خبرها از عالم علم

هشدار: مصرف زیاد قند، عامل چاقی شکمی و مشکلات هورمونی!

افزایش مصرف قند و مواد شیرین در جامعه ایران، علاوه بر چاقی شکمی، می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی‌تری همچون مقاومت به انسولین، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و بیماری‌های قلبی-عروقی شود. متخصصان تغذیه، راهکارهایی برای کاهش مصرف شکر و بهبود سلامت ارائه می‌دهند.

به گزارش ایسنا، در سال‌های اخیر، مصرف مواد غذایی شیرین و شکر در بسیاری از کشورها، از جمله ایران، به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. این تغییر در رژیم غذایی، با مشکلات جدی برای سلامت جسمانی افراد همراه است که از جمله آن‌ها می‌توان به چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، و مشکلات هورمونی مانند سندرم تخمدان پلی‌کیستیک اشاره کرد.

دکتر آزاده امینیان‌فر، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، به این نکته اشاره کرد که بخش عمده قند دریافتی افراد از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات غذایی فرآوری‌شده وارد بدن می‌شود. این غذاها و نوشیدنی‌ها به‌طور مستقیم با بروز مشکلات متابولیکی و هورمونی در ارتباط هستند.

◆ چاقی شکمی؛ نتیجه مصرف بی‌رویه قند

یکی از پیامدهای شایع و خطرناک مصرف زیاد قند، چاقی شکمی است. این نوع چاقی که در ناحیه شکم و دور کمر جمع می‌شود، می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی همچون دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، و فشار خون بالا شود. چربی‌های انباشته‌شده در ناحیه شکم، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک، سیستم ایمنی بدن را نیز تحت فشار قرار می‌دهند و می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌های التهابی شوند.

◆ سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و تأثیر مصرف قند بر هورمون‌ها

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) یکی از مشکلات هورمونی شایع در زنان است که می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت زنان بگذارد. این اختلال هورمونی با علائمی همچون نوسانات وزن، اختلالات قاعدگی، و مشکلات باروری همراه است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زیاد قند و افزایش مقاومت به انسولین، می‌تواند به بروز یا تشدید این مشکل کمک کند. در این وضعیت، هورمون‌های مردانه در بدن زنان افزایش می‌یابند که باعث بروز علائمی نظیر افزایش موهای زائد و مشکلات پوستی می‌شود.

◆ راهکارهای ساده برای کاهش مصرف قند

دکتر امینیان‌فر برای کاهش مصرف شکر و پیشگیری از اثرات منفی آن، چند راهکار ساده و مؤثر ارائه داد:

کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی‌جات: مصرف قند و شیرینی‌ها باید به‌طور تدریجی کاهش یابد تا بدن به این تغییر عادت کند.

جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب: بهتر است نوشیدنی‌های شیرین و گازدار با آب یا نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند دمنوش‌های گیاهی جایگزین شوند.

توجه به برچسب‌های مواد غذایی: قبل از خرید هر محصول غذایی، با دقت به برچسب‌های آن توجه کنید تا از میزان قند موجود در آن آگاه شوید.

مصرف فیبرهای طبیعی: مصرف میوه‌ها، سبزیجات، و غلات کامل که حاوی فیبر طبیعی هستند، می‌تواند به کاهش تمایل به مصرف مواد شیرین کمک کند.

پیشگیری از آنفلوآنزا در سالمندان

آنفلوآنزا تهدید قابل توجهی برای سلامت سالمندان، به ویژه افراد ۶۵ سال به بالا، محسوب می‌شود؛ بنابراین پیشگیری از آنفلوآنزا در سالمندان به یک اولویت بهداشت عمومی تبدیل شده است.

به گزارش بهداشت نیوز، پیشگیری از آنفلوآنزا، به ویژه در سالمندان، نیازمند رویکردی چندوجهی است که شامل واکسیناسیون، رعایت بهداشت و تغییرات سبک زندگی می‌شود.

◆ واکسیناسیون:

واکسیناسیون، موثرترین روش پیشگیری برای کاهش خطرات آنفلوآنزا در سالمندان است و واکسیناسیون ضمن ایمن‌سازی سالانه، شدت بیماری را کاهش می‌دهد؛ اگرچه اثربخشی واکسن‌ها ممکن است در این جمعیت به دلیل پیری سیستم ایمنی کاهش یابد.

◆ رعایت بهداشت:

حفظ بهداشت مناسب برای پیشگیری از انتشار آنفلوآنزا حیاتی است؛ اقدامات توصیه شده شامل شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی‌کننده دست الکلی است؛ علاوه بر این، استفاده از ماسک، به ویژه در مکان‌های شلوغ یا هنگام احساس ناخوشی، به کاهش انتقال کمک می‌کند؛ پرهیز از تماس نزدیک با افرادی که علائم شبیه آنفلوآنزا دارند نیز ضروری است؛ افراد باید دوستان و اعضای خانواده بیمار را تشویق کنند تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانند.

◆ تغییرات سبک زندگی:

فعالیت بدنی منظم می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و احتمال عفونت را کاهش دهد؛ ورزش منظم متوسط می‌تواند سطح سلول‌های کشنده طبیعی سیستم ایمنی را افزایش دهد که نقش کلیدی در مبارزه با عوامل بیماری‌زا دارند؛ یک رژیم غذایی متعادل، آبرسانی کافی و خواب کافی نیز برای حفظ سلامت کلی و یک سیستم ایمنی قوی اساسی هستند.

◆ مدیریت و درمان بیماری:

راهبردهای درمانی آنفلوآنزا در سالمندان باید با احتیاط اتخاذ شوند و درمان های حمایتی برای تسکین علائم مانند تب و بدن درد و استراحت و مصرف مایعات کافی تا زمان طی دوره بیماری باید انجام شود.

◆ علائم و عوارض:

علائم بالینی آنفلوآنزا معمولاً شامل تب، سرفه، درد عضلانی، کسالت، گلو درد و آبریزش بینی است که یک تا چهار روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شوند؛ با این حال، سالمندان ممکن است علائم غیر معمولی مانند عدم تب و کاهش علائم تنفسی را نشان دهند که می‌تواند منجر به تاخیر در تشخیص و درمان شود؛ علاوه بر این، سالمندان با بیماری‌های مزمن از پیش موجود ممکن است تشدید علائم را تجربه کنند که اهمیت تشخیص و مداخله زودهنگام را برجسته می‌کند.

عوارض شایع آنفلوآنزا در این گروه سنی شامل ذات‌الریه است که می‌تواند به عنوان یک عفونت اولیه یا در نتیجه عفونت‌های باکتریایی ثانویه رخ دهد.

◆ خطرات پس از آنفلوآنزا:

خطرات مرتبط با آنفلوآنزا فراتر از فاز حاد بیماری است؛ تحقیقات نشان می‌دهد بیماران سالمندی که از آنفلوآنزا بهبود می‌یابند ممکن است برای ماه‌ها پس از عفونت با خطر افزایش یافته حمله قلبی، سکته مغزی و سایر ناتوانی‌ها مواجه باشند.

راهنمای انتخاب بهترین ماسک ها برای محافظت از سلامت در آلودگی هوا

ماسکها می توانند ابزار بسیار مؤثری برای محافظت از سلامتی افراد در برابر آلودگی هوا و ویروسها باشند. اما اثربخشی و راحتی ماسک می تواند بسته به نوع ماسک بسیار متفاوت باشد. به گزارش بهداشت نیوز، بر اساس توصیه های سازمان جهانی بهداشت و مراکز کنترل بیماری ها، ماسک های N۹۵/FFP۲ استاندارد، موثرترین گزینه برای محافظت در برابر ذرات معلق و گرد و غبار هستند.با این حال در شرایطی که دسترسی به این ماسک ها امکان پذیر نباشد، استفاده از ماسک جراحی و پس از آن ماسک پارچه ای چندلایه، همچنان بهتر از استفاده نکردن از آن است.

خبر پزشکی

چرا کودک من اینقدر عصبانی است؟

برخی کودکان در مدیریت خشم و عصبانیت مشکل دارند و این رفتار می‌تواند برای خانواده و خود کودک استرس‌زا باشد. شناخت علل عصبانیت، نشانه‌های هشداردهنده و راه‌های کمک به فرزندتان می‌تواند به تنظیم بهتر احساسات و روابط سالم‌تر کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellfamily، عوامل متعددی می‌توانند باعث عصبانیت کودک یا ابراز خشم به روش‌های چالش‌برانگیز شوند:

احساسات حل‌نشده: غم و اندوه ناشی از طلاق یا از دست دادن یکی از عزیزان.

سابقه ضربه یا تجربه قلدری که می‌تواند عصبانیت را تحریک کند.

مشکلات سلامت روان: افسردگی، اضطراب، اختلال نافرمانی مقابله‌ای، یا اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی که توانایی تنظیم احساسات را کاهش می‌دهند.همچنین برخی کودکان به طور طبیعی تحمل کمتری نسبت به ناامیدی دارند و همیشه پشت عصبانیت، یک مشکل واضح محیطی یا روانی وجود ندارد.

نشانه‌هایی که نشان می‌دهد کودک نیاز به کمک دارد

◆ مشکل در روابط

کتک زدن خواهر و برادر یا دعوای مکرر ممکن است طبیعی باشد، اما اگر طغیان خشم مانع ایجاد روابط دوستانه یا سالم با اعضای خانواده شود، نیاز به بررسی دارد.

◆ اختلال در زندگی خانوادگی

اگر رفتارهای عصبی کودک فعالیت‌های روزمره خانواده را مختل کند، نادیده گرفتن یا دادن امتیاز برای جلوگیری از فروپاشی، راه حل‌های موقتی است و مشکلات طولانی‌مدت ایجاد می‌کند.

◆ پرخاشگری

برخی کودکان از پرخاشگری برای حل مشکلات یا جلب توجه استفاده می‌کنند. آموزش مهارت‌های جدید می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مناسب‌تری برای برطرف کردن نیازهای خود بیاموزند.

◆ رفتار نابالغ

رفتارهایی مانند افتادن روی زمین و لگد زدن ممکن است برای کودکان ۲ ساله طبیعی باشد، اما برای کودکان بزرگ‌تر (مثلاً ۸ ساله) این رفتار هشداردهنده است و نشان می‌دهد کودک در تنظیم احساسات مشکل دارد.

◆ ناامیدی مکرر

کودکان با رشد بیشتر، باید توانایی بیشتری برای تحمل فعالیت‌های ناامیدکننده پیدا کنند. پرتاب اشیا یا مچاله کردن کاغذ هنگام شکست‌های کوچک، نشان می‌دهد که کودک نیاز به کمک در ایجاد تحمل ناامیدی دارد.

◆ چگونه به فرزند خود کمک کنیم؟

در نظر بگیرید که یک متخصص سلامت روان به آموزش راهبردهای مدیریت خشم به فرزندتان کمک کند.

تخصص می‌تواند مشکلات اساسی که کودک با آن مواجه است را شناسایی و درمان کند.

با پزشک اطفال فرزندتان درباره نگرانی‌ها صحبت کنید. پزشک می‌تواند مشکلات پزشکی مؤثر بر رفتار را رد کرده و در صورت نیاز، کودک را به یک متخصص سلامت روان ارجاع دهد.

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 ۱۴۰۴۱۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۶۹۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۲ 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 احمد اسمعیلی فرزند حسنعلی بشماره شناسنامه ۵۶۱۹ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۶۳۹۶۵۲۷۵ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۴۶۸ مترمربع در پلاک ۱۲۸فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک۱ 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 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: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹
م/الف ۱۵۷۶/۸۶۲-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۵۰۹۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ 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 حسن نوری کوچی فرزند جمشید بشماره شناسنامه ۱۱ صادره از به شماره ملی ۲۵۷۲۰۷۴۴۶۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۶۷/۸۴ مترمربع در پلاک ۱۳۱۴فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۴ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در وادان خریداری از مالک رسمی آقای خسرو ابراهیمی 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: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹
م/الف ۱۵۷۷/۸۶۲/۱-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹۱۹۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ 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 ولی الله رحمت تویسرکانی فرزند قدرت بشماره شناسنامه ۶۱۵ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵۰۹۱۷۸۴۶ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۸/۲۸ مترمربع در پلاک ۱۹۳۴ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۹۱ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در سربندان خریداری از مالک رسمی آقای ولی امیری (از سهم الارث علی امیری) 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 خود را 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: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹
م/الف ۱۵۷۹/۸۶۴-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لواسانات
هیأت 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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۴۸۰۰۴۴۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لواسانات تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم روح انگیز ابوطالبی قلعه جوقی به شناسنامه شماره ۱۴۲۹۶ کدملی ۲۰۳۰۱۴۲۵۶۵ صادره گنبدکاووس فرزند اسداله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری کشاورزی به مساحت ۵۴۷/۲۵ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۱۷۳ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در قریه لواسان بزرگ بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لواسانات انتقال مع الواسطه ملک از ورثه مالک رسمی آقایان محمود صفی آریان و یوسف صفی آریان فرزندان محمد 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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۲۰۵۶۹۲۰)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
۱۵۸۵۰.م.الف/۳۶۰-د **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لواسانات – نصراله رادپور**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لواسانات
هیأت 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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۴۸۰۰۴۴۳۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لواسانات تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد لاری لواسانی به شناسنامه شماره ۱۰۱ کد ملی ۰۴۵۲۵۹۸۲۹۱ صادره شمیران فرزند علی در ششدانگ یک قطعه باغ با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۰۷۹/۷۳ مترمربع پلاک شماره ۳۶ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در قریه لواسان بزرگ بخش ۱۱ تهران حوزه ثبت ملک لواسانات انتقال ملک از مالک رسمی آقای علی لاری لواسانی 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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۲۰۵۶۹۲۵)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
۱۵۸۵۱.م.الف/۳۶۱-د **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک لواسانات – نصراله رادپور**

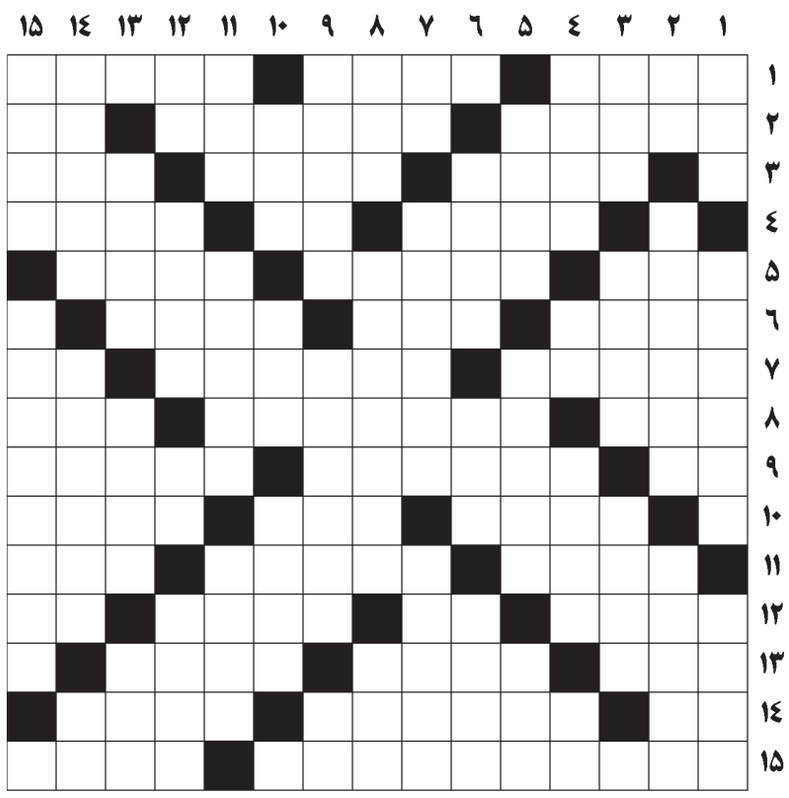
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تهرانپارس
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۷۹۰۰۴۲۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ درخصوص پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۱۰۷۹۰۰۰۴۰۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تهرانپارس تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا جلالی به شناسنامه ۴۲۹ کد ملی ۵۶۶۹۱۲۱۲۵۲ متولد ۱۳۴۴ صادره کوثر فرزند باب اله نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۱/۶۰ مترمربع از پلاک ثبتی ۱۴۸۰ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در تهران بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک تهرانپارس خریداری از مالک رسمی (خانم کریستیان میشل هلمن) 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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۲۰۵۶۹۹۱)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴
۱۵۸۵۹.م.الف/۳۶۹-د **رئیس ثبت اسناد و املاک تهرانپارس – رضا النچری**

جدول

شماره جدول ۷۸۶۵



افقی

۱-پایتخت مراکش- به دنیا آوردن - زیبا چون قمر ۲-سفر آسمانی رسول اکرم - سخن چین است- عدد قمری ۳-کارگر کشتارگاه -از درختان پرشاخ و برگ- از الفبای یونانی ۴-شهرهای عرب هم هست- هنوز در لفظ انگلیسی - به یک اندازه هستند ۵-بر شمشیر پیروز است- بلدرچین - فرق سر ۶-دست شکسته بر گردن - آغاز شب- از آحاد وزن ۷-نوعی از درخت شمشاد - سلامتی بدن است و از هر نعمتی بهتر باشد - امر به آمدن ۸-آتش جهنم - عملی که با تیغ تیز میسر است- صدها گوسفند ۹-مروارید درشت- متکبر و خودخواه - کهنه و قدیمی ۱۰-ارداه شده - از درختان جنگلی - از سازهای سیمی ۱۱-کتاب گورکی - در میان - زن برادر شوهر ۱۲-وسیله قطع و وصل برق موتور - عدد شروع بازی - خراب و ویران - پژمرده ۱۳-آسمون جل معروف- شاهزاده فرنگی - ضایع و تباه ۱۴-بخیه - نزدیکش از برادر دور بهتر است- اصل و نسب۱۵-از عشاق معروفی که معشوقه به آتش عشق پروبار می سوزاند - برقرار است

عمودی

۱-درد چشم - دعوت شده - جای با صفا و خرم ۲-نیم صدای گوسفند - کنایه از سرزنش کردن و خجالت دادن - سازگار و خوش رفتار ۳-رود سرحدی - ممکن است- نمونه کوچک ساختمان ۴-خواهان است- عقل خالص- خانه قاضی بسیار است اما شماره دارد - پیامد های ۵-گیراست و رباینده - عنوانی برای زرشک- وسیله آبکشی ۶-نوکر و خدمتکار - جوانمرد - کار بی تامل و از روی سهل انگاری ۷-نفس بلند - مدرسه اولیه - گروهبان دریایی ۸-بشقاب بزرگ- مدرسه تربیت معلم - سازمان جاسوسی امریکا ۹-قریب و مجاور - خوراکی از شکمبه گوسفند - نفس خسته ۱۰-حیران شطرنجی - کشور افریقایی - نوعی قطع کتاب ۱۱-سرنگون و به رو افتاده - مخترع امریکایی زیر دریایی - رویاننده ۱۲-سوپ میهنی - محکم و استوار شده - یک تنهای بی میان - سرپرست خانواده ۱۳-تاجی از انواع گلها - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک- پیچش مو ۱۴-شاخه راست و بلند - دریاسالار - مفعول بی واسطه ۱۵-مشکین شهر قدیم - بسیار دوستدار وطن است

حل جدول شماره قبل

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