روزنامه صبح ایران
شیراز
سه‌شنبه > ۲۷ تیر > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۷۷

با این روغن خانگی زانو درد خود را درمان کنید

ابن سینا، بستن روغن دنبه بر زانوها را برای رفع درد این ناحیه از بدن توصیه کرده است.
به گزارش بهداشت نیوز، دنبه بخشی از بدن گوسفند است که به‌جای دُم در انتهای پشـــت تن حیوان آویخته شده و متشکل از چربی است. همه گوسفندان دنبه ندارند؛ دنبه را هم کباب می‌کنند و هم از آن روغن می‌گیرند.
با این حال، مشـــخص شده است که روغن دنبه در میان چربی‌های حیوانی ســـالم‌ترین نوع روغن است. این روغن حاوی اسیدهای چرب امگا، پتاسیم، کلسیم و آهن است. چربـــی دنبه که به آن پیه نیز می‌گویند، برای طعم دادن به غذاها نیز کاربرد فراوان دارد، اما با این حال، روغن دنبه برای تسکین درد علی الخصوص، برای کسانی که از درد زانو در عذاب هستند، مفید است. این روغن برای تسکین دردهای ناشی از دست دادن مایع مفصلی و غضروفی نیز مؤثر است.

نحوه مصرف روغن دنبه

مصرف چربـــی دنبه تا حد زیادی به رشـــد ماهیچه‌ها و اســـتخوان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر مصرف آن به‌عنوان غذا، اســـتفاده از چربی دنبه در طعم غذاها نیز تأثیر دارد. بعـــد از اینکه چربی دنبه آب شـــد و روی زانوی دردناک مالیده شـــد با بانداژ آن را بپیچید و مدتی منتظر بمانید؛ انقباضات و درد عضلانی ناحیه را از بین می‌برد.
- این روغن، رشـــد ماهیچه‌ها و استخوان‌های سالم را در کودکانی که در سنین رشد هستند، تضمین می‌کند.
- به تعادل فشـــارخون کمک می‌کند و تنش را در تعادل نگه می‌دارد.
- محافظت در برابر انسداد عروق را فراهم می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.
- اثرات مثبت و نرم کنندگی بر روی سیستم عصبی دارد؛ بنابراین، خطر روماتیســـم و فلج را به حداقل می‌رســـاند. همچنین از لرزش بدن و همچنین ســـیاتیک محافظت می‌کند.
- روغن دنبه به بازسازی و ترمیم سلول‌های پوست کمک می‌کند.

فواید شگفت‌انگیز هندوانه برای قلب

هندوانه بدون تردید، میوه‌ای خوش‌طعم و سرشـــار از مواد مغذی اســـت. حالا، محققان نقش حیاتی آن را در افزایـــش کیفیت رژیم غذایی و حمایت بیشـــتر از سلامت قلب آشکار کرده کرده‌اند.
به گـــزارش مشـــرق، مطالعه جدیدی کـــه نتایج آن در مجله‌ی Nutrients منتشـــر شـــد، نشان می‌دهد، هندوانـــه می‌تواند جذب مواد مغـــذی و کیفیت کلی رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد. این تحقیق، براساس تجزیه و تحلیل داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه(NHANES)، نشان داد کیفیت کلی رژیـــم غذایـــی در افرادی کـــه هندوانه مصرف می‌کردنـــد در قیـــاس با افرادی کـــه هندوانه مصرف نمی‌کردند، به طور قابل‌ملاحظه‌ای بهتر بود.
براســـاس این مطالعه، کـــودکان و بزرگســـالانی که هندوانه مصـــرف می‌کردند، فیبر، منیزیم، پتاســـیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و ســـایر کاروتنوئیدهای بیشتری دریافت می‌کردند، در حالی کـــه مصرف قندهـــای افزوده و کل اســـیدهای چرب اشباع‌شده کمتری داشتند.
کریســـتن فولگونی، تحلیل‌گر و نویسنده این مطالعه، نتایج این تحقیق را در نشســـت سالانه انجمن تغذیه آمریـــکا، Nutrition ۲۰۲۳، که در ۲۲ تا ۲۵ جولای ۲۰۲۳ در بوستون برگزار می‌شود، ارائه خواهد کرد.
علاوه بر مطالعـــه NHANES، مطالعه جدید دیگری هم براســـاس تحقیقـــات قبلـــی در ایـــن زمینه در Nutrients منتشـــر شده که نشـــان می‌دهد مکمل آب هندوانه از عملکرد عروق در طول هیپرگلیســـمی حفاظت می‌کند.
این آزمایش تصادفی دوسوکور کنترل‌شده با دارونما جهت آزمایـــش اثرات ۲ هفته‌ای مکمـــل روزانه آب هندوانه در دانشـــگاه ایالتی لوئیزیانا انجام شـــد و به طور خاص بـــه مطالعه اثـــرات تعدیل‌کننـــده بالقوه و ســـودمند اِل-ســـیترولین و ال-آرژنین(دو ترکیب موجود در هندوانه) پرداخت.
دکتر جَک لوسو، اســـتاد دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه ایالتی لوئیزیانا گفته است: ما تصدیق می‌کنیم که حجم نمونه کوچک بود(۱۸ مرد و زن جوان ســـالم) و لازم اســـت تحقیقات بیشتری انجام شود، این مطالعه به شـــواهد موجود در حمایت از مصرف منظم هندوانه و تأثیر مثبت آن بر سلامت قلبی-متابولیکی می‌افزاید.
علاوه بر اِل‌ســـیترولین و اِل‌آرژنین، هندوانه منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و لیکوپن است که همگی می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کرده و در پیشگیری از بیماری قلبی نقش داشته باشند.
دســـتورالعمل‌های غذایی بـــرای آمریکایی‌ها(DGA) مصـــرف روزانه ۱.۵ تـــا ۲.۵ فنجان میـــوه را توصیه می‌کند. در حال حاضر، بزرگســـالان و کودکان ایالات متحده کمتر از این میزان توصیه‌شـــده میوه مصرف می‌کنند، یعنی فقط نیمی از میزان توصیه شده است. هندوانـــه یک میوه غنی از مـــواد مغذی و منبع عالی ویتامین C(۲۵ درصـــد DV)، منبع ویتامین ب ۶(۸ درصد DV) و راه خوش‌مـــزه‌ای برای هیدراته ماندن (۹۲٪ آب) با تنها ۸۰ کالری در هر ۲ فنجان است.

افزایش سلامت قلب و کاهش دردهای عضلانی با آب آلبالو

آب آلبالـــو اگـــر به طور منظم مصرف شـــود، ممکن اســـت به بهبود ســـلامت قلب، خواب عمیق و کاهش دردهای عضلانی کمک کند.
به گزارش صد آنلاین، شـــربت آلبالو حاوی انـــواع ویتامین‌های A ، C ،E ، گـــروه ویتامین‌هـــای B ماننـــد B۱ ، B۲، B۶ ، قند طبیعی، پروتئین، کلســـیم، فسفر، آهن، ســـدیم، منیزیم، پتاسیم، مس، روی، پکتین، آنتی اکسیدان، گوگرد و منگنز است.
آب آلبالـــو اگـــر به طور منظم مصرف شـــود، ممکن اســـت به بهبود ســـلامت قلب، خواب عمیق و کاهش دردهای عضلانی کمک کند.
برای بررســـی خواص شربت آلبالو و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است ادامه مطلب را بخوانید.

آب آلبالو از سلامت قلب پشتیبانی می‌کند

آب آلبالو ترش سرشـــار از ترکیبات گیاهی مانند پروآنتوسیانیدین‌ها، آنتوســـیانین‌ها و فلاونول‌هاســـت. ایـــن ترکیبـــات حـــاوی خواص آنتی‌اکســـیدانی و ضدالتهابی قوی هســـتند که می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد.
آنتی‌اکسیدان‌ها با استرس اکســـیداتیو مقابله می‌کنند، فرآیندی که باعث آسیب سلولی می‌شود و می‌تواند به شرایطی مانند بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود.
تحقیقات نشـــان داده اســـت که مصرف منظم آب آلبالو می‌تواند به کاهش عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مسن کمـــک کند. این به دلیل توانایی آن در کاهش فشـــارخون و کاهش ســـطح کلســـترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) است که هر دو می‌توانند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهند.

آب آلبالو کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد

آب آلبالو ممکن اســـت بی‌خوابی(ناتوانی در خواب) را بهبود بخشد و به شما کمک کند در طول شب بهتر بخوابید.
این مزیت تا حدی به این دلیل اســـت که آلبالو ترش حاوی ملاتونین است؛ هورمونی که مغز در پاسخ به تاریکی تولید می‌کند و به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند.
بـــا این حال، میزان ملاتونین موجود در آب آلبالو در مقایســـه با مقدار توصیه‌شـــده بـــرای خواب که ۰/۵ تا ۵ میلی‌گرم اســـت، نســـبتاً کم است؛ این نشـــان می‌دهد که مکانیسم‌های دیگری ممکن اســـت مسئول توانایی بالقوه آب آلبالو در بهبود کیفیت خواب باشند.
آلبالو همچنین حاوی تریپتوفان، اســـید آمینه‌ای است که به تولید ملاتونین و سروتونین کمک می‌کند، یک انتقال‌دهنده عصبـــی که می‌توانـــد خلق و خو و کیفیت خـــواب را بهبود بخشد.
عـــلاوه بر ایـــن، ترکیبات گیاهی موجـــود در آلبالو، مانند پروســـیانیدین B-۲، ممکن اســـت خواب آرام‌تری را در شب ایجاد کند.
یک مطالعه کوچک در بزرگســـالان بالای ۵۰ ســـال مبتلا به بی‌خوابی نشـــان داد که نوشیدن ۲۴۰ میلی لیتـــر یا حدود یک فنجـــان آب آلبالو، دو بار در روز منجر به افزایش زمان خواب در مقایســـه با دارونما می‌شود.
آلبالو ممکن است سلامت شناختی را تقویت کند؛ فشارخون بالا، التهاب و استرس اکسیداتیو در ایجاد اختلالات شـــناختی نقش دارنـــد. آب آلبالو دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکســـیدانی است که ممکن است به کاهش این عوامل خطر کمک کند.
یـــک مطالعه کوچـــک، اثرات مصـــرف آب آلبالـــو را بر ســـلامت شـــناختی در افراد مســـن بررســـی کرد؛ محققان دریافتنـــد افرادی کـــه روزانه دو فنجـــان آب آلبالو به مدت ۱۲ هفته می‌نوشـــند در مقایســـه با افراد گروه دارونما، نمرات حافظه و عملکردشان در تکالیف یادگیری بهبود یافته است.

افزایش ریکاوری و استقامت ورزشی

شـــواهد نشان می‌دهد آلبالو ممکن اســـت به تقویت عملکرد عضلات و کاهش درد، التهاب و آســـیب عضلانی در ورزشکاران کمک کند.
این بررســـی همچنین نشـــان داد که مصرف کنســـانتره آب آلبالو به شـــکل آب یا پودر به مـــدت هفت روز، ۱/۵ ســـاعت قبل از ورزش، عملکرد اســـتقامتی را به طـــور قابل‌توجهی بهبود می‌بخشـــد. تصور می‌شـــود که این فواید به دلیل خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکســـیدانی و افزایش جریان خون آلبالو باشد.
علاوه بر این، بررســـی دیگری نشـــان داد که نوشیدن آب آلبالو باعث بهبود و تســـریع بازیابی قدرت عضلانی پس از تمرین شدید می‌شود.

محافظت از سلامت استخوان

شـــواهدی وجود دارد که آلبالو ممکن اســـت به محافظت در برابر از دست دادن استخوان مرتبط با افزایش سن کمک کند.
یک مطالعه روی زنان مسن نشان داد که مصرف روزانه دو فنجان آب گیلاس ترش منجر به کاهش تجزیه استخوان می‌شود.
مکانیســـم دقیق اینکه چگونه آب آلبالو بر ســـلامت اســـتخوان تأثیر می‌گذارد هنوز در حال تحقیق اســـت، اما محققان پیشنهاد می‌کنند که ممکن است به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آن باشد.

کمک به کاهش علائم آرتریت

آب آلبالو ممکن اســـت به کاهش شـــدت و دفعات عود نقرس کمک کند؛ نقـــرس یک نوع دردنـــاک آرتریت التهابی اســـت که با تجمع کریســـتال‌های اسید اوریک در مفاصل مشـــخص شده که باعث درد و تورم می‌شود.
یک بررســـی نشـــان داد افراد مبتلا به نقرس که به طور منظم آب یا عصاره آلبالو مصرف می‌کردند، نســـبت به افـــرادی که آلبالو مصرف نمی‌کردند، علائم کمتری را تجربه کردند. نوشیدن آب آلبالو به ویژه با سطوح پایین اسید اوریک در خون مرتبط بود.
علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که آب آلبالو ممکن است به کاهش علائم اســـتئوآرتریت که به‌عنوان آرتریت «ســـاییدگی» نیز شناخته می‌شود، کمک کند.
یک مطالعه با بودجه صنعت گزارش داد که بیماران مبتلا به آرتریت زانو که روزانه ۱۶ اونس آب آلبالو را به مدت چهار هفته مصرف کرده بودند، بهبود درد و تحرک مفاصل را تجربه کردند.

مهم‌ترین خواص شربت آلبالو

حیدر عظمایی، محقق و پژوهشـــگر طب ســـنتی دربـــاره مهم‌ترین خواص شـــربت آلبالو اظهار کرد: این شـــربت عطش را رفع می‌کند و برای روزه‌داران در ماه رمضان بسیار مناسب است.
وی درباره خواص دیگر شـــربت آلبالو بیان کرد: این شربت ضدتهوع است و به خُرد شدن ســـنگ‌های کلیه کمک شایانی می‌کند؛ شربت آلبالو خاصیت اشتهاآوری دارد؛ بنابراین برای کودکان کم‌اشتها بسیار مفید است.

برای کاهش وزن آلبالو بخورید

این محقق و پژوهشگر طب ســـنتی افزود: شربت آلبالو نقش مؤثری در کاهش غلظت و چربی خون دارد؛ این شـــربت خون را هم تصفیه و از پیری زودرس پوســـت جلوگیری می‌کند؛ شربت آلبالو موجب باز شدن رنگ چهره می‌شود.
عظمایـــی تأکید کرد: شـــربت آلبالو بـــرای افراد گرم مـــزاج به ویژه اشـــخاص صفراوی(گرم و خشـــک) بسیار مناســـب است؛ این شربت خارش، اگزما، کهیر و جوش را هم رفع می‌کند.
وی تصریح کرد: شـــربت آلبالو برای از بین بردن التهاب و ورم کلیه، معده و روده مفید اســـت؛ این شربت بر هورمون ملاتونین در مغز اثر می‌گذارد و موجب تنظیم خواب می‌شود؛ شربت آلبالو برای مبتلایان به قند و فشـــارخون همچنین افرادی که دچار نارســـایی‌های قلب و کبد هستند، بسیار مناسب است.
عظمایی یادآور شد: شربت آلبالو به علت وجود ویتامین‌های C ، A و E خاصیت آنتی‌اکســـیدانی دارد؛ بنابراین بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند.

نکاتی برای مصرف آب آلبالو

اگر قصد نوشـــیدن آب آلبالو را داریـــد، در اینجا نکات مفیدی وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید.
آلبالو طبیعی و خانگی مصرف کنید: برای تهیه آب آلبالو خانگی، با جدا کردن هسته‌های ۲ فنجان آلبالو شروع کنید؛ آلبالوهای بدون هســـته را در مخلوط کن بریزید و ۱ فنجان آب اضافه کنید؛ مخلوط را هم بزنید تا یک‌دست شود.
برچســـب را بخوانید: اگر ترجیح می دهید آب آلبالو ترش بخرید، مطمئن شـــوید که آب آلبالو ترش ۱۰۰٪ بدون شـــکر اضافه‌شده را انتخاب کنید تا مطمئن شـــوید که از حداکثر فواید سلامتی برخوردار هستید.
کنســـانتره آب آلبالو تارت را رقیق کنید: اگر از کنســـانتره آب آلبالو استفاده می‌کنید، دو قاشـــق غذاخوری کنسانتره را با ۸ اونس آب معمولی یا گازدار مخلوط کنید.
با یک وعده غذایی متعـــادل از آن لذت ببرید: آب آلبالو را در کنار میان وعده یا وعده غذایی حاوی پروتئین، چربی و فیبر بنوشید؛ این به افزایش سیری و جلوگیری از افزایش قند خون کمک می کند.
با مقدار کم شروع کنید: در نظر بگیرید که با یک وعده ۴ اونسی شـــروع کنید و به تدریج افزایش دهیـــد تا هرگونه عوارض جانبی بالقوه را به حداقل برسانید.
بدانید چه مقـــدار مصرف کنید: در حالی که بســـیاری از مطالعات فواید نوشـــیدن دو فنجان در روز را نشـــان داده‌اند، تنظیم میزان مصرف براساس نیازها و ترجیحات سلامتی شما مهم اســـت. این ایده خوبی اســـت که با یک پزشک صحبت کنیـــد تـــا تعیین کنید، روزانه چه مقـــدار آب آلبالو باید مصرف کنید.

زمان مصرف ویتامین D را بدانید

کمبود ویتامین D در بدن با بـــروز بیماری‌های دیابت، آلزایمر، اختـــلالات باروری، ام. اس، پوکی اســـتخوان و ضعف سیســـتم ایمنی، ارتباط نزدیک و مستقیم دارد.
به گزارش بهداشت نیوز، فرناز مشیری، متخصص زنان و زایمان با بیان اینکه کمبود ویتامین D در میان زنان و مردان کشور شیوع دارد و می‌تواند آسیب‌های فراوانی برای سلامت ایجاد کند، افزود: کمبـــود ویتامین D باعث برخی اختـــلالات باروری و تخریب یا کاهش تعداد اسپرم در آقایان و بروز ناباروری می‌شود.
وی گفـــت: ویتامیـــن D محلول در چربی اســـت و بیماری‌های دیابـــت، ام اس، آلزایمر و بروز برخی موارد ســـقط جنین نیز با کمبود این ویتامین در بدن ارتباط مســـتقیم دارد. عضو هیئت درمانی دانشگاه علوم پزشـــکی با ابراز نگرانی از ابتلا به بیماری آلزایمـــر به دلیل کمبود ویتامین D در بدن ســـالمندان، عنوان کـــرد: میزان دقیق این ویتامین در بدن باید به وســـیله آزمایش خون سنجیده شـــود، ولی اگر آلزایمر بر اثر کمبود این ویتامین بروز کند، تقریباً غیر قابل درمان و کنترل خواهد. مشیری تأکید کرد: خوردن یک دوز واحد از ویتامین D مثلاً دوز پنجاه هزار در طول ماه یا هر دو هفته یک‌بار اشـــتباه است و پیامدهای خاص خود را دارد.
این متخصص زنان، زایمان و نازایی با بیان اینکه مصرف تزریقی و یـــا دوز بالای خوراکی برای افراد دچـــار کمبود ویتامین D یا ســـوء جذب باید طبق دستور پزشـــک تجویز شود، گفت: البته آمپول‌های خوراکی نیز در دنیا وجود دارد که بهتر است.
وی افزود: خوردن قرص یا کپسول ژله‌ای ویتامین D با دوز پنجاه هزار در فواصل زمانی طولانی(ماهانه یا هفتگی) موجب افزایش حجم ناگهانی این ویتامین در خون شده و سپس سریع کاهش پیدا می‌کند. مشـــیری با بیان اینکه مصرف قرص خوراکی هزار واحدی ویتامین D برای افـــرادی که کمبود آن را دارند به طور مستمر هر شب قبل از خواب توصیه می‌شود، اظهار کرد: خوردن ویتامین D در طول صبح یا ظهر توصیه نمی‌شود، ولی متأسفانه عده‌ای از مردم آن را اشـــتباه مصرف می‌کنند؛ باید دانســـت که مؤثرترین زمان خوردن آن شب است.
این فلوشـــیپ جراحی لاپاراســـکوپی و زیبایی زنان با تأکید بر مصرف میزان مناسبی از این ویتامین افزود: هورمون پاراتیروئید به طور شـــبانه از غده کوچکی پشت غده تیروئید ترشح می‌شود که وظیفه آن افزایش کلســـیم خون اســـت؛ بدین ترتیب مواد معدنی اســـتخوان نیز همراه با کلســـیم طی همین فرآیند جدا می‌شود(ســـونامی اســـتخوان)؛ در نهایت کمبود کلسیم و املاح معدنی در استخوان یکی از علل مهم پوکی استخوان است.
عضو انجمـــن متخصصین زنان ایران تصریـــح کرد: وقتی قرص ویتامین D با دوز هزار واحد یا طبق تجویز پزشـــک هر شب به طور ثابت مصرف می‌شـــود جلوی تأثیر بد هورمون پاراتیروئید روی اســـتخوان‌های بدن را می‌گیرد. مشیری تأکید کرد: مصرف انواع داروی تقویتی، مکمل یا ویتامین‌ها مانند شمشـــیر دو لبه اســـت، ولی اگر درســـت و در جایگاه خود اســـتفاده شود اثرات سودمندی خواهند داشـــت؛ مصرف زیاد و یا کمبود آن در بدن آسیب‌های جبران‌ناپذیر مربوط به خود دارد.
وی یادآور شد: ویتامین D باید به مقدار مناسب، هر شب مصرف شود تا جلوی تأثیر «سو» هورمون پاراتیروئید بر روی استخوان‌ها گرفته شود.

اگر بالشتی با این نشانه‌ها دارید آن را دور بیندازید

اگر شـــب‌ها نمی‌توانید به راحتی بخوابید یا با احســـاس سرگیجه از خواب بیدار می‌شـــوید، وقت آن رســـیده است که بالش خود را تعویض کنید. به گزارش بهداشـــت نیوز، مارتین سیلی، متخصص خواب با ارائه مهم‌ترین اطلاعاتی که مطالعات اخیر به آن رســـیده است از مکانیزمی سخن گفت که کمک می‌کند بدانیم آیا بالشی که فرد استفاده می‌کند یکی از علل اضطراب خواب در شب یا خستگی پس از بیدار شدن است یا خیر. در صورت گلودرد بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، به این معنی است که بالش از کنه‌های خانگی پرشده و در صورت درد گردن به این معنی است که بالش مناسب نیست یا خیلی کهنه شده است و در هر دو مورد بالش باید تعویض شود. مارتین سیلی توصیه می‌کند بالش‌های خود را هر سال یا دو سال یک‌بار تعویض کنید، اما این واقعاً به عوامل مختلفی مانند نوع بالش و وضعیت خواب شـــما بستگی دارد. علائم رایج مبنی بر نیاز به تعویض بالش عبارتند از اینکه شب‌ها مدتی طول می‌کشد تا به خواب بروید، زیرا بالش شما به شما احساس ناراحتی می‌دهد، سر و شانه‌های شما دیگر حمایت نمی‌شوند، یا با سردرد تنشی از خواب بیدار می‌شـــوید که احتمالاً به دلیل عدم پشـــتیبانی بالش از سر اســـت. کارشناسان به اهمیت شستن بالش هر سه ماه یک‌بار برای جلوگیری از تجمع گرد و غبار اشاره می‌کنند، زیرا یک فرد معمولی یک‌ســـوم عمر خود را در رخت خواب سپری می‌کند، بالش او به طور طبیعی به محل نگهداری باکتری‌ها، سلول‌های مرده پوست و گرد و غبار تبدیل می‌شـــود که می‌تواند باعث آکنه و مشکلات پوستی بیشتر شـــود. به گفته متخصصان، استفاده از محافظ‌های بالـــش می‌تواند به افزایش زمان بین تعویض و همچنین تمیز نگه داشتن آنها برای مدت طولانی‌تری کمک کند.

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

برابـــر رأی شـــماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۱۳۰۱-۱۴۰۱/۱۱/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای قربان منصور آبادی فرزند صفر بشـــماره شناسنامه ۱۰ و کدملی ۵۴۶۹۷۷۲۸۵۳ صادره از بیضا در ششدانگ یک واحد قلمستان به مساحت ۱۱۶۴۶ مترمربع به پلاک شماره ۵۴۰ فرعی از ۹۷۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای هزار که از مالک رسمی حشمت اله قصرالدشتی خریداری نموده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ســـند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـــار 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 اســـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۹/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شـــماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۴۴۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیضا به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۴۸۵۰۳ در ششـــدانگ ساختمان امام زاده سید احمد شاه روستای ملیان به مساحت ۸۲۳۴/۶۷ مترمربع به پلاک شماره ۱۶۱ فرعی از ۹۳۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روســـتای ملیان که ملک از مالک رسمی از سهام زارعین و مالکین پلاک به متقاضی واگذار گردیده 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: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۸/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شـــماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۳۰۲-۱۴۰۲/۰۳/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیضا به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۴۸۵۰۳ در ششدانگ ساختمان امام زاده شاه غیب روستای بسارجان به مساحت ۵۶۰۱/۷۷ مترمربع به پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از ۹۲۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای بسارجان که ملک از مالک رسمی از سهام زارعین و مالکین پلاک به متقاضی واگذار گردیده لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـــود 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 تســـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۷/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۳۸۶-۱۴۰۲/۰۳/۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ســـند رسمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمدرضا حیدری فرزند محسن بشماره شناسنامه ۵۰۷ و کدملی ۲۵۱۱۰۱۱۱۶۶ صادره از لارســـتان در ششـــدانگ دامداری به مســـاحت ۱۰۹۵/۴۲ مترمربع به پلاک شماره ۳ فرعی از ۹۱۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۱۱/۱ واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روســـتای بانش پیر موک راشکی که ملک در حصه مشاعی متقاضی می باشد 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: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۶/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک