پیشنهادهایی برای کاهش سرعت روند پیری در بدن

چین و چروک تا تغییر سیستم گوارشی و استخوان می تواند از نشانه‌های پیری باشد و می توان با راهکارهایی از سرعت آن کاست

سلامت

بسیاری از ما بر این باوریم که چین و چروک صورت و سپیدی مو تنها نشانه های پیری است در حالی که تغییراتی در استخوان ها، سیستم گوارشی، چشم ها و گوش ها هم علایم پیری هستند که نیاز به پیشگیری دارند. با بالا رفتن سن، بافت ها و اعضای مختلف بدن کم کم شروع به پیر شدن می کند و رشد سلول ها کم کم با سرعت کمتری پیش خواهد رفت. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

تغییر استخوان، عضله و ماهیچه

✓استخوان ها باریک تر می شود و قدرت خود را از دست می دهد.
✓مفصل ها سفت تر می شود و انعطاف پذیری آن ها کاهش می یابد.
✓غضروف و استخوان و مفصل کم کم شروع به ضعیف شدن می کند.
✓بافت عضله تر اکم کمتری پیدا می کند و قدرت خود را از دست می دهد.

تغییر سیستم گوارشی

✓حرکت غذا در سیستم گوارشی کم کم آهسته تر می شود.
✓معده، کبد، پانکراس و روده کوچک، کم کم مایع گوارشی شان کاهش می یابد.

تغییر مغز و سیستم عصبی

✓تعداد سلول های عصبی در مغز و نخاع کاهش می یابد.
✓تعداد ارتباطات بین سلول های عصبی کاهش پیدا می کند.
✓ساختار پلاک ها غیر طبیعی می شود.

تغییر چشم و گوش

✓شبکیه چشم نازک تر و عنبیه سفت می شود.
✓لنز چشم با کاهش شفافیت روبه رو می شود.
✓دیواره کانال گوش نازک تر می شود.
✓پرده گوش ضخیم تر می شود.

تغییر پوست، ناخن ها و مو

✓پوست نازک تر می شود و کم کم انعطاف خود را از دست می دهد.
✓غده های عروقی، عرق کمتری تولید می کند.
✓ناخن ها آهسته تر رشد می کند.
✓موها کم کم خاکستری می شود و رشد آن ها کاهش می یابد.
✓بر اساس مطالعات اخیر، ضعیف شدن عملکرد دهلیزی گوش داخلی، یکی از علایم اولیه پیری است که با علایمی مانند سرگیجه و نداشتن تعادل همراه است.

تشخیص علایم پیری

اگر چه بدن و ذهن با بالا رفتن سن تغییرات زیادی می کند اما همه تغییرات طبیعی نیست. گاهی اوقات تغییراتی در بدن بروز می یابد که با علایم پیری اشتباه گرفته می شود. مثلا فرتوت شدن نشانه پیری نیست، در حالی که همه آن را یک ویژگی طبیعی از پیری می دانند.
بهتر است که با درمانگر خود درباره تغییراتی که تجربه کرده اید، صحبت کنید. پزشک در این شرایط می تواند علایم طبیعی پیری را از انواع غیر طبیعی تشخیص دهد و در این شرایط ممکن است که به مراجعه به متخصص نیاز پیدا کنید.

پیشنهادهایی برای کاهش روند

۱- سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.
۲- سیگار نکشید. سیگار کشیدن عاملی برای بروز بیماری های قلبی، پوکی استخوان و حملات قلبی و همچنین سرطان هاست.
۳- فعالیت های فیزیکی و ذهنی را هر روز به جریان بیندازید.
۴- رژیم غذایی سالم شامل حبوبات، میوه و سبزیجات داشته باشید.
۵- روزانه مولتی ویتامین مصرف کنید تا بتوانید کلسیم و ویتامین دی به اندازه کافی دریافت کنید.
۶- وزن سالم و اندام متناسب خود را حفظ کنید.
۷- ذهن تان را به چالش بکشید.
۸- دایره اجتماعی خود را بین دوستان تان محکم تر کنید.
۹- همیشه مراقب بینایی، شنوایی و سلامت کلی بدن خود باشید.
۱۰- نخ دندان، مسواک و مراجعه به دندان پزشک را فراموش نکنید.
۱۱- درباره هر نوع دارویی که مصرف می کنید، مثل داروهای کنترل فشار خون بالا، داروهای مربوط به پوکی استخوان یا کلسترول پایین برای حفظ سلامت خود با پزشک مشورت کنید.

مناسبتی

پارگی رباط صلیبی بلای جان فوتبالیست ها

عیسی آل کثیر هم رباط صلیبی پاره کرد؛ برای همین به این مصدومیت دردناک و دردسرهایش پرداختیم

باشگاه پرسپولیس مصدوم شدن مهاجم این تیم را در دقیقه ۵۰ بازی با پدیده تایید کرد، بر همین اساس عیسی آل کثیر دچار پارگی رباط صلیبی شده و چاره ای ندارد جز این که زانوی خود را به تیغ جراحان بسپارد و بعد از آن دوره نقاهت شش ماهه را سپری کند. به همین بهانه درباره پارگی این رباط و راه های پیشگیری از آن نکاتی را آورده ایم. پارگی رباط صلیبی قدامی، جراحتی عضلانی استخوانی برای زانوست که در ورزشکاران شایع است. این نوع پارگی باعث بی ثباتی زانو می شود و شدت این جراحت ها می تواند متوسط باشد مانند پارگی های کوچک یا جراحت شدید که رباط کاملا پاره می شود. رباط صلیبی قدامی به دلایل مختلفی پاره می شود. شایع ترین راه پارگی رباط صلیبی قدامی هنگامی است که زانو بسیار زیاد به سمت عقب یا بیش از حد به سمت کناره ها خم می شود.

نشانه های پارگی

از نشانه های پارگی رباط صلیبی قدامی شنیدن صدای تق بعد از فشار وارد شده، باد کردن زانو بعد از چند ساعت و احساس درد شدید در هنگام خم کردن زانوست. زانو در هنگام حرکت پیچ می خورد یا قفل می شود یا هنگامی که فرد ایستاده است، زانو به اصطلاح خالی می کند.

پیشگیری از پارگی رباط

✓گرم کردن خود قبل از شروع ورزش
✓انجام تمرین های کششی
✓تمرین تقویت عضلات مانند اسکوات و لانچ

غیر ورزشکاران هم رباط پاره می کنند

رباط صلیبی یکی از رباط های مهم مفصل زانوست و افراد معمولی که آمادگی انجام حرکت های سنگین ورزشی را ندارند باید کاملا مراقب باشند که بدون آمادگی قبلی هیچ ورزشی را انجام ندهند. پارگی هر دو نوع رباط قدامی و خلفی علاوه بر درد، هزینه زیادی را برای فرد به همراه دارد و وی مجبور است ماه ها از فعالیت روزانه چشم پوشی کند. فعالیت ورزشی، حادثه و حرکت چرخش ناگهانی زانو از جمله دلایل این آسیب است. هزینه عمل رباط بنا به نوع بیمه طرف قرارداد و ارائه خدمات متفاوت است، در برخی سایت ها این مبلغ هشت میلیون تومان ذکر شده و بنا به نوع جراحت، تجهیزات اتاق عمل، داروها، تعداد روز بستری و ... متفاوت است و علاوه بر آن هزینه، نیاز به فیزیوتراپی را هم اضافه کنید.

تازه ها

رژیم غذایی نامناسب علت یک پنجم مرگ‌ها در جهان

در سال ۲۰۱۷ ایران ۲۹۹ هزار مورد مرگ داشته است که این رقم در سال ۲۰۴۰ میلادی به حدود ۸۰۰ هزار مورد می رسد که ۳۹۰ هزار مورد آن ناشی از بیماری های غیرواگیر خواهد بود. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه اعلام کرد: «رژیم غذایی نامناسب با ۱۱ میلیون قربانی اولین عامل خطر مرگ در جهان شناخته شده و یک پنجم مرگ ها را در جهان به خود اختصاص داده است.» زهرا عبداللهی معتقد است این وضعیت در تمام کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین از جمله در ایران که درآمد متوسط دارد، یک روند افزایشی دارد. وی گفت: «آخرین مطالعه سال ۱۴۰۰ در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال نشان می دهد که یک سوم جمعیت فعال کشور، کلسترول بالا، ۴۰ درصد آقایان و ۳۶ درصد خانم ها اضافه وزن دارند و ۵۱ درصد جمعیت از تحرک بدنی کافی برخوردار نیستند.»

داده تصویری

چاشنی

آشپزی من

چاشنی پیاز و ادویه، جایگزین خوشمزه سالم برای سس‌های چرب

- پیاز - یک کیلوگرم
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- شربت یا رب انار - یک قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز و آویشن - به مقدار کافی
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار کافی
- پودر زیره - یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه چاشنی پیاز

۱- ابتدا پیازها را پوست کنید و به خوبی بشویید. ۲- پیازها را درون آبکش بریزید تا آب اضافی آن ها به طور کامل خارج شود.
۳- در ادامه پیاز را به صورت خلالی درشت خرد کنید، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار دهید و روغن را اضافه کنید.
۴- توجه داشته باشید که اگر روغن زیتون استفاده می کنید، نمی تواند حرارت بالا را تحمل کند و سریع می سوزد، به همین دلیل حرارت زیر تابه باید کاملا ملایم باشد.
۵- پیاز خرد شده را به تابه اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود.
۶- پس از این که پیاز نرم شد، مقداری نمک، فلفل سیاه، آویشن، فلفل قرمز و پودر زیره به تابه اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا عطر خوش ادویه خارج شود. اکنون شربت انار یا رب انار را اضافه کنید.
۷- پیازها را به خوبی زیر و رو کنید تا با شربت یا رب انار و ادویه ها یکدست شود.
۸- تابه را از روی حرارت کنار بگذارید تا پیازها خنک شود، سپس آن را درون ظرف در دار بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

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

سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۹
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۹۸و۷۷ و شماره موتور 12489042791 و شماره شاسی NAAM01CA4AR518443 به نام رضا نادری
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۶۸۲۰/ب

برگ سبز اتومبیل پژو پارس Xu۷ مدل ۱۳۹۴ رنگ خاکستری متالیک
به شماره موتور ۱۲۴k۰۷۲۵۱۰۷ شماره شاسی NAAN۰۱۲E۸fh۲۶۹۱۸۸ و شماره پلاک ۷۵و۴۱۷ ایران ۳۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۶۷۶۳/ج

برگ سبز و سند کمپانی موتور آپاچی 160 به شماره انتظامی 51299_766 شاسی 8801011 موتور 72041739 بنام علیرضا یزدی پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۶۳/و

برگ سبز و سند سواری پراید مدل ۸۶ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۳۶۴ ط ۹۵ و شماره موتور 1914710 و شماره شاسی S 1412286066886 به نام محمد پاکزاد مفرنقاه به شماره ملی ۶۳۵۰۰۰۱۵۴۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۷۵۱/ش

برگ سبز خودرو سواری رنو TONDAR90+AT به شماره انتظامی ایران ۸۸ــ۶۱۲ ص ۱۱ و شماره موتور 100017827RR091195 و شماره شاسی NAALSRBYWHA605192 به نام سمیه موحدی آزاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۷۳۸/ر

اعلام مفقودی دو فقره مهر شرکت مشاورین انفورماتیک آریا به شماره ثبت ۵۶۰۷ مفقود گردیده است. با توجه به نیاز به مهرهای یادشده، دو عدد مهر شرکت با طرحی جدید تولید گردید. در صورت سوءاستفاده از مهرهای مفقودی پیگرد قانونی بعمل خواهد آمد. ۱۴۰۰۵۶۵۶۲/ف

سند کمپانی خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۶۶ - ۵۵۷ ص ۵۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۳۷۶۹ و شماره شاسی NAAN0130A6AE662653 به نام حامد نیکوبی مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۵۶۸۰۸/ل

برگ سبز و سند کمپانی کامیون اینترنشنال مدل ۱۹۸۸ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۵۲۹ ع ۵۴ شماره موتور ۱۱۴۴۹۱۶۷ شماره شاسی ۵۷۲۹۳۱ بنام حمید مهدیون مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۶۶۵۳/ف

سند و برگ سبز یک دستگاه تراکتور ۴۷۰ مدل ۱۳۹۹ رنگ قرمز به شماره موتور 7700737H و به شماره سریال W80193B1 به نام یدالله حسین پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۵۶۷۹۲/ش

برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری پیکان به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۰
و پلاک ۵۲-۲۱۷ ط ۲۷ به شماره موتور ۱۱۱۱۲۸۰۵۹۷۳۰ وشماره شاسی ۸۰۴۶۱۱۵۲ بنام اینجانب رضا دهشوری مفقودگردیده و ازدرجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۱۱/ج

برگ سبز تیبا مدل ۹۳ سفید
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۶۷ ص ۵۶
شماره شاسی NAS811100E5780388
شماره موتور 8130865 **به نام اعظم توانایی**
مفقودو اعتبارندارد ۱۴۰۰۵۶۵۸۶/ف

برگ سبز خودروی سورن پلاس مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۶۷ ط ۷۴ و شماره موتور 147H0566828 و شماره شاسی NAACS1HE5MF901700 به نام مهدیه سروش نیا
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۵۴/ل

برگ سبز برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۶۶ - ۵۵۷ ص ۵۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۳۷۶۹ و شماره شاسی NAAN0130A6AE662653 به نام حامد نیکوبی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۵۶۸۰۸/ل

سند و برگ سبز یک دستگاه تراکتور ۴۷۰ مدل ۱۳۹۹ رنگ قرمز به شماره موتور 7700737H و به شماره سریال W80193B1 به نام یدالله حسین پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۵۶۷۹۲/ش

برگ سبز پیکان وانت تیپ ۱۶۰۰ مدل ۸۸
سفیدشیری شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۴ هـ ۸۳
شماره شاسی NAAA46AA39G077774
شماره موتور 11488037154 **به نام وحید رهنما**
جوزان مفقودو اعتبارندارد ۱۴۰۰۵۶۵۰۸/ف

برگ سبز خودروی سورن پلاس مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۶۷ ط ۷۴ و شماره موتور 147H0566828 و شماره شاسی NAACS1HE5MF901700 به نام مهدیه سروش نیا
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۵۴/ل

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۹
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۹۸و۷۷ و شماره موتور 12489042791 و شماره شاسی NAAM01CA4AR518443 به نام رضا نادری
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۶۸۲۰/ب

برگ سبز اتومبیل پژو پارس Xu۷ مدل ۱۳۹۴ رنگ خاکستری متالیک
به شماره موتور ۱۲۴k۰۷۲۵۱۰۷ شماره شاسی NAAN۰۱۲E۸fh۲۶۹۱۸۸ و شماره پلاک ۷۵و۴۱۷ ایران ۳۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۶۷۶۳/ج

برگ سبز و سند کمپانی موتور آپاچی 160 به شماره انتظامی 51299_766 شاسی 8801011 موتور 72041739 بنام علیرضا یزدی پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۶۳/و

برگ سبز و سند سواری پراید مدل ۸۶ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۳۶۴ ط ۹۵ و شماره موتور 1914710 و شماره شاسی S 1412286066886 به نام محمد پاکزاد مفرنقاه به شماره ملی ۶۳۵۰۰۰۱۵۴۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۷۵۱/ش

برگ سبز خودرو سواری رنو TONDAR90+AT به شماره انتظامی ایران ۸۸ــ۶۱۲ ص ۱۱ و شماره موتور 100017827RR091195 و شماره شاسی NAALSRBYWHA605192 به نام سمیه موحدی آزاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۷۳۸/ر

اعلام مفقودی دو فقره مهر شرکت مشاورین انفورماتیک آریا به شماره ثبت ۵۶۰۷ مفقود گردیده است. با توجه به نیاز به مهرهای یادشده، دو عدد مهر شرکت با طرحی جدید تولید گردید. در صورت سوءاستفاده از مهرهای مفقودی پیگرد قانونی بعمل خواهد آمد. ۱۴۰۰۵۶۵۶۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی کامیون اینترنشنال مدل ۱۹۸۸ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۵۲۹ ع ۵۴ شماره موتور ۱۱۴۴۹۱۶۷ شماره شاسی ۵۷۲۹۳۱ بنام حمید مهدیون مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۶۶۵۳/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری پیکان به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۰
و پلاک ۵۲-۲۱۷ ط ۲۷ به شماره موتور ۱۱۱۱۲۸۰۵۹۷۳۰ وشماره شاسی ۸۰۴۶۱۱۵۲ بنام اینجانب رضا دهشوری مفقودگردیده و ازدرجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۱۱/ج

برگ سبز تیبا مدل ۹۳ سفید
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۶۷ ص ۵۶
شماره شاسی NAS811100E5780388
شماره موتور 8130865 **به نام اعظم توانایی**
مفقودو اعتبارندارد ۱۴۰۰۵۶۵۸۶/ف

برگ سبز سمند LX-U7 مدل ۹۴ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۵۴۳ و ۸۸
شماره شاسی NAAC91CEIFF039128
شماره موتور 124K0729300
بنام حامد شکر نعمت مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۵۶۵۴۷/ف

اینجانب مهدی جعفری زاده
مالک خودرو پیکان ۸۱
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۳۷۶ ب ۲۹
و شماره شاسی ۸۱۵۲۲۴۴۹
شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۲۰۹۳۱
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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۶۶۳۱/ف

برگ سبز وسند کمپانی سمند مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۲۷ م ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۴۳۶۶۲ وشماره شاسی ۰۰۸۳۲۴۴۷۴۷ به نام ابوالفضل خورسند اتر آباد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۸۳۱/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۱۷ س ۹۷
شماره شاسی S1412281850598
شماره موتور ۰۰۳۸۳۴۴۰
بنام علیرضا امینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۶۶۳۷/ف

آگهی ابلاغ دعوتنامه افراز
نظر به اینکه خانم فرزانه ابراهیمی فریمانی فرزند حیدر نسبت به ۳۴۰ سهم مشاع از ۲۱۹۲۸ سهم ششدانگ پلاک ۸۱۸۶ فرعی از ۲۷۶ اصلی واقع در اراضی فریمان بخش ۱۳ مشهد درخواست افراز مالکیت مشاعی خویش را نموده است.لذا نماینده و نقشه بردار این اداره در ساعت ۱۰ صبح روز یک شنبه۱۴۰۰/۱۰/۲۶جهت اجرای عملیات افراز به محل وقوع ملک عزیمت می نمایند. بدینوسیله به سایر مالکین مشاعی که برابر اعلام متقاضی مجهول المکان می باشند در اجرای ماده ۱۸ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ابلاغ می گردد که در تاریخ فوق الذکر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. بدیهی است عدم حضور مالکین مشاعی مانع از انجام عملیات افراز نخواهد شد . ضمنا نقشه و صورتمجلس افرازی متعاقبا آگهی خواهد شد.
محمد رضا رجایی مقدم
رییس ثبت اسناد و املاک فریمان
۱۴۰۰۵۶۷۴۷/ش

برگ سبز خودرو سورن پلاس مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۶۷ ط ۷۴ و شماره موتور 147H0566828 و شماره شاسی NAACS1HE5MF901700 به نام مهدیه سروش نیا
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۵۶۷۵۴/ل

برگ سبز برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۶۶ - ۵۵۷ ص ۵۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۳۷۶۹ و شماره شاسی NAAN0130A6AE662653 به نام حامد نیکوبی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۵۶۸۰۸/ل

سند و برگ سبز یک دستگاه تراکتور ۴۷۰ مدل ۱۳۹۹ رنگ قرمز به شماره موتور 7700737H و به شماره سریال W80193B1 به نام یدالله حسین پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۵۶۷۹۲/ش

برگ سبز پیکان وانت تیپ ۱۶۰۰ مدل ۸۸
سفیدشیری شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۴ هـ ۸۳
شماره شاسی NAAA46AA39G077774
شماره موتور 11488037154 **به نام وحید رهنما**
جوزان مفقودو اعتبارندارد ۱۴۰۰۵۶۵۰۸/ف

برگ سبز وسند کمپانی سمند مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۲۷ م ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۴۳۶۶۲ وشماره شاسی ۰۰۸۳۲۴۴۷۴۷ به نام ابوالفضل خورسند اتر آباد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۶۸۳۱/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد جواد شاطرآقایی زاده با ارائه وکالتنامه شماره ۲۵۳۲۶مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۳ دفترخانه ۲۹ گیوی از طرف آقای محمد نصیری قوزلو با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است تمامت ۱۰۰۰ سهم مشاع از ۴۴۶۰۶۰۰سهم ششدانگ پلاک ۶ فرعی از۸۷- اصلی بخش هشت چناران به علت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۲۴۰۰۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۸۲۸۴ بنام محمد نصیری قوزلو ثبت و سند به شماره ۰۹۴۴۰۳ سری ج/۹۹صادرگردیده است دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد . استناد ماده ۱۲۰ ایین 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
۱۴۰۰۵۶۸۰۷/ش

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۹۳ سفید
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۶۷ ص ۵۶
شماره شاسی NAS811100E5780388
شماره موتور 8130865 **به نام اعظم توانایی**
مفقودو اعتبارندارد ۱۴۰۰۵۶۵۸۶/ف

آگهی ابلاغ اخطاریه ماده ۸۷ پرونده شماره : ۱۴۰۰۰۴۰۰۶۲۱۶۰۰۰۳۳۸/۱
بدینوسیله اعلام می گردد پلاک ثبتی شماره ۱۹۸۳ فرعی از ۱۳۰ –اصلی بخش ۷ چناران متعلق به شما در قبال طلب خانم معصومه آراسته بازداشت گردیده لذاطبق ماده ۸۷ آئین نامه اجرای مراتب بشما اخطار میشود ضمنا هر گونه نقل وانتقالی از طرف شما نسبت به مورد بازداشت ممنوع است و ترتیب اثر داده نمیشود .
رئیس اداره ثبت اسناد واملاک چناران
مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۵۶۸۱۱/ش