خبرها از عالم علم

چگونه در هوای آلوده از خود محافظت کنیم؟

یک فوق‌تخصص ریه با اشاره به آلودگی هوا گفت: نکته مهم این است که در شـرایط آلودگی هوا تا حد ممکن از حضور در فضاهای باز خودداری شده و در صورت لزوم حضور، از ماسک‌های مخصوص استفاده شود.

مهناز مزدوریان در گفت‌وگو با ایسـنا با اشـاره به آلودگی هوای مشهد و تعریف این آلودگی، اظهار کرد: آلودگی هوا، وجود هرگونه ماده یا ذرات آلاینده در هوا و جو است که باعث می‌شود سلامت انسان و هر موجود زنده‌ای به خطر افتـد. حاصل این آلودگی هوا می‌تواند منتج از منابع طبیعی به صورت طوفان گردوغبار یا آتش‌سوزی وسیع در جنگل‌ها و یا انسانی و حاصل عوارض فعالیت انسان مانند آلاینده خودرو و استفاده از سوخت‌های فسیلی باشد.

وی بـا بیان اینکـه ذرات معلقی در ترکیبات آلودگی هـوا وجود دارد، بیان کرد: این ذرات شـامل سـرب، دی‌اکسـید نیتروژن، اوزون، دی‌اکسید کربن و گوگرد هسـتند که سـبب عوارضی در ریه می‌شوند که این عوارض ریوی مرتبط با آلودگی هوا سـبب ایجاد آسم، تشدید حملات آن و بیماری انسدادی ریه و تشدید برونشیت شده و به خصوص در افراد سیگاری و ساکن مناطق صنعتی در درازمدت سـبب افزایش خطر سرطان ریه و عفونت حاد و آلرژی خواهد شد.

این فوق‌تخصص ریه با اشـاره به علائم ریوی ناشی آلودگی هوا، تصریح کرد: علائم مسـمومیت ریوی به دنبال آلودگی هوا شامل خس خس سینه، مشکل تنفسـی به دلیل تحریک مجاری تنفسی و سرفه و تنگی نفس‌های فعالیتی می‌شود.

دکتر مزدوریان با اشـاره به گروه‌های حسـاس نسـبت به آلودگی هوا، گفت: افراد سـالمند و بالای ۶۵ سال به دلیل اینکه سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشـتر در معرض خطر هسـتند، گروه دیگر حساس خانم‌های باردار اسـت که این آلودگی سبب زایمان زودرس و کاهش وزن نوزاد و همچنین کودکان چون روند ایمنی آنان تکامل پیدا نکرده، دچار علائم ناشی آلودگی هوا خواهند شد.

وی با بیان توصیه‌های پزشـکی جهت پیشگیری از آسیب‌های آلودگی هوا، خاطرنشـان کرد: اولین مورد توصیه می‌شـود افراد فعالیت‌های خود را در فضای باز انجام نداده و در صورت لزوم خروج از منزل از ماسک استفاده کنند به خصوص ماسـک‌های N۹۹ که بتواند جلـوی ورود ذرات معلق به داخل راه‌های هوایی را بگیرد.

ایـن دانشـیار گروه داخلی دانشـگاه علوم پزشـکی مشـهد ادامه داد: نظارت‌هایی بر شاخص کیفیت هوا و اطلاع‌رسانی در خصوص آن باید صورت گیرد. افزایش فضای سـبز در اطراف محیط زندگی و تقویت سیستم ایمنی مانند اسـتفاده از ویتامین، مایعات فراوان و آنتی‌اکسـیدان‌ها در این شرایط بسیار کمک‌کننده است.

با مصرف این سبزیجات دیابت را کنترل کنید!

هرچنـد داروها می‌توانند به کنتـرل دیابت کمک کنند، اما عادات سـبک زندگی سـالم همچنان یکی از قدرتمندترین ابزارها برای مدیریت این بیماری هستند.

به گزارش ایسـنا، دیابت نوع ۲، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان اسـت. این بیماری صدها میلیـون نفر را تحت تاثیـر قرار می‌دهـد و زمانی رخ می‌دهد که بدن دیگر نمی‌تواند از انسـولین به درستی استفاده کند. انسولین، هورمونی است که به انتقال قند از جریان خون به درون سـلول‌ها کمـک می‌کند تا از آن برای انرژی اسـتفاده شود.هنگامی که این فرایند به خوبی کار نکند، قند در خون جمع می‌شـود. با گذشت زمان، قند خون بالا می‌تواند به رگ‌های خونی، اعصاب، چشـم‌ها، کلیه‌ها و قلب آسیب برسـاند.در میان تمام تغییرات رژیم غذایی، مصرف سـبزیجات بیشـتر اغلب یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌هایی است که افراد می‌توانند مدنظر داشـته باشند. سبزیجات مواد مغذی مهمی را فراهم می‌کنند در حالی که به‌طور کلی کالری و کربوهیـدرات کمی دارند که این امـر آنها را به ویژه برای کنترل سطح قند خون مفید می‌سازد.با این حال، همه سـبزیجات به یک شکل بر بدن تاثیر نمی‌گذارند. برخـی از آنها برای افـراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به ویژه مفید هستند زیرا حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی محافظ هسـتند و تاثیر کمی بر قند خون دارند.

سـبزیجات برگ‌سـبز اغلـب به‌عنـوان برخـی از سـالم‌ترین غذاهای موجـود در نظر گرفته می‌شـوند. سـبزیجاتی مانند اسـفناج، کلم پیچ، چغندر سوییسی و کلـم پیچ حاوی مقادیر زیـادی ویتامین C، A و K بـه همراه موادی مانند منیزیم هسـتند. آنها همچنین کربوهیدرات قابل هضم بسیار کمی دارند بنابراین تاثیر کمی بر سطح قند خون پس از وعده‌های غذایی دارند. نتایج پژوهش‌ها نشـان داده اسـت، افـرادی که به‌طور منظـم سـبزیجات بـرگ‌دار مصرف می‌کننـد ممکن اسـت با خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو شـوند. این سـبزیجات همچنین حاوی آنتی‌اکسـیدان‌هایی از جملـه لوتئین و زآگزانتین هسـتند که به محافظت از چشم‌ها کمک می‌کنند. این مورد به ویژه مهم است زیرا دیابت می‌تواند در طول زمان خطر مشـکلات بینایی و بیماری‌های چشمی را افزایش دهد.

◆ حفـظ وزن سـالم اغلب بخـش مهمی از مراقبت از دیابت است

گروه عالی دیگر از سبزیجات، خانواده چلیپایی‌ها و شامل بروکلی، گل‌کلم، کلم بروکسل، کلم و بوک چوی اسـت. این سبزیجات سرشـار از فیبر هستند که هضم را آهسـته و بـه جلوگیری از افزایش سـریع قند خون کمـک می‌کند. فیبر همچنیـن به افراد کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احسـاس سیری کنند که می‌تواند به مدیریت وزن نیز کمک کند. حفظ وزن سـالم اغلب بخش مهمی از مراقبت از دیابت است.

بروکلـی به ویژه جالب اسـت زیرا حـاوی ترکیبی طبیعی به نام سولفورافان است.دانشمندان سولفورافان را بـه دلیل تاثیرات ضدالتهابـی بالقوه و نقش احتمالی آن در بهبود کنترل قند خون ارزیابی می‌کنند. هرچند تحقیقات بیشتری هنوز در حال انجام است، یافته‌های اولیه نشان می‌دهد که این ترکیب ممکن است مزایای سـلامتی بیشـتری را برای افراد مبتلا به دیابت فراهم کند.سـبزیجات غیرنشاسـته‌ای، انتخاب هوشـمندانه دیگر و شـامل فلفل دلمه‌ای، کدو سبز، خیار، مارچوبه، کرفس، قارچ و لوبیا سـبز هسـتند. آنها کربوهیدرات و کالـری کمی دارند اما مواد مغذی مهم زیادی را فراهم می‌کننـد. از آنجا که تاثیر محدودی بر قند خون دارند، اغلب می‌تـوان آنهـا را در وعده‌های بزرگتـر به‌عنوان بخشی از یک وعده غذایی متعادل مصرف کرد.

فلفل دلمه‌ای، قابل‌توجه ویژه اسـت زیرا سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست.این ترکیبات طبیعی به محافظت از سـلول‌ها در برابر آسـیب و ممکن است بـه کاهش التهاب در بدن کمک کنند. التهاب مزمن با بسیاری از مشکلات سـلامتی ازجمله دیابت و بیماری قلبی مرتبط است.

گوجه‌فرنگی از نظر فنی میوه است، اما بیشتر مردم از آن به‌عنوان سـبزی در آشـپزی اسـتفاده می‌کنند. گوجه‌فرنگی سرشـار از ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن، آنتی‌اکسـیدان قوی است که به گوجه‌فرنگی رنگ قرمز می‌دهد. لیکوپن با سلامت قلب مرتبط و مهم است زیرا افراد مبتلا به دیابت با خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبـی عروقی مواجـه هسـتند. گوجه‌فرنگی همچنین دارای شـاخص گلیسمی پایینی است و موجب افزایش سریع قند خون نمی‌شود.

پیاز و سیر نیز می‌توانند نقش مفیدی در رژیم غذایی مناسـب برای دیابت ایفا کنند. فراتر از افزودن طعم به وعده‌های غذایی، آنها حاوی ترکیبات گیاهی هستند که ممکن اسـت از کنترل قند خـون حمایت کنند. نتایج برخی تحقیقات نشـان می‌دهد که پیاز می‌تواند توانایی بدن در پردازش گلوکز را بهبود بخشد، در حالی که سیر ممکن است به کاهش سطح قند خون و کلسترول کمک کند. این مزایا آنها را به افزودنی‌های مفید برای بسیاری از دستورهای غذایی سالم تبدیل می‌کند.

بیشـترین فایده سـبزیجات برای افـراد مبتلا به دیابت نه فقط به این بسـتگی دارد که کدام سبزیجات را انتخـاب می‌کنیـد، بلکه نحـوه تهیه آنهـا نیز مهم است.

خبر پزشکی

کم‌تحرکی بلای جان قلب؛ روزانه ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید

یـک فوق‌تخصص قلب و عـروق با بیان اینکه کم‌تحرکـی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت قلب است که با اصلاح سبک زندگی قابل کنترل و پیشـگیری اسـت گفت: پیاده‌روی روزانه در حد ۴۵ دقیقه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را بسیار کاهش دهد.

بـه گزارش ایرنا،دکتـر محمد روزبهانی با تاکید بـر نقش تعیین‌کننده سـبک زندگی در سـلامت قلب، افزود: بخش قابل توجهـی از بیماری‌های قلبی‌عروقی و عوامل خطرساز مرتبط با آن از جمله فشار خون بالا، دیابت و اختلالات چربی خون، با اصلاح عادات روزمره و رعایت اصول زندگی سـالم قابل پیشگیری و کنترل است.

◆ بیماری‌های قلبی با تغییرات سـاده در سـبک زندگی قابل پیشگیری است

وی اظهـار کرد:بیماری‌های قلبی‌عروقی همچنان یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان و ایران محسوب می‌شوند، اما بسیاری از عوامل زمینه‌ساز ایـن بیماری‌ها در زمره عوامـل قابل اصلاح قرار دارند و افـراد می‌توانند با تغییرات ساده اما مستمر در شیوه زندگی، خطر ابتلا به این بیماری‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه افزود: در سال‌های اخیر کم‌تحرکی، تغییر الگوی تغذیه، افزایش مصرف غذاهای فرآوری‌شـده، مصـرف بیش از حـد نمک و چربی و همچنین شـیوع چاقی و اضافه وزن، زمینه افزایش بیماری‌های قلبی را در گروه‌های مختلف سـنی فراهم کرده است.

روزبهانی با اشاره به اینکه پیشگیری باید پیش از بروز بیماری آغاز شود، تصریح کرد:اصلاح سبک زندگی تنها مختص افرادی نیست که دچار بیماری قلبی شده‌اند، بلکه تمامی افراد جامعه باید آن را به عنوان یک ضرورت برای حفظ سلامت خود مدنظر قرار دهند.

ایـن فوق تخصص قلب بـا بیان اینکه کنترل عوامـل خطر در بیماران مبتـلا به دیابت اهمیت ویژه‌ای دارد، گفت: بالا بودن قند خون در درازمدت می‌تواند آسـیب‌های جدی به عروق قلب وارد کند و خطر سکته‌های قلبی و سـایر عـوارض قلبی‌عروقی را افزایش دهد. از ایـن رو رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش مصرف مواد قندی، شیرینی‌جات و فرآورده‌های حاوی شکر در کنار مصرف منظم داروهای تجویزشـده، از مهم‌تریـن اصول مراقبت از بیماران دیابتی است.

◆ روزانه ۴۵ دقیقه پیاده‌روی به سلامت قلب کمک می‌کند

وی ادامه داد:بیماران مبتلا به فشـار خون بالا نیز باید نسبت به کنترل رژیم غذایی خود حسـاس باشـند، زیـرا مصرف بیش از انـدازه نمک یکی از عوامـل اصلی افزایش فشـار خون و در نتیجه بـروز بیماری‌های قلبی و عروقی اسـت.کاهش مصرف نمک، پرهیز از غذاهای پرچرب و فرآوری‌شده و توجه به تغذیه سـالم می‌تواند نقش مهمی در کنترل این بیماری داشـته باشد.

ایـن متخصص قلب و عروق با اشـاره به اهمیت فعالیت بدنی منظم در حفظ سـلامت قلب خاطرنشان کرد:یکی از مهم‌ترین اشـتباهات رایج این است که افراد تصور می‌کنند برای ورزش کردن حتما باید به باشگاه مراجعه کنند، در حالی که پیاده‌روی منظم و روزانه نیز می‌تواند آثار بسیار مطلوبی بر سلامت قلب داشته باشد.

چرا بعضی افراد خیلی کم مریض می‌شوند؟

برخی افراد با هر موج سـرماخوردگی یا اسـترس، سریع بیمار می‌شوند.دانشـمندان می‌گویند این اتفاق شانسـی نیسـت، بلکه بخشـی از ماجرا به «ژنتیک» مربوط است.

به گزارش خبرآنلاین، همه ما کسی را می‌شناسیم که انگار هیچ‌وقت مریض نمی‌شود؛ در حالی که بعضی افراد با هر موج سـرماخوردگی یا استرس، سریع بیمار می‌شوند. دانشـمندان می‌گویند پاسخ این تفاوت فقط در «شانس» نیست.بخشی از ماجرا به «ژنتیک» مربوط است. بعضی افراد به‌طور طبیعی سیستم ایمنی قوی‌تر یا واکنش التهابی متفاوتی دارند. اما ژن‌ها فقط بخشی از داستان‌اند.

خواب یکی از مهم‌ترین عوامل دفاع بدن اسـت.در هنگام خواب، سیسـتم ایمنی سلول‌ها و پروتئین‌های محافظ تولید می‌کند. کم‌خوابی مداوم می‌تواند بدن را در برابر ویروس‌ها آسیب‌پذیرتر کند.

اسـترس مزمن هم نقش بزرگـی دارد.کورتیزول بـالا در طولانی‌مدت می‌تواند عملکرد سیسـتم ایمنی را تضعیف کند.

در سـال‌های اخیر، دانشـمندان توجه ویژه‌ای به «میکروبیـوم روده» پیدا کرده‌انـد؛ میلیاردها باکتری مفیـدی که در روده زندگـی می‌کنند. این میکروب‌ها روی التهاب، ایمنی و حتی خلق‌وخو اثر می‌گذارند.

رژیم غذایی، ورزش و تماس با طبیعت هم اهمیت دارند.افـرادی که تحـرک منظم دارند، غـذای متنوع می‌خورند و سیگار نمی‌کشند، معمولاً مقاومت بیشتری در برابر بیماری‌ها نشان می‌دهند.

پزشـکان تأکید می‌کنند سیستم ایمنی فقط یک بخـش از بـدن نیسـت؛ بازتابی از کل سـبک زندگی ماست.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۶۳۷۴۴مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ 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 اقای مهدی نوری به شناسنامه شماره ۶۱۲۹ کد ملی ۰۰۶۲۶۶۱۹۸۱ صادره تهران فرزند فرض اله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳ فرعی از ۱۳۴ اصلی واقع در شاهبلاغی 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 اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف ۳۴۲ /۵۱۸–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۶۴۹۱۶مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ 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 اقای حسین تیزخان فرزند محمد باقر به شناسنامه شماره ۹۶۵۵ صادره از سراب به شماره ملی ۶۰۲۹۱۱۵۱۶۲ در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۶۰۰ متر مربع در پلاک شماره ۱۶۴۷ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۱۹ فرعی از ۹۰ اصلی واقع درآئینه ورزان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای حبیب اله حیدری (سهم الارث رحیم حیدری) محرز گردیده است لـذا بـه منظـور اطـلاع عمـوم مراتـب 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 اگهی به مدت دو ماه 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 عـدم وصـول اعتـراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف ۳۴۴ /۵۲۰–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۶۵۵۱۹مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ 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 وجیهه السادات هدائی فرزند سید جمال بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۸۱۱۱۱ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۰۸۱۱۱۱ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۷۸/۸۳ مترمربع در پلاک ۲۱۴۲۰ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۱۸ (تبدیل به پلاک ۱۸۳۹۴ فرعی شده) فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد 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 اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف ۳۴۵/۵۲۱–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۶۰۱۰۶مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ 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 آرش شکریان فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۰۰۳ صادره از کرمانشاه به شماره ملی ۳۲۵۵۸۱۱۸۳۱ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۰۲۷/۳۴ مترمربع در پلاک ۲۶۹۲ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد 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 اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف ۳۴۷/۵۲۴–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۶۰۱۰۳مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ 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 آرش شکریان فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۰۰۳ صادره از کرمانشاه به شماره ملی ۳۲۵۵۸۱۱۸۳۱ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۲۶۷/۷۷ مترمربع در پلاک ۲۶۹۳ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد 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 اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف۵۲۵/۳۴۸–ش

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۸۷۵۶مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۴ 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 خانم سکینه هادی فرزند عزت اله بشماره شناسنامه ۱۲۷ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۲۰۶۴۳۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۶۵۰/۵۷ مترمربع در پلاک ۲۶۹۰ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند آبسرد خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای عباس باقر کاظمی 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 اگهی 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 عـدم وصـول اعتـراض طبـق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث
م/الف۵۲۶/۳۴۹–ش

موضـوع آگهی
آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای صادره هیات موضـوع قـانون تعیـین تکلیـف وضـعیت ثبتـی اراضـی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانـه و بـلا معـارض کلاسه های کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۱۲۰۰۱۰۰۱۳۵۸ تقاضای اقای محمـود سـالار زاده بـه شماره شناسنامه و کد ملی ۴۹۷۰۰۵۰۲۴۴ فرزند کریم درششدانگ یـک قطعـه زمـین مزروعی که مقدار یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن وقف است بمسـاحت ۲۰۱,۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۲ اصلی واقع در اراضی قلعه حسـن بخـش چهـار حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصـله ۱۵ روز آگهـی مـی شـود ازاین رو اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیـت متقاضـی اعتـراض داشـته باشـند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی بمدت دو ماه اعتراض خـودرا بـا ذکـر شـماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تـاریخ تسـلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵,۳,۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵,۳,۲۷
۲۱۹۴۵۹۴.م.الف/۵۱۳–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگـان– جواد پورمند**

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک ۲۵۹۹ فرعی از سنگ ۸۹ اصلی قریه همندآبسرد کـه بنام آقای حمیدرضا ذوالفقار بیگی فرزند محمدرضا میباشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضـور مالک تاکنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمـود لـذا بنابـه تقاضای کتبی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۲ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یـا نماینـده قانونی آنها اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضـور بهـم رسـانند مهلـت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت سی روز خواهد بود واعتراضات مجاورین طبق مـاده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
کفیل اداره ثبت اسناد واملاک دماوند– سعید کریمی ثالث
م/الف ۲۹۵/۴۲۸–ش

جدول

شماره جدول ۷۹۶۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									■						۱
■			■					■							۲
		■				■						■			۳
	■						■				■				۴
					■					■					۵
				■					■					■	۶
		■						■					■		۷
			■								■				۸
	■					■						■			۹
■					■					■					۱۰
			■					■	■						۱۱
			■				■						■		۱۲
		■						■				■			۱۳
						■					■				۱۴
					■										۱۵

افقی

۱-راههای راسـت- نمایشنامه یی از یوجین اونیل نمایشنامه نویس امریکایی ۲-اسباب چینی - دهـا و زیرکی - خم پارچـه ۳-درون دهان - فلات معروفی در آسیا - خودرو آلمانی - شهری در آلمـان ۴-به‌کار نیامدنی - کودکاز خود راضی - نیکو و آراسـته ۵-لقبی در هنـد - فرومایگی - تعویـض کردن ۶-از گل های بهاری - آشـکار کـردن راز - بر تـن کردنی ۷-راه فـرار - اعتبار و شـخصیت- ضمیر انگلیسـی ۸-بخشش و عطا - آگاه از رنـج و غم دیگـران - از گناهان کبیره ۹-واحد سطح - شکستنی ورزشی - رود بزرگعراق ۱۰-در آزوی اولاد اسـت- مختـرع عکاسـی - سـرگرد قدیمـی ۱۱-رودی در اروپا - بچه‌دان و مشیمه - رودی در روسـیه ۱۲-مساوات- کاسه مسـی - درد چشم ۱۳-گونه و رخسار - امتحان و آزمایش- چشـم به راه اولاد اسـت- هنوز ادب نشـده ۱۴-بام دنیا - آماده و مهیـا - از گیاهان خوشـبوی دارویی بـا گلهای زیبا ۱۵-اشـاره به محل بی نام و نشان و بی هویت- شهر عبا

عمودی

۱-در میـان - کنایـه از خواهش و درخواسـت ملتمسـانه ۲-دردناک و آزار دهنـده - تمـام لحظه‌ها - کدو در گویش تازی ۳-اسـب آذری - تربیت آموخته - آرایش- تنها و بی‌کس۴-صدای افتادن چیزی در اب- از درندگان - گزارش و خبرچینی ۵-پاداش دهنده- جهاز عروس- امتداد ۶-رشته یی برای گرفتار سـاختن - داخل شدن - سـینه ۷-عنوان دیگر حنا - گردن آویز شتر - مظهر روشـنایی ۸-کودک از خود راضـی - آموختنی طالب فیض- زینتگر ۹-آسـیب و آفـت- هدیـه ای که به کسـی میدهند - وظیفه و مسـتمری ۱۰-جامه کهنه و پاره - کوزه آب- ته نشین شونده ۱۱-گزارش و خبرچینی - از کشـورهای آسـیای میانه ۱۲-تـو در تو - گل ته جـوی - خبر به تازی ۱۳-اصطلاحی در تنیس- بازگشـت- بند و تسمه - نوعی از کاغذ ۱۴-پیچش مو - عطا کردن و بخشـیدن - از کشـورهای اروپای شـرقی ۱۵-باغ درخت خرما - ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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