خبرها از عالم علم

عمر طولانی تر با نوشیدن قهوه صبحگاهی

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف قهوه فقط در صبح با کاهش ۱۶ درصدی خطر مرگ زودرس و ۳۱ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشند مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «لو چی»، استاد بهداشت عمومی در دانشگاه تولین و سرپرست تیم تحقیق، در بیانیه‌ای گفت: «این اولین مطالعه‌ای است که الگوهای زمان‌بندی نوشیدن قهوه و نتایج سلامتی را آزمایش می‌کند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «ما معمولاً در توصیه‌های غذایی خود در مورد زمان بندی توصیه نمی‌کنیم، اما شاید باید در آینده به این موضوع بپردازیم.»

محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰ بزرگسال ۱۸ ساله و بالاتر را با استفاده از سوابق غذایی جمع آوری شده بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. مصرف قهوه به سه بازه زمانی تقسیم شد: صبح (از ۴ صبح تا ۱۱:۵۹ صبح)، بعد از ظهر (از ۱۲ بعد از ظهر تا ۴:۵۹ بعد از ظهر)، و عصر (از ساعت ۵ بعد از ظهر تا ۳:۵۹ بامداد).

نتایج نشان می‌دهد کسانی که به طور انحصاری در صبح قهوه می‌نوشند بیشترین بهره را از نظر طول عمر و سلامت قلب دارند.

در همین حال، افرادی که در طول روز قهوه می‌نوشیدند، کاهش قابل توجهی در خطر مشاهده نکردند.

این یافته‌ها صرف نظر از اینکه شرکت کنندگان قهوه با کافئین می‌نوشند یا بدون کافئین صادق بودند، و مقدار مصرف شده- چه کمتر از یک فنجان یا بیشتر از سه فنجان- تأثیری بر فواید آن نداشت.

کارشناسان توافق دارند که زمان مصرف قهوه ممکن است بر ریتم شبانه روزی و سطح هورمون تأثیر بگذارد. نوشیدن قهوه در اواخر روز ممکن است تولید ملاتونین را مختل کند، هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند و بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارد.

به گفته نویسندگان مطالعه، برخی از نشانگرهای التهابی در خون دارای ساعت خاص خود هستند. و اثرات ضد التهابی قهوه ممکن است هنگام مصرف در صبح مؤثرتر باشد، زمانی که این نشانگرها به اوج خود می رسند.

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران مطرح کرد:

نحوه مصرف ویتامین (د) در افراد با سنین مختلف

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران در مورد نحوه مصرف ویتامین ها در افراد با سنین مختلف توضیحاتی داد.

به گزارش آفرینش به نقل از انجمن تغذیه کودکان ایران، علی اکبر سیاری استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان، که در روزهای ۲۶ لغایت ۲۸ دی ماه در تالار امام خمینی(ره) دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می شود، در مورد امنیت غذایی مردم ایران گفت: امنیت غذایی به معنی دسترسی همه مردم در تمام اوقات زندگی به غذای کافی و سالم به منظور فراهم شدن زندگی سالم و فعال است.

وی افزود: این موضوع به درآمد خانه وار و دسترسی غذایی، سواد تغذیه‌ای و سلامتی مرتبط است و همانطور که ملاحظه می‌شود موضوع امنیت غذایی چند بخشی است. جمعیت ایران ۸۰ میلیون نفر است و تمام این جمعیت باید بخشی از درآمد خود را جهت تشکیل سبد غذایی خانوار اختصاص داده و با دانش و علم تغذیه‌ای که دارند بتوانند سفره غذای سالمی را برای خانواده خود فراهم کنند.

سیاری ادامه داد: بدن انسان از میلیاردها سلول تشکیل شده و سلامتی این سلول‌ها تعیین کننده سلامت بقا و زندگی سالم فرد است؛ که یکی از نیازهای اساسی آن، مواد غذایی است. برخورداری مطلوب از غذای مصرف شده مستلزم برخورداری از بدن سالم و این دو لازمه زندگی سالم است.

تامین امنیت غذایی به موارد زیر بستگی دارد:

۱-دسترسی اقتصادی (درآمد و قیمت).

۲-تولید مواد غذایی و دسترسی فیزیکی به آن (غذا در محل زندگی در دسترس باشد.)

۳- فرهنگ و سواد تغذیه‌ای برای انتخاب سبد و تشکیل سفره غذایی خانوار فراهم باشد.

۴-سلامت جسمی روانی و اجتماعی

سیاری بیان داشت:با توجه به عوامل فوق که چندبخشی است، مسئله امنیت مواد غذایی با خطراتی مواجه است از جمله اینکه طبق گزارش ۲۰۲۲ سازمان جهانی بهداشت در دنیا ۱۴۹ میلیون کودک زیر ۵ سال به علت فقر غذایی دچار کوتاه قدی می باشند. ۴۹ میلیون کودک لاغر و در ایران ۱۰ درصد کودکان دچار لاغری هستند.

وی افزود: سوتغذیه بر روی سلامت، رشد و تکامل کودکان اثر سو می گذارد، بهره هوشی را کاهش می دهد، بازماندگی از تحصیل را باعث می شود، بازار کار

را تحت تاثیر قرار می دهد و مشکلات توسعه ای را ایجاد می کند.

سیاری اظهار کرد: بحث تغذیه چون به درآمد و سواد فرهنگی خانواده، دسترسی به مواد غذایی و سلامت کودکان بستگی دارد ، به خاطر اهمین وابعاد گسترده آن سالانه کنگره ای را با عنوان تغذیه در کودکان و نوجوانان برگزار می کنیم.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه سلامت کودکان با دریافت انرژی، پروتئین، ریزمغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی ارتباط دارد، اگر مواد غذایی به کودکان کم یا زیاد برسد دچار سو تغذیه می شوند.

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران با تاکید به مطالعاتی که در ایران درمورد وضعیت تغذیه کودکان در مورد دریافت انرژی، پروتئین، ریزمغذی ها، ویتامین ها و مواد معدنی انجام شده است، گفت: نزدیک به ۲۴درصد کودکان ۲۳ تا ۲۵ ماهه و بیش از ۶۱درصد افراد بالای ۶ سال و همچنین ۸۶ درصد زنان کمبود ویتامین D دارند، ویتامین D در جذب کلسیم، روی و فسفات نقش دارد.

سیاری تصریح کرد: برای رشد استخوان باید ویتامین D مصرف شود منبع اصلی تولید این ویتامین تابش نور خورشید به پوست است و مواد غذایی همچون ماهی، گوشت قرمز، تخم مرغ، لبنیات و سبزیجات ویتامین D دارند.

وی بیان داشت:۲۵درصد جمعیت دنیا کمبود آهن دارند و در ایران نزدیک به ۱۵درصد زنان باردار کمبود آهن دارند، در روستا ها نیز این کمبود ۲۰ درصد است همچنین کمی بیش از ۱۷درصد شیرخواران تا ۳ ماه و ۱۱ درصد نوجوانان کمبود آهن دارند.

◇ کمبود اسید فولیک برای رشد مغز و تکامل آن مهم است

سیاری اشاره کرد:کمبود آهن منجر به کم خونی می شود، آهنی که در غذاهای حیوانی است ارزش غذایی بیشتری از آهن مواد غذایی گیاهی دارد. همچنین کمبود اسید فولیک برای رشد مغز و تکامل آن مهم است کمبود آن باعث آسیب و توقف رشد مغزی می شود لذا به مادران باردار توصیه می شود اسید فولیک را برای رشد و تکامل کودکان استفاده کنند.

وی اضافه کرد:در کودکان از روز سوم تولد تا ۱۵ روزگی ۴۰۰ واحد ویتامین D و ۱۵۰۰ واحد ویتامین A در سراسر کشور توسط شبکه بهداشتی درمانی کشور باید در دسترس همه کودکان قرار گیرد.

سیاری با بیان اینکه ۲۹ درصد کودکان و ۱۲ درصد نوجوانان کمبود روی دارند گفت:همچنین بیش از ۱۸درصد کودکان کمبود ویتامین A دارند که در برخی گروه های سنی این عدد به ۲۲ درصد می رسد.

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، با بیان راهکارهایی برای جبران کمبود این ویتامین ها اضافه کرد:بهبود امنیت غذایی کشور در گرو آموزش مردم و به ویژه مادران از نظر فرهنگ و سواد تغذیه ای، غنی سازی مواد غذایی با ریزمغذی ها، مکمل یاری، ارتقای سطح بهداشت عمومی و کنترل بیماری عفونی و انگلی و بهره مندی از مواد غذایی در همه ایام زندگی دانست.

سیاری درباره مکمل یاری نیز بیان کرد:اگر کودکان شیرخوار زیر ۲۵۰۰ گرم متولد شوند به ازای هر یک کیلوگرم ۲ میلی گرم آهن المنتال باید روزانه دریافت کنند و اگر نارس نباشند از ۶ ماهگی برای آنان ۱۵ میلی گرم روزانه آهن تجویز می شود و این تجویز تا دوسال تمام، برای کودکان توصیه می شود.

وی اضافه کرد: مصرف ویتامین د تا ۲۴ ماهگی روزانه ۴۰۰ واحد، ۲ تا ۱۲ سالگی هر دو ماه یک دوز ۵۰ هزار واحدی یا ۸۰۰ واحد، ۱۲ تا ۷۰ سالگی ویتامین د ۵۰ هزار و بالای ۷۰ سالگی ویتامین د ۵۰ هزار توصیه می شود. ۲ سال به بالا ۳۰ میلی گرم آهن تجویز می شود، برای ۷ تا ۱۴ سال ۶۰ میلی گرم و یک بار در هفته آهن، برای ۱۵ تا ۱۹ سال ۶۰ میلی گرم یک بار در هفته، برای زنان باردار ۶۰ میلی گرم مکمل یاری آهن توصیه می شود.

خبر پزشکی

چطور با ورزش قند خون را کاهش دهیم؟

*آرش نهاوندی

کنترل سطح قند خون برای حفظ سلامت کلی، به ویژه برای افرادی که مبتلا به دیابت یا پیش دیابت هستند، بسیار مهم است.علاوه بر نقش دارو و تغذیه، فعالیت ورزشی و به ویژه در نظر گرفتن زمان مناسب انجام تمرینات ورزشی نیز می‌تواند در کاهش سطح قند خون موثر باشد.

به گزارش همشهری آنلاین، از جمله مناطقی که آمار دیابت در آن بالا و رو به افزایش است؛ کشورمان ایران است.معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با بیان اینکه آمار دیابت در ایران بسیار بالاست، گفت: شیوع دیابت در جمعیت بالغ کشورمان ۱۴.۲ درصد است که از میزان متوسط جهانی بالاتر است. دکتر شاهین آخوندزاده به شناسایی حداقل ۶ میلیون بیمار دیابتی در کشور، اشاره کرد و گفت: در ایران بیشتر از ۹ میلیون نفر در مرحله پیش دیابت قرار دارند و سالانه حداقل ۵۰۰ هزار نفر به جمعیت دیابتی‌های کشور افزوده می‌شود.دکتر علیرضا مهدوی معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت نیز درباره آمار مبتلایان به بیماری قند گفت: بر اساس آخرین مطالعات، در کشور ما حداقل ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می‌شود و چنانچه افراد دارای اختلال عدم تحمل گلوکز (پیش دیابتی) را به این آمار بیفزاییم، رقم افراد دیابتی و پیش دیابتی به حدود ۲۰ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال می رسد. یعنی بیش از ۲۰ میلیون نفر جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت یا در معرض دیابت هستند.

◇ چرا زمان بندی تمرینات اهمیت دارد؟

ورزش به بدن ما کمک می‌کند تا از انسولین به طور موثرتری استفاده کند و باعث کاهش سطح قند خون می‌شود. اما آیا می دانستید زمانی از روز که ورزش می‌کنیم می‌تواند این فواید را تقویت کند؟ تحقیقی که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، نشان می‌دهد که ریتم‌های طبیعی بدن یا چرخه‌های شبانه‌روزی بر نحوه واکنش بدن به فعالیت بدنی تاثیر می‌گذارد.

◇ بهترین زمان تمرین برای کنترل قند خون

بهترین زمان برای ورزش برای کنترل قند خون معمولا بعد از غذا، به ویژه بعد از صبحانه یا ناهار است. بعد از خوردن غذا، سطح قند خون افزایش می‌یابد و ورزش کردن در این مدت به عضلات کمک می‌کند تا گلوکز بیشتری را از جریان خون جذب کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ انجام شد نشان می‌دهد که حتی یک پیاده‌روی کوتاه یا فعالیت سبک بعد از غذا می‌تواند به میزان قابل توجهی افزایش قند پس از غذا را کاهش دهد.

برای کنترل قند خون خود نیازی به جلسات شدید باشگاه ندارید. تمرینات ساده و مداوم می‌تواند معجزه کند. در اینجا چند گزینه وجود دارد:

پیاده روی: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی بعد از غذا برای کاهش سطح قند خون بعد از غذا بسیار موثر است.

یوگا: حرکات آرام یوگا مانند حالت سگ رو به پایین، ژست کبرا، یا حالت کودک می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و به کاهش افزایش قند ناشی از استرس کمک کند.

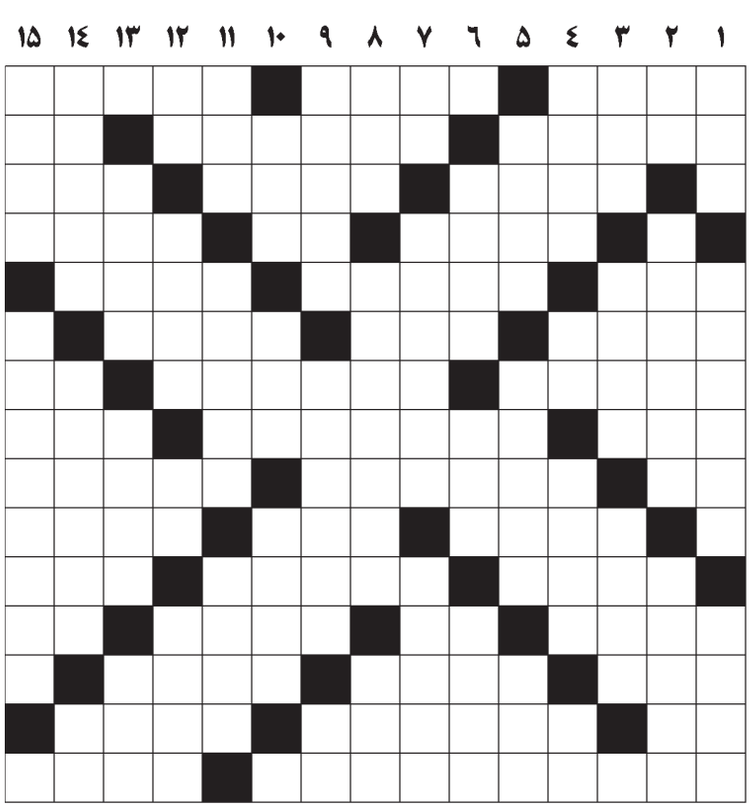
تمرینات قدرتی: بلند کردن وزنه‌های سبک یا استفاده از نوارهای مقاومتی چند بار در هفته می‌تواند عملکرد عضلات را بهبود بخشد و تقویت کند.

دوچرخه سواری: چه با دوچرخه ثابت و چه در فضای باز، دوچرخه سواری راهی عالی برای سوزاندن کالری و مدیریت قند خون است.

شنا: شنای کم‌شدت اما شنایی که در آن تمام اندام بدن فعال باشند مانند شنای کرال، به ثابت نگه داشتن قند خون و در عین حال به بهبود مفاصل کمک می‌کند.

جدول

۷۶۵۵



افقی

۱-جد حضرت رسول - دندانپزشک- آسان گرفتن و سهل انگاشتن ۲-تپه‌های تاریخی کاشان -دریاسالار - دریای عرب۳-پایبند و گرفتار - جاندار تک سلولی - کاردانی ۴-کارش زدن سکه است- از ویتامینها - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک ۵-موی گردن - بزرگی و شکوه - رویاننده ۶-روشهای نیکو - شهر صنعتی آلمان - باد نامساعد برای کشتی ۷-از اعیاد مبارک مسلمین - ترس واهمه ندارد - ضمیر تنها ۸-چوبدستی - بام آهنین - امیر و بزرگ۹-عید ویتنامی‌ها - نا آرامی - سلول ۱۰-هم‌نشینان - نماز بموقع - همبازی لورل ۱۱-امر به چرانیدن - از شهرهای استان فارس- قسمتی از عضو رونده ۱۲-پناهگاه - گاهی با خشک او نیز می‌سوزد - از گل های بهاری - ساز از باطلاق آمده ۱۳-دهانه - شهر انار - سرپرست خانواده ۱۴-رخساره - ظرف اندازه‌گیری - پایتخت همسایه شرقی ۱۵-معمولا در این محل حاجیان با جمع کردن سنگریزه خود را برای نبرد با شیطان اماده میکنند - علم و دانش ذاتی

عمودی

۱-موجود است- انگور بهاری - محکم و استوار شده ۲-امر به آمدن - متقلب و بدکار - آوازه خوان قافله ۳-مرد جوان - خواهش عاجزانه - ورزش سبک۴-شیره چغندر قند - حرف همراهی - همنشینان پسر نوح - دیگر جا ندارد ۵-اندک اندک- یکی از اتاقها - سازمان جاسوسی امریکا ۶-غافل است و دلش در جای دیگر - از حروف الفبای یونانی - دوراندیشی ۷-شبیه و مانند - پایتخت سرزمین کانگوروها - جمع روح ۸-روکار عمارت- درختی است تنومند با عمری طولانی - برتر از گوهر آمده ۹-صندلی چند نفره - زوال ناپذیر - حرف جمع ۱۰-دورویی - امپراتور خونخوار رومی - روشهای نیکو ۱۱-پیچش مو - احسان - فرق سر ۱۲-بیماری ریوی - زر سرخ - نفس بلند - دست شکسته بر گردن ۱۳-حاجت و نیاز - دستگاه گرمابخش- همیشه برقرار است۱۴-کلمه‌یی در مقام حسرت و افسوس- سیاستمدار مشهور فرانسوی - حرف نفی عربی ۱۵-هدف تیر انداز - سرزمین یانکی‌ها

حل جدول شماره قبل

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

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

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه قانون فوق الذکر املاکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد واملاک خمین مورد رسیدگی و رای آنها صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد.

بخش ۲

- برابر رای شماره ٦٦٨٩ هیئت دوم مالکیت خانم فاطمه غلامی در ششدانگ یکباب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۱۲/۳٦ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت مهدی نوروزی احدی از وراث مرحوم ولی الله نوروزی محرز گردید.
- برابر رای اصلاحی به شماره ٦۳۷۷ هیئت دوم مالکیت خانم مریم بانوئی در ششدانگ یکباب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۲۳/٥٦ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱٥۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت عزت الله فرید محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۳۷٦ هیئت سمیرا براتی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۹۸/۰۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۷- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت سید علی اکبر شریفی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٥۷۳۱ الی ٥۷۳۹ هیئت سیف اله شریفی در ششدانگ ٦ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۹/٥٥و۷٥۷۸/۲۰و۲۰۳٦/۸۸و۱۷٥۳٥/٥۱و۱٥۲۹/٦۳و۱۳۷٥۸/۷۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۷- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۷۰۹ هیئت دوم مالکیت آقای اسماعیل عباسی در ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰٥۸/۲٤ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت غلامعلی عباسی محرز گردید.
- برابر رای هاب صادره هیئت سیدکریم شریفی در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ٦۲۹۰,۷۰و٦٦٦۸,۸۳و٦۸٤٤,۱٤و۹۲٤۲,۷۰و۳۳۳۹,۱۸و٥۲۰٥۹۳و۲۲۰۷٥۰و۱۱۲۲۲,۱۷و ۳۲۷٥,٥٦ و ٤۷۲۷,۰۸۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۱٥٤ الی ٦۱٤۸ هیئت صغری خسروی در ششدانگ قطعات زمین مزروعی به مساحت ۱٤۳۳۱۲٦,٤٦-۱۱٤۲٦,۳۳-۲۱۲۲,۸٥-۹۳۷٤,۷۸-۸۷-٤۰۲۰-٤٦٥۲,۷٦-۸۱-۲۰۱۳,۸۱-۹٦٥۸,۳۳-٦۹۱۷,٥۸-٥٦۳۲,٥-٦۸۲٤,۲۳-۱٥۹۹۳,۳٤-۱۸۷٤,۳۲-۷۱-۳۲۳۱,۷۱-۱٤۲۷,۳٥-۸٥٦۲,٥۲-۱۷-۳۱۸٥,۱۷-٦۱٥٦٥,٥۲-۱۹۷۱۸,۷۳-۱۰۰۰,۷۸-۸٦-٥۲۳۸٤,۹۸-٤۷۳۳۲,۹۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۷- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت سهم الارث عبداله یار محمدی احدی از ورثه غلامحسین یارمحمدی محرز گردید.
- برابر رای های صادره هیئت محمدحسین جراحی در ششدانگ قطعات زمین مزروعی به مساحت ۸۸٦۸,٥۰و ٦۸۸۹,۰٥ و ٤۲۷٤,۸۸ و ۱۰٦٥۸,۳۹ و ۱۰۱٦٦,۳۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۳- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت حسن جراحی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٦۷۱ هیئت دوم مالکیت آقای علیرضا کاظمی در ششدانگ یکباب ساختمان مسکونی به مساحت ۹۸/۷٤ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳٦ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت جعفر هروی فرزند حاج آقا مرضیه محرز گردید.
- برابر رای شماره ٥٥۲۱ الی ٥٥۳٤ هیئت محمدتقی سخایی در ششدانگ قطعات زمین مزروعی به مساحت ۲٥۸۱,۸۷-٥٦۰٦,٥۹-٦۱۸۹,۹۲-٤٤٥۰,٦۲-۱۷۰۷,۹۲-۸۰۹۰,٦۳-۳۲۲۳,۱۳-۳۹۸٤,۷٥-۳٤٥۲,٦۳-۳٥٥۹,٤۹-۷۹۹٤,۳٥-۹۱۰,۲۰-۷٦۲,۳۷-۱۱۳۸,٥۹-۳۲۸۱,٦۳ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤۳- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۷۲۱ هیئت دوم مالکیت آقای داوود محمدی در ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤٤ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت حمزه محمدی محرز گردید.
- برابر رای صادره هیئت داود محمدی در ششدانگ یک قطه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤٤- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت حمزه محمدی محرز گردید.
- برابر رای های صادره هیئت اعظم جراحی و ابوالقاسم جراحی در ششدانگ و همراه با زهرا بی بی محمدی در سه دانگ از ششدانگ دو قطعه از قطعات زمین مزروعی به مساحت ۲۹۷٤,۷۲ و۱۳۲۹۱,۳۷و۳٥۷۷,۷۷ و ۳٥۱٥ و ۱٦۱۹۷,۳۰ و ۷۳۷٥,۳۷ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤٤- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٥٥۲ هیئت دوم مالکیت آقای ابراهیم رنجبری در ششدانگ یکقطعه باغ محصور به مساحت ٤٤٥/٥۷ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳٥ فرعی از ٤۹ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت عباس رنجبری محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٥٥٦ هیئت دوم مالکیت آقای حجت الله رنجبری در ششدانگ یکقطعه باغ انگور به مساحت ٥۷۱/٤۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳٥ فرعی از ٤۹ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت عباس رنجبری محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۲٦۱ هیئت فاطمه شیخی در ششدانگ قطعه باغ به مساحت ۱۳۳٤,۲۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥۱- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت محمد احمدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٥٥۳ هیئت دوم مالکیت آقای حسین نجاریان در ششدانگ یکقطعه باغ محصور به مساحت ۳۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥۱ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت ذبیح الله اسدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۲۳۱ الی ٦۲٤۰ هیئت اکبر عزیزی در ششدانگ ٦ قطعه زمین مزروعی به مساحت ٥۳۲,۱۸ و ٦۷٦۷,٦۷ و ۳۸۷۱,۹٤ و ۱۲۸۸ و ۱۷۹۲,۳ و ٥۱٦,۲۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥۲- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت احمد عزیزی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٥٤۸ هیئت غلامرضا اسکندری در ششدانگ قطعه باغ محصور به مساحت ۱۲٤۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥٥- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت داوود عباسی احدی از فرزندان محمد حسین عباسی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٥٤٦ و ٦٥٤۷ هیئت جان محمد اسلامی در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۳۸,٦۸ و ۱٤۳۹۹,٥۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥٥- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت میرزا جان اسلامی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۳۸۷ هیئت دوم مالکیت آقای علی شاه محمدی در ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱٦۰/۳۹ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥٦ اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت علی بهداری محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٤٦۲ هیئت مصطفی رضائی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۸۲۳/۲٤ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥۹/۱- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت داوود رضائی محرز گردید.
- برابر رای شماره هیئت صابر و علی صباغی در ۱ دانگ و زینب و مریم صباغی در ۲ دانگ از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱٤۰,٦۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٥۹/۳۲۱- اصلی بخش ۲ خمین خریداری از مالکیت زهرا اکبری محرز گردید.

بخش ۴

- برابر رای اصلاحی شماره ٦٥۲۰ و ٦٦٦۳ هیئت غلامرضا عسگری در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹۳۲/۸۲ و ۲۰۷۰۳/۲۱ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲٤- اصلی بخش ٤ خمین خریداری از مالکیت خدیجه برزکار محرز گردید. که مساحت اصلاح می گردد .
- برابر رای شماره ٦۰۳۹ الی ٦۰٤۱ هیئت محمدتقی فرضی در ششدانگ ٤ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۷٤,۳٦ و ۳٥۳۹,۹۸و۲۰٤۸,۷۸و۱۱٤۹,۱۳ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳٦- اصلی بخش ٤ خمین خریداری از مالکیت سهم الارث مسلم اسکندری رمضانعلی اسکندری محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۲٦۳ هیئت محمدرضا افشاری در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۸۷,۱٦ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤۳/۸٤- اصلی بخش ٤ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خودش محرز گردید.

بخش ۵

- برابر رای شماره ٦٥٥۰ هیئت دوم مالکیت آقای محمد علی طهماسیان در ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۷٥۱٤٥/٦۹ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ٤ اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت محمد اکبری محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦٦۱۷ هیئت شکراله محمدی در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳٦۷۹,۱۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت حسین محمدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٥۰۷۸ هیئت احمد احمدی در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۱,۱۳ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت محمدرضا احمدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٤۷۲۹و٤۷۲۷ هیئت مجتبی فارسی در ششدانگ ۲ قطعه زمین مزروعی به مساحت ٥۳۸۹,۸۲ و٤٥۹۲,٤۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت غلامرضا فارسی محرز گردید.
- برابر رای صادره هیئت حسین و رضا و محدصالح و معصومه و حجت اله و روح اله و وجیح اله محمدی و زهرا سادات سعیدی در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ٦۷۱,٥۱و۳۸۷۹,۸٦و٦۲۱,٤۱و۸۳۲,٦۹و٦۳۱,۷۷و۳٥۸,٥۱و۳۳۰,۲۸و۳۱٦,۸۲ مترمربع و حسین و حجت اله و روح اله و وجیح اله محمدی هر یک در ۱/٥دانگ از ششدانگ قطعه زمین مزروعی بمساحت ۳۸۱٥,٤۰و۷٥٦۰,۲۷ در قسمتی از پلاک شماره ۲۳- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت حسین محمدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٦۳۷۱و٦۳۷۲و٦۳۷٤ هیئت عطاء اکبری در ششدانگ ۳ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲٤۰٦۲/۰٤ و ۳۸۰۲,٤٤ و ۲۷۸۰۸,۸۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳/۳۱٦- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- برابر رای شماره ٥۰٦٥ هیئت صفرعلی میرزائی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۱٥/۲۲ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲٥- اصلی بخش ٥ خمین خریداری از مالکیت سید مرتضی نبوی محرز گردید.

بخش ۶

- برابر رای شماره ٥۸۰۲ الی ٥۸۱۰ هیئت سعید نبوی در ششدانگ ٥ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۰۷٦,٦۱ و ۷۹۲۹,۷٦ و ۸۱۰۱,۰۲ و٥,٦۳۲۱ و٦٥٥۲,۷٦ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸۸ و ۱۸۹ فرعی از ۱۱٦- اصلی بخش ٦ خمین خریداری از مالکیت مصطفی اسدی محرز گردید.
- برابر رای شماره ٥۷۳۹ الی ٥۷۸٤ هیئت محمد نبوی در ششدانگ ۸ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷٥٥۲,۹۲و ۲۸۱۳,۸۰و٥٦٤,۱۳و۲۰۸۱,۲۸و۸٤۰۹,۷۸و٤۷۱۹,٤٤و٥٥۹۳,۳٥ و ٤۱٥۷,۲۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸۸ و ۱۸۹ فرعی از ۱۱٦- اصلی بخش ٦ خمین خریداری از مالکیت مشاعی خود محرز گردید.
- به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانها ی فاقد سند رسمی این آگهی نسبت به املاک فوق الذکر در دو نوبت به فاصله ۱٥ روز از طریق روزنامه کثیر الانتشار و محلی ،آگهی و در صورتی که اشخاص ذینفع به آراء اعلام شده اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشارآگهی و در روستا ها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد . در این صورت اقدام