

خبرها از عالم علم

بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای پاکسازی کبد

کبد بیش از ۵۰۰ عملکرد را برای حفظ سلامت بدن شما انجام می‌دهد. مهمترین عملکردهای کبد شامل تجزیه سموم در بدن، ذخیره ویتامین‌ها و مواد معدنی، تولید صفرا برای کمک به هضم، مقاومت در برابر عفونت‌ها و حذف باکتری از جریان خون هستند.

به گزارش ایسنا، با این حال، عواملی مانند رژیم غذایی نامناسب، مصرف الکل و سموم محیطی می‌توانند بر عملکرد کبد تأثیر منفی بگذارند. با گذشت زمان، هر یک از این شرایط به کبد آسیب می‌رسانند و منجر به سیروز یا ناراسی کبد می‌شوند؛ اما چه کاری می‌توان برای بهبود عملکرد کبد انجام داد؟ متخصصان مصرف روزانه بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای پاکسازی کبد را توصیه می‌کنند.

تأثیر مصرف میوه در پاکسازی کبد

مصرف میوه به دلیل محتوای بالای ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر می‌تواند نقش مفیدی در پاکسازی کبد داشته باشد. میوه‌هایی مانند سیب، انگورو، مرکبات و انواع توت‌ها حاوی ترکیباتی مانند کیتین، فلاونوئیدها و ویتامین C هستند که به کمک به دفع سموم از جریان خون کمک می‌کنند. فرآیندهای سم زدایی کبد حمایت می‌کنند.

میوه‌ها و سبزیجات مختلفی وجود دارند که در پاکسازی کبد نقش دارند، در ادامه به این میوه‌ها و سبزیجات اشاره می‌کنیم:

- سبزیجات برای سلامت کبد بسیار مهم هستند، زیرا مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری را فراهم می‌کنند که باعث سم زدایی کبد می‌شوند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم پیچ مزایای بیشتری دارند، زیرا سرشار از کلروفیل هستند که به دفع سموم از جریان خون کمک می‌کنند. سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و کلم بروکسل نیز با افزایش تولید آنزیم‌های سم زدایی، فرایند سم زدایی کبد را تقویت می‌کنند. خوردن انواع سبزیجات به بهبود عملکرد کلی کبد کمک کرده و از توانایی‌های سم زدایی طبیعی کبد پشتیبانی می‌کند.
- ریشه زردچوبه**
ریشه زردچوبه از بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای پاکسازی کبد است. ریشه زردچوبه به ویژه ترکیب فعال آن به نام کورکومین، خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارد. این گیاه با تحریک تولید صفرا که به هضم چربی‌ها و فرایند سم زدایی کمک می‌کند، از سلامت کبد حمایت به عمل می‌آورد.
- مرکبات**
مرکبات از بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای پاکسازی کبد هستند. مرکبات، مانند لیمو، پرتقال و گریپ فروت، سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند که به محافظت از کبد در برابر استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. آب لیمو خواص سم زدایی دارد و می‌تواند تولید صفرا را بیشتر کند و از هضم و عملکرد کبد حمایت کند.
- سیب**
سیب حاوی ترکیبات گوگردی مانند آلپسین است که در سم زدایی کبد نقش دارد. این ترکیبات به فعال شدن آنزیم‌های کبدی که مسئول دفع سموم از بدن هستند کمک می‌کنند. سیب همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است که در محافظت از کبد در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد موثر است.

چه مواد غذایی‌ای به غلبه بر خستگی کمک می‌کنند؟



هر آنچه ما در طول روز می‌خوریم - میوه یا شیرینی - به انرژی برای بدن تبدیل می‌شود. به گزارش ایسنا، در حالی که همه غذاها و نوشیدنی‌ها انرژی برای بدن را تامین می‌کنند اما در ارائه انرژی پایدار به بدن برابر نیستند. در واقع مصرف بسیاری از غذاها گرچه شما را در کوتاه‌مدت پرانرژی می‌کند، ولی به سرعت عامل ایجاد خستگی و کرختگی می‌شود.

برای جلوگیری از این روند باید سراغ گزینه‌های غذایی سالم بروید.

غذاهای فراوری نشده

انتخاب غذاهای فراوری نشده ممکن است به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس انرژی کنید. غذاهای بسیار فراوری‌شده حاوی مواد نگهدارنده، افزودنی‌ها، سدیم، چربی ترانس و قندهای اضافه شده هستند. ترکیبات موجود در غذاهای فوق‌فراوری‌شده ممکن است باعث التهاب بیشتر در بدن شده و احساس خستگی را تشدید کنند.

نوشیدنی‌های بدون کافئین

کافئین در حد اعتدال خوب است. در واقع، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی آن می‌تواند به مبارزه با بیماری‌های مزمن کمک کند. با این حال، نوشیدن بیش از حد کافئین منجر به خستگی شدید، سردرد و مشکلات خواب می‌شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف کافئین خود را به کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در روز برسانید. نوشیدن آب، قهوه سیاه بدون کافئین و چای

با این دمنوش‌ها سرفه‌های خشک را تسکین دهید



دمنوش‌ها یکی از زیرمجموعه‌های گیاهان داروایی هستند که می‌توانند علائم بیماری‌های ویروسی و تنفسی را کاهش داده و بیماری را تسکین دهند. به گزارش همشهری آنلاین، بایز و زمستان، فصل شیوع سرماخوردگی و سایر عفونت‌های ویروسی است و درست است که عفونت‌های ویروسی مثل سرماخوردگی درمان اختصاصی ندارند، اما بعضی داروهای غیرشیمیایی هستند که می‌توانند علائم بیماری را کاهش داده و بیماری را تسکین دهند. یکی از این داروها دمنوش‌های گیاهی هستند که بسیار مورد تأیید طب سنتی هستند. فقط لازم است بدانیم که هر دمنوش برای چه علائمی خاصیت و اثربخشی دارد. همچنین در مصرف این دمنوش‌ها زیاده‌روی نباید کرد، چون حتی زیاده‌روی در مصرف گیاهان دارویی هم عوارض خاص خود را دارد.

دمنوش بابونه: بابونه خاصیت آرام‌بخشی دارد و برای کاهش التهاب گلو و تسکین سرفه‌های خشک مفید است. همچنین به خواب آرام کمک می‌کند.

دمنوش آویشن: آویشن خاصیت ضدعفونی‌کننده و خلط‌آور دارد و برای بهبود عفونت‌های دستگاه تنفسی مناسب است. موارد استفاده این دمنوش رفع سرفه و گلودرد و تسهیل خروج خلط است.

دمنوش نعناع: منتول موجود در نعناع به باز شدن سینوس‌ها و کاهش سردرد کمک می‌کند. کاهش گرفتگی بینی و باز کردن مجاری تنفسی از جمله آثار مصرف این دمنوش است.

دمنوش لیمو و عسل: این دمنوش به تقویت سیستم ایمنی و تسکین گلودرد کمک می‌کند. ترکیب لیمو و عسل ضدباکتری است و گلو را نرم می‌کند.

دمنوش زنجبیل: زنجبیل خاصیت ضدالتهابی دارد و به کاهش حالت تهوع و خستگی نیز کمک می‌کند. کاهش التهاب گلو، رفع گرفتگی بینی و تقویت سیستم ایمنی موارد استفاده این دمنوش گیاهی مفید هستند.

دمنوش گل گاوزبان: این دمنوش آرام‌بخش است و به بهبود علائم تنفسی کمک می‌کند.

دمنوش دارچین: دارچین خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی دارد و به دلیل طبع گرمش بدن را هم گرم می‌کند. این دمنوش در تسکین گلودرد و تقویت سیستم ایمنی اثربخشی دارد.

دمنوش گل ختمی: این دمنوش خاصیت ضدالتهابی دارد و به بهبود تحریکات گلو و کاهش سرفه‌های خشک کمک می‌کند.

دمنوش میخک: دمنوش میخک خاصیت ضد درد و ضدعفونی‌کننده دارد و گلودرد را کاهش می‌دهد.

دمنوش عناب: عناب غنی از ویتامین C است و به کاهش التهاب و کاهش سرفه تقویت بدن کمک می‌کند.

و ماهی‌های چرب پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، توفو و محصولات سویا غلات کامل و کربوهیدرات‌های پیچیده کربوهیدرات‌ها یک درشت مغذی مهم هستند. آنها منبع اصلی انرژی برای بدن محسوب می‌شوند. این مواد سرشار از فیبر مفید هستند، به آرامی از سوزی بدن هضم می‌شوند و باعث حفظ طولانی مدت انرژی می‌شوند. به جای نان سفید، پاستا، کیک و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را انتخاب کنید.

آجیل

آجیل یک منبع غذایی عالی برای کمک به مبارزه با گرسنگی، مدیریت وزن بدن و جلوگیری از خستگی است. انواع خام و بدون نمک بادام، آجیل برزیلی، بادام هندو، فندق و گردو را به عنوان میان‌وعده به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

موز

موز سرشار از پتاسیم، فیبر، ویتامین‌ها و کربوهیدرات‌هایی است که انرژی را افزایش می‌دهند.

دانه‌ها

مانند آجیل، دانه‌ها نیز ممکن است به لطف کربوهیدرات، چربی‌های سالم و فیبر منبع مناسبی برای انرژی طولانی مدت باشند. برای افزایش سطح انرژی خود، افزودن دانه‌های چیا، کدو تنبل، دانه آفتابگردان و بذر کنار را به اسموتی‌ها، سالادها و ماست در نظر بگیرید.

شیرین‌نشده بهترین گزینه برای جلوگیری از خستگی است.

پروتئین‌های بدون چربی

به گزارش دویچه وله، پروتئین‌های بدون چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل را تشکیل می‌دهند و ممکن است به مبارزه با خستگی از طریق حفظ توده عضلانی، جلوگیری از سوء تغذیه، کاهش التهاب سیستم‌ایک، کند کردن فرایند هضم، جلوگیری از افزایش ناگهانی یا افت گلوکز کمک کند. توصیه‌ها بر این است که مردان بالغ روزانه حداقل ۵۶ گرم پروتئین و زنان بالغ ۴۶ گرم پروتئین مصرف کنند.

برخی از پروتئین‌های بدون چربی که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید شامل موارد زیر است:

پروتئین‌های حیوانی مانند مرغ، تخم مرغ، بوقلمون

رئیس سازمان اورژانس کشور:

اورژانس کشور با بیش از ۳ هزار پایگاه آماده خدمت‌رسانی در ایام زمستان

وی با بیان اینکه اورژانس کشور همواره در کنار مردم است، اظهار داشت: امیدواریم با رحمت الهی و نزول نعمات آسمانی، شاهد رشد و شکوفایی ملت عزیز ایران باشیم و بتوانیم خدمات ارزشمندی ارائه دهیم.

رئیس اورژانس کشور در پایان از تمامی دستگاه‌های مرتبط و مردم خواست برای پیشگیری از مشکلات و حوادث احتمالی، همکاری لازم را داشته باشند.

رئیس سازمان اورژانس کشور گفت: اورژانس کشور با بیش از ۳ هزار پایگاه آماده خدمت‌رسانی در ایام زمستان است. به گزارش مهر، جعفر میادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور در زمایش زمستانی راهور از آمادگی کامل این سازمان برای ارائه خدمات آمدادی به هموطنان در ایام زمستان خبر داد.

وی گفت: اورژانس کشور با ۳ هزار و ۳۸۷ پایگاه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی



استفراخ

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۹۰۸۰۰۷۱۵۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۹۰۸۰۰۷۱۵۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ هیات اول موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستفراخ واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی مالکیت آقای علی روشن پزوه فرزند محمد مهدی بشماره شناسنامه ۴۳۱۱۰۶۱۰۸۸ صادره از مرکزی در یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۷۰ / ۵۰ متر مربع پلاک فرعی از ۳۱ اصلی واقع در بخش ۵ قزوین خریداری از مالک رسمی خانم مریم السادات مهاجر برابر سند رسمی شماره ۴۴۸۱ مورخه ۱۴۰۳/ ۰۴/ ۱۶ دفتر ۱۶ قزوین تأیید و 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: ۱۴۰۳/ ۰۹/ ۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/ ۰۹/ ۲۱
رئیس ثبت اسناد و املاک - محمد قدیم آبادی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان اداره کل ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بهار هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۲۹۱۲۶۰۰۳۲۲۷ مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۳,۷۷ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۱۰۵ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم منیژه حسینی فرزند حسینی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای وحید عباسی فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای وحید عباسی فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۴۴,۲۱ متر مربع پلاک ۲۱۲ فرعی از ۱۶۱ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار اراضی آق کهریز خریداری از مالک رسمی علی اصغر دلال مال و خسرو دارایی نیا 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: ۱۴۰۳/ ۰۹/ ۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/ ۰۹/ ۲۱
محمد جواد قنبری نیکدل رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی نظریه هیات حل اختلاف قانون تعیین تکلیف مستقر در حوزه ثبتی آزادان

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۲۹۱۲۶۰۰۳۴۶۲ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم زهرا کلائی فرزند حسینی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۱۰,۵۳۷ متر مربع پلاک ۱۶۰ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از نوروز علی اسانی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۱۰۵ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم منیژه حسینی فرزند حسین علی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم زهرا کلائی فرزند حسینی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم منیژه حسینی فرزند حسینی در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۱۹۷,۵۵ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر مربع پلاک ۱۷۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در ارادان بیع نامه عادی تقسیم نامه موروثی بصورت مع الواسطه از حسینی حسینی موضوع پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۲۶۰۰۳۴۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ صادره از هیات قانون تعیین تکلیف تصرفات مالکانه و بلا معارض آقای حسین رکن آبادی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدائی به مساحت ۳۱۱,۱۰ متر