زندگی سلام
ZENDEGI SALAM
زندگی سلام
سه شنبه
۲ اسفند ۱۴۰۱
۳۰ رجب ۱۴۴۴
۲۱ فوریه ۲۰۲۳
شماره ۲۳۷۸

رژیم لاغری فستینگ آری یا خیر؟

رژیم فستینگ علاوه بر کاهش وزن بدون عارضه، آثار مثبت زیادی مثل جلوگیری از تصلب شرایین و بهبود سلامت کبد را به دنبال دارد

تغذیه

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

بیشتر ما در دوره‌ای از زندگی‌مان به سراغ رژیم‌های لاغری رفته‌ایم. یکی از این رژیم‌های معروف و متداول در بین افراد، رژیم لاغری فستینگ است. همیشه بین درست یا غلط بودن این رژیم غذایی بحث‌های زیادی بوده است، اما به تازگی دانشمندان این رژیم لاغری را تایید کرده‌اند. در ادامه به معرفی و بررسی فواید این رژیم غذایی می‌پردازیم.

رژیم فستینگ چیست؟

این نوع رژیم غذایی بر این اصل تکیه دارد که غذا خوردن فقط در یک بازه زمانی خاص در روز مجاز است. در این میان، روش ۱۶:۸ بسیار محبوب است؛ غذا خوردن در بازه زمانی هشت ساعته و به دنبال آن ۱۶ ساعت نخوردن غذا. در این بازه زمانی فرد می‌تواند چای یا آب، بدون افزودنی‌های شیرین بنوشد.

از بین رفتن چربی‌های شکم

چربی شکمی که به اصطلاح چربی احشایی نامیده می‌شود، به‌ویژه برای سلامت قلب و عروق و کبد خطرناک است. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است، رژیم فستینگ چربی احشایی را به اندازه یک رژیم غذایی با کالری محدود کاهش می‌دهد.

پیشگیری از دیابت و پیش دیابت

رژیم فستینگ برای پیشگیری از دیابت هم مفید است. این امر برای کسانی که هم اکنون اضافه وزن دارند و در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند، مهم است. با این حال، این نوع رژیم به‌ویژه برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت توصیه می‌شود. پیش دیابت به این معنی است که سطح قند خون بالا است، اما هنوز به سطح معمول دیابت نرسیده است. این نوع رژیم غذایی می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد و منجر به تجزیه سریع‌تر قند خون شود.

جلوگیری از کبد چرب

رسوب چربی در کبد خطر ابتلا به دیابت، تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. رعایت این رژیم به طور متناوب باعث می‌شود که کبد پروتئینی تولید کند که جذب اسیدهای چرب را کند می‌کند. این پروتئین همچنین می‌تواند آسیب سلولی را ترمیم کند.

جوان نگه داشتن مغز

مطالعه‌ای که در آمریکا روی موش‌ها انجام شده، نشان می‌دهد رژیم فستینگ می‌تواند از ضدپیری روی مغز داشته باشد، به‌خصوص در باره عملکرد حافظه.

جلوگیری از تصلب شرایین، حمله قلبی و سکته مغزی

سندروم متابولیک به ترکیبی از عوامل خطر از جمله چاقی، افزایش کلسترول بد خون، کاهش کلسترول خوب خون، افزایش قند و فشار خون گفته می‌شود. مبتلایان به این سندروم در معرض خطر بالای ابتلا به تصلب شرایین و بیماری‌های مرتبط با آن، از ضعف کلیه و چشم گرفته تا سکته مغزی و حملات قلبی هستند.

همان طور که مطالعات مختلف قبلاً نشان داده است، رژیم فستینگ روشی موثر برای پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به سندروم متابولیک است و در نتیجه از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

آشپزی من

غذای اصلی

پخت مرغ شکم پر، دهمین غذای پرطرفدار جهان

به تازگی فهرستی از غذاهای محبوب جهان در فضای مجازی منتشر شده است. در این فهرست مرغ شکم پر و جوجه کباب از بین غذاهای ایرانی در رتبه دهم و فسنجان در رتبه چهلم قرار گرفته‌اند.

مواد لازم برای ۴ نفر

- مرغ متوسط: یک عدد
- سبزیجات معطر: ۲۰۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- مغز گردو: نصف لیوان
- سیر: ۳ حبه
- رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
- رب انار: ۵ قاشق غذاخوری
- کشمش: ۲ قاشق غذاخوری
- زرشک: ۲ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: یک قاشق غذاخوری
- آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری
- دارچین: نصف قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
- روغن و زردچوبه: به مقدار کافی

طرز تهیه:

۱- ابتدا پیازها را به صورت نگینی یا خلالی خرد می‌کنیم، سپس به همراه مقداری روغن آن‌ها را تفت می‌دهیم تا پیازها طلایی شوند. در ادامه مقداری زردچوبه و فلفل سیاه به پیازها اضافه می‌کنیم.

۲- در همین حین سبزیجات را به صورت ساطوری خرد و اضافه می‌کنیم.

۳- پس از تغییر رنگ سبزیجات گردوها را خرد می‌کنیم و به همراه کشمش، زرشک، ۲ عدد سیر خرد شده و زعفران دم کرده اضافه می‌کنیم و مواد را تفت می‌دهیم تا به صورت یکدست با هم ترکیب شوند.

۴- رب گوجه فرنگی را به همراه رب انار و آب لیموترش اضافه می‌کنیم.

۵- پس از شست‌وشو و تمیز کردن مرغ باید آن را طعم‌دار کنیم.

۶- در یک کاسه کوچک سیر باقی مانده را رنده می‌کنیم. سپس مقداری نمک، فلفل سیاه، دارچین و هر ادویه دیگری را که دوست داریم به سیر اضافه و با هم به خوبی ترکیب می‌کنیم. حالا ترکیب این مواد را روی تمامی قسمت‌های داخلی و خارجی بدن مرغ ماساژ می‌دهیم تا به خوبی طعم بگیرد.

۷- مخلوط مواد تفت داده شده را داخل شکم مرغ قرار می‌دهیم، سپس مرغ را داخل یک فویل آلومینیومی ضخیم می‌پیچانیم.

۸- فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد تنظیم می‌کنیم، حدودا یک ساعت بعد مرغ را از فویل خارج می‌کنیم و روی آن مخلوط کره و زعفران می‌زنیم تا مرغ خشک نشود.

سه‌شنبه‌ها
پوست‌ومو

سلامت

درمان‌های طبیعی برای از بین بردن جای زخم

چندین درمان طبیعی وجود دارد که به ظاهر جای زخم کمک می‌کند

آلوئه‌ورا

در یک بررسی سال ۲۰۱۹، محققان به این نتیجه رسیدند که آلوئه‌ورا می‌تواند زخم را بهبود بخشد.

✓**روش استفاده:** ۱- پوست سبز تیره را از سمت صاف‌تر برگ آلوئه‌ورا جدا کنید. ۲- ژل تقریباً شفاف سبز روشن را بردارید. ۳- با استفاده از حرکات دایره‌ای ژل را مستقیم روی محل زخم خود بمالید. ۴- بعد از نیم ساعت، ژل را با آب تازه و خنک بشویید.

روغن نارگیل

یک تحقیق در سال ۲۰۱۸ می‌گوید که روغن نارگیل در بهبود زخم‌ها از طریق سنتز کلاژن، کاهش التهاب و ترمیم سد پوستی نقش دارد و دارای اثر ضد باکتری و آنتی اکسیدانی است.

✓**روش استفاده:** ۱- چند قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به اندازه‌ای گرم کنید که مایع شود. ۲- روغن را به مدت ۱۰ دقیقه روی جای زخم ماساژ دهید. ۳- اجازه دهید پوست حداقل یک ساعت روغن را جذب کند.

سرکه سیب

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد اسید سوکسینیک موجود در سرکه سیب می‌تواند التهاب ناشی از آکنه را کنترل کند که به نوبه خود ممکن است از ایجاد اسکار (جای زخم) جلوگیری کند.

✓ **روش استفاده:** ۱- چهار قاشق غذاخوری آب مقطر را با ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب ترکیب کنید. ۲- یک گلوله پنبه را به مخلوط آب و سیب آغشته کنید و در محل زخم خود بمالید و بگذارید خشک شود. ۳- این کار را هر شب قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید و صبح محل را بشویید.

استوقودوس و روغن زیتون

یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ روی موش‌ها نشان داد که سطح زخم‌هایی که به صورت موضعی با روغن استوقودوس درمان شده‌اند در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی کاهش یافته است.

✓**روش استفاده:** ۱- سه قطره اسانس استوقودوس را با ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید. ۲- مخلوط را حدود ۵ دقیقه روی ناحیه زخم ماساژ دهید. ۳- بگذارید روغن حدود ۳۰ دقیقه در محل زخم باقی بماند. ۴- محل را با آب گرم بشویید.

منبع: healthline

بیشتر بدانیم

ترک اعتیاد با هوش مصنوعی

کشف داروهایی که بتوانند فعالیت پروتئین‌های مربوط به ترک مواد افیونی را متوقف کنند، کار سخت، زمان‌بر و پرهزینه‌ای است. ابزارهای فناوری می‌تواند این فرایند را بهینه‌تر کند. از این رو، دانشمندان به استفاده از هوش مصنوعی روی آورده‌اند. هوش مصنوعی این مزیت را دارد که حجم عظیمی از اطلاعات را دریافت کند و الگوهای آن‌ها را بیاموزد. بنابراین (machine learning) می‌تواند به منظور استفاده از اطلاعاتی که از پایگاه‌های داده بزرگ مواد شیمیایی گردآوری می‌شود، در طراحی دارو کمک کند و با این روش، می‌توان به صورت بالقوه زمان و هزینه‌های مربوط به کشف دارو را کاهش داد. محققان هم اکنون با استفاده از اطلاعات گیرنده کاپا اوپیوئید (این گیرنده حس لذت یا رفع درد را در مصرف کنندگان ایجاد می‌کند و اعتیادآور است.) و داروهای موجود مدلی را آموزش داده‌اند که می‌تواند ترکیباتی برای مسدودسازی این گیرنده بسازد. تاکنون چند ترکیب شیمیایی کشف شده است که خصوصیات امیدوارکننده‌ای داشته‌اند. پژوهشگران حالا در تلاش هستند تا این داروها را تولید و آن‌ها را روی حیوانات و سپس انسان‌ها آزمایش کنند.

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری سمند مدل ۹۶
تیپ SOREN EF7 با شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۳۶ هـ ۳۱
وشماره موتور 147H0332111 و شماره شاسی
NAACS1HE3HF288854 بنام سجاد خاکزاد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۶۵۸/پ

برگ سبز پژو پارس ۹۱
شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۴۵هـ۴۶
وشماره موتور 12490303762
و شماره شاسی NAAN01CA8CE850142
به نام محمود خسروان جم مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۷۰۷/ف

برگ سبز ساینا S
شماره انتظامی ایران ۲۶-۹۸۴د۶۶
و شماره موتور M15/9804427
شماره شاسی NAS851100N5766207
به نام حسن دهقانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۷۸۵/ف

برگ سبز پراید SE131 مدل ۹۸ سفید
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۵۸۷ ن ۳۹
شماره شاسی NAS411100K1144085
شماره موتور M13/6277208
به نام خلیل رضوانی قره تکان مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۵۴/ف

کارت خودرو سمند بنام حمیدرضا کاظمیان مروی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۴ ل ۳۷
و شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۰۱۴۸۴
و شماره شاسی ۷۳۲۰۰۶۴۵
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۱۰۰۶۶۸۵/پ

برگ سبز پراید مدل۱۳۸۶ نوک مدادی- متالیک به شماره موتور ۲۱۱۳۰۴۵ و شماره شاسی S1412286377077 به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۷۶۸ ب ۱۶ به نام عاطفه شرفی فرزند ابوالحسن به شماره ملی ۰۸۴۹۵۰۷۸۵۵ مفقودوفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۷۱۵/ش

کارت سبز پراید صبا ۸۸ به شماره انتظامی ۹۱۵ م ۳۴ ایران ۶۳
و شماره شاسی S1412288380110 **و شماره موتور** 3240168 **بنام ذبیح ا... قربانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**
۱۴۰۱۰۰۶۷۱۱/ف

کارت خودروساندرو بنام فریبا مشهدی رضا
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۷ ط ۴۹
و شماره موتور K4MC697W004576
و شماره شاسی NAPBSRBYAH1059513
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۶۸۴/پ

کلیه مدارک موتورسیکلت رهرو بنام امیر مهنانی
به شماره انتظامی ۷۷۲-۷۲۶۱۲
و شماره موتور 0124NBJ406086
و شماره تنه NBJ***125G9445867
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۲۰/پ

سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام اصغر زاهدی فرد
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۱۲ و ۱۵
و شماره موتور 160B0042151
و شماره شاسی NAAP41FD9DJ639734
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۷۹۲/پ

۲ عدد پلاک کامیون کشنده رنو به شماره انتظامی ۴۲-۳۷۷ع۴۸ وشماره موتور D114570072 و شماره شاسی VF611A166KD029680 به نام مجید عددیان مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۷۷۸/ش

کارت اشتغال اینجانب مجید مروی
فرزند عبدالشکور به
شماره ۱۳۰۶۸۲۸۹۷۰۲۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۲۸/ف

کارت خودرو سمند بنام علی جاوید
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۲۵ ن ۶۳
و شماره موتور ۱۴۷H۰۶۰۰۴۷۷
و شماره شاسی NAACS1HE3MF918625
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۶۸۳/پ

برگ سبز وسند کمپانی خودروی سواری سمند به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۸۸ب۱۷ وشماره موتور ۱۲۴۸۲۰۴۲۰۸۶ وشماره شاسی ۸۲۲۵۸۰۲۹ به نام ملک مسعود احمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۷۲۷/ش

برگ سبز خودرو تیبا۲ هاچبک
به نام هاجر حبیبی محمدیه
به شماره پلاک: ۳۶_۵۴۸ق۶۱ وشماره شاسی:
NAS821100M1314679 و شماره موتور:
M15/9202057 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۷۴۵/

سند و برگ سبز و کارت ماشین و کارت سوخت
پراید مدل ۷۸ سفید
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۳۶۲ و ۵۸ شماره شاسی
S۱۴۱۲۲۷۷۵۷۹۶۶۹ شماره موتور ۰۰۰۹۸۸۵۱
به نام مرضیه حافظ مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۲۲/ف

سندکمپانی خودرو پژو ۲۰۶ مدل۸۸ - مشکی متالیک
شماره شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۰۹۷۱۸۸
شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۶۲۷۵۰ شماره انتظامی
۱۲- ۸۱۴و ۱۵ مفقودگردیده وفاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۷۵/ر

برگ سبز مینی بوس بنز مدل ۱۳۷۰
به شماره پلاک ایران ۲۴-۴۶۲ ع ۲۷
به شماره موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۱۰۸۹۸۲ به شماره
شاسی ۳۷۹۳۹۱۱۶۰۰۵۲۷۱ بنام جلیل عتابی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۷۶۲/م

برگ سبز و سندخودرو پراید صبا به نام مصطفی صادقیان
به شماره انتظامی ۲۲۵د۴۹ ایران ۳۶
و شماره موتور ۰۰۳۸۲۷۷۹ و شماره شاسی
S۱۴۱۲۲۸۱۸۴۹۷۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۷۷۰/ر

اینجانب مهدی هادی زاده مالک خودرو ۲۰۶ سفیدمدل ۸۹
به شماره انتظامی ۴۲ایران ۱۹۵ هـ۷۴
به شماره شاسی NAAP03ED1AJ123663
و شماره موتور 14189019147
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۶۷۶۶/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای مهدی شایسته پور با ارائه وکالتنامه شماره ۷۴۸۹ و ۷۴۸۸ و ۷۴۹۲ مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۰ دفتر خانه ۷۹ فریدون کنار و تفویض وکالت شماره ۴۷۲۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ دفترخانه ۲۰۶ مشهد و دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف ابوالحسن اسمعیلی فریدونی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۸۱۷۷ به نام ابوالحسن اسمعیلی فریدونی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۴۸۳۶۰ سری ه ۹۸ صادر گردیده است. سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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 واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۷۳۰/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای مهدی شایسته پور با ارائه وکالتنامه شماره ۷۴۸۹ و ۷۴۸۸ و ۷۴۹۲ مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۰ دفتر ۷۹ فریدون کنار وتفویض وکالت شماره ۴۷۲۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ دفتر ۲۰۶ مشهد از طرف روح اله حسن پور سر حمامی با 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 ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش هشت چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۸۱۸۱ بنام روح اله حسن پور سر حمامی ثبت و سند مالکیت به شماره ۳۴۸۳۶۲ سری ۹۸/ه صادر گردیده است لذاسامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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 واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۷۱۳/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای مهدی شایسته پور با ارائه وکالتنامه شماره ۷۴۸۹ و ۷۴۸۸ و ۷۴۹۲ مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۰ دفتر ۷۹ فریدون کنار وتفویض وکالت شماره ۴۷۲۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ دفتر ۲۰۶ مشهد از طرف نقی اسماعیلی فریدونی با 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 ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش هشت چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۵۰۳۷ بنام نقی اسماعیلی فریدونی ثبت و سند مالکیت به شماره ۰۱۳۶۲۸ سری ۹۸/ه صادرگردید ه است.سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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 واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۷۱۶/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای مهدی شایسته پور با ارائه وکالتنامه شماره ۷۴۸۹ و ۷۴۸۸ و ۷۴۹۲ مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۰ دفتر ۷۹ فریدون کنار وتفویض وکالت شماره ۴۷۲۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ دفتر ۲۰۶ مشهد از طرف جواد صفرزاده با 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 ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از۸۲ اصلی بخش هشت چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۳۴۷۶ بنام جواد صفرزاده ثبت و سند مالکیت به شماره ۹۶۷۷۶۷سری ج / ۹۸ صادر گردیده لذا بدینوسیله به اطلاع میرساند سند مالکیت المثنی نوبت اول به شماره ۸۶۶۳۲۱ سری ۱۴۰۰۰ صادر گردید. لذا سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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 واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۷۲۴/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای مهدی شایسته پور با ارائه وکالتنامه شماره ۷۴۸۹ و ۷۴۸۸ و ۷۴۹۲ مورخ ۱۳۸۶/۱۱/۲۰ دفتر خانه ۷۹ فریدون کنار و تفویض وکالت شماره ۴۷۲۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۵/۲۷ دفترخانه ۲۰۶ مشهد و دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف حسن امیدی کناری جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۸۲۲۲ به نام حسن امیدی کناری ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۳۴۸۳۸۱ سری ج ۹۸ صادر گردیده است.سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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 واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۷۴۸/ش