خبرها از عالم علم

چاقی در نوجوانان صرفا ظاهری نیست، زنگ خطر جدی برای سلامت نسل آینده است

کارشناس مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت غرب گفت: چاقی و اضافه وزن در نوجوانان، زنگ خطری جدی برای سلامت نسل آینده است و والدین باید چاقی نوجوانان را نه یک مسئله صرفاً ظاهری، بلکه یک هشدار جدی برای سلامت بدانند.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از دانشگاه علوم پزشکی ایران، مهشید لویزه گفت:تیم تغذیه مرکز بهداشت غرب در زمینه کاهش وزن نوجوانان مبتلا به چاقی و اضافه وزن شدید به نتایج قابل توجهی دست یافته است. در این راستا با تلاش همکاران ما در واحد تغذیه و با استفاده از پروتکل‌های علمی و مداخلات مشاوره‌ای، موفق شدیم در گروهی از نوجوانان که با مشکل اضافه وزن شدید و چاقی مواجه بودند، تغییرات مطلوبی ایجاد کنیم. در این برنامه خاص، ۴ نوجوان با پیگیری مستمر و جلسات مشاوره تخصصی توانستند به وزن استاندارد و شاخص توده بدنی (BMI) مورد قبول دست یابند. این موفقیت مرهون همراهی خود نوجوانان و خانواده‌های آن‌هاست.

وی با اشاره به رمز موفقیت این برنامه در مقایسه با روش‌های رایج که عمدتاً با شکست مواجه می‌شوند، گفت: مهم‌ترین رکن موفقیت، تغییر نگاه از درمان صرف به سمت پیشگیری و اصلاح سبک زندگی بود. متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها تصور می‌کنند چاقی در نوجوانی خودبه‌خود برطرف می‌شود، در حالی که تحقیقات نشان می‌دهد تا ۹۰ درصد نوجوانان چاق، در بزرگسالی نیز با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. ما به جای تحمیل رژیم‌های سخت و طاقت‌فرسا که به رشد آسیب می‌زند، بر «اجرای نمودن رفتار پیگیری» متمرکز شدیم. یعنی به نوجوانان و والدین آموزش دادیم که چگونه تغییرات کوچک اما مستمر در عادات غذایی و فعالیت بدنی را به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره خود تبدیل کنند.

کارشناس مسئول واحد تغذیه مرکز بهداشت غرب گفت:ما بر اصول ساده‌ای تأکید کردیم که اجرایی باشند و می‌توان به تغذیه سالم: جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین و فست‌فود با میوه، سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غلات کامل. تأکید ویژه بر مصرف صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده برای تنظیم اشتها در طول روز؛ افزایش تحرک: تشویق به فعالیت بدنی روزانه مانند پیاده‌روی و کاهش ساعت‌های نشسته (تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری) و اصلاح رفتارهای غذایی: آهسته غذا خوردن، استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر و پرهیز از اجبار به اتمام غذا اشاره کرد.

وی با اشاره به نقش هزینه‌های بالای درمان بیماری‌های ناشی از چاقی در اقتصاد سلامت، گفت: دقیقاً همین‌جاست که اهمیت کار ما دوچندان می‌شود. چاقی یک بیماری گران‌قیمت است. هزینه‌های مستقیم درمان دیابت، فشار خون و مشکلات قلبی ناشی از چاقی در بلندمدت بسیار سنگین است. سرمایه‌گذاری بر مشاوره تغذیه و تغییر سبک زندگی در نوجوانی، به مراتب کم‌هزینه‌تر و اثربخش‌تر از درمان بیماری‌های مزمن در بزرگسالی است. به عبارت دیگر، هر ریالی که امروز صرف پیشگیری و آموزش شود، می‌تواند ده‌ها برابر هزینه‌های آینده را کاهش دهد. موفقیت این ۴ نوجوان، گواه روشنی بر این مدعاست که با رویکرد صحیح و پیگیر، می‌توان بدون هزینه‌های هنگفت درمانی، سلامتی را به نوجوانان بازگرداند.

لویزه گفت:پیام من به والدین این است که چاقی نوجوانان را نه یک مسئله صرفاً ظاهری، بلکه یک هشدار جدی برای سلامت بدانند. درمان چاقی نیازمند صبر، پشتکار و همراهی کل خانواده است.

مطالعه‌ای جدید:

نوردرمانی کیفیت خواب سالمندان را بهبود می‌بخشد

مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که نوردرمانی با نور شدید می‌تواند به بهبود خواب سالمندان کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اعلام کردند که استفاده از لامپ‌های مخصوص نوردرمانی، چرخه‌های خواب و سطح فعالیت سالمندان ساکن شهرها را که کمتر در معرض نور طبیعی قرار داشتند، بهبود بخشید.

«دبورا کنستانتینو»، پژوهشگر ارشد این مطالعه و دانشجوی مقطع تحصیلات تکمیلی در دانشگاه سوری بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این مطالعه شواهدی از دنیای واقعی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد نور، مداخله‌ای ساده، غیردارویی و احتمالاً مقرون‌به‌صرفه است که می‌تواند از منظر سیاست‌گذاری سلامت عمومی، به حمایت از سالمندی سالم کمک کند.»

برای انجام این پژوهش، محققان بیش از ۲۰۰ نفر در رده سنی ۶۳ تا ۹۲ سال را که ساکن سه شهر اروپایی— تارتو در استونی، بولونیا در ایتالیا و آمستردام در هلند— بودند، استخدام کردند.

وضعیت قرارگیری در معرض نور، چرخه‌های استراحت/خواب و فعالیت بدنی تمامی شرکت‌کنندگان به مدت دو هفته و با استفاده از ابزارهای پوشیدنی و ثبت وقایع روزانه، پایش شد.

بر اساس این مطالعه، حدود نیمی از افراد به‌طور تصادفی انتخاب شدند تا به مدت سه ماه تحت نوردرمانی در فضای داخلی قرار گیرند؛ این کار با استفاده از یک لامپ درمانی با طیف کامل نور که در اتاقی با بیشترین میزان تردد آن‌ها نصب شده بود، انجام می‌شد.

از آن‌ها خواسته شد که لامپ را در ارتفاع سطح سر قرار دهند، آن را ظرف یک ساعت پس از بیدار شدن روشن کنند و چهار ساعت پیش از زمان معمول خواب خود، خاموش نمایند.

«دان ون در وین»، پژوهشگر ارشد این مطالعه، در بیانیه‌ای خبری گفت: «قرار گرفتن در معرض نور در طول روز برای تنظیم ریتم‌های شبانه‌روزی (ساعت بیولوژیک بدن) و الگوهای خواب ما حیاتی است.»

ون در وین که مدرس ارشد حوزه خواب و کرونوبیولوژی در دانشگاه سوری است، افزود: «با این حال، سالمندان ساکن مناطق شهری اغلب به دلیل کاهش بینایی یا شاید مشکلات حرکتی که مانع از بیرون رفتن آن‌ها می‌شود، از این نور مناسب بهره‌مند نمی‌شوند؛ این مسئله می‌تواند منجر به مشکلات خواب و سلامتی شده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را در آن‌ها افزایش دهد.»

محققان اظهار داشتند که ارزیابی‌های انجام‌شده در پایان یک دوره دوهفته‌ای نشان داد افرادی که بیشتر در معرض نور قرار داشتند، فعالیت روزانه بیشتر، هوشیاری بالاتر در طول روز و کیفیت خواب بهتری را تجربه کردند.

نشان داد افرادی که اصطلاحاً «سحرخیز» بودند و نوردرمانی تکمیلی را زودتر در ساعات صبح آغاز می‌کردند، در مقایسه با کسانی که دیرتر بیدار می‌شدند، در طول روز به‌طور قابل‌توجهی فعال‌تر بوده و ریتم‌های سالم‌تری در چرخه استراحت و فعالیت داشتند. محققان دریافتند افرادی که جلسات نوردرمانی خود را زودتر به پایان می‌رساندند نیز نتایج بهتری کسب می‌کردند؛ چرا که این کار باعث کاهش قرارگیری در معرض نور در ساعات پایانی روز و فراهم شدن فرصتی برای آرامش و آمادگی جهت استراحت شبانه می‌شد.

پائیز در راه است؛ مراقب ویروس‌های تنفسی باشیم

یک متخصص بیماری‌های عفونی، بر ضرورت رعایت بهداشت فردی و جمعی در آستانه ورود به فصل پاییز و شیوع بیماری های ویروسی، تاکید کرد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، ناصر خسروی گفت: با فرارسیدن پاییز و آغاز فصل سرما، تغییرات دمایی و بازگشایی مدارس می‌تواند زمینه افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی را فراهم کند؛ بیماری‌هایی که اگرچه بسیاری از موارد آن با علائم خفیف همراه است، اما برای گروه‌های حساس می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد.

وی افزود: ویروس‌هایی مانند آنفلوانزا، کرونا و ویروس‌های عامل سرماخوردگی با تغییر شرایط آب‌وهوایی و افزایش تعاملات اجتماعی، فرصت بیشتری برای انتقال پیدا می‌کنند. از این رو، توجه به علائم بیماری و مراجعه به‌موقع برای تشخیص و درمان اهمیت ویژه‌ای دارد.

خسروی گفت: تشخیص دقیق بیماری‌های تنفسی نیازمند معاینه بالینی است و خودتشخیصی یا تکیه بر درمان‌های خانگی نباید موجب تأخیر در مراجعه به پزشک شود؛ به‌ویژه در افرادی که در گروه‌های پرخطر قرار دارند.

وی ادامه داد: کودکان زیر چهار سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن قلبی و ریوی مانند آسم و برونشیت، مبتلایان به دیابت و نقص سیستم ایمنی، مادران باردار و بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، بیش از دیگران در معرض عوارض جدی بیماری‌های تنفسی هستند.

خسروی گفت: در بیماری‌های ویروسی، زمان شروع درمان نیز اهمیت زیادی دارد. برای بیماران پرخطر مبتلا به آنفلوانزا، ۴۸ ساعت نخست بیماری و برای مبتلایان به کرونا، چهار تا پنج روز ابتدایی، زمان طلایی برای آغاز درمان‌های ضدویروسی محسوب می‌شود. به همین دلیل، تأخیر در مراجعه به مراکز درمانی و جایگزین کردن روش‌های سنتی به جای ارزیابی و درمان تخصصی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد.

وی تاکید کرد: با بازگشایی مدارس، کودکان به دلیل ارتباط نزدیک و حضور در محیط‌های آموزشی می‌توانند نقش مهمی در انتقال ویروس‌های تنفسی به اعضای خانواده داشته باشند. بنابراین، در صورت بروز علائمی مانند سرفه، تنگی نفس یا آبریزش بینی، لازم است والدین نسبت به وضعیت کودک توجه بیشتری داشته باشند و از حضور او در محیط‌های شلوغ جلوگیری کنند.

این متخصص بیماری‌های عفونی، گفت: رعایت اصول پیشگیری، توجه به علائم، پرهیز از خوددرمانی و مراجعه به موقع، به ویژه برای افراد در معرض خطر، می‌تواند در پیشگیری از عوارض جدی بیماری‌های تنفسی در فصل پاییز مؤثر باشد.

خبر پزشکی

نوشیدن قهوه در عصرها باعث اضطراب ما می‌شود؟

کافئین اغلب با اضطراب ارتباط دارد. اما آیا فنجان قهوه بعدازظهر شما می‌تواند عامل افزایش ناگهانی اضطراب در محیط کار باشد؟ پاسخ را بخوانید.

به گزارش همشهری به نقل از انلی مای هلث نوشت:بسیاری از کارمندان یک عادت ثابت در بعدازظهر دارند: بعد از ناهار قهوه می‌نوشند تا خواب‌آلودگی از بین برود. شاید این کار در نگاه اول بی‌ضرر به نظر برسد، اما در برخی افراد مصرف کافئین می‌تواند باعث افزایش اضطراب در محیط کار شود. با این حال، آیا این موضوع برای همه صدق می‌کند؟ آیا می‌توان افزایش اضطراب را فقط به یک فنجان قهوه نسبت داد؟

◆ آیا قهوه ساعت ۳ بعدازظهر باعث اضطراب شما در محیط کار می‌شود؟

متخصص روان‌پزشکی می‌گوید مصرف کافئین در ساعت ۳ بعدازظهر ممکن است در برخی افراد باعث افزایش ناگهانی اضطراب در محیط کار شود.

او توضیح می‌دهد:«کافئین سیستم عصبی را تحریک می‌کند و می‌تواند سطح هوشیاری، ضربان قلب و ترشح هورمون‌های استرس را افزایش دهد. این واکنش‌ها ممکن است شبیه علائم اضطراب احساس شوند؛ به‌ویژه اگر به کافئین حساس باشید، پیش از آن چند نوشیدنی کافئین‌دار مصرف کرده باشید یا قهوه را با معده خالی بنوشید.»

این متخصص ادامه می‌دهد: «کافئین می‌تواند چندین ساعت در بدن باقی بماند. بنابراین، قهوه، چای، نوشیدنی انرژی‌زا یا نوشابه‌ای که بعدازظهر مصرف می‌کنید، ممکن است همان شب روی خواب شما تأثیر بگذارد. خواب نامناسب نیز می‌تواند روز بعد استرس، تحریک‌پذیری و اضطراب را افزایش دهد.»

به این ترتیب، ممکن است یک چرخه ایجاد شود: برای مقابله با خستگی کافئین مصرف می‌کنید، اما بعد دچار بی‌قراری یا اختلال خواب می‌شوید. فشار کاری، گرسنگی، کم‌آبی بدن و ساعت‌های طولانی بدون استراحت نیز می‌توانند این علائم را تشدید کنند.

◆ ارتباط بین کافئین و اضطراب چیست؟

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴ که در مجله Frontiers in Psychology منتشر شد، اشاره می‌کند که قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است، اما ماده فعال آن، یعنی کافئین، تأثیر قدرتمندی بر مغز دارد.

کافئین مانند یک محرک سیستم عصبی مرکزی عمل می‌کند و برخی گیرنده‌های مغزی را که معمولاً به آرام‌کردن فعالیت مغز کمک می‌کنند، مسدود می‌کند. این اثر باعث می‌شود احساس هوشیاری و انرژی بیشتری داشته باشیم، اما هم‌زمان می‌تواند مواد شیمیایی مغز مرتبط با خلق‌وخو و استرس را نیز تغییر دهد.با توجه به افزایش اختلالات اضطرابی در سراسر جهان، پژوهشگران بررسی کردند که آیا عادت روزانه به مصرف قهوه می‌تواند در این مسئله نقش داشته باشد یا خیر.

نتایج تحقیقات قبلی درباره کافئین کاملاً یکسان نبوده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که قهوه می‌تواند خلق‌وخو را بهبود دهد، در حالی که برخی دیگر از احتمال تحریک حملات پانیک خبر داده‌اند.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸۰۰۸۱۸۶ 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 ندا اروجی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۹۳۴ صادره از ایران در ششدانگ یک قطعه باغ با بنای احداثی به مساحت ۱۵۰۰ مترمربع پلاک ۲۷۴۸ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در همند آبسرد خریداری از 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 خود را 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: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۴
م/الف۶۵۵ **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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۴۳۲۲۸ 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 سید اسمعیل حسینی فرزند میرهدایت بشماره شناسنامه ۱۰۱ صادره از قائم شهر در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۳۱۴/۴۹ مترمربع پلاک ۲۷۴۱ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در همند آبسرد خریداری از مالک رسمی 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 وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۴
م/الف۶۴۸ /۱۲۲۸–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 تهران
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۸۱۰۰۴۹۳۸ – ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالقاسم امامی فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۵۰۲ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۳/۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۸ فرعی از ۷۷ اصلی واقع در پردیس – کمرد- خ صنعت غربی- پلاک ۲۹۱ خریداری از مالک رسمی آقای مجید فرشچی 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 در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
م الف ۱۲۲۷/۹۵۷۷–ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پردیس– شهرام عطایی**

آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۴۶۵ فرعی از ۱۰۳ اصلی

نظر به اینکه آقای حمیدرضا حاجی بابایی فرزند حضرت قلی یکی از مالکین مشاعی ششدانگ پلاک ثبتی ۴۶۵ فرعی ۱۰۳ اصلی واقع در دماوند درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خود ازاین اداره نموده اند و بعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ ساعت ۹ صبح تعیین وقت شده است . بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاورو مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق بادردست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعد در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقرارت اقدامات لازم معمول گردد.

م/الف ۶۹۴ /۱۳۵۵–ش **کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– سعید کریمی ثالث**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۳۰۱۰۰۱۲۴۹۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت مهندسی معماری مهرگان موکریان غرب شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۰۲۵۷۶ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۵۸۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱۴ - اصلی واقع در بوکان: تپه ارکان - کوی آفتاب - خیابان ۴۰ متری داداگستری محرز گردیده است که برای آن پلاک ثبتی ۱۱۴/ ۵۸۲۲ - اصلی اختصاص یافته است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۷/۰۹
۲۲۷۷۲۴۵م.الف/۱۳۵۲–ش **خالد خانه بیگی – رئیس ثبت اسناد و املاک بوکان**

آگهی اختصاصی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرائی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۱۲۰۰۸۰۰۳۰۶۱ تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان آق قلا پرونده کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۲۰۰۸۰۰۱۵۴۸ تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جلال الدین زاروزاهی نیا فرزند ظاهر به شماره شناسنامه ۲۱۱۰۰۴۱۸۲۱ و کد ملی ۲۱۱۰۰۴۱۸۲۱ صادره گرگان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰متر مربع ، مفروز و مجزی شده جزئی از پلاک ثبتی شماره ۵ فرعی از۲_ اصلی واقع در آق قلا - اراضی قریه آقدگش - بخش ۱۳- حوزه ثبتی ملک شهرستان آق قلا سهمی مالک از (سند مالکیت مشاعی) تائید 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: روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸
۱۳۵۳/۰۵–ش **سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک آق قلا– احمد نبویان از طرف علی برقی**

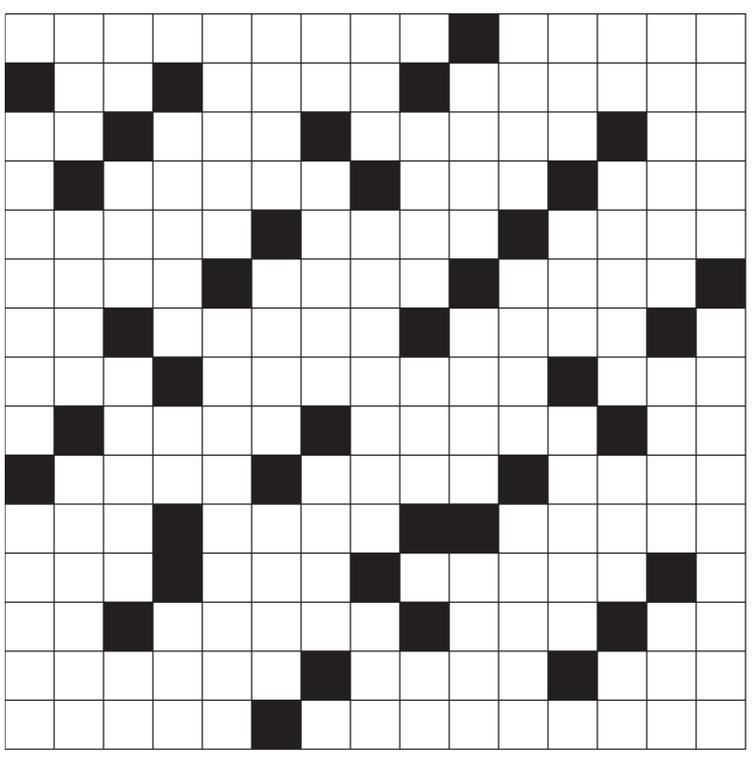
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۲۰۲۷۰۱۰۴۸۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اداره ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان تصرفات مالکانه مالکیت آقای اسماعیل منصوری به شناسنامه شماره ۲۳۸۱ و شماره ملی ۱۲۹۲۵۵۱۸۱۱ صادره اصفهان فرزند عبدالرسول در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۸۴/۵۲ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۳۸۸ و ۱۰۳۸۹ اصلی واقع در بخش ۵ ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان 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 میتوانند 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: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۷/۰۸
شناسه آگهی: ۲۲۷۶۰۳۷/۱۳۶۲–ش **حمیدرضا خسروی– شرق اصفهان رئیس ثبت اسناد و املاک**

جدول

شماره جدول ۸۰۲۸



افقی

۱-سرشار است- عنوان کتابی نوشته ویلیام فالکنر نویسنده امریکایی ۲-خریداری - دستش به دهانش می رسد - امید است هیچ زنی سر آن نرود ۳-خم پارچه - بدبختی و بیچارگی - چه‌بسیار - بریدن و قطع کردن ۴-مقصود - از بتهای عهد جاهلیت- مورد لزوم ۵-برنج فروش- زر سرخ - تو در تو ۶-ویران کننده - پیشرفت پایه پایه - شکسته و خرد شده ۷-دروازه معده - نوعی فلز سخت و چکش خور - تفاله کنجد ۸-چارچوب عکس- عمل دور از انسانیت- خطای فوتبالی ۹-دست تازی - مقید و گرفتار - پارچه آستری ۱۰-آغاز کردن - خرمافروش- از آلات موسیقی قدیم ۱۱-خوش قدم - خدای هندو - مرزبان ۱۲-آنچه که رو به پایان و عاقبت است- عضو پرواز - یتیم و تنها شدن ۱۳-مظهر وفا - سپاس شیرین - انسان نمای جنگلی - واحد سطح ۱۴-به‌کار نیامدنی - روبان - خربزه خوشبو ۱۵-از آثار تلویزیونی زنده یاد علی حاتمی - شهری در استان یزد

عمودی

۱-بخت آزمایی - از مجموع جزایر بسیاری بین دو قاره آسیا و آمریکا به وجود آمده که استرالیاعمده‌ترین آنها است۲-عملی در میدان نبرد - فرهنگی و مربوط به تربیت- میخ کش۳-اسب آذری - تربیت آموخته - پیشوندی یونانی به معنی ده - حرف همراهی ۴-پوست درخت خرما - پارچه فرسوده و سوراخ شده - کفش و پاافزار ۵-از ابزار بنایی - شبیه و نظیر - یاقوت۶-پارسای کوه‌نشین - رویاننده - از ماکیان ۷-ده یا قلعه‌یی که بر روی کوه ساخته شده - خودستایی - اسب آذری ۸-سخت و با صلابت- نابکار است- غلام و بنده ۹-ضمیر چند نفره - موسیقیدان ایران باستان - از گل های بهاری ۱۰-کاخ تاریخی فرانسه - خشک و یخ بسته - قرمز رنگ۱۱-فرزند ادم - مکتب آزادی‌خواهی ۱۲-دربند بودن - تیر پیکاندار - تکه پارچه کهنه ۱۳-زیاده طلبی - بام دنیا - پرده‌دری و بی آبرویی - یکی از دو جنس ۱۴-متحیر - نژادی در اروپا - نا آرامی ۱۵-کلامی مبارک برای آغاز هر کاری - یکی از ایام حاضر

حل جدول شماره قبل

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