توصیه‌های طب ایرانی برای حفظ سلامت در تابستان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به جایگاه طب ایرانی در پیشگیری از بیماری‌ها می گوید: بهتر است در فصل تابستان از مصرف غذاهای سنگین، چرب، سرخ کردنی، کله‌پاچه، حلیم، جگر و همچنین غذاهای بسیار شور و ادویه‌های تند پرهیز شود

دکتر «صدیقه مقدادی» عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک متخصص طب سنتی ایرانی، با تأکید بر جایگاه طب ایرانی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، گفت: اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و توجه به ویژگی‌های هر فصل، از مهم‌ترین اصول طب ایرانی برای ارتقای سلامت افراد است. گفت‌وگوی وبدا با دکتر «صدیقه مقدادی» و توصیه‌های این متخصص طب سنتی ایرانی برای حفظ سلامت در روزهای گرم تابستان را در ادامه می خوانید:

طب ایرانی چه جایگاهی در نظام سلامت امروز دارد؟

طب ایرانی، گنجینه‌ای ارزشمند از دانش پزشکی این سرزمین است که با رویکردی جامع، بر حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و اصلاح سبک زندگی تأکید دارد. امروزه با افزایش شیوع بیماری‌های مزمن، توجه نظام‌های سلامت به پیشگیری و اصلاح سبک زندگی بیش از گذشته شده است و طب ایرانی نیز به عنوان یک نظام پزشکی مبتنی بر شواهد، می‌تواند در کنار پزشکی رایج به ارتقای سلامت جامعه کمک کند.

مهم‌ترین خدماتی که در حوزه طب ایرانی ارائه می‌شود چیست؟

ارزیابی و اصلاح مزاج، ارائه توصیه‌های فردمحور در زمینه تغذیه و سبک زندگی، کمک به پیشگیری و درمان بیماری‌های مزمن، درمان اختلالات گوارشی، کبد چرب، اضافه‌وزن و چاقی، برخی بیماری‌های زنان، مشاوره ناباروری، تجویز منطقی داروهای گیاهی و انجام اعمال یداوی مانند بادکش، حجامت و فصد در موارد دارای اندیکاسیون، از مهم‌ترین خدمات طب ایرانی است.

در فصل تابستان چه توصیه‌هایی برای حفظ سلامت از دیدگاه طب ایرانی دارید؟

در تابستان به دلیل غلبه گرمی و خشکی هوا، توان هضم و گوارش کاهش می‌یابد؛ بنابراین بهتر است از مصرف غذاهای سنگین، چرب، سرخ‌کردنی، کله‌پاچه، حلیم، جگر و همچنین غذاهای بسیار شور و ادویه‌های تند پرهیز شود.

چه خوراکی‌هایی برای روزهای گرم سال مناسب‌تر هستند؟

مصرف سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و کدو، همچنین سوپ‌ها و آش‌های سبک مانند آش آلو، آش آبغوره، آش انار، آش تمرهندی، آش زرشک و سوپ جو برای این فصل توصیه می‌شود. نوشیدنی‌هایی مانند شربت آبلیمو، سکنجبین و خاکشیر نیز در تأمین مایعات بدن و کاهش احساس گرما مؤثر هستند.

در انتخاب منابع پروتئینی چه توصیه‌ای دارید؟

بهتر است در فصل تابستان از گوشت‌های سبک و زودهضم مانند مرغ، جوجه‌مرغ، کبک، بلدرچین و ماهی بیشتر استفاده شود و مصرف غذاهای سنگین کاهش یابد.

درباره فعالیت بدنی در تابستان چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

ورزش‌های سنگین و فعالیت‌هایی که موجب تعریق شدید می‌شوند، به‌ویژه در ساعات گرم روز، توصیه نمی‌شود. بهتر است ورزش در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر انجام شود و افراد برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، آب و مایعات کافی مصرف کنند.

خوب است بدانیم

کلسترول بالا دارید جو دوسر بخورید

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف مقدار زیادی جو دوسر در یک دوره کوتاه‌مدت ممکن است تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش کلسترول بد خون (LDL) داشته باشد. یافته‌های یک پژوهش حاکی از آن است که یک رژیم غذایی دوروزه مبتنی بر جو دوسر توانسته است سطح کلسترول LDL را کاهش دهد و اثرات مثبت آن تا چند هفته پس از پایان رژیم نیز ادامه داشته باشد. در این بررسی، مشخص شد که افزایش ناگهانی مصرف جو دوسر باعث ایجاد تغییراتی در فعالیت میکروبیوم روده می‌شود. میکروبیوم روده، مجموعه‌ای از میلیاردها میکروارگانیسم مفید ساکن دستگاه گوارش است که نقش مهمی در سلامت بدن، متابولیسم مواد غذایی و تنظیم فرایندهای مرتبط با چربی‌ها دارد. یکی از یافته‌های مهم این مطالعه، افزایش تولید برخی ترکیبات حاصل از فعالیت میکروبیوم روده پس از مصرف مقدار زیاد جو دوسر بود. این ترکیبات به عنوان پیام‌رسان‌های شیمیایی عمل می کنند و می‌توانند مسیرهای مرتبط با تنظیم کلسترول در سطح سلولی را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهشگران دریافتند که مصرف حجم بالای جو دوسر در مدت کوتاه، نسبت به مصرف معمول و روزانه آن، واکنش‌های زیستی قوی‌تری در بدن ایجاد می کند. دلیل این موضوع به وجود ترکیباتی مانند فیبرهای محلول و ترکیبات فنولی در جو دوسر بازمی گردد. یافته‌ها نشان می دهد باکتری‌های روده، جو دوسر را به دو ترکیب به نام‌های اسید فرولیک و دی‌هیدروفرولیک اسید تجزیه می کنند. این ترکیبات سپس به‌عنوان پیام‌رسان‌های شیمیایی عمل می کنند و به کبد دستور می‌دهند کلسترول را با کارایی بیشتری پردازش و متابولیزه کند. با وجود این که کاهش ۱۰ درصدی کلسترول در پی یک رژیم دو روزه مبتنی بر جو دوسر، دستاوردی قابل‌توجه محسوب می‌شود، باید توجه داشت که داروهای امروزی مانند استاتین‌ها می‌توانند سطح کلسترول LDL را تا ۳۰ درصد یا بیشتر کاهش دهد. بنابراین پژوهشگران تأکید می کنند که این یافته‌ها به معنای جایگزینی درمان‌های پزشکی یا داروهای کاهش‌دهنده کلسترول نیست. مصرف داروهای مورد استفاده برای کنترل چربی خون باید طبق نظر پزشک ادامه یابد. همچنین مقایسه میان مصرف کوتاه‌مدت و مصرف معمول روزانه جو دوسر نشان داد که افزودن مقدار متعادل جو دوسر به رژیم غذایی روزانه، اگرچه ممکن است اثرات تدریجی و مفیدی داشته باشد، اما لزوماً باعث کاهش سریع و چشمگیر کلسترول نمی‌شود. در شرایط واقعی زندگی، عوامل مختلفی مانند کیفیت کلی رژیم غذایی، میزان فعالیت بدنی، وزن بدن و سایر عادات زندگی نیز بر سطح کلسترول تأثیر می گذارند. متخصصان تغذیه معتقدند که جو دوسر نباید به عنوان یک ماده غذایی معجزه‌آسا شناخته شود، بلکه بهتر است به عنوان بخشی از یک الگوی غذایی سالم برای قلب مصرف شود. این ماده غذایی سرشار از بتاگلوکان است؛ نوعی فیبر محلول که به سلامت میکروبیوتای روده و کاهش جذب کلسترول در دستگاه گوارش کمک کند. بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که مصرف منظم مقدار کافی از این نوع فیبر می‌تواند در کاهش سطح کلسترول LDL مؤثر باشد. البته جو دوسر تنها ماده غذایی مفید در این زمینه نیست؛ برخی دیگر از غلات کامل و مواد غذایی سرشار از فیبر محلول نیز می‌توانند نقش مشابهی در بهبود سلامت قلب و تنظیم چربی خون داشته باشند. در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهند که جو دوسر می‌تواند یکی از اجزای ارزشمند یک رژیم غذایی سالم باشد. اگرچه دوره‌های کوتاه‌مدت مصرف زیاد آن ممکن است اثرات جالب‌توجهی بر متابولیسم بدن داشته باشد، اما بهترین رویکرد برای حفظ سلامت قلب، پیروی از یک الگوی غذایی متعادل، سرشار از فیبر، همراه با فعالیت بدنی و رعایت توصیه های پزشکی است.

آیا هویج می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

هویج به دلیل فیبر بالا یکی از سبزیجات مناسب برای مصرف روزانه در کنار وعده های غذایی به منظور تأمین بخشی از فیبر و پیشگیری از افزایش وزن است. هویج می‌تواند از کاهش وزن حمایت کند، زیرا سرشار از فیبر و آب و در عین حال کم‌کالری است. یک هویج متوسط با وزن ۸۵ گرم تقریباً حاوی این موارد است: ۷۴٫۵ گرم آب، حدود ۴۰ کالری، ۸٫۸ گرم کربوهیدرات و ۲٫۶ گرم فیبر غذایی. از آن جا که هویج مقدار زیادی فیبر غذایی دارد، روند هضم را کندتر می کند و باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشد. این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا گرسنگی یکی از مهم‌ترین موانع کاهش وزن است. خوردن هویج می‌تواند به افراد کمک کند کمتر به سراغ تنقلات فرآوری‌شده بروند و در نتیجه کالری دریافتی روزانه خود را کاهش دهند؛ علاوه بر این، به دلیل محتوای بالای آب، هویج جزو غذاهای با چگالی انرژی پایین محسوب می‌شود؛ این یعنی فرد می‌تواند حجم نسبتاً زیادی از هویج یا سایر غذاهای کم‌چگالی انرژی را با دریافت کالری اندک مصرف کند. این روش که گاهی «حجم‌خوری» نامیده می‌شود، به احساس سیری و رضایت بیشتر کمک می کند، در حالی که مصرف کالری همچنان پایین باقی می‌ماند. هویج همچنین ماده غذایی بسیار مغذی‌ای است و انواع ریزمغذی‌ها را فراهم می‌کند، از جمله، بتاکاروتن، ویتامین K، ویتامین‌های گروه B و پتاسیم. بتاکاروتن نوعی رنگدانه از خانواده کاروتنوئیدها با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است که رنگ نارنجی هویج را ایجاد می‌کند. بدن بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند که برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت چشم‌ها، ریه‌ها و قلب مفید است. همچنین یک مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۲۳ نشان داد که مصرف هویج با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان ارتباط دارد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکاتی برای مصرف هویج به منظور کاهش وزن و حفظ سلامت را مرور می کنیم: برای جذب حداکثری کاروتنوئیدها، هویج را همراه با یک منبع چربی سالم مصرف کنید؛ مانند سالاد هویج با سس تهیه‌شده از روغن زیتون، یا هویج خام همراه با پنیر. خوردن مقداری هویج پیش از وعده غذایی می‌تواند احساس سیری ایجاد کند و از پرخوری هنگام غذا خوردن جلوگیری کند. برای بهره‌مندی از طیف متنوعی از مواد مغذی، هویج‌های رنگی مانند بنفش، زرد و قرمز را نیز امتحان کنید. هویج را می‌توان هم به صورت خام و هم پخته مصرف کرد، با این حال، پخت ملایم مقدار آنتی‌اکسیدان‌های آن را افزایش می‌دهد. البته نباید آن را بیش از حد بپزید، زیرا این کار باعث کاهش برخی مواد مغذی مانند ویتامین C و ویتامین‌های گروه B می‌شود. پختن هویج با پوست، بیش از دو برابر هویج پوست‌گرفته آنتی‌اکسیدان حفظ می کند. بهتر است هویج را به صورت کامل بجوشانید و سپس خرد کنید تا مواد مغذی کمتری وارد آب پخت شوند. از سرخ کردن هویج خودداری کنید، زیرا این روش مقدار کاروتنوئیدهای موجود در آن را کاهش می‌دهد.

سلامت نامه

عوارض غذا خوردن در ساعات پایانی شب

توصیه شده است وعده‌های اصلی غذا در ساعات اولیه روز یا اوایل شب مصرف شوند و از دریافت وعده‌های حجیم و پرکالری در ساعات پایانی شب، به‌ویژه در شرایط استرس، پرهیز شود

روحانی مطلق- آیا غذا خوردن بعد از ساعت ۹ شب در شرایط استرس‌زا به سلامت روده آسیب می‌زند؟ نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که ترکیب استرس روانی و غذا خوردن در ساعات پایانی شب می‌تواند با افزایش مشکلات گوارشی و کاهش تنوع میکروبیوم روده همراه باشد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر، مفهوم تغذیه زمان‌مند(Chrononutrition) به‌عنوان یکی از حوزه‌های نوین علم تغذیه مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. در این حوزه، علاوه بر کیفیت و مقدار غذا، زمان مصرف وعده‌های غذایی نیز به‌عنوان عاملی مؤثر بر سلامت متابولیک، عملکرد دستگاه گوارش و ریتم شبانه‌روزی بدن بررسی می‌شود. نتایج این مطالعه نیز نشان می دهد که زمان غذا خوردن، به‌ویژه در شرایط استرس، می‌تواند بر سلامت روده و ترکیب میکروبیوم آن تأثیر گذار باشد. در این پژوهش، اطلاعات بیش از ۱۵ هزار بزرگسال مورد بررسی قرار گرفت. پژوهشگران افرادی را که بیش از ۲۵ درصد انرژی روزانه خود را پس از ساعت ۹ شب دریافت می کردند، در گروه «دیر غذا خوردن» قرار دادند. سپس ارتباط این الگوی غذایی با میزان استرس، علایم گوارشی و وضعیت میکروبیوم روده ارزیابی شد. نتایج نشان داد افرادی که هم سطح استرس بالایی داشتند و هم عادت به غذا خوردن دیرهنگام داشتند، نسبت به سایر افراد بیشتر دچار علایم گوارشی مانند یبوست، اسهال و ناراحتی‌های عملکردی روده بودند. همچنین در این افراد، تنوع میکروبیوم روده کمتر گزارش شد؛ موضوعی که معمولاً به عنوان یکی از شاخص‌های سلامت اکوسیستم میکروبی روده شناخته می‌شود. چرا استرس و غذا خوردن دیرهنگام می‌توانند اثر منفی داشته باشند؟ روده و مغز از طریق شبکه‌ای پیچیده موسوم به محور مغز – روده با یکدیگر در ارتباط هستند. استرس باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول می‌شود که می‌توانند بر حرکات روده، نفوذپذیری مخاط روده، پاسخ‌های التهابی و حتی ترکیب میکروبیوم اثر بگذارند. از سوی دیگر، دستگاه گوارش نیز مانند بسیاری از اندام‌های بدن از ریتم شبانه‌روزی پیروی می کند. در ساعات شب، فعالیت دستگاه گوارش، سرعت تخلیه معده و برخی فرایندهای متابولیکی کاهش می‌یابد. مصرف وعده‌های پرکالری در این زمان ممکن است موجب اختلال در این ریتم طبیعی و در صورت وجود استرس، اثرات نامطلوب تشدید شود. نقش میکروبیوم روده: میکروبیوم روده مجموعه‌ای از میلیاردها میکروارگانیسم است که در هضم غذا، تولید برخی ویتامین‌ها، تنظیم سیستم ایمنی و حتی سلامت روان نقش دارند. کاهش تنوع این میکروارگانیسم‌ها در مطالعات مختلف با افزایش خطر بیماری‌های متابولیک، بیماری‌های التهابی روده و برخی اختلالات روانی ارتباط داشته است. اگرچه این مطالعه تنها یک ارتباط آماری را نشان می‌دهد، اما نتایج آن با شواهد قبلی درباره تأثیر استرس و اختلال ریتم شبانه‌روزی بر میکروبیوم همسو است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، رعایت چند توصیه ساده می‌تواند به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک کند: بخش عمده انرژی روزانه در ساعات ابتدایی روز و اوایل شب دریافت شود. از مصرف وعده‌های حجیم و پرچرب در ساعات پایانی شب، به‌ویژه بعد از ساعت ۲۱ خودداری شود. در صورت نیاز به میان‌وعده شبانه، از گزینه‌های سبک و مغذی مانند ماست، میوه یا مقدار کمی مغزها استفاده شود. مدیریت استرس از طریق خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، تمرینات آرام‌سازی، مدیتیشن یا تکنیک‌های تنفس عمیق در برنامه روزانه قرار گیرد. نتیجه‌گیری: شواهد در پژوهش منظر نشان می‌دهد که ترکیب استرس روانی و مصرف بخش قابل توجهی از انرژی روزانه در ساعات پایانی شب می‌تواند با افزایش مشکلات گوارشی و کاهش تنوع میکروبیوم روده همراه باشد. اگرچه این پژوهش از نوع مشاهده‌ای است و رابطه علت و معلولی را اثبات نمی کند، اما اهمیت توجه به زمان مصرف غذا در کنار کیفیت رژیم غذایی و مدیریت استرس را برجسته می‌سازد. از دیدگاه تغذیه، توصیه می‌شود وعده‌های اصلی غذا در ساعات اولیه روز یا اوایل شب مصرف شوند و از دریافت وعده‌های حجیم و پرکالری در ساعات پایانی شب، به‌ویژه در شرایط استرس، پرهیز شود. همچنین رعایت الگوی خواب منظم، فعالیت بدنی کافی و استفاده از راهکارهای مؤثر برای کنترل استرس می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی متعادل، به حفظ سلامت دستگاه گوارش و میکروبیوم روده کمک کند. نتایج حاضر بر این نکته تأکید دارند که زمان غذا خوردن، همانند کیفیت و کمیت رژیم غذایی، یکی از مؤلفه‌های مهم سبک زندگی سالم و حفظ سلامت روده محسوب می‌شود.

آیا نوشیدن آب باعث کاهش قند خون می‌شود؟

چند راهکار برای حفظ میزان آب بدن در افراد مبتلا به دیابت

نوشیدن آب در صورتی که فرد دچار کم‌آبی(دهیدراتاسیون) باشد می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند؛ دلیل آن این است که کم‌آبی بدن باعث می‌شود خون غلیظ‌تر شود و در نتیجه، سطح گلوکز(قند) خون افزایش پیدا کند. نوشیدن آب کافی همچنین به کلیه‌ها کمک می کند تا گلوکز اضافی را از طریق ادرار دفع کنند، با این حال اگر بدن فرد از قبل به اندازه کافی آب داشته باشد، نوشیدن مایعات بیشتر احتمالاً تأثیر قابل‌توجهی بر کاهش قند خون نخواهد داشت، زیرا بدن مایعات اضافی را دفع می کند. اگر قند خون فرد برای مدتی بالا بوده باشد، صرفاً نوشیدن آب بیشتر برای پایین آوردن آن کافی نیست. افرادی که قند خونشان به طور مداوم بالا است، برای کاهش آن به روش‌های درمانی دیگری مانند مصرف دارو نیاز دارند تا سطح قند خونشان به محدوده طبیعی بازگردد. اگر فردی نگران بالا بودن قند خون خود باشد، به‌ویژه اگر علت آن را نداند یا درمان فعلی دیابت او مؤثر نباشد، باید با پزشک مشورت کند. توصیه‌هایی برای حفظ میزان آب بدن در افراد مبتلا به دیابت: صبح، بلافاصله پس از بیدار شدن، یک لیوان آب بنوشید. قبل از وعده‌های غذایی و هنگام ورزش نیز آب بنوشید. در هوای گرم یا مرطوب، مصرف آب را افزایش دهید. رنگ ادرار خود را بررسی کنید؛ ادرار باید شفاف یا زرد کم‌رنگ باشد که نشان‌دهنده آب‌رسانی مناسب بدن است. اگر علایم کم‌آبی مانند خشکی لب‌ها یا تیره شدن رنگ ادرار را مشاهده کردید، فوراً آب بنوشید. مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را محدود کنید. اگر به خاطر سپردن نوشیدن آب برای فرد دشوار است، استفاده از یک بطری بزرگ و عایق، تنظیم یادآور(Reminder) یا نوشیدن نوشیدنی‌های خوش‌طعم و کم‌قند می‌تواند به او کمک کند.

مهم‌ترین اقدامات برای مقابله با دیابت

انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی و اصلاح سبک زندگی، خطر ابتلا به دیابت را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد

مدیر مرکز تحقیقاتی – درمانی دیابت یزد با تأکید بر این که دیابت نوع ۲ تا حد زیادی قابل پیشگیری است، گفت: انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی و اصلاح سبک زندگی، خطر ابتلا به این بیماری را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. به گزارش وبدا، دکتر «سید علی خدایی» اظهار داشت: بسیاری از عوامل خطر ابتلا به دیابت قابل اصلاح هستند و با ایجاد تغییرات ساده اما مستمر در سبک زندگی می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد. وی افزود: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کاهش زمان بی‌تحرکی، اصلاح الگوی خواب و حفظ وزن مناسب، مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از دیابت هستند. وی با اشاره به نقش تغذیه در کنترل قند خون گفت: کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها و گوشت قرمز و افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و مواد غذایی سرشار از فیبر، علاوه بر کنترل وزن، خطر ابتلا به دیابت را نیز کاهش می‌دهد. دکتر «خدایی» خاطرنشان کرد: حتی کاهش دو تا سه قاشق از حجم غذای روزانه می‌تواند در کاهش تدریجی وزن و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به دیابت مؤثر باشد. وی با بیان این که هیچ دارویی جایگزین اصلاح سبک زندگی نمی‌شود، گفت: اگرچه داروهایی مانند متفورمین و برخی داروهای جدید در افراد مبتلا به پیش‌دیابت می‌توانند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهند، اما اثربخشی پایدار آن‌ها در گرو رعایت تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم است. وی در پایان توصیه کرد: انجام حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، در کنار تغذیه سالم و حفظ وزن مناسب، بهترین و مؤثرترین راهکار برای پیشگیری از دیابت و کاهش عوارض آن است.

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

برابر ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۰۰۱۰ و کلاسه رای شماره ۱۴۰۵/۳۵۶۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی محمود برا تعلی زاده بوانلو به شناسنامه شماره ۱۳۲۵ کد ملی ۰۸۲۸۲۲۵۷۵۳ صادره فرزند برا تعلی در شش دانگ باغ بدینصورت که مساحت ۲۰۷۳.۳۱ متر جزء پلاک ۱۵۳ فرعی از ۴۵- اصلی ناحیه ۰ از محل مالکیت عزیز دولخانی بوانلو (قسمتی از مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸

شناسه آگهی: ۲۲۳۴۹۹۰ — **محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۴۰۵۰۰۴۲۵/و

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

به کلاسه پرونده ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۱۰۰ بدین وسیله به خانم نسرین شجاعی طراقی نام پدر: محمد مهدی تاریخ تولد: ۲۷ / ۰۷ / ۱۳۷۷ شماره ملی ۰۶۷۰۶۹۵۱۴۹ شماره شناسنامه : ۰۶۷۰۶۹۵۱۴۹ به نشانی: بجنورد- روستای علی آباد- جنب منبع آب پلاک ۲ (متن سند) ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه شهید صفا بجنورد شماره ثبت : ۶۰ تاریخ ایجاد: ۲۰ / ۰۶ / ۱۳۰۷ شناسه ملی: ۱۰۸۶۱۶۷۷۵۴۲ بابت قرارداد بانکی: شماره سند: ۶۱۵۳۳۷۱۴۳۶۹۲ ، تاریخ سند : ۱۵ / ۰۶ / ۱۴۰۰ بانک مربوطه: ملی جهت وصول مبلغ ۳۰۲ / ۸۵۳ / ۷۳ ریال (هفتاد و سه میلیون و هشتصد و پنجاه و سه هزار و سیصد و دو ریال) تا تاریخ ۱۵ / ۰۱ / ۱۴۰۳ و به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۱۰۰ و به شماره بایگانی ۱۴۰۳۰۰۱۰۴ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه ۲۹ / ۰۱ / ۱۴۰۳ مأمور مربوطه ابلاغ به مدیون به علت عدم شناسایی نشانی میسر نگردیده است؛ لذا بنا به درخواست بستانکار و طبق ماده ۱۸ – آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجراء اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت .

زهره علی آبادی – رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد

۱۴۰۵۰۰۴۲۹/و

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

برابر کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۰۳۱۵ رای شماره ۱۴۰۵/۳۷۰۶ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی مائده باقریان به شناسنامه شماره ۰۸۲۰۵۶۶۶۶۷ کدملی ۰۸۲۰۵۶۶۶۶۷ صادره فرزند علیرضا در ۳ دانگ از ۶ دانگ منزل بدینصورت که مساحت ۱۱۳.۷۶ متر جزء پلاک ۱۲۴۲۷ فرعی از ۱۳ - اصلی ناحیه ۳ از محل مالکیت بی بی نسا نوریان فرزند قربانقلی (قسمتی از مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸

شناسه آگهی: ۲۲۳۴۹۹۳ — **محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۴۰۵۰۰۴۲۶/و

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

به کلاسه پرونده ۱ / ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۰۵۳ بدین وسیله به خانم زینب باغچقی نام پدر: محمد رحیم تاریخ تولد: ۱۳ / ۰۷ / ۱۳۶۹ شماره ملی ۰۶۷۰۲۰۰۵۶۵ شماره شناسنامه : ۰۶۷۰۲۰۰۵۶۵ به نشانی: خراسان شمالی بجنورد مرکزی جوادیه کوچه احمد وحید یکوچه حسین ای زانلو پلاک ۲۴/۰ طبقه دوم (متن سند) ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه شهید صفا بجنورد شماره ثبت : ۶۰ تاریخ ایجاد: ۲۰ / ۰۶ / ۱۳۰۷ شناسه ملی: ۱۰۸۶۱۶۷۷۵۴۲ بابت قرارداد بانکی: شماره سند: ۱۰۲۷۳۳۷۱۸۱۵۴۹ ، تاریخ سند : ۲۷ / ۱۰ / ۱۴۰۰ بانک مربوطه: ملی جهت وصول مبلغ ۷۶/۵۳۶/۹۱۴/۰۰ ریال (هفتاد و شش میلیون و پانصد و سی و شش هزار و نهصد و چهارده ریال) تا تاریخ ۲۰ / ۱۲ / ۲۳ و به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱ / ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۰۵۳ و به شماره بایگانی ۱۴۰۳۰۰۰۵۵ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه ۲۷ / ۰۱ / ۱۴۰۳ مأمور مربوطه ابلاغ به مدیون به علت عدم شناسایی نشانی میسر نگردیده است؛ لذا بنا به درخواست بستانکار به شرح وارده به شماره ۱۴۰۳۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۱۵۳۷ – ۰۶ / ۰۲ / ۱۴۰۳ و طبق ماده ۱۸ – آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجراء اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرائی جریان خواهد یافت .

زهره علی آبادی – رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد

۱۴۰۵۰۰۴۳۰/و

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

برابر کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۱۲۹۸ و رای شماره ۱۴۰۵/۳۵۶۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی نایب علی صفائی به شناسنامه شماره ۴ کد ملی ۰۸۲۹۶۱۸۱۸۱ صادره فرزند براتعلی در شش دانگ باغ به مساحت ۱۰۶۲.۹۲ متر مربع تشریحاً بدینصورت که مساحت ۱۰۶۲.۹۲ متر جزء پلاک ۵۷ فرعی از ۲۶ _اصلی ناحیه ۴ از محل مالکیت مشاعی نایب علی صفائی فرزند براتعلی (منطبق بر تمام مالکیت وی) و براتعلی صفایی شکرانلو (منطبق بر تمام مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸

شناسه آگهی: ۲۲۳۴۹۹۶ — **محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۴۰۵۰۰۴۲۴/و

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

برابر کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۱۰۹۹ و رای شماره ۱۴۰۵/۳۷۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی قدرت اله محمد دوست به شناسنامه شماره ۲ کد ملی ۰۸۲۹۵۲۲۱۷۴ صادره فرزند ملک محمد در شش دانگ باغ بدینصورت که مساحت ۳۴۵۷ متر منطبق بر تمام پلاک ۱۲۵ فرعی از ۴۹- اصلی ناحیه ۰ از محل مالکیت ملک محمد محمد دوست باجگیران (منطبق بر تمام مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۱۸

شناسه آگهی: ۲۲۳۴۶۵۱ — **محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۴۰۵۰۰۴۲۷/و