ZENDEGI SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۲ بهمن ۱۴۰۱
- ۱۰ رجب ۱۴۴۴
- اول فوریه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۶۴

توصیه هایی برای کاهش مصرف غذاهای فراوری شده

در دسترس داشتن میان‌وعده‌های سالم وجایگزین کردن آن‌ها با میان‌وعده‌های فراوری‌شده، نوشیدن آب بیشتر و تغییر سبک خرید می تواند به‌شما کمک کند غذای فراوری‌شده کمتری مصرف کنید

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

در زندگی مدرن و ماشینی امروز مصرف غذاهای فراوری شده و نیمه آماده به بخشی از برنامه هر روزه ما تبدیل شده است. به نوشته نشریه پزشکی Healthline؛ کاهش مصرف این غذاهای بسیار فراوری شده یکی از موثرترین راه‌ها برای بهبود سلامت و افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست، زیرا برخی از اقلام بسیار فراوری شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌توانند به سلامت شما آسیب برسانند. اما شما می‌توانید از بسیاری از غذاهای فراوری شده از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم لذت ببرید. در این جا چند راهکار ساده را که به‌شما کمک می کند کمتر غذای فراوری شده بخورید، معرفی خواهیم کرد.

میان‌وعده‌های سالم را در دسترس داشته باشید

اگر وقت‌تان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی شده در هنگام کار و خارج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، اما اگر خوراکی‌های قابل حمل و مغذی چون میوه تازه، آجیل مخلوط، سبزیجات، تخم‌مرغ آب‌پز، ژامبون و چیپس خانگی را همراه داشته باشید کمتر سراغ تنقلات فراوری شده و آماده خواهید رفت.

غلات تصفیه‌شده گزینه‌بهتری هستند

به طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه شده مانند ماکارونی سفید، برنج، نان و... را با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس‌دار تعویض کنید. غلات کامل نه تنها دارای مواد مغذی مهمی مانند فیبر هستند، بلکه نشان داده شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

آب بیشتری بنوشید

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه، چای شیرین، آب میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند، اما مواد مغذی ضروری کمی دارند. تعویض تدریجی این نوشیدنی‌ها با آب در طول روز راهی عالی برای کاهش مصرف غذاهای فراوری شده و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی شماست. اگر آب ساده نوشیدنی مورد علاقه شما نباشد، آب گازدار یا طعم‌دار دو گزینه عالی هستند. از طرف دیگر، می‌توانید آب را با میوه‌های تازه یا سبزی‌ها مخلوط کنید تا طعم و مزه بهتری داشته باشد.

سبزیجات بیشتری بخورید

حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فراوری نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ هم زده، تفت دادن کلم بروکلی به عنوان یک غذای ساده، یا ریختن هویج یا گل کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آن‌ها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.

خرید خود را تغییر دهید

دفعه بعد که به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، سبد خرید خود را با مواد سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات پر کنید. هنگام خرید حتما برچسب روی محصولات غذایی مورد علاقه خود را بخوانید. از غذاهایی که دارای مقدار زیادی سدیم، چربی ترانس یا قند اضافه و چربی هستند، دوری کنید.

جایگزین کنید

بهترین کار برای دوری از میان‌وعده‌های فراوری شده جایگزین کردن آن‌ها با خوراکی‌های سالم است. جایگزین‌های غذایی سالم بی‌شماری برای بسیاری از محصولات فراوری شده وجود دارد. برای مثال غلات صبحانه شیرین خود را با یک کاسه بلغور جو دوسر با میوه تازه معاوضه کنید. یا روغن زیتون و سرکه را به جای سس‌های فراوری شده روی سالادها بریزید و سالاد خود را با مغزها یا دانه‌ها پر کنید.

آشپزی من

غذای اصلی

کالباس خانگی، سالم اما خوشمزه

مواد لازم برای ۴ تا ۵ نفر
- ترکیب ران و سینه مرغ: ۵۰۰ گرم
- سیر: ۳ حبه بزرگ
- نشاسته ذرت: ۳ قاشق غذاخوری
- روغن مایع: ۵ قاشق غذاخوری
- زرده تخم مرغ: یک عدد
- نمک: ۴ قاشق چای خوری
- فلفل سیاه و قرمز: یک قاشق چای خوری
- پاپریکا: ۲ قاشق چای خوری
- جوز هندی: نوک قاشق چای خوری
- ادویه کاری: یک قاشق چای خوری
- تخم گشنیز آسیاب شده: یک قاشق چای خوری
- آویشن و سماق: یک قاشق چای خوری
- دارچین و زنجبیل: به میزان دلخواه
- قارچ: ۲۰۰ گرم
- هویج پخته و نگینی شده: ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای پخته و خرد شده: یک چهارم پیمانه
- سس کچاپ: ۲ قاشق غذاخوری
- سس خردل: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

۱-ابتدا داخل یک قابلمه آب بریزید و زمانی که جوش آمد قارچ‌های برش زده را اضافه کنید و برای ۳ دقیقه بگذارید بماند و بعد داخل آب سرد بریزید و آبکشی کنید.

۲-استخوان‌های سینه و ران مرغ را جدا کنید و داخل فریزر قرار دهید تا به صورت نیمه یخی در بیاید. سپس سینه و ران مرغ را داخل میکسر یا غذاساز بریزید و سیر، زرده تخم مرغ، روغن مایع، نشاسته ذرت، همه ادویه‌ها و نمک و سس‌ها را اضافه و دستگاه را روشن کنید تا خوب مواد مخلوط و پوره شوند؛ هنگام هم زدن باید چند قطعه یخ به مواد اضافه کنید و مجدد هم بزنید.

۳-مواد را از داخل غذاساز خارج و به همراه قارچ و هویج و فلفل دلمه مخلوط کنید. یک لیوان را چرب کنید و مواد را داخل آن بریزید و با کمک یک گوشت کوب مواد را فشرده و هواگیری کنید.

۴-وقتی لیوان‌ها پر شدند آن را با فویل بپوشانید و داخل یک قابلمه آب بگذارید به طوری که لیوان‌ها تا نیمه داخل آب باشند. در قابلمه را ببندید و برای ۱ ساعت بگذارید با حرارت متوسط بپزد و سپس فویل را خارج کنید و برای ۶ ساعت در یخچال قرار دهید و سپس برش بزنید.

دانستنی ها

۶ راهکار طبیعی که دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند

دوش آب سرد

به جای دوش آب گرم، دوش آب سرد بگیرید. مطالعات نشان داده است افرادی که دوش آب سرد می گیرند نسبت به افرادی که دوش آب گرم می گیرند، شاهد افزایش تعداد گلبول های سفید خون هستند که با ویروس ها مقابله می کنند. همچنین این عمل به نوبه خود باعث می‌شود که انعطاف پذیری تان در برابر بیماری و استرس افزایش یابد.

افکار مثبت

افکار مثبت به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش هورمون استرس کمک می کند. اگر بتوانید استرس روانی را کاهش دهید به سیستم ایمنی بدن کمک کرده اید. اثر منفی استرس بر سیستم ایمنی بدن با قطع ارتباط بین سیستم غدد درون ریز یا سیستم هورمونی و سیستم عصبی و سیستم ایمنی روی بدن تاثیر می گذارد.

عصاره استخوان (آب قلم)

این ماده مغذی برای سلامتی فوق العاده و غنی از مواد معدنی، منیزیم، کلسیم و فسفر است و نه تنها باعث تقویت سیستم ایمنی شما می‌شود بلکه برای بیماری‌های دستگاه گوارش هم مفید است. این عصاره همچنین حاوی اسید آمینه‌های مفید برای هضم غذاست و به بهبود عملکرد کلیه هم کمک می کند. یکی دیگر از مزایای آن افزایش کلاژن و در نتیجه صاف شدن پوست و کمک به کاهش چین و چروک آن است.

سیر

اگر سیر بخورید می‌توانید توانایی خود را در مقابله با بیماری‌هایی از قبیل سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش دهید. بر اساس مطالعات با مصرف عصاره سیر عملکرد سلول‌های T (سلول‌های سیستم ایمنی بدن) را در مقابله با ویروس‌ها بهبود می بخشید.

خوب بخوابید

به نظر می‌رسد خواب کافی راهی ساده برای تقویت سیستم ایمنی شماست، ولی گاهی اوقات سخت‌تر از چیزی است که فکرش را می کنید یا گاهی فکر می کنید خواب کافی داشته اید، ولی این طور نیست. تا جایی که می‌توانید برای تقویت سیستم ایمنی باید ساعت خوابتان را تنظیم کنید و خوب بخوابید.

غذاهای تخمیر شده (غنی شده)

خوردن غذاهای تخمیر شده بهترین راه برای به دست آوردن باکتری‌های خوب است. مصرف غذاهای تخمیر شده و پروبیوتیک علاوه بر تقویت سیستم ایمنی به سلامت روده‌ها و سیستم گوارش هم کمک می کند.

بیشتر بدانیم

ماهی را با چه خوراکی هایی نخوریم؟

همه ما می‌دانیم که خوردن ماهی به دلیل خواص زیادی که دارد ضروری است؛ اما طبع سرد ماهی باعث می‌شود که خوردن آن با خیلی چیزها تداخل جدی غذایی ایجاد کند و برای سلامت ما مضر باشد. همان طور که می‌دانید تداخل غذایی به این معنی است که ترکیبات برخی خوراکی‌ها و مواد غذایی با هم همخوانی ندارد و باعث می‌شود عوارضی برای سلامتی ما داشته باشد. بنابراین بنا به نوع طبع ماهی و ویژگی هایی که دارد بهتر است از خوردن ماهی با ماست، دوغ، شیر، تخم‌مرغ، ترشی، سرکه و... خودداری کنیم و از همه مهم‌تر این که ماهی برای وعده ناهار انتخاب بهتری است.

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک اف ام سی t5 بژ
با شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۶ ل ۹۶۴ و شماره موتور 4j15t99p4a0730 و شماره شاسی n20jc3a24na000725 به نام رومینا یوسف آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۵۷۰/ر

برگ سبز اتومبیل سواری پژو آریان ۲۰۶-۱ مدل ۱۳۹۱ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۲۵هـ۵۷ وشماره موتور ۱۳۸۹۰۰۰۶۲۳۹ وشماره شاسی NAAP61MEXCJ419943 به نام حسن باغدار نوبهاری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۷۱/ش

پروانه حمل سلاح شکاری (گلوله زنی)
به شماره سریال ۷۵۲۵ م متعلق به این جانب ستار اسعدی در آباد فرزند ابوالفضل در مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ در شهرستان مشهد **مفقود وازدرجه اعتبار ساقط است.**
۱۴۰۱۰۰۴۵۷۷/پ

برگ سبز پارس TU5 سفید ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ۶۷۷م۴۵ ایران ۳۲
و شماره موتور 139B0305597
و شماره شاسی NAAN11FE3NK699253
به نام سیدمجید موسوی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۰۷/ر

برگ سبز وانت دیر
به شماره انتظامی ۹۴۳ ج ۵۷ ایران ۹۶ و شماره موتور ۴۹۱QED۰۸۰۵۵۷۲۳۹ و شماره شاسی NAYCD۰۶A۸A۰۰۱۱۷۰ بنام ناصر عباسی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۳۴

برگ سبز -کارت وسند کمپانی پژو۴۰۵مدل۱۳۸۱
شماره انتظامی۳۶ایران۱۳۴س۴۱ شماره شاسی80323206 شماره موتور22528016718بنام محسن قربیبان مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۲۱/ف

سند کمپانی نیسان سایپا مدل ۷۹ به شماره انتظامی ۱۶۷ ط ۸۲ ایران ۳۶
و شماره شاسی 00C51302 **و شماره موتور** 00150296 **بنام محمدرضا رضائی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد**
۱۴۰۱۰۰۴۵۸۴/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۴۹۵ ص ۳۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۱۵۴۲۶ به شماره شاسی ۴۰۴۳۵۳۴۲ بنام مجتبی علی آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۶۳/م

برگ سبز کامیون بنز بازو غلطان به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۶۵ ع ۸۱ و شماره موتور 33491010163388 وشماره شاسی 37405116432797 بنام عباس رفعت درآبادی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۰۹/ف

برگ سبز و سند موتور آپاچی ۱۶۰ سی سی مدل ۸۸ قرمز شماره انتظامی ۷۶۱ ایران /۶۱۵۶۷ شماره موتور ۹۲۱۶۹۴۰۷ شماره تنه ۸۸۰۲۰۵۸ به نام شاهین عباسی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۴۶۵۶/ف

برگ سبز موتور سیکلت هوندا به پر به شماره انتظامی ۷۷۷-۲۴۳۹۱ و شماره موتور 0124N54101472 و شماره تنه N54AJDKDCKMA01973 بنام سید رضا پنج تنی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۳۷/ف

برگ سبز خودروی ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ۱۸۴ایران ۹۴۴ ب ۳۷
و شماره موتور 12484215628
و شماره شاسی 14278649 **به نام سیانوش ناری دیل**
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۱۳/ر

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۰
به شماره پلاک ایران ۳۶-۶۸۳ هـ ۸۵ به شماره موتور ۴۳۶۸۹۴۰ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۲۱۸۵۵۲ بنام فاطمه تقدمی تلگرد مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۵۹۵/م

برگ سبز و کارت خودرو چری مدل A15 مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۲۷س ۶۵۲ایران۳۶ و شماره موتور SQR480EDEF8J00898 و شماره شاسی NANKGFTH88S000207 بنام محمد حسن زاده کمالی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۴۶۶۲/ی

برگ سبز خودرو پژو پارس به نام ابراهیم مرادی
شماره انتظامی ۸۹ج۹۲۶ ایران ۴۲و شماره موتور 12488296938و شماره شاسی naan01ca8ae263307 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۵۵۲/ر

برگ سبز و کارت خودرو هایما S7 مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۸۷۶ و ۹۹ به شماره موتور ۴۸۴QTVB۰۱۶۱۳۶A به شماره شاسی NAAD۳۹۱ZVJY۷۳۵۳۴۷ بنام امیرحسین مهریزی ثانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۶۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیسان پاترول ۴درب به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۸۲ ط ۳۶ و شماره موتور P15019417Z و شماره شاسی PNV35P318480 بنام جلال نیک مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۵۶۲/ف

سند کمپانی و سند قطعی خودرو سمند ایکس ۷
مدل ۸۲ به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۳۴ و ۱۸ به شماره موتور ۳۲۹۰۸۲۲۸۰۷۹ به شماره شاسی ۸۲۲۲۷۴۴۶ بنام مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۵۹۶/م

برگ سبز وبرگ کمپانی پیکان وانت مدل۸۷سفید
شماره انتظامی ۴۲ایران۹۴۹ی۲۸ شماره شاسی003112 شماره موتور11487005282بنام زهرا رحمتی زو مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۵۷۴/ف

پروانه فعالیت مجتمع خدمات بهزیستی وحدت
به شماره ۹۲۰/۹۵/۱۳۴۸۳۱ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۸ بنام موسسه خیریه جامع امام رئوف (ع) از **مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردیده است**
۱۴۰۱۰۰۴۶۳۵/پ

برگ سبز سواری پراید
به شماره انتظامی ایران ۶۲-۷۱۸ س ۷۲
و شماره موتور M13/5568726
و شماره شاسی NAS411100G1201538
به نام سمیه دنگسرکی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۲۸/ر

برگ سبز خودرو روآ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۸۶۶ د ۶۱ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۸۶۲۳۲ بشماره شاسی ۶۱۲۲۰۶۵۸ بنام امیر جولائی مشهدی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۰۴/م

برگ سبزخودرو سواری ساینا سفید روغنی مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۲۴ ی ۴۸ به شماره موتور M15/9006131 به شماره شاسی NAS831100L5888566 بنام حسین صمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۵۸/م

کارت و برگ سبز موتورسیکلت دینو بنام اعظم ارمی
به شماره انتظامی ۷۷۵-۴۷۹۳۹
و شماره موتور 0125NBY699152 و شماره تنه NBY***125A9511043
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۴۶۶۵/پ

برگ سبز، کارت و معاینه فنی خودرو پژو ۲۰۶ بنام محمد عفری به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۹۸ ی ۵۳
و شماره موتور 10FSD83580790 و شماره شاسی ۸۰۶۰۳۶۹۸
مفقود وفاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۴۶۱۸/پ

برگ سبز وکارت خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ سفید
شمارا انتظامی ۳۲ایران۵۹۷ق۱۴ شماره شاسی NAAR.3FE 3NJ210002 شماره موتور178B0117027 بنام سمیه نوری مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۴۶۴۹/ف

برگ سبز خودرو پراید نوک مدادی متالیک
به شماره انتظامی ایران ۷۴_۱۱۹ب۷۳
و شماره موتور M13/5716180
و شماره شاسی NAS411100G3611689
به نام سیدقاسم ناظری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۴۶۰۶/ر

اینجانب مجید الهی مالک خودرو پیکان سفیدمدل ۸۱
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۷۵۱و۴۹
به شماره شاسی ۸۱۴۴۳۶۶۳
و شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۴۲۲۷۰
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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.
۱۴۰۱۰۰۴۵۷۹/ف

اینجانب اعظم مرادی
مالک خودرو پراید ۱۴۱
به شماره انتظامی ۵۵م ۳۷۵ ایران ۴۲
شماره شاسی S1482286211709
و شماره موتور 1982438
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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 مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۴۶۱۰/ر

اینجانب صادق عبدی
مالک خودرو۲۰۷
به شماره پلاک ۷۱ی۳۱۵ایران ۷۴
شماره موتور 167b0177868
وشماره شاسی NAAR03FE7NJ920892
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی مذکور رانموده ام لذا چنانچه هر کس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرراقدام خواهد شد
۱۴۰۱۰۰۴۶۱۶/ر

اینجانب علی محمد فرزانه مالک خودروپژو۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۶۶ و ۱۷ به شماره شاسی ۱۳۲۰۳۰۸۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۴۷۸۶۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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.
۱۴۰۱۰۰۴۵۵۵/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم طیبه توزنده جانی و آقای محمد اسماعیل مشرف نیا با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۱۶۰۸۱ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران که هر کدام نسبت به سه دانگ مالک بودند بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفاتر الکترونیک به شماره های ۱۳۹۷۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۶۳۱۱ و ۱۳۹۷۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۶۳۱۲ و اسناد مالکیت به شماره های ۲۴۷۱۵۴ و ۲۴۷۱۵۵ بنام مالکین ثبت وصادر شده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده 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 ارایه 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
رئیس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۴۶۵۲/ش