

### سلامت

## درمان خانگی برای ریفلاکس اسید معده

**بخش اجتماعی** – سوزش سر دل (رفلکس اسید) می تواند برای هر کسی اتفاق افتند.

اگر ریفلاکس اسید بیش از دو بار در هفته تجربه شود، ممکن است بیماری ریفلاکس معده (GERD) داشته باشید. در این حالت، سوزش سر دل تنها یکی از نشانه های آن است، همراه با سرفه و درد قفسه سینه. در ادامه بیشتر با این مورد آشنا می شوید.

**GERD** در ابتدا با داروهای ضد انعقاد (OTC) مانند آنتی سیدها و شیوه زندگی یا تغییرات تغذیه ای درمان می شود. داروهای تجویزی ممکن است در موارد شدیدتر مورد نیازبه بررسی بیشتر برای جلوگیری از آسیب زدن به مری باشد. در حالی که طب سنتی شایع ترین نوع درمان GERD است، برخی از داروهای خانگی وجود دارد که شما می توانید سعی کنید برای کاهش موارد ریفلاکس اسیدی از آنها استفاده کنید. با متخصص گوارش خود در مورد گزینه های زیر صحبت کنید.

#### ۱. هدفی برای وزن مناسب

در حالی که GERD ریفلاکس اسید معده برای هر کسی اتفاق می افتد، به نظر می رسد GERD در بین بزرگسالانی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند بیشترین شیوع را داشته باشد.

وزن بیش از حد – مخصوصا در ناحیه شکم – باعث فشار بیشتری بر معده می شود. در نتیجه، شما در معرض خطر ابتلا به ریفلاکس اسید معده هستید که به مری راه می یابد و باعث سوزش سر دل می شوند.

اگر شما اضافه وزن دارید، پیشنهاد می شود یک برنامه کاهش وزن را برای کاهش به میزان ۱ یا ۲ پوند در هفته دنبال کنید. در صورتی که قبلا در نظر گرفته شده است که وزن سالمی که باید داشته باشید چقدر است، اطمینان حاصل کنید که آن را با یک رژیم سالم و ورزش منظم حفظ کنید.

#### ۲. بدانید که باید از چه غذاها و نوشیدنی هایی اجتناب کنید

مهم نیست که وزن شما چقدر است، غذاها و نوشیدنی های شناخته شده خاصی وجود دارد که می تواند خطر ابتلا به ریفلاکس اسید را افزایش دهد. باداشتن مشکل GERD، شما باید از مواردی که ممکن است منجر به علامن آن شود، مراقبت کنید. سعی کنید از مواد غذایی و نوشیدنی های زیر اجتناب کنید:

سس گوجه فرنگی و سایر محصولات میتنی بر گوجه فرنگی ، غذاهای پر چرب مانند غذاهای فست فود ، غذاهای سرخ شده ، آب میوه های مرکبات ، جوش شیرین ، کافئین ، شکلات ، سیر، پیازها ، نعنا ، الکل.

با محدود کردن یا اجتناب از این عوامل به طور کامل، ممکن است نشانه های کمتر داشته باشید.

#### ۳. کم بخورید، کمی دیر تر به رخت خواب بروید

خوردن وعده های کوچکتر فشار کمتری روی معده ایجاد می کند، که می تواند باعث جلوگیری از بازگشت اسید معده شود. با خوردن مقادیر کمتری از غذا ، می توانید سوزش سر دل را کاهش دهید و همچنین کالری کمتری مصرف کنید.

مهم است که در حین خوردن غذا حرص نخورید. انجام این کار می تواند باعث سوزش سر دل شود.

مؤسسه ملی دیابت و بیماریهای گوارشی و کلیه (NIDDK) توصیه می کند که سه ساعت پس از غذا می توانید استراحت بکنید و دراز بکشید. هنگامی که به رختخواب می روید، سعی کنید با بالش های خود سر خود را بالا بیاورید تا از سوزش شبانه خود جلوگیری کنید.

#### ۴. خوردن غذاهایی که به کنترل ریفلاکس کمک می کنند

هیچ غذای جادویی وجود ندارد که بتواند ریفلاکس اسید معده را درمان کند. با این حال، علاوه بر اجتناب از غذاهای گفته شده، چند تغییر دیگر در رژیم غذایی نیز ممکن است کمک کند.

اول، آکادمی پزشکان خانواده آمریکایی غذاهای کم چربی و

پروتئین بالا را توصیه می کند. کاهش میزان مصرف چربی

در رژیم غذایی باعث کاهش علامن شما می شود، در حالیکه

پروتئین و فیبر کافی به اندازه کافی شما را حفظ می کند و از

ریفلاکس جلوگیری می کند.

سعی کنید برخی از این غذاها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا رفلکس اسید شما را کنترل کند. بعد از هر وعده غذا، می توانید آدامس بخورید. این کار می تواند به افزایش بزاق دهان کمک کند و از ورود اسید به مری محافظت کند.

#### ۵. ترک سیگار

سیگار یکی دیگر از دلایل سوزش سر است. و این یکی برای افراد مبتلا به GERD خطر و دلیل بزرگی است.

سیگار کشیدن باعث کاهش اسفنکتر مری (LES) می شود که مسئول جلوگیری از برگشت اسید معده است. وقتی عضلات LES از سیگار کشیدن تضعیف می شوند، ممکن است قسمت های سوزش بیشتری داشته باشید. باید سیگار را ترک کنید.

این کار حال شما را بهتر می کند.

اگر دچار ریفلاکس اسید یا GERD می شوید، دود سیگار نیز می تواند مشکل ساز باشد. در اینجا چند نکته برای کمک به ترک سیگار ارائه شده است.

#### ۶. استفاده از گیاهان دارویی

گیاه های زیر برای GERD استفاده شده است:

بابونه ، شیرین بیان ، گل ختمی ، اینها در فرم مکمل در چای ها نیز موجود است.

ضعف این گیاهان این است که مطالعات کافی برای اثبات این که آنها واقعا می توانند GERD را درمان کنند وجود ندارد. علاوه بر این، آنها ممکن است با داروهایی که ممکن است مصرف کنید مداخله کنند – قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید و خوب است بدانید که اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) گیاهان و مکمل ها را نظارت نمی کند.

## {اجتماعی}

# ماجرای عجیب همسرکشی با اجیر کردن آشپز

با شناسایی مخفیگاه و محل کار اصغر در یک سالن غذاخوری بین راهی در اتوبان قزوین – تبریز، کارآگاهان اداره دهم با اخذ نیابت قضایی به این محل



مراجعه کرده و در مورخه بیست و یکم فروردین ماه جاری موفق به دستگیری اصغر شدند. اصغر در همان تحقیقات اولیه صراحتا به ارتکاب جنایت اعتراف کرد و عنوان داشت که جنایت را به درخواست همسر مقتول انجام داده است؛ اصغر در اعترافتش به کارآگاهان گفت: همسر مقتول به نام مریم از حدود یک سال پیش و به عنوان مشتری به کترینگ غذا مراجعه می کرد و سفارش غذا می‌داد و همین موضوع زمینه آشنایی اولیه‌ی من با او شد؛ در همان زمان متوجه شدیم که هر دو نفر متولد یک منطقه هستیم و اصطلاحا بچه محل و هم زبان هستیم و این موضوع زمینه آشنایی بیشتر ما شد؛ مدتی از آشنایی ما دو نفر گذشت و این آشنایی به تماش‌های تلفنی و در ادامه ملاقات‌های حضوری کشیده شد.

**بخش اجتماعی**– معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ از کشف جنایت در پرونده پیدا شدن جسد ناشناس در منطقه لواسانات خبر داد.

به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ علی ولی پور گودرزی معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: ساعت ۰۰ ۱۶:۰۰ دوم آبان ۹۷ کشف جسد بسته بندی شده متعلق به مردی حدودا ۴۵ ساله در داخل گونی و پلاستیک، به کلانتری ۱۶۶ لواسانات اعلام شد.

با حضور ماموران و تایید خبر اولیه، موضوع به اداره دهم ویژه پلیس آگاهی اعلام شد؛ با حضور تیم بررسی صحنه جنایت اداره دهم و تشخیص هویت پلیس آگاهی تهران بزرگ، آثار ضرب و شتم بر روی صورت و بدن جسد شناسایی و در ادامه علت مرگ «فشار بر عناصر حیاتی گردن» اعلام شد.

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع «قتل عمد»، پرونده جهت رسیدگی در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

با گذشت یک هفته از زمان کشف جسد، کارآگاهان اداره دهم با بررسی پرونده‌های «فقدان افراد» موفق به شناسایی خانواده مقتول در شهرستان اسلامشهر شدند؛ پسر مقتول پس از حضور در اداره دهم و شناسایی تصاویر متعلق به پدرش، در اظهارتش به کارآگاهان عنوان داشت: «پدرم ساعت ۱۸:۰۰ مورخه اول آبان ۹۷ از خانه خارج شده و پس از آن مراجعتی به خانه نداشتم است.

کارآگاهان اداره دهم اطلاع پیدا کردند که مقتول در مورخه اول آبان ۹۷ به منظور اجاره دادن یک «سوله» در شهرستان اسلامشهر از خانه خارج شده و پس از آن مراجعتی به خانه نداشتم است؛ در ادامه و با انجام اقدامات پلیسی، کارآگاهان موفق به شناسایی شخصی به نام اصغر. الف (۴۲ ساله) شدند که برابر اظهارات خانواده‌ی مقتول قرار بوده تا سوله را از مقتول اجاره نماید.

با شناسایی اصغرف. الف، کارآگاهان اداره دهم اطلاع پیدا کردند که وی به عنوان سرآشپز در یک کیتترینگ غذا مشغول به کار است؛ محل کار اصغر شناسایی و کارآگاهان در مراجعه به این محل اطلاع پیدا کردند که همزمان با کشف جسد در جاده لواسان، اصغر بدون هرگونه اطلاع قبلی و با طرح مشکلات خانوادگی از محل کارش تسویه حساب کرده و ارتباط خود با تمامی همکارانش را نیز قطع کرده است.

همزمان با شواهد و قرائن بدست آمده، کارآگاهان اداره دهم اطمینان پیدا کردند که اصغر در محل کشف جسد مقتول در منطقه لواسان حضور داشته است؛ لذا ضمن هماهنگی با شعبه ۱۰۱ دادگاه بخش لواسانات، دستگیری اصغر در دستور کار کارآگاهان قرار گرفت.

**بخش اجتماعی** – رئیس پلیس آگاهی استان البرز از دستگیری سارقان منازل که اقدام به ۹۰ فقره سرقت در استان‌های مختلف کرده بودند، خبر داد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ محمدنادربیگی رئیس پلیس آگاهی استان البرز اظهار کرد: در پی اعلام شکایت تعدادی از شهروندان کرجی مبنی بر سرقت منزل به روش «تخریب در» با توجه به حساسیت موضوع شناسایی و دستگیری سارق یا سارقان در دستور کار پلیس آگاهی استان البرز قرار گرفت. وی افزود: بلافاصله تحقیقات میدانی آغاز و در بررسی‌های تکمیلی ماموران محرز شد که سارقان با ۲ دستگاه خودرو سمند و پژو ۲۰۷ که پلاک آن‌ها مخدوش شده و پوشاندن چهره اقدام به سرقت از منازل شهر کرج می‌کنند. سرهنگ نادربیگی افزود: بانجام اقدامات گسترده پلیسی و مراقبت‌های شبانه روزی در نهایت، در اواسط فروردین ماه سال جاری، مخفیگاه متهم اصلی در محمدشهر کرج شناسایی و به همراه یکی از همدستانش دستگیر و از آن‌ها یک

## توطئه شیطانی نظافتچی جوان برای دزدیدن پول و طلاهای زن صاحبخانه

**بخش اجتماعی**– زن میانسال که برای نظافت شب عید یک کارگر را از کنار خیابان به خانه‌اش برده بود، نمی‌دانست قربانی وسوسه‌های شیطانی او خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اواخر اسفند ۹۷ زنی میانسال به اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ رفت و به مأموران گفت: در خانه‌ام نشسته بودم و سربال مورد علاقه‌ام را تماشا می‌کردم که متوجه سر و صدایی از حیاط شدم؛ اول توجهی نکردم، اما دقایقی بعد ناگهان از داخل اتاقی که بالکن داشت، مردی جوان که صورتش را پوشانده بود وارد اتاق پذیرایی شد؛ ترسیده بودم و می‌خواستم با فریاد از همسایه‌ها کمک بخواهم که ناگهان مرد نقابدار به سمت من حمله‌ور شد و در حالی که کتکم می‌زد با تهدید چاقو گفت که اگر سر و صدا کنیم مرا خواهد کشت؛ سپس با نوارچسب دست و پایم را بست و به داخل اتاقی رفت که من طلاهای خودم را در آنجا نگهداری می‌کردم؛ پس از سرقت طلاها و پول‌های نقد داخل خانه فکر می‌کردم که از آن خانه فرار کند، اما وی به طرف من آمد و با تهدید چاقو و ضرب و شتم مرا مورد آزار و اذیت قرار داد.

در آن شرایط که دست و پایم بسته بود قادر به انجام هیچ کاری نبودم. با توجه به اظهارات این زن ۵۰ ساله، کارآگاهان اداره شانزدهم اطمینان پیدا کردند که سارق کاملا به شرایط زندگی و همچنین محل نگهداری طلاها آشنایی داشته؛ بنابراین در ادامه، تحقیقات از اطرافیان مالباخته در دستور کار قرار گرفت و کارآگاهان اطلاع پیدا کردند مدتی پیش جوانی ۳۰ ساله برای نظافت، چند روز در خانه این زن حضور داشته است؛ در تحقیقات تکمیلی

## وسوسه ای که می توانست به جنایت ختم شود

**بخش اجتماعی**– رئیس سرکلانتری سوم پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری پرستار جوانی خبر داد که با همدستش نقشه سرقت پول‌های پیرمردی را کشیده بودند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اوایل اسفندماه سال ۹۷ بود که زن جوانی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفت و گفت: پرستار پدرش و یک هم دست دیگر قصد داشتند پول‌های داخل خانه را سرقت کنند، اما با مقاومت من گرفتار شدند و همین حالا در خانه حضور دارند. این سرآغاز پرونده سرقت از خانه پیرمرد پولدار بود. سرهنگ علی افکارخانه در این باره می‌گوید:مأموران پلیس پس از دریافت خبر بلافاصله راهی محل حادثه شدند. با حضور مأموران در خانه پیرمرد مشخص شد زن جوانی به نام پریناز که از دوسال پیش پرستاری پیرمرد را به عهده دارد با هم دستی یکی از دوستانش به نام زهرا نقشه سرقت چند میلیون تومان پول از خانه پیرمرد را کشیده بودند، اما شناس با آن‌ها یار نبود و با سرعت عمل دختر پیرمرد که خیلی اتفاقی در خانه حضور داشت هر دو نفرشان غافلگیر شده و گرفتار شدند. اما ماجرای سرقت پول‌های پیرمرد چیست و پرستار جوان این نقشه را چه طور اجرا کرد؟ در ادامه گفتگو با این سارق جوان را می‌خوانید.

#### ◆ چند سال داری؟

سی سال.

#### ◆ چه طور پایت به خانه پیرمرد باز شد؟

دو سال پیش به عنوان یک خدمتکار وارد این خانه شدم.

#### ◆ از چه طریقی با این خانواده آشنا شدی؟

پرستار قبلی مرا معرفی کرد.

#### ◆ از نقشه‌ای که برای سرقت پول‌های پیرمرد کشیدی بگو؟

همیشه همراه پیرمرد به بانک می‌رفتم و چند میلیون تومان پول می‌گرفتم. سپس به خانه می‌آمدیم. هیچ وقت به این فکر نمی‌کردم که یک روز نقشه



دستگاه خودرو سمند توقیف شد.

وی گفت: در بازرسی از مخفیگاه متهمان مقادیر زیادی اموال سرقتی شامل

# ماجرای عجیب همسرکشی با اجیر کردن آشپز

طی صحبت‌هایی که مریم با من می‌کرد متوجه شدم که او با همسرش اختلاف شدیدی دارد؛ مریم عنوان می‌کرد که همسرش او را بارها مورد ضرب و شتم قرار داده و به همین علت هیچ علاقه‌ای برای ادامه‌ی زندگی با او ندارد، اما شرایط متارکه‌ا از همسرش را نیز ندارد؛ طی این مدت من با او همدردی می‌کردم تا اینکه یک روز مریم از من خواهش کرد تا همسرش را به قتل برسانم؛ با خواهش او مخالفت کردم، اما مریم هربار درخواستش را با شدت بیشتری مطرح می‌کرد تا اینکه در برابر خواهش او تسلیم شدم.

اصغر در خصوص نحوه ارتکاب جنایت نیز به کارآگاهان گفت: مریم مقداری پول به من داد و من با آن پول یک شوکر خریدم. در ادامه، مریم اطلاعات کاملی در خصوص سوله‌ی متعلق به همسرش داد و عنوان کرد که همسرش (مقتول) قصد دارد تا سوله را اجاره دهد. به این بهانه با مقتول تماس گرفتم و پس از توافق بر سر قیمت اجاره‌ی سوله، از او دعوت کردم تا به محل کار من بیاید. زمان ملاقات را برای پس از تعطیلی کیت‌رینگ (آشپزخانه) تنظیم کردم تا کسی حضور نداشته باشد؛ با ورود مقتول به داخل آشپزخانه، از او دعوت کردم تا روی صندلی بنشیند و در ادامه به بهانه آوردن نوشیدنی به پشت یخچال رفته و شوکر را برداشتم؛ از پشت سر چندین ضربه‌ی شوکر به مقتول زدم؛ مقتول روی زمین افتاد؛ بی حال شده بود و قدرت دفاع کردن نداشت؛ گردنش را فشار دادم و آنقدر نگه داشتم تا مطمئن شدم نفس نمی‌کشد. جنازه را داخل یک کیسه بزرگ برنج قرار داده و کیسه را با پلاستیک مشکی بسته بندی کردم؛ بسته‌ی حاوی جنازه را پشت موتورسیکلت قرار دادم و محکم بستم؛ به سمت منطقه لواسانات حرکت کرده تا اینکه به یک کانال آب رسیدم؛ جنازه را داخل کانال آب انداخته و به خانه برگشتم؛ فردای آنروز به محل کار رفته و پس از تسویه حساب از آنجا خارج شدم. با توجه به اعترافات صریح اصغر به ارتکاب جنایت و مشارکت مریم (همسر مقتول) در جنایت، کارآگاهان اداره دهم در بامداد روز پنجمشنبه مورخه ۹۸بیست و دوم فروردین ماه جاری اقدام به دستگیری مریم کردند؛ مریم نیز در همان تحقیقات اولیه صراحتا به مشارکت خود در جنایت و درخواست از اصغر برای کشتن همسرش اعتراف کرد.

سرهنگ کارآگاه علی، ولی پور گودرزی، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: با توجه به اعتراف صریح هر دو متهم و دوم فروردین ماه جاری اقدام به دستگیری مریم کردند؛ مریم نیز در همان صادر و متهمان جهت انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند.

## سارقان منزل با ۹۰ فقره سرقت دستگیر شدند

لوازم مسروقه، طلا، اشیاء زینتی و قیمتی به ارزش ۴ میلیارد تومان کشف شد. این مقام انتظامی اظهار کرد: متهمان پس از انتقال به پلیس آگاهی به جرم خود مبنی بر ۹۰ فقره سرقت از منازل با تشکیل یک باند ۳ نفره در سطح شهر کرج و حومه، استان تهران و سمت اعتراف کردند که با راهنمایی متهمان و تلاش شبانه روزی کارآگاهان، همدست آن‌ها نیز دستگیر شد.

سرهنگ نادربیگی افزود: تا کنون ۴۵ نفر از مالباختگان شناسایی شدند و تلاش برای شناسایی سایر مالباختگان ادامه دارد. رئیس پلیس آگاهی استان البرز گفت: با توجه به سرقت‌های متعدد اعضای باند مذکور در سراسر کشور، دادستان شهرستان کرج دستور چاپ تصاویر بدون پوشش متهمان را صادر کرد تا چنانچه شهروندان از سوی این افراد و یا به این شیوه مورد سرقت قرار گرفته‌اند جهت اعلام شکایات یا پیگیری پرونده خود به پلیس آگاهی استان البرز به آدرس میدان طالقانی –ابتدای بلوار تعاون مراجعه کنند.

## طلاهای زن صاحبخانه

خدماتی نیاز به کارگر دارد. خانه او ویلایی و قدیمی است؛ طی چند روزی که در خانه‌اش کار می‌کردم متوجه شدم که او به تنهایی زندگی می‌کند و مقادیر قابل توجهی نر پول و طلا در خانه دارد؛ از همان زمان بود که فکر سرقت پول و طلاهایش به سرم افتاد.

سرهنگ کارآگاه علی، ولی پور گودرزی، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: با اعترافات صریح متهم به سرقت و همچنین آزار و اذیت جنسی شاکی قرار قانونی از سوی مقام قضایی صادر و متهم برای انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار اداره شانزدهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته است.

<b>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>
<b>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</b>
برابر رای شماره ۰۳۶/۰۵۰۴۰۰۳۱۸۰۰۴۰۰۵۰۳۱۸۰۰۴۰۰۵۰۳۶-۱۳۹۷۶/۹۷/۱۲/۰۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات منوچهر عطائی چره فرزند اقتدار در: ۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احداثی به مساحت ۵۱/۷۳۲/۵۱ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۲۸۳ مجزی از ۴۶ واقع در گاوخس سنگ اصلی ۴۲ بخش ۱۸ گیلان.
لذا در آدرس واقع در توتکان – جنب نیروی انتظامی 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.
<b>۲۱ ر م الف ث</b>
<b>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۱/۲۴</b>
<b>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۲/۰۸</b>
<b>رییس ثبت اسناد رودبار – سید محمد فرزانه</b>

#### آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود عمومی شش‌دانگ ۴۶ واقع در گاوخس سنگ اصلی ۴۲ بخش ۱۸ گیلان از مالکیت بداله، عین‌اله و عبدالله بصیری توتکانبی به‌عمل نیامده است و تحدید حدود کل پلاک فوق طبق تبصره الحاقی ماده ۱۵ قانون ثبت مقدرور نگردیده است. و برابر رای شماره ۰۳۶/۰۵۰۴۰۰۳۱۸۰۰۴۰۰۵۰۳۶-۱۳۹۷۶/۰۹/۱۲/۰۹ شش‌دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر اعیان احداثی به مساحت ۵۱/۷۳۲/۵۱ مترمربع به شماره پلاک ۲۸۳ به نام منوچهر عطائی چره از پلاک ۴۶ مجزی گردیده است، لذا تحدید حدود شش‌دانگ پلاک ۲۸۳ واقع در گاوخس سنگ اصلی ۴۲ بخش ۱۸ گیلان در ساعت ۱۲ ظهر مورخه ۹۸/۰۲/۲۱ روز شنبه به عمل خواهد آمد.

چنانچه مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی وخواهی داشته باشند می‌توانند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی ظرف مدت سی روز اعتراض خود را با این اداره تسلیم نمایند.

#### ۲۰ ر م الف ث

**تاریخ انتشار: ۹۸/۰۱/۲۴**

**رییس ثبت اسناد رودبار – سید محمد فرزانه**