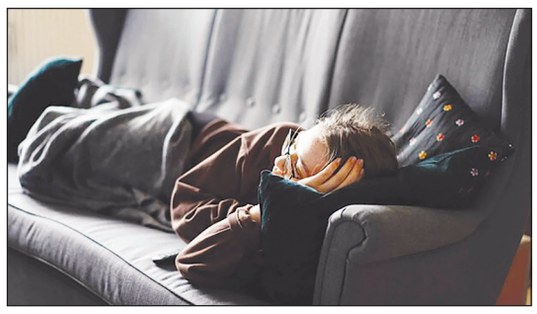
خبرها از عالم علم

کم‌تحرکی و تنبلی و هشدار سازمان جهانی بهداشت



یک پژوهش سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید: حدود یک‌سوم از کل بزرگسالان جهانی تحرک و ورزش خیلی کمی دارند.نسبت کسانی که به ورزش روی خوش نشان نمی‌دهند، رو به افزایش و ارقام برای مردان و زنان به طور قابل توجهی متفاوت است.

به گزارش ایسنا، تقریبا یک سوم از کل بزرگسالان که حدود ۱.۸ میلیارد نفر هستند، به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. سازمان جهانی بهداشت در مجله «لنست گلوبال هیلث» در گزارشی می‌نویسد که این کم‌تحرکی عواقب قابل توجهی برای سلامتی دارد و برای نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی هزینه کلانی ایجاد می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت ۱۵۰ دقیقه فعالیت استقامتی در هفته با شدت متوسط را توصیه می‌کند. این چیزی بیشتر از یک پیاده‌روی است. در واقع پیاده‌روی با سرعت بالا ضربان قلب را بالا می‌برد. به عنوان جایگزین فعالیت ۷۵ دقیقه‌ای با شدت بالا توصیه می‌شود که فرد را از نفس می‌اندازد مانند کوهنوردی، دویدن یا فوتبال بازی کردن.

بر اساس این پژوهش، در کشورهای ثروتمند منطقه آسیا و اقیانوسیه به ویژه افراد زیادی وجود دارند که به ورزش روی خوش نشان نمی‌دهند. تا ۴۸ درصد مردم این کشورها به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. در کشورهای غربی این میزان به ۲۸ درصد می‌رسد.

◆ زنان کم‌تحرک‌تر از مردان

به گزارش دویچه وله، تفاوت میان جنسیت و سن نگران‌کننده است. در سراسر جهان، زنان بیشتر از مردان غیرفعال هستند. نرخ بی‌تحرکی ۳۴ درصد برای زنان در مقایسه با ۲۹ درصد برای مردان است علاوه بر این، افراد بالای ۶۰ سال کمتر از جوانان فعال هستند.

◆ تهدید خاموش سلامت جهانی

کسی که ورزش نمی‌کند، در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، زوال عقل و سرطان است. «رودیگر کرچ» - مدیر ارتقای سلامت سازمان جهانی بهداشت - از یک «تهدید خاموش برای سلامت جهانی» سخن می‌گوید. ورزش نکردن به میزان قابل توجهی به گسترش بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

«تدروس آدهانوم» - مدیرکل سازمان جهانی بهداشت - در این باره گفت که در سال‌های اخیر فرصت کاهش سرطان و بیماری قلبی و بهبود سلامت روانی از طریق افزایش فعالیت بدنی از دست رفته است. انجام اقدامات سیاسی و تخصیص بودجه بیشتر برای معکوس کردن این روند، مورد نیاز است.

اهمیت مصرف پروتئین در زندگی روزمره و سلامت بدن

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا، پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچک‌تری به نام «اسیدآمینه» تشکیل شده‌اند و به علت داشتن عامل نیتروژنی از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند؛ سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف موادغذائی تأمین شود. هشت اسیدآمینه‌ای که بدن تولید می‌کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند. موادغذایی حیوانی، بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند؛ پروتئین کامل، تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین‌های غیرکامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمینه‌ها هستند.

عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر به‌وجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه‌وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به منظور تامین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ می‌شود؛ محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت‌قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفت.

حبوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین‌های گیاهی، لازم است پروتئین‌هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود.به طور مثال، حبوبات را می‌توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس‌پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین به حساب می‌آید.

لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سبد غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین‌ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده‌ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.

اسلامیان عنوان کرد؛

اُفت قندخون در بیماران دیابتی را جدی بگیرید

عضو هیات علمی گروه تغذیه سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اُفت قندخون را یکی از مشکلات بیماران دیابتی دانست که انسولین تزریق می کنند.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان، افت قند خون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق کننده انسولین عنوان کرد که نشانه‌های آن با تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی همراه است.

وی با بیان اینکه بیماران دیابتی به ویژه افرادی که انسولین تزریق می‌کنند در خطر افت قند خون قرار دارند، دریافت منظم میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی را از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل عنوان کرد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیماران دیابتی توصیه کرد: دو ساعت پس از تزریق انسولین از میان وعده مناسب طبق نظر متخصص تغذیه استفاده کنند.

به گفته وی، بیمار اگر داروهای جدیدی مصرف می‌کنند یا برنامه غذایی و دارویی خود را تغییر می‌دهند، یا یک ورزش جدید را شروع می‌کنند حتماً باید با متخصص تغذیه خود درباره تأثیر این تغییرات بر نحوه مدیریت بیماری و خطر افت قند خون مشورت کند.

اسلامیان همچنین تاکید کرد: بیماران دیابتی باید با متخصص تغذیه در خصوص نوع و میزان میان وعده آخر شب خود به منظور پیشگیری از افت قند خون در هنگام خواب مشورت کند.

خبر پزشکی

تنهایی چطور باعث سکته مغزی سالمندان می شود؟

یک پژوهش جدید نشان داد خطر سکته مغزی در سالمندانی که به طور پیوسته تنها هستند در مقایسه با کسانی که کمترین میزان انزوا را گزارش دادند، بالاتر است.

متخصصان دانشگاه هاروارد در این تحقیق داده‌های بیش از ۱۲ هزار بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را بررسی و میزان تنهایی آنها را دو بار با فاصله چهار سال پیگیری کردند.

سپس سطح تنهایی آنها را با تعداد سکته‌های مغزی روی داده مقایسه و یافته‌های خود را در قالب گزارشی در مجله eClinicalMedicine منتشر کردند.

◆ افزایش ۵۶ درصدی خطر سکته مغزی

بررسی‌ها نشان داد شرکت کنندگانی که در اولین ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکته مغزی شوند.

همچنین خطر سکته مغزی در کسانی که در هر دو ارزیابی به عنوان افرادی با «تنهایی مداوم» طبقه بندی شدند، در مقایسه با افرادی که احساس انزوای دائمی نداشتند، ۵۶ درصد بیشتر بود.

«ینی سو» از اعضای تیم تحقیق در بخش علوم اجتماعی و رفتاری دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: اکنون تنهایی بیش از هر زمانی به عنوان یک مسئله مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود و یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین است.

او می‌افزاید: یافته‌های ما نشان داد که تنهایی به ویژه هنگامی که به طور مزمن تجربه شود، ممکن است نقش مهمی در بروز سکته مغزی داشته باشد که در حال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی‌مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است.

در این تحقیق، افرادی که تنهایی موقتی را تجربه کرده بودند (چه در ابتدا یا در ادامه تحقیق) افزایش واضحی در خطر سکته مغزی نشان ندادند.

◆ مقابله با اپیدمی تنهایی

ینی سو می‌گوید: ارزیابی‌های مکرر وضعیت «تنهایی» افراد ممکن است به شناسایی افرادی که به طور مزمن تنها هستند و بنابراین در معرض خطر بیشتری برای سکته هستند، کمک کند. اگر ما نتوانیم احساس تنهایی آنها را در مقیاس کوچک و کلان برطرف کنیم، ممکن است با پیامدهای سنگین این مشکل برای سلامتی روبرو شویم.

او تاکید دارد که در این بررسی‌ها، باید به طور خاص مسئله تنهایی هدف گرفته شود که یک ادراک ذهنی است و نباید آن را با «انزوای اجتماعی» ترکیب کرد.

تنهایی مسئله‌ای است که میلیون‌ها نفر را در سراسر اروپا تحت تأثیر قرار داده است. در نظرسنجی که در سال ۲۰۲۲ میلادی انجام شد، به طور متوسط حدود ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند که «بیشتر اوقات یا همیشه» احساس تنهایی می‌کنند.

تنهایی فقط منجر به افزایش خطر سکته مغزی نمی‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده، انزوای اجتماعی با حدود ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و ۲۹ درصد افزایش خطر بیماری‌های قلبی همراه است.از نظر روانشناختی نیز تنهایی با نرخ بالاتر افسردگی، اضطراب و خودکشی همراه است.

منبع:یورونیوز

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی تویسرکان

نظر به اینکه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک تویسرکان به موجب رای شماره ۱۴۰۳۳۶۰۳۲۶۰۰۴۰۰۰۰۷۵۰ به تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ تصرفات مالکانه حمید رضا بختیاری فرزند علی اصغر متقاضی پرونده کلاسه۱۴۰۱۱۱۴۴۲۶۰۰۰۴۰۰۰۲۲ در ششدانگ یک ساختمان به مساحت ۲۰۰/۲۲ مترمربع پلاک ۱۲۹۴ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۲ تویسرکان محرز گردیده است لذا مفاد رای صادره باستناد ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون مذکور در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در این روزنامه آگهی میگردد در صورتیکه شخص یا اشخاص ذینفع به رای صادره اعتراض داشته باشند از تاریخ انتشار این آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت تویسرکان تسلیم و رسید عرض حال جهت ارائه به دادگاه صالحه دریافت نمایند. ضمناً معترض باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع قضایی دادخواست تقدیم و رسید آن را به ثبت محل ارائه نمایند. در غیر اینصورت متقاضی میتواند گواهی عدم دادخواست را از دادگاه دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید که اداره ثبت نیز بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را برابر مقررات ادامه خواهد داد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۰۷

م الف:۶۵۲/۴۳۶–ش

**(محمدعلی جلیلوند –
مدیرواحد ثبتی شهرستان تویسرکان)**

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 ۱۴۰۲۶۰۳۲۹۰۱۲۰۰۶۸۷۲ مورخ ۲۳ / ۱۲ / ۱۴۰۲ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم حسن چمن فرزند قنبر بشماره شناسنامه ۶۵۳۰ کد ملی ۰۷۵۹۵۷۹۸۶ صادره از جاجرم در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احداثی به مساحت ۷۸ . ۲۲۸ متر مربع پلاک ٤ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در شاهبداغ گرمسار خریداری از مالک رسمی آقای / خانم تعدادی از وراث علی اکبر ابولی و علی ابولی(حاجیه خانم فرزند علی ابولی) و (رضا ابولی و مجید اعتمادی فرزندان علی اکبر ابولی) محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به 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: ۲۳ / ۰۳ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۹ / ۰۴ / ۱۴۰۳

۱۷۳۱۴۷۰.م.الف/۴۰۸–ش

حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ۲ / ۱۲ / ۱۳۸۸ از طرف بنیادمسکن انقلاب اسلامی شهرستان دیر به نمایندگی از طرف متقاضیان درخواست صدور سند مالکیت نموده و تصرفات مالکانه و بلامعارض و بلامنازع متقاضیان در اجرای بند ۲ از ماده یک قانون منجر به صدور رای گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدیدحدود آنها در اجرای بند ب از ماده ۷ آئین نامه اجرایی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عمومی الصاقی و عملیات تحدیدحدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیادمسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهدآمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدیدحدود نخواهد شد

۱–پلاک ۳۱٦ / ۲۱۷۱ امراله ابراهیمی ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۳ / ۱۱۵ مترمربع واقع دردیر

تحدید حدود ۳۱ / ۰٤ / ۱٤۰۳

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاق اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدحدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید رسیدگی به اینگونه اعتراضات دردادگاه خارج از نوبت خواهد بود بدیهی است درصورت عدم وصول اعتراض در مود مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

تاریخ انتشار :۰۹ / ۰٤ / ۱٤۰۳

۱۵۹.م.الف/۵۲۷–ش

**عبدالعزیز نصاریوسفی–
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر**

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)

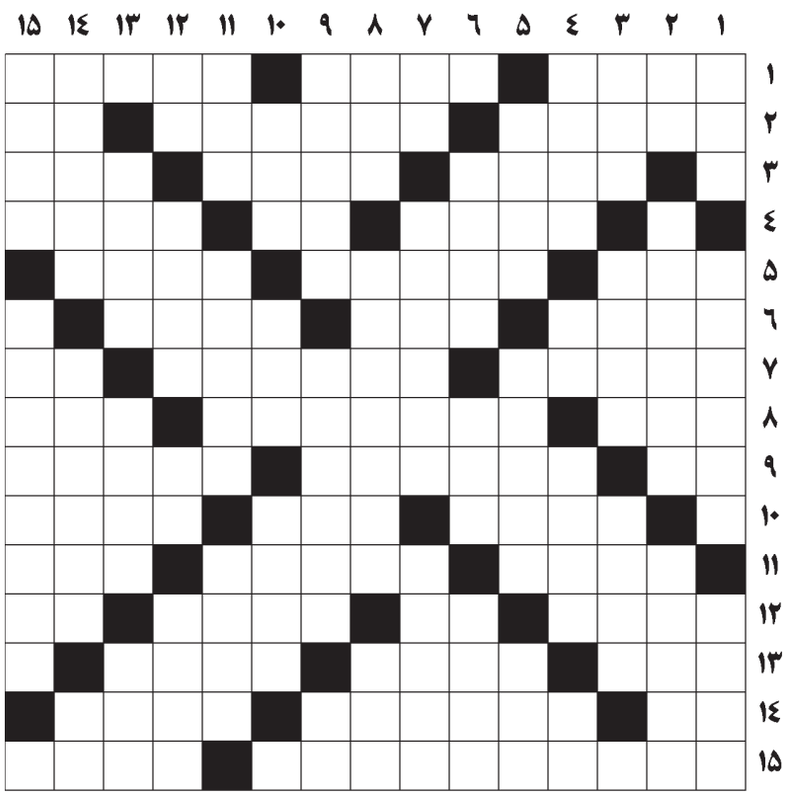
موضوع پرونده اجرایی کلاسه ۱٤۰۲۰۰۵۵۱ متشکله در واحد اجرای ثبت مشگین شهر بر له متعهد له (مرتهن) : دی تاریخ ایجاد: ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ شعبه بانک به نشانی: کرج خ شهید بهشتی نرسیده به سه راه رجایی شهر روبروی بازار ملاصدرا بازار ملاصدرا پلاک ۱٦۵٦ بانک دی و بر علیه : متعهد (راهن) : عباس صمدی اندرقی نام پدر: والی تاریخ تولد: ۱۳۳۰/۰٦/۰۷ شماره ملی: ۱٦۷۰۲۰۱۰۲۳ شماره شناسنامه: ٤۵٦ به نشانی: مشکین شهر خ تربیت کوه قیام کوچه فاطمیه ۲ پلاک ۱۷٤ / متعهد (وام گیرنده) : شرکت مهر چین زرین برگ شعبه بانک به نشانی: شهرک صنعتی اشتهارد فاز ۳ ق / به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق الذکر (مرتهن) دی تاریخ ایجاد: ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ شعبه بانک: به نشانی: کرج خ شهید بهشتی نرسیده به سه راه رجایی شهر روبروی بازار ملاصدرا پلاک ۱٦۵٦ بانک دی بموجب سند رهنی و شرطی شماره سند: ٤۷۸۸۸ تاریخ سند : ۱۳۹۵/۱۰/۱۳ تنظیمی در دفترخانه اسناد رسمی شماره ٤۰ شهر کرج استان البرز ، تقاضای صدور اجرایه نسبت به وصول مطالبات بانکی از بابت موضوع لازم الاجرای ۱/۵۰۷/٦۳۲/۸۷۷ ریال (یک میلیارد و پانصد و هفت میلیون و ششصد و سی و دو هزار و هشتصد و هفتاد و هفت ریال) تا زمان صدور اجراییه ۱۳۹۷/۱۱/۱۰ و از تاریخ فوق الذکر تا تاریخ وصول مطالبات بانکی با احتساب خسارت تاخیر روزانه مبلغ ۷۵٦۱٦٤ ریال را از متعهد (وام گیرنده و راهن) : عباس صمدی اندزقی نام پدر: والی تاریخ تولد: ۱۳۳۰/۰٦/۰۷ شماره ملی: ۱٦۷۰۲۰۱۰۲۳ شماره شناسنامه ٤۵٦ به نشانی مشکین شهر خ تربیت کوه قیام کوچه فاطمیه ۲ پلاک ۱۷٤ و شرکت مهر چین زرین برگ- به نشانی شهرک صنعتی اشتهارد فاز ۳ ق ۳۵٤۵ درخواست گردیده است. پرونده اجرایی در واحد اجرای ثبت کرج تشکیل و اوراق اجرائیه به وام گیرنده و راهن ابلاغ قانونی گردیده است . سپس حسب درخواست بستانکار، ششدانگ پلاک ثبتی مورد رهن که عبارت است از یکباب خانه به مساحت (۲۳٤) دویست و سی و چهار متر مربع پلاک ۱۲۹۱۳ فرعی (دوازده هزار و نهصد و سیزده فرعی) از ۳۷ (سی و هفت) اصلی واقع در بخش ۱۳ (سیزده) اردبیل به مالکیت آقای عباس صمدی اندزقی با حدود و مشخصات مندرج در سند مالکیت بشرح ذیل میباشد : شمالا: بطول ۱۰/۲۵ متر درب و دیواریست به کوچه شرقا: بطول ۲۰/۹۰ متر دیواریست به قطعه باغچه از پلاک ۲٤٤۱ فرعی جنوبا: اول بطول ٤/۸۵ متردیواریست دوم از شمال بجنوب که شرقی است بطول ۳/۰۵ متر پی دیوار که هر دو جز به قطعه زمین جز از پلاک ۲٤٤۱ فرعی- سوم از شرق به غرب که جنوبی است بطول ۵/٤۰ متر دیوار به دیوار خانه جز از پلاک ۲٤٤۱ فرعی غربا اول بطول ۳ متر پی دیواریست بخانه مزبور- دوم از غرب به شرق بطول ۱۰ سانت دیوار به دیوار- سوم از جنوب به شمال بطول ۹/۸۰ دیوار به دیوار چهارم در امتداد جز سوم بطول ۱۱/۱۰ متر به دیوار که هر سه جز اخیر به خانه جز از پلاک ۲٤٤۱ فرعی ، که از طرف کارشناس رسمی دادگستری در رشته راه و ساختمان بتاریخ ۱٤۰۲/۱۰/۲۵ مورد ارزیابی قرار گرفته و به مبلغ ۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل (دو میلیارد و دویست میلیون تومان) مشگین شهر - کوچه قیام کارشناسی و قیمت گذاری گردیده است . ملک واقع در معبر ۱۰ متری منشعب از معبر اصلی قیام بوده که بصورت ویلایی با درب ماشین رو میباشد. مساحت کل ۲۳٤ متر مربع می باشد و ملک دارای اعیانی مسکونی شامل زیرزمین با سقف چوبی به مساحت حدوداً ۲۱ متر مربع که نیاز به تعمیرات داشته و فاقد نازک کاری و کف سازی مناسب میباشد و طبقه مسکونی بصورت تقریباً همکف با دسترسی چندین پله از کف حیاط به مساحت حدوداً ۱۱۰ متر با پنجره آلومینیومی و شامل اتاق خواب ، هال ، و آشپزخانه بوده و آشپزخانه فاقد کاشی کاری و تجهیزات تو و مناسب بوده و نازک کاری بصورت گچ کاری سفید ساده و فاقد رنگ آمیزی و کاغذ دیواری و غیره بوده و بطور کلی هر چند زندگی در ساختمان مزبور ممکن میباشد ولی نیاز به تعمیر و تجهیز دارد. در زمان مراجعه مورخه ۱٤۰۲/۱۰/۱٦ مالک در محل سکونت داشت ملک شامل دو حیاط اصلی بصورت ورود به حیاط با درب ماشین رو و حیاط خلوت بوده و معبر در سمت شماره شمال ملک قرار دارد حدود اربعه ملک با سند مطابقت مینماید، نوع ساخت طبقه مسکونی بصورت دیوارهای باربر اجری و سقف تیرآهن و طاق ضربی بوده و سیستم گرمایش بصورت بخاری گازی بوده و فاقد سیستم سرمایش میباشد ملک دارای امتیازات آب و برق و گاز میباشد پلاک ثبتی مورد رهن از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر روز چهار شنبه مورخ ۱٤۰۳/۰٤/۲۰ در محل واحد اجرای اداره ثبت اسناد و املاک مشگین شهر - واقع در خیابان مطهری جنب مسجد زینبیه از طریق مزایده بفروش خواهد رسید مزایده از مبلغ پایه مزایده ۲۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل (دو میلیارد و دویست میلیون تومان) ، شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت شناسه و املاک مشگین شهر (به شماره شبا ۹۱٤۰۱۳۲۷۵۱۰۸۵۷۵۰۰٦٦٦٦٦٦٦٦٦۱۸۳ و ar ۱٤۰۱۰۰۰۰٤۰۷۵۰۱۳۲۰۷۸۸۰۱۸۳ نزد بانک ملی شعبه مشگین شهر) و حضور خریدار و یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده می باشد. برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید. و در صورتیکه ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد گردید. لازم به ذکر است پرداخت بدهیهای مربوط به آب برق گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهیهای مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد. نیم عشر و حق مزایده و نیمعشر دولتی نقداً و از برنده مزایده وصول می گردد، صورتجلسه مزایده در روز مزایده تنظیم و باستناد ماده ۳۹ مکرر آیین نامه در صورت عدم حضور خریدار پلاک ثبتی وفق مقررات ماده مذکور به بستانکار واگذار خواهد گردید.

۵۲۲/۰۳–ش

رئیس اداره ثبت مشگین شهر - تقی زاده

جدول

شماره ۷۵۲۲



افقی

۱-پیراهن کار - واهمه - گیاه چوبک۲-خواندن کتاب یا روزنامه - رود مرزی جنوب شرق کشور - حرف گزینش۳-گوناگونی - آغاز کردن - پیکان و جهت نما ۴-خاک- ورق کاغذ - جرقه اتش ۵-تو در گویش عربی - زشت منظر - نان شب مانده ۶-یار خاموش- انجیر - آیینه ۷-هر طبقه از ساختمان - خلق خدا هستند - مظهر روشنایی ۸-فریاد عدل - خونین دل جالیزی - مدرسه یی معروف و قدیمی در تهران ۹-سرخ نای - کمک و یاری کردن به دیگران - فرزند ادم ۱۰-کم پیدا می شود - حرف سوال برانگیز - کاغذ فروش۱۱-چرخ اتومبیل - آسان گرفتن و سهل انگاشتن - حرف سوال برانگیز ۱۲-برتر و بالاتر - کافیست- فروغ و روشنی - کیسه بی سر و ته ۱۳-حیوان اهلی - نان کاغذی - از گل های بهاری ۱۴-دودمان - نگهبان بالای برج - سرپرست خانواده ۱۵-دینامومتر - رهبر سرخ جامگان

عمودی

۱-زندگی - فرهنگستان - نانخورش۲-طایفه کم حرف- فاش و پراکنده شدن خبر - بلند پایه شدن ۳-واحدی در برق - محکم و استوار شدن - دردمندی ۴-نام آرایش- شامه‌نواز - جاوید و ماندگار - بیماری ۵-نوعی از زغال طبیعی - شجاع و دلاور - نرم و ملایم ۶-ترک آن موجب مرض است- بسیار درخشان - پیامبر هندی ۷-نفس بلند - اعضای یکدیگرند - آسان گرفتن و سهل انگاشتن ۸-دورویی - از کشورهای امریکای مرکزی - رغبت و میل خاطر ۹-جواب طفره آمیز - باید مواظب باشیم تا از معنویات دورمان نکند - رخساره ۱۰-زمان معین - نوعی سلاح - براق‌کننده پارچه ۱۱-مادر ترک زبان - ستاره‌شناس دانمارکی - سرشار است۱۲-استوار ساختن - جزا و مکافات- آب روستایی - موسم جوانی ۱۳-رودی در عراق - تهمتی بر او وارد نیست- از بیماریهای واگیر ۱۴-قبایل - مهمترین شعبه نژاد سفید - مظهر روشنایی ۱۵-پراکنده کننده - کنیه مبارکه حضرت رسول (ص)

حل جدول شماره قبل

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