مواد غذایی که هم برای سلامت جسم مفیدند هم روان

مواد غذایی مغذی و سالم، سلامت جسم و روان را تامین می کند اما باید بدانیم این مواد غذایی چیست و حاوی چه ریز مغذی هایی است

تغذیه

ممکن است هنگام بروز استرس یا افسردگی هوس خوردن غذاهای چرب داشته باشیم اما این غذاها در عین حال که می توانند لذیذ باشند هیچ مزیتی برای سلامت روان ندارد. به همین دلیل باید از غذاهایی استفاده کنیم که هم سلامت جسم و هم سلامت روان ما را تامین کند.

ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

سویا

اسیدهای آمینه سویا برای ماهیچه ها و استخوان ها ضروری هستند و به رفع اختلالات خواب و بی خوابی کمک می کنند. اسیدهای آمینه احتمال ابتلا به بیماری های جدی تری همچون آلزایمر را هم کاهش می دهند. بسیاری از زنان در دوران یائسگی با مشکلات مختلفی همچون نوسانات خلقی، نداشتن تمرکز و خستگی دست و پنجه نرم می کنند و هیچ درمانی هم بهتر از روش های طبیعی نیست. سویا حاوی ایزوفلاون است، یک ماده شیمیایی گیاهی است که می تواند در دوران یائسگی جایگزین هورمون استروژن شود. این ماده در شیر سویا، ماست سویا و آرد سویا وجود دارد. اما به خاطر داشته باشید که ایزوفلاون می تواند باعث بلوغ و یائسگی زودرس شود، بنابراین اگر هنوز دچار یائسگی نشده اید، در مصرف سویا زیاده روی نکنید.

ماهی سالمون

ماهی سالمون سرشار از امگا به ویژه امگا-۳ است. این ماده اثری مستقیم بر مغز دارد و عملکرد سلول ها را بهبود می بخشد، امری که احتمال بروز غم، افسردگی، اختلال در حافظه و در افراد مسن، زوال عقل را کاهش می دهد. مصرف این ماهی پرچرب سطح هورمون ها در بدن را متعادل می سازد و باعث می شود کمتر نفخ کنید و سطح سروتونین یا همان هورمون شادی را بالا می برد.

سیر خام

سیر خام فواید زیادی برای مغز دارد، از جمله بهبود حافظه که مصرف آن برای افراد مسن امری ضروری است. آلیسین ترکیبی حاوی گوگرد است و این ترکیب تنها در سیر خام وجود دارد. آلیسین در زمینه پیری و بیماری ها مفید است و به ارتقای حافظه، قدرت استدلال، حل مسئله و توجه و دقت کمک می کند. مریم گلی عنصر دیگری به نام فلاونوئید هم دارد، نوعی ترکیب گیاهی که سلامت مغز را بهبود می بخشد و مانع از بروز بیماری های جدی همچون آلزایمر می شود.

نکات مهم درباره تغذیه و افسردگی

✓ اولین و مهم ترین نکته درباره تغذیه و سلامتی پرهیز از زیاده روی در مصرف مواد مغذی است. مصرف مواد غذایی به همان میزان که مفید است، می تواند مضر باشد. بنابراین هر خوراکی را به میزان مناسب و معتدل استفاده کنید.

✓ اگر بیماری جسمی خاصی دارید، بهتر است پیش از مصرف مواد غذایی با پزشک معالج خود مشورت کنید و از بی ضرر بودن مواد غذایی برای خود مطمئن شوید.

✓ اصلاح تغذیه و تاثیر آن در رفع افسردگی و مشکلات روحی به تدریج و به آرامی صورت می گیرد. بنابراین در این مسیر صبور باشید و تا رسیدن به نتیجه مطلوب صبر کنید.

✓ اگر علایم افسردگی در شما زیاد است و زندگی طبیعی شما را مختل کرده است، حتما با یک روان شناس و مشاور متخصص مشورت و در صورت لزوم روان درمانی را امتحان کنید.

شکلات تلخ

شکلات تلخ اندک تفاوتی با شکلات های شیرین معمول دارد. تفاوتش آن است که شکلات تلخ، کاکائوی زیادی دارد. (بین ۵۰ تا ۹۰ درصد آن از کاکائو تشکیل شده) و کاکائو ماده تشکیل دهنده اصلی آن است. کاکائو باعث می شود خون بیشتری به سمت مغز جریان یابد. این موضوع باعث بهبود عملکرد ذهنی افراد مسن می شود و کمک می کند تعادل بیشتری داشته باشند.

گردو

بسیاری از دانه های خوراکی مثل تخم کدو، تخم کتان و دانه چیا، برای سلامت مغز بسیار مفیدند اما بهترین آن ها گردوست. گردو منبع بسیار خوبی از پروتئین و چربی سالمی است که کمک می کند سطح قند خون متعادل و عروق خونی پاک تر بماند. گردو حاوی امگا-۳ است که اثر مثبتی بر خلق و خو دارد و در عین حال، اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد. بنابراین، مصرف روزانه آن شما را از خوش بینی، انرژی، امید و تمرکز بهره مند می سازد.

مریم گلی

این گیاه حاوی آنتی اکسیدان هایی است که

سلامت

بانوان

چرا در دوران بارداری باید بادام هندی بخوریم؟

بادام هندی منبعی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است که به رشد جنین کمک می کند. می توان بادام هندی ارگانیک را انتخاب کرد که اندازه کوچک تر و مواد مغذی بالایی دارد، زیرا بدون استفاده از آفت کش ها، علف کش ها یا حشره کش ها رشد می کند و طعم بهتری دارد. بادام هندی یک مکمل عالی برای رژیم بارداری است، به شرطی که به آن حساسیت نداشته باشید.

در دوران بارداری روزانه چقدر بادام هندی بخوریم؟

بادام هندی کالری و چربی بالایی دارد. با توجه به دستورالعمل های رژیم غذایی استرالیا، می توان هر روز ۳۰ گرم آجیل مختلف را مصرف کرد که تقریبا برابر با ۱۵ بادام هندی است. با این حال، همیشه بهتر است قبل از مصرف بادام هندی تست آلرژی انجام شود تا از عوارض جانبی جلوگیری شود.

فواید بادام هندی برای سلامتی در دوران بارداری چیست؟

✓ بادام هندی حاوی روی است که یک ماده معدنی ضروری برای رشد سریع سلولی در جنین است.

✓ این آجیل یک منبع عالی از کلسیم است که به تقویت دندان و لثه در دوران بارداری کمک می کند.

✓ بادام هندی حاوی اسید فولیک است و به جلوگیری از نقایص مادرزادی مانند اسپینا بیفیدا در نوزادان کمک می کند.

✓ این آجیل منبع خوبی از آهن است که به تولید گلبول های قرمز خون کمک و همچنین با خستگی و کم خونی مبارزه می کند.

✓ مصرف بادام هندی در بارداری به حفظ سطح گلوکز خون به ویژه در زمینه دیابت بارداری کمک می کند.

✓ این آجیل سرشار از فیبر است و مانع از یبوست می شود.

✓ بادام هندی عمدتاً برای زنان کم وزن (BMI زیر ۱۸/۵ قبل از بارداری) که می خواهند در دوران بارداری وزن ثابتی داشته باشند، مفید است، زیرا این آجیل سرشار از کالری و چربی است.

✓ مصرف بادام هندی در دوران بارداری خطر ابتلا به آلرژی را در جنین کاهش می دهد.

✓ بادام هندی سرشار از منیزیم است که از گرفتگی عضلات، سردرد و میگرن جلوگیری می کند.

✓ این آجیل منبع خوبی از ویتامین K است که به لخته شدن خون در زنان باردار کمک می کند.

✓ بادام هندی مملو از پتاسیم است که با خنثی کردن آثار نامطلوب نمک، به حفظ سطح فشار خون کمک می کند.

✓ این آجیل منبع خوبی از پروتئین است که به تولید اسید آمینه و ترمیم سلولی در دوران بارداری کمک می کند.

آشپزی من

غذای اصلی

کوکوی پنیری، محبوب کودکان

مواد لازم برای ۴ نفر

- فیله مرغ - ۲۵۰ گرم
- سیب زمینی - ۳ عدد کوچک
- فلفل دلمه ای - یک عدد
- پیاز - ۲ عدد
- سیر - ۲ حبه
- تخم مرغ - ۲ عدد
- زردچوبه و نمک و فلفل - به مقدار لازم
- آرد سوخاری - به مقدار لازم
- پنیر پیتزای رنده شده - ۲۰۰ گرم

۱- برای تهیه کوکوی پنیری باید فیله مرغ را با یک پیاز و یک حبه سیر و آب درون قابلمه بریزید و اجازه دهید تا آب پز شود و مزه بگیرد.

۲- در قابلمه دیگری هم سیب زمینی ها را به صورت مجزا آب پز کنید.

۳- سیب زمینی های پخته شده را با گوشتکوب له یا با رنده ریز رنده کنید و فیله مرغ را ریش ریش و به سیب زمینی ها اضافه کنید و فلفل دلمه ای خرد شده را هم به آن بیفزایید و خوب به هم بزنید.

۴- در این مرحله پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید و سیر را هم رنده یا له کنید و به دیگر مواد بیفزایید.

۵- سپس تخم مرغ، نمک، زردچوبه و فلفل را اضافه کنید و مواد را به خوبی به هم بزنید.

۶- مقداری از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و کف دست باز کنید و کمی پنیر پیتزا وسط آن بگذارید و از اطراف جمع کنید مانند چانه نانوایی و کمی از یک طرف فشار دهید تا راحت تر سرخ شود.

۷- در این مرحله کوکوهای آماده شده را در آرد سوخاری بغلتانید.

۸- در تابه روغن بریزید و روی اجاق قرار دهید و صبر کنید تا روغن داغ شود. کوکوها را در روغن قرار دهید تا سرخ شوند.

برگ سبز و کارت تراکتور تیپ ۴۷۵ مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۱۲ ۳۸۷ ک۲۸ و شماره موتور MT4A2W6398D و شماره شاسی N3HKTAD1CGER11502 به نام احمد بطا مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۵۸۰۸/ش

سند کمپانی موتورسیکلت سیستم و تیپ HATEF-150CC مدل ۱۳۹۳ رنگ مشکی به شماره موتور 150NC5004024 به شماره تنه NC5***15079318722 و به شماره انتظامی ۶۷۶۶۷ ایران ۷۷۱ به نام قاسم صادقپور مفقودواعتبارندارد.
۱۴۰۰۵۵۷۹۰/ش

برگ سبز پراید 131SE
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۹۸ و ۵۵
شماره شاسی NAS411100F3450179
شماره موتور ۵۵۰۳۶۲۷
بنام زهره جلالیان نساج مفقود و اعتبارندارد
۱۴۰۰۵۵۸۲۱/ف

برگ سبز پالس DTS180I مشکی مدل ۸۹
شماره انتظامی ۷۶۲ - ۳۱۴۳۳
به شماره موتور NE0DJGBSD74407
شماره تنه NEQ***180A8992567
بنام مجید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۸۱۵/ف

برگ سبز خودروپراید جی تی ایکس آی مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۷ ج ۱۶
و شماره موتور ۰۱۱۸۲۴۴۷ و شماره شاسی S1412284536452 به نام حسین قربان زاده
مفقودو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۵۸۸۳/ب

اینجانب اعظم جناب مالک خودرو دانگ فنگ H30TU5A
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۹۴ س ۳۹ و شماره موتور FA173B0040981 و شماره شاسی NAAE4CFZ3JX097174 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز ،سند، کارت خودرو و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور را دارد ظرف ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذبور طبق ظوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۰۵۵۸۸۱/ب

اینجانب مجید حکیمی نیا
مالک خودرو پژو SD206-TU5 **سفید روغنی**
مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۶۶۵ س ۴۴
و شماره شاسی NAAP41FE5FJ271885
شماره موتور 163B0173818
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) 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
۱۴۰۰۵۵۷۴۷/ف

برگ سبز موتورسیکلت چابک ۱۲۵
شماره انتظامی ۷۶۶-۸۶۹۳۸
شماره تنه ۹۰۰۵۰۸۴ شماره موتور ۸۰۲۰۲۶۱۸
بنام داوود حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۸۱۷/ف

برگ سبزوسند کمپانی سواری پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره پلاک ۶۳ ایران ۱۲۴ب ۶۲ وشماره موتور 10FSM84552749 وشماره شاسی ۸۲۶۴۴۸۹۸ به نام فاطمه علی نژاد به شماره ملی ۲۲۹۲۰۷۹۳۴۸ مفقود وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۵۸۴۰/ش

برگ سبز موتورسیکلت بهمن B110 **مدل** 1380
به شماره پلاک ایران 765-35684 و شماره موتور 1054218 و شماره تنه TCC110B9165
بنام کریم کاظمی پور مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۰۵۵۷۴۸/ر

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس مدل ۸۲
سفید شیری روغنی شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۷۴ ه ۶۲
شماره موتور ۰۰۴۴۰۷۰۳
شماره شاسی S1412282906082
بنام مجتبی بکائیان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۷۲۰/ف

برگ سبز پراید هاچ بک ۷۷
شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۸۶۸ م ۸۹
شماره شاسی S1442277142957
شماره موتور ۰۰۰۵۹۸۲۳
بنام علی رضائی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۵۸۹۳/ف

برگ سبز و کارت تراکتور تیپ ۴۷۵ مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۱۲ ۳۸۷ ک۲۸ و شماره موتور MT4A2W6398D و شماره شاسی N3HKTAD1CGER11502 به نام احمد بطا مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۵۸۰۸/ش

سند کمپانی موتورسیکلت سیستم و تیپ HATEF-150CC مدل ۱۳۹۳ رنگ مشکی به شماره موتور 150NC5004024 به شماره تنه NC5***15079318722 و به شماره انتظامی ۶۷۶۶۷ ایران ۷۷۱ به نام قاسم صادقپور مفقودواعتبارندارد.
۱۴۰۰۵۵۷۹۰/ش

برگ سبز پراید 131SE
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۹۸ و ۵۵
شماره شاسی NAS411100F3450179
شماره موتور ۵۵۰۳۶۲۷
بنام زهره جلالیان نساج مفقود و اعتبارندارد
۱۴۰۰۵۵۸۲۱/ف

برگ سبز پالس DTS180I مشکی مدل ۸۹
شماره انتظامی ۷۶۲ - ۳۱۴۳۳
به شماره موتور NE0DJGBSD74407
شماره تنه NEQ***180A8992567
بنام مجید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۸۱۵/ف

برگ سبز خودروپراید جی تی ایکس آی مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۷ ج ۱۶
و شماره موتور ۰۱۱۸۲۴۴۷ و شماره شاسی S1412284536452 به نام حسین قربان زاده
مفقودو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۵۸۸۳/ب

اینجانب اعظم جناب مالک خودرو دانگ فنگ H30TU5A
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۹۴ س ۳۹ و شماره موتور FA173B0040981 و شماره شاسی NAAE4CFZ3JX097174 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز ،سند، کارت خودرو و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور را دارد ظرف ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت مذبور طبق ظوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۰۵۵۸۸۱/ب

اینجانب مجید حکیمی نیا
مالک خودرو پژو SD206-TU5 **سفید روغنی**
مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۶۶۵ س ۴۴
و شماره شاسی NAAP41FE5FJ271885
شماره موتور 163B0173818
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) 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
۱۴۰۰۵۵۷۴۷/ف

برگ سبز موتورسیکلت چابک ۱۲۵
شماره انتظامی ۷۶۶-۸۶۹۳۸
شماره تنه ۹۰۰۵۰۸۴ شماره موتور ۸۰۲۰۲۶۱۸
بنام داوود حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۸۱۷/ف

برگ سبزوسند کمپانی سواری پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ به شماره پلاک ۶۳ ایران ۱۲۴ب ۶۲ وشماره موتور 10FSM84552749 وشماره شاسی ۸۲۶۴۴۸۹۸ به نام فاطمه علی نژاد به شماره ملی ۲۲۹۲۰۷۹۳۴۸ مفقود وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۵۸۴۰/ش

برگ سبز موتورسیکلت بهمن B110 **مدل** 1380
به شماره پلاک ایران 765-35684 و شماره موتور 1054218 و شماره تنه TCC110B9165
بنام کریم کاظمی پور مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۰۵۵۷۴۸/ر

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس مدل ۸۲
سفید شیری روغنی شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۷۴ ه ۶۲
شماره موتور ۰۰۴۴۰۷۰۳
شماره شاسی S1412282906082
بنام مجتبی بکائیان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۷۲۰/ف

برگ سبز پراید هاچ بک ۷۷
شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۸۶۸ م ۸۹
شماره شاسی S1442277142957
شماره موتور ۰۰۰۵۹۸۲۳
بنام علی رضائی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۵۸۹۳/ف

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۷۳۳ ط ۳۵ ایران ۴۲ و شماره موتور 12491044690 شماره شاسی NAAN01CAXCH601405 بنام معصومه گریان مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۵۵۹۰۴/ش

برگ سبز خودرو سمند LX-EF7 مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ۲۶-۴۶۸ ج ۷۷ و شماره موتور NAACR1HW0JF472366 و شماره شاسی ۱۴۷H۰۴۱۰۶۳۵ به علت فقدان اسناد فروش 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.
۱۴۰۰۵۵۷۲۹/و

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هندا ۱۲۵ نقره ای به شماره انتظامی ایران ۷۶۹ - ۴۵۵۴۷
شماره موتور ۷۱۳۴۸۶۹
شماره تنه 125S8661863
بنام رضا حاجی زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۹۲۶/ف

سند سبز (کارت کمپانی) پراید تیپ۱۳۲ به شماره پلاک ۱۴۴ و ۶۹ ایران ۷۲ و شماره موتور 2464392 و شماره شاسی S1422287015472 مدل ۱۳۸۷ به نام داود اسماعیلی چرمی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۵۵۸۰۰/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقای هاشم طاهری پاک دل فرزند عباسعلی با تسلیم دو برگ گواهی نامه مصدق مدعی است سند مالکیت کاداستری ششدانگ پلاک ۳۰۷ فرعی از ۵۱ فرعی از ۴۷۲۰- اصلی واقع در قطعه ۴ بخش یک طبس به شماره سریال اصلی تعویضی ۷۸۶۴۹۰-د ۹۴ که در صفحه املاک الکترونیک ۲۰۰۷-۱۳۹۵. ذیل شماره به نام آقای هاشم طاهری پاک دل فرزند عباسعلی صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی مفقود و تاکنون پیدا نشده است از این اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده،لذا به موجب تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰-آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک مراتب طی یک نوبت آگهی و به اطلاع عموم رسانیده می شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله اعلام نماید.در غیر این صورت پس از گذشت مهلت مذکور نسبت به پلاک مورد تقاضا سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به مالک تسلیم خواهد شد.معاملاتی که به حکایت سند ثبتی و اظهار مالک در سند مالکیت و ثبت و صفحه دفتر املاک قید و سند مالکیت بنام مالک فوق الذکر صادر و تسلیم گردیده به قوت خود باقی و سلسله نقل و انتقالات بعدا برابر اسناد رسمی شماره ۱۷۸۹ مورخ ۷۹/۱/۲۴ بعنوان صلح مشروط از تاریخ ۷۹/۱/۲۴ لغایت پنجاه سال شمسی بشرط حیات مصالح در قبال مبلغ ده سیر نمک طعام فی ماخوزه فی المجلس به ضراره خانم بابائی فرزند شیرمحمد واگذار گردیده است.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۱۰/۱۸
غلامرضا کدخدائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طبس
۱۴۰۰۵۵۸۲۰/ج

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه ضراره خانم بابائی فرزند شیرمحمد با تسلیم دو برگ گواهی نامه مصدق مدعی است سند مالکیت دفترچه ای ششدانگ پلاک ۴۹ فرعی از ۱۲۱۴- اصلی واقع در قطعه ۳ بخش یک طبس به شماره چاپی ۱۲۶۹۹۸ که در صفحه ۱۵۸ دفتر ۵۸ ذیل ثبت ۹۴۲۷ به نام رضا عزیزی فرزند علی صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی منزل مفقود و تاکنون پیدا نشده است از این اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده،لذا به موجب تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰-آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک مراتب طی یک نوبت آگهی و به اطلاع عموم رسانیده می شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله اعلام نماید.
در غیر این صورت پس از گذشت مهلت مذکور نسبت به پلاک مورد تقاضا سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به وکیل مالک تسلیم خواهد شد.
معاملاتی که به حکایت سند ثبتی و اظهار مالک در سند مالکیت و ثبت و صفحه دفتر املاک قید و سند مالکیت بنام مالک فوق الذکر صادر و تسلیم گردیده به قوت خود باقی است.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۱۰/۱۸
غلامرضا کدخدائی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان طبس
۱۴۰۰۵۵۸۲۰/ج

پروانه فعالیت شماره ۱۳۱۹۲ صادره
مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۶ سازمان هواپیمایی کشوری مربوط به شرکت خدمات مسافرت هوایی، جهانگردی و گردشگری سلامت انتخاب طلایی شهر بهشت(مسئولیت محدود)
شماره ثبت ۵۵۳۶۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۰۵۵۸۴۷/ف

سند و برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۹۱ ن ۵۹
و شماره موتور 182A0073104 و شماره شاسی NAAP03EE9KJ742679 به نام فاطمه اسدی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۵۵۸۲۲/ب

برگ سبز خودرو 206SD **مشکی مدل ۹۴**
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۶۵۲ ط ۶۷
شماره شاسی NAAP41FD2EJ674939
شماره موتور 163B0082354
بنام سیدرضا شهرستانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۵۷۱۵/ف

جناب آقای سعید ذینی فرزند صاحبعلی مجهول المکان به اطلاع می رساند همسر شما خانم مریم قربانی برابر دادنامه شماره ۱۴۰۰۲۵۳۹۰۰۰۸۲۶۳۸۷۸ صادره از شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی کلات تقاضای ثبت طلاق خلعی نموده و لازم است ظرف مدت ۷ روز بعد از نشر آگهی با در دست داشتن مدارک جهت ثبت طلاق در دفتر ازدواج و طلاق ۱/ ۴۶ کلات واقع در بلوار امام رضا (ع) بین ۲۸-۳۲ مراجعه در غیر این صورت طلاق ثبت و اعتراض بعدی شما مسموع نخواهد بود.

سردفتر ازدواج ۱ و ۴۶ طلاق کلات
قربانعلی رضوانی گروی
۱۴۰۰۵۵۸۱۶/ش

آگهی تحدید حدود عمومی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه
پیرو آگهی نوبتی منتشره و بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تحدید حدود عمومی شماره های فرعی ذیل واقع در بخش سه بشرویه جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد.
شماره فرعی از۲- اصلی بشرویه بخش سه بشرویه
۱-پلاک ۶۱۹۶ فرعی مجزی از ۲۸۲۳ فرعی آقای سید حسین خاکساری مقدم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰
شماره فرعی از ۱۴۵-اصلی نیگنان بخش سه بشرویه
۱-پلاک ۶۷ فرعی موقوفه کاروانسرای نیگنان بتصدی اداره اوقاف بشرویه ششدانگ یک باب کاروانسرا(رباط) تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱ انجام خواهد شد.
لذا بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور بهم رسانند.چنان چه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و برابر ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت،معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.در غیر این صورت متقاضی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم و اداره ثبت هم بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را طبق مقررات ادامه می دهد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۱۰/۱۸
سیدرضا صفایی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه
۱۴۰۰۵۵۴۶۲/ج