آیا مصرف سبزیجات «منجمد» مفید است؟

بدن ما برای سلامت به طیف وسیعی از خوراکی‌ها که ویتامین و فیبر ما را تامین کنند نیاز دارد؛ در این بین با یک چالش مهم مواجه هستیم، آیا سبزیجات منجمد یا کنسرو شده هم خواص لازم را دارند؟

پزشکی

میوه‌ها و سبزیجات برای داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل بسیار ضروری هستند و طیف وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را فراهم می‌کنند. اما آیا سبزیجات منجمد یا کنسرو شده می‌توانند ارزش غذایی مشابه با سبزیجات تازه را داشته باشند؟ در این مطلب با کمک منابعی چون «farteb.com» به بررسی دقیق تفاوت‌ها و شباهت‌های ارزش غذایی انواع مختلف سبزیجات می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم بهترین انتخاب را برای سلامت خود داشته باشید.

سبزیجات منجمد

محصولات تازه معمولاً به عنوان مغذی‌ترین محصولات تبلیغ می‌شوند، اما این تبلیغات لزوماً همیشه درست نیستند. مواد مغذی در طی انتقال از مزارع به آشپزخانه شما و نگهداری در یخچال کاهش می‌یابند. برخی مواد مغذی مانند ویتامین C و E در سبزیجات منجمد ممکن است بیشتر باشند، زیرا بلافاصله پس از برداشت منجمد می‌شوند، اما تغییرات در حمل و نقل و ذخیره‌سازی می‌تواند کمی بر این مواد مغذی اثر بگذارد. مواد معدنی مانند کلسیم، آهن و منیزیم در سبزیجات منجمد نسبت به سبزیجات تازه در سطوح مشابهی باقی می‌مانند.

یکی دیگر از مزایای سبزیجات منجمد، کاهش ضایعات مواد غذایی است. بنابراین، لزوماً ارزش غذایی سبزیجات منجمد کمتر از سبزیجات تازه نیست. اگر می‌خواهید خودتان در منزل سبزیجات را منجمد کنید، سفید کردن یا نیم‌پز کردن سریع قبل از انجماد می‌تواند ایمنی و کیفیت محصول را بهبود بخشد. سفید کردن به این صورت است که غذا برای مدت کوتاهی در آب جوش یا بخارپز می‌شود. سبزیجات منجمد برای سالاد مناسب نیستند، اما می‌توان آن‌ها را به صورت برشته یا بخارپز مصرف کرد و در سوپ، خورش و دمپختک‌ها استفاده کرد. میوه‌های یخ‌زده نیز می‌توانند به غذاهای صبحانه اضافه شوند یا در پخت کیک‌های میوه‌ای استفاده شوند.

سبزیجات کنسرو شده

سبزیجات و میوه‌های کنسرو شده معمولاً جایگزین ارزان‌تری برای محصولات تازه هستند و استفاده از آن‌ها بسیار راحت است. فرایند کنسرو کردن، یک روش نگهداری است؛ بنابراین نیازی به افزودن مواد نگه‌دارنده اضافی از جمله نمک نیست. با توجه به فرایند پخت و پز، سطح مواد مغذی حساس به حرارت مانند ویتامین C در مقایسه با محصولات تازه کمی کاهش می‌یابد. وقتی از سبزیجات کنسرو شده در یک ظرف داغ استفاده می‌کنید، می‌توانید آن‌ها را در آخرین مراحل پخت اضافه کنید تا میزان از دست رفتن مواد مغذی را کاهش دهید. برای به حداقل رساندن ضایعات، می‌توانید مواد اضافی را به جای دور ریختن، فریز کنید. بنابراین، سبزیجات و میوه‌های کنسرو شده می‌توانند گزینه‌ای مناسب و اقتصادی برای رژیم غذایی شما باشند. اما همچنان توجه به کیفیت و ترکیبات موجود در کنسروها ضروری است تا از سلامت و ارزش غذایی آن‌ها مطمئن شوید.

۳ نکته در مورد خرید میوه و سبزیجات

۱ در فصل خرید کنید| بر اساس اصول عرضه و تقاضا، خرید سبزیجات و میوه‌های فصلی محلی همیشه ارزان‌تر از آن‌هایی است که خارج از فصل و از کشورهای دیگر وارد می‌شوند.

۲ از میوه‌ها و سبزیجات زشت دوری نکنید| میوه‌ها و سبزیجات «زشت» ممکن است از نظر ظاهری کامل نباشند، اما این زشتی بر سطح مواد مغذی و طعم آن‌ها تأثیری ندارد.

۳ کاهش ضایعات| مدیریت صحیح محصولات تازه می‌تواند به صرفه‌جویی در هزینه و حفظ محیط زیست کمک کند. برای به حداقل رساندن ضایعات، وعده‌های غذایی و خرید خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید و اگر همه محصولات خریداری شده را مصرف نمی‌کنید، قبل از خشک شدن، آن‌ها را فریز کنید.

آشپزی من

دسر

پارفه موز؛ دسری خوشمزه و مجلسی

دسرها یکی از محبوب‌ترین و متنوع‌ترین خوراکی‌ها در سراسر جهان هستند. در این میان دسرهای میوه‌ای به دلیل عطر و طعمی که دارند، بسیار خوش‌طعم و گوارا هستند و طرفداران خاص خود را دارند. دسرها معمولاً پس از غذا سرو می‌شوند؛ زیرا شیرینی موجود در آن‌ها به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. با شروع فصل گرما خوردن یک دسر خنک و خوشمزه در روزهای گرم تابستان خیلی بسیار لذت‌بخش است. در این مطلب به نقل از «فرارو» سراغ معرفی یک دسر موزی خوشمزه رفتیم.

مواد لازم

- شیر: ۴ لیوان
- پودر کرم کارامل: ۱ بسته
- شکر: نصف لیوان
- موز: ۲ عدد
- نشاسته ذرت: ۷ قاشق غذاخوری
- خامه صبحانه: ۱ بسته
- بیسکوییت پتی‌پور: ۱ بسته

طرز تهیه

برای درست کردن این دسر خوشمزه، ابتدا شیر را داخل یک قابلمه مناسب بریزید. سپس شکر، پودر کرم کارامل و نشاسته ذرت را به آن اضافه کنید و با همزن دستی هم بزنید تا مواد به صورت یکدست با هم مخلوط شوند. قابلمه را روی حرارت اجاق گاز بگذارید و محتویات داخل قابلمه را به صورت مرتب هم بزنید تا زمانی که مایه دسر شروع به جوشیدن کند. وقتی مایه دسر به غلظت رسید، اجاق گاز را خاموش کنید. خامه صبحانه را که به دمای محیط رسیده است، داخل یک کاسه بریزید و یک ملاقه از مایه دسر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا خامه رقیق شود، سپس به قابلمه اضافه کنید و مواد دسر را هم بزنید تا به صورت یکدست با هم مخلوط شوند. موز را به صورت حلقه‌ای خرد کنید و بیسکوییت پتی‌پور را با گوشتکوب بکوبید تا پودر شود. حالا لیوان‌های دسر را آماده کنید و مقداری از پوره بیسکویت را کف لیوان بریزید. چند حلقه موز را دورتادور لیوان بچینید، طوری که موز به دیواره لیوان بچسبد. حالا دوباره از مایه دسر داخل لیوان بریزید، پودر بیسکویت را روی آن بریزید و دوباره موز بچینید و این کار را تا انتها ادامه بدهید. روی لیوان مقداری از سس کارامل را که داخل بسته کرم کارامل است، بریزید و چند حلقه موز برای تزیین بچینید. دسر را به مدت یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا خنک شود، سپس آماده سرو است، نوش جان.

بیشتر بدانیم

خوراکی‌هایی که از دیابت نوع ۲ پیشگیری می‌کنند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاهای غنی از فلاونوئید می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. مطالعه جدیدی که در نشریه «تغذیه و دیابت» منتشر شده، ارتباط بین رژیم غذایی غنی از فلاونوئید و شروع دیابت نوع ۲ را در یک جمعیت بزرگ در بریتانیا بررسی کرده است. نتایج این مطالعه نشان داد که هر وعده اضافی روزانه از غذاهای غنی از فلاونوئید خطر ابتلا به دیابت را تا ۶ درصد کاهش می‌دهد، ۴ وعده چای سیاه یا سبز در روز نیز با ۲۱ درصد و یک وعده توت در روز با ۱۵ درصد کاهش خطر مرتبط است. یک وعده سیب در روز هم با ۱۲ درصد خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط بود. انتخاب یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ از دیرباز به عنوان یکی از راه‌های پیشگیری از این بیماری شناخته شده است. با این حال، گیاهان در ترکیبات پلی فنلی مختلف فراوان هستند که در فراهمی زیستی و زیست فعالی متفاوت‌اند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف بیشتر فلاونوئیدها ممکن است منجر به حساسیت بیشتر به انسولین و بهبود پروفایل چربی خون شود. چای منبع اولیه برای این زیر کلاس‌ها بود. فلاون‌ها که عمدتا از فلفل به دست می‌آیند، کمترین میزان مصرف را در کل فلاونوئیدها داشتند. سیب، میوه‌های قرمز روشن یا تیره، شکلات تلخ، چای، کلم و توت‌ها از جمله توت آبی و توت فرنگی، منابع خوب فلاونوئیدها هستند.

علائم بیماری

علایم آپنه خواب انسدادی

- *خواب‌آلودگی مفرط در طول روز
- *وقفه‌های تنفسی در طول خواب
- *بیدار شدن در طول شب با نفس‌نفس زدن یا احساس خفگی
- *بیدار شدن در صبح با دهان خشک یا گلودرد
- *سردردهای صبحگاهی
- *مشکل تمرکز در طول روز
- *تغییرات خلقی مانند افسردگی یا زودرنجی
- *فشار خون بالا
- * کاهش تمایل به رابطه زناشویی

ترفند

قلق‌های پیدا کردن هندوانه شیرین و رسیده

راحت‌ترین شیوه برای تشخیص هندوانه رسیده، بررسی محل اتصال دم آن به ساقه است. اگر رنگ این ناحیه، زرد، کهربایی، کره‌ای یا کرم باشد، نشان می‌دهد میوه به اندازه کافی به ساقه متصل بوده و رسیده است، ولی اگر این ناحیه، به رنگ سفید باشد، هندوانه نارس است. یکی دیگر از شاخص‌هایی که باید مدنظر قرار دهید، پیچک یا شاخه نازکی است که هندوانه را به بوته متصل می‌کند. اگر این شاخه کوچک روی هندوانه بود، در صورتی که این چوب خشک باشد، یعنی هندوانه رسیده است؛ ولی اگر ساقه سبز بود یعنی هندوانه زودتر از موعد چیده شده است. در عین حال بررسی کنید که هندوانه صاف و یک‌دست باشد، خیلی کشیده نباشد و فرورفتگی، برآمدگی و کوفتگی نداشته باشد؛ هر گونه نقصی در ظاهر هندوانه ممکن است نشان‌دهنده ناهماهنگی‌هایی باشد که بر طعم آن اثر می‌گذارد. دقت کنید که پوست هندوانه به رنگ سبز تیره و کدر باشد، چرا که براق بودن پوست هندوانه به معنی نارس بودن بیش از حد آن است. به‌علاوه، اگر روی هندوانه لکه‌هایی به رنگ‌های قهوه‌ای و سیاه می‌بینید، این لکه‌ها اغلب لکه‌های قندی هستند که خبر خوبی است و نشان می‌دهد که هندوانه شیرین است؛ البته این لکه‌ها را با پوسیدگی اشتباه نگیرید که با رنگ‌های سیاه و سفید خود باعث سرعت یافتن پوسیدگی و در نتیجه طعم تلخ هندوانه می‌شود. هندوانه خوشمزه و شیرین باید لکه زرد رنگی هم داشته باشد. این لک محل تماس هندوانه با زمین است که به آن لکه زمین می‌گویند. اگر رنگ آن زرد تیره باشد، خبر از رسیدن کامل میوه می‌دهد.

اصل برگ سبز موتورسیکلت جهان رومدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۱۱۹ - ۸۴۶۷۸ و شماره موتور ۰۱۱۵E۸۱۰۱۷۶۱۴ وشماره تنه N۴۸***۱۲۵M۹۰۰۴۲۹۷ به مالکیت مرتضی فردوس مشهد سفلی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگ سبز وانت دوکابین مدل ۱۳۸۰ به شماره موتور ۴۰۵۶۰۲ شماره شاسی ۲۹۲۰۵۰۱۰۱۲۸۲ و شماره انتظامی ۷۲ج۹۸۴ ایران ۷۴ به نام مدینه حیدرزاده دیزادیز و به شماره ملی ۰۸۷۰۶۳۹۵۲۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۷۱۲۲۳

برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۲ بنزینی مدل ۸۸ ش انتظامی ۷۴ - ۳۳۵ م ۱۹ ش شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۰۸۳۲۱۰ ش موتور ۲۹۵۹۷۰۴ بنام زهرا اصغری مفقود و فاقد اعتبار است
۷۱۲۲۵

برگ سبز موتورسیکلت پاکسیما مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۶۶-۱۶۷۹۳ شماره تنه ۹۰۵۹۰۷۵ شماره موتور ۱۰۶۹۳۹۳ بنام سید محمد مهدی حسینی مفقود وفاقد اعتبار است
۷۱۲۳۰

برگ سبز موتورسیکلت برند تیپ CDI۱۲۵ مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی مشهد۱۵ - ۵۲۷۴۵ ش تنه N۳***۱۲۵۸۷۸۳۴۹ ش موتور ۱۲۱۲۴۶۳۵ بنام محسن رنجبر مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۱۲۴۵

اصل برگ سبز سواری پژو۴۰۵مدل۸۸به شماره انتظامی ۴۲ایران ۶۲ای۱۹ وشماره موتور۱۱۸۸۸۰۰۸۰۰۲ وشماره شاسی NAAE۱۸۶۱۸۸۲۵۴۸۲۲به مالکیت ابوالفضل شجاع اورتکند مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۷۱۲۴۶

اینجانب محمد طاها جهانی مالک خودرو پژو PARS XU۷P مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ۷۴ - ۸۵۷ ی ۵۶ ش شاسی NAANA۱HE۴PYA۹۴۴۱۱ ش موتور ۱۲۵K۰۲۵۶۲۷۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی ، برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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.
۷۱۲۱۱

برگ سبز و سند کمپانی سواری پیکان دولوکس مدل۱۳۷۵ به شماره انتظامی ۷۴_ ۷۵۴ب ۷۹ شماره شاسی ۷۵۵۳۲۱۳۴ ش موتور ۱۱۲۷۵۳۲۳۲۱ به نام محسن فتحی به کدملی ۰۹۲۱۴۷۷۶۲۷ مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد
۷۱۱۹۵

سند کمپانی، برگ سبز و کارت پژو پارس سفید مدل ۹۰ به ش پلاک ۳۶ ایران۵۲۵ ب ۶۵ شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۲۵۵۰۸ و شماره شاسی ۱۱۷۹۹۲ به نام سید عرفان موسوی شریف مفقود وفاقد اعتبار است
۷۱۲۰۰

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران۴۲ - ۷۸۵ و ۹۹ ش شاسی S۳۴۸۲۲۹۰۲۵۰۸۰۹ ش موتور ۴۳۲۲۱۱۰ بنام محمدجواد زواری چشمه علی مفقودو فاقد اعتبار است
۷۱۲۰۷

اصل برگ سبزوسندخودروسواری هاچ بک سایپا مدل۹۳ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۲۱۷س۶۱ وشماره موتور ۵۰۵۹۸۰۷ وشماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۴۵۷۷۱۱۹۰به مالکیت علی بنی اسدی مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۷۱۲۱۳

اینجانب فاطمه دهستانی مالک خودرو رانا پلاس TU۵ مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ۶۹۵ ی ۲۸ ایران ۱۲ ش شاسی NAAU۰۱FEXPT۴۰۱۲۵۸ ش موتور ۱۷۲۴۰۱۰۴۰۷۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی ، برگ سبز ، کارت خودرو و کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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.
۷۱۱۸۰

اینجانب هاشم سرچاهی مالک خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۸ط ۴۸۲ ایران ۷۴ به شماره شاسی ۰۰۸۲۴۲۶۰۵۴ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۳۹۴۲۷ به علت فقدان اسناد فروش کارت سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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.
۷۱۲۸۰

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید جی تی ایکس آی مدل۱۳۸۵به شماره انتظامی ۱۲ _۹۱۲ب ۴۵ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۶۶۲۱۷ شماره موتور ۱۵۶۲۳۵۱به نام سید جعفر عربی به کدملی ۰۹۳۰۶۶۹۲۶۶ مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد
۷۱۱۹۴

برگ سبز خودرو پارس خودرو BRILLIANCE-H۳۲۰ AT مدل ۹۶سفید به شماره پلاک : ۲۵و۶۹۲ایران ۷۴ و شماره شاسی: NAPH۳۲۰ABH۱۰۲۲۷۷۸ و شماره موتور: BM۱۵L*G۰۲۰۴۳۲ به نام مجتبی اکبریان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۱۱۷۸

دانشنامه موقت کارشناسی ارشد رشته مهندسی آب و سازه های هیدرو لیکی صادره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام متعلق به اینجانب مجید اکرادی فرزند حسن به شماره ملی ۵۷۳۹۷۶۶۲۸۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۷۱۱۷۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری وانت نیسان مدل ۱۳۵۱ به شماره انتظامی ۴۲_۹۱۹ق ۲۹ شماره شاسی۰۰۰۰۲۴ شماره موتور۳۸۱۷۱۲به نام نسرین صولتی به کد ملی ۶۶۴۹۴۲۸۷۶۰مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۱۱۹۰

آگهی مزایده کتبی

شهرداری کاخک به استناد بند ٤ صورتجلسه شماره ۷۵ مورخ ۱٤۰۳/۰۲/۰۸ شورای محترم اسلامی شهر کاخک در نظر دارد کیوسک واقع در حاشیه میدان امام خمینی(ره) را به متقاضیان از طریق برگزاری مزایده واگذار نمایند.
متقاضیان میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۳۵۶۹۳۰۲۸۲ -۰۵۱- ۵۷۲۷۲۶۲٤ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایند.
علی افتخاری نسب-شهردار کاخک
۶۹۸۸۱

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد ذمه)
آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد ذمه)
به میزان دو دانگ و نود و یک صدم دانگ مشاع از ششدانگ موضوع پرونده اجرائی بایگانی ۱۴۰۲۰۰۲۷۷ شعبه اجراء ثبت فاروج

به موجب پرونده اجرائی : ۱۴۰۲۰۴۰۰۶۲۱۹۰۰۰۹۴۳ ، کلاسه ۱۴۰۲۰۰۲۷۷ مطروحه در شعبه اجرا، اداره ثبت اسناد و املاک فاروج، نیابتی از شعبه اجرا، اسناد رسمی قوچان – له آقای حسن نویدپناه توپکانلو علیه آقای علی منصوریان بابت چک بلامحل صادره به مبلغ ۵/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل پانصد و پنج میلیون تومان موضوع لازم الاجرا، اشعار می دارد یک قطعه مسکونی پلاک ثبتی ۲۲۲ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در اراضی بیرگ سفلی، بخش ۳ قوچان حوزه ثبتی فاروج استان خراسان شمالی به مساحت (۶۹۸ / ۲) ششصد و نود و هشت متر و بیست دسیمتر مربع » به حدود شمالا: در سه قسمت که قسمت دوم آن غربی است اول دیواریست بطول (۳/۴۵) سه متر و چهل و پنج سانتیمتر به ممر عام – دوم دیواریست بطول (۲ / ۲۳) دو متر و بیست و سه سانتیمتر به ممر عام – سوم درب و دیوار بطول (۱۶ /۳۱) شانزده متر و سی و یک سانتیمتر به ممر عام – شرقا: در دو قسمت اول دیواریست بطول (۳/۳۵) سه متر و سی و پنج سانتیمتر به ممر عام – دوم دیواریست بطول(۸۱ / ۲۶) بیست و شش متر و هشتاد و یک سانتیمتر به اراضی بیرگ سفلی دویست و پنجاه و یک اصلی – جنوبا : در دو قسمت اول دیوار بدیوار بطول (۶/۹۰) شش متر و نود سانتیمتر به اراضی بیرگ سفلی دویست و پنجاه و یک اصلی – دوم دیوار بدیوار بطول (۹۵ / ۱۵) پانزده متر و نود و پنج سانتیمتر به اراضی بیرگ سفلی دویست و پنجاه و یک اصلی – غربا : در سه قسمت اول به دیوار بطول (۷/۵۹) هفت مترو پنجاه و نه سانتیمتر به قطعه دویست و شش تفکیکی شماره دویست و هشتاد فرعی – دوم به دیوار بطول (۱۲ / ۰۴) دوازده متر و چهار سانتیمتر به قطعه دویست و شش تفکیکی شماره دویست و هشتاد فرعی – سوم دیوار بدیوار بطول (۱۳/۰۰) سیزده متر به قطعه دویست و شش تفکیکی شماره دویست و هشتاد فرعی » که سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۶۵۶۳۰۸ سری ج سال ۹۷ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۸۲۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۶۱۴ بنام علی منصوریان فرزند عباس شماره شناسنامه ۱۹۵۴ تاریخ تولد ۱۳۶۱/۰۴/۰۹ صادره از قوچان دارای شماره ملی ۰۸۷۲۴۴۵۳۶۴ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان و مدیون پرونده اجرائی ثبت و در قبال مطالبات بستانکار و نیم عشر اجرائی متعلقه بازداشت شده است و ملک فوق الذکر (به آدرس فاروج روستای بیرگ سفلی حاشیه خیابان اصلی، منزل علی منصوریان مدیون پرونده) به مساحت ۶۹۸.۲ متر مربع برابر نظریه وصولی به تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ از سوی هیات سه نفره کارشناسان رسمی دادگستری بصورت (خانه روستایی ویلائی و نمای بیرونی سیمانی و درب فلزی بزرگ ماشین رو می باشد حیاط این ملک دارای کفپوش سیمانی و سنگ مالون بوده و قسمت اعظم آن شامل یک باغچه با تعدادی درخت مثمر بزرگ و کوچک می باشد اعیانی های ملک شامل یک بنا ۱۰۲ متر مربعی دو سقف با قدمت بنا حدود ۲۰ سال طبقه همکف شامل انباری و آغل گوسفندان و فاقد اسکلت و سقف تیر چوبی می باشد طبقه اول بصورت یک واحد مسکونی بدون اسکلت با سقف تیر چوبی و قسمتی طاق ضربی احداث شده است و دارای امتیازات آب، برق ، گاز مستقل می باشد) به مبلغ ۱۲،۴۵۸،۴۰۰،۰۰۰ ریال معادل یک میلیارد و دویست و چهل و پنج میلیون و هشتصد و چهل هزار تومان ارزیابی گردیده فلذا « مورد مزایده برابر مقررات اسناد ذمه ، بصورت مشاعی به میزان دو دانگ و نود و یک صدم دانگ مشاع از ششدانگ پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ در شعبه اجرا، اداره ثبت اسناد و املاک فاروج واقع در فاروج بلوار امام رضا (ع) جنب اداره مخابرات طبقه دوم شعبه اجرا، از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده دو دانگ و نود و یک صدم دانگ مشاع از ششدانگ بر اساس طلب دارنده چک و دو عشر اضافه جمعا به مبلغ ۶،۰۶۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال معادل ششصد و شش میلیون تومان شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد و در صورت عدم حضور خریدار در جلسه مزایده رعایت ماده ۳۹ مکرر آئین نامه اصلاحی اجرا، اسناد رسمی الزامی میباشد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۱۹
تاریخ مزایده چهارشنبه: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰
محمد اسماعیل فرهمند رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج
۷۱۲۶۰