

خبرها از عالم علم

مصرف یک مشت آجیل در روز خطر فشارخون بالا را کاهش می دهد



طبق یافته‌های جدید، اگر می‌خواهید مراقب فشار خون خود باشید، بهتر است یک مشت آجیل سالم را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. به گزارش مهر به نقل از یاهو هلت، تیمی از محققان، از جمله دانشمندانی از کالج امپریال لندن و مرکز سرطان نروژ، نتایج هشت مطالعه طولانی‌مدت را که عادات خوردن آجیل افراد و اینکه آیا بعدا به فشار خون بالا مبتلا شده‌اند را ردیابی کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

این مطالعات در مجموع شامل ۲۰۶۶۵ مورد فشار خون بالا در بین ۱۴۳۳۸۰ شرکت‌کننده با سنین ۱۸ تا ۸۷ سال بود.

برای بررسی ارتباط بین آجیل و فشار خون، محققان افرادی را که بیشترین میزان آجیل را مصرف می‌کردند با افرادی که کمترین میزان را مصرف می‌کردند، مقایسه کردند.

آن‌ها به طور جداگانه، تغییر در خطر ابتلا به فشارخون را به ازای هر ۲۸ گرم آجیل اضافی مصرف شده در روز- تقریباً یک مشت کوچک- محاسبه کردند.

یافته‌های آنها، شواهد بیشتری ارائه می‌دهد که آجیل فواید قابل اندازه‌گیری برای سلامتی دارد. طبق گفته کلینیک مایو، آجیل دارای چربی‌های غیراشباع است که به نظر می‌رسد کلسترول بد را کاهش می‌دهد؛ اسیدهای چرب امگا ۳ که ممکن است خطر حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد؛ فیبر، که به کاهش کلسترول کمک می‌کند؛ و ال-آرژنین، که ممکن است فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد و سلامت کلی رگ‌های خونی را تقویت کند.

طبق تجزیه و تحلیل تحقیقات، افرادی که بیشترین مقدار آجیل را مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار را مصرف می‌کردند، ۱۶ درصد خطر ابتلا به فشار خون بالا کمتری داشتند.

وقتی محققان خطر ابتلا به فشار خون بالا را در هر وعده بررسی کردند، متوجه شدند که به ازای هر ۲۸ گرم آجیل مصرفی روزانه، ۲۰ درصد کاهش خطر ابتلا وجود دارد.

بیشترین کاهش (۲۶ درصد) در حدود ۳۰ گرم در روز در مقایسه با عدم مصرف آجیل مشاهده شد، که با مقدار توصیه شده در چندین دستورالعمل غذایی اروپایی و آمریکای شمالی مطابقت دارد.

به نظر نمی‌رسد خوردن بیش از ۳۰ گرم، خطر ابتلا را بیشتر کاهش دهد.

هیچ یک از مطالعات نوع خاصی از آجیل را که افراد مصرف می‌کردند، پیگیری نکردند، بنابراین هنوز مشخص نیست که بادام، گردو، بادام زمینی یا بادام هندی، کدامیک ممکن است تأثیر متفاوتی بر بدن داشته باشند.

مدیر مرکز مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، نسبت به افزایش موارد ابتلا به کووید و آنفلوانزا در کشور هشدار داد.

به گزارش مهر، قیاد مرادی گفت: بر اساس آخرین آمار بهار عفونت‌های تنفسی، میزان مثبت‌شدن تست کووید ۱۹ در افراد دارای علائم تب و سرفه به ۱۶٫۵ درصد و میزان مثبت‌شدن تست آنفلوانزا به حدود ۱۰٫۶ درصد رسیده است؛ اعدادی که از عبور هر دو بیماری از آستانه هشدار ۱۰ درصدی حکایت دارد. وی افزود: طبق آخرین آمار اعلام‌شده، میزان مثبت‌شدن تست کرونا در میان افرادی که با علائم تب و سرفه مراجعه کرده‌اند، به ۱۶٫۵ درصد رسیده است. همچنین میزان مثبت‌شدن تست آنفلوانزا حدود ۱۰٫۶ درصد گزارش شده است.

مدیر مرکز مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: بر اساس توضیحات ارائه‌شده، زمانی که میزان مثبت‌شدن تست‌ها از ۱۰ درصد فراتر می‌رود، وضعیت در محدوده آستانه هشدار قرار می‌گیرد و رعایت بیشتر توصیه‌های بهداشتی به مردم توصیه می‌شود.

وی تصریح کرد: با توجه به آمار فعلی، هر دو بیماری کرونا و آنفلوانزا از آستانه هشدار عبور کرده‌اند و ضرورت توجه بیشتر به توصیه‌های بهداشتی و پیشگیری از انتقال عفونت‌های تنفسی

کرونا و آنفلوانزا به آستانه هشدار رسیدند



مورد تأکید قرار دارد. مسئولان همچنین اعلام کرده‌اند در صورت افزایش بیشتر شاخص‌ها و عبور از سطح هشدار، اطلاع‌رسانی درباره وضعیت بیماری‌ها تشدید خواهد شد.

شناسایی یک نشانه ظریف افسردگی که تا به حال کسی به شما نگفته است!



فراموشی و احساس مه گرفتگی ذهنی ممکن است نشان‌دهنده شروع یک دوره افسردگی باشند. به گزارش بهداشت نیوز کاترینا ماکارووا، روانشناس، خاطرنشان می‌کند که فراموشی و احساس مه گرفتگی ذهنی اغلب به استرس یا چندوظیفگی نسبت داده می‌شود؛ با این حال، همین علائم ممکن است نشان‌دهنده شروع افسردگی نیز باشند.

این متخصص توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان بین خستگی طبیعی و یک بیماری جدی‌تر تمایز قائل شد، و در عین حال توصیه‌هایی در مورد چگونگی حفظ حافظه ارائه می‌دهد.

او می‌گوید:استرس و اضطراب مزمن می‌تواند توجه و حافظه را مختل کند و به طور بالقوه منجر به اختلالات خودایمنی و بیماری‌های روان‌تنی شود. افراد اغلب می‌توانند استرس مزمن را خودشان

تشخیص دهنداولین قدم خوب، ارزیابی مجدد سبک زندگی و ایجاد یک برنامه روزانه است که بین کار و استراحت تعادل برقرار کند و به کاهش استرس و تخلیه بیش از حد انرژی کمک کند.

ماکارووا خاطرنشان می‌کند که برخی علائم، لزوم مراجعه به متخصص را ایجاب می‌کنند: اگر فعالیت‌های روزمره دیگر شادی‌آور نباشند، یا اگر فردی دچار ضعف، بی‌تفاوتی، اختلال خواب یا افکار خودکشی شود، این موارد ممکن است نشانگر افسردگی باشند.

او می‌گوید:«سه علامت اصلی- اختلال خواب، از دست دادن انگیزه و بی‌تفاوتی، و کاهش ظرفیت تجربه لذت - علائم هشدار دهنده‌ای هستند که نشان دهنده نیاز به مشاوره و روانپزشک یا روانشناس هستند.»

منبع:روسیا الیوم

خبر پزشکی

کم‌خوابی چه بلایی بر سر حافظه و تمرکز می‌آورد؟

خواب کافی فقط برای رفع خستگی نیست؛ بلکه نقش مهمی در عملکرد مغز، یادگیری، حافظه و تنظیم هیجانات دارد. متخصصان تأکید می‌کنند که کمبود مداوم خواب می‌تواند تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری را مختل کند و عملکرد فرد را در زندگی روزمره تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، خواب یکی از نیازهای اساسی بدن است که تأثیر آن فراتر از احساس شادابی پس از بیدار شدن است. مغز در طول خواب فرایندهای مهمی را برای تثبیت آموخته‌ها، شکل‌گیری حافظه و آماده‌سازی برای فعالیت‌های روز بعد انجام می‌دهد.

بر اساس اطلاعات مؤسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، کمبود خواب می‌تواند یادگیری، تمرکز، حل مسئله و سرعت واکنش را کاهش دهد. افرادی که به‌اندازه کافی نمی‌خوابند، ممکن است در کنترل احساسات، تصمیم‌گیری و انجام وظایف روزانه نیز با مشکل مواجه شوند.

♦ بزرگسالان به چند ساعت خواب نیاز دارند؟

میزان خواب مورد نیاز به سن و شرایط فرد بستگی دارد. بر اساس توصیه مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، بیشتر بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ ساله باید دست‌کم هفت ساعت در شب بخوابند. برای بسیاری از بزرگسالان، خواب هفت تا ۹ ساعته مناسب است.

البته تنها مدت خواب اهمیت ندارد؛ کیفیت خواب نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بیدار شدن‌های مکرر در طول شب یا احساس خستگی با وجود خواب کافی می‌تواند نشانه اختلال در کیفیت خواب باشد.

♦ چگونه کم‌خوابی بر عملکرد روزانه اثر می‌گذارد؟

کمبود خواب ممکن است باعث خواب‌آلودگی روزانه، تحریک‌پذیری، کاهش هوشیاری و افزایش احتمال اشتباه شود. این وضعیت به‌ویژه هنگام رانندگی، کار یا تجهیزات خطرناک یا انجام فعالیت‌هایی که به دقت بالا نیاز دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اگر کمبود خواب به‌طور مداوم ادامه داشته باشد، ممکن است سلامت جسمی و روانی نیز تحت تأثیر قرار گیرد. به همین دلیل، توجه به خواب باید بخشی از برنامه مراقبت روزانه از سلامت باشد.

♦ چند راهکار ساده برای خواب بهتر

برای بهبود کیفیت خواب، رعایت چند عادت ساده می‌تواند مفید باشد: هر روز، حتی در روزهای تعطیل، تقریباً در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.

دست‌کم ۳۰ دقیقه پیش از خواب، استفاده از تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی را کنار بگذارید.

محیط خواب را آرام، تاریک و با دمای مناسب نگه دارید.

از مصرف کافئین در ساعات پایانی روز خودداری کنید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید و در ساعات نزدیک به خواب از ورزش سنگین پرهیز کنید.

در صورتی که مشکلات خواب به‌طور مکرر ادامه پیدا می‌کند یا با خستگی شدید روزانه همراه هستند، بهتر است برای بررسی علت با پزشک مشورت شود.

♦ جمع‌بندی

خواب کافی یکی از پایه‌های اصلی حفظ سلامت مغز و بدن است. تنظیم ساعت خواب، کاهش عوامل مختل‌کننده استراحت شبانه و توجه به کیفیت خواب می‌تواند به بهبود تمرکز، حافظه و عملکرد روزانه کمک کند.

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۱۷۲۲۲ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۵ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم مراد حسین عبدلی فرزند محمد حسین بشماره شناسنامه ۴ صادره از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۵۳۱/۳۳۲ مترمربع پلاک شماره ۳۰۱۴ فرعی مرفوزی از ۱۱۳۹۲ فرعی از ۷۵ اصلی واقع در کیلان خریداری برابر سند انتقال قطعی شماره ۷۱۰۸ مورخ ۱۳۹۹/۳/۲۷ دفترخانه ۳۹۲۷ سند مالکیت شماره ۲۹۱۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند 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 دوصامه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۲۸/۱۵۸۲-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۱۸۴۸۳ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم میتا فغانی پور فرزند احمد بشماره شناسنامه ۴۵۲ صادره از تجریش درسه دانگ شماع از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۲۵۶ مترمربع پلاک شماره ۲۹۱۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند خریداری برابر سند انتقال قطعی شماره ۲۹۲۷ مورخ ۱۳۹۰/۱۱/۲۷ دفترخانه ۶ دماوند از مرتضی کاشانی 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 ماهه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۲۹/۱۵۸۳-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۱۸۴۸۰ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم رضا اسکندری فرزند محمد اکبر بشماره شناسنامه ۲۷۱۱ صادره از گیایپاکان در قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۳۳۲/۷۵ مترمربع پلاک شماره ۸۰ فرعی مرفوزی از ۱۹۳ از هاشم به استناد سند مالکیت شماره 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 ماهه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۳۱/۱۵۸۵-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند

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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۲۵۵۸۳ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم میتا فغانی پور فرزند احمد بشماره شناسنامه ۴۵۲ صادره از تجریش درسه دانگ شماع از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۲۵۶ مترمربع پلاک شماره ۲۹۱۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند خریداری برابر سند انتقال قطعی شماره ۲۹۲۷ مورخ ۱۳۹۰/۱۱/۲۷ دفترخانه ۶ دماوند از مرتضی کاشانی 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 دو ماهه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۳۴/۱۵۸۴-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۲۵۵۸۴ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم حسین علی خسروی عراق فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۱۸ صادره از ورامین در چهاردانگ شماع از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۲۲۷/۶۸ مترمربع پلاک شماره ۳۲۷ – فرعی از ۱۰۰ اصلی واقع در سیدآباد دماوند خریداری مع الواسطه از آقای غلامرضا دالالی 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 دو ماهه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۳۵/۱۵۸۴-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۲۵۵۸۵ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم ایمان خسروی عراق فرزند حسین علی بشماره شناسنامه ۱۸۶۱۸۷۶۲۸ صادره از تهران در ۴ دانگ شماع از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۴۰۷/۲۷۲ مترمربع پلاک شماره ۲۴۰ – فرعی از ۱۰۰ اصلی واقع در سیدآباد دماوند خریداری مع الواسطه از آقای غلامرضا دالالی 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 دو ماهه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۳۷/۱۵۸۵-ش

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
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 ۱۴۰۵۶۰۳۱۰۵۸/۲۵۵۸۶ مورخ ۱۴۰۵/۵/۲۳ اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم ایمان خسروی عراق فرزند حسین علی بشماره شناسنامه ۱۸۶۱۸۷۶۲۸ صادره از تهران در چهاردانگ شماع از قه شدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعابانی به مساحت ۴۰۷/۲۷۲ مترمربع پلاک شماره ۲۴۰ – فرعی از ۱۰۰ اصلی واقع در سیدآباد دماوند خریداری مع الواسطه از آقای غلامرضا دالالی 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 ماهه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۷/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۸/۰۶
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید گرمی نالت

م/الف/۷۳۷/۱۵۸۵-ش

جدول

شماره جدول ۸۰۵۹

افقی

۱- باعث زحمت و دردسر – به دریاچه ارومیه
۲- بلبل هزاربستان – خطیب انقلابی
۳- تجربه نشده – نوعی آچار در اصطلاح
۴- شقایق بزرگ- مدرسه پی معروف و قدیمی در تهران – حیوان مفید – نفقه ۵-طایفه کم حرف- زشت منظر – پردل و جرات ۶-قرین و نظیر – فصیح و بلیغ – خشک ۷-دایی و خالو – گسبیل داشتن – دودمان ۸-مرد جوان – بدکاری و دغل بازی – گیاه رنگ مو ۹-ضمیر تنها – علم طلسم و جادو – از گل های بهاری ۱۰-باور و ایمان قلبی – صاحب قدرت- از جزایر جنوب ایران
۱۱- حيله و افسون – از کشورهای اروپای شرقی
۱۲- منظر روشنایی ۱۲- نیز و دیگر – سرگشتگی
۱۳- خواهر – سخن خشمناک ۱۳-درخت بی‌حاصل
۱۴-انعکاس و تابش دوباره – عاقبت جوینده
۱۵- شب را تا به صبح به بیداری گذراندن – کار

طییب

عمودی

۱-آب و هوای میانه – دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود
۲-سلسله‌وار – فرمانبرداری و فروتنی
۳-نوشته پشت پاکت پستی – سرنگون و به رو افتاده – الهه گناه یونانیان باستان – دام پیشرو
۴-شهری در سوریه – خبر به تازی – آیینها و روشها – معدن ۵-ام الخبائث- مخترع معروف رادیو – یادآوری کردن ۶-ظاهر و آشکار – چه‌رمان کتاب عنصری – نوعی ترشی ۷-تکه ریسمانی که هنگام نعل کردن اسب بر دهان اومی‌بندند تا آرام بایستد – رود در غرب ایران – هنوز ادب نشده
۸-کشور عربی – بی همت است و از خود اختیاری ندارد – چه‌بسیار
۹-عنوان دیگر حنا – از بارکشان – جهان پهلوان ایران – می‌رود – نقشه
۱۰-چند تا ایالت- هنوز ادب نشده ۱۲-باز های عهد جاهلیت- سال در لفظ ترکی – پسوند نگهدارنده – برف و باران از اوست ۱۳-خساره – نفقه
۱۴- زیبای فردوسی – زمزمه به آواز خوش ۱۴-پلکان سیار – کشوری در قاره
۱۵-پایتخت تانزانیا – ناسزاگو