راهکار جدید چینی ها برای برگرداندن بینایی به نابینایان

محققان چینی اظهار کرده‌اند، بیماران مبتلا به رتینوپاتی نابینا کننده ممکن است در آینده هنگامی که با روش جدید پروتئین حساس به نور (photosensitive protein) درمان شوند، بینایی خود را به دست آورند.

سلامت

ترفندهایی برای کاهش وزن افراد بالای ۴۰ سال

اگر بیش از ۴۰ سال دارید، ممکن است متوجه شده باشید که افزایش وزن آسان‌تر و کاهش آن نسبت به گذشته سخت‌تر است. تغییر میزان فعالیت، عادات غذایی، هورمون‌ها و نحوه ذخیره چربی‌ها در بدن می‌تواند به سن مربوط باشد اما انجام چند مرحله ساده کمک می‌کند تا لاغر شوید.

میوه و سبزیجات مصرف کنید

در هر وعده غذایی نصف بشقابتان را با میوه و سبزیجات پر کنید. زیرا موجب تولید مواد مغذی بیشتر و چربی و کالری کمتر نسبت به گوشت، محصولات لبنی یا غلات می‌شود. و حتی اگر کمتر غذا بخورید، کمک می‌کند تا احساس سیری کنید. مصرف میوه‌های تازه مانند سیب و انواع توت‌ها نیز به جای تنقلات پرچرب یا بسیار شیرین عالی است.

از خوردن صبحانه غافل نشوید

کارشناسان مصرف یک وعده صبحانه سالم مانند جو دوسر یا نان تست گندم کامل را به همراه میوه توصیه می‌کنند. چون به مهار گرسنگی در اواسط صبح کمک می‌کند و نیز فرد را ترغیب به خوردن خوراکی ناسالم در حین کار یا پرخوری در موقع صرف ناهار نمی‌کند. وعده‌های غذایی یا مصرف میان وعده‌های کوچک هر چند ساعت یکبار می‌تواند اشتهای فرد را در طول روز کنترل کند.

شام سبک بخورید

اگر بیشتر کالری روزانه‌تان را در وعده ناهار (قبل از ساعت ۳ بعدازظهر) دریافت کنید، ممکن است بیشتر وزن کم کنید، نسبت به زمانی که یک وعده غذایی سنگین را بعد از این زمان میل می‌کنید. اما مهم‌ترین مسئله اینست که چه چیزی می‌خورید، نه اینکه چه زمانی می‌خورید.

غذاهای سالم درست کنید

مقدار زیاد چربی و کالری اضافی ممکن است ناشی از روش تهیه غذا باشد. به جای سرخ کردن غذا یا تفت دادن آن در کره یا روغن زیاد، از کباب کردن، پختن یا آب‌پز کردن استفاده کنید. این توصیه مهم به رستوران‌ها نیز می‌شود که از تهیه غذاهای سرخ شده یا ترکیب شده با سس‌های غلیظ خودداری کنند.

در هر وعده، دوبار غذا نخورید

با افزایش سن، فعالیت کمتر می‌شود و ممکن است به چند صد کالری کمتر از قبل نیاز داشته باشید. برای کاهش وزن شاید لازم باشد کالری‌تان را حتی بیشتر از قبل کاهش دهید. وعده‌های کوچک‌تر و کنترل میزان کالری و یا ثبت آن در یک دفترچه غذایی یا در یادداشت گوشی همراه کمک می‌کند تا کمتر غذا بخورید.

به آنچه می‌خورید، توجه کنید

وقتی مشغول به کار، بچه‌ها و زندگیتان هستید، ممکن است وسوسه شوید که در حین انجام کار خوراکی بخورید یا به همراه وعده غذایی‌تان چند کار را همزمان انجام دهید. اما اگر روی غذایتان تمرکز داشته باشید، به احتمال زیاد دچار پرخوری و بلافاصله بعد از آن دوباره گرسنه نخواهید شد. بنابراین برای صرف غذا بنشینید و به آنچه در بشقابتان است (نه آنچه صفحه نمایش تلویزیون یا کامپیوتر نشان می‌دهد) توجه کنید. این کار به مغز کمک می‌کند تا بداند چه زمانی خوب سیر می‌شوید.

نوشابه را حذف کنید

اگر قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌نوشید، به جای آن آب یا نوشیدنی‌های بدون کالری دیگر مصرف کنید. نوشیدنی‌های شیرین حاوی مقدار زیادی قند افزودنی هستند که موجب افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت می‌شوند.

زمانی را به ورزش اختصاص دهید

از میان مشاغل پشت میز نشینی، رفت و آمد و انجام فعالیت‌های خانوادگی، بسیاری از افراد ۴۰ ساله وقت آزاد زیادی برای انجام تمرینات ورزشی ندارند. اما انجام آن برای کاهش و کنترل وزن و برای سلامت کلی بدن مهم است. هر هفته حداقل یکساعت و نیم تا ۲ ساعت فعالیت بدنی متوسط (مانند پیاده‌روی تند یا فعالیت سبک در حیاط) داشته باشید. زمان انجام و تکرار تمرینات را در دفترچه‌ای یادداشت کنید و انجام تمرینات را در اولویت قرار دهید.

عضله‌سازی کنید

افراد به طور طبیعی به خصوص زنان پس از یائسگی، از بعد از ۴۰ سالگی رشد عضله‌شان کمتر می‌شود. از آنجایی که ماهیچه‌ها کالری بیشتری نسبت به چربی می‌سوزانند، در نتیجه میزان متابولیسم کاهش یافته و کم کردن وزن اضافی و چربی بیشتر، سخت‌تر می‌شود. تمرینات قدرتی، بلند کردن وزنه یا انجام تمریناتی مانند شنا و بدنسازی حداقل دو بار در هفته به حفظ عضلات بدن کمک می‌کند.

آرام باشید و استرس نداشته باشید

استرس ممکن است فرد را بیشتر در معرض خوردن غذاهای ناسالم قرار دهد و تجزیه چربی را برای بدن سخت‌تر کند. یوگا، تنفس عمیق، مدیتیشن، پیاده‌روی یا خواندن یک کتاب خوب را امتحان کنید. کاهش استرس برای هر فردی متفاوت است، بنابراین فعالیتی را انجام دهید که برایتان مفید باشد.

خوب بخوابید

عوامل مختلفی مانند بیماری‌ها، استرس، داروها، و در مورد زنان، یائسگی می‌تواند میزان خواب را بعد از ۴۰ سالگی مختل کند. اما افرادی که خواب باکیفیت ندارند بیشتر در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند. اگر به دلیل مشغله کاری یا استرس خواب کمی دارید، سعی کنید عادت‌هایتان را تغییر دهید و به انجام یک برنامه عادی عادت کنید.

آزمایش تیروئید انجام دهید

اگر سالم غذا می‌خورید و به طور منظم ورزش می‌کنید ولی هنوز هم نمی‌توانید وزن کم کنید، ممکن است تیروئیدتان بدرستی کار نکند. این اتفاق حدوداً در ۵٪ افراد رخ می‌دهد و بیشتر در زنان و افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود. علاوه بر افزایش وزن، می‌تواند موجب خستگی، درد مفاصل یا ماهیچه‌ها و افسردگی نیز شود. داروها می‌توانند به درمان کمک کنند، بنابراین اگر فکر می‌کنید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، به پزشک مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم

دوبینی ناگهانی را جدی بگیرید

جراح و متخصص مغز و اعصاب دانشگاه دوبینی ناگهانی را علامت بسیار مهمی برشمرد که حتما باید توسط متخصص مورد ارزیابی قرار گیرد و نباید مورد غفلت واقع شود.دکتر زالی جراح و متخصص مغز و اعصاب گفت: سندرم گرفتگی مچ دست در خانم ها شیوع بالاتری دارد و بیشتر در سنین ۵۰-۳۵ سال دیده می شود و علایم آن (گزگز و خواب رفتگی دست ها) شبها تشدید می شود.

به گفته وی، در این سندرم اعصاب ناحیه مچ دست تحت فشار قرار می گیرد و به علل مختلفی نظیر افزایش وزن، کم کاری تیروئید، بارداری و ... ایجاد می شود اما اکثر موارد به دلایل مکانیکی و تحت فشار قرار گرفتن اعصاب دست ایجاد می شود.

به گفته وی، درمان کوتاه مدت این عارضه شامل اجتناب یا کاهش فعالیتهایی است که اعصاب دست را تحت فشار می گذارد است و در موارد خفیف درمان دارویی، در موارد متوسط استفاده از مچ بندهای مخصوص و تزریق موضعی و در موارد بسیار شدید نیز یک جراحی ساده انجام می شود.

دکتر زالی لرزش دست در جوانان به ویژه اگر در هر دو دست باشد را نیازمند بررسی برشمرد و گفت:مهمترین علت آن اضطراب و مشکلات روحی و روانی و پرکاری تیرویید است. البته در موارد بسیار نادری نیز ممکن است به دلیل بیماری ویلسون باشد.

استاد دانشگاه با اشاره به سوال مطرح شده خاطرنشان کرد: لرزش دست گاهی ارثی است اما حتما باید توسط پزشک بررسی شود و لرزش هایی که در اثر اضطراب است در سنین پایین به دارو جواب می دهد. دکتر زالی یادآور شد افرادی که جراحی دیسک کمر یا گردن انجام می دهند پس از جراحی باید توصیه های پزشک را حتما رعایت کنند. به اغلب این افراد توصیه می شود وزن خود را کاهش دهند در غیر این صورت ممکن است علایم بیماری عود کند. این جراح مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: فردی که دچار مشکلات دیسک کمر است ستون فقرات وی نیز دچار اشکال است و اگر الگوی زندگی خود را اصلاح نکند به شرایط قبل از عمل بازمی گردد.وی یکی از علل عود دیسکهای کمر و عدم بهبودی بعد از عمل جراحی را ضعیف بودن عضلات ستون فقرات در اطراف مهره ها عنوان کرد ویادآور شد که به این افراد معمولا انجام فیزیوتراپی و ورزش، روشهای توانبخشی و درمان دارویی و ورزشهای ایزومتریک مثل شنا توصیه می شود.

دکتر زالی با اشاره به این که احتمال عود دیسک کمر بعد از جراحی در سالهای آتی بین ۱۰-۵ درصد است تاکید کرد: بعد از جراحی فرد باید حتما نکات توصیه شده نظیر کاهش وزن، اصول بهداشتی و ارگونومیک در هنگام کار، عدم انجام کارهای سنگین را رعایت کند در غیر این صورت احتمال عود بیماری افزایش می یابد.وی در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در ضربه های مغزی گاهی همراه با آسیب مغز، زنجیره گوش داخلی که مربوط به تعادل است نیز دچار آسیب می شود . دراین صورت پس از انجام درمان های لازم، فرد نیازمند درمان توانبخشی تعادلی نیز است و برای این منظور باید به متخصصان شنوایی شناسی تعادلی مراجعه کند.وی میگرن را شایعترین سردرد عنوان کرد که دارای انواع و علل مختلفی است و زمینه توارثی و سرشتی نیز دارد.به گفته دکتر زالی، به این بیماران داروهای پیشگیری کننده سردردهای میگرنی توصیه می شود اما اغلب بیماران فقط زمانی که دچار سردرد می شوند دارو را استفاده می کنند.وی برخی عوامل نظیر بی خوابی، گرسنگی مستمر و پیوسته، استفاده طولانی مدت از تبلت یا نگاه کردن به تلویزیون، استرسهای روزانه و مواد غذایی نظیر پنیر و شکلات را موجب تشدید علایم میگران عنوان کرد.دکتر زالی پرهیز مواد غذایی، استفاده از داروهای پیشگیری کننده میگرن، استفاده از بوتاکس در موارد مزمن مقاوم به دارو و در موارد بسیار نادر جراحی را از جمله درمان های میگرن برشمرد.وی میگرن را بیماری ابتدا و انتهای میانسالی عنوان کرد و افزود: با بالا رفتن سن میگرن کاهش می یابد و معمولا بعد از ۵۰ سالگی شکل گیری اولیه میگرن نادر است. در خانمها با توجه به این که دوران قاعدگی به دلیل اختلالات هورمونی یکی از علل اصلی تشدید میگرن است بعد از یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی و افت استروژن شدت میگرن کاهش می یابد یا کلا از بین می رود.این جراح و متخصص مغز و اعصاب دوبینی ناگهانی را علامت بسیار مهمی برشمرد که متناسب با گروه سنی حتما باید توسط متخصص ارزیابی شود.وی تاکید کرد:اساسا علت دوبینی ارگانیک است و نباید مورد غفلت واقع شود. هر فردی با دوبینی در هر مقطع سنی باید برای پیگیری های بیشتر به پزشک مراجعه کنند.به گفته زالی، دوبینی در فرد ۷۰ ساله ممکن است به علت سکته کوچک در ساقه مغز ، در فرد مبتلا به دیابتی ناشی از عوارض عروقی، در جوان به علت بیماری های نظیرMS و در بچه ها به علت ضایعه مغزی باشد.وی تاکید کرد: در هر گروه سنی باید دوبینی جدی گرفته شود و بررسی شود و بسته به زمان، شکل گیری و علایم و نشانه های همراه آن توسط متخصص مغز و اعصاب بررسی شود.دکتر زالی در ادامه به افراد مبتلا به دیسک های خشک توصیه کرد: گرچه فرایند خشکی یا از دست دادن آب دیسک های بین مهره ای ارتباط مستقیمی با نوشیدن آب ندارد اما در افرادی که مبتلا به این عارضه هستند کاهش مصرف آب باعث تشدید فرایند مذکور می شود بنابراین توصیه می کنیم این افراد در طول روز آب کافی مصرف کنند.وی افزود: در بیماران مبتلا بهMS شایعترین علتی که منجر به گرفتگی عضلات می شود، اسپاسم عضلانی است که باید درمان شود و در این افراد علاوه بر درمانMS درمانهای ضداسپاسم نیز انجام می شود.

این استاد دانشگاه جابجایی یا لغزش مهره های کمر را عارضه شایعی برشمرد که به دلایل ارثی یا در اثر ضربه همراه یا بدون ترک خوردگی ممکن است ایجاد شود.بنا بر گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر زالی خاطرنشان کرد که در مرحله اول درمان این عارضه درمان طبی و استفاده از کمربند است و در مواقع پیشرونده که منجر به بروز دردهای مقاوم به درمان و اختلالات حرکتی پا شود نیاز به فیکس کردن و جراحی باشد.

آگهی

آگهی مزایده اموال غیر منقول کلاسه : ۹۳۰۰۹۰

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۳۰۰۰۹۰ في مابین بانک ملی شعبه میدان شهداء تهران به عنوان بستانکار و محسن روحانی بعنوان وام گیرنده و مهدی روغنی بعنوان راهن: شش دانگ یکدستگاه آپارتمان مسکونی طبقه چهارم تحت پلاک ۳۰۸۸/۴۰ بخش دو بوشهر (چهل فرعی از سه هزار و هشتاد و هشت اصلی) بمساحت ۱۰۷ مترمربع با حق استفاده از پارکینگ شماره ۱۸ بمساحت ۱۶/۸۰ مترمربع به آدرس: بوشهر- خیابان بهشت صادق- کوچه فردوس ۳۴- ساختمان آبگون-طبقه چهارم، که سند آن در دفتر ۴۸۵ صفحه ۳۲۳ بنام مهدی روغنی صادر گردیده است.

* محدود به حدود: شمالاً اول بطول ۵/۲۰ متر دیواری است اشتراکیست با پلاک ۳۰۸۸/۳۷، دوم که شرقی است بطول ۲/۳۰ متر، سوم بطول ٤/٨٠ متر کلاً دیواریست به راه پله و آسانسور مشاعی طبقات، شرقا اول بطول٤/٨٠ متر دیواریست اشتراکی با پلاک ۳۰۸۸/۳۹، دوم بطول یک متر دیواریست به نورگیر مشاعی، سوم بطول ٤ متر دیواریست اشتراکی با پلاک ۳۰۸۸۳۹، جنوباً بطول ٦/٥٠ متر دیواریست به فضای پلاک ۳۰۸۸، غرباً اول که مورب است بطول٤/٨٠ متر دیواریست به فضای گذر ۱۶متری، دوم بطول ۹ متر دیواریست به فضای پشت بام همکف، ضمناً کف پلاک مذکور سقف پلاک مذکور سقف پلاک ۳۰۸۸/۳٦ و سقف آن قسمتی از پشت بام مشاعی طبقات می باشد.

*که طی سند رهنی ۱۴۸۸۶۸ مورخ ۱۳۸۹/۰٤/۲۳ دفترخانه ۲۲۳ تهران در قبال مبلغ ۱/۸۷۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملی شعبه میدان شهداء تهران قرار گرفته است.

* **مشخصات پلاک مذکور:** یک واحد آپارتمان مسکونی واقع در طبقه چهارم بمساحت ۱۰۷ متر مربع که از مساحت مذکور مقدار ٦/٥٠ متر مربع تراس مسقف می باشد، همچنین پلاک مذکور حق استفاده از پارکینگ شماره ۱۸ بمساحت ۱٦/۸۰ مترمربع را دارد مساحت عرصه ملک نیز ٤۹۸ متر مربع است. زیرزمین با کاربری پارکینگ و طبقه همکف۳ واحد تجاری و ۴ دستگاه آپارتمان مسکونی و در طبقات اول تا چهارم هر کدام شامل ٤ دستگاه آپارتمان مسکونی می باشد. پروانه ساختمانی ملک بشماره ۸۸۰۱۴۴۳۴ مورخ ۱۳۸۸/۰۸/۱۸ و گواهی ساختمان (پایان کار) بشماره ۸۸۰۱۵۸۵٤ مورخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۹ صادر شده است. ساختمان دارای سازه اسکلت بتنی، سقف تیرچه و بلوک و نمای آجری می باشد. کفسازی واحد مسکونی با استفاده از سرامیک انجام شده و پوشش بدنه دیوارها گچکاری شده است. بعلت نامناسب بودن طرح سازه ای، کیفیت نامناسب بتن مصرفی و عدم رعایت اصول فنی، سازه ساختمان در طبقه زیرزمین و .... نیاز به مرمت و بهسازی دارد.

* **پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ در اجرای ثبت بوشهر از طریق مزایده به فروش می رسد.**

* **مزایده از مبلغ هشت میلیارد و هفتصد و هفتاد و چهار میلیون ریال شروع** و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود مزایده حضوری و شرکت در جلسه برای عموم آزاد است و منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و تحت کلاسه واریز اعلامی و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است لذا خریدار یا خریداران می بایست تا قبل از شروع وقت مزایده اصل فیش واریزی مبلغ ودیعه را به همراه درخواست کتبی به اداره اجرای ثبت بوشهر تسلیم نمایند ضمناً

برنده مزایده مکلف است ما به التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نمایند و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد. لازم بذکر است بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده باشد یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر اجرایی و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد.

تاریخ انتشار: شنبه مورخ۱۴۰۱/۰۲/۱۰

شماره: م الف۵۱

۱۴۰۱۰۲۰۱۱۸

ثبت اسناد و املاک کشور

آگهی

متن آگهی مزایده
آگهی مزایده اموال غیر منقول کلاسه : ۹۳۰۰۰۹۲

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۳۰۰۰۹۲ في ما بین بانک ملی شعبه میدان شهداء تهران به عنوان بستانکار و محسن روحانی بعنوان وام گیرنده و مهدی روغنی بعنوان راهن: شش دانگ یکدستگاه آپارتمان مسکونی طبقه سوم تحت پلاک ۳۰۸۸/۳٦ بخش دو بوشهر (سی و شش فرعی از سه هزار و هشتاد و هشت اصلی) بمساحت ۱۰۷ متر مربع به آدرس: بوشهر خیابان بهشت صادق- کوچه فردوس ۳۴- ساختمان آبگون- طبقه سوم، که سند آن بنام مهدی روغنی صادر گردیده است.

* **محدود به حدود:** شمالاً اول بطول ۵/۲۰ متر دیواری است اشتراکی با پلاک ۳۰۸۸/۳۳، دوم که شرقی است بطول ۲/۳۰ متر، سوم بطول ٤/٨٠ متر کلا دیواریست به راه پله و آسانسور مشاعی طبقات، شرقا اول بطول ٤/٨٠ متر دیواری است اشتراکی با پلاک ۳۰۸۸/۳۵، دوم به طول یک متر دیواریست به نورگیر مشاعی، سوم بطول چهار متر دیواریست اشتراکی با پلاک ۳۰۸۸/۳۵، جنوباً بطول ٦/٥٠ متر دیواریست به فضای پلاک ۳۰۸۸، غرباً اول که مورب است بطول ٤/٨٠ متر دیواریست به فضای گذر ۱۶متری، دوم بطول نه متر دیواریست به فضای پشت بام همکف، ضمنا کف پلاک مذکور سقف پلاک ۳۰۸۸/۳۲ و سقف آن کف پلاک ۳۰۸۸/٤٠ می باشد.

* **حدود پارکینگ:** شمالاً بطول سه متر مرز است به راهرو مشاعی، شرقاً بطول ۵/٦٠ متر مرز است به پارکینگ شماره ۱۶، جنوباً بطول سه متردیواریست به فضای تحتانی پلاک ۳۰۳۸، غربا بطول۵/٦٠ متر مرز است به تأسیسات، پارکینگ مذکور حق عبور از کلیه پارکینگها را دارد.

* که طی سند رهنی ۱۴۸۸۵۵ مورخ ۱۳۸۹/۰٤/۲۳ دفترخانه ۲۲۳ تهران در قبال مبلغ ۱/۸۷۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملی شعبه میدان شهداء تهران قرار گرفته است.

* **مشخصات پلاک مذکور:** یک واحد آپارتمان مسکونی واقع در طبقه سوم بمساحت ۱۰۷ مترمربع که از مساحت مذکور مقدار ٦/٥٠ متر مربع تراس مسقف می باشد، همچنین پلاک مذکور حق استفاده از پارکینگ شماره ۱۵ بمساحت ۱٦/۸۰ مترمربع را دارد مساحت عرصه ملک نیز ۴۹۸ متر مربع است. مجتمع مسکونی*تجاری مورد نظر ٦ طبقه میباشد که زیرزمین به پارکینگ اختصاص یافته است و در طبقه همکف ۳ واحد تجاری و ۴دستگاه آپارتمان مسکونی و در طبقات اول تا چهارم هر کدام شامل ۴ دستگاه آپارتمان مسکونی می باشد. پروانه ساختمانی ملک بشماره ۸۸۰۱۴۴۳۴ مورخ ۱۳۸۸/۰۸/۱۸ و گواهی ساختمان (پایان کار) بشماره ۸۸۰۱۵۸۵٤ مورخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۹ صادر شده است. ساختمان دارای سازه اسکلت بتنی، سقف تیرچه و بلوک و نمای آجری می باشد. کفسازی واحد مسکونی با استفاده از سرامیک انجام شده و پوشش بدنه دیوارها تا ارتفاع یک متری با استفاده سرامیک و مابقی با استفاده از گچ پوشیده است. بعلت نامناسب بودن طرح سازه ای، کیفیت نامناسب بتن مصرفی و عدم رعایت اصول فنی، سازه ساختمان در طبقه زیرزمین و ... نیاز به مرمت و بهسازی دارد.

***پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ در اجرای ثبت بوشهر از طریق مزایده به فروش می رسد.**

* **مزایده از مبلغ هشت میلیارد و بیست میلیون ریال شروع** و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. مزایده حضوری و شرکت در جلسه برای عموم آزاد است و منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و تحت کلاسه واریز اعلامی و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است لذا خریدار یا خریداران می بایست تا قبل از شروع وقت مزایده اصل فیش واریزی مبلغ ودیعه را به همراه درخواست کتبی به اداره اجرای ثبت بوشهر تسلیم نمایند ضمناً

برنده مزایده مکلف است ما به التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نمایند و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد. لازم بذکر است بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده باشد یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر اجرایی و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد.

تاریخ انتشار: شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۰

شماره: ۵۰ م الف

اداره ثبت اسناد و املاک کشور

۱۴۰۱۰۲۰۱۱۹

آگهی

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ٤٤ فرعی مجزا شده از ۷۳٦۱ اصلی به مساحت ٤٤۳۰۷/۱۳ متر مربع واقع در بخش سه شبانکاره قریه بهر مورد درخواست ثبت آقای سید داود موسوی نسبت به ۳۷۳۹۷/۵۰ سهم مشاع از ٤٤۳۰۷/۱۳ سهم سهام ششدانگ به عمل نیامده لذا حسب درخواست متقاضی جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۱۴۰۱/۰۳/۰۳ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد اینک بوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱٤ قانون ثبت دعوت می شود که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتباً به اداره ثبت شبانکاره تسلیم نماید معترض مکلف است طبق ماده ۷٤ و ۸٦ آیین نامه قانون ثبت ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذیصلاح تقدیم نماید والا حق او ساقط خواهد شد..٪

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۲/۱۰

شماره: ٤۰ م الف

۱۴۰۱۰۲۰۱۲۰

داریوش جلال منش_ سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک واحد شبانکاره

سلامت عمومی

آشنایی با خواص دمنوش به

دمنوش به برای بسیاری از بیماری ها درمان خوبی می باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، برای تهیه دمنوش میوه به، به یک قاشق از میوه خشک شده به احتیاج است که آن را درون قوری ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه صبر می کنید تا حسابی دم بکشد تا، به‌ها رنگ پس دهند.

این دمنوش برای بسیاری از بیماری ها درمان خوبی می باشد با ادامه این مطلب از خواص بی نظیر آن مطلع خواهید شد.

تقویت اعصاب

دمنوش به یک دمنوش برای شب های بلند زمستان است و روزهای گرم تابستان که خاصیت آرام بخش دارد، جوشانده برگ های این میوه دارای ویتامین B می باشد که این ویتامین موجب آرامش و تقویت قلب است.

مفید برای پوست

علاوه بر عصاره برگ درخت که به صورت پمادهای موضعی برای درمان سوزش و خارش های پوستی موثر می باشند، دمنوش به نیز بخاطر وجود آنتی اکسیدان هایش با پیری زود رس مبارزه کند.

مفید برای لاغری

از دمنوش های مناسب برای لاغری دمنوش به می باشد، این دمنوش باعث با بالا رفتن سوخت و ساز بدن، کم شدن اشتها و بهبود گوارش موجب لاغری فرد می شود.

مفید، هنگام سرماخوردگی

همانطور که دانه های به از قدیم درمان گلودرد و نرمی سینه بوده خود میوه به نیز خاصیتی موثر برای درمان سرماخوردگی دارد، دمنوش به ضد ویروس، ضد باکتری می باشد، پس در رفع سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید می باشد.

مفید برای زنان باردار

از میوه های سفارش شده که خوردنش برای زنان باردار بسیار مفید می باشد به است، البته از این دمنوش در ماه های اولیه بارداری مجاز می باشند که بنوشند. میوه به سبب زیبا شدن و خوش آب و رنگ شدن جنین می شود. فیبر غذایی، پتاسیم، قند و ویتامین C از موادی مفیدی است که در این میوه وجود دارد.

تقویت رحم در قاعدگی

کسانی که دچار خونریزی شدید در ایام قاعدگی می شوند از دمنوش به می توانند برای تقویت رحمشان استفاده کنند.

مقوی قلب

نوشیدن دمنوش به ایمنی بیماران قلبی را بالا می برد و از دیگر افراد نیز از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند و مقوی قلب می باشد.

مفید برای مشکلات معده

دمنوش به برای درمان بیماری های ناشی از تنش های عصبی که بر معده وارد می شود مفید می باشد و فنول های موجود در آن مسکنی برای زخم معده است. استفاده روزانه از این دمنوش در وعده صبحانه رفلاکس معده را نیز برطرف خواهد کرد.

مفید برای دیابت

دمنوش به، سطح سرمی ALT، AST و ALP در بیماران دیابتی را کاهش می دهد، بافت کبدی آنها را تقویت می کند، علاوه بر آن به خاطر ترکیبات پلی فنولیک خود قند خونشان را پایین می آورد و از مقدار اوره خون آنها کم می کند.