خبرها از عالم علم

این خوراکی ها را قبل از صبحانه نخورید!

شاید از دلایل دقیق منع خوردن این خوراکی‌ها با معده خالی مطلع نباشید اما به طور کلی مصرف غذاهای نامناسب پیش از صبحانه و به صورت ناشتا می‌تواند پوشش معده را تحریک کند، قند خون را افزایش دهد یا تعادل سیستم گوارشی را مختل کند.

به گزارش همشهری آنلاین، در این مطلب به ۷ ماده غذایی برای اجتناب از خوردن با معده خالی اشاره کرده‌ایم.

مرکبات: در حالی که مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان هستند، خوردن آن‌ها با معده خالی می‌تواند باعث ناراحتی شود. اسیدیته بالای این میوه‌ها می‌تواند پوشش معده را تحریک کند و منجر به ریفلاکس اسید، نفخ یا سوزش سر دل شود. اسیدیته بالای مرکبات می تواند باعث تحریک یا سوزش سر دل شودو می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد و منجر به ناراحتی شود.

قهوه: برای بسیاری از مردم، یک فنجان قهوه اولین چیزی است که در صبح به سراغش می‌آیند. در حالی که قهوه باعث افزایش سریع انرژی می شود، نوشیدن آن با معده خالی می‌تواند مشکل ساز باشد. کافئین موجود در قهوه تولید اسید معده را تحریک می‌کند، اما وقتی غذایی برای جذب آن وجود نداشته باشد، می تواند به مرور زمان منجر به رفلاکس اسید، سوزش سر دل یا زخم معده شود. علاوه بر این، قهوه می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود، به‌ویژه زمانی که بدون غذا مصرف شود.

غذاهای ادویه دار تند: این غذاها، اگرچه طعم دار هستند، اما با معده خالی می‌توانند بسیار تند باشند. وقتی بدون هیچ غذایی برای تخفیف اثر ادویه ها مصرف شوند، می‌توانند باعث افزایش تولید اسید معده شوند. این ممکن است منجر به ناراحتی، مانند رفلاکس اسید، سوزش سر دل، یا حتی گاستریت شود. علاوه بر این، برخی ادویه‌ها می‌توانند پوشش معده را تحریک کرده و در برابر التهاب آسیب پذیرتر کنند.

ماست: اگرچه ماست به طور کلی یک خوراکی سالم در نظر گرفته می‌شود، اما مصرف آن با معده خالی ممکن است بهترین ایده نباشد، به خصوص برای کسانی که معده حساسی دارند. اسیدیته بالای ماست می تواند با اسید معده تداخل داشته باشد و باعث تحریک یا ناراحتی شود. علاوه بر این، باکتری‌های زنده موجود در ماست، که برای سلامت روده مفید هستند، می‌توانند توسط محیط اسیدی مختل شوند و اثربخشی آن‌ها کاهش پیدا کند.

شیرینی: غذاهای شیرین مانند شیرینی‌ها، کیک‌ها و غلات شیرین ممکن است راهی شیرین برای شروع روز به نظر برسند، اما زمانی که با معده خالی مصرف شوند می‌توانند سطح قند خون را افزایش دهند. این منجر به انفجار سریع انرژی و به دنبال آن سقوط شدید انرژی (افزایش و سقوط سریع قند خون) می‌شود و به شما احساس تنبلی و تحریک پذیری می‌دهد. علاوه بر این، مصرف غذاهای شیرین با معده خالی می‌تواند باعث نفخ و سوء هاضمه شود.

غذاهای سرخ شده: این غذاها مانند سیب زمینی سرخ کرده، دونات یا مرغ سرخ شده سخت هضم می‌شوند. خوردن غذاهای سرخ شده با معده خالی می‌تواند سیستم گوارش را بیش از حد تحت فشار قرار دهد و منجر به سوء هاضمه و نفخ شود. محتوای چربی بالا در غذاهای سرخ شده همچنین می‌تواند سرعت هضم را کم کند و امکان دارد باعث ناراحتی یا حتی حالت تهوع شود.

آیا ویتامین C در زمان بیماری به ما کمک می کند؟

ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند، به بدن کمک می‌کند تا زخم‌ها را التیام بخشد، از مفاصل ما محافظت می‌کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد.

به گزارش ایسنا، ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد زمانی تولید می‌شوند که بدن شما در معرض مواد سمی و سرطانی مانند دود سیگار و اشعه‌های خورشید قرار گیرد.

با وجود تمام این مزایا، شواهد محدودی برای حمایت از این تصور وجود دارد که مصرف دزهای اضافی ویتامین C می‌تواند به طور موثری از سرماخوردگی‌های معمولی جلوگیری کند.

برای اکثر مردم، مصرف مکمل خوراکی ویتامین C روزانه از طریق قرص، پودر نوشیدنی یا آدامس ممکن است چندان مفید نباشد زیرا ممکن است آن را به طور طبیعی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. بدن ما ویتامین C را به تنهایی تولید نمی‌کند اما بسیاری از غذاهایی که می‌خوریم، حاوی این ویتامین است.

ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا مرکبات به ذهنمان خطور کند اما غذاهایی مانند سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. برخلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد.

دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی‌کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند.

با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آنها را بخورید، کافی است.

برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید دز مصرف مکمل‌های ویتامین C را دو برابر کنند اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شما را بدتر کند مانند تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سر دل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. اطمینان حاصل کنید که بیش از دز توصیه شده روزانه یعنی ۵۰۰ میلی گرم مصرف نکنید.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایشات پزشکی مانند غربالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش دهد. برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، استفاده از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی درمانی را کاهش دهد.

به طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره مندی از مزایای آن است اما مصرف ویتامین C اضافی به ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی جلوگیری کند.

خبر پزشکی

چند درصد افراد بی خوابی را تجربه می کنند؟

فوق تخصص اختلالات خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: هر انسانی یک سوم عمر خود را در خواب می گذراند و خواب به دلیل استراحت مغز از اهمیت بالایی برخوردار است که این موضوع به موازات افزایش سن نیز افزایش می یابد.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر سید حجت کاوه با اشاره به اینکه یک سوم عمر ما در خواب است و در خواب مغز استراحت می کند ، خاطر نشان کرد: در خواب از هجوم اطلاعات و اخبار و افکار کاسته می شود و مغز استراحت می کند اما زمانی که مغز استراحت کافی نداشته باشد این موضوع باعث اختلال در عملکرد سایر اعضای بدن می شود.

وی با اشاره به اینکه میزان خواب کافی در کودکان ۸ تا ۹ ساعت، بزرگسال ۷ تا ۸ ساعت و سالمندان ۶ تا ۷ ساعت است، گفت: وقتی خواب کودکان کمتر از زمان مورد باشد هورمون رشد به خوبی کار نمی کند و سیستم وزن گیری و رشد کودک دچار اختلال می شود.

دکتر کاوه با بیان اینکه بی خوابی شایع ترین اختلال خواب است و ۲۵ درصد افراد آن را تجربه می کند ،اظهار کرد: بهداشت خواب به مجموعه عاداتی گفته می شود که منجر به داشتن یک خواب راحت و باکیفیت می شود. این مجموعه عادات شامل سبک زندگی و عادات غذایی است که با ریتم های طبیعی بدن هماهنگ است.

وی ابراز کرد: خنک نگه داشتن اتاق خواب می تواند به بهبود خواب کمک کند. طبق اطلاعات بنیاد ملی خواب ، دمای ۶۰-۶۷ درجه فارنهایت ایده آل است علاوه براین اگر مشکل نور یا سر و صدا است ، پرده های تیره یا ماسک چشم یا گوش را امتحان کنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در صورت امکان ، فعالیتهای اتاق خواب را به خواب محدود کنید تا به تأکید بر ارتباط ذهنی بین تخت و خواب کمک کنید، تصریح کرد: ایجاد یک روال آرامش بخش برای راحت شدن قبل از خواب به بدن کمک می کند تا زمان خواب فرا برسد. سعی کنید حداقل ۱-۲ ساعت قبل از خواب از صفحه نمایش مانند تلفنها و لپ تاپ ها خودداری کنید. نور آبی در این صفحات می تواند تولید ملاتونین ، هورمون دخیل در خواب را مختل کند.

وی ادامه داد:یک روال آرامش بخش ممکن است شامل گوش دادن به موسیقی آرامش بخش ، خواندن چیزی باشد که خیلی تحریک کننده نیست یا فعالیت آرام دیگری باشد علاوه براین حمام یا دوش آب گرم ۱-۲ ساعت قبل از خواب نیز می تواند به آرامش فرد کمک کند. همچنین ، با خنک شدن بدن بعد از دوش گرفتن یا حمام ، افت دما می تواند به خوابیدن کمک کند.

فوق تخصص اختلالات خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه اگر بعد از ۲۰ دقیقه تلاش نخوابیدید ، از رختخواب خارج شوید. در جایی تاریک و ساکت بنشینید و یک فعالیت آرام بخش انجام دهید و به محض اینکه فرد احساس خواب آلودگی کند ، می توانید به رختخواب برگردید، گفت: نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۸ سال هر ۲۴ ساعت به ۸-۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، نوجوانان ممکن است اضطراب داشته باشند از همین رو صحبت کردن قبل از خواب می تواند به خواب بهتر کمک کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

۱۰ درصد مردان و ۱۱ درصد زنان بالای ۲۰ سال دیابت دارند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت:بررسی ها نشان می دهند که بروز بیماری دیابت در مردان بالای ۲۰ سال ۱۰ درصد و در زنان همین گروه سنی ۱۱ درصد است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت:میزان بروز بیماری‌های قلبی و عروقی بین مردان بالای ۴۰ سال حدود ۱۹ درصد و در زنان همین گروه سنی ۱۱ درصد است.وی بیان کرد: مطالعات نشان می دهند که بیماری‌های قلبی و عروقی زودرس در مردان ۳۰ تا ۷۰ سال ۶ درصد و در زنان ۵ درصد است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد:بررسی ها نشان می دهند که بروز بیماری دیابت در مردان بالای ۲۰ سال ۱۰ درصد و در زنان همین گروه سنی ۱۱ درصد است. مطالعات نشان می دهند که بیماری پرفشاری خون در مردان بالای ۲۰ سال ۳۱ درصد و در زنان نیز ۲۹ درصد است.

وی تاکید کرد:مطالعات نشان می دهند که پیامدهای پیش دیابت و پیش پرفشاری خون در مردان بالای ۲۰ سال به ترتیب ۴۶ و ۷۶ درصد و در زنان نیز ۳۷ و ۴۹ درصد است.

زالی اضافه کرد:نتیجه مداخلات جمعیتی آموزشی برای کاهش بروز بیماری های غیر واگیر موثر بوده و مصرف سیگار کاهش پیدا کرده است. نتایج نشان از کاهش حدود ۳۰ درصدی سندروم متابولیک و دیابت و همچنین بهبود کیفیت تغذیه داشته است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: مطالعات حوزه قند و دیابت در بروز بیماری های واگیر و آثار مداخلات جمعیتی آموزش سبک زندگی سالم از ارتباط مستقیمی برخوردار هستند.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۴۰۵ فرعی از سنگ ۵۹ اصلی واقع در احمداباد جز حوزه ثبتی دماوند

نظر بر اینکه خانم پرتو حسنی زاده برابر درخواست شماره ۱٦٤۲۲ مورخ ۱٤۰۳/۰۷/۲۵و با ارایه دوبرگ استشهادیه جهت دریافت سند مالکیت المثنی به شماره تصدیق ٤٥۹٥۲٥ و ۹۲۹۷۰۷ و شناسه یکتا ۰۰۰۳۰۹و۰۰۰۳۱۰ جهت دریافت سند مالکیت المثنی پلاک مذکور به این اداره مراجعه ومراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی میشود: ۱- نام و نام خانوادگی مالک خانم پرتو حسنی زاده ۲- شماره پلاک ۱٤۰٥ فرعی که قبلا ۱۸۱ فرعی باقیمانده و ۱۳۹۸ فرعی تجمیعی بوده که به پلاک ۱٤۰٥ فرعی تبدیل شده است و علت گم شدن سند مالکیت جابجایی است. ۳- خلاصه وضعیت مالکیت یک قطعه زمین مشجر به پلاک ۱٤۰٥ فرعی از سنگ ٥۹ اصلی به مساحت ۸٦۳/۳٥ مترمربع به شماره چاپی ۹٥٤۰۸٥ ذیل دفتر املاک الکترونیکی ۱۳۹٥۲۰۳۰۱۰٥۸۰۰۱٤۷٤ ثبت و سند مالکیت آن صادر و تسلیم شده است . 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 ابن آگهی قید نشده و یا مدعی وجود آن نزد خود است 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 سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۱۲٥۲/٥۱۰-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند- محمدآزرمی خواه**

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 ۱٤۰۳٦۰۳۲۹۰۱۲۰۰٥۳۱٥ مورخ ۲٤ / ۰۷ / ۱٤۰۳ 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 بلا معارض متقاضی آقای/ خانم کبری فرجی فرزند علیجان بشماره شناسنامه ۱۰ کدملی ٤٦۰۹٥۷۲۷۲۹ صادره از گرمسار در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با بنای انباری به مساحت ۱۹٦.۸۱ متر مربع پلاک ۷۹ فرعی از ۲٥ اصلی واقع در شاهبداغ گرمسار خریداری از مالک رسمی آقای /خانم سیف اله پازوکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱٥ 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 :۰٥ / ۰۸ / ۱٤۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم:۲۱ / ۰۸ / ۱٤۰۳

۱۱٥۹/۱۸۱۲٦۸۰-ش **حسین چلوئی رئیس ثبت اسناد و املاک**

آگهی اجرای کد ۹۱٤ مجموعه بخشنامه های ثبتی پلاک ۷٦ فرعی از ۹۲ اصلی

نظر به اینکه شرکت کشت وصنعت مینو مالک ششدانگ پلاک ثبتی ۷٦ فرعی ۹۲ اصلی واقع در دماوند درخواست صدور سند مالکیت تک برگی با درج طول ابعاد و مساحت (کاداستری) ملک خودازاین اداره نموده اندو بعلت عدم دسترسی به آدرس مجاورین و مالکین مشاعی دراجرای کد ۹۱٤ مجموعه بخشنامه های ثبتی جهت بازدید محل و تهیه نقشه از محدوده پلاک فوق ۱٤۰۳/۰۸/۲۷ مورخ ساعت ۹ صبح تعیین وقت شده است . بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاورو مشاعی مورد ثبت می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق بادردست داشتن اصل سند مالکیت در روز موعد در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند تا برابر مقرارت اقدامات لازم معمول گردد.

م/الف ۱۲٥۱/٥۱۱-ش **سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند- محمدآزرمی خواه**

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود لیزر تجهیز هوشیار به شناسه ملی ۱٤۰۱۰۷٦۱۰۰۳ و به شماره ثبت ٥۹۱۳۹۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱٤۰۳/۰۸/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳٦٦-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۲۲۷٦۹)**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان
اداره کل ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بهار
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 ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۲٤۱۲ مورخ ۱٤۰۳/۰٦/۲۸هیات پنجم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اکبر نصیری همراه فرزند اصغر به ش ش۱٦٤۹ صادره از بهار در ششدانگ یک قطعه زمین مزوعی دیم به مساحت ۳۷۹۰۱.۸۷ مترمربع پلاک ۱۰۸٦ فرعی از ۱۲٤ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک بهار اراضی بهادر بیگ خریداری از مالک رسمی رسول صادقی و اصغر نصیری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱٥روز 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 اول ۱٤۰۳/۰۸/۰٦
تاریخ انتشار دوم ۱٤۰۳/۰۸/۲۱

م الف :۱۱٦۸/۲٥٦-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بهار- حسین مرادی**

آگهی تحدید حدود اختصاصی (حوزه ثبتی شهرستان خمین)

پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که به موجب مقررات ماده ۱٤ قانون ثبت منتشر گردیده؛ اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ٦۱ آیین نامه قانون ثبت تحدید حدود پلاک مورد تقاضا از املاک واقع در بخش (حوزه ثبتی) این واحد به شرح زیر می باشد: باستناد رأی ۱۲۰٥- ۱٤۰۳/۲/۲۹ ثبت خمین قسمتی / ششدانگ از پلاک ۲۲٦ فرعی از ٦۲ - اصلی بخش ۲ خمین در مالکیت خانم فرزانه صحرایی استقرار یافته و همچنین تحدید حدود عمومی ملک فوق به عمل نیامده است و عمل به تبصره ذیل ماده ۱٥ قانون ثبت نیز مقدور نبوده و بنا به درخواست متقاضی تحدید حدود اختصاصی رقبه مذکور در مورخه ۱٤۰۳/۹/۱۳ در محل شروع و انجام خواهد شد. لذا به موجب ماده ۱٤ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد؛ که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند؛ چنانچه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطابق ماده ۱٥ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد؛ و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان ملک در موقع مقرر حاضر نبوده اند؛ مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحد قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترض می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمائید.

تاریخ انتشار: ۱٤۰۳/۸/۲۱

۱۲٥۳/۰۳-ش **مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خمین - علی چوگری**

آگهی مفقودی

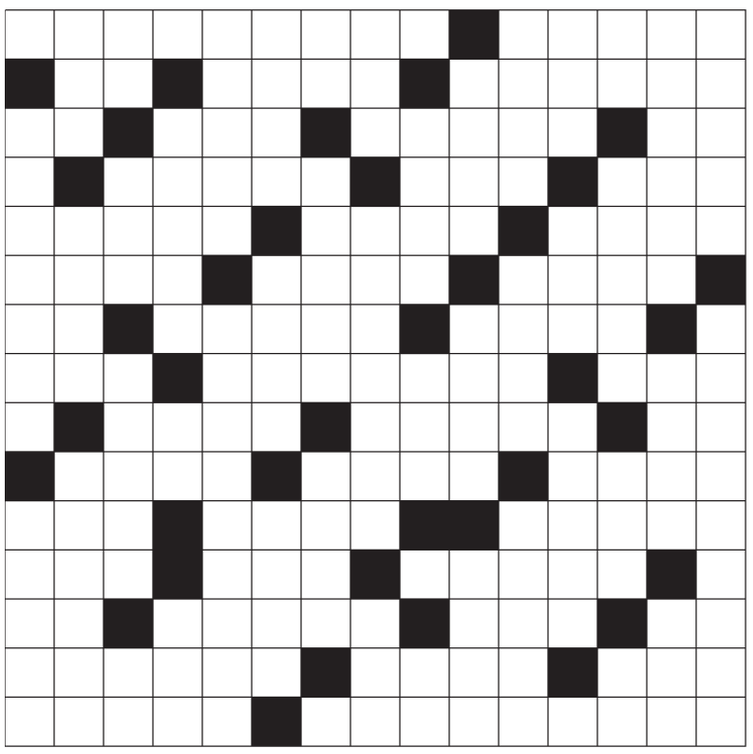
کلیه مدارک خودرو سواری پیکان ۱٦۰۰سفید سفید روغنی مدل ۱۳۷۸ به پلاک ایران ٦۳-۳٦٥ ن ٦۹ به شاسی ۰۰۷۸٤۷٦۰۸۸ به موتور ۱٤۱۱۲۷۸٦٦۲۷۱ بنام حمید رضا کوه کن مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی

برگ سبز (شناسنامه) خودرو سواری سیستم سایپا تیپ ۱۳۲SX برنگ نوکمدادی متالیک مدل۱۳۹۰ بشماره موتور ٤٤٦۷۷۲۷ شماره شاسی S٥٤۲۰۰۹۰۰۸۳۲۰۳ شماره پلاک ایران ۸٤ - ۳٦٤ ج ۲٥ به نام موسی سالاری سردری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

جدول

۷٦۱۱



افقی

۱-از چنین حیوانی باید ترسید - از آثار تاریخی نیشابور ۲-ضربه فنی در مشتزنی - مخترع پیل الکتریکی - درون دهان ۳-هنوز ادبنشده - خیر اندیش است- همیشه برقرار است- گرداگرد دهان ۴-کشور عربی - آبگوشت قهوه خانه - چوپان و نگهبان گله ۵-خاک- موافق و متفق‌القول - در حال جنبش و حرکت۶-وام دهنده - نظیر و مانند - هدف تیرانداز ۷-جایگاه - باب را جمع کنید - شامه‌نواز ۸-پایه و ستون - خودداری از افراط و تفریط - درون چیزی ۹-از ورزشها - بزرگی و شکوه - ادوات و تجهیزات۱۰-آغاز کردن - از طلا ساخته شده - دست شکسته بر گردن ۱۱-موسیقیدان ایران باستان - پایتخت بام دنیا - کیفراهی ۱۲-دفتر حسابهای دیوانی - مته -اندیشه ۱۳-حرف بی پرده - دیوار کوتاه - گروهی از مردم - واحد پول آلبانی ۱۴-سرباز زدن - سرشماری - کشتی جنگی تندرو ۱۵-کتابی نوشته ایوان تورگنیف- سیاهی چشم

عمودی

۱-پست فطرتی - کتابی نوشته ایوان تورگنیف۲-پرفتوت است و سخاوتمند - سرزمین کاسترو - خودپسندی ۳-منقار کوتاه - جای پرآشوب- گردن آویز شتر - هنوز ادب نشده ۴-خوراک طیور - خودکار معروف- در میان ۵-جهاز شتر - ارمغان پیک- شهری در استان گل و بلبل ۶-از اماکن مذهبی - حاجب است- خدای هندو ۷-بقچه لباس- برف و باران از اوست- واحد سطح ۸-نیروها - از سبک های ادبی - نفقه ۹-مخترع تلفن - جیره و مستمری - پشیمان است۱۰-شکسته و خرد شده - قلعه و حصار - نسب گزیده و خالص۱۱-فرزند ادم - به پیامبرانی که صاحب کتاب و شریعت مستقل هستند گفته میشود ۱۲-شهری در استان گل و بلبل - مظهر روشنایی - ارمغانی از گجرات هند ۱۳-طلایه ارقام - کارزار - اندوهگین است و افسوس می‌خورد - چوب خوشبو ۱۴-پسر - قبول خواهش- بدون چون و چرا ۱۵-آسمان رنگ- شهری در کشور عراق

حل جدول شماره قبل

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