

بخش اجتماعی- کمتر رژیم غذایی سالمی را می‌توان سراغ گرفت که مصرف میوه، از اولویت‌های آن نباشد. استفاده از رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌جات، برای سلامتی بسیار مفید است و خطر ابتلا به بیماری‌های زیادی را کاهش می‌دهد. با وجود این، بعضی از افراد، به‌خاطر قند موجود در میوه، نسبت به مصرف بیش از اندازه آن نگرانی‌هایی دارند و فکر می‌کنند ممکن است برای سلامتی‌شان مضر باشد. نگرانی این افراد باعث شد تا سؤال‌های تازه‌ای راه خود را به دنیای تئذیه باز کنند؛ سؤال‌هایی نظیر اینکه مصرف چه میزان میوه در روز برای سلامتی مفید است؟ یا آنکه مصرف بیش از اندازه میوه برای سلامتی مضر است؟ در این مقاله با هم نگاهی به نتایج آخرین تحقیقات انجام‌شده دربارهٔ این مسئله خواهیم داشت تا بتوانیم جوابی برای این سؤال‌ها پیدا کنیم.

با ما همراه باشید.
وواد مغذی موجود در میوه‌ها، بسته به نوع آن‌ها متفاوت است، با وجود این، تمامی میوه‌ها، صرف نظر از نوع‌شان، حاوی مواد مغذی مهم برای سلامتی هستند و از این لحاظ، منابعی غنی به‌شمار می‌روند. به‌عنوان مثال، بیشتر میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌های گروه‌های مختلف و مواد معدنی هستند. از آن جمله می‌توان به ویتامین C، پتاسیم و فولات (یا ویتامین B۹ که در کارکرد سالم سیستم عصبی، خون و… نقش مهم دارد) اشاره کرد. دیگر ماده مغذی مهم موجود در میوه فیبر است که مزایای بسیاری دارد. مصرف فیبر می‌تواند باعث کاهش کلسترول شود. به‌علاوه با مصرف آن برای مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید کرد که به‌مرور زمان، کاهش وزن را به‌دنبال خواهد داشت.

مواد مغذی موجود در میوه‌ها

علاوه بر این‌ها میوه از منابع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها هم به شمار می‌رود. آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن برای دفاع در برابر رادیکال‌های آزاد (رادیکال آزاد به اتم، مولکول یا یونی گفته می‌شود که دارای الکترون جفت‌نشده باشد) کمک می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد می‌توانند با انتقال مواد سمی به سلول‌ها و پاره کردن غشاء سلولی آسیب‌های مختلف و بعضا جبران‌ناپذیری برای بدن و سلامتی داشته باشند. جذب میزان مشخصی از آنتی‌اکسیدان‌ها در طول روز می‌تواند سبب به تعویق افتادن کپولت سن شود و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها را کاهش دهد.

از نوع میوه حاوی مواد مغذی مشخصی است (بعضی منبع غنی فیبر هستند، بعضی منبع غنی آنتی‌اکسیدان …)، به همین خاطر، استفاده از میوه‌های مختلف در رژیم غذایی، برای به حداکثر رساندن مزایای آن برای سلامتی حائز اهمیت است.

نقش و اهمیت مصرف میوه در کاهش وزن

همان‌طور که عنوان شد، میوه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند. در کنار این مسئله، کالری موجود در آن هم نسبتاً کم است. این دو ویژگی، میوه را به انتخابی ایده‌آل برای کسانی تبدیل می‌کند که قصد کاهش وزن دارند. به‌علاوه، میوه‌ها حاوی مقادیر زیادی از فیبر و درواقع مصرف زیاد میوه ایرادی ندارد و تا جایی که اشتها داشته باشید، می‌توانید میوه بخورید، چراکه کالری کمی دارد. نتایج تحقیقات متعددی در این باره حاکی از آن بوده است که میزان کالری اندک موجود در میوه‌ها، به‌مرور زمان نقش مهمی در کاهش وزن خواهد داشت. سیب و مرکباتی مثل پرتغال و گریپ‌فروت، به مقایسه با سایر انواع میوه‌ها، تأثیر بیشتری در طولانی‌تر شدن احساس سیری دارند. بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که میوه را، همان‌طور که هست، یعنی کامل و تازه مصرف کنید. این در حالی است که گرفتن آب میوه تازه یا تهیه پوره از آن، تأثیر مصرف میوه کامل را نخواهد داشت. نتایج تحقیقات انجام‌شده حاکی از آن است که مصرف بیش از اندازه آب میوه تازه، باعث افزایش جذب کالری می‌شود و به‌دنبال آن، خطر ابتلا به بعضی بیماری‌ها و چاقی بیشتری در طولانی‌تر شدن احساس سیری است تا حد امکان میوه را به‌صورت کامل و همان‌طور که هست مصرف کنید و از گرفتن آب آن خودداری کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف با مصرف میوه

تحقیقات متعددی حاکی از آن بوده است که استفاده از رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های خطرناکی چون سرطان، دیابت و نارسای‌های قلبی را کاهش می‌دهد. روال بیشتر تحقیقات به این صورت بوده است که تأثیر میوه و سبزیجات بر سلامتی را در کنار هم بررسی می‌کنند، با وجود این، تحقیقاتی هم هستند که صرفاً مرتبط با فواید تغذیه‌ای میوه‌ها هستند. در ادامه نتایج حاصل از برخی از آن‌ها را ذکر خواهیم کرد.
۹ مورد از تحقیقات یادشده، مصرف یک میان‌وعدهٔ اضافی طبق نتایج حاصل از بازبینی ۹ مورد از تحقیقات یادشده، مصرف یک میان‌وعدهٔ اضافی متشکل از میوه، خطر ابتلا به نارسای‌های قلبی را تا ۷۰٪ کاهش می‌دهد. نتایج مطالعات دیگری حاکی از آن بوده است که مصرف میوه‌هایی نظیر انگور، سیب و بلوبری، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. مصرف مرکباتی مثل پرتغال و گریپ‌فروت،

{اجتماعی}

مصرف چه میزان میوه در روز برای سلامتی مفید است؟

میزان سبزیرات موجود در ادرا را بیشتر می‌کند و به‌دنبال آن، خطر شکل‌گیری سنگ کلیه کمتر می‌شود. افزایش مصرف میوه، به‌طور کلی باعث کاهش فشار خون و استرس اکسایشی می‌شود. استرس اکسایشی زمانی زیاد می‌شود که تعادل بین تولید رادیکال‌های آزاد و دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن از بین می‌رود. این مسئله باعث ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن می‌شود و مصرف میوه، می‌تواند تا حدود زیادی از آن پیشگیری کند. بیماری‌ای که از دیابت رنج می‌برند، با مصرف میوه و سبزیجات قادر به کنترل مؤثرتر میزان قند خون‌شان خواهند بود.

مصرف میوه برای مبتلایان به دیابت

بیشتر رژیم‌های غذایی تجویزی یا توصیه‌شده برای مبتلایان به دیابت، حاوی مقادیر زیادی از میوه و سبزیجات است که بهتر است طی روند روزانه مصرف شود. در دستورالعمل‌های کنونی مرتبط با سلامت و تغذیه توصیه شده است که مبتلایان به



دیابت، روزانه ۲–۴ بار، میوه مصرف کنند. این میزان معادل مقدار توصیه‌شده برای مردم عادی است. با وجود این، بعضی از افراد مصرف میوه را محدود می‌کنند، چراکه نگران قند موجود در آن هستند. این در حالی است که نتایج تحقیقات انجام‌شده حاکی از آن است که مصرف میوه کامل (بدون گرفتن آب یا تهیه پوره)، تأثیر ناچیزی بر افزایش سطح قند خون دارد. علاوه بر این، میوه از منابع غنی فیبر به‌شمار می‌رود؛ به این معنا که با مصرف آن روند جذب و هضم شکر با سرعت کمتری صورت می‌پذیرد و کنترل سطح قند خون، با سهولت و تأثیر بیشتری انجام می‌گیرد.

فیبر موجود در میوه‌ها همچنین باعث کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین می‌شود و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش بدهد. علاوه بر این، میوه‌ها به‌عنوان یکی از منابع غنی پلی‌فنول هم شناخته می‌شوند؛ پلی‌فنول، به‌واسطه نقش آنتی‌اکسیدانی‌ای که ایفا می‌کند، مزایای مختلفی نظیر بهبود کنترل سطح قند خون دارد. مزیت دیگر مصرف میوه و سبزیجات، کاهش استرس اکسایشی و التهاب مبتلایان به دیابت است. البته نباید فراموش کرد که میوه‌ها، بسته به انواع مختلف‌شان، از لحاظ مواد مغذی و میزان قند متفاوت از یکدیگر هستند. بعضی از میوه‌ها باعث افزایش میزان قند خون می‌شوند و توصیه می‌شود مبتلایان به دیابت، پس از مصرف میوه‌های مختلف میزان قند خون‌شان را بررسی کنند و با اطلاعات حاصل‌شده از این بررسی‌ها، مصرف میوه‌هایی را که باعث افزایش قند خون می‌شوند محدود کنند.

توصیه‌هایی برای افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند

بعضی از کسانی که رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات دارند، روزانه بین ۱۰۰–۱۵۰ گرم کربوهیدرات مصرف می‌کنند. بعضی دیگر، برای بهره گرفتن از حالت سوخت‌وساز کتوز، مصرف روزانه کربوهیدرات را به کمتر از ۵۰ گرم در روز محدود می‌کنند. رژیم غذایی دسته دوم رژیم کتوژنیک نام دارد. چگونگی مصرف میوه برای این دو گروه از افراد متفاوت از یکدیگر است.

هر برش نه‌چندان بزرگ از میوه، حاوی ۱۵–۳۰ گرم کربوهیدرات است. اگر رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات داشته باشید، مصرف روزانه شما کاملاً وابسته به محدودیتی خواهد بود که از لحاظ جذب کربوهیدرات در نظر گرفته‌اید. اگر هم رژیم کتوژنیک را دنبال می‌کنید، دست‌ان برای قرار دادن میوه در برنامه غذایی روزانه چندان باز نخواهد بود. البته نباید به اشتباه افتاد و تصور کرد رژیم کتوژنیک برای سلامتی مضر است. نه تنها این مسئله صحت ندارد، بلکه رژیم کتوژنیک باعث کاهش وزن می‌شود و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را هم کاهش می‌دهد.

{اجتماعی}

میوه‌هایی نظیر تمشک، بلوبری و توت‌فرنگی، مقادیر بسیار اندکی از کربوهیدرات دارند و برای این اشخاص انتخاب‌های مناسبی خواهند بود. میوه‌ها به‌طور کلی بسیار مغذی و مفید هستند، اما هیچ ماده مغذی‌ای در آن‌ها وجود ندارد که امکان یافتن آن در خوراکی‌های دیگری نظیر سبزیجات وجود نداشته باشد. بنابراین می‌توان در رژیم غذایی به‌دنبال جایگزینی برای میوه بود. اگر رژیم کتوژنیک دارید، تا حد امکان از مصرف میوه خودداری کنید و مواد مغذی لازم را از منابع دیگر تأمین کنید.

مصرف بیش از اندازه میوه

در فواید تغذیه‌ای میوه برای سلامتی تردیدی نیست، اما آیا مصرف بیش از اندازهٔ آن مضر خواهد بود؟ پیش از هر چیز باید عنوان کرد که اساساً مصرف بیش از اندازه میوه کامل کار دشواری است. به این خاطر که میوه حاوی مقادیر زیادی از آب و فیبر است و پس از مصرف مقدار نسبتاً کمی، سیر خواهید شد. حتی بعضی افراد با خوردن یک برش بزرگ میوه دیگر اشتباهی برای بیشتر خوردن نخواهند داشت.

طبق آمار منتشرشده، از هر ۱۰ آمریکایی گاهی تنها یک نفر میزان میوه توصیه‌شده در طول روز را مصرف می‌کند. این آمار هم نشان از دشواری خوردن بیش از اندازه میوه دارد. البته با وجود این مسائل، تحقیقاتی برای بررسی تأثیر مصرف بیش از اندازه میوه صورت گرفته است که در ادامه نتایج برخی را ذکر خواهیم کرد.

در یکی از این تحقیقات، ده نفر به‌مدت دو هفته، ۲۰ میان‌وعده هشتاد گرمی از میوه مصرف کردند و پس از اتمام این بازه زمانی، مشکلی از بابت سلامتی نداشتند. در تحقیق دیگری که کمی گسترده‌تر بود، ۱۷ نفر به‌مدت چند ماه همین میزان میوه را در طول روز مصرف کردند و برای آن‌ها هم مشکلی پیش نیامد. نه‌تنها مشکلی نداشتند، بلکه بعضی از اشخاص حاضر در تحقیقات پس از پایان بازه زمانی در نظر گرفته‌شده اوضاع بهتری از لحاظ سلامتی‌شان داشتند. با وجود اینکه تحقیقات انجام‌شده چندان گسترده نبوده‌اند، اما با استناد به نتایج آن‌ها تقریباً می‌توان با اطمینان گفت که مصرف بیش از اندازه میوه تأثیر منفی‌ای برای سلامتی ندارد. با وجود اینکه مصرف بیش از اندازه میوه عملاً کار دشواری است، بهتر است این نکته را به خاطر داشته باشید که صرف اکتفا به میوه رویکرد مناسبی نیست و علاوه بر آن، باید منابع غذایی مفید دیگری را هم در رژیم غذایی‌تان لحاظ کنید.

میزان ایده‌آل مصرف روزانه میوه

اگر رژیم غذایی‌تان سالم و متشکل از منابع غذایی مفید مختلف باشد، دیگر مصرف بیش از اندازه یا کمتر خوردن میوه چندان حائز اهمیت نخواهد بود. با وجود این، همانند هر خوراکی دیگری، حالت ایده‌آل، مصرف به‌اندازهٔ آن است.

طبق توصیه‌های متخصص‌های تغذیه، بهتر است میزان میوه و سبزیجات مصرفی در طول روز، حداقل به چهارصد گرم یا سه میان‌وعده هشتاد گرمی برسد. میزان وعده هشتاد گرمی تقریباً میوه‌ای به اندازه توپ تنیس خواهد بود. اگر هم بتوان میوه یا سبزی را در فنجان قرار داد، این میان‌وعده معادل با یک فنجان خواهد بود. این توصیه ریشه در این حقیقت دارد که مصرف پنج میان‌وعده به‌طور روزانه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون نارسای قلبی، سکته مغزی و سرطان را کاهش بدهد. طی مطالعات صورت‌گرفته بر روی شازده تحقیق انجام‌شده در این رابطه، مصرف میوه، بیش از میزان توصیه‌شده، مزیت بخصوص دیگری برای سلامتی نخواهد داشت. البته مطالعات دیگری هم روی ۹۵ تحقیق علمی صورت گرفت و طبق نتایج حاصل از آن، پایین‌ترین خطر ابتلا به بیماری برای کسانی بود که روزانه معادل هشتصد گرم میوه، یا ده میان‌وعده مصرف می‌کردند. البته در نظر داشته باشید که در این مطالعات و تحقیقات، تأثیر میوه و سبزیجات در کنار هم مورد بررسی قرار گرفته‌اند. به این معنا که مصرف روزانه ۲ تا ۵ میان‌وعده از میوه بهره بردن از مزایای آن کافی است.

توصیه‌های عنوان‌شده توسط سازمان‌های مختلف، اندکی با هم متفاوت هستند؛ با وجود این بر نتایج تحقیقات علمی صحه می‌گذراند. به‌عنوان مثال، وزارت کشاورزی آمریکا، مصرف روزانه دو میان‌وعده از میوه را توصیه کرده است. در سوی دیگر، میزان توصیه‌شده توسط انجمن قلب آمریکا، ۴–۵ میان‌وعده است.

جمع‌بندی

خوردن میوهٔ کامل، بدون گرفتن آب یا تهیه پوره از آن، حالت ایده‌آل مصرف آن است و خطر ابتلا به بیماری‌های متعددی را کمتر می‌کند. میزان مصرفی روزانه شما محدودیتی ندارد و بسته به تمایل خودتان تعیین می‌شود؛ مگر آنکه رژیم غذایی بخصوصی مثل رژیم کتوژنیک داشته باشید که دربرآش توضیحاتی داده شد. طبق توصیه محققان و متخصص‌های تغذیه، میزان مصرفی توصیه‌شده در طول روز ۲ تا ۵ میان‌وعده هشتاد گرمی است. با وجود این، همان‌طور که در مطالب بالا خواندید، مصرف بیش از اندازهٔ آن هم تهدیدی برای سلامتی به‌شمار نمی‌رود.

جلوه ای از تلاش های مدیریت شهرداری لاهیجان

لاهیجان یعنی دکتر مسعود کاظمی که پیش از این عضویت شورای چهارم کلان شهر رشت را در کارنامه خود دارد خیلی زود توانست نظر شهروندان را به خود معطوف کند،لذا علاوه بر فعالیتهای عمرانی در دو سال اخیر در ماه های اخیر نیز انقلابی در فعالیتهای عمرانی و اجرایی شهر لاهیجان به وجود آورده است که در هفته های اخیر با نظارت اعضای شورا و پیگیری وی پروژه های عمرانی شتاب خوبی در جای جای شهر گرفته است ،به طوری که در این روزها پیاده روسازی میدان ابریشم ، خیابان کارگر، ترمیم آسفالت خیابان شیخ زاهد، میدان چای ، میدان گیل، و دهها خیابان و معبر دیگر با حضور شهردار و اعضای شورا از جمله مهندس جنابی ،جواد تمیز کار، فرشید فقیه شجاعی ، دکتر طبران و دیگر اعضای شورا و صبر وبردباری شهروندان، پروژه ها سرعت بیشتری به خود گرفته است، هرچند ممکن است برخی از شهروندان از پاره ای از پروژه ها مثل سنگ فرش میدان ابریشم به جهت احداث سرعت گیر با وضعیت موجود انتقاداتی داشته باشند اما اگر بخوایم با توجه به کلیت اجرای این پروژه ها در نقاط مختلف شهر به اعضای شورا ،شهردار و پرسنل شهرداری نمره بدهیم مسلما نمره قبولی خوبی را خواهند گرفت به خصوص اینکه تقریبا تمام اعضای شورا به اتفاق شهردار همه روزه بر پروژه ها نظارت داشته و با مردم چهره به چهره به گفتگو می نشینند.
به هر حال آنچه که بدیهی به نظر می رسد و شهروندان نیز در روزهای اخیر این پروژه ها را رصد کرده اند این است که اجرای دقیق فعالیت های عمرانی و صبر و شکیبایی لاهیجی ها بیش از پیش ضروری به نظر می رسد.



حوادث

اخاذی از دختر سرشناس با تهدید به انتشار عکس‌های خصوصی

بخش اجتماعی– سه پسر جوان که در ماجراهای جداگانه با دادن پیشنهاد ازدواج به زنان و دختران آنان را قریب دادند تا دست به اخاذی بزنند، دستگیر شدند.

در اولین پرونده چندی قبل زن ۴۵ساله‌ای به نام سمانه با حضور در اداره پلیس ماجرای گرفتارشدن در دام اخاذی‌های پسری جوان را شرح داد. این زن که در شبکه اجتماعی اینستاگرام یک صفحه فروش زبورآلات دارد، گفت: چندی قبل با مردی جوان که خود را فروشنده زبورآلات معرفی کرده بود، آشنا شدم و بعد از مدتی که با هم به صورت اینترنتی در تماس بودیم، بین ما علاقه‌مندی ایجاد و ارتباط کاری ما به ارتباط عاطفی تبدیل شد. با گذشت مدتی از رابطه عاطفی‌مان، میثم پیشنهاد ازدواج داد و با رفتارهایش توانست اعتماد و علاقه من را جلب کند و همین کافی بود تا میثم به اطلاعات شخصی و خصوصی‌ام دسترسی پیدا کند، اما نمی‌دانستم پشت این چهره عاشقانه میثم، مردی فریب‌کار و اخاذ وجود دارد.

سمانه در ادامه حرف‌هایش گفت: بعد از مدتی رابطه عاطفی بین ما سرد شد. این در حالی بود که میثم هر روز از من درخواست پول می‌کرد. او دیگر مرد رؤیاهای من نبود تا اینکه تصمیم به پایان این دوستی گرفتم. در این زمان میثم بار دیگر از من درخواست پول کرد که دیگر نپذیرفتم، اما میثم تهدید کرد تصاویر شخصی‌ام را در فضای مجازی منتشر می‌کند. مأموران بعد از شنیدن این اظهارات بی بردند سمانه به دلیل اینکه در اینستاگرام چهره‌ای سرشناس است، از ترس آبرویش از پلیس کمک خواسته است. مأموران با تجسس‌های فنی و پلیسی موفق به شناسایی میثم ۲۵ ساله شدند که در بررسی‌ها مشخص شد او در خیابان انقلاب زندگی می‌کند. به این ترتیب، متهم در عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شد.

میثم در اعترافاتش به مأموران گفت: وقتی فهمیدم سمانه در اینستاگرام فعالیت خوبی دارد و بین مشتریان سرشناس است، به بهانه اینکه با او همکاری هستم رابطه دوستی را شروع کردم و بعد از اینکه توانستم با سمانه رابطه عاشقانه را آغاز کنم، توانستم به عکس‌های شخصی او دسترسی پیدا کنم و سپس اقدام به تهدید و اخاذی از سمانه کردم. متهم بعد از اعتراف به جرمش به مرجع قضائی معرفی شد. دومین پرونده وقتی تشکیل شد که دختری جوان با مراجعه به پلیس فتای تهران، خبر داد فردی تصاویر شخصی‌اش را در شبکه اجتماعی اینستاگرام منتشر کرده‌است.

متهم که پسری ۲۵ ساله است، با اقدامات فنی تخصصی کارآگاهان سایبری شناسایی و با پلیس فتا احضار شد. این جوان در اعترافات خود گفت: بعد از آشنایی با این دختر در فضای مجازی و جلب اعتماد و رابطه عاطفی با شاکی توانستم ضمن دسترسی به عکس‌ها و اطلاعات شخصی وی، از او اخاذی کنم.

در سومین پرونده نیز فردی که با به‌دام‌انداختن دختران جوان با پیشنهاد ازدواج از آن‌ها فیلم و تصاویر شخصی تهیه می‌کرد، شناسایی و برای سیر مراحل قانونی پرونده‌اش تحویل مراجع قضائی شد.
در پی شکایت یکی از شهروندان مبنی بر اینکه فردی عکس‌های شخصی او را به همراه مطالب غیراخلاقی در شبکه‌های اجتماعی منتشر کرده‌است، بررسی موضوع در دستور کار پلیس فتا قرار گرفت. با انجام اقدامات فنی و تخصصی در فضای مجازی متهم شناسایی شد و پس از هماهنگی با مقام قضائی در مخفیگاه خود دستگیر و سپس مشخص شد متهم با معرفی خود در شبکه اجتماعی اینستاگرام با عنوان خلیان با دختران طرح دوستی می‌ریخت و سپس به قصد ازدواج با شاکبان قرار ملاقات حضوری می‌گذاشت و ضمن تهیه عکس و فیلم به‌صورت پنهانی، پس از مدتی در مقابل عدم انتشار تصاویر تهیه‌شده از آن‌ها اخاذی می‌کرد.

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

برابر آرای شماره ۱۳۸۰۰۴۰۰۰۳۱۸۰۰۵۱۳ - ۹۸/۰۲/۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات علی دلیری فرزند وحیه اله در:

۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احدائی به مساحت ۸۲۰/۱۷ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۳۹۹ واقع در ماشمیان سنگ اصلی ۴۸ بخش ۱۷ گیلان.
۲ - به آدرس واقع در رودبار = خورگام = روستای چهار محل محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.

۹۲ م الف ت

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۲/۱۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۳/۰۱

رییس ثبت اسناد رودبار - سید محمد فرزانه

آموزش مهارت‌های حل مساله، تفکر نقادانه، خلاقیت برای توانایی حل مساله، سازگاری اجتماعی و تصمیم‌گیری منطقی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان هستند.