خبرها از عالم علم

مهم‌ترین سن برای پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان (Osteoporosis) یکی از بیماری‌های خاموش و شایع دوران بزرگسالی و سالمندی است که با کاهش تدریجی توده و تراکم استخوان همراه است. این روند به افزایش خطر شکستگی، کاهش کیفیت زندگی و حتی مرگ زودرس در سنین بالا منجر می‌شود.

دوران میانسالی (از ۴۰ تا ۶۰ سالگی) یکی از مهم‌ترین دوره‌ها برای پیشگیری از این بیماری است، زیرا در این سنین هنوز فرصت کافی برای تقویت استخوان‌ها و اصلاح سبک زندگی وجود دارد.

◆ چرا پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالی اهمیت دارد؟

در حدود سن ۳۰ سالگی، تراکم استخوانی به اوج خود می‌رسد و پس از آن به‌تدریج کاهش می‌یابد.این کاهش در زنان بعد از یائسگی و در مردان در سنین بالاتر شدت بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین، میانسالی آخرین فرصت برای محافظت از استخوان‌ها پیش از ورود به دوره سالمندی است.

راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان در دوران میانسالی

۱.تغذیه مناسب

مصرف کافی کلسیم:

کلسیم ماده اصلی برای ساخت و حفظ استحکام استخوان‌ها است.منابع خوب کلسیم عبارتند از:

لبنیات (شیر، ماست، پنیر)

سبزی‌های برگ‌سبز مانند کلم بروکلی، اسفناج

مغزها و دانه‌ها (بادام، کنجد)

ماهی‌های استخوان‌دار (مثل ساردین و سالمون)

ویتامین D

این ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. دریافت نور خورشید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز و مصرف منابع غذایی مانند تخم‌مرغ، ماهی و لبنیات غنی‌شده می‌تواند مفید باشد.در برخی موارد، مصرف مکمل ویتامین D با تجویز پزشک توصیه می‌شود.

۲. فعالیت بدنی منظم

ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی، دویدن آهسته و بالا رفتن از پله‌ها باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود.

تمرین های مقاومتی با وزنه یا کش‌های تمرینی، تراکم استخوان را حفظ کرده و عضلات حمایت‌کننده‌ی استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

۳. پرهیز از عوامل خطرساز

ترک سیگار:نیکوتین به طور مستقیم باعث کاهش جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌ها می‌شود.

کاهش مصرف الکل و کافئین:مصرف بیش از حد این مواد با دفع کلسیم از بدن ارتباط دارد.

۴. کنترل وضعیت‌های پزشکی و دارویی

برخی بیماری‌ها (مثل تیروئید پرکار، آرتریت روماتوئید، دیابت) و داروها (مثل کورتون‌ها) می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد.

مشاوره با پزشک و انجام آزمایش تراکم استخوان (BMD) در افرادی که سابقه خانوادگی یا بیماری زمینه‌ای دارند، ضروری است.

۵.نقش روانی و اجتماعی

کاهش استرس و حفظ آرامش ذهنی، با تأثیر بر تعادل هورمونی، می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها ایفا کند.

***دکتر «معصومه صفاری»، مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز**

چگونه دوره سرماخوردگی را کوتاه کنیم؟

از آنجا که هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می‌خورد، افراد می‌کوشند تا با برخی اقدامات و ترفندها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند.

به گزارش ایسنا، پاییز و زمستان فصل سرماخوردگی است، هوای سردتر می‌تواند باعث شود ویروس‌ها مسافت بیشتری را طی کنند و مدت بیشتری در محیط و روی سطوح باقی بمانند. این بیماری معمولا هفت تا ۱۰ روز طول می‌کشد و در روزهای دوم و سوم سخت‌تر می‌شود.

پزشکان می‌گویند برای سرماخوردگی معمولی، درمان وجود ندارد اما راه‌هایی برای کاهش دوره بیماری یا آسان‌تر سپری کردن این دوره هست.

در ادامه به چند عامل موثر در کاهش دوره سرماخوردگی خواهیم پرداخت:

◆ کیوی

یکی از بهترین کارها هنگام سرماخوردگی، افزودن ویتامین ث به رژیم غذایی است. ویتامین ث می‌تواند گلبول‌های سفید سیستم ایمنی را تقویت کند و توانایی بدن برای مقابله با عفونت را افزایش دهد.

بسیاری از افراد وقتی احساس سرماخوردگی می‌کنند، سراغ مرکبات می‌روند در حالی که کیوی منبع غنی‌تری از این ویتامین است و هر کیوی متوسط حدود ۶۰ میلی‌گرم ویتامین ث دارد.

البته پژوهش‌ها درباره تاثیر ویتامین ث بر سرماخوردگی نتایج متفاوتی داشته‌اند. با این حال یک مرور علمی نشان داده است مصرف روزانه یک تا دو میلی‌گرم ویتامین ث می‌تواند طول مدت بیماری را در بزرگسالان ۸ درصد و در کودکان ۱۴ درصد کاهش دهد.

◆ مکمل روی (زینک)

تضمینی نیست که مصرف روزانه مکمل روی حال شما را سریع‌تر خوب کند اما برخی مطالعات نشان داده‌اند این ماده معدنی می‌تواند علائم را طی چند روز کاهش دهد.

قرص‌های مکیدنی روی از معدود داروهایی هستند که پشتوانه علمی خوبی دارند و تحقیقات نشان می‌دهد اگر ظرف ۲۴ ساعت پس از نخستین عطسه، مصرف و به میزان کافی (حدود ۷۵ میلی‌گرم در روز) دریافت شوند، ممکن است طول دوره سرماخوردگی را حدود یک‌سوم کمتر کنند.

همچنین موثرترین انواع آن زینک استات یا گلوکونات است، با این حال برچسب را هم بررسی کنید زیرا برخی از این قرص‌ها حاوی موادی مثل اسید سیتریک هستند که مانع اثرگذاری روی می‌شوند.

این را هم فراموش نکنید که این قرص‌ها قرار نیست معجزه کنند و عوارض جانبی مثل طعم فلزی هم برای آن‌ها زیاد گزارش شده است، با این حال برای برخی افراد می‌توانند آن یک هفته طولانی و ناخوشایند را کوتاه کنند.

◆ اسپری بینی سالین (نمکی)

به گزارش ایندیپندنت، یک مطالعه بزرگ که با حمایت موسسه ملی پژوهش سلامت و مراقبت در انگلیس انجام شد، نشان داد اسپری‌های بینی که می‌توان آن‌ها را بدون نسخه تهیه کرد، می‌توانند مدت و شدت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهند.

در این پژوهش بیش از ۱۳ هزار نفر بررسی شدند و اثربخشی دو نوع اسپری بینی آزمایش شد: اسپری «دفاع اول ویکس» (Vicks First Defence) و یک اسپری بینی نمکی سنتی که از ترکیب آب و نمک برای کاهش سطح ویروس استفاده می‌کند. نتیجه این بود که هر دو اسپری توانستند طول بیماری را ۲۰ درصد کاهش دهند و به کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی مرخصی‌های استعلاجی منجر شدند.

◆ شربت آقطی (Elderberry syrup)

مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۰۴ روی مبتلایان به آنفلوآنزا نشان داد کسانی که روزی چهار بار، ۱۵ میلی‌لیتر شربت آقطی مصرف کردند، ظرف دو تا چهار روز بهبود یافتند در حالی که گروه دیگر هفت تا هشت روز طول کشید تا احساس بهتری پیدا کنند.

اگر در فروشگاه شربت آقطی پیدا نکردید، می‌توانید خودتان آن را درست کنید: یک ظرف کوچک آقطی تازه را با آب بجوشانید. کمی شکر و آب‌لیمو اضافه و سپس صاف کنید. مایع را داخل بطری شیشه‌ای بریزید و میل کنید.

◆ دمنوش زنجبیل و عسل

یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که زنجبیل تازه می‌تواند به مبارزه با ویروس سنسیشیال تنفسی (عامل بسیاری از سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های قفسه سینه) کمک کند، به‌ویژه با جلوگیری از اتصال آن به سلول‌ها و تقویت دفاع‌های ضدویروسی طبیعی. جالب است که زنجبیل خشک همان اثر را نداشت، بنابراین استفاده از زنجبیل تازه ضروری است.

عسل و سیر نیز هر دو از عوامل طبیعی ضدمیکروب با خواص شبیه آنتی‌بیوتیک هستند که ممکن است به تسکین برخی علائم کمک کنند.

◆ استراحت و خواب

دلیلش این است که هنگام خواب، فرایندهای ایمنی خاصی فعال می‌شوند که می‌توانند توانایی بدن را برای مبارزه با بیماری تقویت کنند. از جمله این فرایندها تولید و ترشح «سایتوکاین»هاست؛ نوعی پروتئین که در هدف قرار دادن عفونت‌ها نقش کلیدی دارد.

همچنین سعی کنید هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخوابید زیرا همین کار به تنهایی شما را کمتر در معرض ابتلا به عفونت قرار می‌دهد.

خبر پزشکی

ورزش؛ نسخه‌ای طبیعی برای بازسازی سلامت روان

یک دکترای روانشناسی با اشاره به نقش موثر فعالیت بدنی در ارتقای سلامت روان، گفت: ورزش نه تنها برای بهبود وضعیت جسمی بلکه برای کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش احساس آرامش و شادی بسیار مؤثر است.

لادن محمدزاده در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص تأثیرات ورزش بر کاهش استرس اظهار کرد: ورزش کردن نه تنها برای سلامت جسم مفید است بلکه یکی از مؤثرترین و طبیعی‌ترین مداخلات برای حفظ و بازسازی سلامت روان محسوب می‌شود.

وی افزود: فعالیت بدنی موجب کاهش علائم اضطراب، افسردگی و استرس، افزایش اعتمادبه‌نفس و تمرکز و بهبود کیفیت خواب و انرژی روزانه می‌شود.

محمدزاده بیان کرد: ورزش کردن با افزایش سطح سروتونین، دوپامین و اندورفین و کاهش هورمون کورتیزول و آدرنالین در فرد، احساس آرامش و شادی را افزایش می‌دهد.

وی تأکید کرد: علاوه بر این، ورزش کردن منجر به احساس کنترل و توانمندی بیشتر در بدن و زندگی و افزایش تعاملات اجتماعی در محیط‌های ورزشی، ارتباط مثبت با دیگران و بهبود خلق می‌شود.

این دکترای روانشناسی تصریح کرد: ورزش‌های هوازی مانند دویدن، پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری و شنا با افزایش اندورفین و بهبود خواب باعث کاهش اضطراب و افسردگی می‌شوند و در مقابل، یوگا و مدیتیشن موجب افزایش آرامش و تمرکز می‌شوند. همچنین ورزش‌های گروهی یا تیمی، انگیزه و روابط اجتماعی را افزایش داده و احساس تنهایی را کاهش می‌دهند.

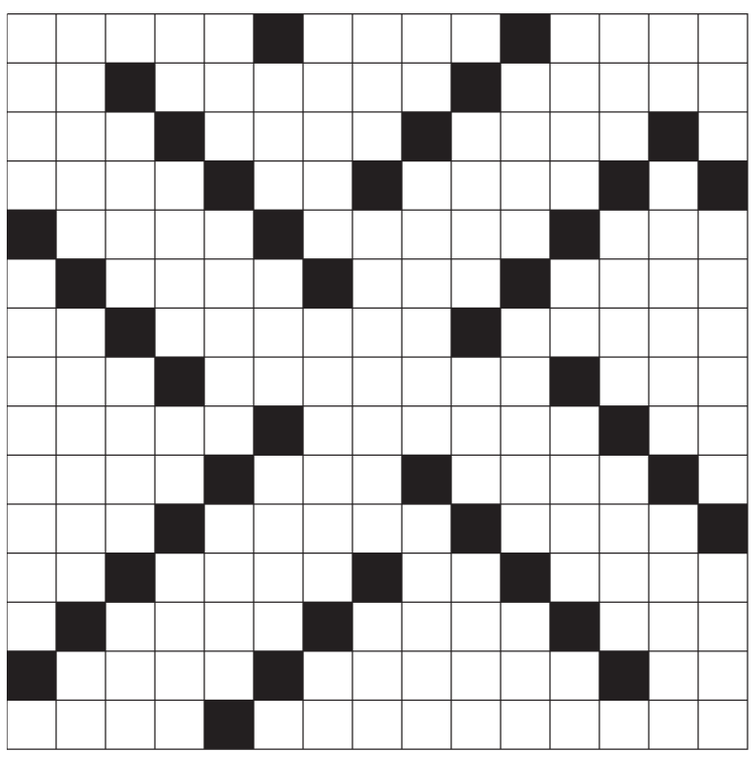
وی ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهد یوگا و ورزش‌های هوازی متوسط، بیشترین تأثیر را بر کاهش اضطراب و استرس دارند.

محمدزاده با اشاره به نقش ورزش در کنترل استرس‌های مزمن خاطرنشان کرد: در شرایط استرس مزمن، سیستم عصبی سمپاتیک (واکنش جنگ یا گریز) بیش‌فعال می‌شود، اما ورزش منظم با افزایش فعال شدن سیستم پاراسمپاتیک(آرام‌سازی بدن)، تعادل بین برانگیختگی و آرامش را بازمی‌گرداند و در نتیجه آستانه تحمل فرد در برابر فشارهای روانی افزایش می‌یابد.

این دکترای روانشناسی در پایان یادآور شد: ورزش منجر به تخلیه سالم هیجانی، کاهش تنش‌های عضلانی و بهبود خلق می‌شود و حتی پیاده‌روی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند در کنترل استرس‌های شغلی مؤثر باشد.

جدول

شماره جدول ۷۸۲۷



افقی

۱-رشته‌یی از ورزش شنا - آداب- مشهور و معروف۲-اصرار ورزیدن - فروتن و بی تکبر - حرف گزینش۳-امیدوار است- دستمزد - دفعه و مرتبه ۴-اتاق درس- بیماری - یار خاموش ۵-لشگر عرب- خیال و پندار - سیاهی شهر ۶-قوت لایموت- صد سال است- زره و لباس جنگ۷-اندوهگین و آزرده خاطر - شهر مرزی گیلان - خم پارچه ۸-سخت شدن گرما - اشرف مخلوقاتند اگر بد نشوند - گازی زرد رنگ و بدبو ۹-یک تنهای بی میان - عنوانی برای عنکبوت- بانوی بزرگ۱۰-کامل کننده - متحیر - خوراک زندانیان ۱۱-ماه خزان - پرفروغ است- آغاز شب۱۲-سرازیری - محل قرار گرفتن - شیرینی شاخه‌یی - کلام شبانی ۱۳-پایتختی در اروپا - پایتخت سرزمین باستانی لیدیه - از آلات موسیقی قدیم ۱۴-از طاقچه‌ها - اتحادیه صنفی - اصل و نسب۱۵-آخرین جایگاه عقل باخته - موسم جوانی

عمودی

۱-جام ورزشی - سحرآمیز - جنگ و پیکار ۲-آب جوشیده انار - چای قند پهلو - سکه یی طلا رایج در ایران قدیم ۳-پارکی در تهران - یکی از شعبات- آشکارکننده ۴-از جزایر جنوب ایران - درختی بر سر - یار خاموش- شبیه و مانند ۵-محل اجتماع کنکاشگران - جای پرآشوب- آیینها و روشها ۶-قهرمان کتاب عنصری - کوبیده شده - راه وسیع خارجی شهر ۷-شبیه و مانند - مستقیم و بدون پیچ و خم - زمان معلوم و معین ۸-پایداری در دوستی - اشرف مخلوقاتند اگر بد نشوند - پیشوندی یونانی به معنی ده ۹-به آداب و رسوم تازه و نوگرایید - شهری در استان مازندران - کمترین وقت۱۰-زینتگر - علو منزلت- شکسته بند ۱۱-زمان معین - خانه موش- رویاننده ۱۲-کلامی در مقام نفرت و کراهت- پرکار و با جدیت- واحد سطح - فروغ و روشنی ۱۳-پارچه گیاهی - راز در دل دارد - فصل کتاب ۱۴-گشاده رو - اضطراب و بیقراری - مفعول بی واسطه ۱۵-وظیفه و مستمری - فیزیکدان معروف آلمانی و مخترع میزان الحراره جیوه‌ای

حل جدول شماره قبل

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

آگهی ابلاغ مفاد آرا صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در ثبت شرق اصفهان

در اجرای ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و بر حسب ماده ۳ قانون مذکور آرا ذیل که از طرف این هیات مبنی بر تایید انتقال عادی و یا سهم مفروزی متقاضی صادر گردیده در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود تا شخص یا اشخاصی که به آرا مذکور اعتراض دارند از تاریخ اولین انتشار ظرف مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نموده و در مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض فرصت دارند نسبت به تقدیم دادخواست به دادگاه صالحه و ارایه گواهی مبنی بر طرح دعوی اقدام نمایند و اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه خواهد بود و در صورت انقضا مهلت و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

۱- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۷۰۱۳۵۵۷ مورخ عباس ایرجی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۱۰ صادره از خوروبیابانک بشماره ملی ۵۴۰۹۷۱۸۱۱۹ در چهار دانگ یکباب خانه احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱۰۳۹۳ اصلی واقع در بخش ۵ ثبت اصفهان به مساحت ۲۵۵/۴۷ مترمربع خریداری طی سند رسمی.

۲- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۷۰۱۳۵۵۵ مورخ زهره ایرجی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۷۷ صادره از اصفهان بشماره ملی ۱۲۹۱۰۷۲۳۱۴ در دو دانگ یکباب خانه احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱۰۳۹۳ اصلی واقع در بخش ۵ ثبت اصفهان به مساحت ۲۵۵/۴۷ مترمربع خریداری طی سند رسمی.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴

شناسه آگهی:۲۰۲۹۹۰۳/۱۱۸۰-ش **مهدی صادقی وصفی – رییس منطقه ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ 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 مرتضی فتحعلی فرزند لطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۱۳۰۲۷۹صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۱۳۰۲۷۹ در ششدانگ یک قطعه زمین دیمزار به مساحت۲۵۰۰۰ مترمربع در پلاک ۳۰۸ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در اصطلک از محل مالکیت 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 دو ماه اعتراض خود را 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: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴

م/الف ۱۱۶۷/۶۵۰-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به پلاک ۲۷ فرعی از سنگ ۱۹۳ اصلی قریه هاشمک که بنام آقای غلامحسین تمیزی فرزند حسن میباشد در جریان ثبت است بعلت عدم حضور مالک تاکنون انجام نگردیده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمی توان عمل نمود لذا بنابه تقاضای کتبی نامبرده تحدید پلاک مذکور در روزچهار شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۸ ساعت ۱۰ صبح در محل وقوع ملک انجام می گردد بدینوسیله به اطلاع اهالی و خصوصا بمالکین مجاور و یا نماینده قانونی آنها اعلام می دارد که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند مهلت اعتراض از تاریخ تنظیم صورت مجلس بمدت سی روز خواهد بود و اعتراضات مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد.

تاریخ انتشار ۱۴۰۴/۰۷/۲۹

م/الف ۱۰۳۵/۵۴۲-ش **سرپرست اداره ثبت اسناد واملاک دماوند– امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۴۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ 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 لطف اله فتحعلی فرزند غلامعلی بشماره شناسنامه ۱۲۲صادره از دماوند به شماره ملی۰۴۳۹۵۷۲۶۷۳ در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری کشاورزی به مساحت۹۴۶.۸۶ مترمربع در پلاک ۳۰۹ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در اصطلک از محل مالکیت شخص متقاضی 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: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴

م/الف ۱۱۶۹/۶۵۲-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۳۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ 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 محمدرضا فتحعلی فرزندلطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۴۹۰۴.۶۲مترمربع در پلاک ۳۱۱فرعی از ۸۱ اصلی واقع در اصطلک از محل مالکیت شخص متقاضی 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 دوماه اعتراض خود را 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 انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴

م/الف ۱۱۷۰/۶۵۳-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**