خبرها از عالم علم

ارتباط غذا خوردن در بیرون از خانه با خطر چاقی

یـک مطالعه جدیـد می‌گوید غذا خوردن در رسـتوران‌ها و فست فودها به اپیدمی جهانی چاقی دامن می‌زند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققـان گـزارش می‌دهند کـه غذا خوردن در بیرون از خانه در مقایسـه با تهیه غذا در خانه، چه در کشورهای ثروتمند و چه در کشورهای فقیرتر، به طور مداوم با اضافه وزن مرتبط است.

به عنوان مثال، محققان دریافتند که افراد چاق در کشورهای کم‌درآمد، ۳۹ درصد بیشتر از افراد با وزن سالم، بیرون از خانه غذا می‌خورند. به همین ترتیب، افرادی که اضافه وزن داشـتند، ۲۸ درصد بیشتر بیرون از خانه غذا می‌خوردند.

«مبارک سولولا»، محقق ارشد و دانشجوی دکترا در دانشگاه هایدلبرگ آلمان، در یک بیانیه خبری گفت:«یافته‌های ما نشان می‌دهد که غذا خوردن در خارج از خانه به طور مداوم با چاقی در کشـورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط رو به پایین مرتبط است.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های حاصل از نظرسنجی‌های سلامت انجام شده در ۶۵ کشور شامل بیش از ۲۸۰،۰۰۰ بزرگسال را بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۱ جمع‌آوری کردند.

نتایج نشـان داد که ۴۷ درصد از مردم در سراسر جهان حداقل یک بار در هفته بیرون غذا می‌خورند.

بـا این حال، این اعداد بین مناطق مختلف بسـیار متفاوت اسـت.تنها ۲۶ درصد از مردم در جنوب شرقی آسیا حداقل یک بار در هفته بیرون غذا می‌خورنـد، در حالـی که این رقم برای مردم قـاره آمریکا۸۱ درصد و برای مردم اروپای مرکزی ۳۶ درصد است.

محققـان دریافتند که مردم کشـورهای با درآمد بالا به طور متوسـط سه برابر بیشتر از مردم کشورهای فقیرتر بیرون غذا می‌خورند.

بـا ایـن حال، در میـان افرادی که حداقـل یک بار در هفتـه بیرون غذا می‌خورند، میانگین تعداد وعده‌های غذایی مشابه است–حدود ۴.۴ وعده غذایی در هفته در کشورهای با درآمد بالا در مقابل ۳.۵ وعده غذایی در کشورهای کم درآمد.

سولولا گفت:«در حالی که به نظر می‌رسد غذا خوردن در بیرون از خانه نشانه ثروت در کشورهای کم درآمد است، در کشورهای با درآمد بالا به یک هنجار تبدیل شده است.»

این مطالعه نشـان داد که مـردان، افراد جوان‌تـر، مجردها، کارگران و افـراد دارای تحصیـلات عالی تمایل بیشـتری به غذا خـوردن در بیرون از منزل دارند.

بـه گفته محققـان:«از آنجایی که روند غذا خـوردن در بیرون از منزل در سراسـر جهان رو به افزایش است، مداخلات بهداشت عمومی باید بخش غذای بیرون از منزل را به عنوان یک نقطه اهرمی حیاتی برای پیشگیری از چاقی جهانی هدف قرار دهند.»

چند ماده موثر بر فشار خون

رژیم غذایی شـما نقش محوری در تعیین سـطح فشارخون‌تان دارد.

به گزارش ایسـنا، پزشـکان تاکید دارند با متعادل کردن مصرف مـواد غذایی غنی از پتاسـیم، منیزیم و ویتامین D، در کنار محدود کردن میزان مصرف نمک و کافئین، می‌توانید فشـار خون را به طور موثر کنترل کرده و سلامت کلی خود را بهبود ببخشید.

نمک

در حالی که متخصصان تغذیه و سـلامت همچنان در مورد نقش دقیق نمک در بالا بردن فشار خون بحث می‌کنند، واضح است که مصرف نمک و فشار خون با هم مرتبط هستند. شـواهد قوی نشان می‌دهد برخی افراد ممکن است به طور غیرطبیعی به نمک حساس باشند و مصرف نمک، آنها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی قرار دهد. بنابراین هوشیار بودن در مورد میزان مصرف نمک می‌تواند به کاهش خطر فشار خون بالا یا کنترل آسان‌تر فشار خون کمک کند.

کافئین

کافئیـن موجود در چای، قهـوه، کاکائو و برخی از نوشـابه‌ها، به عنوان یک محرک عمل می‌کند و به طور موقت ضربان قلب و فشـار خـون را افزایش می‌دهد. با این حال، مصرف منظم قهوه با فشار خون بالای طولانی مدت مرتبط نیسـت. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن مداوم قهوه با فشار خون بالا مرتبط نیست و در بسیاری از موارد، مصرف منظم قهوه در واقع ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد.

اسید فولیک

فولات، یک نوع ویتامین B موجود در سـبزیجات، مرکبـات و لوبیا و اسـید فولیک موجود در غلات و نان غنی‌شده ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. دُز حدود ۸۰۰ میکروگرم در روز می‌تواند از فشار خون بالا به ویژه در زنان جلوگیری کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشـان داد که اسـید فولیک باعث بهبود گشاد شدن رگ‌های خونی در بزرگسالان مسن‌تر می‌شود اما در افراد جوان‌تر این‌طور نیست.

پتاسیم

پتاسـیم یک الکترولیـت کلیدی در مـواد غذایی مانند سـیب‌زمینی، ماسـت و آووکادو اسـت. بسیاری از بزرگسـالان کـه روزانه به ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسـیم نیاز دارنـد، کمبـود آن را احسـاس می‌کنند. مصرف کم پتاسـیم می‌تواند فشـار خون و خطر سکته مغزی را افزایش دهد. پتاسـیم با تغییر پیام‌های شیمیایی، به شل شـدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. خوردن انواع غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، ماهی و لبنیات می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

منیزیم

منیزیـم که در غلات کامل، ماسـت و سـبزیجات برگ‌دار یافت می‌شـود، به مدیریت فشـار خون کمک می‌کند. در حالی که به نظر می‌رسد مکمل‌های منیزیم تأثیر کمی (هرچند قابل توجهی) بر فشار خون دارند اما رژیم‌های غذایی سرشار از منیزیم به نظر می‌رسد فشار خون را کاهش می‌دهند.

یـک رژیـم غذایـی سرشـار از منیزیـم (ماننـد رژیـم غذایـی DASH) همچنین حاوی سـایر مواد مغـذی کاهنده فشـار خون مانند پتاسـیم و کلسـیم است.

ویتامین D

ویتامین D یک ماده مغذی مهم است که بسیاری از عملکردهـای متابولیـک بدن را تنظیـم می‌کند. ما بیشتر ویتامین D خود را از طریق نور خورشید دریافت می‌کنیـم، اگرچه در برخی غذاهـا مانند ماهی چرب و شیر نیز یافت می‌شود.

بـه گزارش ول‌هلث، ویتامین D به کنترل سـطح کلسیم خون کمک می‌کند و در تنظیم فشار خون نقش دارد. داده‌هـا در مورد اینکـه چه محافظتی (در صورت وجـود مقادیر کافی) می‌توان از ویتامین D به دسـت آورد، مشـخص نیست اما شـواهد قوی وجود دارد که نشـان می‌دهد کمبود این ویتامیـن می‌تواند منجر به فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی - عروقی شود.

عادت‌های صبحگاهی که چاقی و کبد چرب را تشدید می کنند

برخـی عادت‌های رایـج در سـاعات ابتدایی روز می‌تواننـد در بلندمدت موجب افزایش وزن و تشـدید کبد چرب شوند.

به گزارش بهداشـت نیـوز، این کارهـا را صبحها انجام دهید، چاق می‌شـوید و کبـد چرب رو چرب تر می‌کنید :

زیاد خوابیدن

در معرض نور قرار نگرفتن

صبحانه نخوردن

دیر و کم صبحانه خوردن

کارها را با استرس انجام داد

شیرینی خوردن.

خبر پزشکی

با افزایش دما در تابستان، کودکان بیشتر در خطر گرمازدگی هستند

متخصص داروسـازی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با افزایش دمای هوا در فصل تابسـتان، احتمال بروز گرمازدگی در کودکان نیز بیشتر می‌شود.

دکتر امیر رضازاده گفت:گرمازدگی صرفاً بالا رفتن دمای بدن نیسـت، بلکه نوعی اختلال در تنظیم دمای بدن اسـت که معمولاً با از دسـت رفتن سریع آب و املاح همراه می‌شود.

وی بـا بیان اینکه بی‌توجهی به گرمازدگی یا درمان نادرسـت می‌تواند به یک وضعیت اورژانسـی تبدیل شـود، گفت: یکی از اشـتباهات رایج در میان خانواده‌ها، اسـتفاده خودسـرانه از داروهای تب‌بر مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کودک گرمازده است.

عضو هیات علمی دانشـگاه علوم پزشـکی ایران یادآور شد: این داروها برای تب ناشی از عفونت کاربرد دارند و در کاهش دمای بدن در گرمازدگی مؤثر نیستند و علاوه بر این، مصرف آنها در شرایط کم‌آبی بدن می‌تواند خطر آسیب به کبد و کلیه را افزایش دهد.

مهم‌ترین اقدام در مواجهه با گرمازدگی کودکان

ایـن متخصص داروسـازی بالینی گفت: مهم‌ترین اقـدام در مواجهه با گرمازدگی کودکان، کاهش تدریجی دمای بدن و جبران آب و الکترولیت‌ها بوده و انتقال کودک به محیط خنک و سـایه، اسـتفاده از لباس‌های سبک، خنـک کـردن بدن با کمپرس یـا آب ولرم و مصـرف محلول‌های خوراکی جبران‌کننـده املاح مانند محلول ORS از اقدامات توصیه‌شـده در مراحل اولیه است.

وی همچنین به نقش ایمنی مواد غذایی در پیشگیری از تشدید کم‌آبی بدن اشـاره کرد و ادامه داد: در فصول گرم، فسـاد مواد غذایی سـریع‌تر رخ می‌دهد و مسـمومیت‌های گوارشـی می‌تواند باعث اسهال و استفراغ شود و این وضعیت کم‌آبی بدن را تشـدید کرده و شـرایط کودک را بدتر می‌کند، بنابراین رعایت بهداشـت در تهیه غذا، اسـتفاده از آب آشـامیدنی سالم و نگهداری صحیح مواد غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است.

جلوگیری از عرق‌سوز شدن

رضازاده درباره مشـکلات پوستی ناشی از گرما مانند عرق‌سوز شدن نیز توضیح داد: برای پیشـگیری و کنترل این عارضه بهتر است از فرآورده‌های بهداشـتی و محصـولات دارای مجوز اسـتفاده شـود، انتخـاب محصولات استاندارد و دارای برچسب اصالت می‌تواند خطر حساسیت‌های پوستی ناشی از محصولات نامعتبر را کاهش دهد و همچنین استفاده از ضدآفتاب مناسب برای کودکان در زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید توصیه می‌شود.

وی گفـت: دمای بـالای محیط می‌تواند بر کیفیت و اثربخشـی برخی داروها نیز تأثیر بگذارد، بنابراین نگهداری صحیح داروها در شـرایط توصیه شـده و دور از گرمای شـدید، بخش مهمی از مراقبت‌های سلامت در فصل تابستان است.

منبع: وبدا

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 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
م/الف ۳۴۲ /۵۱۸–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 یا 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 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 عـدم وصـول اعتـراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

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

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 هیـات اول/دوم موضـوع قـانون تعیـن 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 فرزنـد سـید جمـال بشـماره شناسـنامه 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 پـلاک ۳۱۸ (تبـدیل بـه پـلاک ۱۸۳۹۴ فرعی شده) فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از محل مالکیت مشاعی شخص متقاضی محـرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی کـه 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 تقـدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مـدت مـذکور 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
م/الف۳۴۵/۵۲۱–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای آرش شکریان فرزند علی اکبر بشـماره شناسـنامه ۱۰۰۳ صادره از کرمانشاه به شماره ملی ۳۲۵۵۸۱۱۸۳۱ در ششدانگ یـک قطعـه زمین زراعـی بـه 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 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 وصـول اعتـراض طبق مقـررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
م/الف۳۴۷/۵۲۴–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای آرش شکریان فرزند علی اکبر بشـماره شناسـنامه ۱۰۰۳ صادره از کرمانشاه به شماره ملی ۳۲۵۵۸۱۱۸۳۱ در ششدانگ یـک قطعـه زمین زراعـی بـه 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 بـه فاصلـه 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 قضـایی تقـدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصـول اعتـراض طبـق مقـررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۳/۲۷
م/الف۳۴۸/۵۲۵–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 ثبـت ملـک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سکینه هادی فرزند عزت اله بشماره شناسنامه ۱۲۷ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۹۲۰۶۴۳۱ در ششدانگ یک قطعـه زمـین مشـجر بـه مسـاحت 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 صـدور سـند مالکیـت متقاضـی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا بـه ایـن 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
م/الف۳۴۹/۵۲۶–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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 تعیـن تکلیـف وضـعیت ثبـتی 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
۲۱۹۴۵۹۴م.الف/۵۱۳–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگـان– جواد پورمند**

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششدانگ یک قطعه باغ به پلاک ۲۶۷۷ فرعی از سنگ ۸۹ اصلی قریه همند آبسرد که بنام آقای محمد آمره ئی و غیره فرزند ذبیح اله میباشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضور مالک تاکنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنابه تقاضـای کتبی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ ساعت ۱۰ صبح در محل وقـوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یا نماینده قـانونی آنهـا اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت سی روز خواهد بود واعتراضات مجاورین طبق مـاده ۲۰ قـانون ثبـت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۳/۲۷
م/الف ۵۵۰/۳۶۰–ش **کفیل اداره ثبت اسناد واملاک دماوند– سعید کریمی ثالث**

جدول

شماره جدول ۷۹۷۳

افقی

۱-راضـی بـه قسـمت- اصـلاح خرابـی - آسـودگی اسـت۲-اعداد - خانـه چوبـی صحرایی - درون دهان ۳-زرشـناس اسـت- از درختان پرشـاخ و برگسایه گسـتر - قوه بینایی ۴-مارکـی بـر خـودرو - حـرارت بـالای بدن - سـبد بـزرگ حمل میـوه ۵-طلایـی رنگ- سـرکرده اصحـاب فیل - بـاران تند و شـدید ۶-فیلـم نمـا - شـاعر نابینای یونان باسـتان - خشـنودی خاطـر ۷-الهـه مهـر و محبـت- با قابلیـت- امـر بـه آمـدن ۸-رودی در روسـیه - کامیـاب و برخـوردار - گیـاه تاجریـزی ۹-بخیه - کشـوری در قاره آمریـکا - فرزند ادم ۱۰-صاحب‌قدرت-دوش‌انداز-ازجزایرجنوب‌ایران ۱۱-شلوار - پایتخت کرواسی - واحد پول تایلند ۱۲-از رعایـت کردنی‌ها - شـبیه و مانند - نیرو و قـدرت- تکـرارش از بازیهای کودکانه اسـت ۱۳-کـوه عربـی - دیوار گلی - فروغ و روشـنی ۱۴-از درختان - از شـاهان هخامنشـی است- سـرخ کننـده مطبخـی ۱۵-کالای بازرگانی - شکسته و خرد شده

عمودی

۱-چارچـوب عکـس- پایتخـت کشـور مالـی - علم سـتاره شناسـی ۲-واحد سطح - بیماری بناگوش کودکان - نمای ساختمان ۳-کمی و کاستی - وظیفه و مسـتمری - شایسته و سزاوار ۴-شاعر قزوینی - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد - فیلسوف نامی آلمانی - بیماری ۵-پناهگاه - از شهرهای استان فـارس- گودال کم عمق ۶-پرگوشـت- برتر از گوهـر آمده - طریقه و مذهب ۷-مفعول بی واسـطه - ضرابخانه - میهن و زادگاه ۸-گروه مردم - یاوه سرا و بیهوده گوی - به آن زنده‌ایم ۹-پارچه جدابافته معروف- پیش از ابتدایی - از به‌پاکردنی ها ۱۰-روغنی - آتشـدان حمام - فیلم نما ۱۱-حرف سوال برانگیز - ناز بالـش- از اوراق بهادار ۱۲-برگدرخت- واحد مقیاس حرارت- دودمان - چاهها به تازی ۱۳-از امارات متحده عربی - سرشار است- از سبزیهای خوردنی ۱۴-پیمانه - دریاسالار - حرف جمع ۱۵-خوراک چهارپا - علم منطق

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

حل جدول شماره قبل

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