خبرها از عالم علم

آیا چای و شکلات تلخ برای سلامت قلب مفیدند؟

نتایج یک پژوهش بیانگر این است که مصرف روزانه چای با تکه‌ای کوچک شکلات تلخ ممکن است از سلامت قلب حمایت کند.

به گزارش ایسنا، نتایج یک پژوهش بیانگر این است که «فلاوانول‌ها» (فلاوان-۳-اُل‌ها)، به کاهش فشار خون و بهبود سلامت عروق خونی کمک می‌کنند. فلاوانول‌ها، ترکیباتی طبیعی هستند و در موادغذایی مانند کاکائو، چای، سیب و انگور یافت می‌شوند. محققان پس از تجزیه‌وتحلیل داده‌های ۱۴۵ کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، دریافته‌اند که مصرف منظم فلاوانول‌ها می‌تواند به کاهش قابل‌توجه فشارخون به‌ویژه در افرادی که دارای فشارخون بالا و نزدیک به محدوده بالا هستند، منجر شود. در برخی موارد، این اثر با آنچه در مصرف برخی داروهای کاهش‌دهنده فشارخون مشاهده می‌شود، قابل‌مقایسه بود.

شکلات تلخ، چای سبز و سیاه، سیب، پودر کاکائو و انگور قرمز یا بنفش جزو غنی‌ترین منابع فلاوانول‌ها به حساب می‌آیند؛ به طور مثال، چای سبز حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم «فلاوان-۳-اُل‌ها» در هر فنجان فراهم می‌کند. همچنین شکلات تلخ با توجه به میزان کاکائو موجود در آن می‌تواند ۱۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم «فلاوان-۳-اُل‌ها» در هر ۱۰ گرم فراهم کند. پودر کاکائو، به طور معمول غنی‌ترین منبع متمرکز این ترکیبات محسوب می‌شود.

فواید فلاوانول‌ها به کنترل فشارخون محدود نمی‌شود، بلکه عملکرد «اندوتلیوم» یعنی پوشش ظریف داخلی رگ‌های خونی را نیز بهبود می‌بخشند که یک عامل کلیدی در سلامت کلی قلب و عروق است. این بهبود در برخی موارد که فشارخون تغییری نکرده بود، مشاهده شد که نشان‌دهنده تأثیر گسترده‌تر این ترکیبات بر سامانه گردش خون است.

شکلات تلخ، منبع غنی فلاوانول‌ها است؛ به‌ویژه هنگامی که حاوی ۷۰ درصد کاکائو باشد. این نوع شکلات می‌تواند تا ۶۰۰ میلی‌گرم از این ترکیبات مفید برای قلب را در هر ۱۰ گرم فراهم کند، این درحالی است که پودر کاکائوی طبیعی حتی مقادیر بیشتری دارد. شکلات شیری، سطوح بسیار پایین‌تری از فلاوانول‌ها را دارد و به طور کمتر از ۵۰ میلی‌گرم در هر ۱۰ گرم است. همچنین شکلات سفید به دلیل عدم وجود مواد جامد کاکائو، فلاوانول ندارد. روش‌های فراوری مانند قلیایی‌کردن نیز می‌توانند محتوای فلاوانول‌ها را به طور قابل‌توجهی کاهش دهند؛ بنابراین شکلات خام یا شکلات حداقل میزان فرآوری، بهترین گزینه برای ارتقای سلامت محسوب می‌شود.

این یافته‌ها برای افرادی که به دنبال راه‌های در دسترس برای مدیریت فشارخون و حمایت از سلامت قلب خود از طریق تغییرات دلپذیر در رژیم غذایی هستند، دلگرم‌کننده است. گنجاندن مقادیر کمی از غذاهای پرمصرف مانند چای، سیب، شکلات تلخ یا پودر کاکائو در یک رژیم غذایی روزانه متعادل می‌تواند مقادیر مفیدی از فلاوانول‌ها را فراهم کند. اگرچه این ترکیبات جایگزینی برای داروهای تجویز شده یا توصیه‌های پزشکی نیستند، اما گنجاندن بیشتر غذاهای غنی از فلاوانول‌ها در برنامه روزانه می‌تواند یک مکمل ارزشمند برای یک سبک زندگی سالم به‌ویژه برای افراد دارای فشارخون بالاتر باشد.

فواید شیرین یک میوه ترش برای قلب

آلبالو، میوه‌ای سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و ویتامین C است که می‌تواند به بهبود خواب، کاهش التهاب، کنترل وزن، تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سکته مغزی کمک کند.

به گزارش مهر، آلبالو که به نام گیلاس ترش هم شناخته می‌شود، میوه یک درخت کوچک (Prunus cerasus) بومی اروپا است که اکنون در سراسر جهان رشد می‌کند. فصل برداشت آلبالو کوتاه است و به همین دلیل اغلب در قفسه‌های مغازه‌ها به جای تازه، منجمدش در فصل‌های دیگر یافت می‌شوند که تقریباً این نوع آلبالو هم خواص آلبالوی تازه را دارد.

آلبالو همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه آنتوسیانین است که رنگ قرمز روشن آن را به آن می‌بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که آلبالو به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی که دارد ممکن است اثرات ضد التهابی، ضد سرطانی و محافظ قلب داشته باشد. علاوه بر این، آلبالو کم کالری و سرشار از فیبر است که آن را به یک رژیم غذایی متعادل تبدیل می‌کند.

◆ کاهش التهاب

آلبالو سرشار از ترکیباتی به نام آنتوسیانین است که خواص ضدالتهابی دارد. مصرف آلبالو ممکن است به کاهش التهاب و شرایط مرتبط با آن مانند آرتریت کمک کند.

◆ سلامت قلب

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آلبالو همچنین در کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول برای محافظت در برابر بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است.

◆ بهبود خواب

آلبالو منبع طبیعی ملاتونین است، هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مصرف آب آلبالو یا غذاها و خوردنی‌های مختلفی که می‌توان با آلبالو تهیه کرد، ممکن است به عنوان یکی از خواص آلبالو به بهبود کیفیت و مدت خواب کمک کند. برای بهره بردن از این خاصیت آلبالو خوب است چند ساعت قبل از خواب خشکه آلبالو بخورید.

◆ سلامت مغز و جلوگیری از زوال شناختی

ترکیبات موجود در آلبالو ممکن است با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در مغز به محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند. بنابراین برای داشتن پیری بهتر حتماً آلبالو را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

◆ کاهش خطر سکته مغزی

میلیون‌ها نفر در معرض خطر ابتلاء به دیابت یا بیماری قلبی هستند، رژیم غذایی حاوی آلبالو ترش ممکن است بهتر از داروهایی باشد که پزشک توصیه کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که گیلاس ترش نه تنها فواید قلبی عروقی قابل مقایسه‌ای نسبت به داروهای توصیه شده ارائه می‌دهد، بلکه علاوه بر این می‌تواند خطر سکته مغزی را به عنوان یکی از خواص آلبالو کاهش دهد.

◆ حمایت از سلامت روده

آلبالو یکی از بهترین میوه‌ها برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن است. فیبر موجود در این میوه خوشمزه ترش با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و بهبود هضم، از سلامت روده شما محافظت می‌کند.

◆ درمان سرماخوردگی

آلبالو حاوی مقدار قابل‌توجهی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از ما در برابر سرماخوردگی و سرفه محافظت می‌کند. ضمناً آلبالو به جذب آهن و در نتیجه مقاومت بدن در برابر عفونت هم کمک می‌کند. از طرف دیگر آلبالو میوه‌ای است که به خوبی با ویروس‌ها مبارزه می‌کند.

واقعیت این است که پوست آلبالو قابض و تب‌بر است و دم کرده پوست آن برای درمان سرفه، تب ناشی از سرماخوردگی بسیار مؤثر هستند. یکی از بهترین گزینه‌هایی که می‌توانید با آلبالو برای بهبود سرماخوردگی خود درست کرده و مصرف کنید چای آلبالو است.

◆ کنترل وزن

کربوهیدرات‌ها متهمین اصلی دلیل افزایش وزن مردم به شمار می‌آیند، اما این واقعیت این است که مصرف درست کربوهیدرات به کاهش یا کنترل وزن کمک هم می‌کند. از طرف دیگر آلبالو بخاطر داشتن فیبر بالا یکی از بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن و تقویت عضلات ماهیچه‌های بدن است پس مصرف حداقل آلبالو برای کاهش وزن بدن مفید است. اگر مشکلات گوارشی ندارید علاوه بر مصرف خام آلبالو می‌توانید با تهیه ترشی آلبالو که کم نمک باشد هم به کنترل وزن خود کمک کنید.

◆ پیشگیری و درمان نقرس

آلبالو می‌تواند به کاهش سطح اسید اوریک در خون کمک کند، بنابراین این میوه خوشمزه می‌تواند به جلوگیری از نقرس و کاهش درد نقرس کمک کند.

◆ عوارض جانبی احتمالی آلبالو

در حالی که آلبالو به طور کلی برای اکثر مردم بی خطر است، چند عارضه جانبی بالقوه وجود دارد اعم از مشکلات گوارشی درست است یعنی افرادی که مشکلات گوارشی دارند، این حجم از فیبر می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی بیشتر مثل نفخ و اسهال شود، به خصوص اگر به مقدار زیاد مصرف شود، واکنش‌های آلرژیک گاهی برخی از افراد ممکن است به آلبالو آلرژی داشته باشند و علائمی مانند کهیر، تورم یا مشکل در تنفس را تجربه کنند؛ بنابراین مصرف آن بهتر است با دقت بیشتری انجام شود و تداخل با داروها در مواقعی آلبالو ممکن است با برخی داروها، به ویژه رقیق کننده‌های خون مانند وارفارین تداخل داشته باشد.

خبر پزشکی

چند فایده مطالعه روزانه برای سلامتی که از آن بی‌خبرید

مطالعه روزانه نه‌تنها تفریحی و آموزشی، بلکه روشی قدرتمند برای حفظ سلامت جسم و ذهن است. فواید آن شامل زندگی طولانی‌تر، سلامت مغز، بهبود خواب، کاهش استرس، رشد سواد سلامت و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌شود. حتی اگر پیش‌تر علاقه‌ای به مطالعه نداشتید، با شروع ساده و عادت‌سازی روزانه می‌توانید از این فواید بهره ببرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth،مطالعه یکی از فعالیت‌های ساده و بی‌دردسر است که نیاز به تجهیزات خاصی ندارد. کافی‌ست یک کتاب، مجله یا داستان کوتاه داشته باشید تا در هر زمان و مکانی، حتی در خانه یا سفر، از فواید آن بهره‌مند شوید:

◆ زندگی طولانی‌تر

مطالعات دانشگاه ییل نشان داده‌اند که کتاب‌خوانی می‌تواند ریسک مرگ‌ومیر را تا ۲۰درصد کاهش دهد. اگر هر روز حداقل ۳۰ دقیقه کتاب (بویژه داستان) بخوانید، ممکن است به طور میانگین دو سال به عمرتان اضافه شود – این نتیجه حتی با درنظر گرفتن عوامل از قبیل جنسیت، توان مالی، سطح تحصیلات و وضعیت سلامت نیز ثابت می‌ماند.

◆ کند شدن زوال شناختی در پیری

خواندن منظم به افزایش «ذخیره‌ی شناختی» کمک می‌کند – یعنی مقاوم شدن مغز در برابر تغییرات ناشی از سن. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ نشان داد که در تمام سطوح تحصیلی، خوانندگان روزانه کمتر دچار کاهش توانایی‌های حافظه و تفکر می‌شوند.

◆ کاهش استرس

خواندن، به‌خصوص داستان‌خوانی، راهی مؤثر برای آرامش ذهنی است. مرور تحقیقاتی مانند بررسی PLoS One (۲۰۲۲) نشان داده است که حتی بعد از تنها چند جلسه مطالعه، میزان احساس شادی، خوش‌بینی و تمرکز در افراد افزایش و اضطراب و افکار منفی کاهش می‌یابد. مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان نیز نشان داد که پس از پنج هفته داستان‌خوانی منظم، حالات روحی مثبت بیشتر شده و افسردگی و اضطراب کمتر شده است.

◆ بهبود خواب

خواندن پیش از خواب باعث آرامش عضلات و ذهن می‌شود و نوعی سیگنال برای مغز ارسال می‌کند که وقت استراحت فرا رسیده است. مطالعات نشان داده‌اند که:

۴۲درصد از شرکت‌کنندگانی که قبل از خواب مطالعه داشتند، پس از یک هفته کیفیت خوابشان بهبود یافت (در مقابل ۲۸درصد در گروه بدون مطالعه).

خواندن پیش از خواب با کاهش بیداری‌های شبانه و طولانی‌تر شدن خواب همراه است.در افراد مبتلا به بی‌خوابی، این روش، همراه با درمان‌های تخصصی، اثربخش بوده است.نکته:کتاب‌های چاپی گزینه بهتری هستند چون نور آبی صفحات الکترونیکی تولید ملاتونین را سرد می‌کنند و ریتم شبانه‌روزی را به هم می‌ریزند.

◆ افزایش سواد سلامت

مطالعه منظم باعث می‌شود افراد در فهم اطلاعات پزشکی و دستورالعمل‌های سلامت راحت‌تر باشند. طبق CDC، این توانایی به «سواد سلامت» معروف است و باعث می‌شود افراد بتوانند اطلاعات پزشکی را بهتر بخوانند، تجارب خود را مدیریت کنند و در صورت نیاز موارد غیرقابل‌فهم را از پزشک بپرسند یا مطالب توضیحی بیشتری بخواهند.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای علی نیراء اصالتا و با تسلیم استشهادیه گواهی شده بشماره ٦٣٦٦ و ٦٣٦٧ مورخ ١٤٠٣/١٠/٢٧ دفترخانه ١٣٦٧ تهران، طی درخواست وارده بشماره ٥١٠٠٦٧٣٠ مورخ ١٤٠٤/٤/١١ و با اعلام اینکه: سند مالکیت تک برگی مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ یکدستگاه آپارتمان واقع در طبقه همکف بمساحت ٦٠/١٦ مترمربع که مقدار ١/٦٨ دسیمترمربع آن سطح بالکن است قطعه یک تفکیکی بپلاک ثبتی ٢٤٨٠٢ فرعی از ٧١٨٢ اصلی مفروز و مجزا شده از ٢٥٩٦ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ٢ تهران حوزه ثبتی لویزان و با قدرالسهم از عرصه و سایر مشاعات. مشخصات مالکیت: مالکیت علی / نیرا فرزند اصغر بشماره ملی ٠٠٧٣١٠٤٤١٨ بعنوان مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان به انضمام ثمنیه عرصه و اعیان بشماره مستند مالکیت ٨٥٦٨ تاریخ ٩٩/١٠/٣٠ دفترخانه ١٥٢٦ تهران، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ٩٩٣٢٥٨ سری ب سال ٩٩ با شماره دفتر الکترونیکی ١٤٠٠٢٠٣٠١١٥١٠٠١٧١١ ثبت گردیده است و ایشان با ارائه گواهی صادره از نیروی انتظامی ادعای مفقودی سند مالکیت مرقوم را بعلت سرقت محتویات خودروی شخصی را نموده و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت پلاک مذکور را نموده است، علیهذا در اجرای ماده ١٢٠ آئین نامه قانون ثبت (اصلاحی ٨٠/١١/٨)، مراتب در یک نوبت و در یکی از جراید آگهی می شود تا چنانچه شخص یا اشخاصی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود باشند، ظرف مدت ١٠ روز پس از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید دریافت نمایند. بدیهی است درصورت انقضاء مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض یا درصورت اعتراض، اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نگردد، طبق مقررات و تشریفات اداری، المثنی سند مالکیت صادر و تسلیم مالک خواهد شد. (شناسه آگهی: ١٩٦٣٩١٥)

١٢٣٥٢.م.الف/١٤٧-د **رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لویزان تهران – ابوالفضل تریوه**

آگهی فقدان سند مالکیت موضوع جز سهم ١١٥٥/٦ از کل سهم ٣٩٩٦ از ششدانگ پلاک ثبتی ١٤٣٨ فرعی از ٣٩٠٦ اصلی واقع در بخش ٧ تهران

نظر به اینکه آقای غلامرضا مظفرپور طارمی با ارائه دو برگ استشهادیه به شماره ٢٠٨٤٩و ٢٠٨٥٠ مورخ ١٤٠٤/٠٤/٠٨ تائیدیه دفتر ٤٨٩ تهران و درخواست وارده ٧٤٦٦ مورخ ١٤٠٤/٠٣/١٠ مدعی است که سند مالکیت با جز سهم ١١٥٥/٦ از کل سهم ٣٩٩٦ از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی نوع ملک طلق با کاربری فاقد کاربری به پلاک ثبتی ١٤٣٨ فرعی از ٣٩٠٦ اصلی، مفروز و مجزا شده از ١٣٠ و ١٣٥٣ و ٤٨١ و ٤٨٢ و ١٤٤ و ١٢٧ فرعی از اصلی مذکور، واقع در بخش ٠٧ ناحیه ٠٠ حوزه ثبت ملک پیروزی تهران استان تهران به مساحت ٢٣٨/٥٨ مترمربع. مالکیت غلامرضا مظفرپور طارمی فرزند امین اله شماره شناسنامه ٤٤٦٨ تاریخ تولد ١٣٦٢/٠٤/٢١ صادره از تهران دارای شماره ملی ٠٠٧٥٣٨٣٦٧٥ با جز سهم ١١٥٥/٦ از کل سهم ٣٩٩٦ بعنوان مالک یک هزار و صد و پنجاه و پنج ممیز شش دهم سهم مشاع از سه هزار و نهصد و نود و شش سهم عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ٠٠٨٣٦-١٤٠٣ تاریخ ١٤٠٣/٠٣/٢١ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ٨٢٨٤٢٧ سری ب سال ٠٢ با شماره دفتر الکترونیکی ١٤٠٣٢٠٣٠١٠٤٣٠٢٣١٠٣ ثبت گردیده است. که مالک بعلت مفقودی در هواس پرتی، درخواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده اند: لذا مراتب باستناد تبصره یک اصلاحی مورخه ٧٢/٩/٢ ماده ١٢٠ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم غیر از اسناد فوق و یا وجود سند مالکیت مذکور نزد خود می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف مدت ١٠ روز به این منطقه مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم و رسید دریافت نمائید تا مورد رسیدگی قرار گیرد در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مزبور و عدم وصول اعتراض نسبت به صدور المثنی سند مالکیت طبق مقررات اقدام خواهد شد. (شناسه آگهی: ١٩٦٣٩١٨)

١٢٣٥٣.م.الف/١٤٨-د **رئیس حوزه ثبت ملک پیروزی تهران – محسن هدائی**

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ١٣٨٨

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ٢ / ١٢ / ١٣٨٨ از طرف بنیاد مسکن 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 ٢ از ماده یک قانون منجر به صدور رای گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدیدحدود آنها در اجرای بند ب از ماده ٧ 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

١-پلاک ١٩٧ / ٢٠٧٩ آقای ابراهیم ابراهیمی تنها ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ٣٨ / ٢٥٢ مترمربع واقع در دیر

تحدید حدود ٢٠ / ٠٥ / ١٤٠٤

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: ٢٨ / ٠٤ / ١٤٠٤

م الف / ٢٣٦ /٥٨٣-ش **عبدالعزیز نصاریوسفی– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر**

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ١٣٨٨

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ٢ / ١٢ / ١٣٨٨ 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 ٢ از ماده یک قانون منجر به صدور رای گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدید حدود آنها در اجرای بند ب از ماده ٧ 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

١-پلاک ١٩٨ / ٢٠٧٩ خانم زهرا آهنگری سیس ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٢٠٨ مترمربع واقع در دیر

تحدید حدود ٢٠ / ٠٥ / ١٤٠٤

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: ٢٨ / ٠٤ / ١٤٠٤

م الف / ٥٨٤/٢٣٣- ش **عبدالعزیز نصاریوسفی– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر**

آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ١٣٨٨

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ٢ / ١٢ / ١٣٨٨ از طرف بنیاد مسکن 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 ٢ از ماده یک قانون منجر به صدور رای گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدیدحدود آنها در اجرای بند ب از ماده ٧ آئین نامه اجرایی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عمومی الصاقی و عملیات تحدیدحدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیاد مسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهدآمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدیدحدود نخواهد شد

١-پلاک ١٣٠ / ٢٠٥٨ آقای حسن بحرینی ششدانگ یکبابخانه به مساحت ١٠ / ٥٣٧ مترمربع واقع در دیر

تحدید حدود ٢٠ / ٠٥ / ١٤٠٤

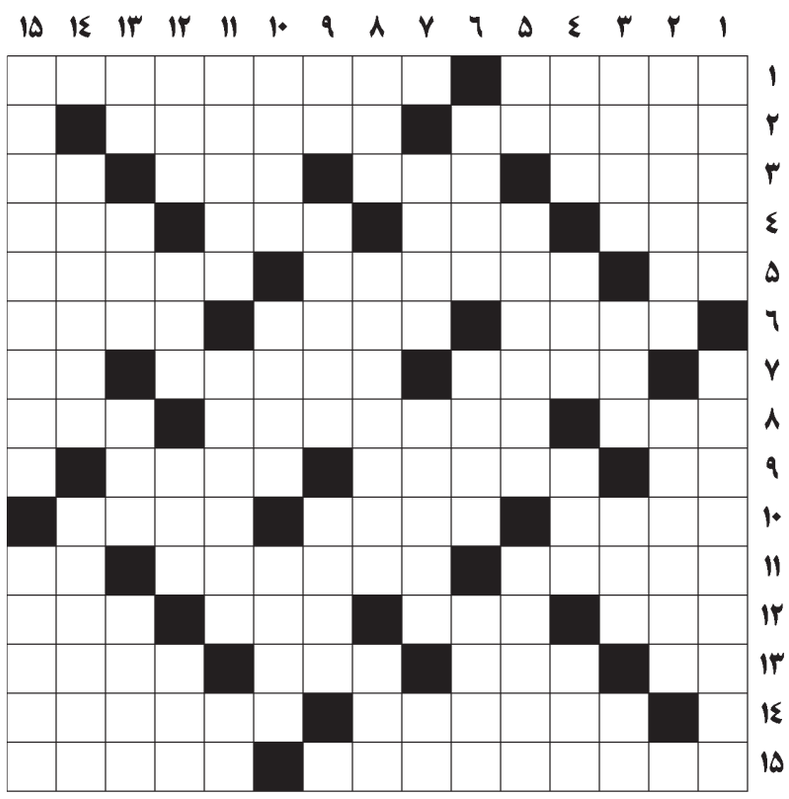
لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاق اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ 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 در دادگاه 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: ٢٨ / ٠٤ / ١٤٠٤

م الف / ٥٨٥/٢٣١-ش **عبدالعزیز نصاریوسفی– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر**

جدول

۷۷۶۳



افقی

۱-دارای مزیت و برتری - دستاویز قرار دادن ۲-قرار ندارد - چوب وردنه ۳-پیام رسانی - بی اعتنایی به دنیا - نماز بموقع - یاداشت ۴-خدمتکار پیر - آوازی از عالم غیب- چغندر تنوری - افکندن ۵-ضمیر چند نفره - بیگانه است- قهرمان کتاب گرگانی ۶-ظاهر و آشکار - رغبتدارد - از اصالت بهره نبرده ۷-لب به خنده گشوده - از هنرمندان موسیقی ایران باستان - حرف شگفتی ۸-مادر ترک زبان - از حواس پنجگانه - پاداش عمل ۹-شبیه و مانند - سروته شده - ارداه شده ۱۰-هر دم رنگی درآمدن - دوراندیشی - روشهای نیکو ۱۱-مهر عروس- سوار تنها - مظهر روشنایی ۱۲-دورویی - شهر آرزو - تصدیق مودبانه - دایره یی ۱۳-مرگ غصه‌دار - بندی برپای اسب- هلاک- آهنگر عرب زبان ۱۴-بدذات و بدطینت- از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-امین و درستکار - آه در بساط ندارد

عمودی

۱-همنشین است- امین و درستکار ۲-آب راکد و متعفن - بی کفایت ۳-سرخ کننده مطبخی - سرباز زدن - از بیماریهای واگیر - گرداگرد دهان ۴-زینتگر - پرستار - ماندگی - واحد پول تایلند ۵-امید است هیچ زنی سر آن نرود - زشت منظر - معمولا به غذا می‌زنند ۶-مارکی بر خودرویی - شادمانی - صاحب خانه مستاجر ۷-جد حضرت رسول - آغاز کار - دست تازی ۸-خطای فوتبالی - گاهی می خورند و به آسانی پشت پا به همه چیز می زنند - از بیماریهای واگیر ۹-امر به آمدن - سگ فضانورد - مجبور است۱۰-لقبی در هند - ناکس و فرومایه - لباس سیاه ۱۱-گدایان سمج - خوراکی از شکمبه گوسفند - عزیز عرب۱۲-اجاره بها - سرباز زدن - چوب بلند - بازداشت۱۳-راه میانبر - درد چشم - همان نقفه است- گردنه و جای برفگیر کوه ۱۴-خوراکی مجردی - از پوشاک موسم سرما ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- ناسزاگو

حل جدول شماره قبل

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