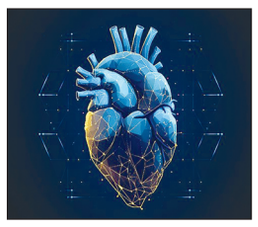
خبرها از عالم علم

سلامت قلب از چه سنی به خطر می‌افتد؟



پزشکان بر اساس نتایج مطالعات تازه می‌گویند روند افت سلامت قلب و عروق از سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود و اگرچه در این سن هنوز بیماری قلبی بروز نکرده اما شاخص‌هایی مانند فشار خون، قند، کلسترول و وزن از وضعیت مطلوب خارج می‌شوند.

به گزارش ایسنا، بیماری‌های قلبی‌عروقی هر ۳۴ ثانیه، جان یک نفر را در آمریکا می‌گیرند و نرخ ابتلا در بزرگسالان زیر ۴۰ سال از سال ۲۰۱۰ تاکنون بیش از دو برابر شده است. اکنون بررسی‌ها نشان می‌دهد که این مشکل معمولا خیلی زودتر آغاز می‌شود و امتیاز سلامتی قلب بیشتر افراد که بر اساس عواملی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، فشار خون و وزن تعیین می‌شود از سن ۱۷ سالگی شروع به کاهش می‌کند.

کارشناسان هشدار می‌دهند که نشانه‌های خطر برای سلامتی قلب در بسیاری از افراد از سنین جوانی آغاز می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به چاقی، فشار خون بالا و قند خون بالا اشاره کرد.

در آمریکا از هر پنج کودک یا نوجوان، یک نفر (حدود ۱۴.۷ میلیون نفر) با چاقی زندگی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند اضافه وزن در سنین پایین، برای قلب زیانبارتر از چاق شدن در بزرگسالی است، زیرا اضافه‌وزن به مدتی طولانی‌تر بر سیستم قلبی‌عروقی فشار وارد می‌کند؛ آنچه می‌تواند باعث تنگی شریان‌های کرونری شود و حتی ریتم قلب را مختل کند.

آمار سایر عوامل خطر نیز چندان امیدوارکننده نیست. از هر پنج آمریکایی ۱۲ تا ۱۹ ساله، سطح کلسترول یک نفر بالاتر از حد است، از هر سه نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله یک نفر پیش‌دیابت دارد و از هر هفت کودک یا نوجوان هشت تا ۱۹ ساله، فشار خون یک نفر بالاتر از حد طبیعی است.

افزون بر این، بسیاری از جوانان عاداتی دارند که خطر ابتلا به بیماری قلبی را بیشتر می‌کند. بر اساس آمارها، فقط یک‌چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی در آمریکا روزانه به میزان توصیه‌شده (یک ساعت) ورزش می‌کنند. در نتیجه از مزایای فعالیت بدنی مانند تقویت قلب، بهبود گردش خون و کاهش التهاب بی‌بهره می‌مانند.

به گزارش ایندیپندنت، مصرف سیگار معمولی و سیگار الکتریکی و سایر محصولات نیکوتینی هم در افراد ۱۸ تا ۲۳ ساله بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ از ۲۱ درصد به ۴۳ درصد افزایش یافته است.

سیگار به‌تنهایی عامل یک‌چهارم مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی است.

با این حال، خبر خوب این است که بسیاری از این رفتارها و شاخص‌های زیستی قابل‌تغییرند و پژوهش‌ها نشان می‌دهند اصلاح عادت‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. در این راستا، ترک سیگار، عدم مصرف الکل، رعایت رژیم غذایی سالم سرشار از مواد مغذی، هفته‌ای دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مثل پیاده‌روی سریع) و هر شب هفت تا ۹ ساعت خواب کافی می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند.

افراد مبتلا به دیابت هم باید با معاینات منظم سطح قند خون خود را کنترل کنند و همه بزرگسالان بالای ۲۰ سال باید هر چهار تا شش سال یک بار سطح کلسترولشان را بسنجند.

نقش امگا ۳؛ از کنترل قند خون تا سلامت چشم و مفاصل

اگر دست‌کم دو بار در هفته ماهی نمی‌خورید یا مکمل روغن ماهی مصرف نمی‌کنید احتمالا با کمبود اسیدهای چرب امگا ۳، یکی از مواد مغذی کلیدی برای سلامت بدن مواجه خواهید شد.

به گزارش ایسنا، این چربی‌های مفید که در ماهی‌های چرب مانند سالمون فراوان هستند به دلیل آثار ضدالتهابی خود شناخته شده‌اند اما نقش‌شان فراتر از این است و در تقویت خلق‌وخو، حافظه، سلامتی مفاصل و قلب هم اثرگذارند.

با وجود اهمیت امگا ۳، بیشتر مردم آن را به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. متخصصان تغذیه می‌گویند کمبود این چربی‌ها می‌تواند بر مغز، قلب، بینایی و حتی سیستم ایمنی تاثیر منفی داشته باشد.

«یاهولایف» در گزارشی به برخی فواید امگا ۳ پرداخته است.

◆ کنترل قند خون و وزن

برخی مطالعات حاکی از آن است که امگا ۳ با کاهش التهاب و افزایش حساسیت به انسولین، به تنظیم قند خون کمک می‌کند. در بررسی ۳۰ مطالعه، حدود ۷۰ درصد آن‌ها نشان دادند مصرف مکمل امگا۳ می‌تواند در میزان قند ناشتا یا مقاومت به انسولین بهبودهایی هرچند جزئی، ایجاد کند.

همچنین شواهدی وجود دارد که این چربی‌ها ممکن است با کاهش التهاب مزمن و چربی شکمی و تنظیم هورمون‌های «لپتین» و «آدیپونکتین» به کنترل وزن کمک کنند، هرچند به‌تنهایی باعث لاغری نمی‌شوند.

◆ سلامت چشم و بینایی

امگا۳ هم در رشد و تکامل بینایی در دوران جنینی و نوزادی نقش دارد و هم برای حفظ عملکرد طبیعی چشمی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی در بزرگسالی ضروری است. این چربی‌ها با تثبیت لایه اشکی و کاهش آسیب سطحی چشم، می‌توانند علائم خشکی چشم را تسکین دهند.

مصرف منظم امگا۳ با کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، یکی از علل اصلی نابینایی در سنین بالا نیز مرتبط دانسته شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف بالای امگا۳ خطر این بیماری را تا ۳۹ درصد کاهش می‌دهد.

◆ مفید برای مفاصل

افزایش مصرف امگا-۳ می‌تواند به کاهش درد و التهاب مفاصل کمک کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این چربی‌ها با کاهش شاخص‌های التهابی مانند اینترلوکین-۶ و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-α) به‌ویژه در مبتلایان به آرتروز از غضروف‌ها محافظت می‌کنند و حرکت مفاصل را بهبود می‌دهند.

◆ پشتیبان سلامت قلب و عروق

شواهد علمی قوی‌ترین تاثیر امگا۳ را در حوزه سلامت قلب و عروق نشان می‌دهند. به گفته متخصصان تغذیه، این چربی‌ها با کاهش التهاب، افزایش کلسترول خوب (HDL) و بهبود جریان خون، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

مطالعات همچنین حاکی از آن است که امگا۳ می‌تواند سطح تری‌گلیسیرید را پایین بیاورد و احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهد. تحلیل ۲۹ مطالعه در سال ۲۰۲۵ نشان داد در افرادی که در خونشان امگا۳ بالاتری دارند، خطر سکته مغزی کلی و ایسکمیک (انسداد یکی از رگ‌های مغز با لخته خون) به میزان قابل‌توجهی پایین‌تر است.

◆ تقویت مغز و خلق‌وخو

نوع دی‌اچ‌ای (DHA) امگا۳ یکی از اجزای ساختاری سلول‌های عصبی است و برای عملکرد حافظه، تمرکز و یادگیری اهمیت دارد. مصرف کافی امگا۳ با افزایش جریان خون مغز، می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که این چربی‌ها ممکن است در کنار درمان‌های روان‌پزشکی در کاهش افسردگی و اضطراب موثر باشند.

◆ تقویت سیستم ایمنی

امگا۳ها به تنظیم پاسخ ایمنی کمک می‌کنند و ممکن است در کاهش التهاب و بهبود ارتباط سلولی در دفاع بدن در برابر عفونت‌ها موثر باشند. پژوهش‌ها حتی امکان نقش پیشگیرانه آن‌ها را در برابر عفونت‌هایی مانند کووید-۱۹ بررسی کرده‌اند.

◆ میزان موردنیاز و منابع

هیچ مقدار توصیه‌شده رسمی برای امگا۳ وجود ندارد، اما بیشتر کارشناسان مصرف روزانه ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم انواع ترکیب‌های امگا۳ (ئی‌پی‌ای و دی‌اچ‌ای) یا دست‌کم صرف دو وعده ماهی چرب در هفته را به بزرگسالان سالم توصیه می‌کنند. افراد مبتلا به بیماری قلبی یا فشار خون بالا ممکن است به ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم امگا۳ در روز نیاز داشته باشند.

بهترین منابع غذایی امگا۳ عبارتند از ماهی سالمون که در هر ۸۵ گرم، ۱۲۴۰ میلی‌گرم دی‌اچ‌ای و ۵۹۰ میلی‌گرم ئی‌پی‌ای دارد و ماهی ساردین که در همین مقدار، ۷۴۰ میلی‌گرم دی‌اچ‌ای و ۴۵۰ میلی‌گرم ئی‌پی‌ای دارد.

منابع گیاهی مانند تخم کتان، دانه چیا و گردو حاوی نوعی امگا-۳ به نام ای‌ال‌ای (ALA) هستند اما بدن تنها مقدار کمی از آن را به ئی‌پی‌ای و دی‌اچ‌ای تبدیل می‌کند.

نشانه‌های کمبود امگا۳ خشکی پوست، خستگی، تحریک‌پذیری، درد مفاصل و ریزش مو است. مصرف بیش از حد این مکمل‌ها هم می‌تواند خونریزی و ناراحتی گوارشی ایجاد کند، بنابراین سازمان غذا و داروی آمریکا حد بالای مصرف روزانه را پنج گرم ترکیب دی‌اچ‌ای و ئی‌پی‌ای تعیین کرده است.

به گفته کارشناسان، دریافت امگا۳ از منابع غذایی طبیعی، بهترین راه است. در صورت نیاز به مکمل، توصیه می‌شود پس از آزمایش سطح امگا۳ در خون، میزان مناسب را با مشورت پزشک یا متخصص تغذیه انتخاب کنید.

خبر پزشکی

بدن شما با این عادت‌ها از چاقی و دیابت نجات پیدا می‌کند

کارشناسان سلامت قلب درباره اینکه چگونه اختلال در ساعت درونی بدن می‌تواند به سلامت ما آسیب بزند، زنگ خطر را به صدا درآورده‌اند.

به گزارش ایسنا، ریتم شبانه‌روزی که به عنوان ساعت داخلی ۲۴ ساعته بدن شناخته می‌شود، به تنظیم چرخه خواب، هورمون‌ها، گوارش و دمای بدن کمک می‌کند.

اختلال در ساعت بدن چه به دلیل عادات نامنظم خواب یا غذا باشد، چه سفرهای طولانی، کار شیفتی یا قرار گرفتن در معرض نور در شب، با مشکلات متعددی در سلامت، از جمله افزایش خطر چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا در پیوند است.

گمان می‌رود این اختلالات تنظیم متابولیسم، کنترل فشار خون و تعادل هورمونی را مختل می‌کنند، هرچند طبق بیانیه علمی جدید انجمن قلب آمریکا، تحقیقات بیشتری برای اثبات رابطه علت و معلولی اینها لازم است.

چند روش که متخصصان بهداشت قلب برای همگام‌سازی ساعت داخلی بدن به هدف سلامت بهینه توصیه می‌کنند عبارتند از:

◆ صبح‌ها در معرض نور قرار بگیرید و شب‌ها از نور دوری کنید

نور اصلی‌ترین عامل محیطی برای تنظیم ریتم شبانه‌روزی در مغز است.

متخصصان توصیه می‌کنند صبح‌ها در معرض نور طبیعی کامل روز قرار بگیریم تا روحیه و سطح انرژی افزایش یابد.از سوی دیگر، حتی نور کم در شب، از جمله نور آبی صفحات نمایش می‌تواند تولید ملاتونین، یعنی هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند را کاهش دهد.

◆ هر روز سر ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید

خواب کافی برای سلامت قلب و مغز حیاتی است، اما عادت خواب هم نقش مهمی دارد.برنامه خواب نامنظم می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را مختل کرده و در بروز چاقی و دیابت نوع ۲ مؤثر باشد.

حفظ برنامه خواب منظم حتی در تعطیلات آخر هفته می‌تواند ساعت بدن را در مسیر درست نگه دارد.

◆ صبح زود غذا بخورید

غذا خوردن در زمان‌های نامنظم یا دیر وقت شب می‌تواند ریتم شبانه‌روزی اندام‌هایی مانند کبد و پانکراس را تغییر دهد و خطر نوسانات قند خون و افزایش وزن را در پی داشته باشد.تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن وعده صبحانه قبل از ساعت ۸ صبح برای سلامت قلب و متابولیسم بهتر و کاهش خطر دیابت نوع ۲ خوب است.با این حال، متخصصان تأکید دارند که تحقیقات بیشتری لازم است تا زمان دقیق مناسب غذا خوردن برای بهبود خواب و سلامت قلب و متابولیسم مشخص شود.

◆ زمان‌بندی تمرینات ورزشی

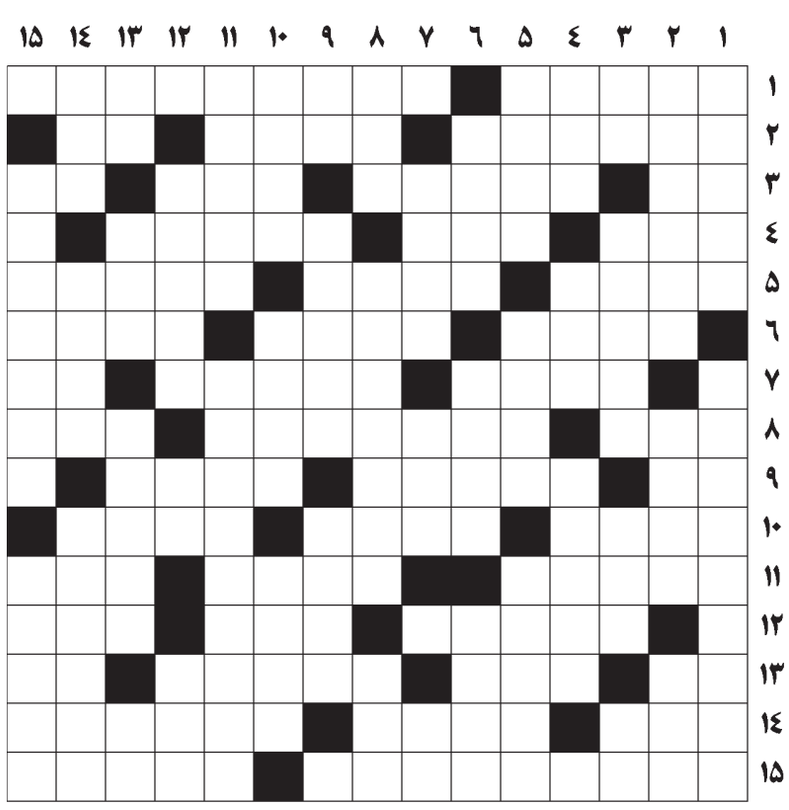
زمان انجام ورزش ممکن است بر کنترل فشار خون و قند خون تأثیر بگذارد، اگرچه شواهد محدود است.

با این حال، کارشناسان بر این باورند که فعالیت بدنی می‌تواند کیفیت خواب را بهبود دهد و بر ساعت بدن تأثیر بگذارد.

بهترین زمان برای ورزش به نیازهای فردی بستگی دارد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند ورزش صبح یا بعدازظهر ریتم شبانه‌روزی را تسریع می‌کند، در حالی که ورزش در شب آن را به تأخیر می‌اندازد.

جدول

شماره جدول ۷۸۳۸



افقی

۱-آتش آلو - قصه‌پرداز ۲-متکبر و خودخواه - با تربیت- آخرین رمق ۳-زیاده طلبی - جای سبز و خرم و فرحبخش- از گل‌های خوشبو - نوعی هواپیما ۴-متحیر - بار سنگین - کاسنی ۵-جایگاه شمشیر - پراکنده کننده - فرزند ادم ۶-ساحل دریا - حکایتگر - خلق خوشی ندارد ۷-ترکیب ید با عنصری دیگر - تشویش خاطر - آخرین رمق ۸-پول خرد پاکستان - کنایه از کار ناپایدار و بی اساس است- نوبت باردهی درخت۹-حرف بی پرده - شتر مرغ امریکایی - دفتر بغلی ۱۰-اصل و سبب- زهره و پردلی - کشاورز ۱۱-پوچ و میان تهی - فرود آینده - سپس۱۲-مهیا و فراهم - تیز و قاطع - قاضی و داور ورزشی ۱۳-صنعت و هنر - دیوار کوتاه - یکی از اتاقها - مفعول بی واسطه ۱۴-سرباز زدن - گودی ته دره - قرار ندارد ۱۵-از تابلوهای معروف کمال الملک- تبسم آهسته

عمودی

۱-تامینات کنونی - کنایه از این دنیا ۲-خوراکی از آبمیوه - باد نامساعد برای کشتی - خبر به تازی ۳-تعجب خانم‌ها - کنیزک- چاره درد - دودمان ۴-گره - نخستین سلسله - جای پرآشوب۵-پایتخت نروژ - تازه راه افتاده - طبقه زحمتکش جامعه ۶-حجام و خونگیر - جوز هندی - خدمتکار سالخورده ۷-جرقه اتش- بیرون در گویش کودکان - امر به آمدن ۸-از حروفاستثنا - خداوند روحشرا غریق رحمتفرماید - امپراتور خونخوار رومی ۹-طرف و جانب- نوعی حرکت بین راه رفتن و دویدن - فروغ و روشنی ۱۰-با ایمانی - پیروان حضرت موسی - از طلا ساخته شده ۱۱-از شهرهای استان فارس- سرمایه و اصل پول ۱۲-یکی از انگشتان - تنها و بی‌کس- دندان نیش۱۳-از آفات غله - همیشه برقرار است- کلاس درس بزرگسالان - صورت شطرنجی ۱۴-از درختان جنگلی - آبگوشت ساده - یاقوت سرخ قائنات۱۵-اضطراب و تشویش- کسب و تجارت

حل جدول شماره قبل

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

اداره ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۴۳ 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 لطف اله فتحعلی فرزند غلامعلی بشماره شناسنامه ۱۲۲صادره ازدماوند به شماره ملی۰۴۳۹۵۷۲۶۷۳ در ششدانگ یک قطعه زمین دیمزار به مساحت۲۵۰۰۰ متر مربع در پلاک ۳۱۶ 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 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: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴
م/الف۱۱۶۱/۶۴۴–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۴۷ 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 دیمزار به مساحت ۲۵۰۰۰ متر مربع در پلاک ۳۱۵ 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 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 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/الف۱۱۶۲/۶۴۵–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۱۳۹۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ 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 مرتضی فتحعلی فرزند لطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۱۳۰۲۷۹صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۱۳۰۲۷۹درششدانگ یک قطعه زمین دیمزار به مساحت۴۹۰۴،۶۲ مترمربع در پلاک ۳۱۴فرعی 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 از تاریخ 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 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/الف۱۱۶۳/۶۴۶–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۳۲ 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 محمدرضا فتحعلی فرزندلطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴ صادره ازدماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمزار به مساحت۲۵۰۰۰ مترمربع در پلاک ۳۱۷فرعی 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/الف۱۱۶۴/۶۴۷–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۴۰ 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 محمدرضا فتحعلی فرزند لطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۰۹۱۲۱۴درششدانگ یک قطعه زمین دیمزار به مساحت۲۵۰۰۰ مترمربع در پلاک ۳۱۲فرعی 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 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 انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۸/۱۴
م/الف۱۱۶۵/۶۴۸–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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۱۰۵۸۰۳۰۲۳۸ 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 خانم مرضیه فتحعلی فرزند لطف اله بشماره شناسنامه ۰۴۳۰۲۲۶۱۹۵ صادره از دماوند به شماره ملی ۰۴۳۰۲۲۶۱۹۵ در ششدانگ یک قطعه زمین دیمزار به مساحت۲۵۰۰۰ مترمربع در پلاک ۳۱۳فرعی 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 از تاریخ 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 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/الف۱۱۶۶/۶۴۹–ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**