خبرها از عالم علم

این خوراکی‌ها به شدت باعث چاقی می‌شوند

در این مطلب به معرفی برخی از خوراکی‌هایی می‌پردازیم که به شدت باعث چاقی می‌شوند.

مردم به دلایل زیادی پرخوری می‌کنند و با مشکل اضافه وزن رو به رو می‌شوند. یکی از دلایل عمده، خوردن کالری زیاد است. گفته می‌شود، برخی غذاها نسبت به سایر غذاها پر کالری‌تر هستند. از جمله غذاهای فرآوری شده و دارای چربی، قند و نمک که بسیار مشکل ساز هستند.

گلایه بسیاری از افراد این است که با وجود رعایت رژیم و کم‌تر از دیگران غذا خوردن، باز هم چاق می‌شوند و اضافه وزن دارند. شاید یکی از دلایل این مشکل را بتوان عدم آگاهی درباره ارزش غذایی و کالری خوراکی‌های مختلف و در نتیجه اضافه وزن ناخواسته دانست؛ بنابراین در ادامه به معرفی برخی از خوراکی‌هایی می‌پردازیم که به شدت باعث چاقی می‌شوند:

نوشابه به علت قند بسیار بالای خود می‌تواند بدترین ماده‌ای باشد که وارد بدن شما می‌شود. نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده قند مصنوعی مواد مغذی اساسی بدن را تأمین نمی‌کنند و کالری زیادی را به رژیم غذایی شما اضافه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که نوشابه قندی می‌نوشند نسبت به افرادی که این خوراکی‌ها را مصرف نمی‌کنند وزن بالاتری دارند.

شاید تصور کنید نوشیدن قهوه به لاغری شما کمک می‌کند، اما واقعیت این است که اگر عادت دارید نسکافه و قهوه شیرین بخورید، درواقع مسیر را اشتباهی می‌روید و به جای لاغری به سمت چاقی گام بر می‌دارید. گاهی نوشیدن یک نسکافه یا قهوه پر از شکر به اندازه خوردن یک برش کامل از یک کیک خامه‌ای کالری دارد؛ بنابراین یا قهوه و نسکافه را تلخ و با حداقل شکر میل کنید یا قید مصرف این خوراکی را به امید لاغری بزنید.

با گرم شدن هوا، بسیاری از افراد علاقه‌مند به مصرف بستنی هستند، اما اغلب بستنی‌های کارخانه‌ای یا بستنی‌هایی صنعتی حاوی مقادیر زیادی مواد افزودنی و شکر هستند. در نتیجه، بستنی می‌تواند کالری اضافی زیادی را به رژیم غذایی شما اضافه کند. اگر عاشق بستنی هستید بهتر است انواع میوه‌ای یا کم شکر را انتخاب کنید یا حتی در خانه بستنی درست کنید.

ناگفته پیداست که پیتزا یکی از بدترین خوراکی‌هایی است که برای افرادی که رژیم دارند مانند داروی چاقی عمل می‌کند. پیتزا نه تنها شما را چاق می‌کند بلکه احتمال افزایش چربی و فشار خون را نیز به همراه دارد. پیتزاها معمولاً بسیار خوشمزه، اما پر چرب، و سرشار از کربوهیدرات‌ها هستند. برخی از محبوب‌ترین گونه‌های پیتزا با مقادیر زیادی پنیر و گوشت فرآوری شده ساخته می‌شوند.

کوکی‌ها و دونات نیز حاوی مقادیر زیادی قند، آرد تصفیه شده و چربی‌های خطرناک هستند. آن‌ها می‌توانند بسیار پر کالری باشند. همچنین، یک شیرینی متوسط ممکن است حاوی بیش از ۲۰۰ کالری باشد. برخی از انواع کلوچه و کیک‌ها بیش از ۳۰۰ کالری را به بدن شما تزریق می‌کنند.

سیب زمینی سرخ کرده یک انتخاب محبوب به عنوان میان وعده یا دورچین غذا است. با این حال، به طور متوسط هر وعده غذایی (۵ اونس یا ۱۳۹ گرم) حدود ۴۲۷ کالری دارد، و سیب زمینی را به یک غذای پر کالری تبدیل می‌کند بیشتر سیب زمینی‌های رستورانی نیز دارای چربی و نمک زیادی هستند و خطر پرخوری را افزایش می‌دهند.

منبع: انتخاب

افزایش بی‌سابقه ابتلا به آنفلوانزا در کودکان

یک متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، از افزایش قابل توجه شیوع آنفلوانزا در کشور به ویژه در میان کودکان خبر داد.

به گزارش مهر، منصور علی مردانی با اشاره به افزایش چشمگیر ابتلاء به آنفلوانزا نسبت به سال گذشته گفت: پس از دوران کرونا موج گسترده‌ای از آنفلوانزا در کشور ایجاد شده که تا این سطح سابقه نداشت. علت عمده این وضعیت، کم‌توجهی به پروتکل‌ها و بازگشت به رفتارهای اجتماعی سابق چون کاهش استفاده از ماسک، حضور بی‌رویه در اجتماعات، و افزایش سفرهای خارجی است که شرایط را برای انتقال ویروس آنفلوانزا مهیا کرده است.

وی با اشاره به اینکه کودکان به دلیل ضعف سیستم ایمنی و کامل نبودن برنامه واکسیناسیون‌شان در برابر آنفلوانزا بیشتر آسیب‌پذیر هستند، افزود: بسیاری از خانواده‌ها یا به دلیل بی‌اطلاعی یا نگرانی‌های بی‌اساس ناشی از شایعات، فرزندان خود را واکسینه نکرده‌اند. همچنین تجمع کودکان در مدارس و مهدکودک‌ها و کم‌توجهی آنان به اصول بهداشتی، نقش بسزایی در افزایش ابتلاء دارد.

این متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: آنفلوانزا برخلاف تصور عمومی بیماری ساده‌ای نیست و در مواردی حتی مرگ‌ومیر بیشتری نسبت به کرونا

دارد. از علائم برجسته این بیماری می‌توان به بروز ناگهانی علائم همراه با لرز، بدن‌درد شدید، آبریزش بینی و تب اشاره کرد. مراجعه به پزشک طی سه روز نخست شروع علائم حیاتی است؛ چراکه پس از روز سوم مصرف داروهای ضدویروس تأثیر خود را از دست می‌دهند.

وی گفت: واکسن آنفلوانزا از همه سویه‌های رایج پیشگیری می‌کند اما ایمنی کامل فقط در صورتی حاصل می‌شود که برنامه واکسیناسیون به‌درستی و کامل اجرا شود. حتی افرادی که واکسن زده‌اند و به آنفلوانزا مبتلا می‌شوند، دچار علائم خفیف‌تری خواهند شد. واکسن میزان بستری و شدت بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد.

مردانی درباره زمان مناسب تزریق واکسن افزود: بهترین زمان برای واکسیناسیون آنفلوانزا پیش از شروع اپیدمی‌های فصلی است، یعنی از اواسط شهریور تا اواخر مهرماه. هرچه واکسن زودتر زده شود، بدن بیشتر فرصت ایمنی‌یابی در برابر سویه‌های محتمل آنفلوانزا را خواهد داشت.

وی درباره راهکارهای پیشگیری غیر از واکسیناسیون گفت: پیشگیری اولیه مبتنی بر همان پروتکل‌هایی است که در دوران کرونا به آنها پایبند بودیم؛ شستن دست، استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی و پرهیز از حضور غیرضروری در اجتماعات. ایزوله کردن افراد مبتلا نیز برای جلوگیری از انتقال بیماری بسیار مؤثر است.

این عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در مصاحبه با رادیو گفتگو با اشاره به اهمیت توجه جدی مردم به مراقبت‌های فردی خاطر نشان کرد: ابتلاء به یک سویه آنفلوانزا به هیچ عنوان مصونیت نسبت به سایر سویه‌ها ایجاد نمی‌کند.

لازم است افراد پرخطر حتی پس از بهبودی، جهت پیشگیری از اپیدمی‌های بعدی واکسن دریافت کنند؛ همچنین کمبود ویتامین D در جمعیت ایران شایع است و توصیه می‌شود با مصرف مکمل‌های مناسب مقاومت بدن تقویت شود اما محور اصلی پیشگیری، رعایت بهداشت فردی و واکسیناسیون به موقع است.

چند توصیه جدی برای انتخاب ماسک مناسب در روزهای آلوده هوا

معاون دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به کارایی ماسک‌های N۹۵، KN۹۵ و FFP۲ گفت: این ماسک‌ها تا ۹۵ درصد ذرات را فیلتر می‌کنند اما در نبود آنها می‌توان از ماسک‌های ساده استفاده کرد.

به گزارش مهر، سعید هاشمی نظری معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به آلودگی هوا و ضرورت استفاده از ماسک گفت: ماسک‌های مناسب در شرایط آلودگی شامل انواع ماسک N۹۵، KN۹۵ و FFP۲ هستند که می‌توانند با استفاده از استانداردهای شناخته شده بین‌المللی تا

۹۵ درصد ذرات معلق را فیلتر کنند.

وی افزود: اگر چه اثر حفاظتی سایر ماسک‌ها در برابر ذرات معلق کمتر است، اما در صورت عدم دسترسی به ماسک‌های استاندارد در هنگام آلودگی هوا می‌توانید از هر نوع ماسک در دسترس مانند ماسک‌های ساده جراحی استفاده کنید.

به گفته هاشمی نظری، این ماسک‌ها در دو نوع بدون دریچه و دریچه‌دار تولید می‌شوند. افراد دارای بیماری‌های قلبی و تنفسی و زنان باردار قبل از استفاده از این ماسک‌ها با پزشک خود مشورت کنند.

خبر پزشکی

برای پیشگیری از پوسیدگی دندان چه کنیم؟

متخصص دندانپزشکی ترمیمی، با تأکید بر اهمیت تشخیص به موقع پوسیدگی دندان، گفت: پوسیدگی‌های اولیه دندان معمولاً هیچ علامتی ندارند و تنها زمانی متوجه آن می‌شویم که پیشرفت کرده و درد یا حساسیت ایجاد می‌کند.

هاجر فرهادپور متخصص دندانپزشکی ترمیمی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درخصوص نشانه‌های پوسیدگی دندان توضیح داد: از جمله نشانه‌های پوسیدگی دندان می‌توان به درد هنگام مصرف مواد شیرین، حساسیت به غذاها و نوشیدنی‌های سرد یا اسیدی، برخی لکه‌های سفید، قهوه‌ای یا سیاه روی دندان، حفره‌های قابل مشاهده، بوی بد دهان، التهاب لثه و حتی شکستن یا ترک خوردن دندان اشاره کرد.

◆ چه زمانی پوسیدگی دندان ایجاد می‌شود؟

این متخصص دندانپزشکی توضیح داد: پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می‌شود که پلاک میکروبی، لایه‌ای نرم، چسبنده و بی‌رنگ روی دندان‌ها تشکیل شده و با تولید اسید، مینای دندان را تخریب می‌کند.

به گفته وی، تجمع پلاک روی سطح دندان‌ها معمولا در اثر بهداشت ناکافی دهان، مصرف غذاهای شیرین و اسیدی، میان وعده‌های مکرر و خشکی دهان رخ می‌دهد.

فرهادپور در ادامه مهم‌ترین عوامل ایجاد پوسیدگی را تغذیه نامناسب، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، سیگار کشیدن، بیماری‌های لثه، نامنظم بودن دندان‌ها و مصرف برخی داروها مانند داروهای آسم که باعث خشکی دهان می‌شوند، عنوان کرد.

◆ چگونه از پوسیدگی دندان پیشگیری کنیم؟

وی در پایان تأکید کرد: پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و بهترین روش مسواک زدن منظم، استفاده از نخ دندان و معاینات دوره‌ای هر شش ماه یکبار توسط دندانپزشک است.

منبع: وزارت بهداشت

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۵۶۴۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید محمد فخرائی فرزند سیدمهدی بشماره شناسنامه ۰۰۱۱۴۳۴۰۱۵ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۱۱۴۳۴۰۱۵ درسه دانگ مشاع ازششدانگ یک قطعه زمین بابنای احداثی به مساحت ۵۶۷/۰۰ مترمربع در پلاک ۲۹۷۴ فرعی اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۵۶۶ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در کیلان ازمحل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۵۶/۶۸۲–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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۵۶۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه فاطمی دزفولی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۱۱۰۴ صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۴۰۷۳۱۷۹۰ درسه دانگ مشاع ازششدانگ یک قطعه زمین بابنای احداثی به مساحت ۵۶۷/۰۰ مترمربع در پلاک ۲۹۷۴ فرعی اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۵۶۶ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در کیلان ازمحل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۵۷/۶۸۳–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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۳۲۶۲. مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا احمد بشماره شناسنامه ۱۳۴۵ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۲۵۳۶۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۵۵۷۷/۸۹ مترمربع درپلاک ۲۶۱۵ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۰۳ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان خریداری از مالک رسمی آقای ابوالقاسم حسن خانی (سهم الارث سکینه) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۵۸/۷۲۸–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 سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۳۲۵۵. مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا کوچکی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۱۳۴۵ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۲۵۳۶۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی باکاربری کشاورزی به مساحت ۱۷۴/۱۳ مترمربع درپلاک ۲۶۱۶ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۸ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۵۹/۷۲۹–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 سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۳۲۶۴. مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجید عباسقلی نژاد اسبقی فرزند داود بشماره شناسنامه ۷۳۲۹۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۰۸۰۲۳۹۳ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۸۲۵/۵۰ مترمربع درپلاک ۲۶۱۷ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۰۳ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمود مقصودی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۶۰/۷۳۰–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

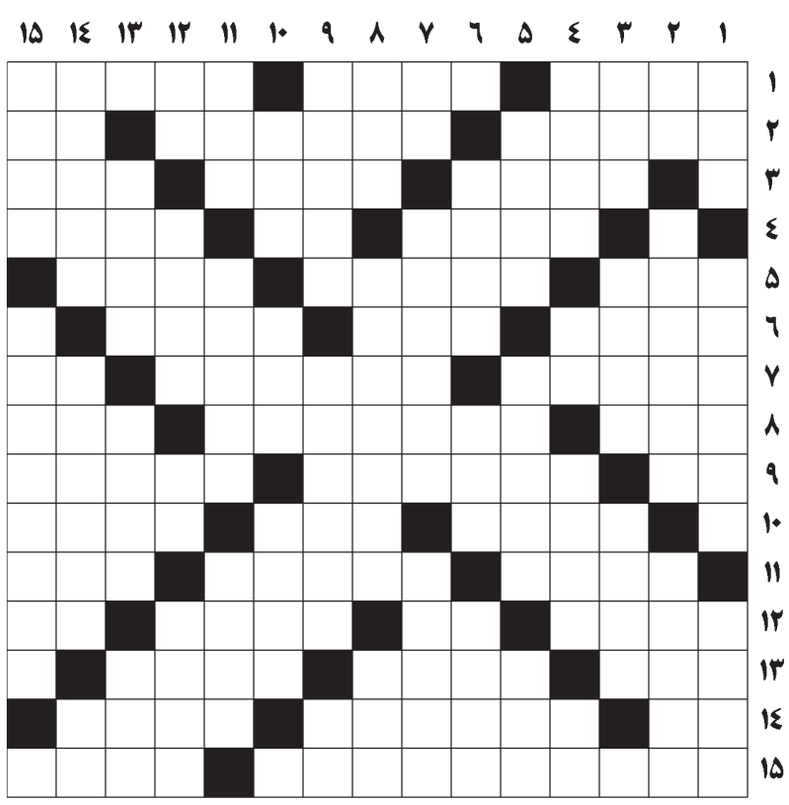
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۳۲۶۵. مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجید عباسقلی نژاداسبقی فرزند داود بشماره شناسنامه ۷۳۲۹۳ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۳۰۸۰۲۳۹۳ در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی باکاربری کشاورزی به مساحت ۸۳۴۹/۲۱ مترمربع درپلاک ۲۶۱۴ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۰۳ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمود مقصودی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
م/الف ۱۳۶۱/۷۳۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

جدول

شماره جدول ۷۸۵۲



افقی

۱-پایبند و گرفتار - بلبل خوش الحان - اسلوب و روش ۲-حاصل تاک- خاموش کردن آتش- حرف شگفتی ۳-مرد سنگ انداز - نظیر و مانند - مرد جوان ۴-ریسمانی که با آن میوه از سقف آویزند - واحد پولی در آسیا - کوه آذری ۵-ترس و واهمه - کاشتند و ما خوردیم - بده بستان ۶-لوازم احتیاطی - پول خرد اسپانیا - نمایش با ساز و آواز ۷-شبیه و نظیر - پیدا و آشکار - آب روستایی ۸-تو در گویش عربی - دارای دانشنامه - ماه قمری ۹-یک تنهای بی میان -انبازی و همدستی -سلول ۱۰-دهانه اسب- پیچش مو - محل زندگی ۱۱-نگهبان خصوصی - توقفگاه خودرو - مادر است ۱۲-آشکار کردن راز - دانه عطرآگین - برقرار است- دام پیشرو ۱۳-سوزاندند و از رویش هم پریدند - نوعی نان - نمایش با ساز و آواز ۱۴-مفعول بی واسطه - سحرآمیز - رویاننده ۱۵-نویسنده امریکایی نهنگ سفید - دیوار

عمودی

۱-پول زوری - در مثل فطیر است- رویه لباس ۲-کمترین وقت- نوعی از انگور - نیکش را توصیه کرده اند ۳-از حروف استثنا - قدرت و توانایی مالی - حیوان بی جان شده ۴-بده بستان - واحد پولی در آسیا - رواج ساختن - محل قرار گرفتن ۵-سبزه‌زار و چراگاه - خاطری خوش دارد - پسوند نگهدارنده ۶-ماوای رزمنده - یتیم و تنها شدن - تمام لحظه ها ۷-کامل کننده مرد - متکبر و خودخواه - چهاردهم مقدار خون انسان را تشکیل میدهد ۸-صمغی تلخ‌مزه شبیه کندر - نام پایتخت سابق قزاقستان - خودرو نظامی ۹-قهرمان کتاب گرگانی - پایتخت همسایه - حرف دهن کجی ۱۰-گندیده و بدبو - نوبت باردهی درخت- سرپرست خانواده ۱۱-انعکاس صوت از کوه - در خدمت نظام است- کشور افتاب تابان ۱۲-واحد پولی در آسیا - حمله و هجوم - برادر عرب زبان - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک ۱۳-قلب تاریخند - سنگ مرمر - همیشه برقرار است ۱۴-صاحب قدرت- پرهیز کردن - خم پارچه ۱۵-کوشش و پشتکار - کنایه از فتنه‌انگیزی و نفاق افکنی بین دوستان

حل جدول شماره قبل

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