پشت پرده انرژی پنهان در یک قوطی!

آن چه باید قبل از باز کردن قوطی بعدی درباره نوشیدنی‌های انرژی‌زا و عوارضی که ممکن است ایجاد کند، بدانید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

در هوای گرم نوشیدنی‌ها طرفداران زیادی پیدا می‌کنند به‌خصوص اگر انرژی‌زا باشند! البته نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولا در سبد خرید نوجوان‌هاست و تابستان و زمستان ندارد. حالا می‌خواهیم ببینیم مصرف طولانی‌مدت این نوشیدنی‌ها با کافئین بالایی که دارند چه اثراتی می‌توانند روی سلامت داشته باشند. پس اگر خودتان یا اطرافیان‌تان هوادار سرسخت نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستید این مطلب را از verywellhealth بخوانید.

۱ ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد

نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی مقادیر زیادی کافئین هستند که می‌تواند منجر به مشکلاتی در عملکرد قلب و سیستم قلبی عروقی، از جمله تپش قلب و آریتمی شود. ضربان قلب نامنظم همچنین می‌تواند برای کسی که زیاد از این نوشیدنی‌ها می‌نوشد، دایمی شود. کافئین همچنین می‌تواند بر فشار خون تأثیر بگذارد. وقتی فردی کافئین اضافی می‌نوشد، فشار خون در ۲ ساعت اول پس از مصرف افزایش می‌یابد و باعث ایجاد فشار بر سیستم قلبی عروقی می‌شود.

۲ آرامش جایش را به بی‌قراری می‌دهد

دوز کافئینی که اغلب در نوشیدنی‌های انرژی‌زا یافت می‌شود، به طور قابل توجهی بالاتر از دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار است که می‌تواند سلامت روان را مختل کند. مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا اضطراب را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث افسردگی، بی‌قراری و اختلال در خواب شود.

۳ قند خون ناگهان بالا می‌رود

نوشیدنی‌های انرژی‌زا اغلب حاوی مقادیر زیادی شکر یا شیرین کننده هستند. مصرف این مقدار زیاد شکر می‌تواند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهد. افزایش مکرر قند خون می‌تواند به طور مکرر تولید انسولین را تحریک کرده و مقاومت به انسولین را القا کند. وقتی مقاومت به انسولین رخ می‌دهد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد.

۴ بیشتر ادرار می‌کنید!

کافئین تولید ادرار را افزایش می‌دهد. وقتی فرد به سرعت مایعات زیادی از بدن دفع می‌کند، می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. مصرف طولانی‌مدت نوشیدنی‌های انرژی‌زا همچنین می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود و آن زمانی رخ می‌دهد که کلیه‌ها در فیلتر کردن مواد زاید از خون با مشکل بیشتری مواجه می‌شوند. همچنین شاید عادات دستشویی رفتن‌تان تغییر کند. چون مصرف طولانی‌مدت انرژی‌زاها می‌تواند معده و روده را تحریک کند که می‌تواند منجر به عوارض جانبی دیگری مانند حالت تهوع، ناراحتی گوارشی، نفخ و گاز شود.

۵ مینای دندان هم بی‌نصیب نمی‌ماند

مینای دندان، ماده سختی که از دندان‌های شما محافظت می‌کند، می‌تواند با مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا دچار فرسایش یا تحلیل شود. با گذشت زمان، این مشکل می‌تواند خطر ابتلا به این موارد را افزایش دهد: حفره‌ها، پوسیدگی و حساسیت دندان.

۶ ممکن است وزن اضافه کنید

از آن جا که بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی قند و کالری بالایی هستند، مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند به مرور زمان منجر به افزایش وزن شود. افرادی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند، ممکن است بیشتر به خوردن و نوشیدن دیگر غذاهای پرانرژی روی آورند و سبک زندگی کم‌تحرک‌تری داشته باشند که منجر به افزایش وزن می‌شود.

جایگزین‌هایی برای نوشیدنی‌های انرژی‌زا

اگر هنوز می‌خواهید از کافئین لذت ببرید اما می‌خواهید از عوارض احتمالی نوشیدنی‌های انرژی‌زا در امان باشید، می‌توانید جایگزین‌های سالم‌تری را انتخاب کنید. این جایگزین‌ها عبارتند از: قهوه، چای‌ها، مکمل‌های قبل از تمرین و مکمل‌های کافئین. همچنین باید بدانید نوشیدن انرژی‌زاها برای گروه‌های خاصی مشکل‌ساز می‌شود؛ از جمله کودکان و نوجوان‌ها، زنان باردار یا شیرده، افرادی که به کافئین حساسیت دارند، افراد مبتلا به بیماری‌های روانی یا بیماری‌های قلبی.

تازه ها

ارتباط عجیب «سردرد ناشی از بستنی» و ابتلا به میگرن!

شما هم هنگام خوردن بستنی یا هر چیز سرد دیگر احساس سردرد را تجربه کرده‌اید؟ جالب است بدانید که این مشکل شیوع زیادی دارد، اما همه لزوما به آن دچار نمی‌شوند. درواقع این سردرد چند ثانیه‌ای، می‌تواند حقایق مهمی درباره حساسیت سیستم عصبی شما و حتی احتمال ابتلایتان به میگرن را فاش کند.

چرا با بستنی سردرد می‌شویم؟

سردرد ناشی از بستنی به چندین علت رخ می‌دهد:

افت دمای ناگهانی | تماس سریع ماده سرد (مثل بستنی یا آب‌یخ) با سقف دهان یا انتهای گلو، باعث اُفت شدید دما در این ناحیه می‌شود.

تغییرات عروقی | عروق خونی این ناحیه به سرعت منقبض شده و پس از آن، برای بازگرداندن جریان خون طبیعی، به‌شدت گشاد می‌شوند.

درگیری شبکه عصبی | رشته‌های عصبیِ حس کننده درد در دیواره این عروق، پیام‌های درد را به عصب سه‌قلو منتقل می‌کنند. از آن جا که این عصب مسئول پردازش سیگنال‌های درد در صورت و پیشانی است، شما درد را به جای دهان، در سر و ناحیه پیشانی خود حس می‌کنید. شواهد نشان می‌دهد که سردرد بستنی می‌تواند ارثی باشد! اگر والدین شما به این عارضه دچار هستند، احتمال ابتلای شما نیز به دلیل الگوهای ژنتیکی مشابه، بالاست. مهم‌ترین عامل تعیین کننده تفاوت در «شدت این سردرد»، سابقه ابتلای فرد به حملات میگرنی است. افراد مبتلا به میگرن به دلیل حساسیت بالای شبکه عصب سه‌قلو، سردردهای ناشی از محرک سرما را با شدت بسیار بیشتری تجربه می‌کنند. البته در نهایت، نیازی نیست به دلیل ترس از سردرد، خودتان را از خوردن خوراکی‌های خنک محروم کنید؛ فقط کافی است کمی صبور باشید و آن‌ها را آهسته‌تر میل کنید و از طعمشان بیشتر لذت ببرید!

داده تصویری

۵ نوشیدنی ویژه برای لاغری

بیشتر بدانیم

چرا خروپف کنندگان صدای خود را نمی‌شنوند؟

شاید این سوال شما هم باشد که چرا افرادی که خروپف می‌کنند اغلب با وجود صداهای بلندی که هنگام خواب ایجاد می‌کنند، بیدار نمی‌شوند؟ پدیده‌ای که شریک زندگی آن‌ها را آزار می‌دهد و بر کیفیت خواب آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

افرادی که در کنار خروپف کننده می‌خوابند، اغلب در خوابیدن مشکل دارند. خروپف مکرر به منبع ناراحتی و اضطراب تبدیل می‌شود، به خصوص وقتی که هر شب اتفاق می‌افتد و بسیاری را به این فکر می‌اندازد که چگونه خروپف کننده می‌تواند بدون بیدار شدن در خواب بماند.

متخصصان می‌گویند افرادی که خروپف می‌کنند صداهایی را که آن‌ها ایجاد می‌کنند می‌شنوند، اما مغز آن‌ها آن را به عنوان صداهای بی‌اهمیت فیلتر می‌کند، زیرا سیستم عصبی به مرور زمان به آن‌ها عادت می‌کند. مغز استراحت را در اولویت قرار می‌دهد، بنابراین بدن با خروپف، حتی اگر بلند باشد، برای بیدار شدن تحریک نمی‌شود. بنابراین این فرآیند به عنوان «عادت کردن» شناخته می‌شود که مانع از بیدار شدن با صداهای آشنا می‌شود. در مقابل، صداهای ناآشنا - مانند صدای انفجار ناگهانی در آشپزخانه یا حرکتی غیرمعمول در نزدیکی - سیگنال‌های با اولویت بالا هستند که مغز را وادار می‌کنند مکانیسم دفاعی خود را فعال کرده و فوراً از خواب بیدار شود. اگرچه ممکن است به نظر برسد که فرد خروپف کننده بدون وقفه می‌خوابد، اما ممکن است برای چند ثانیه از خواب بیدار شود و سپس به سرعت دوباره به خواب برود، بدون این که هنگام بیدار شدن در صبح آن را به خاطر بیاورد. در هر حال خروپف گاه به گاه رایج است و معمولاً جای نگرانی نیست، اما خروپف مکرر که بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد و باعث خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود، مراجعه به پزشک را ضروری می‌کند.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۹۸۶۴ – مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ 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 متقاضی آقای/ خانم محمدعلی شرافتی به شناسنامه شماره ۵۹۱ شماره ملی ۰۷۹۲۶۴۸۱۸۸ صادره سبزوار فرزند حسن در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۴.۴۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۱ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمود قندی و بی بی زرین امیری و فاطمه امیری 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 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:۴۰۵/۷۱۰۰ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۸۶۱۷۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۹۳۸۲ – مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ 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 متقاضی آقای/ خانم مهدی زمانی تبار به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۱۷۲۳۳۷ شماره ملی ۰۷۸۰۱۷۲۳۳۷ صادره سبزوار فرزند اکبر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۰ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی ضیاءالحق الداغی 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 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:۴۰۵/۷۰۹۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۸۶۱۷۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۹۳۸۴ – مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ 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 متقاضی آقای/ خانم سمیه ملوندی به شناسنامه شماره ۵۱۹ شماره ملی ۰۷۹۳۴۹۸۹۷۱ صادره سبزوار فرزند محمدحسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹.۷۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۲۹ فرعی از ۱۶۲ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی معصومه پاکدامن 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 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:۴۰۵/۷۰۸۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۸۶۱۶۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۲۴۰۲ 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 عزیزاله نوکاریزی فرزند محمدحسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم سعیدی ولایتا از طرف دخت صغیر خود مرجانه سعیدی 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 می شود 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 ۸۲۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۸۶۱۱۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۲۰۷۱ 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 نصراله بهمدی فرزند اسداله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۸۰.۳۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۴ فرعی از ۱۰۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عزیزالله مبارکی 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 می شود 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 ۸۱۸۸ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۸۶۱۰۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۲۸۲ 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 خانم الهام عارفخانی فرزند غلامعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹.۱۵ مترمربع از پلاک شماره ۳۲ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم معصومه فتح آبادی 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 می شود 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 ۸۱۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۸۶۱۰۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۱۰۰۰۶۲۱ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ 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 متقاضی آقای/ خانم امید غفوری نیا به شناسنامه شماره ۰۰۲۶۰۴۰۱۹۰ شماره ملی ۰۰۲۶۰۴۰۱۹۰ صادره تهران فرزند مهدی در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۱.۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۱ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید نصراله طبسی 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 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:۴۰۵/۷۰۹۰

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۸۶۱۷۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۱۰۰۶۴۵ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ 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 متقاضی آقای/ خانم اسماعیل قزی به شناسنامه شماره ۲۵۷۰ شماره ملی ۰۷۹۳۶۶۷۸۹۵ صادره سبزوار فرزند نوروزعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۴.۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۷ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمدرضا و وجیهه و سروراغا و ضیاءالحق شهرت همگی ناوی 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 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:۴۰۵/۷۰۸۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۳

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۸۶۱۵۸

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 و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۴۱ 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 خانم ملیحه میرزاپور فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۹۵۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۰۱/۵۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۴۵ متصل به ۱۷۵ فرعی از پلاک شماره ۲ اصلی واقع در اراضی موسی آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای حسن علیزاده رادخر 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 انتشاراولین 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:۱۴۰۵/۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۳/۱۳

سید امین موسوی رئیس اسناد واملاک

۱۸۵۶۸۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۲۰۹ 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 مرتضی صمدیه، فرزند غلامعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۴.۸۳ مترمربع از پلاک شماره ۱۴۵ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اربابی 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 می شود 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 ۸۲۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۸۶۱۰۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۳۸۱ 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 سیدرسول سادات حسینیان فرزند سیدحسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۹.۲۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدباقر ناصری 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 می شود 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 ۸۲۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۸۶۰۹۱

خراسان KHORASANET
هم خودش مجانیه هم امتحانش