راز تهوع صبحگاهی

تهوع صبحگاهی می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سبک زندگی، خواب نامنظم، اضطراب و... باشد

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

سلامت

همیشه داشتن احساس حالت تهوع مثل فیلم و سریال های ایرانی نشانه بارداری نیست، برخی از ما صبح ها به دلایل دیگری جز بارداری، احساس تهوع و بیماری داریم. به گفته متخصصان، تهوع صبحگاهی می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سبک زندگی و سلامت روان باشد. حالت تهوع خفیف با علایم جزئی قابل درمان است، اما اگر این مشکل ادامه پیدا کرد، باید به پزشک مراجعه کنید. در ادامه به بررسی عوامل موثر دیگر بر ایجاد تهوع صبحگاهی می پردازیم.

خواب نامنظم

اختلال در خواب، چه به دلیل بی خوابی، آینه خواب، یا صرفاً تا دیر وقت بیدار ماندن می تواند بر سیستم گوارشی ما تأثیر بگذارد. خوردن یا خوابیدن در زمان های نامنظم می تواند تأثیر جدی تری از آن چه ما تصور می کنیم بر سلامت ما داشته باشد و یکی از مشکلات مهم ایجاد تهوع در صبح است.

سنگ صفرا

سفت شدن موادی مثل کلسترول موجب تشکیل سنگ کیسه صفرا در کیسه صفرا می شود. وقتی این سنگ در لولهٔ ارتباطی بین صفرا و روده گیر کند بسیار دردناک می شود. حالت تهوع و استفراغ ناشی از این مورد بیشتر همراه با درد اتفاق می افتد.

قند خون پایین

کاهش قند خون می تواند باعث احساس کمبود انرژی و ضعف شود. قند خون پایین ممکن است ناشی از مصرف نکردن وعده های غذایی متعادل حاوی فیبر و کربوهیدرات های پیچیده یا حذف کامل وعده های غذایی باشد. اگر با حالت تهوع از خواب بیدار می شوید شاید به این دلیل باشد که شام را حذف کرده اید و قند خونتان پایین است.

کمبود آب

کمبود آب ممکن است باعث بروز حالت تهوع شود. کم آبی بدن علایم دیگری هم دارد، مثل سبکی سر یا سر گیجه، پوست خشک، چشم های گودرفته، خستگی، ادرار تیره، ادرار نداشتن یا ادرار بسیار کم. کمبود آب ممکن است در صبح و بعد از این که فرد چند ساعت آبی ننوشیده، اتفاق بیفتد.

ضربه مغزی

ضربه و جراحت های مغزی اغلب موجب ورم در مغز می شوند. افزایش فشار در جمجمه که به دنبال ضربه ایجاد می شود ممکن است جایگاهی را در مغز فعال کند که باعث حالت تهوع و استفراغ شود. استفراغ بعد از آسیب رسیدن به سر نشان می دهد آسیب جدی است و باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

رفلاکس اسید معده

تهوع صبحگاهی می تواند ناشی از رژیم غذایی شما باشد. به عنوان مثال، خوردن یک وعده غذایی سنگین درست قبل از خواب ممکن است باعث رفلاکس اسید شود. اسید معده از طریق مری بالا رفته و باعث احساس سوزش سر دل و گاهی ناراحتی معده می شود.

اضطراب

اضطراب می تواند باعث تهوع شود. روده یا سیستم گوارشی ما ارتباط نزدیکی با سیستم عصبی مرکزی و مغز ما دارد و به صورت دوطرفه با یکدیگر در ارتباط هستند. بنابراین وقتی یکی تحت تأثیر قرار می گیرد، دیگری متوجه آن می شود. هنگام احساس استرس یا اضطراب زیاد، هورمون های خاصی ترشح می شوند. هنگامی که این هورمون ها وارد دستگاه گوارش می شوند، می توانند بر هضم تأثیر بگذارند و باعث ناراحتی معده شوند.

گرفتگی بینی

به طرز عجیبی، گرفتگی بینی هم می تواند عاملی برای تهوع صبحگاهی باشد. انسداد بینی یا سینوس ها می تواند به گوش داخلی شما فشار وارد کند و منجر به ناراحتی معده و حالت تهوع شود.

یبوست

یبوست ممکن است موجب حالت تهوع شود. وقتی غذای هضم شده در روده بزرگ جمع می شود، عملکرد کل دستگاه گوارشی را کُند می کند که موجب ایجاد حالت تهوع خواهد شد.

برای رفع حالت تهوع صبحگاهی چه کنیم؟

سرویس سلامت انگلیس (NHS) پیشنهادهایی را برای رفع حالت تهوع صبحگاهی دارد. از جمله هوای تازه، چای نعناع یا زنجبیل، وعده های غذایی کوچک تر و مکرر. البته اگر همراه تهوع، علایم نگران کننده ای مانند استفراغ، کاهش وزن، سردردهای شدید یا درد شکم دارید، باید فوری به پزشک مراجعه کنید.

علایم و راه های پیشگیری از سرطان پانکراس

ویالی فوتبالیست سابق تیم ملی ایتالیا در اثر ابتلا به سرطان پانکراس درگذشت

سلامت چهره ها

روز گذشته خبری، طرفداران فوتبال را متاثر کرد. «جان لوکا ویالی» مهاجم پیشین تیم های سامپدوریا، یوونتوس و چلسی که از سال ۲۰۱۷ با سرطان پانکراس دست و پنجه نرم می کرد، سرانجام در سن ۵۸ سالگی مغلوب این بیماری شد و درگذشت. به بهانه این خبر تلخ به بررسی این بیماری می پردازیم تا افراد بیشتری از آن پیشگیری کنند.

سرطان پانکراس چیست؟

سرطان پانکراس یا لوزالمعده زمانی رخ می دهد که سلول های این عضو بدن به صورت غیرقابل کنترل، رشد بی رویه ای کرده باشند. در این حالت توده سلولی نامعمولی ایجاد می شود که می تواند خوش خیم یا بدخیم باشد. اما علایم عموماً زمانی بروز می کنند که سرطان پانکراس در حالت بدخیم است.

علایم و نشانه های سرطان پانکراس

علایم و نشانه های سرطان پانکراس بیشتر تا زمانی که بیماری پیشرفت نکرده باشد، ظاهر نمی شود. این علایم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

دل درد با انتشار به پشت، از دست دادن اشتها یا کاهش وزن ناخواسته، زرد شدن پوست و سفیدی چشم (یرقان)، مدفوع روشن، ادرار تیره، خارش پوست، ابتلا به دیابت یا از کنترل خارج شدن دیابت، تشکیل نابجای لخته خون و خستگی

چگونه پیشگیری کنیم؟

✓ **ترک سیگار:** سیگار کشیدن یکی از عوامل ابتلا به سرطان پانکراس است بنابراین در صورت استعمال سیگار باید سعی کنیم آن را ترک کنیم.

✓ **تناسب اندام:** اگر وزن مناسبی داریم باید برای حفظ آن تلاش کنیم و در صورت اضافه وزن، برنامه ای برای کاهش وزن در نظر بگیریم.

✓ **رژیم غذایی سالم:** رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزی های رنگارنگ و غلات کامل ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

✓ **مشورت با پزشک:** در صورت داشتن سابقه خانوادگی سرطان لوزالمعده بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنیم.

بیشتر بدانیم

چرا نباید برف بخوریم؟

زمستان شروع شده و چند روزی است شاهد بارش مجدد برف در بسیاری از نقاط کشور هستیم. یکی از رسم های قدیمی در بین افراد، خوردن برف است که طرفداران زیادی دارد. می گویند در سال های پیش زمانی که هنوز بستنی آن قدر متداول نشده بود، مردم برف تازه را با شیره انگور مخلوط می کردند و می خوردند. اما آیا خوردن برف به سلامت ما صدمه نمی زند.

از بیماری های گوارشی تا بیماری اعصاب

هم اکنون به دلیل آلودگی هوا و وجود ذرات معلق در آن، پس از بارش برف، این ذرات روی زمین تجمع پیدا می کنند بنابراین خوردن برف از لحاظ بهداشتی درست نیست. امروزه شرایط جوی به گونه ای است که کمتر شاهد بارش برف هستیم، خوردن برف می تواند عناصر موجود در هوا را وارد دستگاه گوارش کند که این موضوع باعث بروز بیماری های گوارشی و دیگر بیماری ها خواهد شد. همچنین ذرات سنگین مانند سرب و جیوه در برف وجود دارد و خوردن این برف ها می تواند بیماری های اعصاب را تشدید کند.

خطر برای کودکان و سالمندان

مصرف برف بیشتر سلامت بدن کودکان را نشانه می گیرد، زیرا سیستم ایمنی بدن آن ها در برابر آلودگی حساس تر است و می تواند موجب بروز انواع بیماری در کودکان شود. همچنین خوردن برف آلوده برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند سالمندان ممکن است منجر به مرگ آن ها شود.

آشپزی من

چاشنی

هر ادویه برای چه غذایی؟

پلوهای مخلوط (لوبیا پلو- کلم پلو- هویج پلو)

گل سرخ یا گل محمدی: یک قاشق غذاخوری

زیره: یک قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق غذاخوری

زنجبیل: یک قاشق غذاخوری

جوز هندی: یک قاشق غذاخوری

میخک: یک قاشق غذاخوری

هل: یک قاشق غذاخوری

ادویه خورشی

فلفل سیاه: یک قاشق مربا خوری

فلفل قرمز: یک قاشق مربا خوری

زردچوبه: یک قاشق غذاخوری

پودر زیره: یک قاشق غذاخوری

دارچین: یک قاشق غذاخوری

تخم گشنیز: یک قاشق غذاخوری

ادویه آبگوشت

زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، جوز هندی، بادیان، میخک

ادویه ترشی مخلوط ولیته

نعناع خشک، گلپر، تخم گشنیز، تخم سیاه دانه، زیره سیاه و سبز، کاری، زردچوبه.

ادویه ترشی بادمجان

گلپر، زردچوبه

ادویه ماست و خیار

فلفل سیاه، نعناع خشک، ریحان، مرزه، ترخان خشک و پودر گل سرخ

ادویه فلافل

زیره سبز، کاری، زنجبیل، فلفل قرمز، گشنیز و شنبلیله

ادویه های مخصوص کوکوسبزی

پودر گل محمدی، کاری، دارچین، فلفل سیاه

ادویه مرغ و ماهی

بهترین ادویه زعفران، زنجبیل، برگ بو و پودر سیر است. همچنین ادویه کورما و تیکا و گراماسالا برای تهیه مرغ عالی است.

ادویه سوپ

سوپ ها انواع مختلفی دارند که ادویه آن ها هم با هم فرق دارد. مثلا به سوپ جو کمی پودر آویشن می زنند. اما به طور کلی برای همه سوپ ها بهتر است یک یا دو عدد برگ بو اضافه کنید تا تفاوت طعم آن را متوجه شوید.

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت هوندا ۲۰۰cc پیشرو
به شماره انتظامی ۷۷۵-۳۲۸۱۱ و شماره موتور 0197N5P202256 و شماره تنه N5P***200D9592487 بنام حسن جلایری سعادت آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۷۸۷/ف

برگ سبز خودرو رنو koleos مدل ۲۰۱۸
به شماره انتظامی ۱۲ - ۲۵۳ و ۵۹ و شماره موتور 2TRC707F018318 و شماره شاسی VF1RZG009JC271983 به نام حجت سلیمانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۸۴/ل

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۹۹۴ ج ۳۵ ایران ۸۴
و شماره شاسی S1412289672675 و شماره موتور 3777757 بنام احمد باستین زاده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۱۸۱۱/ف

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی قرمز روشن متالیک
مدل ۸۴ شماره انتظامی ۱۲-ایران ۸۳۲ ج ۲۳ شماره موتور ۰۱۰۶۹۸۹۶ شماره شاسی S141228444441۱۰ به نام محمد رضا محمد حسین زاده تبریزیان مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۸۰۷/ف

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۲ رنگ سورمه ای تیره متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۸۴ ط ۸۷ به شماره موتور ۰۰۴۸۰۳۳۴ به شماره شاسی S141228294۴۰۳۳ بنام موسی ظفری گناباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۹۳۳/م

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۴۶ م ۲۴ به شماره موتور NAS431100H5716541 به شماره شاسی M135871866 بنام هاشم ظریف قانعی رضایی مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۹۳۷/م

برگ سبز و سند کمپرسی آیفا مدل ۱۹۸۱ رنگ فیروزه ای بشماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۸۴ ع ۹۲ به شماره موتور ۰۰۸۹۵۵ به شماره شاسی ۰۰۵۱۰۲ بنام رضا پوررمضان مکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۸۱۰/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام سید جواد جلال زاده
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۵۹ ج ۲۸
و شماره موتور 147H0020757 و شماره شاسی NAACJ1JC9CF126590
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۸۸۳/ب

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵
به شماره پلاک ایران ۲۶-۸۷۲ص۵۳
و شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۵۹۲۷۰
و شماره شاسی NAAP۰۳EE۲GJ۸۲۳۴۶۵
متعلق به سهراب عباس زاده حصار مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۸۴۵/ف

برگ سبز سمند LX XU7 مدل ۹۳ آبی متالیک
شماره انتظامی ۳۲-ایران ۸۱۲ ص ۹۹
شماره شاسی NAAC9LCC5EF663627
شماره موتور 124K0402456 به نام جمشید پلوی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۹۲۷/ف

برگ سبز خودروی آردی
شماره انتظامی ۲۶ب ۵۲۶ ایران ۳۶
و شماره موتور 11782010950
و شماره شاسی 0082137965
بنام سید مجید سادات شرقی شرق مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۰۰۳۹/ر

فاکتور فروش جک اس 3 تیپ AT مدل ۱۳۹۹ به
شماره انتظامی ۵۵۹ ج ۱۷۵ ایران ۱۲ و شماره شاسی
NAKSG7421LB119123 **و شماره موتور**
HFC4GB33DL0002307 **بنام غلامرضا نوفرستی**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۵۷۱/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ نقره ای
به شماره انتظامی ۸۴ ایران ۴۳۸ ب ۶۶ و به شماره موتور 10FX5X2270298 و شماره شاسی 83689803 بنام آقای محمد وطنخواه مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۸۸۶/ط

برگ سبز پراید GLXI مدل ۱۳۸۶ به شماره
انتظامی ۵۶۴س ۷۶ ایران ۱۲ و شماره شاسی
S1412286641894 **و شماره موتور** 2196217
بنام جواد عباسی زرقری مفقود و از درجه اعتبار
ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۱۸۵۰/ف

برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۴ ق ۳۳
شماره موتور M15/9654273
شماره شاسی NAS841100N1136646 بنام اله قلی قدیمی احسان آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۸۵۷/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام پرستو مقربی منظری
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۵ و ۴۷
و شماره موتور 163B0199891
و شماره شاسی NAAP13FE6FJ321301
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۸۷۰/ب

برگ سبز، کارت، سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱
مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۴۶ م ۲۴
به شماره موتور NAS431100H5716541 به شماره شاسی M135871866 بنام هاشم ظریف قانعی
رضایی مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۹۳۷/م

برگ سبز و کارت خودرو کمپرسی آیفا مدل ۱۹۸۱
رنگ فیروزه ای بشماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۸۴ ع ۹۲
به شماره موتور ۰۰۸۹۵۵ به شماره شاسی ۰۰۵۱۰۲
بنام رضا پوررمضان مکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۸۱۰/م

برگ سبز و سند خودرو پژو ۲۰۶ بنام پرستو مقربی منظری
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۵ و ۴۷
و شماره موتور 163B0199891
و شماره شاسی NAAP13FE6FJ321301
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۸۷۰/ب

برگ سبز خودرو کوئیک مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۴ ق ۳۳
شماره موتور M15/9654273
شماره شاسی NAS841100N1136646 بنام اله قلی قدیمی احسان آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۸۵۷/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید
به شماره پلاک ایران ۷۴ _۴۶۲ ق ۶۷ و شماره شاسی
NAAP03EE9JJ560565 **و شماره موتور** 182A0036803
متعلق به آقای کورش صبوریان فرزند قربانعلی به شماره ملی ۰۸۷۲۳۱۸۰۲۸ مفقود شده است. ۱۴۰۱۰۰۱۷۲۲/ر

پروانه مطب اینجانب
دکتر عبدا... دهواری به
شماره ۷۷-۴۳۴۰۰-۲۶۸
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۷۹۹/ف

دفترچه تاکسیرانی اینجانب محمدعلی براتی
با کدملی ۰۹۴۴۲۲۴۳۵۰
به شماره هوشمند ۵۵۷۷۵ مفقود شده است و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۸۸۵/م

برگ سبز خودرو سمند مدل ۱۳۸۴ رنگ نقره ای
با شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۱۴د۲۱ و شماره شاسی ۱۴۵۴۴۷۲۱ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۳۵۲۳۸ به نام رسول باقریان کاظم آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۱۹۳۳/ط

برگ سبز موتورسیکلت
شماره انتظامی ایران ۷۷۱-۸۱۲۱۳
و شماره موتور 2518890
و شماره شاسی 9515897
به نام سعید پاکباز چاپشلو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۸۵۲/ر

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید
به شماره پلاک ایران ۷۴ _۴۶۲ ق ۶۷ و شماره شاسی
NAAP03EE9JJ560565 **و شماره موتور** 182A0036803
متعلق به آقای کورش صبوریان فرزند قربانعلی به شماره ملی ۰۸۷۲۳۱۸۰۲۸ مفقود شده است. ۱۴۰۱۰۰۱۷۲۲/ر

برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ۷۶۴ ایران ۸۷۴۸۷
وشماره تنه NEG***125A9005012
وشماره موتور NAG1101249 بنام محمود خیری
مفقود و فاقداعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۱۹۴۰/ب

برگ سبز و کارت سواری تیبا مدل ۹۷ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۱۸۴ و ۷۱ و شماره موتور M15/8619322 و شماره شاسی NAS811100L5801471 به نام لیلا رحمانیان به شماره ملی ۰۹۷۰۰۹۸۸۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۹۰۴/ش

برگ سبز موتورسیکلت رهرو مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ۷۷۷-۸۴۳۲۵ به شماره موتور ۰۱۲۴NBJ۴۲۱۱۴۱ به شماره شاسی NBJ***125G9466330
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۹۱۰/م

مدرک گواهینامه موقت اینجانب ابراهیم رباطی فرزند عید محمد شناسنامه شماره ۱۰ وکد ملی ۶۴۴۹۸۱۲۴۹۴ صادره از فیروزه مقطع کاردانی رشته مکانیک ماشین افزار از دانشگاه آزاد بیرجند مفقود شده فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد واحد بیرجند ارسال نمایند. ۱۴۰۱۰۰۱۹۲۶/ش

اینجانب **خلیل علی زاده جویمندی**
مالک خودرو سواری پیکان تیپ کار مدل ۱۳۶۴ کرم رنگ
به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۹۶۴ ق ۱۶
و شماره شاسی ۱۵۱۶۴۳۰۰
شماره موتور ۱۴۱۶۲۱۱۹۸۸
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز کارت خودرو) 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. ۱۴۰۱۰۰۱۹۰۷/ر

شرکت صنایع شیشه آذرمینا جام مشهد مالک خودرو
پژو ۴۰۵ GLX اپکس ۷ مدل ۹۹ خاکستری متالیک
به شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۹۴ ن ۷۲
به شماره شاسی NAAMO1CE2LK534911 و شماره موتور 124K1434833 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. ۱۴۰۱۰۰۱۷۹۶/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم مریم براتی با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است یک فقره سند مالکیت به میزان ششدانگ پلاک ۶۶ فرعی از ۱۵۴- اصلی بخش ۷ چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر ۴۶۵ صفحه ۳۱۱ ثبت ۶۷۳۶۴ به نام خانم مریم براتی ثبت و سند به شماره ۳۹۲۲۰۸ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگرددهر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله انجام داده ویا مدعی وجود سندمالکیت نزد خودمیباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار اگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود راضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید.درغیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر وعدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی
رییس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۱۸۸۷/ش

اینجانب علی سارونی مالک خودرو پژو ۲۰۶ آریان ۱/۴ بشماره انتظامی ایران ۱۲-۷۶۹ ن ۹۶ مدل ۸۷ بشماره شاسی NAAP۳۱EG۴AJ۲۰۰۷۶۴ و شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۰۲۳۸۷ به علت فقدان اسناد فروش سند 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۱۸۷۲/م