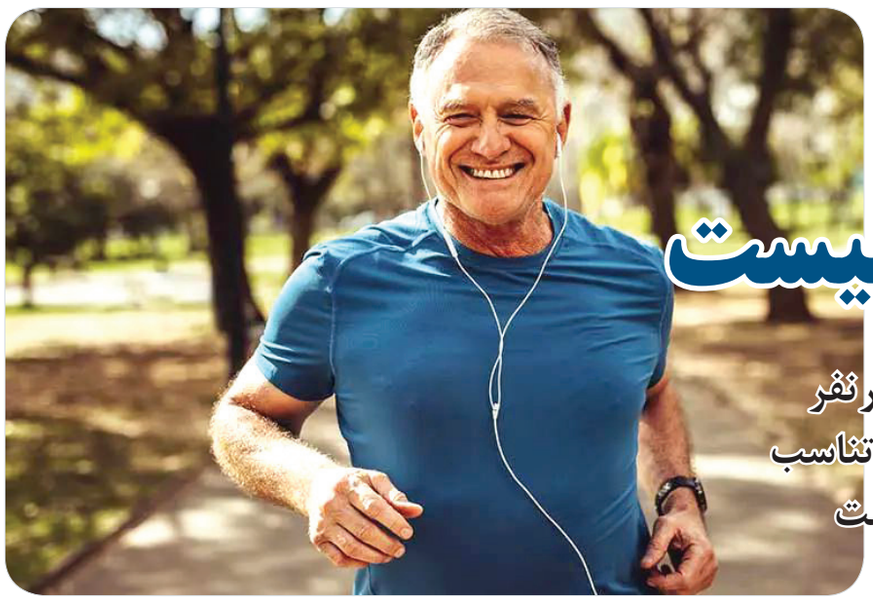
تناسب اندام معیار سلامتی نیست



متخصصان قلب و عروق با بررسی ۱۱۶ هزار نفر دریافتند که مهم‌ترین نشانه سلامت بدن، تناسب اندام نیست بلکه آمادگی قلبی و تنفسی است

مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

هدف ورزش چیزی فراتر از کاهش وزن است، اما به نظر بیشتر مردم چاقی با نداشتن سلامتی مرتبط است. در مقاله جدیدی که از سه متخصص قلب آمریکایی منتشر شده، نشان داده شد که چرا ورزش برای قلب مفید است و نباید هدفمان از ورزش را لاغری بگذاریم. باید بدانید حتی اگر با ورزش چربی احشایی سوزانده نشود، فعالیت بدنی همچنان می‌تواند سلامت و تناسب قلب ما را بهبود بخشد و در نتیجه عمر ما را طولانی‌تر کند.

معیارهای ورزش، پیش‌بینی کننده های بهتر

وقتی صحبت از بهبود سلامتی می شود، متخصصان قلب این مقاله، کارل لاوی، رابرت راس و ایان نیلند می گویند که صرفاً افزایش میزان فعالیت بدنی مهم‌تر از تمرکز بر کاهش وزن است. متخصصان قلب در مطالعه‌ای که در ماه آگوست در مجله بین المللی« Fat» منتشر شد، نشان دادند معیارهای ورزش نسبت به شاخص توده بدنی یا محتوای چربی بدن، پیش بینی کننده بهتری برای سلامت طولانی مدت است.

از بین بردن مرگ و میر قلبی تا ۱۲ سال

با بررسی ۱۱۶ هزار و ۲۲۸ بزرگ سال در این مطالعه نشان داده شد که افزایش فعالیت بدنی اساساً بیشتر از همه علل مرگ و میر، خطر مرگ مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی را در ۱۲ سال آینده از بین می برد. متخصصان قلب و عروق در این مقاله خود می نویسند: «یافته‌های ما کاملاً با مشاهدات متعددی نشان می دهد ورزش با فوایدی در طیف گسترده‌ای از سلامتی در ارتباط است و با کاهش وزن مطابقت دارد و این امر حتی اگر دور کمر یک فرد در همان دوره افزایش یابد هم صادق خواهد بود.»

بر کاهش وزن تمرکز نکنید

با این حال، شواهد قابل توجهی نشان می دهد که تمرکز بر کاهش وزن به‌عنوان تنها عامل تعیین کننده موفقیت برای استراتژی‌هایی که هدفشان کاهش چاقی است، توجیه‌پذیر نیست و فرصت‌های تمرکز بر سایر رفتارهای موثر در سبک زندگی را که با سلامتی مرتبط هستند، از بین می برد. نویسندگان این مقاله تأیید می کنند که چاقی می تواند یک عامل خطر برای سلامتی باشد، اما آن‌ها همچنین اشاره می کنند که چاقی گاهی با خطر مرگ و میر کمتری همراه است.

پارادوکس چاقی

در سال‌های اخیر، دانشمندان رشته‌های مختلف از دیدگاه پزشکی مدرن در خصوص چاقی انتقاد کرده‌اند. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ توسط دو فیزیولوژیست ورزشی که درباره درمان چاقی صورت گرفت، نشان داد که حتی زمانی که کاهش وزن حاصل نشده است، ورزش می تواند بیشتر نشانگرهای خطر قلبی متابولیک مرتبط با چاقی را بهبود بخشد و امانکته قابل توجه این بود که کاهش وزن به طور مداوم با خطر کمتر مرگ و میر مرتبط نبود.

آمادگی قلبی تنفسی، مهم‌ترین نشانه سلامت

در واقع، یک مطالعه اخیر بین ۱۰ هزار بیمار مبتلا به بیماری قلبی نشان داد که افرادی که آمادگی قلبی تنفسی بهتری دارند، بدون در نظر گرفتن BMI، چربی بدن یا دور کمر، احتمال بیشتری برای زنده ماندن در ۱۵ سال بعد داشتند.

هر چاقی ناسالم نیست

رابطه بین فعالیت بدنی، سلامت قلب و کاهش چربی آن طور که بسیاری از ما تصور می کنیم ساده نیست. اگر یک انسان به اندازه کافی فعالیت داشته باشد، برخی از متخصصان معتقدند که بدون در نظر گرفتن اضافه وزن باید میزان سلامتی آن ها را بررسی کرد. با توجه به این که کاهش وزن و افزایش وزن چقدر می تواند متناقض باشد، این یافته‌های اخیر قدرت بیشتری را در دست افراد قرار می دهد. اگر می خواهید تناسب اندام و قلب سالمی داشته باشید، فقط نیاز به کمی فعالیت بدنی دارید.

منبع: مجله FAT

تازه ها

یک قرص جایگزین انسولین می‌شود

متداول‌ترین شیوه مهار بیماری قند تاکنون تزریق انسولین بوده است؛ شیوه‌ای که به دلیل تزریق سبب رنج بیمار و اطرافیان همراه می‌شود. تاکنون تلاش‌های متعددی برای جایگزین کردن تزریق انسولین با داروی خوراکی صورت گرفته است.

قرصی شبیه انسولین

به تازگی یک تیم تحقیقاتی در کانادا موفق شده‌اند به نتایج امیدوارکننده‌ای در تولید یک نوع قرص خوراکی انسولین برسند. نتایج نشان می دهد که قرص جدید دقیقا به همان شیوه انسولین تزریقی در بدن بیمار جذب می‌شود. این نتایج خیره کننده نشان می‌دهد که فرمول تهیه انسولین خوراکی در حال به‌ثمر رسیدن است و بیماران دیابتی نوع یک به زودی نیازی به تزریق قبل از هر وعده غذایی نخواهند داشت.

کشف جدید به دلیل رنج پدر

پروفسور آنوباو پراتاپ سینگ با اشاره به تحولی که این محصول جدید دارویی بر زندگی بیش از ۹ میلیون دیابتی نوع یک در سراسر دنیا خواهد گذاشت، می گوید: «ایده ساخت چنین قرصی از پدر دیابتی‌اش به ذهنش رسیده. پدرش طی ۱۵ سال گذشته مجبور بوده روزی ۳ تا ۴ بار انسولین تزریق کند».

تمام انسولین به کبد می‌رود

دکتر آلبرتو بالدللی، محقق ارشد آزمایشگاه سینگ در توضیح مراحل آزمایش این قرص جدید می گوید: «حدود ۱۰۰ درصد انسولین این قرص‌ها به طور مستقیم به کبد می‌رود در حالی که در تلاش‌های انجام‌شده در گذشته برای تهیه انسولین خوراکی، بیشتر انسولین در معده جمع می‌شد.» وی در ادامه تاکید می کند: «حتی پس از گذشت ۲ ساعت از مصرف قرص، ما هیچ اثری از انسولین در معده موش‌های مورد آزمایش نیافتیم. همه انسولین به جگر (کبد) رفته بود که بهترین حالت ممکن است و دقیقا همان چیزی بود که دنبالش بودیم.»

زمان اثر بخشی کوتاه

یکی دیگر از امتیازهای قرص‌های جدید جذب شدنی، زمان اثر بخشی داروست. در این قرص‌ها همانند شیوه تزریقی در فاصله ۳۰ تا ۱۲۰ دقیقه کل انسولین لازم آزاد می‌شود در حالی که در قرص‌های بلعیدنی حدود ۲ تا ۴ ساعت زمان نیاز است.

این قرص بلعیدنی نیست

محققان این دانشگاه در صدد ند تا با تکمیل آزمایش‌های خود و بهینه‌سازی میزان جذب انسولین، دریچه نوینی را به زندگی بیماران قندی نوع یک بگشایند. این قرص خوراکی جدید برای بلعیدن ساخته نشده و وقتی وارد دهان می‌شود در فاصله بین لثه و گونه بلافاصله آب و جذب می‌شود. بنابراین کل انسولین بدون این که قطره‌ای از آن هدر رود، وارد کبد می‌شود.

آزمایش‌ها ادامه دارد

این قرص جذب شدنی باید پس از طی کردن مراحل آزمایشی تکمیلی روی بدن انسان امتحان شود. دکتر پراتاپ سینگ با ابراز امیدواری در تامین مالی این پروژه و به ثمر نشستن نهایی آن می گوید: این قرص‌ها قطعا از پایداری درمانی بالاتری برخوردارند و هزینه تامین آن‌ها کمتر و در دسترس‌تر خواهند بود.

منبع: یورونیوز

خبر کوتاه

آژانس دارویی اروپا واکسن ضد سویه اومیکرون را تایید کرد

آژانس دارویی اروپا دو واکسن تقویت کننده ضد سویه فرعی اومیکرون را که توسط شرکت‌های فایزر، بیون‌تک و مدرنا تولید شده‌اند، تایید کرد.

آژانس دارویی اروپا در بیانیه‌ای اعلام کرد که این واکسن‌ها سویه فرعی اومیکرون به نام «BA.1» را علاوه بر سویه اصلی ویروس کرونا هدف قرار می‌دهند.

ممنوعیت تجویز برخی از شربت‌های سرفه

طبق یک مطالعه جدید، مصرف داروهای حاوی فولکودین که برای مقابله با سرفه استفاده می‌شوند، بیمار را در معرض خطر جدی آلرژی شدید به شل کننده‌های عضلانی در زمان بیهوشی عمومی قرار می‌دهد. شربت‌های مد نظر شامل بروم‌فنیرامین (Biocodex)، بیو کالیپتول و بیو کالیپتول بدون شکر (Zambon) و فولکودین (Biogaran) می‌شوند.

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها

بسیاری از داروها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل آهن، کلسیم و زینک در صورت مصرف با معده خالی جذب بهتری خواهند داشت اما برخی افراد که سیستم گوارشی ضعیفی دارند و دچار مشکل می‌شوند، بهتر است این مواد را با غذا مصرف کنند.

آشپزی من

پیش غذا

سوفله سبزیجات یک پیش غذای سبک

سوفله سبزیجات یک پیش غذای سبک و پر از فیبر است که آن را می‌توان به عنوان یک شام سبک هم خورد.

مواد لازم برای ۴ نفر

- سیب‌زمینی: ۸۰۰ گرم
- کدو و قارچ ریز: از هر کدام ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای قرمز و زرد: ۲ عدد
- پنیر پارمزان: ۲۰ گرم
- پنیر گودا: ۵۵ گرم
- زرده تخم مرغ: ۵ عدد
- سفیده تخم مرغ: ۷ عدد
- کره: ۲-۳ قاشق غذاخوری
- آرد: ۴ قاشق غذاخوری
- خامه و شیر داغ: از هر کدام یک پیمانه
- آب لیمو: یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱- فر را روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

۲- سیب زمینی را پوست و به قطعات بزرگ خرد کنید.

۳- کدو را بشویید و پس از خشک شدن به صورت ورقه‌ای خرد کنید.

۴- قارچ‌ها را تمیز بشویید و بگذارید خشک شوند و فلفل دلمه‌ای را برش‌های طولی بزنید.

۵- همه سبزیجات خرد شده را در کاسه‌ای بریزید و روی آن ۱-۲ قاشق غذاخوری روغن اضافه کنید و نمک و فلفل سیاه بپاشید تا مزه‌دار شوند.

۶- کف ظرف سوفله را کره بمالید و با ورق آلومینیوم یک یقه دور آن ببندازید.

۷- کره را در تابه روی حرارت ملایم ذوب کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه در آن تفت دهید.

۸- شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه صاف و غلیظ شود، خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود، ولی نجوشد. سپس تابه را از روی حرارت بردارید. ۹- زرده تخم مرغ را بزنید تا کرم رنگ شود و سپس کم کم در مایه داغ بریزید و هم بزنید. سیب زمینی، قارچ، کدو، فلفل دلمه‌ای و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید.

۱۰- فرصت دهید تا مایه کمی خنک شود. در این فاصله سفیده تخم مرغ را با آب لیمو بزنید تا آهاری شود.

۱۱- سفیده را آهسته روی مایه گرم بریزید و مخلوط کنید. ۱۲- مخلوط مواد را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا سبزیجات پخته و نرم شوند. همین که سفیده تخم مرغ ببندد و رویه پنیر طلایی شود، از فر خارج و به صورت داغ سرو کنید.

برگ سبز-سند کمپانی-کارت مشخصات خودرو دوو ماتیز به شماره انتظامی ۳۸ ایران ۵۶۵ د ۵۸
وشماره موتور 871380 و شماره شاسی IR80155034000 بنام زهرا حسین آقایی حاجی
حسن مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۶۱۸/ف

برگ تراکتور ۳۹۹ به شماره انتظامی ۴۱۸-۲۶ ک ۱۷
شماره شاسی N3HKTAA5DGHR11988 شماره موتور YAW05724 بنام حسین پورجب مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۶۲۷۰/و

سند موتورسیکلت لیفان تیپ ۲۰۰ مدل ۱۳۹۸
با شماره انتظامی ۷۶۹۶۴ ایران ۶۴۲ به شماره موتور ۰۲۰۰NC۵۰۹۷۱۶۰ و شماره شناسایی NC۵AALKHEKAG۴۰۱۳۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۶۱۸۹/ش

برگ سبزخودروی وانت نیسان مدل ۱۳۶۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۴ ط ۳۷
و شماره موتور ۱۸۲۳۱۰ و شماره شاسی ۰۴۹۷۷۵
بنام آقای محمد حسن زارعی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۸۶۲۶۸/پ

سند کمپانی ،کارت خودرو ،برگ سبز ،کارت سوخت خودروی ام وی ام X33 نیو مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۲ س ۳۶ و شماره موتور MVM۴۸۴FAFF۰۳۶۳۱۸ و شماره شاسی NATGBAXK۹F۱۰۳۶۰۴۳ بنام محمد تقی ابیضی تبادکان
مفقود وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۶۲۵۸/پ

آگهی مزایده اموال منقول کلاسه ۱۴۰۱/۱۸۳
خانم نسیم جلالی سنگانی به استناد سند ازدواج ۵۵۹۵-۱۳۹۰/۰۲/۲۷ دفتر خانه ۶۰/۳۹ شهر سنگان اجرائیه ای تحت کلاسه ۱۴۰۱/۱۸۳ در قبال ۴۰۰ سکه تمام بهار آزادی علیه غلامحیدر جلالی سنگانی فرزند عبدالکریم کد ملی ۰۷۶۹۸۲۶۳۸۵ صادر که پس از ابلاغ اجرائیه در پایان مهلت های مقرر و آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده اموال منقول بازداشت شده در پرونده که متعلق به بدهکار می باشد به مبلغ ۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی و قطعیت یافته که توصیف آنها بدین شرح می باشد. سواری پژو پارس سال مدل ۹۶ رنگ سفید. مورد مزایده اموال منقول فوق الذکر است واقع در شهرستان فریمان پارکینگ عرفان. نظریه ارزیابی:اموال منقول فوق الذکر به مبلغ ۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین و پیشنهاد می گردد. مزایده در روزدو شنبه ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در محل اجرای ثبت اسناد فریمان واقع در شهرستان فریمان از طریق مزایده نقدا به فروش خواهد رسید. ضمنا بدهیهای مربوطه تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده بعهده برنده مزایده است. ضمنا چنانچه روز مزایده با تعطیلی مصادف گردد روز بعد در همان ساعت و محل مقرر برگزار خواهد شد و حق مزایده و نیمعشر دولتی و هزینه های قانونی طبق تبصره ۶ ماده ۱۲۱ بعهده برنده مزایده می باشد.
محمدرضا رجایی مقدم-رییس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۱۴۰۱۸۶۱۹۹/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی منحله شهید سپاسه (در حال تصفیه)
شماره ثبت ۲۹۱۹ (نوبت دوم)
بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت و یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۶/۲۴ و در محل دفتر شرکت واقع در بلوار وکیل آباد ۷۹ خیابان پژوهش پلاک ۱۰ تشکیل می شود حضور بهم رسانید. کسانی که امکان حضور در جلسه را ندارد، می توانند تا آخر وقت اداری ۱۴۰۱/۶/۲۰ به آدرس فوق مراجعه و وکالت کتبی خود را به شخص مورد نظر، جهت شرکت در جلسه ارائه نمایند. ضمنا هر عضو می تواند حداکثر ۳ نفر و هر غیر عضو می تواند وکالت ۱ نفر را عهده دار باشد.
دستور جلسه:
۱- تمدید مدت هیئت تصفیه
۲- تصویب صورت های مالی سال های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰
۳- انتخاب ۳ نفر اعضاء هیئت تصفیه و ۱ نفر ناظر تصفیه
۴- تصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۱
۵- دادن اختیارات به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات شرکت
هیئت در حال تصفیه شهید سپاسه
۱۴۰۱۸۶۱۰۰/م

کارت خودرو ،سند وبرگ سبزخودروی پراید ۱۳۲
مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۲ ق ۴۷۸ ایران ۴۲
وشماره موتور 4125393 وشماره شاسی S۱۴۲۲۹۰۲۶۸۹۸۰ بنام حمید رضا یزدانی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۸۶۲۱۵/پ

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۹۳۵ ط ۲۵ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۶۷۷۴۳۲ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۳۳۲۸۰ بنام عبداله سرباز چمله مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۶۱۷۱/ش

برگ سبز و سند خودرو رانا بنام اعظم خوش اخلاق
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۹ ق ۹۵
و شماره موتور 160B0058872
و شماره شاسی NAAU01FE6DT032376
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۶۱۷/پ

سند کمپانی و کارت سبز و کارت موتورسیکلت هندا لینهای رنگ قرمز مدل ۸۲
به شماره پلاک ۷۶۷-۱۷۹۱۴ به شماره موتور CGH۸۲۰۰۷۳۹ **به شماره شاسی** ۳F۴۶۹۱ **بنام مهدی پور رجب مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۶۲۳/م

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم راشین جمالی برابر وکالتنامه شماره ۶۳۳ مورخ ۱۳۸۸/۰۷/۱۸ دفترخانه ۲۸۵ مشهد و تفویض وکالت شماره ۳۱۰۷۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۰۴ دفتر خانه ۱۳۹ مشهد به وکالت از طرف آقای علیرضا برات زاده شکری با ارائه دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت نقل مکان مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل شماره ثبت ۱۹۴۷۱ صفحه ۳۴۹ دفتر ۱۵۰ به نام حمید رضا کیانی خضری ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۲۹۶۹۹ سری د ۹۱ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از ین حکایتی ندارد . به استناد ماده ۱۲۰ اییین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده و 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 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.
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۶۲۶۳/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم راشین جمالی برابرا وکالتنامه شماره ۳۵۵ مورخ ۱۳۸۸/۰۵/۰۴ دفترخانه ۲۸۵ مشهد و تفویض وکالت شماره ۳۱۰۷۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۵ دفتر خانه ۱۳۹ مشهد به وکالت از طرف اقای حمید رضا کیانی خضری با ارائه دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت نقل مکان مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل شماره ثبت ۱۹۴۸۶ صفحه ۳۹۴ دفتر ۱۵۰ به نام علیرضا برات زاده شکری ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۲۹۷۱۵ سری د ۹۱ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از ین حکایتی ندارد . به استناد ماده ۱۲۰ اییین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده و 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 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.
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۶۲۴۴/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم راشین جمالی برابر وکالتنامه شماره۲۵۵مورخ ۱۳۸۸/۰۳/۱۸ دفتر خانه۲۸۵ مشهد و تفویض وکالت شماره ۳۱۰۷۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۰۴ دفتر خانه ۱۳۹ مشهد به وکالت از طرف اقای یوسف کیهانیان با ارائه دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت جابه جایی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل شماره ثبت ۱۹۴۷۹ صفحه ۳۷۳ دفتر ۱۵۰ به نام یوسف کیهانیان ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۲۹۷۰۸ سری د۹۱ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از ین حکایتی ندارد . به استناد ماده ۱۲۰ اییین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده و 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 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.
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۶۲۴۵/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم راشین جمالی برابر وکالتنامه شماره ۲۵۵ مورخ ۱۳۸۸/۰۳/۱۸ دفترخانه ۲۸۵ مشهد و تفویض وکالت شماره ۳۱۰۷۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۰۴ دفتر خانه ۱۳۹ مشهد به وکالت از طرف اقای یوسف کیهانیان با ارائه دوبرگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک۳۹۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش۸ چناران بعلت نقل مکان مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل شماره ثبت ۱۹۴۸۵ صفحه ۳۹۱ دفتر ۱۵۰ به نام پارسا کیهانیان ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۲۹۷۱۴ سری د۹۱ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از ین حکایتی ندارد . به استناد ماده ۱۲۰ اییین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده و 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 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.
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۶۲۶۱/ش