## خبرها از عالم علم

### کاری که مصرف روزانه ۲ قاشق روغن زیتون با بدن شما می‌کند

روغن زیتون یکی از مناسب ترین جایگزین‌ها برای پخت و پز است. به گفته متخصصان مصرف روزانه این روغن به تنهایی نیز می‌تواند فوایدی داشته باشد. حال به این فکر کنید که اگر روزانه ۲ قاشق چایخوری روغن زیتون بخورید چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟

رعایت اعتدال در خوردن روغن زیتون مهم است، اگرچه روغن زیتون سالم است، اما کالری بالایی دارد. دو قاشق چایخوری حدود ۸۰ کالری به انرژی روزانه شما اضافه می‌کند. مصرف بیش از حد آن اگر در رژیم غذایی شما لحاظ نشود، می‌تواند به افزایش وزن کمک کند.

**نکات کلیدی**

**کیفیت مهم است:** روغن زیتون فوق بکر بهترین انتخاب است زیرا حاوی بالاترین غلظت آنتی‌اکسیدان‌ها است و در مقایسه با روغن‌های تصفیه شده، مواد مغذی بیشتری را حفظ می‌کند.

**واکنش‌های گوارشی بالقوه:** برخی از افراد ممکن است در صورت شروع مصرف بیش از حد روغن زیتون، ناراحتی خفیف معده یا اسهال را تجربه کنند. شروع با ۱ قاشق چایخوری و افزایش تدریجی توصیه می‌شود.

در نهایت، مصرف ۲قاشق چایخوری روغن زیتون روزانه می‌تواند راهی ساده اما مؤثر برای تقویت سلامت قلب، پشتیبانی از هضم و افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان باشد. مصرف آگاهانه روغن زیتون ضروری است.

**چرا روغن زیتون؟**

شکی نیست که روغن زیتون به طور سنتی یکی از عناصر اساسی رژیم غذایی مدیترانه‌ای بوده که نه تنها به دلیل طعم غنی، بلکه به دلیل خواص مفیدش نیز مورد علاقه بوده است. مصرف روغن‌ها در حد اعتدال برای سلامت کلی مفید است زیرا به روان‌تر شدن روده و تغذیه بهتر بدن کمک می‌کنند، از سلامت مفاصل و بافت‌ها پشتیبانی می‌کنند و نرمی و خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می‌کنند. می‌توان روغن زیتون را نیز به رژیم روزانه روغن پخت و پز اضافه کرد که هضم، متابولیسم و جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد. همچنین اعتقاد بر این است که این روغن ایمنی را افزایش می‌دهد، از وضوح ذهنی پشتیبانی کرده و همچنین مشکلات دهانی را برطرف می‌کند. علاوه بر این، مصرف روغن زیتون به سم‌زدایی بهتر، تقویت مو و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند، اما همچنین مهم است که نوع و مقدار روغن را بر اساس وضعیت سلامتی فرد انتخاب کنید تا از تشدید مشکلات گوارشی جلوگیری شود. در حالی که روغن زیتون معمولا در پخت و پز استفاده می‌شود، مصرف مستقیم آن در مقادیر کم مانند ۱ تا ۲ قاشق چایخوری روزانه می‌تواند به بهره‌مندی از مزایای بالقوه سلامتی آن کمک کند.

**مواد مغذی روغن زیتون**

روغن زیتون عمدتا سرشار از چربی‌های تک غیراشباع، به ویژه اسید اولئیک است که ۵۵ تا ۸۳ درصد از محتوای آن را تشکیل می‌دهد. این روغن همچنین حاوی مقادیر کمتری چربی‌های چند غیراشباع و اشباع است. فراتر از چربی‌ها، روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، از جمله ویتامین E و پلی‌فنول‌ها است که به خواص ضدالتهابی و محافظت از قلب آن کمک می‌کنند. سایر مواد مغذی کمیاب شامل ویتامین K و ترکیبات جزئی مانند اسکوالن، فیتواسترول‌ها و اسیدهای فنولیک است که از سلامت کلی سلول‌ها پشتیبانی می‌کنند.

منبع: همشهری آنلاین

# این مواد غذایی مسکن انواع دردها هستند!

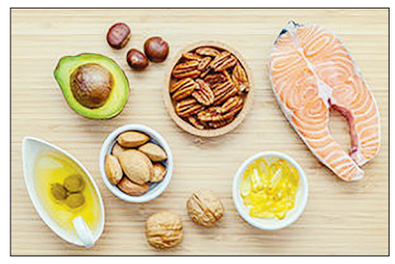
برخی از بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی همیشه با التهاب همراه هستند. معمولا یکی از رایج ترین درمان ها برای رفع التهاب، همان استفاده از داروهای غیراستروئیدی است.

در این میان برخی از اقلام خوراکی و میوه ها و سبزیجات حاوی خواص ضد التهابی و ضد درد و در واقع مسکن هستند.

**ماهی:** ماهی های روغنی بعلاوه دانه کدو تنبل، روغن زیتون، روغن کانولا و ... حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که یک عامل ضد التهابی قوی است. این اسیدهای چرب به طور چشمگیری التهاب روده، گرفتگی عضله و درد معده را برطرف می کند و در برخی موارد مانند داروها درد را تسکین می بخشد. اسیدهای چرب امگا ۳ عملکرد سیستم گوارشی را نیز بهبود می بخشد.

**زنجبیل:** ماده ضد درد موجود در زنجبیل درد عضله، مفصل، سفت شدن و ورم عضله را در عرض ۲ ماه تا ۶۳ درصد کاهش می دهد. مصرف روزی حداقل یک قاشق مرباخوری خشک یا ۲ قاشق مرباخوری زنجبیل تازه برای افراد مبتلا به درد عضله توصیه می شود.

**جوی دو سر:** آندومتریوزیس هنگامی رخ می دهد که جداره های ریز رحم کنده می شود و خارج از رحم رشد می کند. به گفته محققان، این سلول های مهاجر دوران قاعدگی را در برخی زنان به دوران زجرآوری تبدیل می کند و به حدی التهاب ایجاد می کند که فرد درد بسیار شدید دارد. رژیم غذایی غنی از جو دو سر طی ۶ ماه این درد را تا ۶۰ درصد کاهش می دهد. با خوردن روزی یک پیمانه جو دو سر می توان از این



درد رهایی پیدا کرد.

**گیلاس:** نتایج بررسی ها نشان می دهد از هر ۴ زن حداقل یک نفر به درد آرتریت، نقرس و سردردهای مزمن مبتلاست. آنتوسیانین ترکیبی که رنگ قرمز به گیلاس می دهد خاصیت ضدالتهابی دارد و ۱۰ برابر از آسپرین قوی تر است. آنتوسیانین، آنزیم های ایجادکننده التهاب در بافت ها را متوقف می کند و در نتیجه مانع از بروز دردهای متفاوت می شود. مصرف روزی ۲۰ گیلاس برای برطرف شدن درد، توصیه می شود.

**زردچوبه:** نتایج بررسی ها نشان می دهد، زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر موثرتر است. زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتریت را کاهش می دهد. کورکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون های دردزا را متوقف می کند. کافی است روزی یک چهارم قاشق مرباخوری از این ادویه مصرف کنید.

**روغن زیتون:** محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده اند که یک ماده شیمیایی در روغن زیتون به نام اولئوکانتال منجر به مهار آنزیم التهابی شده و درست مانند ایبوپروفن عمل می کند. این ماده همچنین خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر را نیز کاهش می دهد.

**آناناس:** بروملین، آنزیم موجود در این میوه گرمسیری منجر به کاهش میزان التهاب شده و دردهای ناشی از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را کاهش می دهد. مصرف این میوه تورم ناشی از سندرم تونل مچ دست را نیز در بیماران مبتلا کاهش می دهد.

**سیب:** جای تعجب نیست که پزشکان توصیه به مصرف روزانه یک عدد سیب می کنند چون حاوی آنتی اکسیدانی به نام کورستین است که خاصیت ضد التهابی دارد.

**آجیل و دانه ها:** غذاهای سرشار از تریپتوفان، اسید آمینه ایی که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فندق، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان، محصولات لبنی، سویا، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، برنج، لوبیا و عدس.

**اسفناج:** سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج، حاوی کاروتنوئیدها و رنگدانه های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن هستند.

**شکلات تیره:** شکلات تیره نیز حاوی مواد شیمیایی برای کمک به مبارزه با التهاب است. مطالعات محققان ایتالیایی نشان می دهد که مصرف شکلات تیره می تواند در کاهش التهاباتی که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود موثر باشد.

منبع: آوای سلامت

فوق تخصص ریه:

# آلودگی هوا عملکرد ریه را کاهش می‌دهد

فوق‌تخصص ریه، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز، با هشدار نسبت به پیامدهای آلودگی هوا بر دستگاه تنفسی، اعلام کرد: آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به ریه است و می‌تواند حتی در افراد سالم نیز مشکلات تنفسی ایجاد کند؛ این خطر برای سالمندان و بیماران قلبی و تنفسی چندین برابر بیشتر است.به گزارش ایسنا، دکتر سمیه رضاییان، فوق‌تخصص ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: ذرات معلق موجود در هوای آلوده، به‌خصوص ذرات کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون (PM۲.۵)، به‌راحتی وارد عمق ریه‌ها می‌شوند و باعث التهاب، تنگی نفس و سرفه‌های طولانی‌مدت می‌گردند. قرار گرفتن مکرر در معرض هوای آلوده می‌تواند به کاهش عملکرد ریه و تشدید بیماری‌هایی مانند آسم، برونشیت مزمن و COPD منجر شود.

او با اشاره به اثرات کوتاه‌مدت آلودگی بر ریه افزود: در روزهای آلوده، بیماران تنفسی افزایش خس‌خس سینه، احساس سنگینی در قفسه سینه و تنگی نفس را تجربه می‌کنند. حتی افراد بدون سابقه بیماری نیز ممکن است تحریک گلو، سوزش چشم، سرفه خشک و کاهش تحمل فعالیت را تجربه کنند.

رضاییان تأکید کرد: قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا علاوه بر تشدید بیماری‌های زمینه‌ای، خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را افزایش می‌دهد، زیرا ذرات آلاینده سیستم ایمنی ریه را تضعیف کرده و توان پاکسازی طبیعی مجاری تنفسی را کاهش می‌دهد.

این فوق‌تخصص ریه درباره توصیه‌های لازم گفت: سالمندان و بیماران قلبی–تنفسی حتما در روزهای آلوده از خروج غیرضروری پرهیز کنند و در صورت نیاز، از ماسک استاندارد استفاده کنند. مصرف داروهای استنشاقی، مرطوب نگه‌داشتن محیط داخل خانه، نوشیدن مایعات کافی و تهویه مناسب فضای داخلی از مهم‌ترین نکات پیشگیرانه است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، او در پایان با بیان اینکه هرگز نباید علائم تنفسی در روزهای آلوده نادیده گرفته شود، افزود: در صورت افزایش یا تشدید علائم، مراجعه سریع به پزشک یا مرکز درمانی می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند.

## خبر پزشکی

### ویژگی‌های خاص واکسن زونا

یک مطالعه جدید می‌گوید واکسن زونا کاری بیش از محافظت از افراد میانسال و سالمندان در برابر بثورات دیوانه‌کننده انجام می‌دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که این واکسن همچنین خطر ابتلاء به بیماری قلبی، زوال عقل و مرگ را کاهش می‌دهد.

طبق مطالعه جدید، بزرگسالان ۵۰ سال به بالا که واکسن زونا دریافت می‌کنند، موارد زیر را تجربه می‌کنند:

۵۰ درصد خطر ابتلاء به زوال عقل ناشی از مشکلات جریان خون کمتر

۲۷ درصد خطر لخته شدن خون کمتر

۲۵درصد خطر حمله قلبی یا سکته مغزی کمتر.

۲۱درصد خطر مرگ زودرس کمتر

دکتر «علی دهقانی»، پزشک داخلی در دانشکده پزشکی دانشگاه کیس وسترن رزرو در کلیولند، گفت: «زونا چیزی بیش از یک بثورات پوستی است و می‌تواند خطر مشکلات جدی برای قلب و مغز را افزایش دهد.»

دهقانی در یک بیانیه خبری گفت:«یافته‌های مطالعه ما نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به کاهش این خطرات، به ویژه در افرادی که در معرض خطر بالای حمله قلبی یا سکته مغزی هستند، کمک کند.»

برای این مطالعه، محققان پرونده‌های سلامت بیش از ۱۷۴۰۰۰ بزرگسال را در ۱۰۷ سیستم بهداشتی ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند و افرادی را که واکسن زونا دریافت کرده بودند با افرادی که دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند.محققان خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عفونت زونا می‌تواند عوارض قلبی و مغزی را ایجاد کند.

این یافته‌های جدید نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به محافظت در برابر این عوارض و همچنین پیشگیری از خود زونا کمک کند.

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، در حال حاضر، دو دوز واکسن زونا برای بزرگسالان ۵۰ سال به بالا توصیه می‌شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها می‌گوید زونا در افرادی رخ می‌دهد که قبلاً به آبله مرغان مبتلا شده‌اند، اما برای دریافت واکسن لازم نیست بدانید که آیا چنین عفونتی داشته‌اید یا خیر.

ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، واریسلا زوستر، برای دهه‌ها در سیستم ایمنی فرد خفته می‌ماند و سپس دوباره ظاهر می‌شود و باعث ایجاد بثورات دردناک، سوزن سوزن شدن یا خارش‌دار معروف به زونا می‌شود.

زونا می‌تواند در هر سنی در میان بیماران مبتلا به آبله مرغان بروز کند، اما معمولاً افراد بالای ۵۰ سال را که تحت استرس هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به اینکه آقای محمد حسین خسروی به موجب وکالتنامه ۲۱۶۹۳۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۷ دفترخانه ۵۳ مشهد وکالتا از طرف بهروز حیدری شهباز و به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی می باشد سند مالکیت تمامت ششدانگ اعیان یک واحد آپارتمان به شماره پلاک ثبتی ۶۹۶۰ فرعی مجزی شده از ۴۰۶۳ فرعی از ۲۳۴ -اصلی بخش ۹ مشهد که متعلق به بهروز حیدری شهباز می باشد به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و با بررسی دفتر املاک معلوم شد برابر سند صلح ۲۱۴۶۸۵ مورخ ۱۳۹۹/۰۱۱/۳۰ دفترخانه ۷۰ مشهد بنام بهروز حیدری شهباز ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۲۲۷۰۳۶ الف ۹۹ صادر شده است ضمنا پلاک مذکور دارای یک فقره رهنی ۱۱۰۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ دفترخانه ۲۲۸ مشهد می باشد. سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

میم الف ۱۵۲۹/۸۲۹۹–ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه – ابوالقاسم نظام زاده**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به اینکه خانم عفت ابراهیمی زاده ابریشمی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی می باشد سند مالکیت ایشان به میزان ۷ سهم مشاع از ۸۰ سهم ششدانگ اعیان یک باب آپارتمان به شماره پلاک ۱۳۱۱۵ فرعی از ۲۳۴ اصلی بخش ۹ مشهد به علت نامعلوم مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت ۷ سهم مشاع از ۸۰ سهم ششدانگ اعیان یک باب آپارتمان به مساحت ۱۵۲,۷ متر مربع به شماره پلاک ۱۳۱۱۵ فرعی از ۷۷۶۴ فرعی از ۲۳۴ اصلی بخش ۹ مشهد بنام خانم عفت ابراهیمی زاده ابریشمی در ذیل شماره ثبت – صفحه – دفتر – ثبت گردیده و سند مالکیت دفترچه به شماره چاپی ۱۸۰۵۷۴ سری ج سال ۹۷ به شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۸۲۰۳۰۶۲۶۶۰۰۲۶۴۴ صادر و تسلیم گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

۸۳۱۱م.الف/۱۵۳۰–ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه– ابوالقاسم نظام زاده**

**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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۹۸۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ 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 آقای سعید بیات فرزند یوسف بشماره شناسنامه ۱۴صادره از تویسرکان به شماره ملی ۳۹۷۹۵۶۰۰۲۳ در یک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۳۲۹/۷۶ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۶
م/الف ۱۴۲۸/۷۷۷/۱–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۹۸۰۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ 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 حسین آعلی فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۲۶ صادره از دلیجان به شماره ملی ۰۵۷۹۸۹۰۰۸۲ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۳۲۹/۷۶ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۶
م/الف ۱۴۲۹/۷۷۷/۲–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

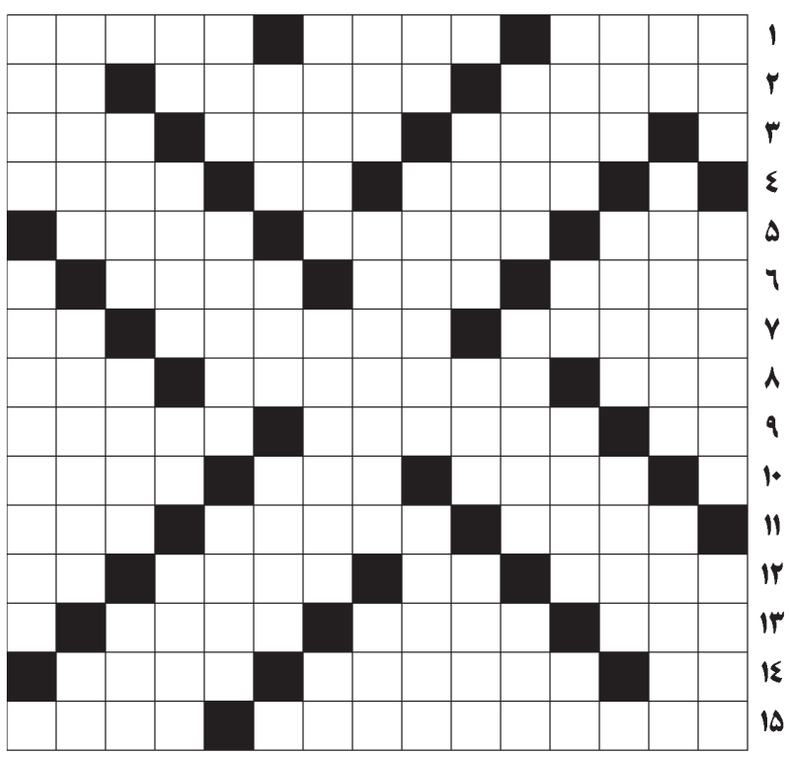
**اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند**
**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی**
**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۹۸۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ 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 مریم رضایی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۵ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۹۰۰۱۹۰ در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۳۲۹/۷۶ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۱۹۴ اصلی واقع در صالح آباد 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 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۹/۱۶
م/الف ۱۴۳۰/۷۷۷/۳–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

## جدول

شماره جدول ۷۸۵۹



### افقی

۱-جد حضرت رسول - دندانپزشک- آسان گرفتن و سهل انگاشتن ۲-تپه‌های تاریخی کاشان - دریاسالار - دریای عرب ۳-پایبند و گرفتار - جاندار تک سلولی - کاردانی ۴-کارش زدن سکه است- از ویتامینها - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک۵-موی گردن - بزرگی و شکوه - رویاننده ۶-روشهای نیکو - شهر صنعتی آلمان - باد نامساعد برای کشتی ۷-از اعیاد مبارک مسلمین - ترس واهمه ندارد - ضمیر تنها ۸-چوبدستی - بام آهنین - امیر و بزرگ۹-عید ویتنامی‌ها - نا آرامی - سلول ۱۰-هم‌نشینان - نماز بموقع - همبازی لورل ۱۱-امر به چرانیدن - از شهرهای استان فارس- قسمتی از عضو رونده ۱۲-پناهگاه - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد - از گل های بهاری - ساز از باطلاق آمده ۱۳-دهانه - شهر انار - سرپرست خانواده ۱۴-رخساره - ظرف اندازه‌گیری - پایتخت همسایه شرقی ۱۵-معمولا در این محل حاجیان با جمع کردن سنگریزه خود را برای نبرد با شیطان اماده میکنند - علم و دانش ذاتی

### عمودی

۱-موجود است- انگور بهاری - محکم و استوار شده ۲-امر به آمدن - متقلب و بدکار - آوازه خوان قافله ۳-مرد جوان - خواهش عاجزانه - ورزش سبک۴-شیره چغندر قند - حرف همراهی - همنشینان پسر نوح - دیگر جا ندارد ۵-اندک اندک- یکی از اتاقها - سازمان جاسوسی امریکا ۶-غافل است و دلش در جای دیگر - از حروف الفبای یونانی - دوراندیشی ۷-شبیه و مانند - پایتخت سرزمین کانگوروها - جمع روح ۸-روکار عمارت- درختی است تنومند با عمری طولانی - برتر از گوهر آمده ۹-صندلی چند نفره - زوال ناپذیر - حرف جمع ۱۰-دورویی - امپراتور خونخوار رومی - روشهای نیکو ۱۱-پیچش مو - احسان - فرق سر ۱۲-بیماری ریوی - زر سرخ - نفس بلند - دست شکسته بر گردن ۱۳-حاجت و نیاز - دستگاه گرمابخش- همیشه برقرار است۱۴-کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس- سیاستمدار مشهور فرانسوی - حرف نفی عربی ۱۵-هدف تیر انداز - سرزمین یانکی‌ها

### حل جدول شماره قبل

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