خبرها از عالم علم

روحیات افراد سالمند را جدی بگیرید

با افزایش سن، بسیاری از افراد سالمند نیاز به توجه بیشتری از نظر روانی و عاطفی دارند. توجه به روحیات و احساسات این افراد می‌تواند تأثیر مثبتی بر کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشد و احساس تنهایی و افسردگی را کاهش دهد. در این خبر به اهمیت جدی گرفتن نیازهای روحی سالمندان و راهکارهایی برای بهبود وضعیت روانی آن‌ها پرداخته‌ایم.به گزارش بهداشت نیوز، افراد سالمند در مراحل مختلف زندگی خود ممکن است دچار تغییرات روانی و عاطفی شوند که نیاز به حمایت و توجه بیشتری دارند. بسیاری از سالمندان با مشکلاتی مانند تنهایی، افسردگی و احساس بی‌ارزشی مواجه می‌شوند. از این رو، درک و توجه به روحیات آنها می‌تواند تأثیر زیادی در بهبود کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشد.

◆ اهمیت توجه به نیازهای عاطفی سالمندان

با افزایش سن، ارتباطات اجتماعی سالمندان ممکن است کاهش یابد و این موضوع می‌تواند به احساس تنهایی و انزوا منجر شود. بسیاری از سالمندان به دلیل از دست دادن عزیزان یا محدودیت‌های جسمی نمی‌توانند مانند گذشته به فعالیت‌های اجتماعی بپردازند. بنابراین، توجه به نیازهای عاطفی این افراد و ایجاد فضاهایی برای ارتباطات اجتماعی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند.

◆ تأثیر روحیات سالمندان بر سلامت جسمی آن‌ها

روان سالمندان تأثیر زیادی بر وضعیت جسمی آنها نیز دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که سلامت روان سالمندان مستقیماً با کیفیت زندگی و حتی طول عمر آنها مرتبط است. سالمندانی که از حمایت‌های عاطفی کافی برخوردارند، کمتر به بیماری‌های روانی و جسمی مبتلا می‌شوند و می‌توانند زندگی سالم‌تری داشته باشند.

◆ راهکارهایی برای حمایت از روحیات سالمندان

۱. گفتگو و ارتباط مؤثر: سالمندان نیاز دارند که احساس کنند کسی به آنها گوش می‌دهد. گفتگوی روزانه با آنها و توجه به احساسات و مشکلات‌شان می‌تواند به تقویت روحیه‌شان کمک کند.

۲. حمایت از فعالیت‌های اجتماعی: فراهم کردن فرصت‌هایی برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و سرگرمی‌ها می‌تواند به سالمندان کمک کند تا احساس کنند بخشی از جامعه هستند.

۳. حمایت از خودکفایی: حمایت از سالمندان برای انجام کارهای روزمره به طور مستقل می‌تواند به حفظ اعتماد به نفس آنها کمک کند و احساس خودارزشی‌شان را تقویت کند.

◆ مراقبت از روحیات سالمندان در دوران پاندمی

با شیوع بیماری‌های واگیردار مانند کرونا، سالمندان بیشتر از گذشته به تنهایی و انزوا دچار شده‌اند. مراقبت‌های ویژه از نظر روحی و روانی برای سالمندان در این دوران ضروری است. استفاده از تماس‌های ویدیویی، ارسال پیام‌های محبت‌آمیز و برگزاری جلسات آنلاین می‌تواند به حفظ ارتباط و کاهش اضطراب و افسردگی سالمندان کمک کند.

توجه به روحیات و احساسات سالمندان نه تنها باعث بهبود کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود، بلکه می‌تواند به ایجاد یک محیط سالم‌تر و شادتر برای آنها کمک کند. حمایت عاطفی و روانی سالمندان، یک ضرورت است که باید در اولویت قرار گیرد تا آنان در دوران سالمندی خود احساس امنیت، شادی و محبت کنند.

خاصیت باورنکردنی کَشک؛ غذایی سرشار از پروتئین و کلسیم

کشک، ماده‌ای مغذی و سرشار از پروتئین و کلسیم، با خواص بی‌نظیر خود به تقویت بدن و حفظ سلامت کمک می‌کند.

به گزارش مهر، کشک یکی از فرآورده‌های لبنی ارزشمند در رژیم غذایی ایرانیان محسوب می‌شود که با داشتن ترکیبات مغذی، نقشی کلیدی در حفظ سلامت بدن ایفا می‌کند. بررسی‌های کارشناسان نشان می‌دهد که این ماده غذایی، سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های ضروری بوده و مصرف آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت استخوان‌ها و کاهش وزن کمک کند.

از خواص کشک می‌توان به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت دستگاه گوارش، کنترل فشار خون و کاهش استرس اشاره کرد.همچنین، این ماده غذایی سرشار از کلسیم و پروتئین است و می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، رشد و ترمیم عضلات و بهبود سلامت پوست نیز کمک کند.

کشک یک فرآورده سنتی ایرانی با قدمتی هزاران ساله است که در ابتدا توسط عشایر و روستاییان برای نگهداری طولانی‌مدت لبنیات تولید شد.این ماده غذایی مقوی با گسترش فرهنگ ایرانی به مناطق دیگر راه یافت و همچنان در آشپزی و رژیم غذایی مدرن جایگاه ویژه‌ای دارد.

◇ تأمین نیازهای تغذیه‌ای با کشک

کشک به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از پروتئین‌های باکیفیت و مواد معدنی همچون فسفر و کلسیم، گزینه‌ای عالی برای تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها محسوب می‌شود. همچنین، مصرف منظم این ماده غذایی می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش داشته باشد.

◇ حمایت از ورزشکاران و افراد پرتحرک

با توجه به ارزش بالای پروتئینی، کشک به عنوان یک مکمل طبیعی و سالم برای ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی بالایی دارند، توصیه می‌شود. این ماده لبنی به افزایش سطح انرژی و ترمیم عضلات کمک کرده و احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند.

◇ هشدار درباره مصرف بیش از حد کشک شور

با این حال، پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف بیش از اندازه کشک شور می‌تواند منجر به افزایش فشار خون شود. توصیه می‌شود افراد، به‌ویژه کسانی که به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند، از کشک کم‌نمک و پاستوریزه استفاده کنند.

◇ خواص کشک برای قلب

کشک سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند. این مواد معدنی برای عملکرد بهینه قلب و عروق ضروری هستند. پروبیوتیک‌های موجود در کشک با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در بدن، خطر آترواسکلروز (Atherosclerosis) را کاهش می‌دهند. همچنین، برخی مطالعات نشان می‌دهند که محصولات لبنی مانند کشک می‌توانند متابولیسم چربی‌ها را بهبود بخشیده و به حفظ تعادل سالم چربی‌ها در خون کمک کنند که برای سلامت قلب نیز ضروری است.

◇ خواص کشک برای روده

کشک به‌عنوان یک محصول لبنی، غنی از باکتری‌های مفید است که می‌توانند به تعادل میکروبیوتای روده کمک کنند.این پروبیوتیک‌ها با کمک به رشد باکتری‌های مفید روده، فرآیند هضم را تقویت می‌کنند که برای سلامت دستگاه گوارش بسیار حیاتی است.همچنین، پروبیوتیک‌های موجود در کشک نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند؛ زیرا بخش عمده‌ای از سیستم ایمنی بدن در دستگاه گوارش قرار دارد.علاوه بر این، کشک می‌تواند به بهبود محیط کلی دستگاه گوارش کمک کند و مشکلاتی مانند نفخ، یبوست و سوءهاضمه را کاهش دهد.

◇ خواص کشک در بارداری

پروبیوتیک‌های موجود در کشک به بهبود هضم، تقویت سیستم ایمنی و کاهش مشکلات گوارشی مانند یبوست در دوران بارداری کمک می‌کنند. همچنین کشک منبعی از پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است که برای سلامت مادر و رشد جنین ضروری است. با این حال، مصرف کشک برای زنان باردار باید با مشورت پزشک و به‌صورت متعادل باشد.

◇ خواص کشک برای رشد قد

اگرچه شواهد مستقیمی در ارتباط با کشک و افزایش قد وجود ندارد؛ اما کلسیم موجود در آن نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها به‌ویژه در دوران رشد دارد. علاوه بر این، پروتئین و ویتامین‌های ضروری موجود در کشک مانند ویتامین‌های B۱۲ و B۲ می‌توانند به رشد کلی بدن کمک کنند.

چرا مصرف فیبر در رژیم غذایی مهم است؟

فیبر باکتری‌های مفیدی را تغذیه می‌کند که ترکیبات ضد التهابی تولید می‌کنند.

به گزارش ایسنا، بدون فیبر، باکتری‌های مضر دوستدار قند می‌توانند تکثیر شوند.مقدار بالای قند در آب‌میوه‌ها نیز رشد این باکتری‌های مضر را بیشتر تحریک کرده و تعادل میکروبیوم را بر هم می‌زند.

علاوه بر این، کاهش مصرف فیبر ممکن است بر متابولیسم، سیستم ایمنی و حتی سلامت روان تأثیر منفی بگذارد.

عدس و لوبیا از اعضای خانواده حبوبات و سرشار از فیبرند. نصف فنجان لوبیای پخته‌شده، حاوی هشت گرم فیبر است.

لوبیا همچنین منبع خوبی از پروتئین است، بنابراین وقتی آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید با یک تیر دو نشان زده‌اید.

بلغور جو دوسر نیز منبع عالی فیبر محلول چسبناک است. یک فنجان بلغور جو دوسر پخته‌شده، چهار گرم فیبر برای بدن فراهم می‌کند.

به گزارش دویچه وله، کیوی را هم می‌توان در خانواده میوه‌های دارای فیبر زیاد قرار دهیم. کیوی حاوی ترکیب منحصربه‌فردی از فیبرها و پلی‌فنول‌ها است که از طریق اثر پروبیوتیکی و نیز خواص ملین به سلامت روده و باکتری‌های موجود در آن کمک می‌کند. هر کیوی تقریبا دو گرم فیبر دارد. اگر کیوی ارگانیک می‌خرید، آن را بشویید و سپس با پوست بخورید تا مصرف فیبر خود را به حداکثر برسانید.

آووکادو نیز میوه‌ای سرشار از فیبر است.یک آووکادوی متوسط حدود ۱۰ گرم فیبر غذایی دارد. آووکادو همچنین حاوی چربی‌های اشباع‌نشده مفید برای قلب و ویتامین‌های B، C، E و K است.

خبر پزشکی

سلامتی با دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی تضمین می‌شود؟

افرادی که با دوچرخه به محل کار می‌روند، روزهای بیماری کمتری ثبت می‌کنند.

پژوهشگران گفتند:افرادی که با دوچرخه به محل کار خود رفت‌وآمد می‌کنند، روزهای مرخصی کمتری ثبت خواهند کرد و خطر غیبت طولانی‌مدت به دلیل بیماری را کاهش می‌دهند.

در مقایسه با رفت‌وآمد غیرفعال - با ماشین یا وسایل نقلیه عمومی - دوچرخه‌سواری به مسافت ۶۱ کیلومتر یا بیشتر در هفته با ۸ تا ۱۲ درصد خطر کمتر ابتلا به بیماری و روزهای مرخصی به دلیل آن و همچنین ۱۸ درصد احتمال غیبت کمتر برای حداقل ۱۰ روز به دلیل ناخوشی مرتبط بود.

به‌طور متوسط، فعال‌ترین افراد، ۴.۵ روز بیماری کمتر از افراد غیرفعال و یک دوره بیماری طولانی کمتر در هر دهه داشتند.

در حال حاضر شواهد تحقیقاتی در مورد مزایای سلامتی و زیست‌محیطی رفت‌وآمد فعال وجود دارد، اما برای مثال، ارتباط آن با خطر غیبت‌های طولانی‌مدت بیماری، مورد مطالعه قرار نگرفته است.

در حالی که محققان سایر عوامل بالقوه موثر بر آمار بیماری ازجمله جنسیت، سن، مصرف الکل و وضعیت اجتماعی و اقتصادی را در نظر گرفتند، داده‌ها علت و معلولی مستقیم بین دوچرخه‌سواری و بیماری را نشان نمی‌دهند و فقط بیانگر ارتباطی قوی هستند.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین در مورد رفت‌وآمد با دوچرخه مطابقت دارد، اگرچه دلیل دقیق این رابطه همچنان حدس و گمان است اما فعال بودن یکی از بهترین راه‌ها برای سالم ماندن محسوب می‌شود، بنابراین می‌توان گفت، کسانی که تناسب اندام را حفظ می‌کنند کمتر در معرض خطر بسیاری از بیماری‌های رایج هستند. از سوی دیگر، شرایط سلامتی که احتمال نیاز به مرخصی را افزایش می‌دهد، ممکن است چرخه روزانه را برای برخی سخت‌تر کار کند.

محققان همچنین دریافتند، دوچرخه‌سواری برای کاهش روزهای بیماری بهتر از پیاده‌روی خواهد بود، هرچند که این تفاوت‌ها فقط برای کسانی است که بیشترین مسافت را با دوچرخه طی می‌کنند.

نتایج تحقیق منتشرشده در سایت ساینس نشان داد، این امکان وجود دارد که پیاده‌روی به اندازه کافی فعالیت سختی برای بدن نباشد، یا افرادی که با دوچرخه به مدت طولانی به محل کار خود می‌روند، مزایای دیگری نیز داشته باشند، به این معنی که کمتر بیمار شوند.

محققان اظهار کردند: علاوه بر تعداد کمتر کیلومترهای طی شده با پیاده‌روی، شدت پیاده‌روی نیز ممکن است ناکافی باشد به همین دلیل آنان پیشنهاد کردند که راه رفتن با سرعت بالاتر می‌تواند مهم‌تر از دفعات پیاده‌روی باشد.

دوچرخه‌سواری برای همه افراد یک گزینه نخواهد بود و در مناطق شهری می‌تواند استرس‌زا باشد اما به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از سایر اشکال رفت‌وآمد نیز کمک می‌کند.

با دانستن اینکه فقط نیمی از جمعیت بزرگسال بر اساس توصیه‌ها ورزش می‌کنند، رفت‌وآمد با پای پیاده یا با دوچرخه می‌تواند راه مفیدی برای افزایش ورزش‌های ارتقادهنده سلامت باشد.

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۱۰۰۹۹۱۳ مورخ ۰۴ / ۱۱ / ۱۴۰۳ کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۱۰۰۰۲۵۷ 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 آقای مهدی خلیلی به ش ش ٤ کد ملی ٤٣٢٣٩٣٧٧٣٣ فرزند محمدرضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰۳ / ۲۰۰۰ متر مربع پلاک شماره ۵۱ – واقع در قزوین بخش حوزه ثبت ملک منطقه یک قزوین (تقسیم نامه عادی بین وراث مرحوم محمد رضا خلیلی به استناد گواهی مالکیت شماره ۷٤۳٦٥ مورخ ۱۰ / ۱۲ / ۱۳۸۸) 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: ۲٤ / ۱۱ / ۱٤۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۱ / ۱۲ / ۱٤۰۳

۱۸۸۱۲۰٦.م.الف/۱٦۲۹–ش **شعبان عسگری – رئیس ثبت اسناد و املاک**

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری مسیر موفقیت مدرن به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۹۵۵۱۳ و به شماره ثبت ۵۵۱۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱٤۰۳/۰۸/۰٦ و تاییده شماره ۱٤۰۳/۲۰۹۰۸۰ مورخ ۱٤۰۳/۸/۲۹ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم مریم زینالی به شماره ملی ۲۵۹٤۲۵۸۵۳۹ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره آقای محمدحسین اسمعیلی درجوزی به شماره ملی ۳۰۵۱۲٦۸۵۲٦ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای محسن محبی به شماره ملی ٤۰۳۰۵۷۷۷۷٦ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰۸/۰۸/۰٦ انتخاب گردیدند کلیه اسناد مالی تعهد آور و قراردادها و اسناد و اوراق بانکی از قبیل چک، سفته و برات با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر موسسه اعتبار خواهد داشت و سایر مکاتبات با امضای مدیر عامل و مهر موسسه صورت خواهد پذیرفت. خانم مرجان کریمان به شماره ملی ۰۰٤۵۸۵۷۰٤۰ به سمت بازرس اصلی برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.

۵۰۷–د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۸۸۰۰۵)

آگهی مفقودی
برگه سبز و سند کمپانی ماشین سواری فیدلیتی پرایم به شماره پلاک ایران ۵۷ – ۳۵٤ ب ۸٦ به شماره موتور NAGC۱AB٤۹R۱۰۳٦۵۲۲ به شماره شاسی SQRE٤T۱۵C*BJRG٦۱٤۸٤ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی
فاکتور اتاق ماشین سواری پژو هاچ بک ۲۰٦ به شماره پلاک ایران ۵۷ – ۵٤٤ و ۷٦ به شماره موتور ۱٦۵A۰۰۹۸۱۵۷ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۰HJ۰٦٤۸۸۲ به شماره فاکتور اتاق ۱٤۰۱۰۳۵۹۵۷۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی
گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱٤۰۳۰۰٤۲۷۰ و به شماره موتور ۱٤۱۸٦۰۰٤۲۱۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.

آگهی مفقودی
برگه سبز و سند کمپانی ماشین سواری سایپا ۱۳۱LE به شماره پلاک ایران ۵۷ – ۳٦۱ ه ۲۸ به شماره موتور ٤۷۲٤۳۵۹ به شماره S۱٤۱۲۲۹۱۱۳٦۹۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی تحدید حدود عمومی قسمتی از املاک واقع در بخش های تابع حوزه ثبتی شهرستان خمین

پیرو آگهی های نوبتی منتشره و به موجب مقررات ماده ١٤ قانون ثبت تحدید حدود املاک به شماره ذیل:

١– علی محمد سلیمانی فرزند محمدتقی تمامت ٧٦/٨٠ شعیر مشاع از ٩٦ شعیر ششدانگ یک باب مغازه بمساحت ششدانگ ٣٨/٨٩ مترمربع تحت پلاک ٦ فرعی از ٥٢٩ – اصلی بخش ١ خمین تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/١٤

٢– مهدی محمدی فرزند ماشااله تمامت ٣١٠ سهم مشاع معادل ٣١٠ مترمربع از ٤٠٧٦/٤٠ سهم از ٩٦ شعیر ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ١٧٦٨ – اصلی بخش ١ خمین تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/١٤

٣– مهران عباسی فرزند محمد یک باب ساختمان به مساحت ٣٧٠/١٣ مترمربع قسمتی از پلاک ٩٩ فرعی از ١٨ اصلی بخش ٢ خمین که برای آن پلاک ٦٠٤ فرعی از ١٨– اصلی منظور شده است. تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/١٦

٤– نرگس سعادتی فرزند قدرت اله ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ٥٤/٨٠ مترمربع که قبلاً جاده متروکه بوده که برای آن پلاک ٢٥٧٤ فرعی از ٦١ اصلی بخش ٢ خمین منظور شده و با شرط تجمیع با پلاک ١٩٠٠ فرعی از ٦١ – اصلی بخش ٢ خمین تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/١٨

٥– خانم صغری خانجانی فرزند محمدحسن ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ٥٢/٦٧ مترمربع قسمتی از پلاک ١١٥٨ فرعی مجزی شده از ٢٢٦ فرعی از ٦٢ – اصلی بخش ٢ خمین تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/١٩

٦– محمد عباسی فرزند قربانعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ١٠٧٦/٧٩ مترمربع تحت پلاک ٤٤٠ فرعی از ١ اصلی بخش ٤ خمین

تاریخ تحدید: ١٤٠٣/١٢/٢٠

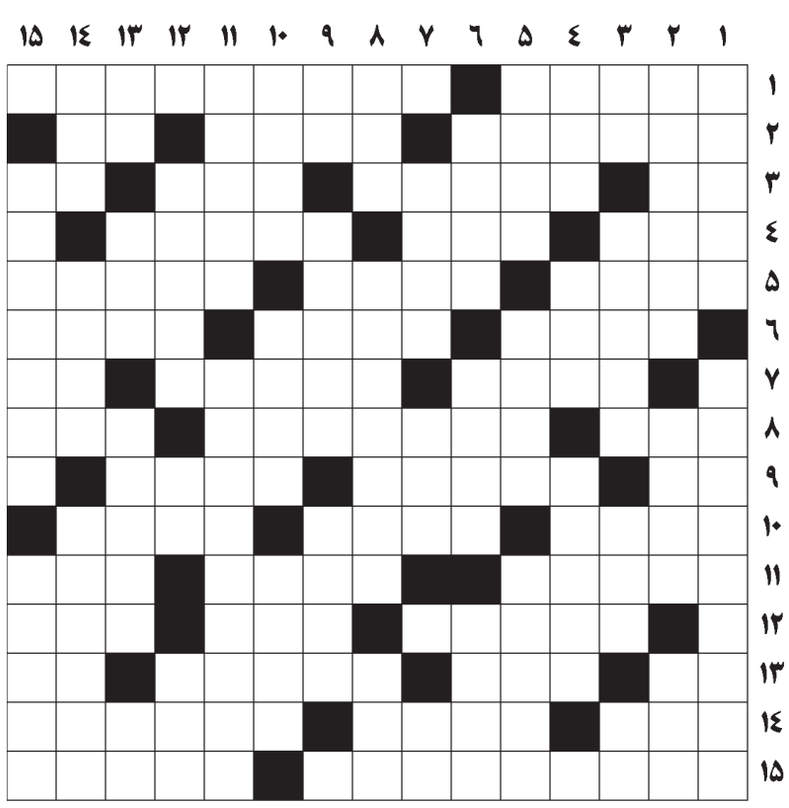
لذا بموجب ماده ١٤ قانون ثبت اسناد و املاک به مالک پلاک و مجاورین فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند چنانچه مالک یا نماینده قانونی وی در موقع مقرر حاضر نباشد، مطابق ماده ١٥ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد، و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان ملک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ٢٠ قانون ثبت فقط تا ٣٠ روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد. و در اجرای تبصره ٢ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه داخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نماید.

تاریخ انتشار: ٢٤ / ١١ / ١٤٠٣

١٨٨٢٦٠٨.م.الف/١٦٣٠–ش **علی چوگری – رئیس ثبت اسناد و املاک خمین**

جدول

۷۶۷۲



افقی

۱-پوست بز دباغی شده - کتابی تالیف محمد حسین بن خلف تبریزی ۲-ترس آور و خوف انگیز - زر سرخ - مفعول بی واسطه ۳-مروارید درشت- جواب طفره آمیز - پیچش مو - از چاشنی‌ها ۴-یتیم و تنها شدن - هرچیز گستردنی - آشکار شده ۵-گاهی از روزگار برآرند - دستش به دهانش می رسد - مرسوم نیست ۶-فرق سر - واله و شیدا - کلاه تمام لبه ۷-دسته ای از اعداد در حساب- تپه‌های تاریخی کاشان - عریان است۸-وقت و هنگام - خودداری از افراط و تفریط - از حروف الفبای یونانی ۹-برجستگی ته لاستیک- انگی است برای جامعه - اعضای کابینه ۱۰-خدای هندو - پیوند دهنده - سردتر ۱۱-تعویض کردن - جناح لشکر - بانگ و صدا ۱۲-پرفروغ است- انسان نخستین - شکافتن گور ۱۳-برجستگی ته لاستیک- جوانمرد - گروهی از مردم - هنوز در لفظ انگلیسی ۱۴-مردمان - از گلهای زیبا - تیره بخت۱۵-گل چهار فصل - دو نفر دارای یک مذهب

عمودی

۱-ترس عقوبت دادن - از بزرگترین ادارات دولتی ۲-چهار نعل رفتن اسب- پاسخ داده شده - واحد شیشه ۳-گل بتونه - در میان - حیران شطرنجی - عدد قمری ۴-بشر - گوسفند جنگی - از روی ناچاری ۵-زن برادر شوهر - بی عیب و نقص- جامه گشاد و بلند ۶-گنبد تاریخی شهرستان مراغه - دنباله‌رو عروس- روشهای نیکو ۷-سرشار است- پارکی در تهران - حرف شگفتی ۸-دوش انداز - صنعت تولید نخ - همان نفقه است۹-حرف جمع - بدوی در آنجا سکونت دارد - نقشه کش۱۰-دم بریده - کرمینه - روشهای نیکو ۱۱-جای پرآشوب- قوی‌ترین شیره هضمی را این غده در دستگاه گوارش تولید می‌کند ۱۲-بدون تردید - آب جوشیده انار - تمام و کامل ۱۳-واحد سطح - سرباز زدن - همراهان همیشگی ما - گونه و رخسار ۱۴-سر بی مو شده - شعر و آواز - شعر شاعر عریان ۱۵-کار شکنی و خرابکاری عمدی در کارخانجات- یکی از مجلات مشهور و پر تیراژ آلمان

حل جدول شماره قبل

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