خبرها از عالم علم

سفره غذایی‌مان را در هوای آلوده چگونه بچینیم؟



مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با تشریح نقش مواد غذایی در کاهش اثرات آلودگی هوا، مصرف میوه‌ها و سبزیجات، منابع ویتامین‌های C و E، ماهی‌های چرب، لبنیات کم‌چرب و مایعات کافی را از جمله توصیه‌های تغذیه‌ای در روزهای آلوده عنوان کرد.

فتح‌الله پورعلی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اهمیت دریافت مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها در روزهای آلوده اظهار کرد: برخی مواد مغذی با برخورداری از خاصیت آنتی‌اکسیدانی می‌توانند در برابر اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزادی که هم در بدن تولید می‌شوند و هم از طریق هوای آلوده وارد آن می‌شوند، نقش محافظتی داشته باشند و از شدت اثرات نامطلوب آن‌ها بکاهند.

وی با بیان اینکه آلودگی هوا سلامت تمام افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای به‌ویژه بیماری‌های قلبی و ریوی، در معرض آسیب بیشتری قرار دارند و لازم است در روزهای آلوده مراقبت‌های بهداشتی و توصیه‌های خودمراقبتی را با جدیت بیشتری رعایت کنند.

وی ویتامین‌های C و E را از مهم‌ترین ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دانست و گفت: این ویتامین‌ها در مقابله با رادیکال‌های آزاد نقش دارند. ویتامین E را می‌توان از طریق مصرف روغن‌های گیاهی مانند روغن سویا، آفتابگردان و زیتون، همچنین جوانه گندم، انواع آجیل و خشکبار و ماهی دریافت کرد.

پورعلی ادامه داد: ویتامین C علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی، به تقویت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند و در افزایش جذب آهن نیز مؤثر است. این ویتامین در انواع میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد و گوجه‌فرنگی، کیوی، زرشک، مرکبات و میوه‌های فصل پاییز از منابع مناسب آن به شمار می‌روند.مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به اهمیت دریافت مواد معدنی در این روزها بیان کرد: روی یا زینک یکی از مواد معدنی مؤثر در کاهش جذب فلزات سنگین در بدن است و می‌تواند به دفع سرب کمک کند. غذاهای دریایی، عدس، نخودفرنگی و جوانه گندم از منابع غذایی حاوی این ماده معدنی هستند.

وی منیزیم را از دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدن برشمرد و افزود: دریافت منیزیم می‌تواند در کاهش جذب فلزات سنگینی مانند سرب و کادمیوم مؤثر باشد. سبزیجات، به‌ویژه سبزی‌های برگ‌پهن و تیره‌رنگ مانند اسفناج، از منابع غذایی غنی این ماده معدنی هستند.

پورعلی درباره جایگاه شیر و لبنیات در رژیم غذایی روزهای آلوده نیز توضیح داد: در خصوص مصرف شیر دیدگاه‌های متفاوتی مطرح است؛ از یک سو، چربی اشباع موجود در شیر ممکن است بر عملکرد سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد و از سوی دیگر، کلسیم موجود در آن می‌تواند جذب فلزات سنگین را کاهش دهد. با توجه به این موضوع، توصیه می‌شود افراد از شیر و سایر فرآورده‌های لبنی کم‌چرب استفاده کنند.

وی با تأکید بر ضرورت تأمین آب مورد نیاز بدن در روزهای آلوده گفت: مصرف کافی مایعات اهمیت زیادی دارد و علاوه بر آب، می‌توان از نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز و آب‌میوه‌های طبیعی از جمله آب گوجه‌فرنگی، آب انار و آب سیب نیز استفاده کرد.

با این چند ماده غذایی به کاهش فشار خون خود کمک کنید

فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و آسیب کلیوی است که در بسیاری از افراد بدون علامت مشخص پیشرفت می‌کند. متخصصان سلامت تأکید می‌کنند کاهش مصرف نمک، افزایش دریافت میوه و سبزیجات و انتخاب مواد غذایی سرشار از پتاسیم می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.

به گزارش بهداشت نیوز، فشار خون بالا زمانی ایجاد می‌شود که نیروی واردشده از سوی خون به دیواره رگ‌ها برای مدت طولانی بیش از حد طبیعی باشد. این وضعیت در صورت کنترل نشدن می‌تواند به قلب، مغز، کلیه‌ها و عروق خونی آسیب برساند.

یکی از روش‌های مهم کمک به کنترل فشار خون، اصلاح رژیم غذایی است. رژیم غذایی DASH که بر مصرف میوه، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب تأکید دارد، از الگوهای غذایی شناخته‌شده برای کنترل فشار خون محسوب می‌شود.

۱. موز؛ منبع پتاسیم

موز حاوی پتاسیم است. این ماده معدنی در تنظیم تعادل سدیم و عملکرد طبیعی عروق نقش دارد. مصرف موز در کنار سایر منابع پتاسیم می‌تواند بخشی از رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشار خون باشد.

۲. اسفناج؛ سرشار از مواد معدنی

اسفناج حاوی پتاسیم، منیزیم و ترکیبات گیاهی مفید است. مصرف سبزیجات برگ سبز می‌تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک کند.



۳. چغندر؛ حاوی نیترات طبیعی

چغندر حاوی نیترات‌های طبیعی است که در بدن به ترکیباتی تبدیل می‌شوند که به گشاد شدن عروق خونی کمک می‌کنند. برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف چغندر و آب آن ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

۴. سیر؛ ترکیبی مفید برای عروق

سیر دارای ترکیبات فعال گوگردی است. برخی شواهد پژوهشی نشان می‌دهند مصرف فرآورده‌های سیر ممکن است در کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا مؤثر باشد؛ البته سیر جایگزین دارو نیست.

۵. ماست کم‌چرب؛ منبع کلسیم

ماست ساده و کم‌چرب حاوی کلسیم و پروتئین است. کلسیم در عملکرد طبیعی عضلات و تنظیم انقباض و انبساط عروق نقش دارد.

۶. گردو؛ سرشار از چربی‌های غیراشباع

گردو حاوی اسیدهای چرب مفید، از جمله امگا ۳ گیاهی است. مصرف متعادل آن می‌تواند به بهبود کیفیت رژیم غذایی و سلامت قلب کمک کند.

۷. حبوبات؛ انتخابی مناسب برای سلامت قلب

عدس، لوبیا و نخود منابع خوبی از پتاسیم، منیزیم و فیبر هستند. مصرف منظم حبوبات می‌تواند به بهبود کیفیت تغذیه و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.

۸. کیوی؛ میوه‌ای سرشار از ویتامین C

کیوی حاوی ویتامین C، پتاسیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. گنجاندن میوه‌های تازه در برنامه غذایی به تأمین مواد مغذی ضروری بدن کمک می‌کند.

۹. جو دوسر؛ منبع فیبر محلول

جو دوسر حاوی بتاگلوکان است و می‌تواند به بهبود چربی خون و سلامت قلب کمک کند. مصرف غلات کامل به‌جای غلات تصفیه‌شده یکی از توصیه‌های مهم در رژیم غذایی سالم است.

◆ جمع‌بندی:

کنترل فشار خون تنها به مصرف دارو محدود نمی‌شود. انتخاب رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف نمک، افزایش دریافت میوه و سبزیجات و فعالیت بدنی منظم می‌تواند نقش مهمی در محافظت از قلب و عروق داشته باشد. افرادی که فشار خون بالا دارند، نباید بدون نظر پزشک داروهای خود را قطع یا کم کنند.

واکسن آنفلوانزا با دوز بالا خطر آلزایمر را تا ۵۵ درصد کاهش می دهد

واکسیناسیون به عنوان یکی از امیدوارکننده ترین راه ها برای محافظت در برابر زوال شناختی آینده در حال ظهور است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ساینس الارت، واکسن زونا، ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV)، بیماری پنوموکوک، کزاز و دیفتری همگی با کاهش خطر زوال عقل مرتبط هستند.

واکسن سالانه آنفلوانزا نیز بخشی از این ترکیب است.

اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دوز قوی‌تر در مقایسه با واکسن استاندارد آنفلوانزا می‌تواند برای خطر زوال عقل حتی بهتر باشد.

هنگامی که محققان مرکز علوم بهداشت دانشگاه تگزاس در هیوستون داده‌های سلامتی تقریباً ۱۶۵۰۰۰ بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند افرادی که واکسن آنفلوانزا با دوز بالا دریافت کرده‌اند نسبت به افرادی که واکسن با دوز استاندارد دریافت کرده‌اند تا ۲۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در طی دو سال آینده هستند.

به گفته محققان، در ترکیب با یافته‌های قبلی برای افرادی که واکسن آنفلوانزا دریافت کرده‌اند، این خطر تقریباً ۵۵ درصد کمتر برای ابتلا به بیماری آلزایمر است.

ارتباط حتی قوی تری در بین زنان در مقایسه با مردان مشاهده شد.

یافته‌های منتشر شده نشان می‌دهد که محافظت در برابر ویروس‌ها ممکن است از سلامت مغز در آینده نیز محافظت کند.

این اولین مطالعه ای است که بررسی می کند که آیا واکسیناسیون آنفلوانزا با دوز بالا با خطر آلزایمر کمتری نسبت به واکسیناسیون با دوز استاندارد مرتبط است یا خیر.

در سال ۲۰۲۲، تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط برخی از همین محققان نشان داد که در میان تقریباً ۱.۹ میلیون بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر، دریافت هر دوزی از واکسن آنفلوانزا با کاهش تقریباً ۴۰ درصدی خطر آلزایمر در مقایسه با عدم دریافت واکسن آنفلوانزا مرتبط است.

خبرپزشکی

روزانه چند دقیقه پیاده‌روی کنیم؟

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت‌های بدنی است که می‌تواند به کاهش وزن، بهبود عملکرد قلب، کنترل قند خون و افزایش سلامت عمومی بدن کمک کند. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند افراد بزرگسال با گنجاندن پیاده‌روی منظم در برنامه روزانه خود، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهند.

به گزارش بهداشت نیوز، کم‌تحرکی یکی از عوامل خطر مهم برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی محسوب می‌شود. در مقابل، فعالیت بدنی منظم حتی اگر به شکل پیاده‌روی روزانه باشد، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسم و روان داشته باشد.

پیاده‌روی به تجهیزات خاصی نیاز ندارد و تقریباً در هر سنی، متناسب با شرایط جسمانی فرد، قابل انجام است.

۱. پیاده‌روی به کاهش چربی شکم کمک می‌کند

یکی از فواید مهم پیاده‌روی منظم، افزایش مصرف انرژی بدن است. هنگامی که فعالیت بدنی با تغذیه متعادل همراه شود، می‌تواند به کاهش چربی اضافی بدن و به‌ویژه کاهش چربی احشایی کمک کند.

چربی احشایی در اطراف اندام‌های داخلی شکم تجمع پیدا می‌کند و افزایش آن با بالا رفتن خطر دیابت و بیماری‌های قلبی ارتباط دارد.

البته هیچ ورزشی به‌تنهایی نمی‌تواند فقط چربی یک قسمت خاص از بدن را از بین ببرد.

۲. سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کند

پیاده‌روی سریع باعث افزایش ضربان قلب و بهبود گردش خون می‌شود. تداوم این فعالیت می‌تواند به کنترل فشار خون، بهبود آمادگی قلبی عروقی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.

۳. به کنترل قند خون کمک می‌کند

فعالیت عضلات هنگام راه رفتن باعث افزایش مصرف گلوکز توسط بدن می‌شود. به همین دلیل، پیاده‌روی منظم و حتی پیاده‌روی کوتاه پس از وعده‌های غذایی می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند.

این موضوع به‌ویژه برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت اهمیت دارد.

۴. خلق‌وخو و کیفیت خواب را بهبود می‌دهد

پیاده‌روی در فضای باز و دریافت نور طبیعی روز می‌تواند به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک کند.همچنین فعالیت بدنی منظم با کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو و کیفیت بهتر خواب ارتباط دارد.

۵. به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند

پیاده‌روی یک فعالیت تحمل‌کننده وزن است و می‌تواند در حفظ سلامت استخوان‌ها و تقویت عضلات پایین‌تنه نقش داشته باشد.

البته برای تقویت کامل عضلات، بهتر است تمرینات قدرتی نیز در برنامه هفتگی قرار بگیرند.

◆ روزانه چند دقیقه پیاده‌روی کنیم؟

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، بزرگسالان باید در هفته حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط داشته باشند.

◆ بهترین زمان پیاده‌روی چه موقع است؟

زمان مشخصی که برای همه افراد بهترین باشد وجود ندارد. مهم‌تر از ساعت انجام ورزش، استمرار و منظم بودن آن است.

برخی افراد صبح‌ها را برای پیاده‌روی انتخاب می‌کنند، در حالی که پیاده‌روی کوتاه پس از وعده‌های غذایی نیز می‌تواند به کنترل قند خون 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۸۱۷۳مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ 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 مسعود نایبی فرزند حیدرعلی بشماره شناسنامه ۵صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۷۶۴/۵۶ مترمربع پلاک شماره ۳۷۹ فرعی مفروز از ۵۴ فرعی از ۱۳۱اصلی واقع در اوچونک خریداری مع الواسطه از عذری نایبی 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۱ /۱۸۳۵–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۵۷۶۱مورخ 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 خانم مرضیه رهدار فرزند غلامعلی بشماره شناسنامه ۳۹۲صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۲۵۰ مترمربع و پلاک شماره ۳۵۳ فرعی مفروزی از ۸۶ – اصلی واقع در چنار خریداری از علی اصغر عرب 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 از تاریخ 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۴ /۱۸۳۶–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۷۳۳۶مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ 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 سید محمود مومن فرزند سید نورالـه بشماره شناسنامه ۲۳۰ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۲۸۶ مترمربع و پلاک شماره ۳۲۷ فرعی مفروزی از ۸۵– فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در دهن خریداری مع الواسطه از سید محسن میر هادی 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۴/۱ /۱۸۳۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۵۷۳۹مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ 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 خانم ملیحه ایزد خواه فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۲۶۱صادره از ری در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۷۰۰ مترمربع پلاک شماره ۲۹۳۶ فرعی مفروزی از ۸۹ اصلی واقع در هومند خریداری مع الواسطه از شعبان حقیری 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۵ /۱۸۳۸–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۳۴۸۵مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ 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 عباس اسکندری شهرکی فرزند جان محمد بشماره شناسنامه ۳۳۳۴ صادره از در سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه یک قطعه به مساحت ۳۰۱ مترمربع و ششدانگ اعیان (بنای احداثی) به پلاک شماره ۶۱ فرعی از ۶۹ اصلی واقع در ولیران خریداری مع الواسطه از ابراهیم 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۶ /۱۸۳۹–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۸۹۸۳مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۴ 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 محمد قلی مشتاقی فرزند آقابرار بشماره شناسنامه ۱۲۰صادره از دماوند در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۵۶ مترمربع پلاک شماره ۳۰۰۷ فرعی مفروزی از ۷۳ فرعی از ۷۵– اصلی واقع در کیلان انتقالی موروثی از آقا برابر مشتاقی 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:یکشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۸۹۹/ ۱۸۴۰–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۷۴۴۲مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان (وراث آقای علی دانشی) به اسامی فاطمه و فرزانه و هادی و حسین دانشی فرزندان و خانم مریم قمری همسر متوفی (که سهام کلیه وراث کما فرض اله می باشد) به کد ملی ۰۰۶۶۹۱۳۰۶۳ و ۰۰۷۵۰۵۳۹۱۸ و ۰۰۶۶۸۳۴۷۰۸ و ۰۰۷۳۰۰۵۳۵۵ و ۰۹۳۵۰۹۳۹۵۸ فرزندان علی و ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۱۶۷۵/۳۵ مترمربع پلاک شماره ۲۹۳۷ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند خریداری از وراث اسمعیل اسکندر پور برابر سند رسمی شماره ۱۳۹۷۱ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۶ دفترخانه ۳۰ دماوند 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 اگهی 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۹۰۶ /۱۸۴۴–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

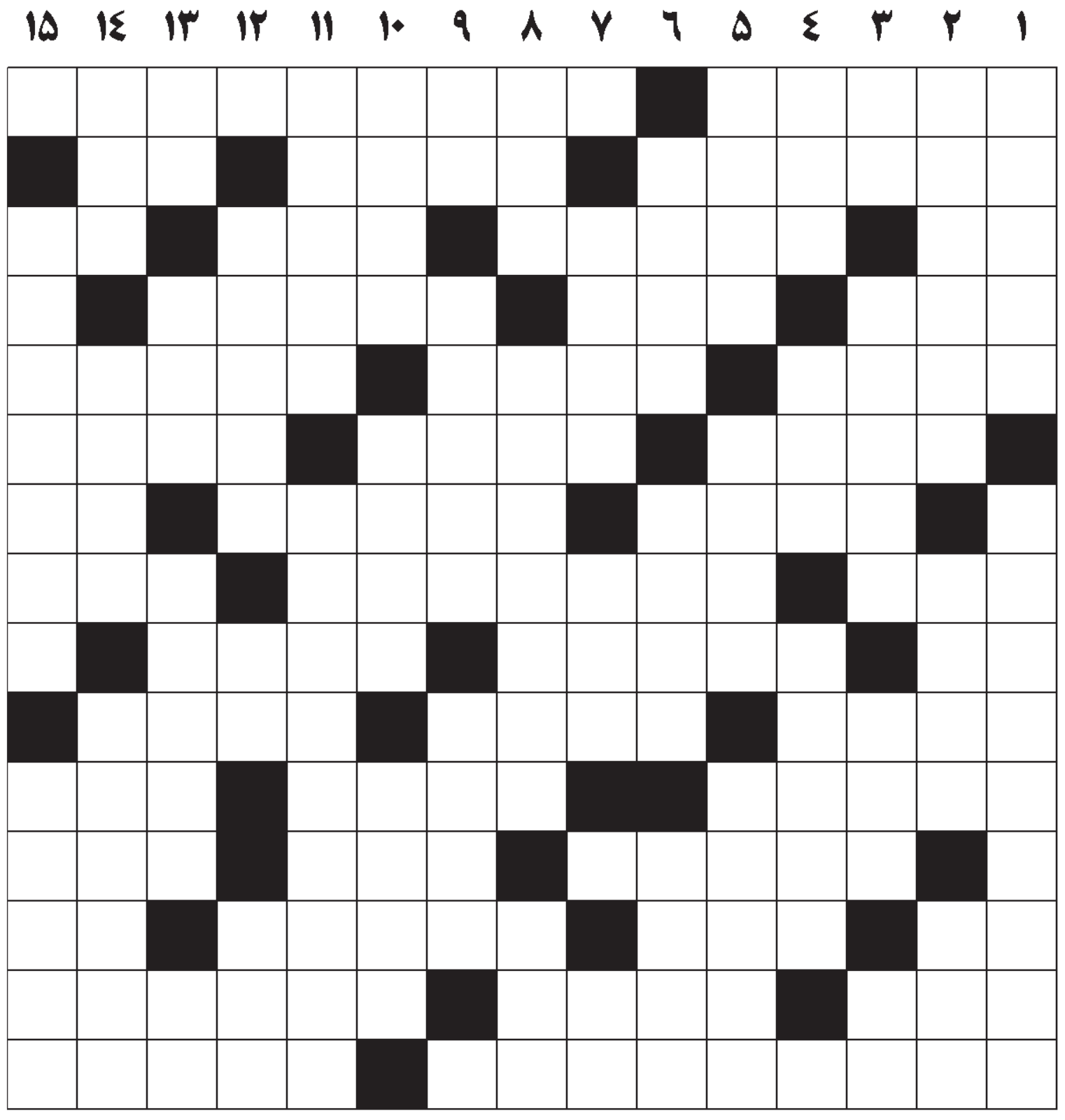
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۲۷۵۲۵مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ 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 اسماعیل ترابی فرزند پرویز بشماره شناسنامه ۳۲۶۷۲صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۹۹/۶ مترمربع پلاک شماره ۱۰ فرعی از ۱۴۲– اصلی واقع در مغانک خریداری مع الواسطه از گدا علی شادلو 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 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: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۲۷
م/الف ۹۱۳ /۱۸۴۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

جدول

شماره جدول ۸۰۷۴



افقی

۱–جمع روح – از امور خانه‌داری بانوان در ایام قبل از عید ۲–از پیامبران بنی‌اسراییل – پناه – از ویتامینها ۳–هنوز ادب نشده – اعتبار و شخصیت– از بیماریهای واگیر – خدای دست ساز ۴–درد چشم – گروه مردم – هر آن به هر آن ۵–شهری در افغانستان – خم کردن – میوه‌یی از نوع مرکبات۶–از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک– پیمانه ایست– استوار و پا برجا ۷–برقرار است– خوان به طعام آراسته – واحد سطح ۸–به‌کار نیامدنی – پایتخت کشور آسیایی اندونزی – بدگویی شعری ۹–پشته و تپه – مرکز شهرستان فریدن – فیلم نما ۱۰–آغاز کردن – جهاز عروس– برقرار است ۱۱–جنباندن و تکان دادن – هراس انگیز – برنج شوشتری ۱۲–دارای ظرفیت– قلم‌موی درشت– شکن پوست۱۳–حرف بی پرده – گوسفند جنگی – شاعر جغتایی – برادر عرب زبان ۱۴–برف و باران از اوست– از گل های بهاری – شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵–علمی که درباره اقوام و ملل و اعمال اخلاق و آثار آنها بحث می‌کند – آه در بساط ندارد

عمودی

۱–چرخاندن و روبراه کردن – یکی از نامهای خانه خدا ۲–پرفتوت است و سخاوتمند – خوراکی از دل و جگر – خودپسندی ۳–از درختان – شهری در استان گل و بلبل – مکان امن – قبول نشده ۴–نشانه – پیچش مو – عادل است و از نامهای باری تعالی ۵–فرماندار – به مرغ گوییـد تا لانه رود – کار قلم زن ۶–وصل کننده در به چهار چوب– چاره درد – دسته ای از اعداد در حساب۷–واحد پول بنگلادش– عار نیست– حرف همراهی ۸–از حروف استثنا – امیر سپاه – پی‌آمد هوا ۹–برج کج – عادل است و از نامهای باری تعالی – پایتخت همسایه شرقی ۱۰–حمله ناگهانی – لنگه ندارد – زین و برگساب۱۱–پرفروغ است– پایتخت تانزانیا ۱۲–چرخاندن و روبراه کردن – مظهر روشنایی – خشکی ۱۳–آسیب و آفت– جنگ و جدال – پرده‌دری و بی آبرویی – واحد پول آلبانی ۱۴–دندان نیش– بافنده – مالیه فعلی ۱۵–گل بستان افروز – اسب راندن به سرعت

حل جدول شماره قبل

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