ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۶ اسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۷۱
۱۵ رمضان ۱۴۴۶ - ۱۶ مارس ۲۰۲۵
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چربی‌سوزی در خواب: با ۵ خوراکی جادویی!

خواب یکی از ضروری‌ترین نیازهای بدن ماست، اما آیا می‌دانستید که می‌توانید از این زمان استراحت برای تقویت متابولیسم و سوزاندن کالری بیشتر بهره ببرید؟ بله، درست است! با انتخاب‌های مناسب غذایی، می‌توانید در طول شب به بدن خود کمک کنید تا چربی‌ها را بسوزاند.

به گزارش ایرنا ، اگر به دنبال افزایش سوخت‌وساز (متابولیسم) و کاهش وزن خود هستید، خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی وجود دارند که می‌توانند به این روند کمک کنند. البته منظور این نیست که فقط به این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها تکیه شود تا همه کالری‌های اضافی سوزانده شوند، بلکه هدف این است که آن‌ها را در یک برنامه غذایی منظم بگنجانید تا از سوخت‌وساز بهتر حتی در شب بهره‌مند شوید.

در اینجا ۵ خوراکی و نوشیدنی که می‌توانند به شما کمک کنند تا در خواب کالری بسوزانید، معرفی می‌شوند.

۱. بادام، تقویت‌کننده سوخت‌وساز در شب

بادام یک خوراکی فوق‌العاده است که باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود. این خوراکی نه‌تنها سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین‌ها است، بلکه تأثیر زیادی در سوخت‌وساز بدن دارد. بادام حاوی منیزیم است، یک ماده معدنی که نقش کلیدی در مدیریت قند خون و تنظیم سطح انسولین دارد، دو عاملی که برای مدیریت وزن انسان بسیار ضروری هستند.

راهکار: پیش از خواب یک مشت بادام (حدود ۲۰-۳۰ گرم) بخورید تا بدون مصرف کالری اضافی از فواید آن بهره‌مند شوید. همچنین می‌توانید بادام را با ماست یا پوره میوه مخلوط کرده و بخورید.

۲. ماست، یک خوراکی مفید برای بازسازی عضلات

ماست یکی از خوراکی‌های غنی از پروتئین و کم‌کربوهیدرات است که می‌تواند انتخابی مناسب برای خوردن قبل از خواب باشد. ویژگی خاص ماست این است که به بازسازی عضلات کمک می‌کند که این امر به‌طور غیرمستقیم باعث افزایش میزان کالری‌سوزی در زمان خواب می‌شود.

راهکار: پیش از خواب یک کاسه کوچک ماست بخورید. ماست را می‌توانید به همراه یک قاشق غذاخوری عسل یا میوه‌های تازه بخورید. این یک میان‌وعده سیرکننده و مناسب برای سوزاندن چربی‌ها در طول شب است.

۳. چای سبز، یک چربی‌سوز طبیعی

چای سبز که برای اثرات مفیدش بر سلامتی شناخته‌شده است می‌تواند به کاهش وزن انسان نیز کمک کند. بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چای سبز بر ترموژنز، یعنی فرایند تولید گرما در بدن جانداران اثر می‌گذارد، فرایندی که نقش مهمی در تنظیم دمای بدن و کالری‌سوزی دارد.

راهکار: پیش از خواب یک فنجان چای سبز بنوشید، اما نه خیلی دیر، زیرا کافئین حتی به مقدار کم نیز می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد. برای اثر بیشتر، چای سبز ارگانیک با کیفیت بالا انتخاب کنید که حاوی غلظت بهینه‌ای از کاتچین‌ها باشد.

۴. دارچین، تنظیم‌کننده قند خون در طول شب

دارچین یک ادویه رایج در شیرینی‌پزی است، اما آیا می‌دانستید که می‌تواند در مدیریت وزن شما نیز مؤثر باشد؟ دارچین علاوه بر طعم‌اش، نقشی در کنترل قند خون دارد که به طور غیرمستقیم می‌تواند به چربی‌سوزی کمک کند.

راهکار: یک سر انگشت دارچین را می‌توانید به یک لیوان شیر داغ (ترجیحاً شیر بدون چربی یا گیاهی) اضافه کنید و آن را پیش از خواب بنوشید. یا می‌توانید آن را روی ماست یا غلات پاشیده و پیش از خواب بخورید. به این ترتیب می‌توانید به راحتی از خواص دارچین بهره‌مند شوید.

۵. گریپ‌فروت، میوه‌ای چربی‌سوز

گریپ‌فروت میوه‌ای است که معمولاً در رژیم‌های غذایی برای لاغری توصیه می‌شود و دلایل خوبی هم برای این توصیه وجود دارد. این میوه کم کالری است و حاوی ترکیباتی است که به سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند. گریپ‌فروت همچنین سرشار از ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به سم‌زدایی در آن کمک می‌کند.

راهکار:

پیش از خواب نصف یک گریپ‌فروت را بخورید یا یک لیوان از آب تازه آن را بدون شکر اضافه بنوشید. این یک میان‌وعده سبک و مناسب برای سوخت‌وساز در طول شب است.

عکس‌نوشت

کارناوال شادی نوروز در تهران

عکس: عرفان خوشخو / ایسنا

«اپ»تکار

تصاویر سه مدل سری پیکسل ۱۰ لو رفت

سری گوگل پیکسل ۱۰ با طراحی آشنا، دوربین سه‌گانه و پردازنده جدید Tensor G5 در راه است.

رندرهای جدید گوگل پیکسل ۱۰، ۱۰ پرو و ۱۰ پرو XL منتشر شده که طراحی آشنای سری بعدی پیکسل را تأیید می‌کند. این مدل‌ها همچنان از طراحی ماژول دوربین نوار افقی استفاده می‌کنند و تفاوت‌های آنها با نسل قبل جزئی است. یکی از تغییرات قابل‌توجه اضافه شدن دوربین سوم در مدل پایه پیکسل ۱۰ است که در نسل قبل تنها در مدل‌های پرو وجود داشت. طبق گزارش‌های وب‌سایت اندروید هدلاینز، ابعاد گوگل پیکسل ۱۰ پرو مشابه نسل قبل است اما ضخامت دستگاه حدود ۰٫۱ میلی‌متر افزایش یافته است. این تغییر ممکن است به‌دلیل استفاده از شیشه پشتی ضخیم‌تر یا تغییرات جزئی در طراحی بدنه باشد. همچنین مدل پیکسل ۱۰ پرو XL نیز نسبت به نسل قبل ۰٫۱ میلی‌متر کوتاه‌تر شده است. در پایین رندرهای پیکسل ۱۰ را مشاهده می‌کنید: گوگل در سری پیکسل ۱۰ از پردازنده جدید Tensor G5 استفاده می‌کند که اولین بار به‌جای سامسونگ، TSMC آن تولید کرده است. این تراشه علاوه‌بر بهبود عملکرد کلی باعث بهینه‌سازی مصرف انرژی و کاهش دمای دستگاه خواهد شد. با این پردازنده جدید، گوشی‌های سری پیکسل ۱۰ می‌توانند ویدیوهای ۴K با نرخ ۶۰ فریم‌برثانیه ضبط کنند. گوگل پیکسل ۱۰ پرو و پیکسل ۱۰ پرو XL در بخش نمایشگر نیز تغییراتی خواهند داشت. مدل پایه پیکسل ۱۰ همچنان با رزولوشن ۱۰۸۰p+ عرضه می‌شود اما مدل‌های پرو از رزولوشن بالاتر ۱۲۸۰p+ بهره خواهند برد. از نظر طراحی، فریم مدل پایه سطح مات دارد و مدل‌های پرو از فریم براق استفاده می‌کنند. در زیر رندرهای پیکسل ۱۰ پرو ایکس‌ال را می‌بینید: انتظار می‌رود این سری آگوست ۲۰۲۵ (مرداد ۱۴۰۴) معرفی شود که نسبت به نسل‌های قبل، زودتر خواهد بود. علاوه‌براین، همراه گوشی‌های جدید، گوگل از دستیار هوشمند تازه‌ای با نام «Pixel Sense» نیز رونمایی خواهد کرد که قابلیت‌های جدیدی در هوش مصنوعی ارائه می‌دهد.

ویترین

کتاب «تاریخ کامل ایران» بر اساس شاهنامه منتشر شد

کتاب «تاریخ کامل ایران بر اساس شاهنامه و متون کهن»، نوشته محمد رسولی و براساس شاهنامه، به بازار نشر عرضه و در دسترس علاقمندان قرار گرفت.

به گزارش ایلنا به نقل از موسسه فرهنگی و مطالعاتی بزرگمهر حکیم، کتاب «تاریخ کامل ایران»، نوشته محمد رسولی تاریخدان و شاهنامه‌شناس که در اوایل سال رونمایی شد با ویرایش جدید، توسط انتشارات سبزان به بازار نشر عرضه و در دسترس علاقمندان قرار گرفت. رسولی، نویسنده کتاب تاریخ کامل ایران معتقد است هر آنچه در شاهنامه است، تاریخ است و محتویات شاهنامه همه بیان وقایع راستین تاریخی است و کتاب تاریخ کامل ایران با این رویکرد نوشته شده که بخش‌های نخست کتاب بر مبنای شاهنامه، اما با مبانی علم تاریخ نوشته شده است، این نخستین کتاب راجع به تاریخ ایران است که با این رویکرد تالیف شده است. همچنین نویسنده برای اثبات تاریخی بودن محتویات شاهنامه و رد باورهای پیشینیان که بخش‌های مهمی از شاهنامه را افسانه می‌پنداشتند، از سایر علوم و دانش‌های پیشرفته در ایران عهد کهن که در شاهنامه اشاره شده، در این کتاب آورده است. از جمله تعریف ملت، ناسیونالیسم ایرانی، دولت- کشور، علوم پزشکی در ایران پیش از باستان و دیگر موارد.

کتاب «تاریخ کامل ایران» دارای ویژگی‌های خاص بوده و مطالب تاریخی آن، علاوه بر تازگی داشتن، با رویکرد ایران گرایانه و مبتنی بر منافع ملی نگارش شده است که در عین بی‌طرفی، بیان راستین رویدادهای تاریخی در آن آمده است. از دیگر ویژگی‌های این کتاب آن است که در انتها، خلاصه کل کتاب به زبان بسیار ساده برای نوجوانان نوشته شده است.

نوبت اول

فراخوان تجدید اول مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (فشرده) به شماره ۲۰۰۳۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی‌کیفی(فشرده)، عملیات حفاری ، لوله گذاری و آزمایش پمپاژ ، احداث ساختمان چاه و تامین اجرای بخشی از تجهیزات مربوطه سه حلقه چاه آهکی در سطح شهرستان شیراز (مسکن ملی صدرا و روستای کوشک بیدک) به شماره ۲۰۰۳۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ می‌باشد.

موضوع: عملیات حفاری ، لوله گذاری و آزمایش پمپاژ ، احداث ساختمان چاه و تامین اجرای بخشی از تجهیزات مربوطه سه حلقه چاه آهکی در سطح شهرستان شیراز (مسکن ملی صدرا و روستای کوشک بیدک)

۱- محل اجرا : شیراز (مسکن ملی صدرا و روستای کوشک بیدک)
۲- مدت اجرا : ۸ (هشت) ماه شمسی.
۳- محل اخذ اسناد مناقصه و عودت مدارک و مستندات تکمیل شده: سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)
۴- برآورد اولیه: ۲۷۹,۶۸۶,۴۱۰,۶۳۹ ریال
۵- تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۶- تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۷- تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه‌گر: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۸- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد در محل سالن کنفرانس شرکت
۹- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:
آدرس شیراز- بلوار آیتا... ربانی - بالاتر از کوچه ۱۷ - تلفن: ۸-۲۲۸۱۱۵۶-۰۷۱۳ (دبیرخانه شرکت)
۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس:۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام:۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه گر" موجود است.
۱۱-به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۲- مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی (فشرده) برگزار واعتبار آن از محل اعتبارطرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای (عمرانی) می‌باشد. پرداخت از طریق اوراق مشارکت یا اسناد خزانه اسلامی یا اعتبارات نقدی و یا ترکیبی از آنها که دولت تعیین کند صورت میگیرد.
۱۳- قیمت اسناد مناقصه: مطابق سامانه ستاد
۱۴- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (چهارده میلیارد ریال) می‌باشد که می‌بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سیبا شماره ۴۰۰۱۱۱۴۳۰۷۱۴۴۸۳۲ بانک مرکزی بنام حساب تمرکز وجوه سپرده نزد خزانه شرکت آب و فاضلاب شیراز مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و شرایط ذکر شده در سامانه ستاد ارائه گردد.
۱۵-دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری و توسعه آب
۱۶-اعتبار پیشنهادها: سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر
۱۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد درج شده است.
۱۸ - این آگهی در سامانه ستاد منتشر می‌شود.
*وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه http://iets.mporg-ir، www.abfa-shiraz.com, http://nww.ir www.setadiran.ir می‌باشد.
شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه‌و بودجه کشور در پایه۵یا بالاتر رشته کاوشهای زمینی بوده و مایل به شرکت در مناقصه میباشند میتوانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
با توجه به ابلاغیه سازمان صنعت،معدن و تجارت به شماره ۴۱/۳۳۳۴۵ مورخ ۹۳/۱۰/۳۰ در خصوص الزام بکارگیری سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) ، مناقصات مربوط به معاملات با اعتبار منابع عمرانی، معاملات مندرج در آیین‌نامه فعالیت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، منحصرا در بستر سامانه ستاد انجام خواهد پذیرفت. لذا ضروری است، در سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir نیز عضویت داشته و پیشنهاد خود را از طریق این سامانه اعلام نمایند.
نوبت اول : ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ نوبت دوم : ۱۴۰۳/۱۲/۲۷

شرکت آب وفاضلاب شیراز
۱۱۲۴۴

نوبت اول

فراخوان ارزیابی کیفی برای تجدید مزایده

شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی در نظر دارد واگذاری حق انتفاع گذر آب نیروگاه برق آبی سد شهید کاظمی بوکان را از طریق انجام فرآیند ارزیابی کیفی مزایده و بر اساس مصوبه شماره ۹۵/۱۴۲۷۳/۳۰/۱۰۰ مورخ ۱۳۹۵/۰۲/۱۹ و اصلاحیه شماره ۹۷/۲۵۷۴۶/۲۰/۱۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۱۴، قانون محاسبات عمومی و آیین نامه معاملات دولتی ، به مزایده گران واجد شرایط مطابق با اسناد مزایده واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند اسناد ارزیابی کیفی مزایده را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۴ از طریق مراجعه حضوری به شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی، معاونت طرح و توسعه، دفتر طرحهای توسعه منابع آبی و ارایه فیش پرداختی به مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ (پنج میلیون) ریال به حساب بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، شماره حساب خرید اسناد مزایده ۴۰۰۱۱۱۷۳۰۴۰۲۱۰۶۹، شماره شبا IR ۶۰۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۱۷۳۰۴۰۲۱۰۶۹ شناسه واریز ۳۱۲۱۱۷۳۵۵۲۱۶۰۰۰۱۱۰۰۰۴۰۰۰۰۰۰۶۲ دریافت نمایند. تحویل اسناد تکمیل شده مزایده و سایر مدارک درخواستی در پاکتهای مجزا و لاک و مهر شده که برروی آن نام پیشنهاد دهنده، شماره تماس، آدرس پستی و موضوع مزایده درج شده در اسناد مزایده حداکثر تا ساعت ۱۳ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ به دبیرخانه حراست شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی خواهد بود. همچنین اطلاعات و اسناد مزایده عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طرف این شرکت به مزایده گرانی که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده اند انجام خواهد گرفت.

با عنایت به اینکه ادامه انجام فرآیند مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام خواهد شد، فلذا مزایده‌گرانی که در فرآیند ارزیابی کیفی مزایده حایز حد نصاب لازم بشوند، بایستی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir نسبت به خرید و دریافت اسناد مزایدهٔ موضوع این فراخوان برای اهداف تولید انرژی پاک برقآبی، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده‌گران در سامانهٔ تدارکات الکترونیکی دولت (ستادیران) اقدام نمایند. بدین منظور مزایده‌گران مذکور باید نسبت به ثبت‌نام بموقع در سامانه مذکور و اخذ توکن برای امضای الکترونیکی و شرکت در فرآیند مزایده در سامانه مذکور با دعوت و اطلاع کتبی این شرکت اقدام نمایند، در غیر این صورت امکان شرکت در مزایده برای ایشان فراهم نبوده و اعتراضات بعدی در این خصوص مسموع نخواهد بود.

علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند: مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۱۴۵۶

«اطلاعات مزایده و زمانبندی»

۱- موضوع مزایده و محل آن: واگذاری حق انتفاع گذر آب نیروگاه برق آبی سد شهید کاظمی - بوکان
۲- کارفرما : شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی
۳- محل تامین اعتبار: سرمایه گذاری توسط مزایده‌گر
۴- مدت کل پروژه: دوره احداث یکسال- دوره بهره برداری تجاری ۱۹ سال
۵- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۳ ظهر روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۴
۶- مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تا ساعت ۱۳ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
۷- قیمت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

جهت دریافت اطلاعات بیشتر می توانند با نماینده مجری طرح به شماره تلفن ۰۴۴۳۱۹۸۷۴۰۲ تماس حاصل نمایند.
شناسه آگهی : ۱۸۹۹۲۳۸
نوبت اول : ۱۴۰۳/۱۲/۲۶
نوبت دوم : ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

شرکت آب منطقه‌ای آذربایجان غربی
۱۱۲۶۰

مفقودی
برگ سبز خودروی سواری سایپا تیپ ۱۳۲ به رنگ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۳۹م ۲۲ ایران ۴۶ وشماره موتور ۳۹۴۵۷۲۲ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۳۹۰۲۲ منعلق به اکبر طلائی پرمهر مفقود وازدرجه اعتبار ساقط میباشد ۱۱۲۵۶

مفقودی
برگ سبز خودروی سواری هاچ بک سیستم سایپا تیپ تیبا دو مدل ۱۳۹۷ به رنگ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۳۲۲ن۹۵ ایران ۵۶ وشماره موتور M۱۵۸۶۳۷۸۸۴ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰۱۱۷۴۳۴۷ متعلق به سمیه دادائی میانکوه مفقود وازدرجه اعتبار ساقط میباشد ۱۱۲۵۵

آگهی مفقودی مدرک تحصیلی
به این وسیله به اطلاع می رساند گواهی موقت پایان تحصیلات مقطع کارشناسی - مدرک تحصیلی حسین منصوری ده شعیبی در رشته زمین شناسی ، دانشگاه آزاد زرند با کد ملی ۳۰۱۴۳۸۳۹۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۰۴۴۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۸۰۱۸۰۱۱۴۴۴ - ۱۴۰۳.۱۱.۰۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سنگر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ابوالفضل صالحی فرزند هدایت اله در شندانگ یک قطعه باغ مشجر با بنای احداثی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع مفروز از پلاک ۱۹۶ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در سراوان بخش ۱۲ گیلان،که برای آن پلاک شماره ۱۰۱۸ فرعی در نظر گرفته شده خریداری از مالک رسمی گداعلی کردای محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی مربوطه را به این اداره ارائه نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهدشد.
م الف ۴۷۷۸
تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۳.۱۲.۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۳.۱۲.۲۶
عباس سجادی نیا رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۰۸۴۰