سلامت

چرا خوب نمی‌خوابیم؟

دلایل زیادی چون اختلالات خواب، چاقی، سلامت روان و بدن و شرایط محیطی می‌تواند بر کیفیت خواب شما اثر بگذارد

زینب سادات کسنوی | مترجم

پزشکی

براساس نظرسنجی جدید WebMD بسیاری از افراد، باوجود این که زمان زیادی را در رختخواب می‌گذرانند، به‌اندازه کافی نمی‌خوابند. بیش از ۷ نفر از هر ۱۰ نفر از افراد مورد بررسی (۷۳ درصد) خواب خود را خوب ارزیابی کردند، ۶۳ درصد هر شب حداقل ۷ ساعت را در رختخواب سپری کردند. (بزرگسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند.) در همان زمان، فقط کمی بیش از یک سوم از افراد مورد بررسی (۳۶ درصد) گفتند که ۷ ساعت خوابیده‌اند. به‌طور متوسط، آن‌ها فقط ۷/۵ ساعت در شب واقعا خواب بوده‌اند اما علت بی‌خوابی ما چیست و چه تاثیری بر روان ما دارد؟

باید در ۲۰ دقیقه بخوابید

تحقیقات نشان داد که افراد هم در خوابیدن و هم در خواب ماندن مشکل دارند. میانگین زمانی که افراد در رختخواب سپری کردند ۷/۶۱ ساعت بود، بنابراین آن‌ها به طور متوسط نزدیک به ۲ ساعت را قبل و بعد از خواب در بیداری سپری می‌کنند. پزشکان می‌گویند بیشتر بزرگسالانی که مشکل خواب ندارند باید بتوانند حدود ۲۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب به خواب بروند. اما در واقع فقط ۲۳ درصد در ۲۰ دقیقه یا کمتر می‌خوابند.

چه چیزی باعث مشکلات خواب می‌شود؟

دلایل زیادی وجود دارد که چرا ما به اندازه کافی نمی‌خوابیم، این مشکلات از مسائل جزئی، مانند سروصدای همسایه تا دلایل جدی‌تر، مانند آپنه خواب متغیر است.

اختلالات خواب

طبق تحقیقات جدید بخشی از دلایل مشکلات خواب به شرح زیر متفاوت است.

- ۱۷ درصد بی‌خوابی
- ۱۴ درصد مبتلا به آپنه انسدادی خواب
- ۱۳ درصد مبتلا به سندروم پای بی‌قرار

این‌ها بخشی از دلایل قابل درمان هستند، بنابراین اگر یکی از آن‌ها بر کیفیت خواب شما تأثیر گذاشت، می‌توانید به پزشک مراجعه کنید.

چاقی

پزشکان می‌گویند این وضعیت سلامتی می‌تواند بر میزان خواب شما تأثیر بگذارد. (در عین حال، خواب بی‌کیفیت می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.) حدود ۱۵ درصد از افراد در این مطالعه گفتند که چاقی در آن‌ها تشخیص داده شده است که به عنوان شاخص توده بدنی (BMI) ۳۰ یا بیشتر تعریف شده است.

سلامت روان

برخی از افراد در این مطالعه گزارش دادند که مبتلا به بیماری‌های سلامت روان هستند که بر خواب آن‌ها اثر گذار است.

- ۲۷ درصد دارای اختلال اضطراب
- ۲۷ درصد افسردگی
- ۱۶ درصد دارای یک بیماری طولانی مدت روان هستند که باعث درد فیزیکی می‌شود.

سلامت بدن

یکی از دلایل بی‌خوابی مشکلاتی در سلامت اندام‌های داخلی بدن است. در این تحقیق، بیماری‌های تاثیر گذار بر خواب به شکل زیر گزارش شده است:

- ۱۴ درصد بیماری ریفلاکس معده یا GERD
- ۱۱ درصد بیماری پسوریازیس یا اگزما که باعث خارش می‌شود.
- بیدار شدن در شب برای ادرار کردن که می‌تواند شب ادراری باشد.

دلایل محیطی

برخی از اختلالات خواب از موارد دیگری است که برای افراد در اثر شرایط زندگی و محیطی رخ می‌دهد:

- ✓ پریشانی عاطفی یا روانی، مانند غم و اندوه یا نگرانی
- ✓ احساس گرمای بیش از حد، از جمله گرگرفتگی یا تعریق شبانه
- ✓ نویز، نور یا صدای مزاحم
- ✓ رویاهای بد یا شدید

خواب بی‌کیفیت چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد؟

کیفیت پایین خواب نه تنها خطر ابتلا به مشکلات جسمی را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند منجر به مشکلات حافظه و تفکر شود و بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد. خواب کمتر از ۷ ساعت در شب با خطر بیشتر بیماری‌هایی چون بیماری قلبی، سکته، دیابت، اختلالات خلقی و چاقی همراه است. اختلالات خواب بسته به علت، می‌تواند بر اندام‌های مختلف، از پوست گرفته تا قلب و مغز تأثیر بگذارد. همچنین کم خوابی با خطر مرگ زودرس مرتبط است.

دوشنبه سلامت کودک

چه زمانی باید نوزاد را از شیر بگیریم؟

سلامت

از شیر گرفتن نوزاد یکی از اتفاقات مهم در زندگی کودکان است. نتایج تحقیقات امروزی نشان می‌دهد که تقریبا نیمی از والدین غذاهای جامد را خیلی زود به نوزادان خود می‌دهند شاید به این دلیل باشد که کمتر کسی بداند بهترین زمان برای از شیر گرفتن نوزاد چه وقتی است.

نشانه‌ها را بشناسید

سه نشانه واضح وجود دارد که نشان می‌دهد نوزاد آماده است تا از شیر گرفته شود. کودک باید بتواند:

۱- در حالت نشسته بماند و سر خود را ثابت نگه دارد.

۲- چشم‌ها، دست‌ها و دهانش را هماهنگ کند تا بتواند به غذا نگاه کند، آن را بردارد و در دهان خود بگذارد.

۳- به جای بیرون انداختن غذا، غذا را قورت دهد.

شروع به دادن غذاهای جامد به نوزاد باعث نمی‌شود که کودک شما در طول شب بخوابد، اما کمی شیر اضافی ممکن است تا زمانی که برای غذا آماده شود، کمک کند. تنها در حدود شش ماهگی است که نوزادان برای رفع نیازهای تغذیه‌ای خود به غذاهای جامد در کنار شیر مادر یا شیر خشک نیاز پیدا می‌کنند.

نکات مهم

روند از شیر گرفتن کودک شما متغیر است و به عواملی مختلفی بستگی دارد اما اصولا نوزادان بعد از ۶ ماهگی شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کنند، در حالی که روند شیر دهی به عنوان یک ماده غذایی مکمل، منبع آرامش و حمایت از سیستم ایمنی بدن ادامه می‌یابد.

۱- شیر مادر یا شیر خشک نوزاد انرژی و مواد مغذی مورد نیاز را تا حدود ۶ ماهگی تامین می‌کند.

۲- کودک شما زمان کافی برای رشد خواهد داشت تا بتواند با غذاهای جامد کنار بیاید.

۳- کودک شما بیشتر این توانایی را دارد که خودش غذا بخورد.

۴- در حرکت دادن غذا درون دهان، جویدن و بلعیدن بهتر خواهد بود.

آشپزی من

شیرینی

قطاب خانگی به یاد عیدهای کودکی

مواد لازم

- زرده تخم مرغ: یک عدد
- ماست: نصف لیوان (دسته دار فرانسوی)
- آرد: حدودیک و نیم لیوان
- روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری
- بیکینگ پودر: نصف قاشق چای خوری
- مغز گردو و بادام: ۱۰۰ گرم
- پودر قند: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر هل: یک قاشق چای خوری
- پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری
- گلاب: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱- برای درست کردن خمیر قطاب، ماست و زرده تخم مرغ را با هم مخلوط سپس بیکینگ پودر و روغن را اضافه می‌کنیم، وقتی کاملا هم زدیم آرد الک شده را می‌افزاییم.

۲- آرد را در دو تا سه مرحله به مایه شیرینی می‌افزاییم تا کاملا باز شود و گلوله گلوله نشود آرد را تا جایی اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم که خمیر نرم و لطیفی داشته باشیم و به دست نچسبد.

۳- روی خمیر قطاب را با یک دستمال تمیز می‌پوشانیم و در محیط آشپزخانه برای نیم ساعت استراحت می‌دهیم. در این فاصله مغز گردو و بادام را با پودر قند، پودر هل و پودر دارچین داخل غذاساز می‌ریزیم.

۴- غذاساز را روشن و همه مواد را با هم مخلوط و حسابی ریز می‌کنیم و یک قاشق غذاخوری گلاب می‌افزاییم و با مواد مخلوط می‌کنیم تا حسابی سفت شود.

۵- خمیر را با وردنه به ضخامت نیم سانت باز می‌کنیم سپس با کاتر گرد قالب می‌زنیم سپس از مغزها وسطش می‌گذاریم.

۶- خمیر را در دست گرد می‌کنیم که مواد وسط خمیر بماند و اضافی خمیر را می‌گیریم و در روغن نسبتا داغ با حرارت ملایم سرخ می‌کنیم تا طلایی شود سپس از تابه خارج می‌کنیم.

۷- بعد از سرد شدن قطاب‌ها را در پودر قند می‌زنیم و با غنچه گل محمدی تزیین می‌کنیم.

نکته:

اگر قالب در دسترس ندارید یک تکه خمیر بردارید و در دست باز کنید مواد میانی قطاب را بگذارید و در دست گرد کنید، از گلاب به اندازه گفته شده استفاده کنید، این خمیر باید سفت باشد و گلاب زیادی باعث ترک خوردن شیرینی قطاب می‌شود. حتما اجازه دهید شیرینی شما ولرم شود سپس آن‌ها را در پودر قند بزنید.

خبر کوتاه

درمان میگرن با اسپری بینی «فایزر»

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) به تازگی اسپری بینی شرکت فایزر برای درمان میگرن را تأیید کرد که یک گزینه فوق‌العاده سریع برای تسکین سر درد این بیماری را در اختیار بیماران قرار می‌دهد. FDA براساس مطالعه جدیدی نشان داد این دارو در مقایسه با دارونما، در ۱۳ هدف از ۱۷ هدف برتری داشته است.

آنزیم باکتریایی که می‌تواند از هوا، برق تولید کند

دانشمندان به تازگی یک باکتری موجود در خاک را از نظر ژنتیکی بررسی کردند که قادر است در شرایط خاص، از هیدروژن به عنوان منبع انرژی استفاده کند. آن‌ها ادعا دارند که آنزیم موجود در این باکتری می‌تواند امکان تولید برق از هوا را برای انسان فراهم سازد. باکتری «Mycobacterium smegmatis» از آنزیمی برای مصرف هیدروژن موجود در هوا بهره می‌برد. آنزیم مذکور که هیدروژناز نام دارد، می‌تواند پس از چند دقیقه مجاورت با هیدروژن، جریان الکتریکی تولید کند و ظرفیت تامین انرژی برای دستگاه‌های کوچک را دارد.

تشخیص ناهنجاری قفسه سینه با کمک هوش مصنوعی

محققان سیستم هوش مصنوعی جدیدی را توسعه داده‌اند که با بررسی تصاویر اشعه ایکس بیماران می‌تواند ناهنجاری‌های قفسه سینه آن‌ها را تشخیص دهد. محققان ادعا می‌کنند که این ابزار جدید هوش مصنوعی می‌تواند روند تشخیص مشکلات قفسه سینه و ریه را سرعت بخشد. علاوه بر این، ادعا شده که دقت آن با رادیولوژیست‌های دارای گواهی هیئت بالینی، برابر است.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

برگ سبز خودرو پراید بنام سعید منصوری به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۶۳ ط ۵۵ و شماره موتور ۰۰۱۰۹۳۹۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۸۸۳۰ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۸۱/پ

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۱۵ ط ۶۶ به شماره موتور ۳۳۹۰۳۰۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۱۶۲۸۸۳ بنام فریبا زیرکی مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۵/م

سند کمپانی خودرو زانتیا ۸۳ سفید به نام اسدالله ستاری پور به شماره انتظامی: ۲۶ ل ۹۳۷ ایران ۵۲ و شماره موتور ۰۰۴۱۰۶۲۷ و شماره شاسی ۸۱۵۱۲۲۸۳۱۲۰۲۲۷ مفقودگردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۶/ر

اینجانب احمد آقایی مالک خودرو پژو پرشیا مشکی مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۶۶-۶۹۹ب ۱۳ و شماره شاسی NAAN01CA6AE267629 **شماره موتور ۱۲۴۸۹۰۴۰۹۸۵** به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد./۱۴۰۱۰۰۸۸۹۲/ف

برگ سبز سواری پژو ۲۰۷ دنده ای سقف پاناروما مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۳۲۱ل ۴۹ ایران ۸۴ و شماره موتور ۰۰۸۰۲۹۰ و شاسی NJ360265 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۹/ش

برگ سبز خودرو ام-وی-ام ۳۱۵مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۸۴-۴۶۸ص۴۵ وشماره موتور MVM477FJAF042280 و شماره شاسی NATFBAKD8G1010586 به نام فریبا حمزه کهنوج مفقود شده وفاقد اعتبار است./۱۴۰۱۰۰۸۹۳۷/ش

برگ سبز و سند کمپانی وکارت موتور و کلیه اسناد مالکیت موتور سیکلت هیرمن CDI 125 به شماره پلاک ۷۶۹-۸۸۱۷۵ مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور ۳۲۰۹۸۸۵۸ و شماره تنه NFZ***125C8726776 بنام عیسی راه چمنی مفقود گردیده و اعتبار ندارد./۱۴۰۱۰۰۸۹۴۵/ش

برگ سبز خودرو پراید بنام صدیقه قربان پور به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۱۸ ل ۹۴ و شماره موتور ۴۱۶۹۱۳۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۷۸۳۴۳۷ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۸/ب

اینجانب پریسا نوظهور مالک خودرو پژو۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۴-۸۸۷ م ۴۷ به شماره موتور 12488055769 و شماره شاسی NAAM01CA89K947525 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد./۱۴۰۱۰۰۸۸۵۳/م

سند تویوتا وانت مدل ۱۹۹۱ سفید شماره انتظامی ۳۲-ایران ۲۲۶ ی ۱۶ شماره شاسی YN860010317 شماره موتور 3Y0905903 به نام جمال الدین لکی بهادر مفقود و اعتبار ندارد./۱۴۰۱۰۰۸۸۹۸/ف

کارت خودرو سواری ۲۰۶ سفید روغنی مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۹۳ ج ۳۹۸ ایران ۳۶ به شماره موتور 182A0062801 و شماره شاسی NAAP03EEXKJ327726 به نام یاسمین هاتفی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۳/ر

برگ سبز خودرو ساینا رنگ سفید روغنی مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۲۷ س ۲۴ به شماره موتور M15/8573833 به شماره شاسی NAS831100J5772417 بنام هادی حسن زاده خادر مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۰/م

اینجانب محمد رضا حسینی مالک خودرو ۴۰۵ مدل ۹۳ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۳۷ ن ۵۵ و شماره شاسی NAAM31FC3EK880389 **شماره موتور** 139B0058099 به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد./۱۴۰۱۰۰۸۸۸۸/ف

سند کمپانی موتور سیکلت TNT25 مدل 1396 به شماره ایران 776 66831 شماره موتور 0249N23210738 و شماره شناسایی (VIN) N23EDBJDFH1J00643 بنام سعید شاکر مفقود و فاقد اعتبار میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۱۰/ل

برگ سبزوسندکمپانی رنو L90 تندرلوگان مدل 1390 به شماره انتظامی 36 ایران 887 ل 12 وشماره موتور 100014067RD163044 وشماره شاسی NAALSRALDBA086125 **به نام فاطمه گل قندشتی مفقودوفاقداعتبارمی باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۴/پ

برگ سبز خودرو لیفان X60 بنام تکتم اصغری به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۸۶ ق ۲۶ و شماره موتور LFB۴۷۹Q۱۲۱۲۰۱۱۴۵ و شماره شاسی NAKSG۴۳۱۶DB۱۰۲۸۷۶ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۱/پ

اینجانب محمد نجفی مالک خودرو پژو 405GLX TU5 **به شماره انتظامی ۷۴۱ ی ۸۴ ایران ۳۲ به شما ره شاسی** NAAM31FC3CK853934 **و شماره موتور** 139B0005075 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد**./۱۴۰۱۰۰۸۸۸۸/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ و شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۹۹ ص ۹۶ و شماره موتور 5206360 و شماره شاسی NAS11100E3688026 بنام مرضیه باقریان باجگیرانی مفقود و فاقد اعتبار است./۱۴۰۱۰۰۸۸۹۴/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۱۵ ط ۶۶ به شماره موتور ۳۳۹۰۳۰۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۱۶۲۸۸۳ بنام فریبا زیرکی مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۵/م

برگ سبز خودرو پراید بنام سعید منصوری به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۶۳ ط ۵۵ و شماره موتور ۰۰۱۰۹۳۹۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۸۸۳۰ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۱/پ

برگ سبز خودرو و سند تیبا ۲ مدل ۹۶ سفید شماره انتظامی ۷۴-ایران ۲۷۳ د ۵۵ شماره شاسی NAS821100H1120257 شماره موتور M15/8491875 به نام مرتضی عرفانی مفقود و اعتبار ندارد./۱۴۰۱۰۰۸۸۳۶/ف

کارت خودرو سواری ۲۰۶ سفید روغنی مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۹۳ ج ۳۹۸ ایران ۳۶ به شماره موتور 182A0062801 و شماره شاسی NAAP03EEXKJ327726 به نام یاسمین هاتفی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۳/ر

برگ سبزوسندکمپانی رنو L90 تندرلوگان مدل 1390 به شماره انتظامی 36 ایران 887 ل 12 وشماره موتور 100014067RD163044 وشماره شاسی NAALSRALDBA086125 **به نام فاطمه گل قندشتی مفقودوفاقداعتبارمی باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۴/پ

برگ سبز خودرو پیکان وانت دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۱۲ ه ۳۱ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۸۴۸۶۲ به شماره شاسی NAAA۴۶AA۵BG۱۶۸۸۷۴ بنام مجیدعبدی کرمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۹۵۲/م

مهر شورای اسلامی روستای گوش از توابع بخش مرکزی مشهد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۷/ف

سند کمپانی وبرگ سبز سواری تیبا به شماره انتظامی ۷۴-۲۵۷ط۶۸ وشماره موتور M15/9097332 وشماره شاسی NAS811100L5725802 به نام وحیده محتشمی مفقود شده وفاقد اعتبار است./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۳/ش

برگ سبز خودرو پیکان وانت دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۱۲ ه ۳۱ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۸۴۸۶۲ به شماره شاسی NAAA۴۶AA۵BG۱۶۸۸۷۴ بنام مجیدعبدی کرمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۹۵۲/م

برگ سبز خودرو پراید بنام صدیقه قربان پور به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۱۸ ل ۹۴ و شماره موتور ۴۱۶۹۱۳۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۷۸۳۴۳۷ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۸/ب

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۳۸ ه ۴۵ به شماره موتور ۵۴۵۸۳۰۹ به شماره شاسی NA۵۴۳۱۱۰۰F۵۸۳۹۸۳۹ بنام محمدحسن احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است/۱۴۰۱۰۰۸۸۸۲/م

برگ سبز خودرو پراید بنام صدیقه قربان پور به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۱۸ ل ۹۴ و شماره موتور ۴۱۶۹۱۳۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۷۸۳۴۳۷ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**/۱۴۰۱۰۰۸۹۰۸/ب

برگ سبز خودرو سواری ۲۰۶ سفید روغنی مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۹۳ ج ۳۹۸ ایران ۳۶ به شماره موتور 182A0062801 و شماره شاسی NAAP03EEXKJ327726 به نام یاسمین هاتفی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۳/ر

سند کمپانی موتور سیکلت TNT25 مدل 1396 به شماره ایران 776 66831 شماره موتور 0249N23210738 و شماره شناسایی (VIN) N23EDBJDFH1J00643 بنام سعید شاکر مفقود و فاقد اعتبار میباشد./۱۴۰۱۰۰۸۹۱۰/ل

سند کمپانی وبرگ سبز سواری تیبا به شماره انتظامی ۷۴-۲۵۷ط۶۸ وشماره موتور M15/9097332 وشماره شاسی NAS811100L5725802 به نام وحیده محتشمی مفقود شده وفاقد اعتبار است./۱۴۰۱۰۰۸۹۲۳/ش

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ و شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۹۹ ص ۹۶ و شماره موتور 5206360 و شماره شاسی NAS11100E3688026 بنام مرضیه باقریان باجگیرانی مفقود و فاقد اعتبار است./۱۴۰۱۰۰۸۸۹۴/ف

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای رامین مصطفی با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت دویست و پنجاه سهم مشاع از ۷۲۴۶۷۲۷ سهم ششدانگ پلاک ۳ فرعی از ۸۵ اصلی بخش هشت چناران بعلت اسباب کشی مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۴۰۰۲۰۳۶۰۰۹۰۱۹۸۷۶ بنام رامین مصطفی ثبت و سند مالکیت به شماره ۱۶۷۷۷۴ سری الف/ ۱۴۰۰ صادر گردیده دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هرکس نسبت به مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد

مرتضی ولایتی-رییس اداره ثبت اسناد و املاک چناران

۱۴۰۱۰۰۸۹۴۸/ش

فروش فوری

یک قطعه زمین به مساحت ۱۰ هزارهکتار درپلاک ۱۲۸ اصلی ششدانگ از حوزه ۲ قوچان با نظر کارشناسی بفروش می رسد.

تلفن تماس : ۰۹۱۵۵۸۱۷۲۸۳

۱۴۰۱۰۰۸۹۱۱/ش