خبرها از عالم علم

بهترین میزان پیاده‌روی در طول روز؛ ۱۰ هزار قدم

بهترین میزان پیاده‌روی در طول روز برای افراد ۱۰ هزار قدم بوده و بهتر است افراد مبتدی از ۱۰۰۰ قدم شروع کنند.

به گزارش ایسنا، اگر فردی به میزان لازم و کافی فعالیت بدنی ندارد و در طول روز به مدت طولانی سر کار یا در منزل می‌نشیند باید به صورت تدریجی فعالیت بدنی خود را افزایش دهد که یکی از بهترین راهکارها در مقابله با کم‌تحرکی، پیاده‌روی است.

بر اساس این مطلب که از سوی عطیه رزازی کارشناس پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: بهترین میزان پیاده‌روی در طول روز، ۱۰ هزار قدم است، اما افرادی که از آمادگی مناسب برخوردار نیستند باید به صورت تدریجی و از ۱۰۰۰ قدم فعالیت خود را آغاز کنند و به یکباره با انجام ۱۰ هزار قدم به بدن خود شوک و فشار وارد نکنند.

اگر افراد نمی‌توانند زمان مشخص برای ورزش کردن و فعالیت بدنی در نظر بگیرند می‌توانند در زمانی که سر کار هستند یا در منزل حضور دارند در زمان‌های گوناگون که فرصتی برای آنها پیش می‌آید اقدام به فعالیت بدنی یا قدم زدن در همان مکان کنند و یا با استفاده از ابزاری نظیر ساعت‌های هوشمند متوجه شوند در طول با فعالیت‌هایی نظیر طی کردن فاصله منزل تا خودرو، قدم زدن تا محل کار و... چه میزان پیاده‌روی می‌کنند.

بهتر است افراد از هر فرصتی در طول روز بهره‌مند شوند و به جای فعالیت بیش از حد با تلفن همراه یا یکجا نشینی، در مکانی که قرار دارند قدم بزنند و فعالیت خود را از ۱۰۰۰ قدم شروع کنند و به تدریج افزایش دهند.

راهکار دیگر برای افزایش میزان فعالیت بدنی، استفاده از ابزار و دستگاه‌هایی مانند دمبل‌ها و کش‌ها برای افزایش میزان تراکم استخوان، سطح عضله و حفظ بافت عضلانی است.

باید بدانیم که به فراخور افزایش سن بدون اینکه فرد به هیچ بیماری مبتلا باشد، از تراکم استخوان و تراکم عضله کاسته می‌شود و حفظ سطح تراکم استخوان و عضله امری ضروری است و اقدام بسیار مهمی به شمار می‌رود و به منظور دستیابی به آن باید علاوه بر رژیم غذایی صحیح، میزان تحرک بدنی را افزایش داد و بدن را به چالش کشید.

افراد به ویژه بانوان خانه‌دار حتی اگر امکان فعالیت بدنی خارج از منزل را ندارند توصیه می‌شود ۳ تا ۴ بار در طول روز در منزل فعالیت بدنی نظیر قدم زدن یا انجام حرکات ورزشی با کش و دمبل سبک را در دستورکار قرار دهند چرا که این اقدام آنها بسیار مفید است و به مراتب از آسیب‌های عضلانی در سنین بالا پیشگیری می‌کند چرا که در سنین بالا، اگر بافت عضلانی پایین و پوکی استخوان وجود داشته باشد، شاهد آسیب‌های جبران ناپذیر جسمانی برای افراد خواهیم بود.

یک نوشیدنی طبیعی برای کاهش فشار خون در سالمندان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد آب چغندر غنی از نیترات با تغییر ترکیب باکتری‌های دهان و کاهش باکتری‌های التهاب‌زا می‌تواند به سالمندان در کاهش فشار خون کمک کند.

به گزارش ایسنا، در مطالعه اخیر دانشگاه اکستر که نتایج آن در نشریه پزشکی و زیست‌شناسی رادیکال‌های آزاد (Free Radical Biology and Medicine) منتشر شد، ۳۹ شرکت‌کننده زیر ۳۰ سال و ۳۶ فرد در سنین ۶۰ و ۷۰ سالگی حضور داشتند.

آزمایش طی دو مرحله دو هفته‌ای انجام شد که در آن، یک گروه روزانه مقدار مشخصی آب چغندر غنی از نیترات و گروه دیگر نسخه بدون نیترات آن (دارونما) را مصرف کرد. میان این دو مرحله یک دوره پاکسازی در نظر گرفته شد تا آثار پیشین از بین برود.

متخصصان با استفاده از توالی‌یابی ژن‌های باکتریایی، بررسی کردند که قبل و پس از هر مرحله، چه میکروب‌هایی در دهان شرکت‌کنندگان وجود داشت. نتایج نشان داد در سالمندانی که آب چغندر نیترات‌دار نوشیدند، باکتری‌های مضر پروتلا (مرتبط با التهاب) کاهشی قابل‌توجه و باکتری‌های مفیدی مانند نایسریا افزایش داشت. همچنین شرکت‌کنندگان سالمند در آغاز مطالعه فشار خون بالاتری داشتند، اما

پس از مصرف آب چغندر، فشار خون آن‌ها کاهش یافت. در حالی که در گروه دارونما تغییری مشاهده نشد.

دکتر «مارک سیگل»، تحلیلگر ارشد پزشکی فاکس‌نیوز گفت: ما می‌دانیم که غذاهای سرشار از نیترات خوراکی مانند سبزیجات برگ‌دار، چغندر و کاهو می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. نیترات‌ها در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شوند و نیتریک‌اکسید یک مولکول کلیدی برای سلامت عروق است، زیرا باعث گشاد شدن رگ‌ها و کاهش فشار خون می‌شود.

به گفته دکتر «اندی جونز»، استاد دانشگاه اکستر و از نویسندگان مقاله، این تحقیق نشان می‌دهد غذاهای غنی از نیترات می‌توانند میکروبیوم دهان سالمندان را به گونه‌ای تغییر دهند که التهاب کمتر و کاهش فشار خون به همراه داشته باشد.

به گزارش ایندیپندنت، در همین حال «لی بنیستون»، مدیر بخش پژوهش در شورای علوم زیستی و زیست‌فناوری انگلیس نیز افزود: این پژوهش نمونه‌ای عالی از این است که چگونه علوم زیستی می‌تواند به درک بهتر ارتباط پیچیده میان رژیم غذایی، میکروبیوم و سالمندی سالم کمک کند. با روشن شدن نحوه اثرگذاری نیترات خوراکی بر باکتری‌های دهان و فشار خون، فرصت‌های تازه‌ای برای بهبود سلامت عروقی از طریق تغذیه ایجاد می‌شود.

سیگل تاکید کرد: با افزایش سن، سطح نیتریک‌اکسید قابل دسترس در بدن کاهش می‌یابد؛ بنابراین منطقی است که مصرف نیترات‌های خوراکی برای سالمندان فواید بیشتری داشته باشد. این مطالعه بار دیگر این باور قدیمی را که یک رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به کنترل بسیاری از بیماری‌های مزمن کمک کند، تایید می‌کند.

کاهش میزان شیوع تنبلی چشم در کشور

رئیس سازمان بهزیستی، از کاهش میزان شیوع تنبلی چشم در کشور خبر داد.

به گزارش مهر، سید جواد حسینی، در مراسم افتتاحیه بیست‌وهفتمین کنگره اپتومتری ایران که در سالن همایش‌های ایران مال برگزار شد، با اشاره به دستاوردهای سه دهه همکاری سازمان بهزیستی با انجمن اپتومتری ایران، گفت: طی ۳۰ سال گذشته بیش از ۶۱ میلیون و ۶۵۰ هزار کودک در سراسر کشور تحت غربالگری بینایی قرار گرفتند که از این میان حدود ۲ میلیون کودک مبتلا به اختلالات بینایی شناسایی شدند و ۴۱۵ هزار نفر آن‌ها به تنبلی چشم دچار بودند.

وی افزود: اگر این غربالگری‌ها انجام نمی‌شد، امروز با صدها هزار کودک نابینا و کم‌بینا در جامعه مواجه بودیم. این اقدامات باعث شده است میزان شیوع تنبلی چشم در کشور به ۱.۵ درصد کاهش یابد، در حالی که

میانگین جهانی ۳ تا ۴ درصد است.

حسینی با اشاره به پوشش ۲۵۳ هزار و ۷۲۰ فرد دارای معلولیت بینایی تحت حمایت سازمان بهزیستی، خاطرنشان کرد: این برنامه‌ها عدالت‌محور بوده و تمرکز آن بر روستاها، مناطق کم‌برخوردار و خانواده‌های در معرض آسیب بوده است.

وی از آغاز طرح جدیدی با عنوان «سلام» (سلامت اجتماعی معلم محور) خبر داد و گفت: این طرح با هدف آموزش، توانمندسازی و غربالگری سالمندان از تهران آغاز شده و قرار است به ۷۳۵ منطقه آموزشی و در ادامه به سراسر کشور توسعه یابد. با توجه به اینکه جمعیت سالمندان در ایران تا سال ۱۴۳۰ به ۳۱ درصد خواهد رسید، این اقدامات برای ارتقای سلامت چشم و کیفیت زندگی سالمندان ضروری است.

رئیس سازمان بهزیستی در پایان ضمن قدردانی از انجمن اپتومتری ایران و جامعه سه هزار نفری اپتومتریست‌ها اظهار داشت: همانگونه که برنامه غربالگری کودکان به یک دستاورد ملی بدل شد، امیدواریم این موج دوم در حوزه سالمندان نیز تأثیرات ارزشمندی بر سلامت بینایی جامعه داشته باشد.

خبر پزشکی

۳ ماده خوراکی که می‌توانند باعث ریزش مو شوند

سلامتی مو تنها به ژنتیک محدود نمی‌شود بلکه به عوامل غیرموراثی نظیر تغذیه نیز وابسته است.

اگر هنگام یک دوش طولانی و داغ، متوجه شدید ریزش موهایتان بیشتر شده است، شاید بد نباشد عادت به نوشیدن نوشابه را دوباره بررسی کنید چرا که طبق یک بررسی جدید، مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند با ریزش مو مرتبط باشد.

به گزارش ایسنا، مروری جدید بر مطالعات پیشین نشان می‌دهد مصرف زیاد نوشابه و الکل با افزایش ریزش مو مرتبط است، در حالی که مواد مغذی مانند ویتامین دی، آهن، پروتئین، سویا و سبزیجات چلیپایی می‌تواند از ریزش و نازک شدن مو پیشگیری کند.

همچنین این بررسی نشان داده است که مصرف دُزهای بالای ویتامین آ هم می‌تواند برخی از انواع آلوپسی (طاسی) را بدتر کند.

به گزارش «ایندیپندنت»، متخصصانی از پرتغال ۱۷ مطالعه را بررسی کردند که در مجموع بیش از ۶۱ هزار شرکت‌کننده داشته و بیشتر آنها زن بودند. آنها در نظر داشتند تاثیر غذاها و مواد مغذی خاص را بر سلامتی مو ارزیابی کنند. متخصصان برآورد کردند حدود ۳.۳ میلیارد نفر در جهان ممکن است به‌نوعی با ریزش مو مواجه باشند، هرچند این عدد هم احتمالا کمتر از آمار واقعی است زیرا سایر اشکال آلوپسی یا ریزش موقتی موها را در نظر نمی‌گیرد.

این تیم تخصصی دریافت در حالی که مواد مغذی خاص مانند ویتامین دی، آهن و پروتئین برای موهای سالم و قوی حیاتی هستند، نوشیدن نوشابه و الکل با نازک‌تر شدن و ریزش مو ارتباط دارند.

این بررسی در نشریه تغذیه و سلامت (Nutrition and Health) منتشر شده است.

بر اساس این مطالعه، مردان جوانی که بیش از ۳.۵ لیتر نوشابه در هفته (حدود ۱۰ قوطی) مصرف می‌کردند، بیشتر احتمال داشت که ریزش مو گزارش کنند. این مواد غذایی موجب ترشح بیش از حد سبوم می‌شوند و این امر رشد میکروب‌های روی پوست سر را افزایش می‌دهد. در نتیجه، تحریک و التهاب تشدید می‌شود و به ریزش مو کمک می‌کند.

با این حال، تنها نوشابه مقصر نیست.این متخصصان دریافتند که الکل هم اثر مشابهی دارد و برخی مطالعات، آن را با سفیدی زودرس و افزایش ریزش مو مرتبط دانسته‌اند.

همچنین مشخص شد دزهای بالای ویتامین آ با بدتر شدن برخی انواع آلوپسی مرتبط است.

این مرور نظام‌مند شواهدی هم یافت مبنی بر اینکه مصرف مواد مغذی خاص می‌تواند با بهبود سلامتی مو همراه باشد. افراد با سطح بالاتر ویتامین دی کمتر دچار ریزش موی شدید بودند. رشد موی کسانی که مکمل آهن مصرف می‌کردند نیز بهتر بود. نویسندگان همچنین یادآور شدند که کمبود پروتئین موجب کاهش ضخامت و رنگ مو می‌شود. شرکت‌کنندگانی هم که رژیم غذایی غنی از سویا و سبزیجات چلیپایی داشتند، ریزش موی کمتری گزارش کردند که احتمالا به دلیل خواص ضدالتهابی این مواد غذایی است.

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

برابر آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح ذیل 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. ۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ مالکیت آقای قدرت اله زارعی ورزنه به شناسنامه شماره ۲۷۵۲ کدملی ۵۶۵۹۳۱۳۷۳۶ صادره فرزند محمد علی نسبت به ۱۸ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (خریداری از موضوع خلاصه معامله به شماره ۳۶۴۸۰ مورخ ۱۳۸۰.۱۰.۲۷ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین خریداری رسمی متقاضی (قدرت اله زارعی ورزنه) و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۲) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۰۹۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ مالکیت خانم فاطمه خدمتکاری به شناسنامه شماره ۳۱۵۶ کدملی ۵۶۵۹۳۱۷۷۹۰ صادره فرزند محمد در ۴/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (خریداری از موضوع خلاصه معامله به شماره ۳۶۴۸۰ مورخ ۱۳۸۰.۱۰.۲۷ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین خریداری رسمی متقاضی (قدرت اله زارعی ورزنه) و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۳) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۲۲۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۱ مالکیت آقای حسن چوپانی به شناسنامه شماره ۴۵ کدملی ۵۶۵۹۷۸۰۰۸۳ صادره فرزند رضا در ۱۳/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (خریداری از موضوع موجب خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۴) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۶۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۹ مالکیت آقای داود ودعی نائینی به شناسنامه شماره ۲۱۴ کدملی ۱۲۴۹۴۳۵۷۵۷ صادره فرزند نعمت اله در ۱۲ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت مورثی متقاضی از مرحوم نعمت اله ودعی نائینی موضوع سند تقسیم ارث به شماره ۱۱۴۶۶ مورخ ۱۳۴۱.۰۶.۰۷ دفتر خانه یک نائین) ۵) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ مالکیت خانم فریده ودعی نائینی به شناسنامه شماره ۱۵۶ کدملی ۱۲۴۹۴۴۲۲۵۷ صادره فرزند نعمت اله در ۶ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت مورثی متقاضی از مرحوم نعمت اله ودعی نائینی موضوع سند تقسیم ارث به شماره ۱۱۴۶۶ مورخ ۱۳۴۱.۰۶.۰۷ دفتر خانه یک نائین) ۶) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۵۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ مالکیت آقای احمدرضا و دعی نائینی به شناسنامه شماره ۳ کدملی ۱۲۴۹۴۲۵۲۳۹ صادره فرزند عبداله در ۹ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۹۰۳۵.۱۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره - فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه مالکیت احمدرضا و دعی نائینی موضوع خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین خریداری رسمی متقاضی (قدرت اله زارعی ورزنه) و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۶) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۶۷۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵ مالکیت آقای حسن چوپانی به شناسنامه شماره ۴۵ کدملی ۵۶۵۹۷۸۰۰۸۳ صادره فرزند رضا در ۱۳/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۵۴۲۰.۳۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت حسن چوپانی موضوع موجب خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی)

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۶/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۳۰
شناسه آگهی:۱۹۹۳۳۸۲
اصغر علی خانی کوپایی– رییس ثبت اسناد و املاک کوهپایه

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

برابر آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح ذیل 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. ۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۶۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/ ۲۸ مالکیت آقای احمدرضا ودعی نائینی به شناسنامه شماره ۳ کد ملی ۱۲۴۹۴۲۵۲۳۹ صادره فرزند عبداله در ۹ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت احمدرضا ودعی نائینی موضوع خلاصه معامله به شماره ۵۵۰۸۶ مورخ ۱۳۸۲.۰۸.۲۹ دفتر خانه ۶۲ اصفهان) ۲) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۶۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ مالکیت خانم فریده ودعی نائینی به شناسنامه شماره ۱۵۶ کدملی ۱۲۴۹۴۴۲۲۵۷ صادره فرزند نعمت اله در ۶ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت مورثی متقاضی از مرحوم نعمت اله ودعی نائینی موضوع سند تقسیم ارث به شماره ۱۱۴۶۶ مورخ ۱۳۴۱.۰۶.۰۷ دفتر خانه یک نائین) ۳) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۶۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ مالکیت آقای حسن چوپانی به شناسنامه شماره ۴۵ کدملی ۵۶۵۹۷۸۰۰۸۳ صادره فرزند رضا در ۱۳/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه(مالکیت حسن چوپانی موضوع موجب خلاصه معامله به شماره ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۴)رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ مالکیت آقای قدرت اله زارعی ورزنه به شماره شناسنامه ۲۷۵۲ کدملی ۵۶۵۹۳۱۳۷۳۶ صادره فرزند محمد علی در ۱۸ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت قدرت اله زارعی ورزنه ودعی نائینی به شماره شناسنامه ۲۵۸۸۷ مورخ ۱۳۷۶.۰۶.۱۳ دفتر خانه ۲ نایین و خلاصه معامله شماره ۱۶۵۸۳ مورخ ۱۳۱۵.۱۰.۰۶ دفتر خانه ۸ اصفهان مالکیت حسین مقدسی نایینی) ۵) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۷۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ مالکیت خانم فاطمه خدمتکاری به شناسنامه شماره ۳۱۵۶ کدملی ۵۶۵۹۳۱۷۷۹۰ صادره فرزند در ۴/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت خدمتکاری موضوع خلاصه معامله به شماره ۳۶۴۸۰ مورخ ۱۳۸۰.۱۰.۲۷ دفتر خانه ۲ نایین) ۶) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۵۷۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ مالکیت آقای داود ودعی نائینی به شناسنامه شماره ۲۱۴ کد ملی ۱۲۴۹۴۳۵۷۵۷ صادره فرزند نعمت اله در ۱۲ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۱۸.۲۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه(مالکیت مورثی متقاضی از مرحوم نعمت اله ودعی نائینی موضوع سند تقسیم ارث به شماره ۱۱۴۶۶ مورخ ۱۳۴۱.۰۶.۰۷ دفتر خانه یک نائین)

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۶/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۳۰
شناسه آگهی:۱۹۹۳۳۸۲
اصغر علی خانی کوپایی– رییس ثبت اسناد و املاک کوهپایه

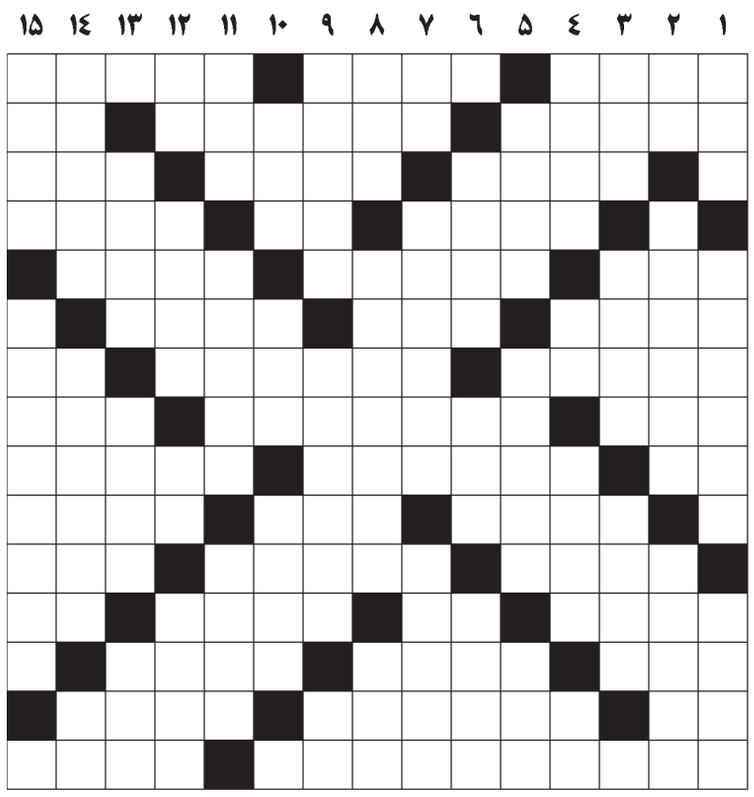
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در حوزه ثبت ملک کوهپایه تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح ذیل 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. ۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۱۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳مالکیت خانم فاطمه خدمتکاری به شناسنامه شماره ۳۱۵۶ کدملی ۵۶۵۹۳۱۷۷۹۰ صادره فرزند محمد در ۴/۵ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۶۸۶.۸۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع دروزنه صحرای کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (خریداری از موضوع خلاصه معامله به شماره ۳۶۴۸۰ مورخ ۱۳۸۰.۱۰.۲۷ دفتر خانه ۲ نایین) ۲) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۲۰۲۸۰۰۰۲۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۱ مالکیت آقای قدرت اله زارعی ورزنه به شناسنامه شماره ۲۷۵۲ کدملی ۵۶۵۹۳۱۳۷۳۶ صادره فرزند محمد علی در ۱۸ حبه مشاع از ۷۲ حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۶۸۶.۸۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۰ فرعی از ۵۷ اصلی واقع در ورزنه مزرعه کره بخش ۲۱ حوزه ثبت ملک کوهپایه (مالکیت مورثی متقاضی از مرحوم نعمت اله ودعی نائینی موضوع سند تقسیم ارث به شماره ۱۱۴۶۶ مورخ ۱۳۴۱.۰۶.۰۷ دفتر خانه یک نائین)

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۰۶/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۰۶/۳۰
شناسه آگهی:۱۹۹۳۳۸۲
اصغر علی خانی کوپایی– رییس ثبت اسناد و املاک کوهپایه

جدول

۷۷۹۵



افقی

۱-همدم - گناه بدگمانی - تندرستی
۲-سقز فرنگی - دردناک و آزار دهنده - منقار کوتاه ۳-کثرت آمدو شد - دوستداری - آغاز شب۴-نزدیک بین - مفعول بی واسطه - امپراتور دیوانه رومی ۵-سخت و محکم - هدف راهی مشهد - حمام و گرمابه ۶-زعفران - چیز - رویاننده ۷-جسمی معدنی مرکب از گوگرد و ارسنینگ به رنگ سرخ یا زرد یاسفید - مصلحت اندیشی - کمترین وقت۸-راه رفتن - از نوشته‌های موریس مترلینگ- جای کم حجم ۹-حرف دهن کجی - ویرانی - انواع تب است ۱۰-پیش ها - سازنده عمارت- محکم و استوار شدن ۱۱-خواهان است- باطراوت- قسمتی از عضو رونده ۱۲-صاف و لطیف و روشن - عقب و دنبال - خراب و ویران - عدد قمری ۱۳-محصولی از کنده - از این رو - اصل و نسب۱۴-رود پیوند خورده اروپا - کنایه از کسی که تازه به مال و ثروت رسیده - برقرار است۱۵-حکم انتساب سفیر - از راه بدر شده

عمودی

۱-بازگشت- شهر و دیار - اثری از عابر ۲-دوستی و محبت- به نام آن جنس بنجل را به خلق خدا می فروشند - مرغ زیبا ۳-آتش جهنم - پایین آمدن - سبزه‌زار و چراگاه ۴-دفع آفات نباتی میکنند - ساز از باطلاق آمده - هر چیز دورنگ- جدید است۵-اندازه لباس- درختی با نام دیگر کوه گیاه - بانگ و صدا ۶-سبز شدن - فلز پرمصرف- مجسمه ۷-گربه تازی - حق القدم پزشک- مزه دلپذیر ۸-صورت غذا - نوعی از انگور با دانه‌های درشت و دراز - پسوند شباهت۹-خرید و فروش کلی کالا - زیاده جویی - غم و اندوه ۱۰-سرخ کمرنگ- شهر روشنایی - قبول خواهش۱۱-دور از هم - طبقه زحمتکش جامعه - سرپرست خانواده ۱۲-طایفه کم حرف- دعایی با مضامین بسیار عالی - اسب آذری - رهبر سرخ جامگان ۱۳-لوطی‌گری - حجره‌نشینان بازاری - از درختان جنگلی ۱۴-از بین برده شده - تکرار صوت و بازتاب- مروارید درشت۱۵-جنبش و حرکت- سرزمین یانکی‌ها

حل جدول شماره قبل

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