خبرها از عالم علم

ارتباط وضعیت منیزیم با کاهش عوارض چشمی دیابت



منیزیم یک ماده معدنی است که بیشتر به عنوان یک ماده معدنی ضد استرس و به عنوان یک ماده آرام بخش قبل از خواب شناخته شده است. اما منیزیم همچنین نقش مهمی در تعادل قند خون دارد.

به گزارش مهر به نقل از مایند بادی گرین، مصرف بیشتر منیزیم با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. و داشتن سطوح سالم منیزیم ممکن است از عوارض برای کسانی که دیابت نوع ۲ دارند، به ویژه رتینوپاتی دیابتی محافظت کند.

افراد مبتلا به دیابت ممکن است به بیماری چشمی به نام رتینوپاتی دیابتی مبتلا شوند. این عارضه زمانی است که سطح قند خون بالا باعث آسیب به رگ های خونی در شبکیه چشم می شود.

یک متاآنالیز جدید، داده‌های ۱۷ مطالعه و بیش از ۲۲۰۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ را گردآوری کرد. هدف این بود که سطح منیزیم بین افرادی که به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده بودند و افرادی که مبتلا نشده بودند، مقایسه شود.

در میان داده‌های جمع‌آوری‌شده، افراد مبتلا به رتینوپاتی دیابتی به طور قابل‌توجهی سطح منیزیم پایین‌تری نسبت به افراد بدون این بیماری داشتند.

افراد مبتلا به رتینوپاتی دیابتی پرولیفراتیو (مرحله پیشرفته‌تر و شدیدتر) حتی سطوح منیزیم پایین‌تری نسبت به افراد دارای اشکال خفیف‌تر داشتند.

در حالی که این مطالعه ثابت نمی کند که منیزیم کم باعث رتینوپاتی دیابتی می شود، ارتباط بیولوژیکی آن قابل قبول است.

منیزیم از چندین فرآیند مرتبط با سلامت متابولیک و عروق پشتیبانی می کند، از جمله:

سیگنال دهی انسولین: منیزیم به سلول ها کمک می کند تا به درستی به انسولین پاسخ دهند.

متابولیسم گلوکز: از حرکت گلوکز به داخل سلول ها پشتیبانی می کند.

عملکرد عروق خونی: منیزیم کافی به حفظ گردش خون سالم کمک می کند.

کنترل التهاب: سطوح پایین منیزیم با افزایش استرس التهابی مرتبط است.

با گذشت زمان، اختلالات در این سیستم ها ممکن است به آسیب عروق خونی کوچک که مشخصه رتینوپاتی دیابتی است، منجر شود.

برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، این تحقیق بر اهمیت نظارت بر وضعیت ریزمغذی ها علاوه بر سطح قند خون تاکید می کند.

سبزیجات با برگ های تیره، دانه های کدو تنبل، بادام، لوبیا سیاه و غلات سبوس دار همگی منابع خوبی از منیزیم هستند و سلامت کلی را ارتقا می دهند.

در صورت نیاز با پزشک خود در مورد مصرف مکمل های منیزیم مشورت کنید.

مراقبت های پیشگیرانه و منظم از چشم برای مشاهده هرگونه تغییر در بینایی یا سلامت چشم بسیار مهم است و امکان مداخله زودهنگام را فراهم می کند.

با ترک این عادت‌ها به کاهش تری‌گلیسیرید خون کمک کنید!

بالا بودن تری‌گلیسیرید (نوعی چربی خون) یکی از عوامل خطر بیماری قلبی است. متخصصان می‌گویند سه عادت روزمره (نشستن طولانی‌مدت، نوشیدن الکل و مصرف زیاد قند افزوده) می‌توانند این چربی را بالا نگه دارند. خبر خوب این است که تغییرات کوچک می‌توانند تأثیر بزرگی داشته باشند.

به گزارش بهداشت نیوز، وبگاه ایتینگ وِل در گزارشی آورده است:

تری‌گلیسیریدها چربی‌هایی هستند که در خون می‌گردند و سطح بالای آن‌ها با افزایش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط است. ژنتیک می‌تواند بر سطح تری‌گلیسیرید اثر بگذارد، اما عادت‌های روزمره هم در آن نقش دارند. در واقع، برخی از این عادت‌ها ممکن است غیر منتظره باشند. از متخصصان قلب پرسیدیم هنگام مدیریت تری‌گلیسیرید بالا، کدام عادت‌ها را باید بازنگری کرد و تغییر داد. پاسخ‌های آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

نشستن طولانی و تری‌گلیسیرید؛ رابطه‌ای که نادیده می‌گیریم

متأسفانه، نشستن طولانی در طول روز می‌تواند تلاش‌های شما برای کنترل تری‌گلیسیرید را خنثی کند. کریستوفر دیویس (Christopher Davis)، متخصص قلب، توضیح می‌دهد: بسیاری از مردم پشت میز کار می‌کنند، رانندگی می‌کنند و به خانه می‌رسند و روی مبل می‌نشینند. وقتی در این میان حرکت بسیار کمی وجود دارد، این موضوع در آزمایش خون خود را نشان می‌دهد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد جایگزین‌کردن بخشی از زمان نشستن با ایستادن و راه‌رفتن می‌تواند سطح چربی خون را در بزرگسالان دارای اضافه‌وزن یا چاقی بهبود دهد. این یافته نشان می‌دهد حرکت در طول روز اهمیت دارد، حتی اگر ورزش برنامه‌ریزی‌شده‌ای در کار نباشد. دیویس می‌گوید: به بیمارانم می‌گویم لازم نیست حتماً ورزش کنند؛ همین که در طول روز تحرک داشته باشند کافی است. یک پیاده‌روی کوتاه بعد از غذا نقطه شروع خوبی است.

به گفته او، بهبود تدریجی تناسب اندام فوایدی فراتر از کاهش تری‌گلیسیرید دارد: با بهترشدن تناسب اندام، حساسیت به انسولین، فشارخون و ترکیب چربی‌های خون هم بهبود می‌یابند. در طول زمان، همه این‌ها به کاهش خطر قلبی‌عروقی منجر می‌شود.

لورن مانش دال فارا (Lauren Munsch Dal Farra)، متخصص قلب، نیز همین نظر را دارد و توصیه می‌کند هر



هفته دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط انجام شود. او می‌گوید: پژوهش‌ها نشان می‌دهد ورزش هوازی می‌تواند تری‌گلیسیرید را به‌طور معناداری کاهش دهد. یک فراتحلیل (مطالعه‌ای که نتایج چند پژوهش را با هم بررسی می‌کند) نشان داد ورزش هوازی با شدت متوسط به‌طور میانگین حدود ۱۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کاهش ایجاد می‌کند.

الکل؛ عامل بالا رفتن تری‌گلیسیرید

دیویس می‌گوید: نوشیدن الکل می‌تواند تری‌گلیسیرید را بالا نگه دارد. کبد باید الکل را پردازش کند و نوشیدن منظم می‌تواند کبد را وادار کند تری‌گلیسیرید بیشتری بسازد.

متخصصان قلب در این مورد هم‌نظرند. هیتر شنکمن (Heather Shenkman)، پزشک، می‌گوید ترک الکل یکی از ساده‌ترین عادت‌هایی است که با تغییر آن می‌توان تأثیر بزرگی دید. او می‌افزاید: با حذف الکل، فشار کاری کبد را کاهش می‌دهیم و توانایی بدن برای پاک‌سازی چربی‌ها از جریان خون را بهبود می‌بخشیم. دانستن اینکه از چه چیزهایی باید پرهیز کرد، به شما قدرت می‌دهد فعالانه دستگاه قلبی‌عروقی خود را بهبود دهید، نه اینکه فقط بعداً به‌صورت تدافعی آسیب را مدیریت کنید.

قند افزوده؛ وقتی کبد قند را به چربی تبدیل می‌کند

بسیاری از مردم بیشتر از حد توصیه‌شده (کمتر از ۱۰ گرم در هر وعده) قند افزوده مصرف می‌کنند و نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند در صدر این فهرست قرار دارند. به همین دلیل متخصصان تشویق می‌کنند درباره نوشیدنی خود تجدیدنظر کنید. مانش دال فارا می‌گوید: نوشابه، چای شیرین، نوشیدنی‌های میوه‌ای و دیگر نوشیدنی‌های شیرین، منابع اصلی قند افزوده در رژیم غذایی هستند. کبد می‌تواند فروکتوز اضافی (جزئی از قند سفره و شربت ذرت با فروکتوز بالا) را به چربی تبدیل کند و این چربی می‌تواند به‌صورت تری‌گلیسیرید وارد جریان خون شود.

او می‌افزاید: پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف قند بیشتر می‌تواند تری‌گلیسیرید را حتی بدون افزایش وزن بالا ببرد.

قند افزوده می‌تواند در جاهای غیر منتظره هم ظاهر شود. دیویس توصیه می‌کند به ادعاهای روی بسته‌بندی بسنده نکنید و برچسب تغذیه و فهرست مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنید: به دنبال قند افزوده در غذاهایی بگردید که انتظارش را ندارید، مانند سس‌ها و ماست‌های طعم‌دار.

چند راه دیگر برای سلامت قلب

کنار گذاشتن این عادت‌ها فقط بخشی از راه است. متخصصان توصیه‌های دیگری هم برای بهبود سلامت قلب در بلندمدت دارند:

رژیم غذایی گیاه‌محور را در پیش بگیرید. بسیاری از مردم فیبر کافی مصرف نمی‌کنند؛ فیبر ماده‌ای مغذی است که از سلامت قلب حمایت می‌کند. شنکمن توصیه می‌کند بخشی از پروتئین‌های حیوانی را با پروتئین‌های گیاهی غنی از فیبر جایگزین کنید و منابع فیبر دیگر را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. او می‌گوید: رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، دانه‌ها و حبوبات، ابزارهایی را فراهم می‌کند که بدن برای پاک‌سازی کلسترول اضافی و کاهش التهاب نیاز دارد.

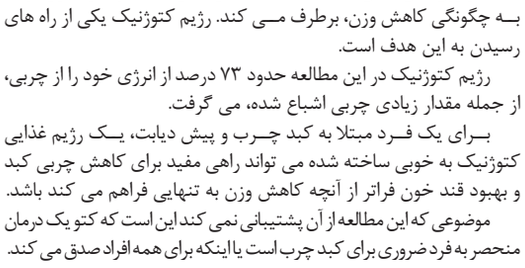
به جای حذف چربی، به مصرف چربی‌های سالم فکر کنید. دیویس توضیح می‌دهد: چربی‌های سالم مانند امگا ۳ می‌توانند به حفظ سطح سالم تری‌گلیسیرید کمک کنند. هدف‌گذاری کنید هفته‌ای دو وعده ماهی مصرف کنید، از جمله گزینه‌های غنی از امگا ۳ مانند سالمون، ساردین، آنچوی (ماهی کولی)، خال‌مخالی و شاه‌ماهی.

سخن پایانی

حمایت از سلامت قلب با شناختن اعداد خود، از جمله سطح تری‌گلیسیرید، شروع می‌شود. هرچند وعده‌های غذایی متعادل و حرکت منظم می‌توانند کمک کنند، متخصصان قلب می‌گویند نشستن طولانی، نوشیدن الکل و مصرف زیاد قند افزوده ممکن است برخلاف این تلاش‌ها عمل کنند. با تغییرات کوچک و قابل مدیریت شروع کنید، مانند پیاده‌روی بعد از ناهار یا جایگزین‌کردن یک نوشیدنی شیرین با آب گازدار. مشورت با متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند برنامه غذایی مناسبی بسازید که در طولانی‌مدت به سلامت قلبتان کمک کند.

خبر پزشکی

با این رژیم غذایی مفید طی ٤ ماه کبد خود را پاکسازی کنید



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم کتوژنیک در افراد مبتلا به کبد چرب و مشکلات متابولیک، می‌تواند به کاهش چشمگیر چربی کبد کمک کند.

به گزارش مهر، این کارآزمایی، بزرگسالان مبتلا به چاقی ناسالم متابولیک را ثبت نام کرد، به این معنی که آنها پیش دیابت و کبد چرب داشتند، و آنها را به یکی از سه رژیم غذایی اختصاص داد: یک رژیم کتوژنیک با کربوهیدرات بسیار کم، یک رژیم مدیترانه ای، یا یک رژیم غذایی گیاهی بسیار کم چرب.

هر رژیم تا زمانی ادامه یافت که شرکت کننده حدود ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست داد که تقریباً ۴ تا ۵ ماه طول کشید.

ثابت نگه داشتن کاهش وزن به محققان این امکان را داد تا اثر درشت مغذی ها را جدا کنند.

در حالی که چربی کبد در همه گروه ها کاهش یافت، در رژیم کتوژنیک حدود ۶۷ درصد و در گروه رژیم غذایی مدیترانه ای و کم چرب حدود ۴۵ درصد کاهش یافت. بخش جالب این مطالعه این است که مزیت کتوژنیک نسبت به دو رژیم غذایی که خود مؤثر بودند، از نظر آماری معنی‌دار بود. این بدان معنا است که با کاهش وزن برابر، گروه کتوژنیک بیشترین بهبود را در حساسیت کبدی به انسولین، شدیدترین کاهش در تولید چربی خود کبد، و بالاترین میزان برگشت پیش دیابت، با ۵۰ درصد، در مقایسه با ۲۹ درصد در رژیم غذایی مدیترانه ای و ۷ درصد در رژیم غذایی کم چرب، نشان داد.

افرادی که بیشترین سود را می برند بزرگسالان مبتلا به کبد چرب هستند که دارای پیش دیابت، دیابت نوع ۲ یا سندرم متابولیک نیز هستند. برای آن گروه، بهبود کبد و قند خون مشکلات خاصی هستند که رژیم کتوژنیک بیشترین تأثیر را بر روی آنها داشت.

کاهش وزن برای افراد چاق مهم است. از دست دادن ۱۰ درصد یا بیشتر وزن بدن نشان داده است که شکل فعال کبد چرب را بدون توجه به چگونگی کاهش وزن، برطرف می کند. رژیم کتوژنیک یکی از راه های رسیدن به این هدف است.

رژیم کتوژنیک در این مطالعه حدود ۷۳ درصد از انرژی خود را از چربی، از جمله مقدار زیادی چربی اشباع شده، می گرفت.

برای یک فرد مبتلا به کبد چرب و پیش دیابت، یک رژیم غذایی کتوژنیک به خوبی ساخته شده می تواند راهی مفید برای کاهش چربی کبد و بهبود قند خون فراتر از آنچه کاهش وزن به تنهایی فراهم می کند باشد.

موضوعی که این مطالعه از آن پشتیبانی نمی کند این است که کتو یک درمان منحصر به فرد ضروری برای کبد چرب است یا اینکه برای همه افراد صدق می 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۲۶۵۲مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ 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 شیرین شیبانی فرزند علیمردان بشماره شناسنامه ۱۹۳۸۰ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۶۴۴/۹۷ مترمربع پلاک شماره ۷۹۱ فرعی از ۱۴۹- اصلی واقع در زان خریداری مع الواسطه از افتخار خطیبی 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۱/۱۹۱۷/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۲۶۵۵مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ 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 سهراب شیبانی فرزند علیمردان بشماره شناسنامه ۰۴۴۰۲۷۶۹۲۶ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۶۴۴/۹۷ مترمربع پلاک شماره ۷۹۱ فرعی از ۱۴۹- اصلی واقع در زان خریداری مع الواسطه از افتخار خطیبی 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۲/۱۹۱۸/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۲۲۶۵۰مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ 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 علیمردان شیبانی فرزند محمد ابراهیم بشماره شناسنامه ۱۹ صادره از بیرجند در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۶۴۴/۹۷ مترمربع پلاک شماره ۷۹۱ فرعی از ۱۴۹- اصلی واقع در زان خریداری مع الواسطه از افتخار خطیبی 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۳/۱۹۱۹/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۴۶۵۶مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ 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 کبری دهقانی علی آبادی فرزند قربان بشماره شناسنامه ۱۰۶۹ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۷۰۱/۱۴ مترمربع پلاک شماره ۲۷۶۴ فرعی مفروزی از ۱۱۶ فرعی از سنگ ۹۲ اصلی واقع در جابان دماوند خریداری برابر سند انتقال شماره ۶۳۱۰۱ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ دفترخانه ۱۱ دماوند از آقای عباس اکبری 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۴/۱۹۲۰/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۵۲۴۹مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۴ 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 سوسن کرمی فرزند محمدولی بشماره شناسنامه ۰۰۱۳۶۶۹۹۰۷ صادره از تهران در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۷۰۱/۱۴ مترمربع پلاک شماره ۲۷۶۴ فرعی مفروزی از ۱۱۶ فرعی از سنگ ۹۲ اصلی واقع در جابان دماوند خریداری برابر سند انتقال شماره ۶۳۱۰۱ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ دفترخانه ۱۱ دماوند از آقای عباس اکبری 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۶/۱۹۲۲/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۰۰۲۴۶۵۴مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ 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 مسعود ناظمی هرندی فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۳۲۷۴۶ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی بدون درج اعیانی به مساحت ۵۸۲/۵۲ مترمربع پلاک شماره ۷۷۴ مفروزی از ۹۵ فرعی از ۹۶- اصلی واقع در موضع خریداری مع الواسطه از غفور نوروزی 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۷/۱۹۲۳/۹۵۷–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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۸۰۱۸۲۰۵مورخ 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 / خانم خانمجان زارعی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۲ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۶۵۹ مترمربع پلاک شماره ۲۹۰۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در هومند انتقالی موروثی از رضا زارعی 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 انتشارنوبت اول: سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۹/۰۴
م/الف۹۵۸/۱۹۲۴–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – سعید کریمی ثالث**

جدول

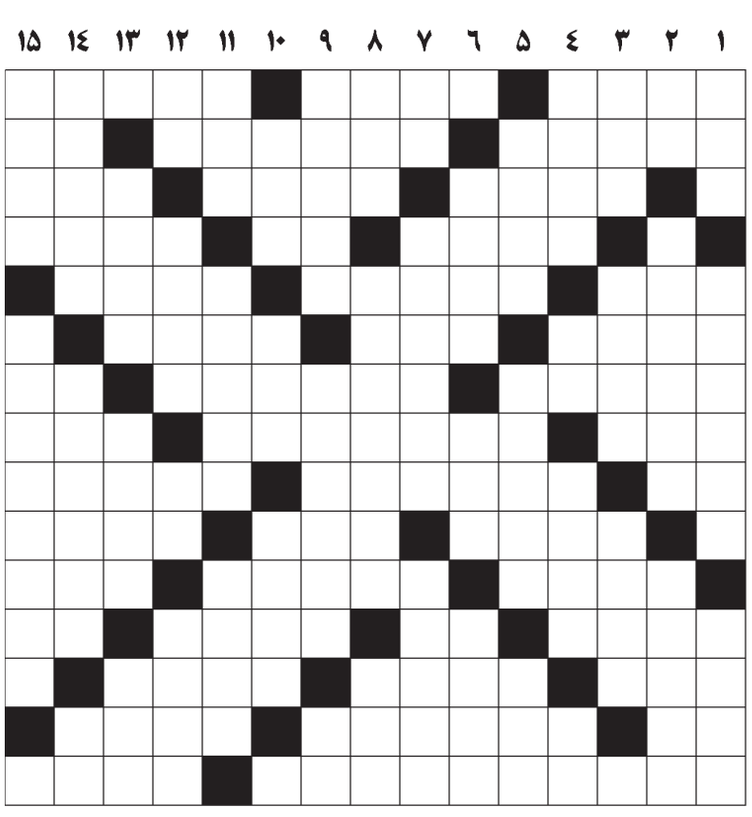
شماره جدول ۸۰۷۹

افقی

۱-کم و اندک- خوف و واهمه - سرشار است۲-کتاب لورکا - شهر کردنشین - حرف گزینش۳-مورد احتیاج - رهایی و رستگاری - قسمتی از چشم ۴-کشتارگاه - برجستگی ته لاستیک- آماده و مهیا ۵-زیاده از حد - ریشه طبی ریواس- روده دراز ۶-زر سرخ - بسیار راه رونده - نقشه کش۷-خان مغفولی - تلاش بیش از حدش باعث از پا افتادنش خواهد شد - آخرین نازی ۸-معدن - غیرقابل قرائت- دور کردن ۹-اسب آذری - پرهیز کردن - نویسنده فرانسوی دیوار ۱۰-پایه و بنیان - کودک از خود راضی - از گلهای زیبا ۱۱-هر چیز دورنگ- اولاد پیامبرند - پدر پدر ۱۲-از صادرات کشورمان - سرخ نای - فرق سر - رطوبت۱۳-اسلوب و روش- کاوشگر - دست شکسته بر گردن ۱۴-آب روستایی - معادل کلمه سوبسید - موسم جوانی ۱۵-مرکز حکومت اسلامی و محل اقامت خلیفه مسلمین - کهنه و دریده

عمودی

۱-واحدی در برق - زیر دین است- داروی زخم ۲-حرف دهن کجی - چند تا ایالت- کمربند زمین ۳-دروازه - همراه نی نواز گله - تازه کار و بی تجربه ۴-رهبر و پیشوا - آسیب و آفت- کتاب داستایوسکی - حرف گزینش ۵-سمت چپ- گیاه شاه اسپرم - رباینده ۶-آزار دهنده - پدر آذریها - وقایع نگار ۷-گریز از ترس- شیرین گفتار - فیلم و داستان دنباله‌دار ۸-تخیلی‌نویس فرانسوی - غیرقابل قرائت- مادر ترک زبان ۹-آفریدن - امید است اخترتان همیشه چنین باشد - شانه جولاهی ۱۰-با هاج سر گشته می‌شود - پایه و ستون - از گل های بهاری ۱۱-آسمون جل معروف- اندیشه شیطانی - فروغ و روشنی ۱۲-ضمیر تنها - از لوازم تحریر دانش آموزان ابتدایی - دوسنگ آسیا - پایتخت همسایه شرقی ۱۳-خبر فرستاده شده - امپراتور دیوانه رومی - آسمون جل معروف۱۴-قمار باز خاکستر نشین - سفره پر برکتایام - پاک از تهمت۱۵-حیله‌گر و فریبار - از آثار شیخ عطار نیشابوری



حل جدول شماره قبل

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