سلامتی هندی ها مدیون فلفل های تند!

خوردن فلفل که در بین هندی ها بسیار مرسوم است، چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

مهسا کسنوی| روزنامه نگار

فرهنگ سلامت

مردم هندوستان همیشه با دو مشخصه در دنیا شناخته می‌شوند؛ فیلم‌هایشان و غذاهای تند. در حقیقت خوردن فلفل و تند کردن غذاها به بخشی از فرهنگ این مردم تبدیل شده است و غذاهایی که از نظر ما تند هستند برای آن‌ها معمولی به نظر می‌رسند. جالب است بدانید آن‌ها بعد از پخت غذا و موقع خوردن آن، دیگر فلفل به آن نمی‌زنند و معتقدند که مصرف فلفل به این شکل برای قلب و معده مضر است. هندی‌ها می‌گویند: «فلفل باید با غذا پخته شود تا مضراتش از بین برود و در ضمن غذا را خوشمزه‌تر کند» اما چرا آن‌ها این گونه غذاها را می‌خورند و فواید خوردن فلفل چیست؟

منبع ویتامین c

فلفل از منابع ویتامین C و کاروتن‌ها محسوب می‌شود. در ۱۰۰ گرم فلفل دلمه‌ای قرمز یا سبز و فلفل معمولی خام به ترتیب ۱۴۰، ۱۲۰ و ۱۲۰ میلی گرم ویتامین C وجود دارد. فلفل به علت داشتن مقایر زیادی ویتامین C، یکی از داروهای خوب سرماخوردگی است به طوری که مصرف منظم آن در برنامه غذایی، شدت و طول مدت سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. خوردن ۵۰ گرم فلفل دلمه‌ای (یک سوم از یک فلفل متوسط) می‌تواند تمام نیاز یک فرد بزرگ سال به ویتامین C را برطرف کند.

بهبود روماتیسم و آرتروز،

مقادیر بالای کاپسیسین موجود در فلفل باعث کاهش التهاب در بدن می‌شود و در دراز مدت از روماتیسم و آرتروز را کاهش می‌دهد. برای کاهش درد حتی می‌توانید فلفل را به صورت موضعی روی عضلات بمالید.

همچنین تحقیقات نشان داده است که کاپسیسین به درمان درد عضلانی و دردهای ناشی از سیاتیک و پوکی استخوان کمک می‌کند.

تنظیم انسولین

کاپسیسین موجود در فلفل هندی، با تنظیم سطح انسولین خون به کاهش قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند و همچنین برای کاهش کلسترول خون افراد دیابتی مفید است. فلفل هندی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

ضد سرطان

از فلفل می‌توان در درمان سرطان و حتی پیشگیری از ابتلا به این بیماری استفاده کرد. فلفل، به عنوان یک ترکیب ضد سمی عمل می‌کند و مانع از فعالیت ترکیبات سرطان زا در بدن می‌شود و از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کند.

برای همین است که بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی در کشورهایی که به طور سنتی مصرف فلفل بالاست (مثل هندوستان)، میزان مرگ و میر به دلیل ابتلا به سرطان به طور چشمگیری پایین‌تر است.

لاغری

فلفل دلمه‌ای یکی از کم کالری‌ترین سبزی‌ها و یکی از بهترین مواد غذایی برای لاغر شدن است. هر ۱۰۰ گرم آن، تنها ۱۵ کالری انرژی دارد. این سبزی فیبر زیادی دارد و در هر ۱۰۰ گرم آن، ۲ گرم فیبر یافت می‌شود ضمن این که با خوردن فلفل متابولیسم بدن خود را بالا خواهید برد.

آشپزی من

نوشیدنی

شربت سکنجبین خیار، ضد عطش و خوش عطر

مواد لازم برای ۲ نفر

- یک تا یک و نیم لیوان آب یا سودا (آب گازدار)
- یک عدد خیار
- چند پر نعناع تازه
- کمی گل محمدی خشک
- شربت سکنجبین به مقدار لازم
- یخ به مقدار لازم

از زمانی که ماه رمضان با فصل‌های گرم سال تداخل دارد، همه ما نگران تشنه شدن و البته کم آب شدن بدن‌مان هستیم. شما برای رفع تشنگی می‌توانید سراغ نوشیدنی‌هایی بروید که عطش و کم آبی بدن را در فاصله افطار تا سحر برطرف می‌کند. یکی از این نوشیدنی‌ها شربت سکنجبین خیار است.

* ابتدا شربت سکنجبین را داخل لیوان‌ها بریزید.
* به هر لیوان حدود سه تا چهار پر نعناع تازه که از قبل با دست خرد کرده‌اید و سه تا چهار عدد گل محمدی هم اضافه کنید.
* خیار را با اندازه دلخواه، ریز یا درشت رنده کنید.
* در آخر خیار رنده شده و بعد سودا یا آب را به مواد اضافه کنید و از شربت خنک خود لذت ببرید.

سلامت

چگونه از بیماری های مفصلی جلوگیری کنیم؟

با بالا رفتن سن و نزدیک شدن به میان سالی و سالمندی، کم کم درد مفاصل در بدن ما خودش را نشان خواهد داد. جالب است بدانید در سال ۲۰۱۹، میزان شیوع آرتروز زانو در کشورهای پیشرفته ۱۳ درصد و در ایران ۲۰ درصد گزارش شده بود.

این آمار نشان می‌دهد که احتمال شیوع انواع بیماری‌های مفصلی در ایران، به دلیل بالا رفتن سن جامعه و عادات و سبک زندگی غلط، بالاتر از میانگین جهانی است. در ادامه به شما چهار راهکار بسیار ساده برای جلوگیری از ابتلا به این نوع بیماری‌ها خواهیم گفت.

۱- وزنت را کم کن

داشتن چربی بیش از حد و چاقی، نیرویی اضافی به مفاصل از جمله زانو وارد می‌کند که این نیروی اضافی می‌تواند ایجاد درد کند و در نهایت به آرتروز زانو منجر شود. پس اولین قدم برای پیشگیری از درد مفاصل این است که اگر دچار اضافه وزن هستید چربی‌های اضافه را کم کنید.

۲- تحرک

فعالیت و تحرک، تولید طبیعی مایع سینوویال (روان کننده) را زیاد می‌کند و در نتیجه غضروف را در شرایط درست نگه می‌دارد و باعث می‌شود مفاصل راحت‌تر حرکت کند و از بروز بیماری‌های مفصلی جلوگیری می‌کند. بنابراین اگر می‌خواهید دچار بیماری‌های مفصلی نشوید فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

۳- معجزه آب سرد

پاشیدن آب سرد روی پاها، باعث می‌شود خون‌رسانی خوبی به بافت‌های مفصلی صورت بگیرد و آن‌ها در وضعیت فیزیکی بهتری قرار بگیرند.

۴- استراحت کردن

همان‌طور که ورزش کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، آرامش داشتن و استراحت کردن هم به همان میزان برای پیشگیری و درمان این بیماری مهم است. بیماری مفصلی ممکن است باعث خستگی شما شود. بنابراین نباید بیش از توان خود در طول روز فعالیت کنید و باید حداقل ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

منبع: health.com

مناسبتی

چگونه در ماه رمضان گرسنه نشویم؟

همه ما با روزه‌داری گرسنه می‌شویم اما می‌توان با تغییر در سبک غذایی، میزان گرسنگی را مدیریت کرد. در ماه رمضان باید غذاهایی را مصرف کنیم که دیر هضم می‌شوند. غذاهای دیر هضم معمولاً ۸ ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند در حالی که غذاهای زود هضم فقط ۳ تا ۴ ساعت در معده باقی می‌مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیر هضم، چه غذاهایی هستند؟

حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جودوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار و برنج با پوست (که کربوهیدرات‌های پیچیده نامیده می‌شوند) جزو مواد دیر هضم هستند. غذاهای حاوی فیبر هم به دلیل هضم کند، شما را سیر نگه می‌دارند. غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس دار، غلات و حبوبات، انواع سبزی‌ها مانند لوبیا سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه‌های با پوست و میوه خشک شده مثل برگه زرد آلو جزو مواد فیبر دار هستند.

چه بخوریم؟

۱. مصرف کربوهیدرات‌های مرکب در سحر که مدت طولانی‌تری هضم می‌شوند و باعث می‌شوند کمتر گرسنه شوید پیشنهاد می‌شود.
۲. حلیم یک منبع عالی پروتئین و از غذاهایی است که دیر هضم می‌شود.
۳. خرما منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.
۴. مغز بادام غنی از املاح به خصوص کلسیم و فیبر است.
۵. موز منبع غنی پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است.
۶. مصرف زیاد آب یا آب میوه در فاصله بین افطار و زمان خواب، باعث تأمین آب مورد نیاز بدن خواهد شد.

کارت شناسایی وزارت کشورپرسنل شهرداری نیلشهر
بنام خلیل ممتاز کوشککی فرزندکریم به شماره شناسنامه ۵۶ به کدملی ۰۷۴۹۷۳۴۳۰۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱۶۱۰۳۹/ش

برگ سبز و کلیه مدارک خودرو موسو مدل ۱۳۸۲
به شماره انتظامی ۷۴ - ۵۶۵ و ۵۳ و شماره موتور ۱۶۲۹۹۰۰۲۰۱۰۵۳۵ و شماره شاسی NAME0C19S2T322322 به نام محبوبه دوزنده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۶۱۱۸/ل

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو TIGGO7 بنام ستار خیالی
به شماره انتظامی ۳۴ ایران ۶۸۹ و ۹۲ و شماره موتور MVME4T15BADL015571 و شماره شاسی NATGBACR8M1014051
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۶۱۱۳۷/پ

وکالت محضری و برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی
مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۲۹ ی ۴۹ و شماره موتور ۲۳۴۰۴۲۴ و شماره شاسی S1412287721274 به نام ابراهیم هنرور اسدالهی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۱۱۵۶/پ

برگ سبز خودرو ساینا
شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۲۳ هـ ۹۹
شماره موتور M15/8919251
شماره شاسی NAS831100L5862993
بنام ریحانه ایزدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۰۹۰۷/ف

برگ سبز و سند خودرو ساپیا 111SE مدل ۹۳
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۹ م ۳۲ و شماره موتور ۵۱۸۹۶۹۲ و شماره شاسی NAS431100E5794712 به نام سید محسن برغمدی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۱۱۹۶/پ

برگ سبز کارت خودرو چانگان CS35AT مدل ۱۳۹۷ سفید
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۹۹ س ۹۵
شماره موتور *JL478QEE*HC9AN129337
شماره شاسی NAS921200J5710774
بنام محیا ناروئی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۱۰۹۹/ف

برگ سبز نیسان زامیاد مدل ۹۶
شماره انتظامی ایران ۹۹- ۳۵۱ ن ۵۵
شماره موتور Z24734238Z
شماره شاسی NAZCL140TH0469002
بنام هادی محمد پوران فرخانی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۶۰۸۶۱/ف

برگ سبز وانت پیکان به رنگ سفید مدل ۱۳۹۱ دوگانه سوز به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۴۳۹ ص ۳۴ به شماره موتور 114F0033410 وشماره شاسی ۳۶۲۷۵۲ به نام احمد تیموری حفیظ آبادی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۱۱۷۶/ش

برگ سبز خودروی پژو آریان ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۷۷ و ۲۶ وشماره موتور 15090038621 و شماره شاسی NAAP41FDXBJ342209 بنام سمیرا تیموزاده
مفقود وفاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۶۱۱۶۵/پ

سندکمپانی پژو 206TU3 مدل ۸۷ سفید
به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۸۸۲ و ۱۶
وشماره موتور 14187029311
وشماره شاسی NAAP03ED59J025084
به نام تکتم بابایی مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۱۶۰۹۹۸/پ

مجوزیک قبضه اسلحه شکاری ساچمه زن تک لول به شماره KFA19226 DORUK ساخت کشورترکیه متعلق به داود حاتمیان فرزندغلام حیدربه کد ملی ۰۷۰۰۵۸۶۰۳۲ مفقودگردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۱۶۱۰۳۵/ش

اینجانب ایمان جاهدی مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۶۳ ن ۹۷ به شماره شاسی NAAA36BAA29G808486 و شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۶۳۰۱۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و کارت 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.
۱۴۰۱۶۱۰۱۵/ف

برگ سبز موتورسیکلت توس نو بنام مصطفی حسنی
به شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۱۵۷۸۸
و شماره موتور 0125N3N025370
و شماره شاسی N3NACTKDDJMH02255
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۶۱۰۹۳/پ

برگ سبز خودرو ساپیا ۱۳۲ به نام حسین باقدم
به شماره انتظامی ۴۸ ایران ۷۳۵ س ۵۱
و شماره موتور M135929276
و شماره شاسی NAS421100H1229180
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۶۱۱۷۲/پ

اینجانب فرحناز فهیمی راد
مالک خودرو پژو پارس
به شماره انتظامی ایران ۷۴ -۴۷۶ هـ ۶۵
و شماره شاسی NAAN01CE6LH330663
شماره موتور 124K1510725
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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۶۱۰۹۶/ف

برگ سبز پژو 206TU5 هاچ یک مدل ۹۵
سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۷۴- ۸۲۲ د ۴۶
شماره موتور 163B0265009
شماره شاسی NAAP13FE8GJ869152
بنام ناهید باقریان حسن آباد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۰۸۴۷/ف

برگ سبز پراید ۱۳۱ سفید مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۷۵ هـ ۵۲
شماره شاسی NAS411100G1180383
شماره موتور ۵۵۲۹۶۳۶
بنام امیر پارسا رحمانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۰۹۰۹/ف

پروانه ساختمانی با کد نوسازی ۰-۰-۱-۱۴-۴۷-۲-۱ مربوط به پلاک ثبتی ۱۰۶۶۵ فرعی از ۲۷ فرعی تجمیعی ۱۲۰۱۳۰۱۴/فرعی باقیمانده ۶ فرعی از ۲۳۶ / اصلی به آدرس گلبهار، پرند بلوک ۴۷ قطعه ۱۴ بنام اسماعیل قربانی - امید مرادی - تیره حاجی صادقی مفقود اعتبار ندارد
۱۴۰۱۶۰۹۶۸/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد مهدی دهقان با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است یک فقره سند مالکیت به مقدار ششدانگ پلاک ۲۵۹ فرعی از ۲۴۸ - اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل صفحه ۲۹۸ دفتر ۱۲ ثبت ۱۲۳۷ به نام آقای محمد مهدی دهقان ثبت و سند به شماره ۱۲۴۷۵۴ صادر و تسلیم گردیده لذا سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس 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 این صورت 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
۱۴۰۱۶۱۲۰۵/ش

پایانکار به شماره ۱۰۷۴۳ مورخ ۱۳۸۳/۸/۱۶ واقع در گلبهار شریعتی ۱۴ پلاک ۱۴ به متراژ ۲۲۰ متر و ۱۰۵ متر زیربنا به شماره درخواست ۱۱۱۷۳ پلاک ثبتی ۵۰۴۸ بخش ۷ مفقود و فاقد اعتبار است. شماره پایانکار: ۵_۱_۲_۱_۳_۸۳ شماره پروانه ۵۴۲۱
۱۴۰۱۶۱۱۵۹/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۳۹۷ ط ۹۷ به شماره موتور ۱۸۳۰۶۶۸ وشماره شاسی S1412285024202 به نام رضا فرهمند مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۱۱۲۴/ش

برگ سبز کارت خودرو بنزین پراید صبا مدل ۸۱
سورمه ای تیره شماره انتظامی ۸۲ ایران ۶۳۵ س ۴۸
به شماره شاسی S1412281788213
شماره موتور 00330403 **بنام سیدعبدالله موسوی**
مفقود و اعتبارندارد ۱۴۰۱۶۰۹۱۴/ف

سند کمپانی خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ۳۶-۸۴۳ د ۸۸ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۲۹۵۳۲ و شماره شاسی NAAN01CA1EH716199 به نام احسان مجرد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۱۱۵۲/ل

برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز CDI مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۷۶۷/۸۷۱۳۲
و شماره موتور ۱۱۲۰۴۴۰ و شماره شاسی ۹۱۰۴۸۷۳
به نام حسین شاهسون قره غونی
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۰۹۶۲/پ

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت در حال تصفیه انگیزه سبز (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۴۸۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۱۳۸۹
بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی که هرگونه ادعایی نسبت به شرکت انگیزه سبز (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۴۸۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۱۳۸۹ که در حال تصفیه میباشددر اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت دعوت میشود با در دست داشتن اصول اسناد و مدارک در ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی به نشانی: مشهد، بلوار سجاد، خیابان پیام، نبش پیام ۴، پلاک ۱۴ کد پستی ۹۱۸۵۸۳۵۵۳۴ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت در مقابل هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.
هیات تصفیه شرکت انگیزه سبز
۱/۱۴۰۰۵۸۹۵۶

برگ سبز، سند کمپانی خودرو پژو پارس
مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ - ۵۵۲ ق ۴۳ و شماره موتور ۱۲۴K۱۱۳۶۲۵۴ و شماره شاسی NAAN01CE4HH012807 به نام مسعود عفیفه مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱/۱۴۰۱۶۱۱۳۷

پروانه نظام مهندسی عمران
به شماره 193009917 و شماره اشتغال 01030057123 اینجانب سید نوید ناظمی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۱۱۶۷/ر

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم المیرا ابن حسین فرزند جواد بشماره ملی ۰۹۴۵۳۱۶۴۵۳ متولد ۱۳۶۷/۰۱/۲۵ بشناسنامه شماره ۱۸۵۱۰ مشهد با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت تمامت ۰.۲۹۸۶ سهم مشاع از ۶ سهم ششدانگ پلاک ثبتی شماره ۱۳۰۸ فرعی از ۴- اصلی بخش ۷ چناران بعلت جابجایی منزل مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد ثبت مذکور باستناد سند قطعی شماره ۱۱۳۶۲۲ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۰ چناران ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۷۷۳۸ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۰۳۶۴۶ سری ه سال ۱۳۹۸ صادر و تسلیم گردیده است .و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد . علی ایحال به استناد ماده ۱۲۰ ایین نامه قانون ثبت اسناد و املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی مالکیت و وجود سند مالکیت نزد خود می باشد میبایست ظرف مدت ۱۰ روز تقویمی 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 در صورت عدم وصول اعتراض مستندبه مدارک مثبته ، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق الذکر تسلیم خواهد شد.
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران - مرتضی ولایتی ۱۴۰۱۶۰۹۷۶/ش

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

پذیرش غیرمضوری آگهی
۳۷۰۰۹۹۳۸
۰۹۰۵۷۶۹۳۹۰۰
دفتر شهید صادقی