خبرها از عالم علم

هشدار متخصصان درباره تأثیر استفاده طولانی از تلفن همراه بر سلامت روان و کیفیت خواب

افزایش استفاده روزانه از تلفن‌های همراه و شبکه‌های اجتماعی، توجه متخصصان سلامت را به پیامدهای احتمالی آن بر خواب، تمرکز و سلامت روان جلب کرده است. کارشناسان معتقدند استفاده مداوم و بدون برنامه از تلفن همراه، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و رعایت تعادل در استفاده از فناوری اهمیت زیادی دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، تلفن همراه در سال‌های اخیر به یکی از جدایی‌ناپذیرترین ابزارهای زندگی روزمره تبدیل شده است؛ وسیله‌ای که علاوه بر برقراری ارتباط، برای آموزش، کار، سرگرمی، خرید و دسترسی به اخبار و اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرد.با وجود مزایای فراوان، افزایش مدت زمان استفاده از تلفن همراه باعث شده است توجه بیشتری به تأثیرات احتمالی استفاده افراطی از آن بر سلامت جسم و روان معطوف شود.

متخصصان سلامت معتقدند یکی از نخستین بخش‌هایی که ممکن است تحت تأثیر استفاده نامناسب از تلفن همراه قرار گیرد، خواب است. بسیاری از افراد عادت دارند پیش از خواب برای مدت طولانی پیام‌ها، ویدئوها یا شبکه‌های اجتماعی را بررسی کنند. این رفتار می‌تواند زمان خواب را به تأخیر بیندازد و برنامه منظم خواب را مختل کند.

خواب کافی و باکیفیت برای عملکرد مناسب مغز، حفظ تمرکز و تنظیم خلق‌وخو اهمیت دارد.به همین دلیل، کارشناسان توصیه می‌کنند افراد پیش از خواب زمان مشخصی را برای کنار گذاشتن تلفن همراه در نظر بگیرند و محیط خواب را تا حد امکان از عوامل حواس‌پرت‌کننده دور نگه دارند.

موضوع دیگری که مورد توجه قرار گرفته، کاهش تمرکز در اثر بررسی مداوم تلفن همراه است. دریافت پیوسته پیام‌ها و اعلان‌ها می‌تواند فرد را بارها از کاری که در حال انجام آن است، جدا کند. این مسئله به‌خصوص برای دانش‌آموزان، دانشجویان و افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند، اهمیت بیشتری دارد.

از سوی دیگر، استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی ممکن است بر وضعیت روحی برخی افراد اثر بگذارد. مقایسه زندگی شخصی با تصاویر و محتوایی که دیگران در فضای مجازی منتشر می‌کنند، گاهی می‌تواند احساس نارضایتی یا فشار روانی ایجاد کند. کارشناسان تأکید می‌کنند محتوای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی معمولاً تصویری کامل از زندگی افراد نیست و نباید معیار قضاوت درباره موفقیت یا شرایط زندگی خود و دیگران قرار گیرد.

فعالیت بدنی و ارتباطات واقعی نیز ممکن است در صورت استفاده بیش از حد از تلفن همراه کاهش پیدا کند.زمانی که بخش زیادی از اوقات فراغت صرف صفحه نمایش می‌شود، فرصت کمتری برای پیاده‌روی، ورزش، دیدار با دوستان و اعضای خانواده یا انجام فعالیت‌های خارج از فضای دیجیتال باقی می‌ماند.

با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند که تلفن همراه به خودی خود وسیله‌ای مضر نیست و مسئله اصلی، نحوه و میزان استفاده از آن است. استفاده هدفمند از فناوری می‌تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد و حتی در زمینه آموزش، ارتباطات اجتماعی و دسترسی به خدمات سلامت نقش مثبتی ایفا کند.

فشار خون بالا؛ بیماری خاموشی که می‌تواند سلامت قلب و مغز را تهدید کند

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در بزرگسالان است و در بسیاری از موارد بدون علامت مشخص پیش می‌رود. متخصصان سلامت تأکید می‌کنند اندازه‌گیری منظم فشار خون، اصلاح سبک زندگی و پیگیری پزشکی می‌تواند نقش مهمی در کنترل این بیماری و کاهش خطر عوارض آن داشته باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، فشار خون یکی از شاخص‌های مهم سلامت بدن است و زمانی که برای مدت طولانی بالاتر از محدوده مناسب باقی بماند، می‌تواند فشار بیشتری بر قلب و رگ‌های خونی وارد کند.اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا، در مراحل اولیه هیچ نشانه مشخصی احساس نمی‌کنند.

به همین دلیل، متخصصان فشار خون بالا را یکی از مشکلاتی می‌دانند که تشخیص زودهنگام آن اهمیت زیادی دارد.فرد ممکن است در زندگی روزمره احساس کاملاً طبیعی داشته باشد، اما فشار خون او بالا باشد و تنها با اندازه‌گیری منظم بتوان این وضعیت را شناسایی کرد.

یکی از عوامل مؤثر در افزایش فشار خون، مصرف زیاد نمک است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند تنها اضافه کردن نمک‌دان به غذا میزان نمک دریافتی را تعیین می‌کند، در حالی که بخش قابل توجهی از نمک رژیم غذایی ممکن است از غذاهای آماده و فرآوری‌شده وارد بدن شود. کاهش مصرف این مواد غذایی و توجه بیشتر به برچسب محصولات می‌تواند بخشی از یک الگوی تغذیه سالم باشد.

اضافه‌وزن و کم‌تحرکی نیز از دیگر عواملی هستند که می‌توانند با افزایش خطر فشار خون بالا ارتباط داشته باشند.فعالیت بدنی منظم و متناسب با شرایط جسمانی فرد، در کنار تغذیه مناسب، می‌تواند به بهبود وضعیت عمومی بدن کمک کند.

استرس و خواب نامناسب نیز نباید نادیده گرفته شوند. زندگی پرمشغله، فشارهای کاری و کمبود خواب می‌توانند سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار دهند. متخصصان توصیه می‌کنند افراد تا حد امکان برنامه منظمی برای خواب و استراحت داشته باشند و برای مدیریت فشارهای روانی از روش‌های سالم استفاده کنند.

مصرف دخانیات نیز یکی از عواملی است که می‌تواند برای سلامت قلب و عروق خطرناک باشد.ترک سیگار و سایر محصولات دخانی، علاوه بر فواید متعدد برای سلامت عمومی، می‌تواند بخشی از برنامه کاهش عوامل خطر قلبی‌وعروقی باشد.

کارشناسان همچنین تأکید دارند افرادی که برایشان فشار خون بالا تشخیص داده شده است، نباید مصرف دارو را خودسرانه متوقف یا مقدار آن را تغییر دهند. داروهای فشار خون باید مطابق نظر پزشک مصرف شوند و هرگونه تغییر در درمان باید با نظر متخصص انجام شود.در کنار دارو، اصلاح سبک زندگی نیز اهمیت زیادی دارد. کاهش مصرف نمک، داشتن فعالیت بدنی مناسب، کنترل وزن، تغذیه متعادل، پرهیز از دخانیات و توجه به خواب می‌تواند در کنار درمان پزشکی به کنترل بهتر فشار خون کمک کند.

اندازه‌گیری فشار خون نیز باید به شکل صحیح انجام شود. فرد بهتر است پیش از اندازه‌گیری چند دقیقه آرام بنشیند و شرایط اندازه‌گیری تا حد امکان مناسب و ثابت باشد. در صورت مشاهده اعداد غیرطبیعی، به‌خصوص اگر این وضعیت در اندازه‌گیری‌های مختلف تکرار شود، مشورت با پزشک ضروری است.

کم‌آبی و عفونت‌های ادراری؛

والدین سلامت کلیه کودکان را جدی بگیرند

فوق‌تخصص نفرولوژی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به تداوم گرمای هوا در روزهای پایانی تابستان، بر ضرورت تأمین مایعات کافی، رعایت بهداشت فردی و توجه والدین به علائم عفونت‌های ادراری برای حفظ سلامت کلیه کودکان تأکید کرد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر آنوش آذرفر اظهار کرد:کاهش مصرف مایعات و افزایش تعریق در روزهای گرم می‌تواند موجب کاهش حجم ادرار شود و در برخی کودکان، زمینه بروز مشکلاتی مانند تشکیل سنگ‌های ادراری را افزایش دهد.

وی افزود:میزان نیاز کودکان به مایعات با توجه به سن، وزن، میزان فعالیت و شرایط آب‌وهوایی متفاوت است و والدین باید متناسب با این شرایط، به دریافت کافی مایعات توسط کودک توجه داشته باشند.

عفونت‌های ادراری را جدی بگیرید

این فوق‌تخصص نفرولوژی کودکان با اشاره به شیوع عفونت‌های ادراری در دوران کودکی گفت:عفونت‌های ادراری از بیماری‌های شایع این دوران هستند و در صورت بی‌توجهی به علائم یا درمان نامناسب، می‌توانند عوارضی برای کلیه ایجاد کنند؛ بنابراین شناسایی و پیگیری به‌موقع این بیماری اهمیت زیادی دارد.

دکتر آذرفر با اشاره به علائم هشداردهنده عفونت‌های ادراری اظهار کرد: تغییر رنگ یا بوی ادرار، سوزش هنگام ادرار، تکرر ادرار، درد شکم یا پهلو، تب بدون علت مشخص و در برخی موارد بی‌اختیاری ادرار، از جمله علائمی هستند که والدین باید نسبت به آنها حساس باشند.وی تأکید کرد: در صورت مشاهده علائم غیرطبیعی، لازم است کودک برای بررسی و تشخیص دقیق توسط پزشک ارزیابی شود و از خودداری یا تأخیر در مراجعه پزشکی پرهیز شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین بر ضرورت خودداری کودکان از نگه داشتن طولانی‌مدت ادرار تأکید کرد و رعایت بهداشت فردی را از دیگر نکات مهم در حفظ سلامت دستگاه ادراری کودکان دانست.دکتر آذرفر خاطرنشان کرد:میزان نیاز به مایعات در هر کودک متفاوت است و در کودکانی که به بیماری‌های کلیوی مبتلا هستند، میزان مصرف مایعات باید مطابق نظر پزشک تعیین شود.

وی در پایان با تأکید بر نقش والدین در پیشگیری از مشکلات کلیوی گفت:توجه به تأمین مایعات کافی، رعایت بهداشت فردی، عادت دادن کودک به تخلیه منظم مثانه و پیگیری علائم غیرطبیعی ادراری می‌تواند در حفظ سلامت دستگاه ادراری و پیشگیری از عوارض احتمالی نقش مؤثری داشته باشد.

خبر پزشکی

عضو حیاتی بدن که نباید از مراقبت آن غافل شد!

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و در فرآیندهایی مانند متابولیسم مواد غذایی، ذخیره انرژی و پردازش بسیاری از مواد موجود در خون نقش دارد.متخصصان سلامت تأکید می‌کنند تغذیه متعادل، حفظ وزن مناسب، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف خودسرانه داروها می‌تواند در مراقبت از سلامت کبد مؤثر باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، کبد یکی از بزرگ‌ترین اندام‌های داخلی بدن است و وظایف متعددی را بر عهده دارد.این عضو در پردازش مواد غذایی، تنظیم برخی مواد موجود در خون و انجام فرآیندهای ضروری برای عملکرد طبیعی بدن نقش دارد.با وجود اهمیت بالای ک چربی در بدن منجر شود.متخصصان توصیه می‌کنند افراد به جای تمرکز بر رژیم‌های سخت و کوتاه‌مدتبد، مشکلات مربوط به آن ممکن است در مراحل اولیه بدون علائم مشخص باشند.

یکی از عوامل مهم در سلامت کبد، الگوی غذایی است.مصرف بیش از اندازه غذاهای پرکالری و کم‌ارزش غذایی می‌تواند به افزایش وزن و تجمع چربی در بدن منجر شود. متخصصان توصیه می‌کنند افراد به جای تمرکز بر رژیم‌های سخت و کوتاه‌مدت، عادت‌های غذایی سالم و پایدار ایجاد کنند.

حفظ وزن مناسب نیز اهمیت زیادی دارد.اضافه‌وزن، به‌ویژه زمانی که با کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب همراه باشد، می‌تواند خطر برخی مشکلات مرتبط با کبد را افزایش دهد.کاهش وزن تدریجی و تحت نظر متخصص، در افراد دارای اضافه‌وزن می‌تواند بخشی از برنامه مراقبت از سلامت باشد.

فعالیت بدنی منظم نیز یکی از پایه‌های سبک زندگی سالم محسوب می‌شود. پیاده‌روی، ورزش‌های هوازی و تمرین‌های تقویت عضلات، متناسب با توانایی فرد، می‌توانند به کنترل وزن و بهبود سلامت عمومی کمک کنند. لازم نیست فعالیت بدنی حتماً شدید باشد؛ استمرار در فعالیت روزانه اهمیت زیادی دارد.

از سوی دیگر، مصرف برخی داروها و مکمل‌ها بدون نظر پزشک می‌تواند برای بدن مشکل‌ساز باشد. این تصور که محصولات گیاهی یا مکمل‌های غذایی همیشه بی‌خطر هستند، درست نیست. برخی ترکیبات ممکن است با داروها تداخل داشته باشند یا در شرایط خاص برای کبد مناسب نباشند.

متخصصان همچنین بر اهمیت توجه به هپاتیت و سایر بیماری‌های کبدی تأکید دارند.برخی انواع هپاتیت می‌توانند برای مدت طولانی بدون علامت باقی بمانند و در صورت تشخیص ندادن و درمان نشدن، آسیب بیشتری به کبد وارد کنند. پیشگیری، واکسیناسیون در موارد توصیه‌شده و انجام آزمایش‌های لازم در افراد در معرض خطر می‌تواند اهمیت داشته باشد.

خواب کافی و مدیریت استرس نیز بخشی از یک سبک زندگی سالم هستند.اگرچه مراقبت از کبد تنها به یک رفتار خاص وابسته نیست، اما داشتن مجموعه‌ای از عادت‌های سالم می‌تواند به حفظ سلامت عمومی بدن کمک کند.

یکی از مشکلات مهم بیماری‌های کبدی این است که علائم ممکن است دیر ظاهر خستگی مداوم، زرد شدن پوست یا سفیدی چشم، تغییر رنگ ادرار، تورم شکم و برخی علائم دیگر می‌توانند دلایل مختلفی داشته باشند و در صورت بروز یا تداوم باید توسط پزشک بررسی شوند.

کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که دارای عوامل خطر، سابقه خانوادگی بیماری‌های کبدی یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای هستند، درباره نیاز به آزمایش‌های دوره‌ای با پزشک مشورت کنند. آزمایش خون و در برخی موارد تصویربرداری می‌تواند به ارزیابی وضعیت کبد کمک کند.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۶۱۹۱ 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 / خانم فرزانه احمدی فرزند حجه اله بشماره شناسنامه ۹۵۵۱ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۳/۰۷ مترمربع پلاک ۷۶۹ فرعی از ۷۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در شلمبه خریداری از مالک رسمی گوهر و اختر و اقدس مرائی و همدم مرائی (از سهم الارث مهین و ملوک و نیره و صنمبر) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۷/۰۷
م/الف۱۳۴۵/۶۸۸-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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۳۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ 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 محمد یوسفی فرزند علیجان بشماره شناسنامه ۵۶۴ صادره از چمستان به شماره ملی ۶۲۵۹۷۰۲۰۰۰ در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۲۶۶ مترمربع در پلاک ۲۷۶۴ 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۷/۰۷
م/الف۱۳۴۶/۶۸۹-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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۷۵۰مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ 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 امیر ادهمی بجرنی فرزند مرادعلی بشماره شناسنامه ۶۸۵۸صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۰۲۱۳۳۱۳ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۵۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۳۰ فرعی از ۷۴ اصلی واقع در کوهان خریداری از مالک رسمی آقای سید جمال چوبداری 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۷/۰۷
م/الف ۶۹۰ /۱۳۴۷-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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۷۵۷مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ 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 مریم ادهمی بجدنی فرزند مرادعلی بشماره شناسنامه ۸۴۱۰ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۷۱۵۳۹۶۸۹ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۵۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۳۰ فرعی از ۷۴ اصلی واقع در کوهان خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای سید جمال چوبداری 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: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۷/۰۷
م/الف۱۳۴۸/۶۹۱ -ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس رودهن
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۲۰۰۴۹۴۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودهن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود ده حقی فرزند علی بشماره شناسنامه ۸ صادره از در شده از پلاک فرعی ۱۳۶ از ۱۳ اصلی و مساحت ۲۹۰ متر واقع در سادات محله خریداری از مالک رسمی هاشم موسوی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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 در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۵/۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۷
۱۳۴۲/۰۵-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک رودهن – حسین علی زاده**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس رودهن
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۲۰۰۴۶۶۳ – ۱۴۰۵/۵/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودهن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه جواهرکار فرزند حسن بشماره شناسنامه ۵۹۶۸ صادره از تهران در قسمتی از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۷.۶۰ مترمربع پلاک ۱۴۷۵۳ فرعی از ۹ اصلی واقع در رودهن خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه جواهرکار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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 در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۵/۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۷
۱۳۴۳/۰۵-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک رودهن– حسین علی زاده**

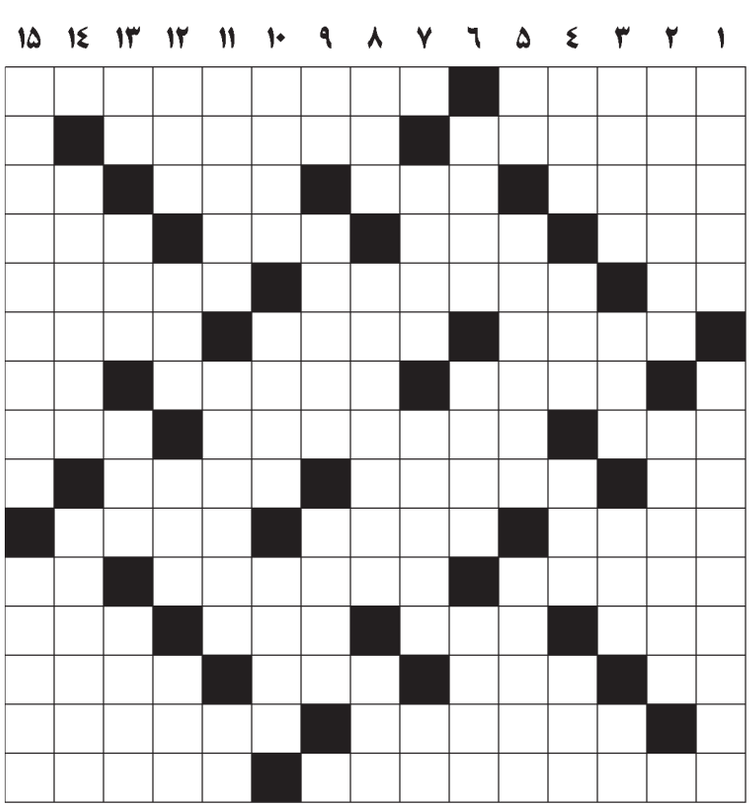
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس رودهن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۲۰۰۴۶۸۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودهن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم آناهیتا سادات اسمعیلی فرزند سید محمود بشماره شناسنامه ۶۳۹۴ صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین محصور فاقد اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۶۹۹.۹۸۱۷۰۰.۰۰ متر مربع پلاک ۳ فرعی از ۵۳ اصلی واقع در زیبا دشت جنوبی خریداری از مالک رسمی آقای محمد حسنقلیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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 در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۵/۶/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۷
۱۳۴۴/۰۵-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک رودهن– حسین علی زاده**

جدول

شماره جدول ۸۰۲۷



افقی

۱-تعویض کردن - عملیات پیروزمندانه رزمندگان اسلام با رمز یا زهرا(س)در نخستین ساعت سال ۲-نوعی از یاقوت سرخ - بطور ناگهانی ۳-نوشته پشت پاکت پستی - از بیماریهای پوستی - زینتگر - اسب آذری ۴-سر و سامان - مظهر بی‌آزاری - آغاز بیابان - نوعی کشت۵-حرف گزینش- شهر مرزی گیلان - یار ایرانی حضرت رسول (ص) ۶-وسیله ساز - خانه یی در ییلاق - اسب سفید ۷-از اوراق بهادار - از جانوران خوش پوست- نفس بلند ۸-خیزران - شهری در استان زرخیز - مادر ترک زبان ۹-عزیز عرب- ترس عقوبت دادن - قبول خواهش ۱۰-باریک اندام و قلمی - تلوین شده - دود عربی ۱۱-به سمت چپ مایل شدن - صدای گربه - بالای انگلیسی ۱۲-گرم و سوزان - ماندگی - پسر - از ادوات جنگ قدیم ۱۳-رودی در اروپا - از حروف استثنا - ریسمان دلو - کشور کاملابی طرف۱۴-پارومتر - از حد که بگذرد سرو کله نمی ماند ۱۵-سرمایه و اصل پول - از جنگهای نادری

عمودی

۱-زد و بند کردن - پولی که بابت نوشتن پرداخت میشود ۲-سست و ناپایدار - پیدا و آشکار ۳-روان ساختن - چه‌بسیار - خانه انسان نخستین - آخرین نازی ۴-وسیله کشاورزی - برف و باران از اوست- برادر مرگ- بانگ و صدا ۵-دشمن سخت- پوست جوزبویا - پارچه‌یی که با آن دست و رو را پاک کنند ۶-مبدا تاریخ اسلامی - عنوانی برای گیامه قدومه - سازمان فضایی امریکا ۷-آهنگی از موسیقی قدیم - از هنرهای هفتگانه - رطوبت۸-شتابزده - صنعت تولید نخ - امیدواری ۹-تراشیدن - میوه مربایی - آهسته ۱۰-برقرار است- روان ساختن - جایز و روا ۱۱-دایره‌المعارف فرانسه - پس دادن وام - حرف بی پرده ۱۲-جنگ و جدال - زبانه آتش- بندی برپای اسب- قطع مسافت کردن ۱۳-میوه پاییزی - از چنین جایی ترس به خود راه ندهید - پدر آذریها - همیشه برهنه‌یی که همه را می‌پوشاند ۱۴-از بنادر نفتی ایران - به نظر نمی‌آید ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- مجموع کارکنان یک اداره

حل جدول شماره قبل

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