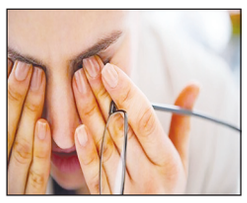
خبرها از عالم علم

چه بیماری‌هایی می‌توانند باعث خستگی مداوم شوند؟



احساس خستگی پس از یک روز پرمشغله طبیعی است، اما تداوم بی‌حالی و کمبود انرژی، حتی پس از استراحت کافی، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلاتی مانند کم‌خونی، اختلالات تیروئید، اختلالات خواب یا برخی بیماری‌های دیگر باشد؛ علائمی که در صورت تکرار یا اختلال در زندگی روزمره، نیازمند بررسی پزشکی هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، خستگی یکی از شکایت‌های شایع در میان افراد است که می‌تواند در نتیجه کمبود خواب، فشارهای روانی، فعالیت زیاد یا تغذیه نامناسب ایجاد شود. با این حال، زمانی که این وضعیت برای مدت طولانی ادامه پیدا می‌کند یا بر فعالیت‌های روزمره تأثیر می‌گذارد، نباید آن را صرفاً به مشغله‌های زندگی نسبت داد.

خستگی مداوم به‌خودی‌خود یک بیماری مشخص نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از شرایط مختلف جسمی یا روانی باشد.تشخیص علت اصلی این مشکل به بررسی علائم همراه، سابقه پزشکی و در صورت نیاز، انجام آزمایش‌های مناسب بستگی دارد.

◆ چه بیماری‌هایی می‌توانند باعث خستگی مداوم شوند؟

کم‌خونی، به‌ویژه کم‌خونی ناشی از فقر آهن، از علل احتمالی خستگی و ضعف است.در این شرایط، فرد ممکن است علاوه بر کاهش انرژی، دچار رنگ‌پریدگی، سرگیجه، تنگی نفس هنگام فعالیت یا تپش قلب شود.

اختلالات غده تیروئید نیز می‌توانند بر سطح انرژی بدن تأثیر بگذارند. کم‌کاری تیروئید ممکن است با خستگی، احساس سرما، یبوست و تغییرات وزن همراه باشد؛ هرچند وجود این علائم به‌تنهایی برای تشخیص بیماری کافی نیست.

اختلالات خواب، از جمله آپنه انسدادی خواب، نیز می‌توانند باعث شوند فرد با وجود گذراندن ساعات کافی در بستر، در طول روز احساس خستگی و خواب‌آلودگی داشته باشد. افسردگی، اضطراب، برخی عفونت‌ها، بیماری‌های مزمن و عوارض داروها نیز از دیگر علل احتمالی هستند.

◆ چه زمانی خستگی نیاز به بررسی پزشکی دارد؟

اگر خستگی برای چند هفته ادامه داشته باشد، علت مشخصی برای آن پیدا نشود یا عملکرد روزانه فرد را مختل کند، مراجعه به پزشک توصیه می‌شود. کاهش وزن ناخواسته، تب مداوم، رنگ‌پریدگی قابل‌توجه یا تغییرات غیرمعمول در وضعیت جسمی نیز اهمیت بررسی را افزایش می‌دهند.

خستگی ناگهانی و شدید همراه با درد قفسه سینه، تنگی نفس، غش یا علائم عصبی جدید نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است.

◆ برای کاهش خستگی چه اقداماتی مفید است؟

رعایت برنامه خواب منظم، مصرف غذای متعادل، نوشیدن آب کافی و فعالیت بدنی متناسب با توان جسمی می‌توانند به بهبود انرژی روزانه کمک کنند. مدیریت استرس و توجه به کیفیت خواب نیز اهمیت دارد.

با این حال، مصرف خودسرانه مکمل آهن، ویتامین‌ها یا داروهای تقویتی بدون مشخص‌شدن علت خستگی توصیه نمی‌شود؛ زیرا همه موارد خستگی ناشی از کمبود مواد مغذی نیستند و مصرف غیرضروری مکمل‌ها ممکن است عوارض داشته باشد.

وزیر بهداشت:

سلامت زنان پیش‌شرط پویایی جامعه است

وزیر بهداشت، با تأکید بر ضرورت توجه به سلامت زنان در تمام مراحل زندگی، سلامت بانوان را مسئولیتی مشترک و پیش‌شرط پویایی جامعه و آینده‌ای سالم‌تر دانست.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، در پیام محمدرضا ظفرقندی، به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایران (۲۴ تا ۳۰ مهر ۱۴۰۵) با شعار «سلامت بانوان، انتخاب امروز، سرمایه فردا»، آمده است: سلامت بانوان، یکی از اولویت‌های مهم نظام سلامت و سرمایه‌ای راهبردی برای سلامت خانواده، پویایی جامعه و آینده نسل‌ها است.

سلامت بانوان، مسئولیت مشترک اجتماعی و فراتر از نظام سلامت بوده و تحقق آن، مستلزم هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی، مشارکت خانواده‌ها و مسئولیت‌پذیری محیط‌های کاری است.

جامعه‌ای که برای سلامت زنان خود برنامه‌ریزی می‌کند، در حقیقت برای فردایی سالم‌تر، توانمندتر و امیدبخش‌تر سرمایه‌گذاری کرده است.

هفته ملی سلامت بانوان ایران (۲۴ تا ۳۰ مهرماه)، فرصتی برای برجسته‌سازی جایگاه سلامت زنان در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌های ملی و تأکید بر این واقعیت است که سلامت، پیش‌شرط مشارکت مؤثر زنان در عرصه‌های مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی است.

ما امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند نگاهی جامع به سلامت بانوان هستیم؛ نگاهی که از پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها فراتر می‌رود و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان را در تمام مراحل زندگی، از جوانی و سال‌های باروری تا میانسالی و سالمندی، مورد توجه قرار می‌دهد.

در این هفته، از دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی، شبکه‌های بهداشت و درمان، سازمان‌ها و نهادهای همکار انتظار می‌رود با اجرای برنامه‌های هدفمند آموزشی و اطلاع‌رسانی، تسهیل دسترسی بانوان به مراقبت‌های پیشگیرانه و شناسایی موانع برخورداری از خدمات سلامت، زمینه تبدیل آگاهی به اقدام را فراهم کنند.

همچنین از همه بانوان دعوت می‌کنم با توجه به نیازهای سلامت خود، مراقبت‌های توصیه‌شده متناسب با سن و شرایط فردی را جدی بگیرند و برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها اقدام کنند و سلامت جسم و روان خود را در اولویت قرار دهند.

اینجانب ضمن گرامیداشت هفته ملی سلامت بانوان ایران، از تلاش‌های تمامی فعالان نظام سلامت و همراهی دستگاه‌ها و نهادهای مسئول در این مسیر تشکر و قدردانی می‌کنم.

روزانه کمی پیاده‌روی کنید؛ قلب و روان خود را سالم‌تر نگه دارید

فعالیت بدنی منظم، حتی در قالب پیاده‌روی روزانه، می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و ارتقای سلامت روان کمک کند؛ توصیه‌ای ساده که اجرای آن در زندگی روزمره، نقش مهمی در حفظ تندرستی دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، فعالیت بدنی منظم یکی از مهم‌ترین راهکارها برای حفظ سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به شمار می‌رود. بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، تحرک کافی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا را کاهش دهد و در بهبود سلامت روان و کیفیت خواب نیز مؤثر باشد.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند برای بهره‌مندی از فواید ورزش باید زمان زیادی را به تمرین‌های سنگین اختصاص دهند؛ در حالی که پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، فعالیت‌های روزمره و انجام تمرین‌های متناسب با توان جسمی نیز می‌توانند بخشی از فعالیت بدنی مفید باشند.

◆ چه میزان فعالیت بدنی توصیه می‌شود؟

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، بزرگسالان باید در طول هفته دست‌کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی شدید انجام دهند. همچنین انجام تمرین‌های تقویت عضلات در دست‌کم دو روز هفته توصیه می‌شود.

افرادی که فعالیت بدنی کمی دارند، بهتر است با مدت‌زمان کوتاه و شدت پایین شروع کنند و به‌تدریج میزان تحرک خود را افزایش دهند. حتی افزایش محدود فعالیت روزانه نیز می‌تواند در مقایسه با بی‌تحرکی، برای سلامتی سودمند باشد.

◆ چگونه تحرک را وارد زندگی روزمره کنیم؟

برای افزایش فعالیت بدنی، می‌توان مسیرهای کوتاه را پیاده طی کرد، به‌جای نشستن طولانی‌مدت در فواصل منظم حرکت کرد، از پله‌ها استفاده کرد و زمانی را در طول روز به پیاده‌روی اختصاص داد. انتخاب فعالیتی که با شرایط جسمی و علایق فرد سازگار باشد، به تداوم این عادت کمک می‌کند.

در مجموع، تحرک بدنی منظم و متناسب با توان فرد، یکی از راهکارهای ساده و مؤثر برای مراقبت از سلامت جسم و روان است. نکته مهم آن است که فعالیت بدنی به عادت روزانه تبدیل شود و افزایش شدت و مدت آن به‌صورت تدریجی انجام گیرد.

خبر پزشکی

نمک پنهان در سفره ایرانی‌ها؛ خطری که می‌تواند فشار خون را بالا ببرد

مصرف بیش از اندازه نمک یکی از عوامل مهم افزایش فشار خون و بالا رفتن خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی است؛ اما بخش قابل‌توجهی از سدیم دریافتی روزانه ممکن است نه از نمکدان، بلکه از نان، پنیر، غذاهای آماده و محصولات فرآوری‌شده تأمین شود.

به گزارش بهداشت نیوز، مصرف نمک بیش از نیاز بدن یکی از عوامل قابل اصلاح در پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی‌عروقی است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند بزرگسالان روزانه کمتر از پنج گرم نمک مصرف کنند؛ مقداری که تقریباً معادل یک قاشق چای‌خوری و شامل مجموع نمک دریافتی از تمام مواد غذایی است.نکته مهم این است که نمک مصرفی افراد تنها به مقداری که هنگام پخت غذا یا سر سفره اضافه می‌کنند محدود نمی‌شود. بسیاری از مواد غذایی روزمره نیز حاوی سدیم هستند و مصرف مکرر آن‌ها می‌تواند مجموع دریافت روزانه این ماده را افزایش دهد.

◆ نمک فقط در نمکدان نیست

نان، پنیر، خیارشور، ترشی‌ها، سوسیس و کالباس، انواع سس و غذاهای آماده از جمله محصولاتی هستند که بسته به نوع و شیوه تولید، ممکن است سدیم قابل‌توجهی داشته باشند. حتی برخی مواد غذایی که مزه بسیار شوری ندارند، در صورت مصرف مکرر می‌توانند به افزایش دریافت سدیم منجر شوند.بر اساس اطلاعات مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، بخش زیادی از سدیم دریافتی در رژیم‌های غذایی از محصولات بسته‌بندی‌شده و غذاهای تهیه‌شده در رستوران‌ها تأمین می‌شود. به همین دلیل، تنها کنار گذاشتن نمکدان برای کنترل مصرف سدیم کافی نیست.

◆ چرا مصرف زیاد نمک برای قلب خطرناک است؟

دریافت بیش از اندازه سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. فشار خون بالا نیز از عوامل خطر مهم سکته مغزی، بیماری عروق کرونر و سایر مشکلات قلبی‌عروقی به شمار می‌رود.

کاهش مصرف نمک، به‌ویژه در افرادی که فشار خون بالا دارند یا در معرض خطر ابتلا به آن هستند، یکی از اقدامات مؤثر در اصلاح سبک زندگی است. البته میزان اثر این اقدام در افراد مختلف متفاوت است و کاهش نمک جایگزین درمان دارویی تجویزشده نمی‌شود.

◆ چگونه نمک مصرفی روزانه را کاهش دهیم؟

برای کاهش دریافت نمک، رعایت چند نکته ساده می‌تواند مفید باشد: هنگام پخت غذا، نمک را کمتر و به‌تدریج اضافه کنید.

پیش از خرید محصولات بسته‌بندی‌شده، مقدار سدیم درج‌شده روی برچسب تغذیه‌ای را بررسی کنید.

مصرف غذاهای فرآوری‌شده، سوسیس و کالباس، تنقلات شور و سس‌های پرنمک را محدود کنید.

برای طعم‌دار کردن غذا از سبزی‌های معطر، آب‌لیمو و ادویه‌های مناسب استفاده کنید.

از افزودن نمک اضافی به غذا در زمان صرف وعده غذایی خودداری کنید.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۸۹۶مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ هیات 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/ خانم سعید فاتحی فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۰۹۳۰۵ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۴۷/۵۷ مترمربع پلاک شماره ۲۷۷۱ فرعی مفروزی از ۳۳۵ از ۹۲ اصلی واقع در جابان خریداری مع الواسطه از آقای علی درویشی 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: یکشنبه ۲۶ /۱۴۰۵/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۱ /۱۴۰۵/۰۸
م/الف۳/ ۷۴۷ /۱۵۹۵–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۹۶۲۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ 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 منصوره اسکندری فرزند محسن بشماره شناسنامه ۲۷۸۸۵صادره ازتهران به شماره ملی ۰۰۵۹۶۶۸۷۷۳ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۹۶/۲۹ مترمربع در پلاک ۶۱۹۵ فرعی اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۱۸ فرعی از ۵۶اصلی واقع در مشاء 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 وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: یکشنبه ۲۶ /۱۴۰۵/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۸/۱۱
م/الف۱۶۰۸/۷۵۸–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۱۱۶۸مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ هیات اول 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 حسن جوکار فرزند خدارحم بشماره شناسنامه ۱۰۸۵صادره از تهران در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۲۰۱۴/۴۴ مترمربع پلاک شماره ۶۳۶۸ مفروزی از ۱۹۰ فرعی از ۵۶ اصلی واقع درمشاء خریداری برابر سند انتقال شماره ۲۴۹۳۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۰ دفترخانه ۲ دماوند از احمد ابراهیمی 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: یکشنبه۲۶/۱۴۰۵/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:دوشنبه ۱۱ /۱۴۰۵/۰۸
م/الف۵/ ۷۵۹ /۱۶۱۴–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۵۸۱۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ هیات 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 احمددرگاهی فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۱۷۵ صادره از قورچی باشی در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۶۷/۸۵مترمربع پلاک شماره ۱۶۶۶ فرعی مفروزی از ۲۱۳ فرعی از ۹۰ اصلی واقع در آئینه ورزان خریداری برابر سند انتقال ۷۱۳۷۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ دفترخانه ۱۱ دماوند از سید محمد حسین و زهرا سادات میرزائی 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: یکشنبه ۲۶ /۱۴۰۵/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۱ /۱۴۰۵/۰۸
م/الف۶/ ۷۴۷ /۱۵۹۸–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۵۹۶۳مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ هیات 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 نصراله بایرامی دولان فرزند سعداله بشماره شناسنامه ۷ صادر از کلیبر در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۲۰/۲۶ مترمربع پلاک شماره ۶۳۹ فرعی مفروزی از ۶۳- فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن دماوند خریداری برابر سند انتقال بشماره ۱۷۴۷۴ مورخ ۱۳۹۱/۰۶/۲۵ دفترخانه ۳ دماوند از محمدرضا شعبانی 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: یکشنبه ۲۶/۰۷/۱۴۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۱/۰۸/۱۴۰۵
م/الف۷۵۳/ ۱۶۰۱–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۰۶۲۳مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ هیات 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 حسین زارع گاریزی فرزند مراد علی بشماره شناسنامه ۳۱ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین بدون درج اعیانی با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۶۸/۳۶ مترمربع پلاک شماره ۶۵۳ فرعی مفروزی از ۹۸ فرعی از ۱۱۷- اصلی واقع در دهن خریداری مع الواسطه از نصرت احمدی 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 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 انتشار نوبت اول: یکشنبه ۲۶/۰۷/۱۴۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۱۱/۰۸/۱۴۰۵
م/الف۷۵۲/ ۱۶۰۰–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

جدول

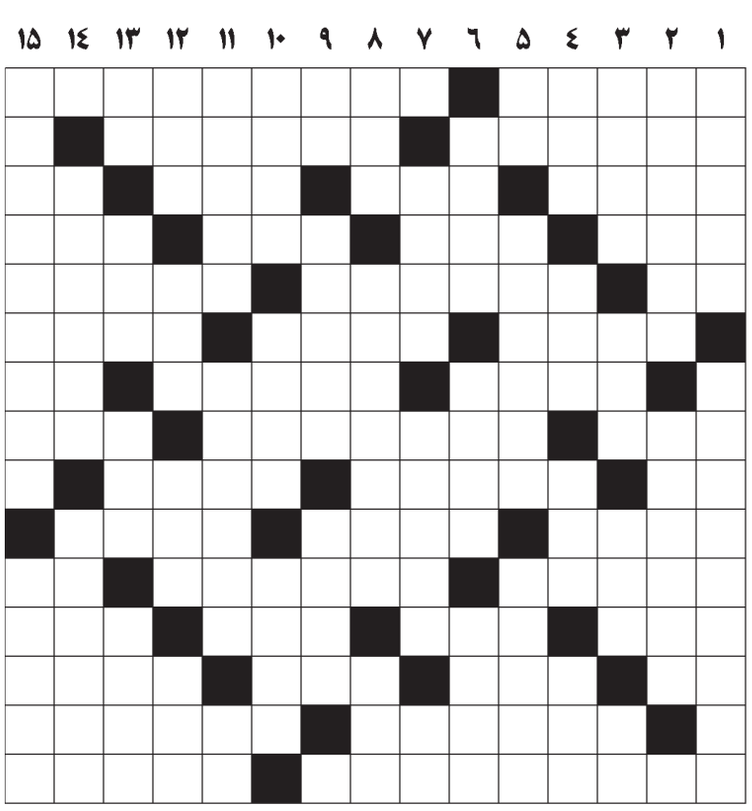
شماره جدول ۸۰۵۱

افقی

۱-آشکار کردن - دانشمند صرفه‌جو
۲-بدذات و بدطینت- شراع کشتی
۳-پارسا شدن - رودی در سیبری - درستی
- اسب آذری ۴-از حروف الفبای یونانی - مار بزرگ- ستاره‌ای در دب اصغر - معمول و متداول ۵-از ویتامینها - هنرپیشه - کنایه از چیز سخت و محکم ۶-ظاهر و آشکار - شهری از استان یزد - از اصالت بهره نبرده
۷-میوه کال - صاف کننده و بازکننده جاده - نفس بلند ۸-دور از هم - نام دیگر فسیل در اصطلاح زمین شناسان - زردروی پربها
۹-امر به آمدن - تعقیب و بازخواست کیفری - چشمداشت و نگرانی ۱۰-عملی هنرمندانه در عکاسی - مرد سنگ انداز - زر سرخ ۱۱-از طوایف ایرانی - از کوههای بلند شمال غرب کشور - شهری در آلمان ۱۲-سرسلسله اعداد در ترکی - آشامیدن - ثمر درختی - نقاش بزرگ فرانسوی
۱۳-سنگ ریزه - نیز و دیگر - غصه و اندوه - مهمترین شعبه نژاد سفید ۱۴-باید مواظب باشیم تا از معنویات دورمان نکند - سر و ته شده
۱۵-شاه فراری ساسانی - دارای زن و فرزند

عمودی

۱-عتیقه و تاریخی - از آثار سامرست موام ۲-انعکاس و تابش دوباره - نمایشگاه مغازه ۳-نمو دادن - مادر ترک زبان - آشیانه مرغ - از حالات دریا ۴-سرزمین بلند - تیز و قاطع - از محصولات دامی - در اصطلاح گیاه شناسی یاخته‌های ریز رستنی نهان‌زاست۵-نوعی خط کش- تفتیش- از ترکیب جوهر نمک و آمونیاک به دست می‌آید ۶-پیراهن کار - ماوای رزمنده - برگه دریافت۷-به خواب رفته - ورطه دریا - دوسنگ آسیا ۸-نوعی بالاپوش- مشغله و گرفتاری - غلاف پنبه ۹-خم پارچه - آنچه اسیران برای رهایی خود بدهند - نوعی جامه نیکو ۱۰-از ضربه می‌بینند - بیگانه و غیر است- از گل های بهاری ۱۱-شاداب و باطراوت- رییس بلدیه - عزیز عرب ۱۲-فریاد عدل - از بیماریهای واگیر - حیران شطرنجی - هنر ۱۳-رود اروپایی - از اولاد پیغمبر است- جنبش از شادی - سرنگون ۱۴-دریاسالار - عنوانی برای شیشه ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- تربیت او را چون گردکان بر گنبد است



حل جدول شماره قبل

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