نکاتی برای مصرف خوراکی های شیرین

ترکیب نامناسب شکر با مواد دیگر و استفاده زیاد از آن مشکل ساز است و برای کاهش ضرر آن باید به چند نکته توجه کرد

سلامت

کارشناسان تغذیه می گویند که حذف وعده غذایی اصلی، اشتهای شما را برای خوردن شیرینی و مواد شیرین بیشتر می کند. بنابراین بهتر است از وعده های اصلی استفاده کنید و به این نکته توجه داشته باشید که استفاده مکرر از خوراکی هایی که حاوی قند هستند برای بدن و سلامت انسان مضر است و باید از این نوع خوراکی ها دور بمانیم اما جالب است بدانید برخی متخصصان به راه هایی دست یافته اند که با خوردن شیرینی و انواع خوراکی هایی که حاوی قند هستند، کمترین آسیب به بدن وارد می شود. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

شکر استفاده کنید اما ...

هیچ دلیلی وجود ندارد که شکر را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید چرا که تا حدودی بدن به آن نیاز دارد. متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین رژیم غذایی، رژیمی است که تمام نیازهای بدن به مواد معدنی در آن رعایت شده باشد؛ شکر و انواع خوراکی هایی که با شکر تهیه می شوند هم جزو این موارد هستند.

ترکیب نادرست شکر با مواد دیگر

یکی از مهم ترین دلایلی که شکر به بدن انسان آسیب می رساند این است که با برخی خوراکی ها ترکیب ناسالمی را ایجاد می کند و هضم آن برای سیستم گوارشی بدن تقریبا غیر ممکن است مانند نوشابه و آب نبات ها که عملا حجم زیادی از شکر را وارد بدن خود می کنیم. به هر حال راه هایی وجود دارد که بدن ما با مصرف شکر متضرر نمی شود مانند خوراکی هایی که علاوه بر شکر، حجم زیادی از پروتئین دارند. ترکیب پروتئین و شکر در بدن باعث می شود تا سطح انسولین در خون از حالت طبیعی و معمول خود خارج نشود، به نوعی پروتئین و شکر مکمل های مناسبی برای یکدیگر هستند تا بدن در جذب و هضم آن ها به خوبی عمل کند.

استفاده از جایگزین

یک راه دیگر برای این که بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن ها کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر نوشیدنی های تلخ شکر اضافه می کنند در حالی که این ترکیب می تواند با شیر یا خامه انجام شود. ترکیب قهوه و شیر علاوه بر این که برای بدن ضرری ندارد می تواند مفید هم باشد. همچنین می توان از شکر کم ضرر تر استفاده کرد.

توجه به زمان مصرف شکر

البته که زمان مصرف شکر تاثیر بسیار زیادی روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در برخی ساعات روز به خصوص پیش از خواب هیچ واکنشی نسبت به شکر نشان نمی دهد و تمام حجم شکری که وارد بدن شده به بدترین نوع ممکن جذب می شود. به گزارش سلامت نیوز، این تفاوت در ساعات شبانه روز برای مصرف شکر باید تا حد زیادی قابل توجه قرار گیرد چرا که متخصصان گوارش معتقدند که این مورد و رعایت آن حتی بیشتر از مصرف داروهایی که انسولین خون را تنظیم می کنند، در هضم شکر در بدن موثر است.

دسر

آشپزی من

نکاتی برای طبخ بهتر سمنو

۱- گندم های سمنو باید از نوع خوب و مرغوب باشد.
۲- خیس کردن گندم به مدت دو روز در محیطی گرم کافی است.
۳- بهتر است در زیر گندم هایی که در پارچه می ریزید آبکش یا صافی بگذارید. ۴- جنس دستمال پارچه ای باید نخی باشد پارچه نخی همواره مرطوب می ماند.
۵- بهتر است با کمک یک اسپری روی پارچه آب بپاشید.
۶- برای آرد سمنو می توانید از یک دوم آرد جوانه گندم نرم شده استفاده کنید که آرد جوانه گندم را باید به خوبی الک کنید استفاده از این آرد در تهیه سمنو، شیرینی طبیعی سمنو را بیشتر می کند.
۷- دم کردن سمنو در کیفیت سمنو بسیار موثر است سمنو را باید روی شعله با حرارت ملایم دم کنید.
۸- می توانید در دستور تهیه سمنو از بادام ،پسته و فندق استفاده کنید.
۹- هرگز اجازه ندهید که گندم ها به مرحله سبز شدن برسد زیرا شیرینی سمنو کم می شود.
۱۰- اگر بلافاصله بعد از درآمدن جوانه های گندم فرصت کافی برای ادامه مراحل طرز تهیه سمنو ندارید می توانید جوانه ها را در یخچال بگذارید با این کار جلوی رشد بیشتر جوانه های گندم را می گیرید و جوانه ها هم در یخچال تا چند روز سالم خواهند ماند.

بانوان

زیبایی

شگفتانه توت‌فرنگی برای پوست

وقتی نوبت مراقبت مناسب از پوست می رسد، نمی توانید توت فرنگی را از یاد ببرید. توت فرنگی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است که چه روی پوست مالیده شود و چه در رژیم غذایی مصرف شود، برای پوست مزایای فراوانی دارد. در ادامه به بررسی فواید توت فرنگی برای پوست می پردازیم.

آکنه را درمان می کند | مقدار بالای اسید سالیسیلیک در توت فرنگی آن را یک گزینه خوب برای درمان لک و آکنه می کند. اسید سالیسیلیک به لایه برداری سلول های مرده پوست و کنترل تولید چربی کمک می کند و می تواند در سطح عمیق تری نسبت به دیگر اسیدها به پوست نفوذ و ناخالصی هایی را که می تواند منجر به آکنه شود پاک کند.

از بین بردن چین و چروک و خطوط ریز | توت فرنگی حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است که به محافظت از پوست در برابر آسیب رادیکال های آزاد کمک می کند و علایم پیری را کاهش می دهد. رادیکال های آزاد کلاژن پوست را تجزیه می کند که منجر به افتادگی پوست، چین و چروک، خطوط ریز و لک های تیره می شود.

جلوگیری از آسیب های ناشی از نور خورشید | ویتامین C موجود در توت فرنگی از پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند.

توت فرنگی هم منبع خوبی از اسید الاژیک است. اسید الاژیک قادر است لکه های تیره ناشی از آسیب اشعه ماوراء بنفش را به حداقل برساند.

حلقه های تیره و پف چشم را کاهش می دهد | توت فرنگی منبع عالی بیوفلاونوئیدهاست. بیوفلاونوئیدها به بهبود استحکام و ساختار مویرگ ها کمک می کند که این منجر به کاهش سیاهی دور چشم و پف چشم خواهد شد. خوردن توت فرنگی همچنین می تواند به کاهش کیسه های چشم کمک کند.

از بین بردن لکه های پوست | آنتی اکسیدان های ویتامین C، الاژیک اسید و کورستین موجود در توت فرنگی می توانند به روشن شدن لکه ها کمک کنند. ویتامین C به محو شدن این علایم کمک می کند. در حالی که اسید الاژیک و کورستین از تولید ملانین و آسیب ها و لک های بیشتر پوست جلوگیری می کنند.

تغذیه

کدو تنبل، یارِ کمکی دستگاه ایمنی

کدو تنبل در تولید آنتی بادی هایی که با عفونت مبارزه می کنند نقش دارد. این کدو سرشار از بتاکاروتن است که یک کاروتنوئید (رنگدانه گیاهی) هم محسوب می شود. بتاکاروتن در بدن به ویتامین آ تبدیل و در تولید آنتی بادی هایی که با عفونت مبارزه می کنند استفاده می شود. بتاکاروتن همچنین برای حفظ یکپارچگی سلول های چشم، پوست، ریه ها و روده لازم است. یک بررسی روی مطالعاتی که افراد را در طول زمان تحت نظر داشته اند، ارتباط بین آن چه مردم می خورند، غلظت بتاکاروتن خون و پیامدهای سلامتی صورت گرفته است. در مطالعات انجام شده به مدت ۱۰ سال یا بیشتر، افرادی که بیشترین مصرف غذاهای غنی از بتاکاروتن (مانند کدوتنبل، هویج، سیب زمینی شیرین و سبزی های برگ دار) را داشتند، در مقایسه با کسانی که کمترین میزان از این غذاها مصرف می کردند، ۸ تا ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی یا مرگ به هر دلیلی بودند.

ایندیپندنت فارسی

بیشتر بدانیم

خواص شگفت‌انگیز قهوه

کافئین قهوه برای فشار خون مضر است، خود قهوه گاهی باعث سوءهاضمه و سردرد می شود؛ ریفلاکس را تقویت می کند و باعث پوکی استخوان هم می شود بنابراین باید در مصرف آن حد و اندازه را نگه داشت، اما با این همه قهوه خواص زیادی هم دارد که در صورت رعایت مقدار مصرف می تواند بر مضراتش غلبه کند. فوایدی مثل:

۱- خطر سیروز کبدی را کاهش می دهد.
۲- باعث کاهش ابتلا به آلزایمر و پارکینسون می شود.
۳- خطر ابتلا به بیماری های سرطانی را کاهش می دهد.
۴- بر سیستم قلبی عروقی تأثیر مثبت می گذارد.
۵- بیماری های مفصلی و سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد.
۶- خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.
۷- سلول های بدن شما را جوان می کند.
۸- باعث افزایش قدرت عضلانی در بین سالمندان می شود.

باز هم تاکید می کنیم مصرف زیاد قهوه عواقبی دارد که باید از آن دور شوید.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز پراید تیپ GLXI مدل ۸۹ سفید روغنی
شماره انتظامی ۲۴ ایران ۱۷۴ ق ۲۳
شماره شاسی S1412289146069
شماره موتور338357 بنام محمد کوتی
مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۶۵۱۲۴/ف

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) موتور سیکلت ۱۵۰ سی سی
زال توس به شماره پلاک ایران ۷۷۵-۲۹۸۸۸ به نام علی صدیقی مدل ۱۳۹۵ وشماره موتور ۲۰۳۸۱۰ وشماره تنه ۹۵۶۸۳۷۳ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۵۰۹۳/ش

برگ سبز و کارت خودرو پراید
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۴۱ هـ ۴۵
شماره شاسی S12284627409
شماره موتور 01274849 بنام رسول تدین
مفقودو اعتبارندارد. ۱۴۰۰۶۴۸۶۴/ف

برگ سبز وسند مالکیت وکارت تراکتور کشاورزی فرگوسن ۳۹۹ مدل ۱۳۹۴ به رنگ قرمز شماره پلاک ایران ۴۵-۵۹۵ک۱۶ وشماره موتور YAW1904C وشماره شاسی N3HKTAA5DFHQ01484 به نام سجاد خدایی کسرینه مفقود شده واعتبار ندارد. ۱۴۰۰۶۵۰۵۷/ش

برگ سبز خودرو پژو پارس XU7 مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۸ص۳۴ و شماره موتور 124K0345691 و شماره شاسی NAAN01CA2EK844311 به نام محسن خورشاهی معینی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۶۵۰۲۹/ط

پروانه نظام مهندسی معماری
شماره ۱۹۱۱۲۳۶۴۸ اینجانب احسان مصدقی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۵۱۱۲/ر

برگ سبز موتور سیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۴-۶۴۵۸۷ شماره موتور NEG1096514 وشماره شاسی 125A9000430 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۴۹۸۸/ش

برگ سبز دنا مدل ۹۷ سفید روغنی
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۶۷ ل ۱۴
شماره شاسی NAAW21HU2JE080966
شماره موتور147H0371888 بنام عباس هدیه دوست
مفقودو فاقد اعتباراست. ۱۴۰۰۶۴۸۷۲/ف

برگ سبز پژو پارس تیپ XTU7
مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۱۸ط۷۴ ایران ۷۴
شماره شاسی 075919 شماره موتور1604668
بنام ابراهیم طرزی مفقود و اعتبارندارد. ۱۴۰۰۶۵۰۴۸/ف

پروانه کار به نام محمد جاوید کریمی به شماره ۱/۰۰۳/۱۴۱۷۷ و شماره فراگیر ۱۰۷۲۰۴۷۸۸۰۹۸ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۵۰۷۷/ش

برگ سبز خودروی سواری پراید تیپ جی ال ایکس آی رنگ نوک مدادی- متالیک مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور 2025158 و به شماره شاسی S1412286348189 و به شماره انتظامی ۳۹ل۸۳۷ایران ۴۲ به نام مهدی اصلاحی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۶۵۰۷۰/ش

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه : ۱۴۰۰۰۴۰۰۶۲۱۶۰۰۰۴۶۲/۱
بدینوسیله به شاه جهان عرفانی رمضانی، نام پدر: رمضان ،تاریخ تولد: ۱۳۲۰/۰۱/۰۱ ،شماره ملی: ۵۲۲۰۱۲۹۳۹۲ ،شماره شناسنامه: ۵۲۲۰۱۲۹۳۹۲ بدهکار پرونده کلاسه ۱۴۰۰۰۴۰۰۶۲۱۶۰۰۰۴۶۲/۱ که برابر گزارش مامورشناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج بین حسین نیکنام و افسانه فرخی تعداد (۲۵۰)عدد سکه کامل بهار آزادی بدهکار می باشند که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.
رئیس واحد اجرای اسناد رسمی چناران-مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۶۵۰۶۲/ش

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به نام مینا محمدی
شماره انتظامی ایران ۶۶۳۸۹ل۲۷
و شماره موتور 163B0303472 شماره شاسی NAAP13FE7KJ340537 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۵۱۱۵/ر

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۳۱ س ۷۴
شماره موتور124K1389339 شماره شاسی 4243432
بنام محمد شریعتی خورمفقود و فاقد اعتباراست
۱۴۰۰۶۴۹۰۹/ف

سند کمپانی خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۱
به شماره انتظامی ۲۶-۲۲۸ج۹۷
شماره موتور۱۱۵۱۸۱۰۹۶۶۹
شماره شاسی ۸۱۹۰۹۷۷۶
بنام محمد متین حمیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۵۰۲۷/و

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۵ خاکستری
شماره انتظامی ۴۲ایران ۶۷۸ هـ ۶۴
شماره شاسی ۱۲۴۸۵۱۹۲۲۰۸
شماره موتور ۲۴۲۵۸۳۳۴ بنام محمد علی کشمیری
مفقود و اعتبارندارد. ۱۴۰۰۶۴۸۷۳/ف

برگ سبز پژو پارس۲۰۷هاچ بک مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۱۷۸ و ۶۴ و شماره موتور 178B0065187 و شماره شاسی NAAR03FE0MJ439607 به نام علیرضا عرب یار محمدی به شماره ملی 0922806268 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۵۰۷۳/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای حمید رضا دامغانی با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سند مالکیت تمامت ۱۲۵۰ سهم مشاع از ۷۲۴۸۱۴۸ سهم ششدانگ پلاک ۰ فرعی از۲۲۹ -اصلی بخش ۷ چناران به علت جابجایی مفقود شده است وبرابرسیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۸۰۲۴۹ دفتر ۵۶۲صفحه ۳۹۴ بنام محمد علی وطن خواه ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۱۷۵۶۷۳ سری ب سال صادرو تسلیم گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد 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
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران -مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۶۵۱۶۳/ش

آگهی مزایده
آموزش و پرورش شهرستان کلات در نظر دارد اقلام ضایعاتی و مستعمل خود(آهن آلات ، درب و پنجره فلزی) را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند . لذا متقاضیان می توانند جهت بازدید اقلام مذکور و دریافت اوراق مزایده از تاریخ نشرآگهی لغایت ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ در ساعت اداری به نشانی این اداره : شهر کلات – اداره آموزش و پرورش – واحد حقوقی مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۸۱۱۷۴۴۳ تماس حاصل فرمایید . آخرین مهلت تحویل گرفتن اسناد پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۱۲/۱۹ می باشد .
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کلات
۱۴۰۰۶۵۰۳/ش

برگ سبز پرایدصبا مدل ۸۷
سبززیتونی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۸۶ ط ۵۴
شماره شاسی S1412287869831
شماره موتور 2666170 بنام علی مظلوم فدردی
مفقودو فاقد اعتباراست . ۱۴۰۰۶۴۸۴۰/ف

کارت ماشین خودرو سواری سمند تیپ LX - EF7 مدل ۱۳۹۳ برنگ آبی متالیک به شماره پلاک ایران ۳۶ - ۷۴۲ ط ۴۲ و شماره موتور 147H0095210 و شماره شاسی NAACR1HS3EF580506 به نام سعید محمودی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۶۴۹۶۵/ی

برگ سبز خودرو سواری سایپا 131sl به شماره انتظامی ۲۶-۲۴۶ل۲۵ شماره موتور ۳۹۰۳۱۳۰ شماره شاسی s3412289833420 بنام حسینعلی بهلولی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۶۵۰۹۲/و

پلاک خودرو ایسوزو مدل ۱۳۸۶
با شماره انتظامی ایران ۳۳- ۱۶۵ل ۳۱ و شماره موتور ۵۰۱۲۱۴ و شماره شاسی NAG086NPRF05447 به نام شرکت گروه صنعتی نجاتی (آناتا) مفقود و فاقد اعتبار می باشد . ۱۴۰۰۶۵۰۸۷/ط

اینجانب محسن رمضانی
مالک خودرو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۸۵
به شماره انتظامی ۵۲ ایران - ۳۴۹ ص ۱۷
و شماره شاسی ۱۰۸۱۴۶۲۱
شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۱۸۴۳۲
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی 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 انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۶۵۰۴۵/ف

اینجانب مهدی تحققی میرحسینی
مالک خودرو سمندEL
به شماره انتظامی ۱۲ ایران - ۸۸۴ ی ۳۸
و شماره شاسی NAAC51CA2AF010762
شماره موتور 12488308139
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی 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 انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۶۴۸۴۳/ف

اینجانب سیده راحله آذربرزین
مالک خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی ۳۲ ایران - ۲۹۶ م ۶۳
و شماره شاسی ۷۲۰۱۰۴۶۶
شماره موتور ۱۲۴۱۷۲۰۲۶۹۱
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی 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 انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۶۴۸۴۶/ف

اینجانب هادی رسولی
مالک خودرو پژوTU5 ۲۰۶ مدل ۹۲
به شماره انتظامی ۳۶ ایران - ۷۹۴ ب ۳۱
و شماره شاسی NAAP41FD0DJ638116
شماره موتور 160B0052109
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی 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 انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۶۴۸۴۶/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد علی وطن خواه با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۱۳۴۵ فرعی از۲۷۲ -اصلی بخش۷ چناران به علت جابجایی مفقود شده است وبرابرسیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۸۰۲۴۹ دفتر ۵۶۲صفحه ۳۹۴ بنام محمد علی وطن خواه ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۱۷۵۶۷۳ سری ب سال صادرو تسلیم گردیده است . سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد 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
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران- مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۶۵۱۵۸/ش