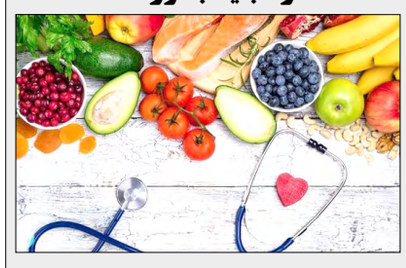
افراد دیابتی کدام مواد غذایی را نباید بخورند



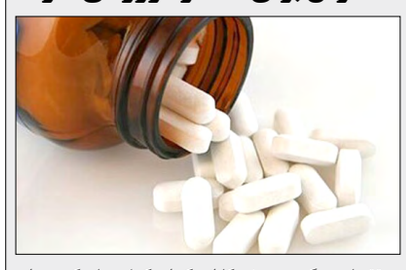
رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا پرهیز کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنند.

وی گفت: این افراد باید از مصرف مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد، کله‌پاچه و مغز نیز اجتناب کنند.

فزونی از بیماران دیابتی خواست از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، انواع بستنی و آب‌میوه‌های تجاری که دارای قند افزوده هستند نیز خودداری کنند.

مصرف مکمل‌های کتون نتیجه معکوس برای عملکرد ورزشی دارد



محققان می‌گویند ورزشکارانی که از مکمل‌های کتون برای افزایش عملکرد خود استفاده می‌کنند، ممکن است نتیجه عکس ببینند.

به گزارش خبرنگار مهر به‌نقل از مدیسن نت، تحقیقات در مورد مزایای مکمل‌های کتون مختلف است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مکمل‌ها عملکرد را بهبود می‌بخشند، اما برخی دیگر می‌گویند که تأثیری ندارند یا حتی عملکرد را بدتر می‌کنند.

کتون‌های طبیعی به مغز و ماهیچه‌ها سوخت می‌دهند؛ رژیم کتوژنیک حاوی کربوهیدرات بسیار کم و چربی بالا باعث می‌شود بدن ترکیبات کتون بیشتری بسازد.

محققان خاطرنشان کردند که تصور می‌شود مکمل‌های کتون این فرآیند را بدون رژیم سخت تسریع می‌کنند.

«مارتین گیبالا»، محقق ارشد از دانشگاه مک مستر کانادا، می‌گوید: یکی از مزایای اصلی این است که کتون‌ها ممکن است به‌عنوان منبع سوخت جایگزین در حین ورزش عمل کنند یا به طور بالقوه استفاده از سوخت‌های اصلی دیگر مانند کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها را تغییر دهند و به نوبه خود ظرفیت استقامت را افزایش دهند.

او افزود: اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که این‌طور نیست.

برای این مطالعه، محققان ۲۳ ورزشکار استقامتی را که به خوبی تمرین کرده بودند و پنج ساعت یا بیشتر در هفته دوچرخه‌سواری می‌کردند، انتخاب کردند زیرا عملکرد ورزشی آنها در هر روز ثابت بود.

هر شرکت‌کننده دو آزمایش را انجام داد که فقط در نوشیدنی که قبل از دوچرخه‌سواری ۲۰ دقیقه‌ای به آنها داده می‌شد، متفاوت بودند؛ نوشیدنی‌ها حاوی مکمل کتون یا دارونما بودند.

دوین مک کارتی، نویسنده ارشد این مطالعه و دانشجوی فارغ‌التحصیل در بخش حرکت شناسی گفت: مشاهده اصلی این مطالعه این بود که سرعتی که دوچرخه سواران می‌توانستند در طول آزمایش حفظ کنند، پس از نوشیدن مکمل کتون در مقایسه با دارونما کمتر بود.

این یافته‌ها با تحقیق قبلی آنها که نشان می‌داد مکمل‌های کتون باعث افزایش استرس قلبی تنفسی در طول ورزش می‌شوند، تطابق دارد.

گیاهی ضد اضطراب با خاصیت تقویت سیستم ایمنی

اسطوخودوس با نام علمی Lavandula officinalis گیاهی است از خانواده نعنائیان که برگ‌ها و قسمت سبز گیاه دارای اسانس روغنی فرار است. اسطوخودوس یکی از گیاهان دارویی است که از دیرباز در طب سنتی کابرد داشته است.

به گزارش بهداشت نیوز، طی سالیان متمادی داروهای طبیعی، خصوصاً گیاهان دارویی، اساس و حتی در برخی موارد تنها راه درمان محسوب می شد.

اسطوخودوس با نام علمی Lavandula officinalis گیاهی است از خانواده نعنائیان که برگ‌ها و قسمت سبز گیاه دارای اسانس روغنی فرار است. اسطوخودوس یکی از گیاهان دارویی است که از دیرباز در طب سنتی کابرد داشته و از آن برای مصارف درمانی مانند رفع مشکلات خواب استفاده می‌شده است.

سلول‌های تک‌هسته‌ای خون محیطی انسان، لنفوسیت‌ها و مونوسیت‌ها، یکی از عوامل مهم تنظیم‌کننده پاسخ ایمنی در گردش خون و بخش‌های ملتهب بدن می‌باشند. در این تحقیق، خواص تنظیم سیستم ایمنی عصاره گیاه اسطوخودوس بر تکثیر سلول‌های سیستم ایمنی مورد بررسی قرار گرفت. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت، عصاره گیاه اسطوخودوس با تحریک تکثیر لنفوسیت‌ها و کنترل فعالیت آنها می‌تواند موجب تنظیم سیستم ایمنی بدن شود.

خواص متعددی درمانی از قبیل، ضداضطراب، ضدافسردگی، ضدالتهابی، ضداسپاسم، ضددرد، ضدباکتری، ضدانگل، ضدویروس، آرام‌بخشی، آنتی‌اکسیدانی را از این گیاه با ارزش گزارش کرده‌اند. به دلایل فواید ارزشمند این گیاه و اسانس فراوان موجود در آن، در صنایع آرایشی بهداشتی در ساخت انواع لوسیون‌های پوستی، انواع عطر، صابون و همین‌طور در صنایع غذایی، برای خوش طعم نمودن انواع خوراکی‌ها از قبیل کیک، بستنی و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود.

چند تغییر ساده تا منظم شدن در کار و زندگی

برای موفقیت و پیشرفت در زندگی داشتن نظم و انضباط بسیار مهم و ضروری می‌باشد، چند راهکار ساده برای منظم شدن در کار و زندگی وجود دارد.

به گزارش نمناک، داشتن نظم و انضباط تأثیرات مثبت عدیده‌ای در کار و زندگی هر فرد دارد، وقتی صحبت از نظم می‌کنیم منظورمان فقط مرتب بودن اتاق کارتان یا خانه نیست بلکه بخشی از این نظم در ذهن شما قرار دارد همان مسئله‌ای که هدف اصلی ما در این بخش است، زیرا بسیاری از بی‌نظمی‌ها نه در وسایل که در ذهن ما جا دارند. با روش‌های پیشنهادی که در ادامه می‌خوانید، می‌توانید از بی‌نظمی رها شوید.

تبدیل منظم بودن به وظایف شخصی

برای اینکه همیشه منظم باشید باید منظم بودن را به وظایف شخصی خود تبدیل کنید و برنامه‌ریزی صحیحی برای مرتب نمودن داشته باشید و نسبت به اجرای برنامه‌ریزی خود متعهد باشید.

انجام کارهای سخت در ابتدای روز

برای منظم‌تر شدن در اوایل روز و صبح که انرژی بیشتری دارید، کارهای سخت و کارهایی که دوست ندارید را انجام دهید. انجام کارهای سخت در اوایل روز نه تنها موجب انجام سازگارانه‌تر آنها می‌شود بلکه موجب می‌شود بقیه روز را با خیال راحت سپری کنید.

ایجاد عادات منظم

با تکرار مداوم، انجام منظم کارها را به خورد ناخودآگاه خود بدهید؛ تکرار مداوم انجام منظم کارها اولش آسان است، بعد کمی سخت می‌شود، بعد از مدتی دیگر عادت می‌شود و اصلاً به صورت ناخودآگاه این کار را می‌کنید.

ایجاد عادت‌های جدید

برای اینکه منظم‌تر شوید، عادت‌های قبلی و بی‌نظمی خود را کنار گذاشته و در خود عادت‌های جدید ایجاد نمایید؛ مثلاً اگر دیر بیدار شدن شما از خواب سبب می‌شود، نتوانید کارها را با نظم انجام دهید، عادت جدید در خود ایجاد نمایید و سحرخیز شوید تا بتوانید منظم باشید.

ایجاد تعهد شخصی

داشتن تعهد شخصی بر استوار ماندن بر روی اهدافمان به ما کمک می‌کند. ایجاد نظم هم یک هدف بلندمدت است که اگر پایبندی به آن وجود نداشته باشد، نمی‌تواند پایدار و همیشگی باشد.

استراحت برای منظم شدن

یکی از کلیدهای ثبات و نظم حفظ سطح بالای انرژی است، منظم بودن در هنگام خستگی خیلی سخت است. اگر فکر می‌کنید خسته هستید و نمی‌توانید کارهایتان را منظم انجام دهید استراحت کوتاهی داشته باشید و سپس شروع به کار نمایید.

استفاده از ابزارها برای نظم بخشیدن

برای اینکه یادتان نرود کارهای خاصی را در زمان خاصی انجام دهید از برخی ابزارها استفاده کنید؛ مثلاً روی گوشی همراه خود یادآورهایی را نصب کنید و حتی می‌توانید نسبت به مکان آنها را حساس کنید تا کارهای مربوط به آن را با ورود به یک مکان خاص، به شما یادآوری کند.

تغذیه صحیح برای حفظ انرژی در طول روز

روز خود را با صبحانه‌ای سرشار از پروتئین بالا و کم‌کالری شروع کنید و برای ناهار از خوردن غذاهایی که موجب خستگی و خواب آلودگی می‌شوند خودداری کنید؛ با این کار انرژی خود را در طول روز حفظ می‌کنید.

انجام دادن کارهای کوچک برای افزایش نظم

یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش نظم، انجام کارهای کوچکی مانند مرتب کردن تخت خواب، شستن ماشین، بیرون گذاشتن زباله‌ها است. انجام این‌گونه کارهای سطحی موجب انجام منظم‌تر کارهای بزرگتر خواهد شد.

انجام کارها روی روال

برای انجام کارهایی که علاقه ندارید یک روال و زمان مشخص را تعیین کرده و در همان زمان به آن بپردازید.

استفاده از نوشیدنی‌های انرژی‌زای طبیعی

مصرف قهوه، انرژی را افزایش می‌دهد و به دلیل آنکه شما را از خستگی و بی‌حالی دور می‌کند موجب نظم و ثبات خواهد شد. اگر قهوه دوست ندارید، می‌توانید از خوراکی‌های انرژی‌زای طبیعی استفاده کنید، برای شناخت این انرژی‌زاهای بی‌ضرر کافی است روی مطلب «۱۸ خوردنی خوشمزه انرژی زا» کلیک کنید.

پاداش دادن به خود برای منظم شدن

وقتی کارها را روی روال و منظم انجام می‌دهید برای خود جایزه تعیین کنید و یک دوره زمانی مشخصی را مقرر کنید؛ مثلاً وقتی یک پروژه بزرگ را به اتمام می‌رسانید خودتان را به رستوران مورد علاقه‌تان دعوت کنید.

شیوه نگهداری گوجه‌فرنگی برای مصرف در زمستان

از آنجا که گوجه‌فرنگی‌های فصل زمستان رنگ و طعم گوجه‌فرنگی‌های تابستان را ندارد شما می‌توانید با روش‌های ساده‌ای آن را برای زمستان ذخیره کنید.

به گزارش نمناک، برای تهیه بسیاری از غذاها از گوجه‌فرنگی استفاده می‌کنیم، اما با سرد شدن هوا رنگ و طعم گوجه‌فرنگی‌های قرمز پرآب و گوشت تابستانه تغییر می‌کند و جای خود را به گوجه‌فرنگی‌های گلخانه‌ای می‌دهد. همچنین در فصل زمستان با کمیاب شدن گوجه‌فرنگی قیمت آن نسبت به تابستان بسیار بیشتر است.

بنابراین بسیاری از خانم‌های ایرانی به رسم دیرین خود مانند مواد خوراکی دیگر گوجه‌فرنگی را برای فصل زمستان نگهداری می‌کنند؛ برای نگهداری از گوجه‌فرنگی برای فصل زمستان روش‌های مختلفی وجود دارد که شما را با این روش‌ها آشنا می‌کنیم.

هنگام خرید گوجه‌فرنگی به نکات زیر توجه کنید:

هنگام خرید گوجه‌فرنگی، گوجه‌های رسیده و قرمز را که سفت نیستند و قسمت‌های سفید و سبز ندارند را انتخاب کنید. بهتر است گوجه‌هایی که کمتر گوشت و بیشتر دانه دارند را انتخاب کنید.

روش جدا کردن پوست گوجه‌فرنگی

قبل از اینکه روش‌های مختلف نگهداری گوجه‌فرنگی برای فصل زمستان را برای شما توضیح دهیم، بهتر است ابتدا با روش جدا کردن پوست گوجه‌فرنگی آشنا شوید.

برای پوست کندن گوجه‌فرنگی نیاز نیست مانند میوه‌ها از چاقو استفاده کنید، زیرا در صورت استفاده از چاقو گوشت و پوست گوجه با هم جدا می‌شوند. برای جدا کردن راحت پوست گوجه‌فرنگی، دو دقیقه گوجه را در آب جوش بیندازید.

سپس گوجه‌ها را از آب جوش بیرون آورید و در آب سرد قرار دهید؛ بعد از چند دقیقه راحت می‌توانید با کمک چاقو پوست گوجه‌ها را بکنید.

نگهداری گوجه‌فرنگی در فریزر

روش اول:

۱- ابتدا گوجه‌فرنگی تازه مطابق با مصرف و گنجایش فریزر خود تهیه کنید.

۲- گوجه‌فرنگی‌ها را بشویید.

۳- به همان شیوه که گفتیم، پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته و خرد کنید.

۴- گوجه‌فرنگی‌های خردشده را در قابلمه بریزید و روی شعله ملایم گاز بگذارید.

۵- زمانی که گوجه‌فرنگی پخت، به آن مقداری نمک بزنید و اجازه دهید تا سرد شود.

۶- گوجه‌فرنگی‌های پخته‌شده را داخل کیسه فریزر بریزید و در فریزر بگذارید.

روش دوم:

۱. پس از تهیه گوجه‌فرنگی تازه، آنها را شسته و پوست بگیرید.

۲. سپس گوجه‌ها را خرد کنید.

۳. چند پیاز را پوست بکنید و خرد کرده و سرخ کنید؛ میزان پیاز بستگی به مقدار گوجه‌فرنگی دارد.

۴. گوجه‌فرنگی‌های خر شده را درون یک قابلمه بریزید و پیاز داغ را به آن بیفزایید و روی شعله ملایم گاز قرار دهید.

۵. پس از پخته شدن گوجه‌ها، گاز را خاموش کرده و اجازه دهید گوجه‌ها سرد شود.

۶.گوجه فرنگی‌های پخته‌شده را درون کیسه فریزر یا داخل ظروف در دار ریخته و درون فریزر بگذارید.

تهیه کمپوت گوجه‌فرنگی

۱- ابتدا گوجه‌فرنگی‌ها را شسته و خرد کنید.

۲- قابلمه مناسبی انتخاب کنید و گوجه‌فرنگی‌ها را داخل آن بریزید؛ سپس روی حرارت ملایم قرار دهید.

۳- سپس برای طعم‌دار شدن گوجه‌فرنگی‌ها مقداری فلفل سبز تند و مرزه را ریز کرده و داخل گوجه‌فرنگی‌ها بریزید.

۴- بعد از نرم شدن و پختن گوجه‌ها مقداری نمک و ادویه‌های دلخواه خود را به گوجه‌ها بیفزایید.

۵- سپس مقداری روغن داخل گوجه‌ها بریزید و بگذارید گوجه‌ها چند دقیقه روی حرارت بماند.

۶- زمانی که گوجه‌فرنگی‌ها سرد شد آنها را داخل شیشه‌هایی با در فلزی بریزید.

۷- شیشه‌های حاوی گوجه‌فرنگی را داخل قابلمه بزرگی که در آن، آب در حال جوشیدن است، قرار دهید.

۸- شیشه‌ها را پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از آب جوش بیرون آورده و در جای مناسبی بگذارید.

۹- این شیشه‌ها را می‌توانید بیرون از یخچال نیز نگهداری کنید.

خشک کردن گوجه‌فرنگی

- گوجه‌فرنگی‌ها را شسته را و ورقه‌ای خرد کنید.
- گوجه‌ها را درون سینی تمیزی چیده و با استفاده از حرارت آفتاب، بخاری یا فر خشک کنید.
- گوجه‌های خشک‌شده را درون ظرف تمیزی بریزید و نگهدارید.
- اگر گوجه‌ها کاملاً خشک نشده باشند، کپک خواهند زد.

پوره گوجه‌فرنگی

۱- گوجه‌فرنگی‌های تازه را خوب بشویید و از وسط نصف کنید.

۲- قسمت سر گوجه و قسمت‌های خراب آن را کاملاً جدا کنید.

۳- با قاشق، دانه‌های گوجه‌فرنگی را جدا کنید.

۴- گوجه‌ها را خرد کنید.

۵- گوجه‌ها را داخل قابلمه چدن یا آلومینیومی که کف ضخیم و سنگینی دارد، بریزید و روی حرارت بگذارید تا گوجه‌ها بپزند.

۶- بعد از پخته شدن گوجه‌ها، صبر کنید تا سرد شوند.

۷- سپس با استفاده از مخلوط‌کن یا بلندر یا هر نوع غذاساز دیگر گوجه‌های پخته را بزنید تا کاملاً پوره شوند.

۸- پوره گوجه‌فرنگی را درون کیسه فریزر ریخته و هوای اضافی کیسه را خارج کنید.

۹- می‌توانید با این روش در زمستان نیز گوج فرنگی داشته باشید.

نکات مهم برای نگهداری گوجه‌فرنگی

- روش فریز کردن مناسب‌تر است، زیرا کمتر مواد مغذی گوجه‌فرنگی در این روش از بین می‌رود.
- با روش خشک کردن، می‌توان گوجه را به مدت طولانی نگهداری کرد؛ این روش در صورتی مناسب است که با شرایط بهداشتی انجام شود.
- با روش کنسرو کردن، می‌توان گوجه را به مدت طولانی نگهداری کرد و مدت زیادی مورد استفاده قرار داد.

پایین آوردن قند خون بدون دارو

یکی از نکات مهم که افراد مبتلا به قند خون بالا باید از آن آگاهی داشته باشند روش‌های خانگی و در دسترس برای پایین آوردن قند خون است. این روش‌های غیر دارویی می‌تواند بسیار مفید و تأثیرگذار باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، یکی از نکات مهم که افراد مبتلا به قند خون بالا باید از آن آگاهی داشته باشند، روش‌های خانگی و در دسترس برای پایین آوردن قند خون است. این روش‌های غیردارویی می‌تواند بسیار مفید و تأثیرگذار باشد. برای کنترل قند خون، می‌توانید غیر از مصرف دارو از روش‌های خانگی بسیار مفید و مؤثری بهره ببرید.

تغذیه و قند خون

از آنجا که سطح قند خون ما براساس غذایی که می‌خوریم در نوسان است، یکی از راه‌هایی که می‌توانیم آن را کنترل کنیم، نظارت بر این است که چه چیزی و چند بار در روز می‌خوریم. خوردن هر سه تا پنج ساعت یک‌بار و داشتن ترکیب مناسبی از پروتئین، چربی، فیبر و کربوهیدرات در رژیم غذایی می‌تواند به متعادل نگه داشتن سطح گلوکز کمک کند.

تأثیر ورزش در کاهش قند خون

ورزش یکی دیگر از راه‌های عالی برای مدیریت سطح گلوکز است، زیرا انرژی مورد نیاز فعالیت بدنی از قند موجود در خون شما تأمین می‌شود. فعالیت بدنی منظم باعث افزایش تولید انسولین می‌شود، هورمون متعادل‌کننده قند خون که به سلول‌های شما کمک می‌کند گلوکز را برای تولید انرژی جذب کنند.

سرمادرمانی چیست؟

سرمادرمانی یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت سطح گلوکز است، زیرا بدن ما در مواجهه با دمای سرد چربی قهوه‌ای تولید می‌کند. بدن ما همیشه در تلاش است تا حالت هموستاز(حفظ حالت پایداری) را حفظ کند و این مورد به ویژه در مورد تنظیم دمای داخلی بدن ما صادق است. هنگامی که در معرض سرما قرار می‌گیریم، بدن ما با جذب چربی و قند در خون واکنش نشان می‌دهد تا چربی قهوه‌ای تولید کند و دوباره گرم شود.

خوشبختانه، مجبور نیستید ساعت‌ها بیرون بروید و در برف غلت بزنید یا عصر خود را در وان پر از یخ بگذرانید تا از مزایای سرمادرمانی بهره‌مند شوید، بلکه قرار گرفتن در معرض سرما از ۳۰ ثانیه تا حداکثر ۱۰ دقیقه برای کاهش سطح قند خون شما کافی است.

همچنین می‌توانید به مدت یک دقیقه روی صورت خود آب سرد بپاشید و یا در زمان حمام کردن ۳۰ ثانیه آخر دوش را به آب سرد تغییر دهید. حتی اگر هوا به اندازه کافی سرد است در بیرون از خانه قدم بزنید.

مصرف ماش سلامت شما را تضمین می‌کند

ماش یک گیاه علفی یک‌ساله است که ریشه‌های آن مستقیم هستند و دارای ساقه راست، ظریف، منشعب کرک‌دار است که رنگ آن سبز روشن است. در ماش، گل‌آذین خوشه‌شکل بوده و گل‌ها به رنگ زرد لیمویی هستند.

به گزارش مشرق، ماش یک گیاه علفی یک‌ساله است که ریشه‌های آن مستقیم هستند و دارای ساقه راست، ظریف، منشعب کرک دار است که رنگ آن سبز روشن است. در ماش، گل‌آذین خوشه‌شکل بوده و گل‌ها به رنگ زرد لیمویی هستند.

میوه ماش به رنگ قهوه‌ای بوده و از نظر ظاهر باریک و دراز است و دارای دانه‌های کوچک کروی به رنگ خاکستری، سبز و یا قهوه‌ای هستند.

ماش غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین B۵، ویتامین B۶، فولات، منگنز، منیزیم، آهن، پتاسیم، مس، روی، سلنیوم، فیبر، پروتئین و اسید آمینه‌های ضروری مانند فنیل آلانین، لوسین، ایزولیزین، والین، لیزین و آرژنین است.

از ماش برای تهیه غذاهایی مانند آش ماش، ماش پلو، شله ماش، سوپ ماش و سالاد ماش استفاده می‌کنند.

عکس روز

عکس از: الهه پورحسین

نمایی از شیراز زیبا

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای مجتبی جوکار ابنوی به وکالت از نادر جوکار ابنوی برابر وکالتنامه شماره ۳۹۸۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۳/۱۸ دفتر ۲۲۹ شیراز با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۷۵/۵۰ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام نادر جوکار ابنوی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲۰۶۵۷۶ د۹۷ صادر و به علت جابه جائی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۴/۱۸

۳۹۵/م.الف– محسن مظفری نیا – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

خانم پریوش جوکار شهنانی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۵۵ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به چهار دانگ پلاک ۱۶۵۲/۲۸۳ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام پریوش جوکار شهنانی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۸۲۳۷۶۴ الف ۹۷ صادر و به علت جابجایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۴/۱۸

۳۹۶/م.الف– ناحیه ۱ – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب اله حیدری ارجلو