خبرها از عالم علم

تمرینی برای کاهش کمردرد و افزایش تمرکز

تحقیقات فزاینده نشـان می‌دهند که عقب‌عقب راه رفتن می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی داشته باشد که از جمله آنها بهبود وضعیت بدن، کاهش درد کمر، تقویت عضلات و حتی افزایش تمرکز و سلامت مغز است.

به گزارش ایسنا، در واقع، پیاده‌روی به عقب می‌تواند به عضلات خاصی که در حالت پیاده‌روی عادی فعال نمی‌شـوند، فشـار موثری وارد و به این ترتیب به بهبود وضعیت جسـمانی کمک کند. لزوم توجه بیشتر هنگام این مدل حرکت نیز برای ذهن مفید است.

پیاده‌روی به عقب می‌تواند عضلات اکستنسـر لومبـار، یعنی عضلاتی که در ناحیه پایین کمر قرار دارند و وظیفه کشـش و انبسـاط و پشتیبانی و اسـتحکام سـتون فقرات در برابر حرکات ناگهانی یا فشارهای خارجی را بـه عهده دارند، به‌طـور موثرتری فعال کند زیرا این نوع پیاده‌روی نسـبت بـه پیاده‌روی به جلو، فشـار بیشـتری روی این عضـلات وارد می‌کند. این عمـل می‌تواند باعث تقویت و بهبود عملکرد این عضلات شـود و در نهایت به کاهش درد کمر و بهبود وضعیت کلی بدن کمک کند.

یـک مطالعـه کـه سـال ۲۰۱۹ کـه در مجلـه «بیومکانیـک» (Biomechanics) منتشـر شـد، گـزارش داد کـه پیـاده‌روی به عقب به فعال شدن بیشتر عضلات درگیر در بیماران با درد مزمن کمر منجر می‌شود.

«جانت دوفـک»، متخصص بیومکانیک با بیش از ۲۰ سـال تجربه در زمینـه پیاده‌روی به عقب، هم مطالعه‌ای انجام داد که در آن پنج ورزشـکار پـس از تمرین‌هـای پیاده‌روی به عقـب، کاهش درد کمرشـان را گزارش کرده‌انـد. به گفته او، «تحقیقات ما نشـان داد که پیاده‌روی به عقب به‌طور غیرمسـتقیم برای درد پایین کمر فوایدی دارد، زیرا عضلات همسـترینگ کشـیده می‌شوند؛ می‌دانیم که همسـترینگ‌های سفت و گرفته اغلب یکی از دلایل کمردردند».

پیاده‌روی به عقب نوعی تمرین برای مغز هم هست زیرا متخصصان دریافته‌اند که مناطق مغزی مرتبط با حل مسـئله و تصمیم‌گیری هنگام حرکت به عقب فعال‌ترند، احتمالا به این دلیل که فرد بیشتر دقت می‌کند با موانع برخورد نکند.

مطالعه‌ای در سـال ۲۰۱۹ از ۳۸ شرکت‌کننده خواست تا آزمون رنگ و کلمـات را انجام دهند، به این ترتیب که در حالی که در جهت‌های مختلف راه می‌روند، خیلی سـریع نام رنگ کلمه نوشته‌شـده بـه رنگ نامتناقض را بگویند. جالب اینجا اسـت که مطالعه نشان داد سـریع‌ترین زمان پاسخ به نشانه‌ها متعلق به افرادی بود که به عقب راه می‌رفتند که نشان می‌دهد این مدل حرکت سبب تیزتر شدن ذهن می‌شود.

بـه گـزارش ایندیپندنـت، همچنیـن بـر اسـاس یـک مجموعـه مقـالات کـه سـال ۲۰۲۴ در مجلـه علـم ورزش و سـلامت (Journal of Sport and Health Science) منتشـر شـد، راه رفتن به عقب می‌تواند ضربان قلب و مصرف اکسـیژن را ۱۷ تا ۳۰ درصد بیشـتر از راه رفتن رو به جلو افزایش دهد که این به معنای سـوزاندن تا ۴۰ درصد کالری بیشتر اسـت.متخصصان معتقدند این افزایش مصرف انرژی به دلیل درگیری بیشتر عضلات برای حفظ تعادل، هماهنگی و ثبات است.

از آنجا که هنگام راه رفتن به عقب پا از پنجه به پاشنه روی زمین قرار می‌گیرد، این حرکت الگوی توزیع فشـار بر مفصل زانو را تغییر و در نتیجه فشار بر نواحی را که معمولا درگیر آرتروزند، کاهش می‌دهد.

این شـیوه راه رفتن همچنین باعث بهبود تعادل و هماهنگی می‌شـود و به این ترتیب، خطر افتادن و سـایر آسیب‌ها را کاهش می‌دهد؛ مسئله‌ای که به‌ویژه برای سالمندانی که استخوان‌های شکننده‌تری دارند، مفید است.

اهمیت خواب کافی در ماه رمضان برای حفظ انرژی

فلوشـیپ بهداشـت خـواب و عضو هیـأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشـهد اظهار کرد: خواب کافی و باکیفیت نه تنها به سـلامت جسـمی و روحی کمک می‌کنـد، بلکه به روزه‌داران انـرژی لازم برای روزهای طولانی را می‌دهد.

به گزارش وبدا، مهناز امینی فلوشـیپ بهداشـت خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشـاره به اینکه در ماه رمضان، تغییر در رژیم غذایی و سـاعت‌های خواب می‌تواند تأثیـرات قابل توجهی بر کیفیت خواب داشـته باشـد، خاطرنشان کرد:تغییرات سـاعت خواب، خواب ناکافی، مصرف غذاهای سنگین و چرب در افطار، اسـترس و اضطراب ناشی از فعالیت روزانه، بیداری در سـاعات مختلف شـب برای سـحر و افطـار، خـواب را مختـل کرده و منجر به احسـاس خستگی در طول روز می‌شود.

وی بـا بیان اینکـه خواب کافـی و باکیفیت تأثیر مستقیمی بر روی سلامت جسمی و روحی دارد، اظهار کرد: خواب کافی نقش مهمی در بهبود سیستم ایمنی بـدن و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود تمرکز و عملکرد، تنظیم روحیه و کاهش استرس، دارد از همین رو رعایت نکات برای بهبود خواب روزه داران از اهمیت بالایی برخوردار است.

امینی با اشـاره به اینکه برای بهبود کیفیت خواب در مـاه رمضـان، روزه‌داران می‌تواننـد از راهکارهـای مختلفی اسـتفاده کنند، تصریح کرد: ایجاد یک برنامه زمانی منظم برای خواب و سـحر بـه روزه‌داران کمک می‌کند تا خواب کافی داشـته باشند از همین رو بهتر است سـعی کنند تا حد امکان در ساعات مشخصی به خواب بروند و بیدار شوند.

وی گفت:انتخاب غذاهای سـبک و سالم در افطار و سـحر می‌تواند به بهبود کیفیت خـواب کمک کند. میوه‌ها، سبزیجات، و پروتئین‌های کم‌چرب انتخاب‌های بهتری هسـتند علاوه براین مصـرف کافئین و قند در سـاعات پایانی روز می‌تواند خواب را مختل کند. بهتر است از نوشـیدنی‌های کافئین دار در بعدازظهر و شب خودداری شود.

امینی بیان کرد:محیط خـواب باید خنک، تاریک و بی‌صدا باشـد و استفاده از پرده‌های تیره و کم کردن نـور می‌تواند کیفیت خـواب را افزایش دهد همچنین تمرین‌هـای آرامش‌بخـش ماننـد تنفـس عمیـق و مدیتیشـن می‌تواند به کاهش اسـترس و بهبود خواب کمک کند.

عفونت گوش کودک را جدی بگیرید

عفونـت گـوش می‌تواند عـلاوه بر ایجـاد درد در گوش‌ها و اختلال در شـنوایی باعث چشم‌درد، فک‌درد و دندان‌درد هم بشـود.در ضمن عفونت‌های وسـیع‌تر در گوش میانی می‌تواند در بافت‌های جمجمه از جمله مغز منتشر و منجر به بروز مننژیت شود.

بـه گزارش بهداشـت نیوز، عفونت گوش مشـکل شـایعی اسـت که در صورت غفلـت می‌تواند عوارض بیشـتری ایجاد کند.بنابراین با مشاهده این مشکل در کودک ضرورت دارد تا به متخصص مراجعه کرد.

عفونـت گـوش می‌تواند عـلاوه بر ایجـاد درد در گوش‌ها و اختلال در شـنوایی باعث چشم‌درد، فک‌درد و دندان‌درد هم بشود.در ضمن عفونت‌های وسیع‌تر در گوش میانی می‌تواند در بافت‌های جمجمه از جمله مغز منتشر و منجر به بروز مننژیت شود.

در خیلی از موارد، مایع پشـت پرده گوش جذب و مشکل عفونت گوش خود به خود برطرف می‌شود، اما در کودکانی که به‌صورت طولانی مثلا بیشتر از ۴ماه باقی می‌ماند، ممکن اسـت به شکل جدی تأثیرات غیرقابل برگشتی در شنوایی آنها و دیگر مشکلات داشته باشد. والدیـن باید بعـد از طی‌شـدن دوره سـرماخوردگی کودک، حتما شنوایی او را تست کنند؛ مثلا ببینند آیا شنوایی‌اش سنگین نشده؟ آیا وقتی صدایش می‌کنند، جواب می‌دهد؟ آیـا اصرار ندارد که صدای تلویزیون را برایش زیاد کنند؟

معمـولا درمان کامل عفونت گـوش میانی حدود ۲هفته طول می‌کشـد، اما خیلی مهم اسـت که بعد از اتمام درمان ۲ هفته‌ای، کودک دوباره توسـط پزشـک معالج معاینه شـود تا درصورت نیاز، درمان ادامه پیدا کنـد. چون بهبود عفونت گـوش در بعضی از کودکان زمان‌بر است.

خبر پزشکی

چطور بفهمیم پروتئین بدن ما کم است؟

پروتئین یک ماده مغذی ضروری برای سـاخت توده عضلانی، مدیریت وزن سـالم و تقویـت سیسـتم ایمنی اسـت. مصـرف پروتئیـن کافی در رژیـم غذایی می‌تواند بـه حفظ وضعیت عضلانی و جلوگیری از مشـکلات دیگر کمک کند.

به گزارش خبرآنلاین، کمبود پروتئین می‌تواند تقریباً بر تمام جنبه‌های عملکرد بدن تأثیر بگذارد و با علائم زیادی همراه باشـد. برخی از نشانه‌های کمبود پروتئین عبارتند از:

اغلب مریض می‌شوید

اگـر زود به زود بیمار می‌شـوید، ممکن اسـت به این معنی باشـد که سیستم ایمنی بدن شما به دلیل عدم دریافت پروتئین کافی، پایین‌تر از حد مطلوب عمل می‌کند. سیستم ایمنی بدون دریافت پروتئین کافی نمی‌تواند از خود در برابر بیماری دفاع کند.

بیشتر اوقات خسته‌اید

اگر پروتئین کافی مصرف نکنید، بدن شـروع بـه تجزیه توده عضلانی می‌کنـد تا نیازهـای پروتئینی خود را تأمین کند. بـا تحلیل عضلات، بدن ضعیف می‌شود و شما دائماً احساس خستگی می‌کنید.

نوسانات خلقی را تجربه می‌کنید

کمبـود پروتئین می‌تواند منجر به مصرف بیـش از حد کربوهیدرات‌ها شود و این کاهش قند خون می‌تواند باعث شود که خلقتان تنگ شود.

موها و ناخن‌های ضعیفی دارید

مو و ناخن از کراتین (نوعی پروتئین) تشـکیل شده است. وقتی مصرف پروتئیـن کم باشـد، بدن نمی‌تواند کراتین کافی برای رشـد، اسـتحکام و نگهداری مناسب مو و ناخن تولید کند.

همیشه گرسنه‌اید

پروتئین سـیرکننده‌ترین درشت مغذی اسـت و تا حد قابل توجهی از گرسـنگی‌های زودهنگام جلوگیری می‌کند. سـعی کنیـد پروتئین، چربی و کربوهیـدرات را باهـم برای یک وعده غذایی کامل یـا میان‌وعده مصرف کنید.

منبع:eatthis
مترجم:الهه جعفرزاده

آگهی مزایده اتومبیل

آگهی مزایده مال منقول پرونده اجرایی شماره بایگانی ۱۴۰۳۰۰۱۴۶ (خودرو)
به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق ششدانگ یک دستگاه خودرو سواری سمند مدل ۱۳۸۹ رنگ NAAC91CC2BF854997-P سفید شماره موتور ۱۲۴۸۹۳۳۶۲۴۷ شماره شاسی
به شماره انتظامی ۲۵۵ ی ۴۷ ایران ۲۱ متعلق به آقای رضا راسخ که بـه علـت عـدم پرداخت مهریه
موضوع به موجب سند ازدواج شماره ۱۰۴۲۵ مورخ ۱۳۸۳/۰۵/۲۸ دفتر خانـه ازدواج شماره ۶۳ شهر تهران استان تهران و به موجب نامـه شـماره ۱۴۰۳۰۳۱۲۱۷۱۰۷۵۳۹۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۷ مرکز شماره گذاری پلیس راهور ناجا بازداشت و برابر نامه وارده شماره ۵۱۰۰۳۸۸۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۱ در نشانی جاده دماوند _ فیروزکوه _ نرسـیده به اسلام آباد _ پارکینگ هشت بهشت توقیف فیزیکی شده است و کـه بعلـت ایفـای تعهد منجر به صدور اجرائیه تحت کلاسـه ۱۴۰۳۰۴۰۳۱۰۰۵۱۰۰۱۲۷۷ در اداره اجـرای اسناد ذمه کرج تشکیل پرونده شده و اجرائیه به بدهکار توسط اداره مـذکور ابـلاغ و سپس نیابت اجرائی به واحد اجرای اسناد رسمی دماوند تفـویض و شـماره بایگـانی ۱۴۰۳۰۰۱۴۶ برای آن اختصاص یافت برابر گـزارش کارشـناس رسـمی دادگسـتری وارده به شماره ۱۰۹۰۰۰۰۴۰۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۳ توصیف خودرو و عبارت است از اتومبیل فوق الذکر گلگیر جلو و سپر جلو برخورد تصادف دارد سـپر عقـب در یـک مقطع شکستگی دارد ضمناگلگیر جلو رنـگ مقطعـی دارد چرخهـا هیچکـدام قالپـاق ندارد_ کاپوت جلو فرورفتگی و زدگی دارد درب جلـو راسـت زدگـی دارد و بدنـه (دربها از طرف یک درب تعویض می باشد) باطری خوابیده با توجه به شرایط فنـی و فیزیکی خـودرو و مـدل و قیمـت روز در بـازار بـه مبلـغ ۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریـال (دومیلیارد و هشتصدریال) ارزیابی شده و در روز شنبه ار سـاعت ۹ الـی ۱۲ مـورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ در محل توقف خودرو واقع در جاده دماوند _ فیروزکوه – نرسیده به اسلام اباد _ پارکینگ هشت بهشت رویت و پـس از مشـاهده خـودرو در پارکینـگ هشت بهشت ، واقع در دماوند بلوار شهید بهشتی جنب سینما پرستو اداره ثبت اسـناد و املاک دماوند از طریق مزایده به فروش میرسد مزایده ۲/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریـال (دو میلیارد و هشتصد ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته خواهد شـد .شرکت در جلسه مزایده برای عموم آزاداست شـرکت در جلسـه مزایـده منـوط بـه پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و پس از اخذ شناسه واریز اعلامی و حضور خریدار یا نما ینـده قـانونی او در جلسـه مزایـده اسـت لـذا خریدار و خریداران می بایست تا قبل از شروع وقت مزایده اصل فیش واریزی مبلـغ ودیعه ۱۰ درصد بنام خود و تحت شناسه اعلامی را به همراه درخواست کتبی خود به واحد اجراء تسلیم نمایند برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فـروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده بـه حسـاب صـندوق ثبـت تودیـع نمایـد ودر صورتی که ظرف مهلت مقرر ، مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند، مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده وبه حساب خزانـه واریـز خواهـد شـد. در ایـن صـورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می کـردد جنانجـه روز تعیـین شده به دلایل اعلام از سوی هیات محترم دولت تعطیل گردد فردای اداری همـان روز جلسه در همان مکان و زمان منعقد می باشد تاریخ انتشـار در سـایت سـازمان ثبـت اسناد واملاک ۱۴۰۳/۱۱/۲۷این آگهی پس از تایید نهائی فرایند مزایده در سایت آگهی های سازمان ثبت قرار خواهد کرفت وبه منزله انتشار آگهی در روز نامه کثیر الانتشـار محلی است.

م الف ۱۶۹۹/۶۰۳–ش **مسئول واحد اجرای اسناد رسمی دماوند– محمد علی آقاجانی**

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۰۲۴ فرعی از سنگ ۱۰۳ اصلی

نظر براینکه خانم الهام ملکی برابر درخواست شماره ۲۸۷۶۴ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۲ اصـالتا و با ارائه استشهادیه به شناسه یکتا ۰۰۶۶۰ و ۰۰۶۵۹ بـه رمـز تصـدیق ۵۰۶۳۳۶ و ۶۷۶۵۱۹ جهت دریافت سند المثنی پلاک ۱۰۲۴ فرعی از ۱۰۳ اصلی به ایـن اداره مراجعـه نمـوده مراتب دراجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد.
۱– نام و نام خانوادگی مالک الهام ملکی
۲– شماره پلاک ۱۰۲۴ فرعی از سنگ ۱۰۳اصلی واقع در مراء جز حوزه ثبتی دماوند
۳– علت گم شدن سند اسباب کشی است
۴– خلاصه وضعیت مالکیت سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱۰۲۴ فرعی از ۱۰۳ اصلی ذیـل ثبت صفحه ۱۹۳ دفتر ۲۶ به شماره چاپی ۳۱۸۱۰۰ به استناد سـند انتقـال ۴۴۰۸۱۱ مـورخ ۱۳۹۳/۰۳/۱۰ دفترخانه ۵۶۴ تهران ثبت شده است و سند آن به نام الهام ملکی ثبـت شـده است
۵– لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الـذکر و درخواسـت صـدور سـند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کـرده کـه در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پـس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیـت یـا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صـورت اعتـراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۱۶۹۸/۶۰۲–ش **کفیل واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند – جبارعبدل زاده**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۴۹۴۷ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ هیأت اول موضوع قـانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحـد ثبتـی حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا شـفی خانی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۰۰۱۰۳۰۳۶۴۲ صادره از تهران در سه دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۰/۶۳ مترمربع پـلاک ۵۱۵۱ فرعـی از ۲ اصـلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۷۳ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریـداری از مالک رسمی خانم سهیلا ستایش محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتـب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مـدت دو ماه مراتب اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تـاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شـد. (شناسه آگهی: ۱۸۸۲۴۰۳)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳
۱۶۸۹۴.م.الف/۵۱۸–د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد– خداداد بشیری**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک لویزان تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابـر رأی شـماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۱۵۱۰۰۰۳۵۳۵ هیـأت اول موضـوع قـانون تعیـین تکلیـف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک لویزان تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم درگاه پنـاهی فرزنـد نجـف بشماره شناسنامه ۴۸۶۵ کد ملی ۰۰۴۹۷۵۲۲۱۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنـای احداثی در آن به مساحت ۱۱۸/۴۵ مترمربع قسـمتی از پـلاک شماره ۵۵ فرعـی از ۶۷۲۰ اصلی واقع در بخش حوزه ثبت ملک لویزان ۲ تهران خریـداری از مالـک رسـمی آقـای هایکازچکناوریان محروز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبـت بـه فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشـخاص نسـبت بـه صـدور سـند مالکیـت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولـین آگهـی بـه مـدت دو مـاه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مـدت یـک مـاه از تـاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شـد. (شناسه آگهی: ۱۸۸۲۳۹۲)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳
۱۶۸۹۲.م.الف/۵۱۶–د **رئیس ثبت اسناد و املاک – ابوالفضل تریوه**

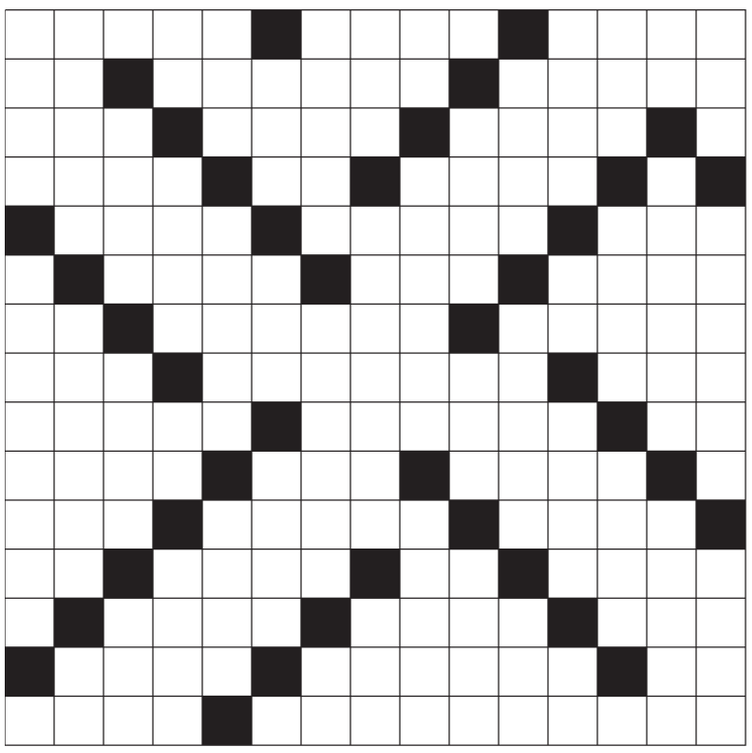
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک یافت آباد تهران
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۱۰۷۸۰۰۴۹۴۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حـوزه ثبـت ملک یافت آباد تهران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل شفیع خـانی فرزنـد محمد بشماره شناسنامه ۰۰۱۸۹۵۵۸۱۹ صادره از قدس در سه دانگ یک قطعه زمـین بـا بنـای احداثی در آن به مساحت ۵۰/۶۳ مترمربع پلاک ۵۱۵۱ فرعی از ۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۷۳ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ تهران خریداری از مالک رسمی خـانم سـهیلا ستایش محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبـت بـه فاصـله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضـی داشـته 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شناسه آگهی: ۱۸۸۲۳۹۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳
۱۶۸۹۳.م.الف/۵۱۷–د **رئیس ثبت اسناد و املاک یافت آباد– خداداد بشیری**

جدول

۷۶۸۵



افقی

۱-بزرگوارتـر - یکتـای کفـش- تنـدی و پرخاش۲-عمـل هضـم غـذا - پـول کسـب و تجارت- مسـاوی است۳-فیلسـوف نامی آلمانی - جذاب اسـت- تقویت رادیویی ۴-گلی آسمانی - اندرون دهان - قوت لایموت۵-رود سـرحدی - گاری و گردونـه - بازار پرخریدار ۶-ضروری و قطعی - از توابع شهرستان همدان - از فروع دین ۷-اعتبـار و شـخصیت- عاشـق صـادق - آب روسـتایی ۸-همراه - خزنده آبـزی - ماه قمری ۹-مظهـر روشـنایی - شـیرین گفتار - سـلول ۱۰-کـوی و محله - کـدو در گویش تازی - بذر روغنـی کتـان ۱۱-هنرمنـد چهره پـرداز - ندا دردهنده - مادر است۱۲-سنگ سماوی - طرف و جانب- قبول خواهش- دام پیشـرو ۱۳-دارایی سواری دهنده - نان کاغذی - از گل های بهاری ۱۴-عزیز عرب- بلند قد و قوی هیکل - سرپرست خانواده ۱۵-سیاسـت برتری و تفوق نظامیان در شوونات مملکتی - وظیفه و مستمری

عمودی

۱-حـرف شـرط - آنکـه شـیران را کنـد روبه مـزاج - خربزه خوشـبو ۲-شـب روستایی - سـرزدن گناه از کسی - آهنگر ۳-گوسـفند جنگی - از قربانیان پوست خوش- از کسبه ۴-لباس نیم رسمی - هنوز در لفظ انگلیسی - ویران اسـت- تکراش از بازیهـای کودکانه اسـت۵-گوش فرادهنده - یاد دادن و یاد گرفتن - وسـیله‌ای در ترمز خودرو ۶-دوبـاره انجام گرفتن کاری - جامه وارو - بده بسـتان ۷-گرداگرد دهان - اسـتنطاق کننده - سـنگهای پربها ۸-دشـمن گوسـفند - کلامی مبارک برای آغاز هر کاری - همسـر زن ۹-آمین گفتن - پایتخت سرزمین کانگوروها - خاک سفال ۱۰-از آحاد طول دسـتی - از انواع لباس گشـاد است- از ابزار مکانیکی ۱۱-حرف سوال برانگیز - بـی قید و بندی - خراب و ویران ۱۲-کلامی در مقام نفرت و کراهت- بانگ و صدا - امر به آمدن - اصل و نسب۱۳-از گمراهی به راه آمدن - سنگ مرمر - از بیماریهای واگیر ۱۴-قمار باز خاکستر نشین - پرهیز کردن - اسب آذری ۱۵-داروی زخم - کنایه از فتنه‌انگیزی و نفاق افکنی بین دوستان

حل جدول شماره قبل

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