خبرها از عالم علم

نکاتی که باید برای خوراکی‌های مدرسه یا مهدکودک کودکتان بدانید

*آرش نهاوندی

تغذیه خوب برای رشد و تکامل کودک چه تازه مدرسه را شروع کرده یا اینکه در مقطع گذر از دبستان به دبیرستان باشد، ضروری است، ناهار و میان وعده سالم در تامین انرژی کافی برای روز طولانی مدرسه نیز مهم است.

این دوره انتقالی از تعطیلات تابستانی به بازگشایی دوباره مدارس زمان شلوغی از سال برای کودکان، نوجوانان و والدین است. بازگشت به مدرسه نشانه شروع دورانی تازه برای ۹ یا ۱۰ ماه آینده از سال برای خانواده شماست، بنابراین از این زمان انتقالی به عنوان فرصتی مناسب برای تشویق روال‌ها و عادات سبک زندگی سالم استفاده کنید.

فراموش نکنید که ناهار مدرسه یکی از سه وعده غذایی کودک شما درطول روز است، بنابراین مهم است که اطمینان حاصل کنید که ناهار و میان وعده‌های متعادل از نظر تغذیه‌ای دریافت می‌کند. به طور معمول، یک ناهار بسته بندی شده مدرسه باید شامل تمام گروه‌های غذایی اصلی باشد. می‌توانید این گونه در نظر بگیرید:

یک واحد کربوهیدرات نشاسته‌ای (به عنوان مثال نان سبوس دار یا نان پیتای بسته بندی شده، برنج قهوه‌ای یا پاستا)

یک واحد گوشت یا جایگزین گوشت (به عنوان مثال مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات)

یک واحد لبنیات (مانند ماست، پنیر)

بیش از یک واحد سبزیجات (به عنوان مثال هویج، فلفل، ذرت شیرین، کاهو، پیاز)

بیش از یک واحد میوه (به عنوان مثال سیب، پرتقال، موز، گلابی، کیوی)

نوشیدنی: آب یا شیر

◆ بایدها

بچه‌ها را درگیر پخت و پز کنید: آموزش درباره غذا و تغذیه مهارت‌های مهم زندگی هستند و باید از سنین پایین تشویق شوند. اگر کودکان در انتخاب و تهیه ناهار کمک کرده باشند، به احتمال زیاد به ناهار خود علاقه مند می شوند. از اینکه اجازه دهید آن‌ها پخت و پز را آزمایش کنند نترسید.

غذاهای جدید را امتحان کنید: امتحان کردن غذاهای جدید از سنین پایین نقش بسیار زیادی در تمایل و پذیرش غذاهای مختلف دارد. بنابراین تشویق مداوم آنها به امتحان غذاهای جدید و متفاوت گامی مهم در ایجاد عادات غذایی خوب در آن‌ها است.

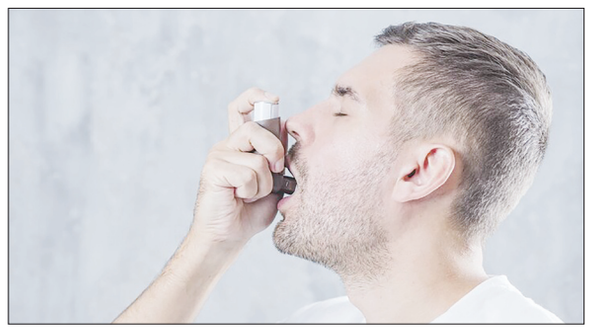
غذاهای متنوع درست کنید: تنوع کلیدی است، نه تنها تنوع در رژیم غذایی مزایای تغذیه‌ای را به همراه دارد، بلکه خستگی و عدم علاقه به غذا را کاهش می‌دهد. این امر به ویژه برای کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، زیرا آنها می توانند مستعد تبدیل شدن به فردی غذا خور شوند.

ناهار را متناسب با فصل در کوله کودک بگذارید: به عنوان مثال، یک فلاسک سوپ با نان قهوه‌ای در ماه های سرد، زمستان یا سالاد ماکارونی در بهار و تابستان.

غذای ظهر یا میان وعده را اشتها آور جلوه دهید: ارزش این را دارد که چند دقیقه اضافی را برای ارائه غذا صرف کنید، به خصوص برای کودکان کوچکتر. شکل‌ها، رنگ ها و بافت‌های متنوعی را در ظرف ناهار وی قرار دهید. هر چه یک ناهار بسته بندی شده دلپذیرتر به نظر برسد. احتمال اینکه بچه ها بخورند و از آن لذت ببرند بیشتر است.

محققان تایوانی می گویند؛

خطر بیماری آسم در افراد مبتلا به دیابت دو برابر است



یک بررسی جدید به این نتیجه رسیده است که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ تقریبا دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند مبتلایان به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افراد بدون دیابت ۸۳ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به آسم هستند.این رابطه همچنین برعکس عمل می‌کند - به گفته محققان، افراد مبتلا به آسم ۲۸ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.دکتر «نام نگوین»، محقق ارشد از دانشگاه پزشکی تایپه در تایوان، گفت: «این رابطه بر نیاز به آگاهی بیشتر در میان بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ یا آسم و ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی تاکید دارد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۷ میلیون نفر را از ۱۴ مطالعه قبلی که ارتباط بین آسم و دیابت نوع ۲ را بررسی می‌کردند، جمع آوری کردند.

به گفته محققان، نتایج همچنین نشان داد که هرچه شدت آسم یک فرد بیشتر باشد، خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ در او بیشتر است.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که آسم و دیابت ممکن است برخی از علل زمینه‌ای مشابه داشته باشند.

نگوین گفت که مطالعات آینده باید به ارتباط بالقوه بین آسم و دیابت نوع ۲ بپردازد.

نگوین خاطرنشان کرد: «راهبردهای پیشگیرانه باید برای کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به آسم در نظر گرفته شود. به عنوان مثال، غربالگری و رسیدگی به وضعیت پیش دیابت در بیماران آسم، قبل از اینکه به دیابت نوع ۲ تبدیل شود، یا مدیریت دقیق استفاده از کورتیکواستروئیدهای سیستمیک، که نه تنها می‌تواند باعث افزایش موقت قند خون شود، بلکه با افزایش خطر ابتلاء به نوع ۲ نیز مرتبط است.»

مطالعات نشان می دهد؛

ورزش می تواند کمک کند چربی شکمی سالم تری داشته باشید

از اینکه هنوز کمی شکم دارید با وجود اینکه مدام ورزش می کنید ناراحت هستید؟ یک مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش در واقع به شما کمک می کند تا بافت چربی شکم سالم تری داشته باشید.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، این بدان معناست که حتی اگر شکم شش تکه‌ای نداشته باشید، ورزش برای سلامت طولانی مدت شما مفید است.

«جفری هوروویتز»، محقق ارشد از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که علاوه بر اینکه ورزش وسیله‌ای برای صرف کالری است، به نظر می‌رسد ورزش منظم برای چندین ماه تا چندین سال، بافت چربی شما را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که به شما امکان می‌دهد در صورت مقداری افزایش وزن که تقریباً با افزایش سن اتفاق می‌افتد، چربی بدنتان را سالم‌تر ذخیره کنید.»

برای این مطالعه، محققان دو گروه از افراد چاق را مقایسه کردند.یک گروه ۱۶ نفره گفتند که حداقل چهار بار در هفته به مدت حداقل دو سال ورزش کرده

اند، در حالی که گروهی دیگر از ۱۶ نفر گفتند که هرگز به طور منظم ورزش نکرده اند.

نمونه‌هایی از بافت چربی شکم درست زیر پوست گرفته شد که سالم‌ترین مکان برای ذخیره چربی بدن در نظر گرفته می‌شود.

به گفته محققان، چربی ذخیره شده در زیر پوست در مقایسه با تجمع چربی در اطراف یا داخل اندام‌ها، کمتر باعث مشکلات سلامتی می‌شود.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم ورزش می‌کردند، تفاوت‌های مشخصی در بافت چربی خود داشتند که ظرفیت آنها را برای ذخیره چربی در زیر پوست افزایش می‌داد.

به گفته محققان، این موارد شامل عروق خونی بیشتر، افزایش سطح میتوکندری و پروتئین‌های مفید، کلاژن کمتر که در متابولیسم اختلال ایجاد می‌کند و سلول‌های التهابی کمتر است.

هوروویتز گفت: «منظور این است که اگر افراد افزایش وزن را تجربه کنند، این چربی اضافی به‌جای اینکه در بافت چربی اطراف اندام‌هایشان یا تجمع چربی در خود اندام‌ها وجود داشته باشد، به طور سالم‌تری در این ناحیه زیر پوست ذخیره می‌شود.»

محققان افزودند، آزمایش‌های بعدی نشان داد که سلول‌های گرفته شده از ورزشکاران به بافتی تبدیل می‌شوند که چربی را به طور موثرتری ذخیره می‌کند.

محققان گفتند که برای ردیابی افراد و مشاهده چگونگی تغییر بافت چربی در حین ورزش در طول زمان، به مطالعات طولانی مدت بیشتری نیاز است.

خبر پزشکی

خندیدن این بیماری را درمان می کند!

بررسی جدید پژوهشگران چینی و انگلیسی نشان می‌دهد که خندیدن می‌تواند نشانه‌های بیماری خشکی چشم را کاهش دهد و به بهبود این بیماری کمک کند.

به گزارش همشهری‌آنلاین، خشکی چشم یک بیماری مزمن است که تخمین زده می‌شود حدود ۳۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا باشند.

به نقل از نیویورک پست، پژوهشگران چین و انگلستان معتقدند که تمرین خنده می‌تواند یک درمان اولیه برای تسکین علائم بیماری خشکی چشم باشد.

شواهد نشان می‌دهند که خنده‌درمانی می‌تواند افسردگی، اضطراب، استرس و درد مزمن را کاهش دهد و در عین حال، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند. به همین دلیل، خنده‌درمانی به عنوان یک درمان مکمل و سودمند برای بیماری‌های مزمن گوناگون از جمله اختلالات سلامت روان، سرطان و دیابت شناخته می‌شود اما این که آیا خنده‌درمانی می‌تواند تأثیر سودمندی را بر بیماری خشکی چشم داشته باشد، هنوز ناشناخته است.

پژوهشگران برای بررسی بیشتر این موضوع، به ارزیابی اثربخشی و ایمنی خنده در بیماران مبتلا به علائم بیماری خشکی چشم پرداختند. یافته‌های آنها از ۲۸۳ شرکت‌کننده ۱۸ تا ۴۵ ساله با میانگین سنی ۲۹ سال و ۷۴ درصد زن به دست آمدند که از نظر بیماری خشکی چشم با استفاده از شاخص بیماری سطح چشم ارزیابی شدند و به طور تصادفی با تمرین خنده یا قطره هیالورونیک سدیم تحت درمان قرار گرفتند.

شرکت‌کنندگانی که به بیماری‌های چشمی، آسیب، عفونت یا آلرژی مبتلا بودند و افرادی که اخیرا از لنزهای تماسی یا هر گونه درمان بیماری خشکی چشم استفاده کرده بودند، حذف شدند.

گروه تمرین خنده، یک فیلم آموزشی را تماشا کردند و از آنها خواسته شد که عبارات هی‌هی، هههه ، چیزچیزچیز، چیک‌چیک‌چیک، هاهاهاهاها را ۳۰ بار در هر پنج دقیقه تکرار کنند و برای استانداردسازی تمرین و تقویت حرکات صورت، این کار را با استفاده از یک اپلیکیشن تشخیص چهره تلفن همراه انجام دهند.

گروه قطره چشم، چهار بار در روز به مدت هشت هفته، قطره چشمی ۰.۱ درصد اسید هیالورونیک سدیم را به هر دو چشم زدند و دفعات مصرف آنها از طریق همان اپلیکیشن ردیابی شد.

هر دو درمان پس از هشت هفته متوقف شدند و هر گونه تغییر در میزان ناراحتی سطح چشم در هفته‌های ۱۰ و ۱۲ مورد بررسی قرار گرفت.

میانگین امتیاز هفته هشتم در گروه تمرین خنده ۱۰.۵ امتیاز کمتر – نشان‌دهنده ناراحتی کمتر- و در گروه قطره چشم ۸.۸۳ کمتر با میانگین اختلاف ۱.۴۵- امتیاز بود که نشان می‌دهد تمرین خنده کمتر از قطره چشم موثر نبوده است.

تمرین خنده، بهبود قابل توجهی را نیز در زمان لازم برای ظاهر شدن اولین نقطه خشک روی قرنیه پس از یک بار پلک زدن، عملکرد غده روغنی میبومین که به جلوگیری از تبخیر سریع اشک کمک می‌کند و سلامت روحی نشان داد. هیچ عارضه جانبی در هر دو گروه مورد بررسی مشاهده نشد.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۲۹۰۱۲۰۰۴۵۴۷ مورخ ۱۹ / ۰۶ / ۱۴۰۳ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گرمسار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم ناصر ثامنی فرزند قدمعلی بشماره شناسنامه ۲۱۷ کد ملی ۴۶۰۸۹۸۴۱۰۱ صادره از گرمسار در ششدانگ یک باب ساختمان مسکونی به مساحت ۲۸ . ۲۹۵ متر مربع پلاک ۸ فرعی از ۴۶ اصلی واقع در قلعه چک گرمسار خریداری از مالک رسمی آقای / خانم موروثی قدمعلی ثامنی محرز گردیده است. لذا 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۴ / ۰۶ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۹ / ۰۷ / ۱۴۰۳

حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک ۹۲۱/۱۷۸۵۸۵۴-ش

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود فولاد گران شتاب پارسیان

درتاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ به شماره ثبت ۶۳۷۱۲۸ به شناسه ملی ۱۴۰۱۳۶۹۶۰۳۵ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :انجام کلیه فعالیتها در زمینه نوردکاری آهن آلات و استیل و ساخت مخازن پتروشیمی ،تهیه و توزیع و خرید و فروش انواع آهن آلات و میلگرد , نبشی و ناودانی , انواع ورق سرد و گرم و گالوانیزه و رنگی و تیرآهن ،واردات وصادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی-تامین نیروی انسانی مورد نیاز شرکت-شرکت در مناقصات ومزایدات دولتی و خصوصی- انجام کلیه فعالیت های مجاز بازرگانی. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، فتح، بزرگراه ۶۵متری فتح، بن بست فتح هفتم، پلاک ۱۲، طبقه همکف کدپستی ۱۳۸۷۶۸۴۶۱۱ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم پروین ملا محسن بروجردی به شماره ملی ۰۰۳۳۰۲۲۰۶۲ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم پروانه خدایار سرشت به شماره ملی ۰۰۷۸۹۲۹۱۸۰ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره خانم پروین ملا محسن بروجردی به شماره ملی ۰۰۳۳۰۲۲۰۶۲ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم پروانه خدایار سرشت به شماره ملی ۰۰۷۸۹۲۹۱۸۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء پروانه خدایار سرشت (مدیرعامل) یا پروین ملا محسن بروجردی (رئیس هیئت مدیره) وهمراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. به استناد گواهی بانکی شماره ۰۳۵۶۰۰۲۱۴۰۸۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ بانک سامان شعبه بلوار فردوس

۲۷۷-د

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۸۵۱۱۲)

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص رازان طرح به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۷۸۲۵۶۹ و به شماره ثبت ۲۶۰۶۷۸

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا ایلخانی قلجائی به شماره ملی ۰۰۵۶۴۲۶۳۳۱ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۰ آقای فرهاد کریمی به شماره ملی ۳۹۹۰۶۶۱۸۵۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۰ آقای رضا کریمی به شماره ملی ۳۹۹۰۶۶۸۰۳۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۰ نتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

۲۷۶-د

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۸۵۱۰۰)

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین
هیات 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 رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۳۸۲۱ مورخ ۲۸ / ۰۵ / ۱۴۰۳ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۱۵۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم محبوبه پیله چی ها به شناسنامه شماره ۶۸۵ کد ملی ۴۳۲۳۳۱۳۸۴۵ صادره قزوین فرزند محمد در ششدانگ اعیان یک قطعه باغ و بنای احداثی در آن به انضمام مقدار ۴۲ فرد از ۹۶ فرد عرصه آن به مساحت ۹۳ / ۲۰۲۰ متر مربع (توضیح اینکه مقدار ۵۴ فرد از ۹۶ فرد پلاک موقوفه است) پلاک شماره فرعی از ۴۰ اصلی واقع در اراضی روستای رشتقون قزوین بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (سند مالکیت مشاعی شماره ۱۲۴۲۴۳ مورخ ۲۹ / ۰۱ / ۱۴۰۲ دفترخانه ۱۱ قزوین) محرز گردیده است . لذا 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 .

تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۴ / ۰۶ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۰۹ / ۰۷ / ۱۴۰۳

شعبان عسکری - رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۷۸۶۰۲۳.م.الف/۹۲۲-ش

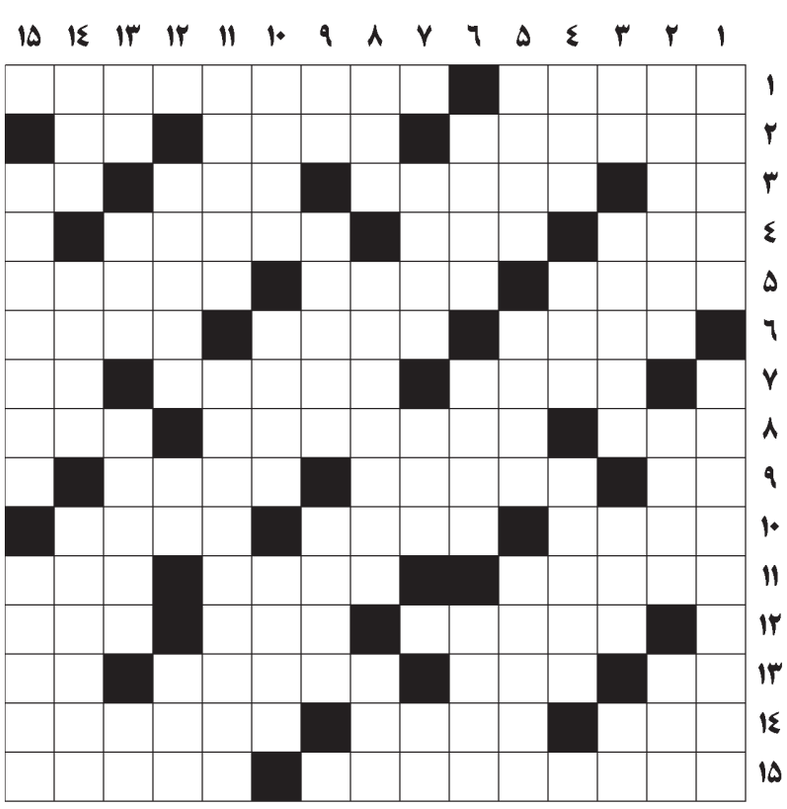
آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۱۶۴۱۷- فرعی از سنگ ۷۱- اصلی مربوط به قریه جیلارد حوزه ثبتی دماوند

آقای علیرضا قائمی فرزند حسین به شماره ملی ۳۳۹۱۴۰۶۵۵۰ با اعلام مفقودی سند مالکیت و با تسلیم استشهادیه گواهی امضاء شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۳۰۲۱۵۳۱۱۸۰۰۱۳۷۳ شماره ترتیب ۳۵۶۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ دفترخانه اسناد رسمی شماره۱۵۳۷- تهران طی درخواست وارده بشماره ۱۳۳۳۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۰ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی مالک : آقای علیرضا قائمی فرزند حسین به شماره ملی ۳۳۹۱۴۰۶۵۵۰/ ۲- شماره پلاک ۱۶۴۱۷ فرعی از سنگ ۷۱_ اصلی واقع در جیلارد شهردماوند ۳- علت گم شدن : جابجائی ۴- خلاصه وضعیت مالکیت : سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان یک دستگاه آپارتمان به شماره پلاک ۱۶۴۱۷ فرعی از شماره ۷۱_ اصلی واقع در جیلارد دماوند به مساحت ۷۵/۲۲ مترمربع برابر سند انتقال قطعی شماره ۱۳۳۵۴۳ مورخه ۱۳۹۸/۰۶/۰۴ تنظیمی دفتر اسناد رسمی ۵۳_ تهران ذیل دفتر الکترونیکی ۱۳۹۸۲۰۳۰۱۰۵۸۰۰۶۱۹۸ و به شماره چاپی ۳۵۹۶۱۰ ثبت و صادر و تسلیم گردید مورد ثبت درقید رهن و بازداشت نمی باشد. ۴-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم این آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض 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 ۹۲۴/۳۸۹-ش **کفیل اداره ثبت اسناد و املاک دماوند- علی یوسفی ایدلو**

جدول

۷۵۷۰



افقی

۱-اضطراب و بی‌تابی - کنایه از حل اختلاف بین خود و به وسیله بزرگ خانواده ۲-با اسم و رسم - ویران است- شبیه و مانند ۳-زیاده طلبی - براهین - خدا در زبان انگلیسی - حرف همراهی ۴-سگ گزنده - شهری در آلمان - ماه امتحان ۵-چراغ پایه‌دار - بنیانگذار - رهنمون ساختن ۶-واحد پول میانمار - شهر تشنه فریب- برقرار است۷-نمام و بدگو - از آحاد وزن - پاک از تهمت۸-درد دست- ماده سمی توتون - شهری در استان ادبپرور ۹-تکان و جنبش- زیاده از حد - از زوجات حضرت ابراهیم ۱۰-لکنت و زبان گرفتگی - تراشه چیزی - شهر بلقیس۱۱-نام وان‌گوگ نقاش معروف- رویاننده - نیکوکار است۱۲-آماده و مهیا کردن - سوگ و ماتم در فقدان از دست رفته‌ای -از سنگهای قیمتی ۱۳-دانه عطرآگین - ترس خودرو - وسیله توزین - دوش و شانه ۱۴-برف و باران از اوست- ممکن و شدنی - از رنگهای میوه‌یی ۱۵-کمان رستم - اخلاص و دوستی بی ریا

عمودی

۱-آسان گرفتن و سهل انگاشتن - عدد ساعات شبانه روز ۲-خوراکی از آبمیوه - محلی برای داد و ستد - تا نگرید طفل کی نوشد ۳-پنبه دانه - از عنکبوتیان است با زهری مهلک- امتحان و آزمایش- لوله خونین بدن ۴-شگفت و تعجب- فرمانبردار - تربیت آموخته ۵-زاهد و پارسا - خوگرفتن - جای پرآشوب۶-در صحت کامل - از کشورهای آفریقایی - سخن زشتو سخیف۷-مارکی بر تلویزیونی اما واژگون - معدن - بی صدا می کشد ۸-درآمد - اگر بر روی برفو یخ باشد باعث شکستگی عضوی هم میشود - دیوار بلند ۹-از بارکشان - زیان دیدن - چکامه سرا ۱۰-مخترع عکاسی - نام پدر امرای دیلمی - پارچه فروش۱۱-از شهرهای استان فارس- آخرین بازمانده تزار روسیه ۱۲-عادل است و از نامهای باری تعالی - بریدن و قطع کردن - زه کمان ۱۳-گرداگرد دهان - خوی و عادت- گشایش در زندگی را گویند - تعجب خانم‌ها ۱۴-مرد جوان - خشک- دست انداختن و مسخره کردن ۱۵-پی بردن و دریافتن - تیراندازی

حل جدول شماره قبل

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