خبرها از عالم علم

چرا باید پیاده روی تند داشته باشیم تا موثر باشد؟

۱۰هزار گام روزانه لزوما عامل اصلی و کلیدی برای رسیدن به عمر طولانی نیست و شاید بتوان با ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع نیز به هدف طول عمر بالا دست یافت. همچنین لزوما ۱۰ هزار گام پیاده روی برای همه افراد مناسب نیست.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی سریع‌تر به مدت ۳۰ دقیقه در روز می‌تواند خطر مرگ را در برخی از بزرگسالان کاهش دهد. در جریان این تحقیق پژوهشگرانی از استرالیا و اسپانیا وضعیت حدود ۷۰ هزار بزرگسال در بازه سنی ۴۰ تا ۶۹ سال را بررسی کردند.شرکت‌کنندگان در ۴ گروه دسته‌بندی شدند: کمتر از ۵۰۰۰ قدم در روز، بین ۵۰۰۰ تا ۷۰۰۰ قدم در روز، بین ۷۵۰۰ تا ۱۰ هزار قدم در روز و بیش از ۱۰ هزار قدم در روز. پژوهشگران همچنین اوج سرعت در زمان قدم زدن ۳۰ دقیقه‌ای هر شرکت‌کننده را اندازه‌گیری کردند.

چرا سرعت مهم است؟

نتایج نشان داد افرادی که روزانه کمتر از ۵۰۰۰ گام برمی‌داشتند، سطحی از فعالیت که سبک زندگی کم‌تحرک محسوب می‌شود، اما اوج سرعت حرکت آن‌ها در این پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای ۶۰ تا ۹۰ گام در دقیقه بود، در مقایسه با کسانی که گام‌های خود را با سرعت کمتری برمی‌داشتند با خطر مرگ کمتری مواجه بودند.

نتایج حاکی از آن بود که گروهی با کمتر از ۵۰۰۰ گام روزانه که با سرعت ۸۰ گام در دقیقه پیاده روی می‌کردند نسبت به افرادی که گام‌های کمتری در دقیقه بر می‌داشتند، کمتر امکان داشت دچار مرگ شوند.

میزان خطر مرگ‌ومیر در این افراد مشابه کسانی بود که روزانه بین ۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم برمی‌داشتند اما سرعت گام‌برداری‌شان کمتر بود و حداکثر ریتم حرکت آن‌ها به ۶۰ قدم در دقیقه می‌رسید.

دکتر نیکلاس کومل، پژوهشگر ارشد دانشکده علوم روان‌شناختی دانشگاه موناش، در گفت و گو با ای‌بی‌سی نیوز می‌گوید: ما دریافتیم که در میان افرادی که روزانه کمتر از ۵۰۰۰ قدم برمی‌دارند، سرعت بیشتر گام‌برداری با خطر کمتر مرگ زودرس مرتبط است و در برخی موارد، این وضعیت با شرایط کسانی که مجموع قدم‌های بیشتری برمی‌دارند اما سرعتشان کمتر است، قابل مقایسه بود. بنابراین، سرعت حرکت می‌تواند نوعی عامل جبران‌کننده باشد؛ البته دست‌کم تا یک حد مشخص.

۱۰ هزار گام برای همه خوب است؟

برای برخی افراد، ثبت ۱۰ هزار قدم در روز ممکن است به دلایلی همچون سن، مشکلات جسمانی، برنامه کاری یا سایر محدودیت‌ها دشوار باشد.به گفته پژوهشگران، یافته‌ها نشان می‌دهد کسانی که نمی‌توانند به این تعداد قدم برسند، همچنان می‌توانند از افزایش فعالیت بدنی چه با تندتر راه رفتن و چه صرفا با افزودن چند قدم بیشتر به فعالیت‌های روزانه بهره‌مند شوند.به عبارت دیگر، ممکن است یک تعداد قدم یا سرعت پیاده‌روی واحد و ایده‌آلی برای همه وجود نداشته باشد. بر اساس این مطالعه، هدف اصلی یافتن روش‌هایی برای افزایش تحرک است که با توانایی‌ها و سبک زندگی شما تناسب داشته باشد.

منبع:همشهری آنلاین

میوه‌های مفید برای سلامت کلیه را بشناسیم

داشتن رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی می‌تواند به ارتقای سلامت کلیه کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید، گنجاندن انواع میوه‌ها در رژیم غذایی می‌تواند مفید باشد، مشروط بر اینکه حاوی مقادیر بیش‌ازحد پتاسیم و فسفر نباشند.

اگر می‌خواهید بدانید کدام میوه برای سلامت کلیه بهترین است، گزینه‌های زیر برجسته هستند زیرا به کاهش التهاب و حمایت از عملکرد کلی کلیه‌ها کمک می‌کنند، بدون آنکه بدن را با مواد معدنی‌ای که دفع آن‌ها برای کلیه‌های آسیب‌دیده دشوار است، بیش‌ازحد درگیر کنند.

با این حال، «بهترین میوه برای سلامت کلیه» ممکن است بسته به شرایط جسمانی هر فرد متفاوت باشد؛ بنابراین مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه برای دریافت راهنمایی‌های اختصاصی و متناسب با وضعیت شما اهمیت دارد.اگر به بیماری شدید کلیوی مبتلا هستید یا دیالیز می‌شوید، باید توصیه‌های غذایی پزشک خود را به‌دقت رعایت کنید.

مهم ترین میوه های مفید برای سلامت کلیه ها

۱. توت‌فرنگی

حاوی دو نوع ترکیب فنولی (آنتوسیانین‌ها و الاژیتانین‌ها) است که عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به محافظت از بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کنند.

دارای خواص ضدسرطانی و ضدالتهابی است که به ارتقای سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

۲. کرَن‌بری

سرشار از خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی است که برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی یا عفونت‌های دستگاه ادراری مفید است.

۳. بلوبری

یک پیمانه بلوبری حاوی ۱۱۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی‌گرم فسفر است؛ این ویژگی آن را به انتخابی عالی در میان میوه‌های کم‌پتاسیم و یکی از بهترین میوه‌ها برای سلامت کلیه تبدیل می‌کند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی به نام آنتوسیانیدین است که التهاب را کاهش داده و به سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند.

منبع خوبی برای ویتامین C و منگنز است که از سلامت استخوان‌ها و پوست حمایت کرده و به کاهش علائم پیری کمک می‌کنند. انواع توت، به‌ویژه بلوبری، از جمله میوه‌های مفید برای سلامت کلیه و کبد هستند؛ زیرا حاوی پلی‌فنول‌هایی هستند که به محافظت از کبد و بهبود عملکرد کلی اندام‌های بدن کمک می‌کنند.

۴. تمشک

سرشار از مواد مغذی گیاهی موسوم به «اسید الاژیک» است که به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد در بدن و جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کنند.

حاوی فلاونوئیدهایی است که برای بهبود عملکرد کلیه مفید بوده و می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را کاهش دهند.

منبعی عالی از منگنز، ویتامین‌های B و C، فیبر و فولات است.

۵. سیب

یک عدد سیب متوسط حاوی ۱۹۵ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۰ میلی‌گرم فسفر است.

ممکن است به کاهش سطح کلسترول و قند خون و همچنین رفع یبوست کمک کند.

خواص ضدالتهابی و محتوای بالای فیبر آن به بهبود عملکرد کلیه کمک می‌کند.

۶. انگور

یک پیمانه انگور حاوی ۲۸۸ میلی‌گرم پتاسیم و ۳۰ میلی‌گرم فسفر است.

منبع خوبی از ویتامین‌های C و K است (کمبود این ویتامین‌ها با بیماری کلیوی مرتبط است).

فیبر بالایی دارد و حاوی مقادیر کمی از مواد معدنی مانند مس، منگنز و منیزیم است.

انگور و آب انگور جزو مواد غذایی کم‌پتاسیم محسوب می‌شوند و به همین دلیل میوه‌ای مناسب برای سلامت کلیه هستند.

۷. آناناس

گزینه‌ای غذایی با پتاسیم پایین که به کاهش فشار خون کمک می‌کند؛ فشار خون بالا یکی از عوارض شایع بیماری‌های شدید کلیوی است.

حاوی بروملین (آنزیم گوارشی) است که به حل شدن سنگ‌های کلیه در بدن کمک می‌کند. آناناس خاصیت ادرارآوری دارد و به دفع مواد زائد بدن، از جمله کراتینین، کمک می‌کند؛ از این رو، انتخابی عالی برای کسانی است که به دنبال میوه‌ای مناسب برای مدیریت سطح کراتینین کلیه هستند.

فیبر بالایی دارد و از سلامت قلب حمایت می‌کند (مشکلات قلبی در افراد تحت دیالیز شایع است).

منبع خوبی برای تأمین ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۸. لیمو

هرچه میزان ویتامین C در رژیم غذایی شما بیشتر باشد، برای کلیه‌هایتان مفیدتر است. لیمو سرشار از ویتامین C هستند. مصرف روزانه آب‌لیموی رقیق‌شده ممکن است به کاهش خطر تشکیل سنگ کلیه کمک کند.

از جمله میوه‌های دیگری که ممکن است برای ارتقای سلامت کلیه توصیه شوند، می‌توان به این موارد اشاره کرد: گلابی، هلو، شلیل، نارنگی، آلو، هندوانه و گیلاس.

از آنجا که میزان مناسب مصرف میوه ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است، برای دریافت توصیه درباره مقدار میوه مصرفی، با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

برای بیماران کلیوی، میزان مصرف میوه باید متناسب با مرحله بیماری کلیوی تنظیم شود؛ اما توصیه کلی، مصرف ۲ تا ۳ وعده میوه کم‌پتاسیم و سرشار از آنتی‌اکسیدان در روز است.

میوه‌های مفید برای کلیه و دیابت شامل سیب، انواع توت، انگور و کرنبری هستند که پتاسیم و قند کمی دارند و گزینه‌هایی ایمن و سودمند برای مدیریت هر دو بیماری محسوب می‌شوند.

کدام میوه‌ها برای کلیه مضرند

در بحث سلامت کلیه، میوه‌ها می‌توانند هم مفید و هم مضر باشند. فرد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف میوه‌های دارای پتاسیم بالا پرهیز کند.

موز – موز سرشار از پتاسیم است و هر عدد موز با اندازه متوسط، حدود ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد.

در نتیجه، اگر این میوه جزء اصلی رژیم روزانه افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی باشد، حفظ میزان مصرف روزانه پتاسیم در حد کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی‌گرم دشوار خواهد بود.

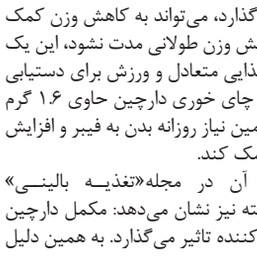
پرتقال – اگرچه پرتقال و آب‌پرتقال سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، اما پتاسیم بالایی دارند.

به‌دلیل سطح بالای پتاسیم، مصرف پرتقال و آب‌پرتقال در رژیم غذایی کلیوی باید محدود یا متوقف شود؛ هرچند این میوه بیشتر به خاطر محتوای ویتامین C خود شناخته می‌شود.

میوه‌های خشک – مصرف میوه‌های خشک برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت توصیه نمی‌شود، زیرا حاوی مقادیر زیادی قند و مواد معدنی مانند پتاسیم هستند.

خبر پزشکی

با مصرف این ادویه در صبح‌ها چربی شکنی کنید



اگر به قهوه صبحگاهی خود دارچین اضافه کنیم طعم آن دو چندان می‌شود. این ترکیب نه تنها هوشیارتان می‌کند، بلکه را در طول روز شما را پرانرژی نگه می‌دارد. دارچین شیرینی طبیعی دارد، بنابراین وقتی با قهوه مخلوط می‌شود، بخشی از تلخی کافئین را از بین می‌برد و اعتدال طعم و شیرینی قهوه همچنان حفظ می‌شود.دارچین علاوه بر اینکه در بهبود متابولیسم و کاهش وزن بسیار مفید است، قند خون و چربی را کاهش می‌دهد. این ادویه را بی دلیل چربی شکن نام ننهاده‌اند. برخی از متخصصان تغذیه معتقدند افزودن یک قاشق چای خوری دارچین به قهوه می‌تواند به سوزاندن چربی کمک کند.در این مطلب به بررسی این نکته خواهیم پرداخت که آیا اضافه کردن دارچین به قهوه مفید است یا مضر؟

به گزارش تایمز آف ایندیا، دارچین ادویه‌ای است که از پوست داخلی درخت دارچین به دست می‌آید. انواع دارچین دارای ترکیبی به نام کومارین هستند که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد.

آیا دارچین به چربی سوزی کمک می‌کند؟

مروری بر ۳۵ مطالعه منتشر شده در نشریه «بررسی‌های انتقادی در علوم غذایی و تغذیه» (Critical Reviews in Food Science and Nutrition) نشان می‌دهد که مصرف ۱.۵ گرم دارچین در روز که به اندازه تقریبا نصف قاشق چای‌خوری است، دور کمر را ۱.۶۸ سانتی‌متر کاهش می‌دهد. با این حال، مصرف بیش از ۱.۵ گرم در روز تأثیر قابل توجهی در کاهش وزن نشان نداد.

کاهش اثرات مضر غذاهای پرچرب

در نتیجه مطالعات قبلی انجام شده همچنین مشخص شده دارچین می‌تواند اثرات مضر مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهد و با توجه به اینکه بر سطح گلوکز خون تأثیر مثبت می‌گذارد، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. دارچین ممکن است منجر به کاهش وزن طولانی مدت نشود، این یک مکمل سالم در ترکیب با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش برای دستیابی به اهداف کاهش وزن است. یک قاشق چای خوری دارچین حاوی ۱.۶ گرم فیبر است که می‌تواند به شما در تامین نیاز روزانه بدن به فیبر و افزایش احساس سیری در وعده‌های غذایی کمک کند.

یک متاآنالیز که نتایج آن در مجله«تغذیه بالینی» (Clinical Nutrition) انتشار یافته نیز نشان می‌دهد: مکمل دارچین به طور قابل توجهی بر اقدامات چاق کننده تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل می‌توان آن را به عنوان یک مکمل کاهش وزن در مدیریت چاقی توصیه کرد. مهم است که هنگام افزودن این ادویه به رژیم غذایی خود مراقب باشید زیرا اخیرا مقادیر زیادی از سرب در نزدیک به ۱۲ مارک دارچین و مخلوط ادویه‌ها یافت شده است که نگرانی‌هایی را در مورد اثرات نامطلوب این محصولات تقلبی بر سلامتی ایجاد کرده است.استفاده زیاد از دارچین همچنین می‌تواند دهان و لب‌های شما را تحریک کرده و باعث زخم شود. برخی از افراد نیز ممکن است به آن حساسیت داشته باشند. اگر آن را روی پوست خود قرار دهید ممکن است باعث قرمزی و سوزش شود. خوردن دارچین به مقدار زیاد می‌تواند باعث مشکلات کبدی شود.

منبع:مهر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۱۱۵۳ 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 منا انوری فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ۱۲۵۶۹ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۰۲۷/۱۵ مترمربع پلاک ۹۸ فرعی از ۱۱۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۸ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری از مالک رسمی آقای محمد ولی عباس نوری 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۵

م/الف۱۲۴۳/۶۵۷–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۱۱۳۶ 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 آقای علی فرجامی فرزند مصطفی بشماره شناسنامه ۱۷ صادره از مرند در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۰۲۷/۱۵ مترمربع پلاک ۳۲۳ فرعی از ۱۱۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک۹۸ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری از مالک رسمی آقای محمد ولی عباس نوری 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۵

م/الف۱۲۴۴/۶۵۷/۱–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۵۱۱۳۴ 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 محسن انوری فرزند مرتضی بشماره شناسنامه ۱۳۹۶۵ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۰۲۷/۱۵ مترمربع پلاک ۹۸ فرعی از ۱۱۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک۳۲۳ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری از مالک رسمی آقای محمد ولی عباس نوری 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۵

م/الف۱۲۴۵/۶۵۷/۲–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۷۵۰۶ 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 داود پذیرا فرزند حبیب اله بشماره شناسنامه ۹۹۵۶ صادره از ری در ششدانگ یک قطعه زمین محصور بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۸۷۸/۳۰ مترمربع پلاک ۲۷۳۹ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک فرعی از ۸۹ اصلی واقع در همنداًبسرد خریداری از مالکیت مشاعی شخص متقاضی بوده 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۵

م/الف۱۲۴۷/ ۶۵۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

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

برابر رای شماره۱۴۰۵۶۰۳۲۴۰۰۵۰۰۰۴۹۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دیر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم حسن مومنی فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۱۷۸ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۶۱۷,۷۵ مترمربع (چهار هزار وشصت و هفده متر مربع و هفتاد و پنج سانتی متر) مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۷۰۷,۹ اصلی (نه فرعی از یکهزار و هفتصد و هفت اصلی) قطعه ۵ واقع در اولی خریداری از مالک غیر رسمی آقای/خانم محمد رحیمی 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:۱۴۰۵/۰۶/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۵

۲۲۶۵۸۱۶.م.الف/۱۲۳۷–ش **رییس ثبت اسناد و املاک دیر – عبدالعزیز نصار یوسفی**

آگهی مزایده تلفن همراه

آگهی مزایده تلفن همراه پرونده کلاسه ۱۴۰۴۰۰۲۰۶
به موجب پرونده اجرائی فوق حق امتیاز و اشتراک تلفن ثابت همراه به شماره ۰۹۱۲۲۰۶۶۴۱۲ و ودیعه آن متعلق به وحید محمدی که به مبلغ ۱،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال ارزیابی شده، از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۲ / ۰۷/ ۱۴۰۵ (دوازدهم مهر ماه یک هزار و چهارصد و پنج) در اداره ثبت گرمسار از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ مذکور شروع و به بالاترین قیمت که پیشنهادی نقداً فروخته خواهد شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان زمان و مکان مقرر برگزار خواهد شد.مزایده حضوری است و شرکت در جلسه برای عموم آزاد و منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و تحت شناسه واریز اعلامی و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است. لذا خریدار یا خریداران می بایست تا قبل از شروع وقت مزایده اصل فیش واریزی مبلغ واریزی ودیعه ده درصد به نام خود را به همراه درخواست کتبی به واحد اجرای ثبت اسناد گرمسار تحویل نمایند. ضمنا برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد. در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد و هزینه های قانونی برابر مقررات وصول خواهد شد. این آگهی پس از تائید نهائی فرایند مزایده و ارسال آگهی در سایت آگهی های سازمان ثبت قرار خواهد گرفت و به منزله انتشار آگهی در روزنامه کثیر الانتشار محلی است. ضمناً چنانچه روزمزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان زمان و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

۲۲۷۸۹۷۷.م.الف/۱۳۶۵–ش

آگهی دعوت از بستانکاران (نوبت اول)
شرکت منحله لعل کادوس با مسئولیت محدود
به شماره ثبت ۴۵۸۴۴۲ به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۰۲۱۵۶ در حال تصفیه

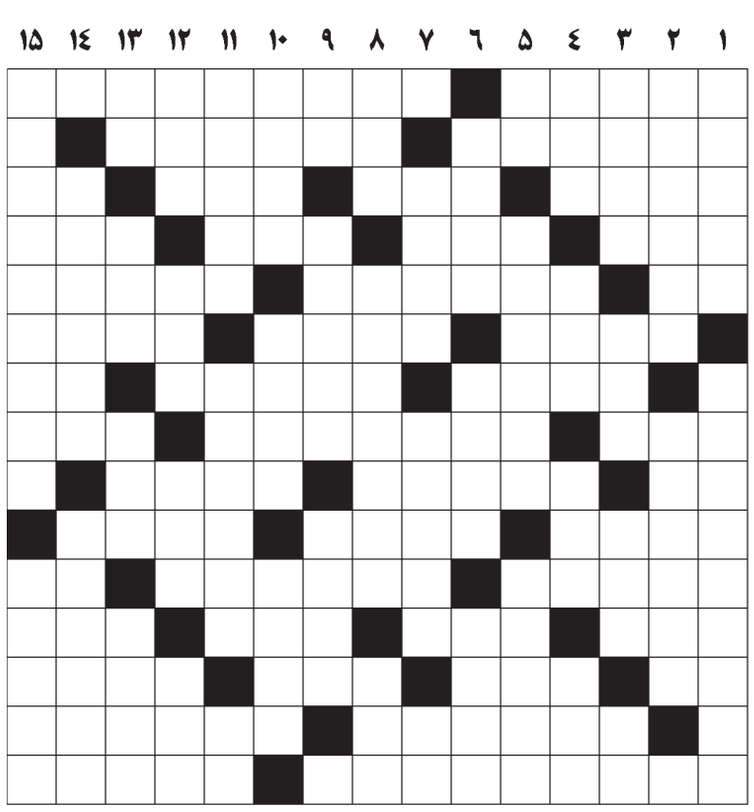
در اجرای ماده ۲۱۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت منحله لعل کادوس با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۵۸۴۴۲ به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۰۲۱۵۶ در حال تصفیه که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۲ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۳۸۹ مورخ ۲۶ /۴/ ۱۴۰۴ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت یکسال از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه خانم صونا پناهی آذر به شماره ملی ۰۰۸۳۸۴۶۴۲۵ به شماره همراه ۰۹۱۲۶۷۸۸۱۰۶ مستقر در آدرس استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، کن، کوچه (بهشت)، کوچه بهار، پلاک ۱۶، طبقه ۲ کدپستی ۱۴۸۶۹۴۶۸۷۷ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه شرکت منحله لعل کادوس (با مسئولیت محدود) در حال تصفیه – صونا پناهی آذر

۱۵۱۶

جدول

شماره جدول ۸۰۲۹



افقی

۱-مرد وارسته - بلند کردن و به اهتزاز در آوردن ۲-مرغ حق - کفش کن خانه ۳-سرپرست خانواده - شهر تهران - از حروف استثنا - هنوز در لفظ انگلیسی ۴-تو در گویش عربی - حیوان مفید - از مذاهب اسلامی - سوره‌های غیرمدنی قرآن ۵-ارجمندی - ضرابخانه - از گل‌های خوشبو ۶-زر سرخ - حق و حساب گرفتن برای حق ناحق کردن - زمین مسابقه مشت زنی ۷-کلمه احترام به بانو - کنایه از تندرو - وقت و زمان ۸-دفعه و مرتبه - زمین خرم بهاری - دورویی ۹-خم پارچه - تاکسی دریایی - از گل های بهاری ۱۰-ریخت و قیافه - نیرنگ و افسون - باقی مانده ۱۱-دیرینه و قدیمی - خسارت دیده - مفعول بی واسطه ۱۲-کشیدنی دردناک- داروی بیهوشی - از درختان - غذای پس مانده ۱۳-عدد آبادی - حکم - سخت و محکم - راست نیست۱۴-پرنده رنگین پر - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-اصفهان از او سیراب است- آنچه اسیران برای رهایی خود بدهند

عمودی

۱-پر شده - خوش ذوقی و نغزگویی ۲-مورد گفتگوی همه است- عنوان فارسی کامپیوتر ۳-قبول خواهش- خواهر - شهر تهران - عدد قمری ۴-چاره درد - کدو در گویش تازی - دست افزار حجام - پسر ۵-کلام شبانی - متکبر و خودخواه - کاندید ازدواج ۶-از بیماریهای موسم سرما - جایز و روا - از وسایل بازی خطرآفرین برای کودکان ۷-از حجاب بانو - چوپان و نگهبان گله - پاک از تهمت۸-از درختان جنگلی - غذایی که رسم است روز اول سال می خورند تا سررشته کارها به دستشان آید - باج و خراج ۹-دوسنگ آسیا - خوش خلق - آواز دهنده غیبی ۱۰-فتنه‌انگیز - عنوان شاهان سابق روسیه - وظیفه و مستمری ۱۱-قهرمان کتاب گرگانی - تمرین و تجربه در کار - دوسنگ آسیا ۱۲-مادر ترک زبان - خانه بزرگ- سوزاندن و از رویش هم پریدن - برف و باران از اوست۱۳-کلامی در مقام نفرت و کراهت- از حواریون مسیح - از سور مبارکه قرآن - فرو شدن آفتاب۱۴-بی‌ربایی در دوستی - هرگاه و به هر صورت۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- حق الشرب

حل جدول شماره قبل

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