خبرها از عالم علم

بشقاب غذای سالمندان چگونه باید باشد

یک متخصص تغذیه گفت:سالمندان بیش از سایر گروه‌ها مستعد ابتلاء به افزایش فشـارخون، چربی خون و سـرطان هستند و باید توجه بیشتری به تغذیه و فعالیت بدنی آنها داشته باشیم.

به گزارش مهر، علی اکبر محمدی افزود: سالمندان به دلیل شیوع بیشتر فشار خون، چربی خون و سرطان در این سنین، باید توجه ویژه‌ای به تغذیه و فعالیت بدنی خود داشته باشند.

وی، مدل «بشـقاب من» را به عنوان الگوی ثابت غذایی معرفی کرد و گفت: مصرف چربی‌های اشباع و ترانس را باید به حداقل رساند.

محمدی به اهمیت ویژه تغذیه و سـلامت در دوران سـالمندی اشـاره کـرد و افزود: سـالمندان بیش از سـایر گروه‌ها مسـتعد ابتـلاء به افزایش فشـار خون، افزایش چربی خون و سـرطان هسـتند و باید توجه بیشتری به تغذیه و فعالیت بدنی داشـته باشـند.وی به اهمیت مدیریت وزن اشـاره کرد و گفت: مطالعات نشان دادند که بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی، افزایش BMI (نمایـه توده بدنی) به علل مختلف از جمله کم‌تحرکی مشـاهده می‌شـود. افزایش وزن، بروز برخی بیماری‌ها را آسان‌تر می‌کند.

محمـدی بر لزوم اسـتفاده از تمام گروه‌های غذایی به شـکل متنوع و متعادل تأکید و تصریح کرد: در سالمندی باید از غلات کامل، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات استفاده شود.

ایـن دکترای تخصصـی تغذیه در مورد مصـرف چربی‌ها، گفت: حذف کامل چربی‌ها اشـتباه اسـت اما مصرف چربی‌های اشـباع و ترانس باید به حداقل برسد. همچنین، منابع پروتئین با کیفیت مانند انواع ماهی (قزل‌آلا)، تخم‌مرغ و لبنیات، اسیدهای آمینه ضروری بدن را تأمین می‌کنند.

محمدی، الگوی غذایی «بشـقاب من» را راهکاری مؤثر برای این گروه سنی معرفی کرد و افزود: نصف بشقاب، باید حاوی سبزیجات و میوه‌ها باشد. یک چهارم بشقاب، باید به غلات کامل (نان، برنج، ماکارانی) اختصاص یابد. یک چهارم باقیمانده، باید تأمین‌کننده پروتئین‌ها باشد.

وی در گفتگو با رادیوسـلامت، توصیه کرد: لبنیـات در کنار این رژیم مصرف شود تا به سـلامت کلی کمک کند. در زمینه پخت و پز، سالمندان باید مصرف روغن جامد را به حداقل رسانده و غذاها را به صورت تفت داده، آب‌پز یا گریل شده طبخ کنند.

محمدی در مورد مکمل‌ها گفت: اگر ویتامین D آنها کمتر از ۳۰ است، بـه مدت ۸ هفته، هفته‌ای یک عدد قـرص ۵۰ هزار واحدی میل کنند. اگر میزان ویتامین D بالای ۳۰ اسـت، روزانه از قرص ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ واحدی استفاده کنند. همچنین، ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب برای تولید ویتامین D در بدن مفید است.

علائم اولیه شروع آلزایمر اینها هستند

یک متخصص مغز و اعصاب با اشاره به ویژگی‌های بیمـاری آلزایمـر و رونـد افزایشـی آن در نتیجـه سالمندتر شدن جمعیت، گفت: گوشه‌گیری، کم‌حرفی، اختلال در حافظه اخیر، گم کردن وسـایل، پرسـیدن سـؤال‌های تکـراری یا تغییـر در روابـط خانوادگی و اجتماعی می‌تواند از علائم شروع آلزایمر باشد.

به گزارش خبر آنلاین، دکتر شـبنم سهیل نادر با بیان اینکه مهمترین عوامل مؤثر در بروز آلزایمر ژنتیک و افزایش سن است، اظهار کرد: این بیماری شایع‌ترین علـت دمانس یا اختلال حافظه مزمن اسـت و ماهیتی برگشت‌ناپذیر دارد.

وی افزود:این بیماری غالباً در افراد بالای ۶۰ سـال بـروز می‌کند، هرچند موارد نـادری از نوع ژنتیکی آن ممکن است در سنین پایین‌تر و حتی دهه پنج زندگی دیده شود.

سهیل نادر با اشاره به روند سالمندی جمعیت کشور افزود: با توجه به اینکه آلزایمر بیماری سنین سالمندی است، طبیعی است که با افزایش میانگین سنی جامعه، شـیوع این بیماری نیز همچون سایر بیماری‌های شایع در سالمندان افزایش یابد. استان البرز هم از این قاعده مستثنی نیسـت و افزایش سن جمعیت، شیوع آلزایمر را بالا برده است.

وی همچنین بیان کرد: در حال حاضر آمار دقیقی از بیماران آلزایمر در اسـتان البرز وجـود ندارد و امید اسـت با همکاری متخصصان مغز و اعصاب و دانشـگاه علوم پزشکی البرز، بتوانیم یک بانک اطلاعاتی جامع در

این زمینه ایجاد کنیم.

این متخصص مغـز و اعصاب در ادامـه، به عوامل دیگـری کـه می‌توانند به‌صورت مسـتقل یـا همراه با آلزایمر موجب اختلال حافظه شوند اشاره کرد و گفت: اختلالات عروقی مغز از مهمترین این عوامل هسـتند. این مشکلات بیشتر در بیمارانی دیده می‌شود که فشار خون بالا، چربی خون، مصرف سیگار یا سابقه خانوادگی بیماری‌های عروقی دارند.

عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشـکی اسـتان البرز، خاطرنشان کرد: سبک زندگی غلط، عدم تحرک، استرس‌های مداوم و تغذیه نامناسب نیز می‌توانند موجب بروز یا تشدید علائم آلزایمر و دمانس عروقی شوند.

دکتـر سـهیل نادر دربـاره درمـان آلزایمر گفت: تمام داروهایی که در کشـور بـرای کنترل این بیماری وجود دارد، در استان البرز نیز در دسترس است. برخی داروهای جدید که هنوز وارد کشور نشده‌اند؛ معمولاً در مرحله آزمایش‌های بالینی هسـتند و طبیعتاً در استان نیز قابل استفاده نیستند. اما داروهای تأییدشده سازمان جهانی بهداشـت که وارد کشور شـده‌اند، در البرز نیز موجود است.

وی تأکید کرد: تشخیص زودهنگام، اهمیت بسیار زیـادی دارد. هـر چقدر بیمـاری در مراحـل ابتدایی شناسـایی شود، پاسـخ درمانی بهتر خواهد بود. درمان در آلزایمر قطعی نیست، اما روند بیماری را کند و بروز علائم شـدید را به تأخیر می‌اندازد. تشخیص زودهنگام می‌تواند چندین سـال کیفیت زندگی بیمـار را ارتقاء دهد.

به گفته این متخصص، اولین علائم بیماری می‌تواند بسیار خفیف از جمله گوشـه‌گیری، کم‌حرفی، اختلال در حافظه اخیر، گم کردن وسـایل، پرسیدن سؤال‌های تکراری یا تغییر در روابط خانوادگی و اجتماعی باشـد، وی در ایـن زمینه گفت: وقتی اختلال حافظه به حدی برسـد که عملکـرد روزانه را مختل کنـد، وارد مراحل متوسـط و شدید بیماری می‌شـویم. در همین مراحل اولیه لازم اسـت بیماران غربالگری شـوند و در صورت تأیید بیماری، تحت نظر متخصص درمان را آغاز کنند.

دکتر سـهیل نادر افـزود: برخی مشـکلات مانند افسـردگی، کمبود ویتامین B۱۲، کم‌کاری تیروئید یا ضایعات سـاختاری مغز می‌توانند علائم مشابه آلزایمر ایجاد کننـد اما قابل درمان هسـتند و نباید با آلزایمر اشتباه گرفته شـوند. تشخیص درست این موارد بسیار مهم است.

۱۱ درصد از جمعیت دنیا به نوعی از دیابت مبتلا هستند

یک فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم گفت: در حال حاضر حدود ۱۱ درصد از جمعیت دنیا به نوعی از دیابت مبتلا هستند و متأسفانه به علت تغییر سبک زندگی، شیوع دیابت رو به افزایش است.

به گزارش وبـدا، مرجان موعـودی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسـم به بیان نکاتی در خصوص اهمیت پیشگیری، تشـخیص زودهنگام و کنترل مؤثر این بیماری پرداخت.

وی با اشـاره به شیوع بالای دیابت در جهان اظهار داشت: در حال حاضر حدود ۱۱ درصد از جمعیت دنیا بـه نوعی از دیابت مبتلا هسـتند و متأسـفانه به علت تغییر سـبک زندگی، شیوع دیابت رو به افزایش است. این بیماری در اثر اختلال در ترشح یا عملکرد انسولین بروز می‌کند و باعث افزایش قند خون می‌شود.

موعـودی افزود: دیابـت یکی از علـل اصلی بروز بیماری‌هـای قلبـی و عروقی، نارسـایی کلیه، کاهش بینایی، آسـیب‌های عصبی و حتی قطع اندام‌ها است. امـا نکته امیدوارکننده این اسـت که با اصلاح سـبک زندگی، تغذیه مناسـب، فعالیـت بدنی منظم و کنترل وزن و کنترل قند خون می‌توان ریسک عوارض دیابت کاهش داد.

وی درباره انواع دیابت توضیح داد: دیابت به دو نوع عمده تقسـیم می‌شـود؛ نوع اول که معمولاً در سنین پائین‌تر بروز می‌کند و بدن در آن توانایی تولید انسولین را ندارد و نوع دوم که شـایع‌تر است و معمولاً به دلیل مقاومت بدن نسبت به انسولین ایجاد می‌شود.

ایـن فـوق تخصص غـدد درون‌ریز و متابولیسـم تأکیـد کرد: چاقی، کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسـب مصرف بیش از حد مواد قندی و پر کالری از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلاء به دیابت نوع دوم هسـتند. بنابراین توصیه می‌شود افراد چاق، بی تحرک، افرادی که سابقه خانوادگـی دیابت دارند، سـابقه افزایش فشـارخون و بیماری قلبی عروقی، دیابت بارداری و سندروم تخمدان پلی کیسـتیک دارند تست‌های غربالگری دیابت انجام دهنـد و همچنیـن افراد در سـنین بالای ۳۵ سـال، آزمایش قند خون ناشتا و HbA۱C را به‌صورت منظم انجام دهند.

وی اذعان کرد: دیابت بیماری قابل‌کنترل است، به شـرط آنکه بیمار همکاری لازم را در رعایت دستورات درمانی داشته باشد. آموزش صحیح، حمایت خانواده و پیگیری منظم توسط تیم درمان، نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل موفق این بیماری دارد.

این فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم خاطر نشـان کرد: هدف ما از برگزاری برنامه‌های آموزشی در سطح جامعه، ارتقای سواد سلامت مردم و آگاهی‌بخشی در زمینه پیشگیری از دیابت است. هرچه آگاهی و خود مراقبتی در جامعه بیشتر شود، شاهد کاهش آمار ابتلاء و عوارض این بیماری خواهیم بود.

خبر پزشکی

سردرد تقریباً یک سوم مردم جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد

محققـان گزارش می دهند کـه تقریباً از هر ۳ نفر در سراسـر جهان، ۱ نفر از اختلال سـردرد رنج می‌برد و تقریباً ۳ میلیارد نفر تحت تأثیر این عارضه هسـتند.به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که این شرایط به ویژه برای زنان بدتر است، زیرا آنها بیش از دو برابر مردان در طول زندگی خود مشکلات سلامتی مرتبط با سردرد را تجربه می‌کنند.

«ایوون شو»، محقق و دانشمند تحقیقاتی در مؤسسه سنجش و ارزیابی سـلامت دانشگاه واشـنگتن، در یک بیانیه خبری گفت: «زنان به طور قابل توجهی سطح بالاتری از ناتوانی مرتبط با سردرد را تجربه می‌کنند زیرا آنها بیشتر و برای مدت طولانی‌تری نسبت به مردان دچار سردرد می‌شوند.»

شـو افزود: «درک این موضوع برای بهبود نحوه پیشـگیری و مدیریت اختلالات سردرد در سراسر جهان ضروری است.»

بـرای این مطالعـه، محققان داده‌های مربوط به تقریبـاً ۴۲۰۰۰ نفر از ۱۸ کشـور را تجزیه و تحلیل کردند تا برآوردی از بار سلامت جهانی ناشی از سردرد در سال ۲۰۲۳ داشته باشند.

نتایج نشـان داد که اختلالات سـردرد در بین تمام علل ناتوانی، با نرخ ۵۴۲ سال زندگی با ناتوانی برای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر، در رتبه ششم قرار دارد. این آمار، کل زمانی را که افراد با مشکلات سلامتی که فعالیت‌های روزانه و آرامش آنها را محدود می‌کند، زندگی می‌کنند، نشان می‌دهد.

این مطالعه نشان داد که بار ناتوانی ناشی از اختلالات سردرد برای زنان بیش از دو برابر بود- ۷۴۰ سـال زندگی با ناتوانی به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ زن در مقایسه با ۳۶۴ سال به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ مرد.

محققـان دریافتند کـه در هر گروه سـنی، زنان به طور مـداوم زمان بیشتری را نسبت به مردان با سردرد سپری می‌کنند.

محققان گفتند که سـردردهای میگرنی حدود ۹۰درصد از سـال‌های زندگی با ناتوانی مرتبط با سردرد را تشکیل می‌دهند.

این مطالعه نشـان می‌دهد که افراد با استفاده بیش از حد از مُسکن‌ها، که می‌تواند باعث سـردردهای ناشـی از مصرف بیش از حد دارو شود، این سردردها را تشـدید می‌کنند.محققان دریافتند که مصرف بیش از حد دارو تقریبـاً ۲۳درصد از سـال‌های زندگی با ناتوانی را در بیـن مردان مبتلا به میگرن و ۱۴درصد در بین زنان مبتلا به میگرن تشکیل می‌دهد.

«آندریاس کاتم هوسـوی»، محقق ارشـد و فوق دکترای علوم اعصاب و حرکـت در دانشـگاه علـوم و فناوری نـروژ، در یک بیانیـه خبری گفت: «یافته‌های ما نشـان می‌دهد کـه بخش بزرگی از بار جهانی سـردرد قابل پیشگیری است.»

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۱۷۹۱ مـورخ ۱۴۰۴/۰۵/۳۰ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقـد سـند رسـمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد سابوته فرزند نوراله بشماره شناسنامه ۱۶۷۱صادره از گلپایگان به شـماره ملـی ۱۲۱۸۸۸۷۸۳۴در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر و محصـور بـه مسـاحت ۹۱۴/۹۱ مترمربع در پلاک ۴۴۶فرعی مفروزی در پـلاک ۱۲۲ فرعـی از ۱۴۴ اصـلی واقـع در ویرانه خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای علی اکبر زمانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتـب دردونوبـت بـه فاصـله ۱۵ روز آگهـی مـی شـود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشـند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خـود را بـه ایـن اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواسـت خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۸
م/الف ۱۲۸۸/۶۹۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی
و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابـر رای شـماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۴۹۱۰ مـورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ هیـات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقـد سـند رسـمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عرفان حاج احمدی فرزند علی بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۱۲۱۰۹۱ صادره از دماونـد بـه شماره ملی ۰۴۳۰۱۲۱۰۹۱ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی بدون درج اعیـانی بـه مساحت ۲۷۰/۰۵ مترمربع در پـلاک ۳۱۸ فرعـی از ۸۶ اصـلی واقـع در چنارشـرق خریداری مع الواسطه از مالک رسمی خانم صفورا کریمی خراسـانی (از محـل سـهم الارث سکینه خراسانیان فرزند عباس ورثه گل آقا) محرز گردیده است لذا به منظـور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهـی مـی شـود درصـورتی کـه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضـی داشـته باشـند مـی تواننـد ازتاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسـلیم اعتـراض دادخواسـت خـودرا مراجـع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور و عـدم وصـول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۲۸
م/الف ۱۲۸۹/۶۹۱/۱-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۸۷۵ فرعی از ۹۲ اصلی

نظر براینکه آقای رامین جدی لای برابر درخواست ۲۷۵۳۸مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ و باارایه دو برگ استشهادیه به شماره ۰۰۴۶۰ به رمز تصدیق ۱۶۷۳۸۱ اصالتا بـه ایـن اداره مراجعـه و اعلام نموده اصل سند مالکیت پلاک مذکور به علت قید نشده و نامعلوم مفقود شده اسـت لذا مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد:

۱_ نام و نام خانوادگی مالک: رامین جدی لای
۲- شماره ۱۸۷۵ فرعی از ۹۲ اصلی
۳- علت گم شدن: نامعلوم و قید نشده
۴- خلاصه وضعیت مالکیت: سند مالکیت مشاعی مقدار ۰،۱۷۷۹ دانگ مشاع از ششـدانگ پلاک مذکور به نوعیت یک قطعه باغ به مساحت کل ۳۳۷۳۰/۶۹ مترمربـع بـه نـام مالـک مذکور ثبت شده است و سند مالکیت آن به شماره چـاپی ۴۱۴۳۳۵ صـادر شـده اسـت و پلاک مذکور برابر نامه ۰۰۰۱۲۹ اجرای اسناد رسمی سبزوار بازداشت است.
۵-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فـوق الـذکر و درخواسـت صـدور سـند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کـرده کـه در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پـس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیـت یـا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صـورت اعتـراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیـت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.
م/الف ۱۴۱۳/۷۶۶-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – امیر تفرقی**

آگهی تحدید حدود عمومی قسمتی از املاک
واقع در بخش های تابع حوزه ثبتی شهرستان خمین

پیرو آگهی های نوبتی منتشره و به موجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت تحدید حدود املاک به شماره ذیل:

۱ – اقایان حسین و سـعید و مهـدی و هـادی همگـی لطفـی فرزندان عبدالعلی هر یک نسبت یک شـعیر و ۴۴ صـدم شـعیر مشاع از ۹۶ شعیر که جمعا ۵/۷۶ شعیر می شود از پلاک ۱۷۵۵ – اصلی بخش ۱ خمین تاریخ تحدید: ۱۴۰۴/۹/۱۸

۲ – خانمها زهرا و فاطمه و مریم و معصومه و شـهین همگـی باقری فرزندان محمد مقدار ۴۸ شعیر از ۹۶ شعیر که هر یک از خانمها ۹ و شش دهم شعیر از ۹۶ شعیر پلاک ۱۷۵۵ – اصـلی بخش ۱ خمین ضمنا مساحت کل ۷۱۶۷/۹۹ مترمربع می باشـد که مقدار ۱۷۳۹/۳۹ مترمربع در مسیر بلوار قرار گرفته است.
تاریخ تحدید : ۱۴۰۴/۹/۱۹

۳- خانم بهجت و منیر لطفی فرزندان عبدالعلی ۷۲ هـر یـک نسبت به ۷۲ صدم شـعیر از ۹۶ شـعیر پـلاک ۱۷۵۵ – اصـلی بخش ۱ خمین که جمعا ۱/۴۴ شعیر می باشد
تاریخ تحدید: ۱۴۰۴/۹/۱۹

۴- اقای عبدالعلی لطفی مقدار ۲ و چهار دهم شعیر از ۹۶ شعیر یک قطعه زمین مزروعی بمساحت ۷۱۶۷/۹۹ مترمربع که مقدار ۱۷۳۹/۳۹ مترمربع تحت پلاک ۱۷۵۵ – اصلی بخش ۱ خمـین که در مسیر بلوار قرار گرفته است
تاریخ تحدید: ۱۴۰۴/۹/۱۹

۵- اقای حسن باقری فرزند محمـد مقـدار ۱۹/۲ شـعیر از ۹۶ شعیر زمین مزوعـی بمسـاحت ۵۴۲۸/۶۰ مترمربـع کـه مقـدار ۱۷۳۹/۳۹ مترمربـع آن در مسـیر بلـوار قـرار گرفتـه اسـت و مساحت کل ۷۱۶۷/۹۹ مترمربع تحـت پـلاک ۱۷۵۵ – اصـلی بخش ۱ خمین
تاریخ تحدید: ۱۴۰۴/۹/۱۹

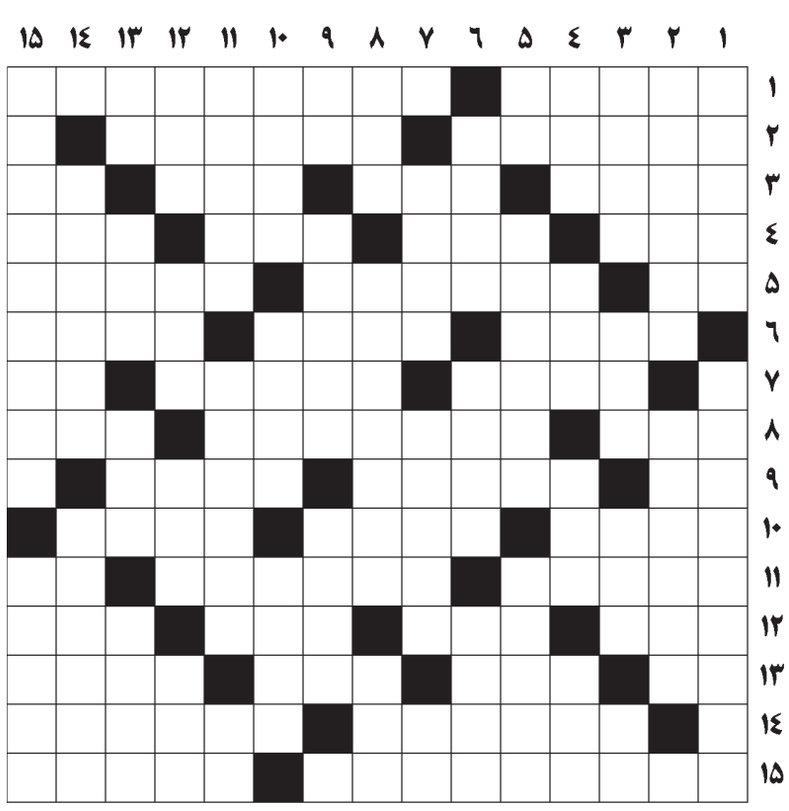
۶- روح اله نظری فرزند علیمراد ششدانگ یک باب عمارت به مساحت ۱۰۳/۵۳ مترمربع تحت پلاک ۵۱۹۲ فرعـی مجـزی از ۲۹۴۷ فرعی از ۶۳- اصلی بخش ۲ خمین
تاریخ تحدید: ۱۴۰۴/۹/۲۲

لذا بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگـردد کـه در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهـم رسـانند چنانچـه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطـابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شـده از طرف مجاورین تحدید خواهـد شـد، و اعتراضـات مجـاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی ونیز صـاحبان ملـک کـه در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تـا ۳۰ روز از تاریخ تحدیـد حـدود پذیرفتـه خواهـد شـد. و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونـده هـای معترض ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتـراض بـه اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجـع ذیصلاح قضائی تقدیم وگواهی لازم از مرجـع مذکوراخذوبـه این اداره تسلیم نماید.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۸/ ۲۸
۲۰۰۱۶۳۸.م.الف/۱۴۱۶-ش **علی چوگری – رئیس ثبت اسناد و املاک خمین**

جدول

شماره جدول ۷۸۴۸



افقی

۱-اثری معـروف از گی دومو پاسـان - نیم دایره یی که از یک قطب زمین شـروع و به قطب دیگـر ختـم می شـود ۲-پارومتر - از پوشـاک موسـم سرما ۳-نوعی نان - پشم شتر و خرگوش و غیـره - شـهری در آذربایجـان شـرقی - فلز آشپزخانه ۴-واحدی در برق - از گل‌های خوشبو - غـلاف پنبه - گیاه رنگ مـو ۵-رود اروپایی - پایتخت کشـور آفریقایی زامبیا - تعویض کردن ۶-بـرگ کالا - داروی زخم - خمیده و تاشـده ۷-فرمـان توقف- باغبان بـاغ گل - دریای عرب ۸-تـو در گویـش عربـی - برای انتخاب شـدن خـود را معرفـی کـرده - پایداری در دوسـتی ۹-خـم پارچه - کـم تجربه - مرد سـنگ انداز ۱۰-لـوازم احتیاطـی - از توابـع قزوین - پایه و بنیـان ۱۱-دارای ناخالصـی - نوعـی رنگ آبی - حـرف همراهـی ۱۲-کار آهنگـر بلخی - کم و انـدک- جوانمـرد - درخـت خانـه ۱۳-کلام شـبانی - پسـوند آلوده - عنوانی بـرای آب- از امـارات متحده عربی ۱۴-فالگیر در باز کردن آن استاد است- چرخ خودرو ۱۵-کتابی نوشته ایوان تورگنیف- وسیله کشتار را گویند

عمودی

۱-تندرسـتی - شـهری در انگلسـتان با منسـوجات کتانی و ابریشـمی معروف۲-ظـرف روغن - جهالت۳-قبـول خواهش- واحدی در برق - هر چیز روی هم ریخته - آبند ۴-بیماری واگیر - نوعی اشتباه - پدر پدر - دیوار کوتاه ۵-واحد پولی در آسیا - موسسه‌ای فرهنگی وابسته به سازمان ملل - چشمک زنان آسـمانی ۶-اجازه نامه - واحد پول بنگلادش- تنها و بی مانند ۷-بسـیار خندان - به راه آشـنایی ندارد - واحد سـطح ۸-بردباری و تحمل - ازاثارجک لندن - چه‌بسـیار ۹-دوش و شـانه - تنبلـی و تن پروری - از راه بدر شـده ۱۰-فیلـم نما - کتاب گورکی - باران تند و شـدید ۱۱-خداوندی - پرفتوت اسـت و سخاوتمند - سـفید ترکی ۱۲-کودک از خود راضی - هویدا شدن - همیشه برقرار است- عضو فعال ۱۳-کلام شبانی - دربر دارنده - مقدمه خواب- کج و خمیده ۱۴-شـیمیدان مشـهور روسـی - پرندگانی که باعث شکسـت اصحاب فیل شدند ۱۵-سرمایه و اصل پول - اورنگ شاهی

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ت	د	■	ش	ی	م	ا	■	ل	ف	ا	ف	ه
۲	ت	و	ر	ا	ت	■	ا	ر	س	ن	ی	ک	■	ل	ر
۳	ب	■	ا	ش	ن	ا	■	س	ت	ا	ر	■	ت	و	ش
۴	■	ا	■	ت	ج	ر	ب	■	ا	د	■	ب	ک	ر	ل
۵	ا	ک	ه	■	م	ی	د	ا	ن	■	م	ی	ا	ن	■
۶	ن	ر	ج	س	■	ش	ن	ل	■	د	ه	ا	ن	■	س
۷	ع	م	ر	ا	ن	■	ا	م	ت	ن	ا	ن	■	ا	ک
۸	ک	ا	ت	■	ا	س	م	ا	ن	ج	ل	■	ش	ت	ه
۹	ا	ن	■	ک	ن	د	ی	ا	ک	■	ک	ا	ب	و	س
۱۰	س	■	ب	ا	ه	■	ت	ا	ب	■	ب	ک	و	ب	ا
۱۱	■	و	ا	ر	و	■	ه	ا	ب	ی	ل	■	ر	ا	ز
۱۲	ک	س	و	ت	■	ا	و	■	ن	ا	ب	ت	■	ن	ا
۱۳	ا	و	ر	■	ک	ل	ر	ا	■	ت	ا	ب	ش	■	ن
۱۴	س	ا	■	ف	ر	ی	د	و	ن	■	ب	ا	ب	ل	■
۱۵	ا	س	ک	ا	ن	د	ی	ن	ا	و	■	ر	ت	ا	م