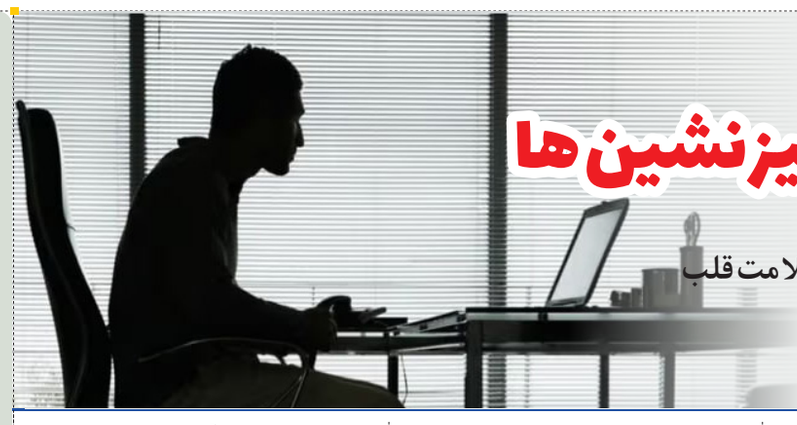
سلامت



منوی غذایی ویژه پشت میزنشین‌ها

نشستن‌های طولانی‌مدت، اهمیت تغذیه سالم را برای حفظ سلامت قلب دوچندان می‌کند. دانشمندان به یک فرمول جدید رسیدند!

فائزه مهاجر | مترجم

طبق یک مطالعه جدید، غذاهای غنی از فلاوانول‌ها (آنتی‌اکسیدان‌هایی که در بعضی غذاها مانند انواع توت‌ها، چای و کاکائو یافت می‌شوند) می‌توانند به محافظت از رگ‌های خونی در برابر آسیب‌های ناشی از نشستن طولانی‌مدت کمک کنند. در مطلب امروز از سایت verywellhealth جزئیات این مطالعه جدید را بررسی می‌کنیم و ۶ غذای سالم را که سرشار از فلاوانول هستند، معرفی می‌کنیم. اگر شغل پشت میزی یا سبک زندگی بی‌تحرکی دارید، لازم است با این غذاها آشنا شوید و آن‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

در برنامه گذاشتن کاکائو و اسفناج و...

نشستن برای مدت طولانی می‌تواند رگ‌های خونی شما را تحت فشار قرار دهد و فشار خون شما را بالا ببرد. در یک مطالعه جدید که شامل ۴۰ مرد جوان سالم بود، محققان دریافتند که نوشیدن یک نوشیدنی کاکائویی با فلاوانول بالا قبل از نشستن به مدت دو ساعت، به جبران این اثرات مخرب قلبی عروقی کمک می‌کند. سایر غذاهایی که سرشار از فلاوانول هستند مانند چای سبز و سیاه، سبزیجات برگ سبز، انواع توت، آلو، آجیل هم دارای خاصیت مشابه هستند. ژانت آندراد، دانشیار علوم غذایی و تغذیه انسان در دانشگاه فلوریدا، گفت: «فلاوانول‌ها در بسیاری از گوشت‌ها یا نشاسته‌های مختلف، به جز کینوا، یافت نمی‌شوند. این ماده در واقع از میوه‌ها و سبزیجات با رنگ تیره مانند کلم پیچ، اسفناج، کاهوی تیره‌تر، بلوبری، تمشک و شاه‌توت می‌آید.» اگرچه شرکت کنندگان در این مطالعه نوشیدنی کاکائویی مصرف کردند، اما این به آن معنا نیست که از میان خوراکی‌های حاوی فلاوانول، کاکائو بهترین گزینه برای سلامت قلب است. این متخصص تغذیه می‌گوید کاکائوی بدون شکر طعم تلخی دارد، بنابراین بسیاری از افراد تمایل دارند به آن شکر اضافه کنند که می‌تواند اثرات مفید کاکائوی غنی از فلاوانول را تا حدی خنثی کند.

چرا خوردن فلاوانول قبل از نشستن مفیدتر است؟

نوشیدنی کاکائویی مورد استفاده در این مطالعه حاوی ۶۹۵ میلی‌گرم فلاوانول بود که کمی بیشتر از میزان توصیه‌شده ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم در روز از منابع غذایی است. شرکت کنندگان درست قبل از نشستن، کاکائوی سرشار از فلاوانول نوشیدند که می‌تواند در به حداکثر رساندن اثر محافظتی آن کمک کرده باشد. فلاوانول‌ها معمولاً تقریباً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از مصرف، جذب گردش خون می‌شوند و اوج دسترسی آن‌ها حدود دو ساعت طول می‌کشد و معمولاً پس از چهار ساعت از خون پاک می‌شوند. اثر فلاوانول در بلوبری نزدیک به یک ساعت پس از مصرف به اوج خود می‌رسد و اثر آن در مرکبات می‌توانند پنج تا هفت ساعت طول بکشد.

ایستاده استراحت کنید!

خوردن انواع توت یا نوشیدن چای سبز قبل از چند ساعت نشستن ایده خیلی خوبی است، اما استراحت کردن به صورت ایستاده هنوز هم تأثیر بیشتری دارد. پژوهشگران می‌گویند در صورت امکان، قطع نشستن از طریق ایستادن یا پیاده‌روی‌های کوتاه باید استراتژی اصلی مورد استفاده هر شخص برای جلوگیری از اثرات نامطلوب نشستن‌های طولانی بر سلامت قلب باشد. با این حال، در شرایطی که این امر امکان‌پذیر نیست، استفاده از استراتژی‌های غذایی سالم سرشار از فلاوانول‌ها می‌تواند به کاهش برخی از اثرات منفی نشستن بر عملکرد عروق کمک کند.» مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ایستادن یا استراحت‌های کوتاه‌مدت ورزشی برای جلوگیری از نشستن طولانی مدت به بهبود جریان خون، التهاب و عملکرد شناختی کمک بسیار زیادی می‌کند.

آشپزی من

تافی کدو حلوایی؛ ویتامین خالصِ یلدایی

مواد لازم

پوره کدو حلوایی: ۲ لیوان
آب: یک لیوان
نشاسته ذرت: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
شکر: ۲ لیوان
آب لیمو: یک قاشق غذاخوری
کره: یک قاشق غذاخوری
وانیل: یک قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

کدو حلوایی را بشویید و پوست بگیرید. بعد هم آن را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا زودتر و راحت‌تر بپزند. حالا تکه‌های کدو حلوایی را به همراه یک لیوان آب روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا بپزد. وقتی کدو حلوایی‌ها پخت و از داغی افتاد آن را به همراه مقداری آب، نشاسته ذرت و شکر پوره می‌کنیم تا یک دست شود. حالا این ترکیب را داخل تابه می‌ریزیم و به آن آبلیمو، وانیل و کره را اضافه می‌کنیم و شروع می‌کنیم به هم زدن. این فرآیند را روی حرارت ملایم آن قدر ادامه می‌دهیم تا پوره کم کم غلیظ شود. می‌توانید مقداری مغز دلخواه هم در این مرحله اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید تا ترکیب به غلظتی شبیه حلوا برسد. حالا آن را داخل ظرف چرب‌شده می‌ریزیم، سطح آن را صاف می‌کنیم و اجازه می‌دهیم ۳ ساعت در یخچال استراحت کند. بعد از گذشت زمان لازم، تافی را از ظرف در می‌آوریم، روی آن پودر نشاسته ذرت می‌پاشیم و به ابعاد دلخواه برش می‌زنیم. تافی کدو حلوایی آماده است.

بیشتر بدانیم

هشدار درباره صعود کودکان به ارتفاعات بالای ۲ هزار متری!

کودکان

اگر کوهنورد باشید، شاید بارها در مسیر صعود کودکانی را دیده‌اید که همراه پدر و مادرشان راهی ارتفاعات شده‌اند. این موضوع در روزهای برفی پیش‌رو نگران کننده است. دلیلش را خواهید فهمید.

بچه‌ها چه ارتفاعی را نباید تجربه کنند؟

افسانه حسامی‌فرد پزشک و اولین زن کوهنورد ایران که وارد باشگاه ۸ هزار متری‌های جهان شد، می‌گوید طبیعت تا حد و مرزی برای کودکان مجاز است. مخاطبی که ما درباره آن صحبت می‌کنیم تا ۱۲ سال است. تقریبا ۱۵۰۰ متر به بالا منطقه مرتفع محسوب می‌شود اما این منطقه برای کودک خطرناک نیست. چیزی که احتیاط را ایجاد می‌کند حدود ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ متر از سطح دریا است که بچه‌ها نباید در این ارتفاع حضور داشته باشد و برای آن‌ها می‌تواند عارضه ایجاد کند.

خطر آسیب به صفحات رشد

صعود ناگهانی کودکی که در سطح صفر (سطح ارتفاع صفر نسبت به دریا مثل سواحل شمالی و جنوبی) زندگی می‌کند، به ارتفاع ۲۵۰۰ متر می‌تواند خطرساز باشد اما برای کودکی که مثلا در تهران با ارتفاع ۱۵۰۰ متر زندگی می‌کند، شاید خطرساز نباشد. صفحات رشد استخوانی که تقسیم سلولی زیادی دارند، خیلی به کمبود اکسیژن حساس هستند. در ارتفاع بالای ۲۵۰۰ متر افت اکسیژن محیط می‌تواند آسیب‌رسان باشد و گاهی آسیب‌های غیرقابل جبرانی در بزرگسالی داشته باشد. جدا از این، آسیب‌هایی هم متوجه سلول‌های عصبی می‌شود. همچنین کودکان استقامت عضلانی کمتری دارند و نسبت به بیان علایم خطر مثل افت دمای بدن و ارتفاع‌زدگی آسیب‌پذیرتر هستند.

پوست و مو

شامپوی بدن را جایگزین صابون کنید

واقعاً تفاوت شامپوی بدن با صابون در چیست؟ چرا کارشناسان زیبایی استفاده از شامپوی بدن را توصیه می‌کنند؟ صابون‌ها عموماً دارای pH قلیایی هستند، در حالی که پوست انسان به طور طبیعی pH اسیدی ملایم (بین ۴.۵ تا ۵.۵) دارد. استفاده مداوم از شوینده‌های قلیایی مثل صابون باعث می‌شود این تعادل از بین برود، سد دفاعی پوست تضعیف شود و در نتیجه پوست خشک، خارش‌دار یا حتی مستعد حساسیت گردد. در مقابل، شامپوی بدن با ترکیبات ملایم‌تر، مرطوب‌کننده و محافظ، طراحی شده تا در کنار پاک‌سازی، رطوبت طبیعی پوست را حفظ کند.

فوت وفن

تخم مرغ را با کره بپزیم یا روغن؟!

کره اغلب انتخاب اول برای تخم‌مرغ‌های «هم‌زده» یا «نیم‌پزِ نرم» است، چون طعمی غنی و بافتی ابریشمی ایجاد می‌کند. نتیجه کار، یک محصول بسیار پف‌دارتر است. از دید طعم هم، میزان بالای چربی کره، عمقی دلپذیر به طعم غذا می‌دهد. اگر می‌خواهید طعم را یک پله بالاتر ببرید، از کره مرغوب استفاده کنید. با این حال، در برخی موارد، روغن می‌تواند انتخاب بهتری باشد. روغن «نقطه دود» بالاتری نسبت به کره دارد؛ بنابراین برای روش‌های پخت با حرارت بالا، مانند سرخ کردن یا پختن در فر، مناسب‌تر است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۳۲۳۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمد رضائی به شناسنامه شماره ۱۷۴۲ شماره ملی ۰۷۹۱۰۳۹۴۸۱ صادره سبزوار فرزند رمضانعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۴.۲۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۰۸۱ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش 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 ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف: ۴۰۴/۱۵۹۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۶۱۳۹۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۲۰۸۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۸/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای مهدی قزی به شناسنامه شماره ۲۷۰۷ شماره ملی ۰۷۹۴۸۶۸۵۷۶ صادره سبزوار فرزند علی اکبر نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۶.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۳۳۵ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی کاظم بروجردی و ضیاءالحق و وجیهه شهرت هر دو همگی ناوی 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 ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف: ۴۰۴/۱۵۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۶۱۳۹۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۳۱۸۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض خانم زهرا کلاته به شناسنامه شماره ۱۹ شماره ملی ۰۷۹۵۱۹۷۳۵۷ صادره سبزوار فرزند احمد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۶.۲۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۱۳ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی شهید اقا بابائی 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 ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف: ۴۰۴/۱۵۸۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۶۱۳۸۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۹۵۸ – ۱۴۰۴/۹/۱۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمود طالبی فرزند خانلر بشماره ملی ۰۸۶۰۰۵۰۱۶۵ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۳۴۹.۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی فتح آباد خریداری از مالک رسمی آقای محمد علی نقابیان 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 ماه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۹۳۵ شناسه ۲۰۷۲۳۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۹/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۶۱۱۶۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۳۳۵۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۹ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم حوا دلاور فرزند ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با حق آب بری از ملک مجاور جنوبی به مساحت ۲۶۸۶/۶۲ متر مربع از پلاک شماره ۱۶۹۹ فرعی از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی، کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۶۲۵ شناسه ۲۰۷۱۲۲۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
سید ضیاالدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۶۰۹۲۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۲۹۸۴ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امیر تازیکی فرزند محمدباقر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۰.۵۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۴۶ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه سلطان حسینیان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ماه 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۷۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۵۸۶۴۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۲۹۸۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کارن تازیکی فرزند امیر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۱.۱۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۴۶ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه سلطان حسینیان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ماه 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۷۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۵۸۶۴۵

اداره کل ثبت اسناد واملاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۶۸۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود دین پناه خوش دره گی فرزند مرحوم محمد علی به شماره شناسنامه ۵۹۵ صادره از فیض آباد در ششدانگ یک دربند مغازه و گاراژ متصل به آن به مساحت ۱۹۴/۴۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۴۶۰ اصلی واقع در اراضی شهر در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای یعقوبعلی نواری و فاطمه معلم محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه 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 نمایند .بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۹/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۹/۲۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۵۸۲۹۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظربه دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد
املاک متقاضیان واقع در اراضی داغیان پلاک ۲۰۶ – اصلی بخش ۳ قوچان
۱– رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۶۳– ۱۴۰۴/۹/۱۲ آقای محمد علی کاهانی به شماره ملی ۰۸۷۱۰۰۵۳۴۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۴۹۳/۶۱ متر مربع خریداری از آقای محمد علی حسین زاده مالک رسمی .
۲ –رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۶۵ – ۱۴۰۴/۹/۱۲ آقای ابوالفضل کاهانی به شماره ملی ۶۳۵۹۶۷۱۴۲۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۸۶۱/۷۹ متر مربع خریداری از آقای علی محمد عزیزی مالک رسمی .
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.
بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی وتحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۹۳۲ شناسه ۲۰۷۱۶۴۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۹/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
عبداله گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۶۱۰۲۵

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد
املاک متقاضیان واقع در اراضی ترقز پلاک ۲۲۵ – اصلی بخش ۲ قوچان
۱ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۹۱–۱۴۰۴/۹/۱۳ آقای خلیل اله قوامی بنابید به شماره ملی ۰۸۶۰۱۸۹۳۰۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۰۶/۷۶ متر مربع خریداری از آقای قربانعلی زارعی مالک رسمی .
۲ – رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۹۳–۱۴۰۴/۹/۱۳ آقای خلیل اله قوامی بنابید به شماره ملی ۰۸۶۰۱۸۹۳۰۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۸۵/۲۶ متر مربع خریداری از آقای قربانعلی زارعی مالک رسمی .
۳– رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۹۶–۱۴۰۴/۹/۱۳ آقای خلیل اله قوامی بنابید به شماره ملی ۰۸۶۰۱۸۹۳۰۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۹۰۹/۹۹ متر مربع خریداری از آقای قربانعلی زارعی مالک رسمی .
۴– رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۳۰۹۸–۱۴۰۴/۹/۱۳ آقای خلیل اله قوامی بنابید به شماره ملی ۰۸۶۰۱۸۹۳۰۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۲۸۹/۱۵ متر مربع خریداری از آقای قربانعلی زارعی مالک رسمی .
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی در محل تا دوماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی وتحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۹۲۸ شناسه ۲۰۷۱۱۵۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۰/۱۰
عبداله گلشن آبادی به آبادریس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۶۰۹۱۵