۶ میوه تابستانی که از آب هم آبرسان‌ترند

در طول موج گرمای تابستان فقط نوشیدن آب نیست که می‌تواند به آب‌رسانی بدن بیشتر کمک کند، میوه‌هایی هستند که از آب معمولی هم بیشتر به کار بدن می‌آیند

فائزه مهاجر | مترجم

آب، مهم‌ترین انتخاب برای آب‌رسانی به بدن در طول موج گرمای تابستان است، اما آنچه که می‌خورید نیز مهم است و می‌تواند در آب‌رسانی به بدن کمک کند. خوردن میوه در هوای گرم، مایعات بیشتر و الکترولیت‌های ضد کم‌آبی بدن را به شما می‌دهد. همچنین مواد مغذی، از جمله بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را می‌توانید از طریق میوه‌ها دریافت کنید. امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth این میوه‌های آب‌رسان را بیشتر می‌شناسیم.

۱ خیار رقیب اصلی آب

از نظر فنی، خیار به عنوان میوه طبقه‌بندی می‌شود و محتوای آب بسیار بالایی دارد؛ حدود ۹۶ درصد. خیار همچنین مواد مغذی مورد نیاز شما را برای محافظت در برابر کم‌آبی بدن فراهم می‌کند. ۱۵ کالری در هر وعده یک فنجانی که شامل این موارد است: ویتامین K، فولات، کلسیم، پلی فنول‌های آنتی اکسیدان، فلاونوئیدها، پتاسیم، منیزیم و سدیم.

۲ ریکاوری عضلات با گوجه فرنگی

گوجه فرنگی یکی دیگر از سبزیجاتی است که در واقع یک میوه محسوب می‌شود، گوجه فرنگی حدود ۹۴ درصد آب دارد و یکی از مواد اصلی سالادها، ساندویچ‌ها و غذاهای بسته‌بندی شده است. ۴۵ کالری در هر وعده یک فنجانی که شامل ویتامین A، ویتامین K، ویتامین C، پتاسیم، آنتی اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن ۵ و منیزیم که می‌تواند به ریکاوری عضلات پس از فعالیت بدنی در تابستان کمک کند.

۳ هندوانه؛ یک اَبَر آبرسان

هندوانه در واقع یکی از آب‌رسان‌ترین میوه‌هایی است که می‌توانید بخورید؛ با حدود ۹۲ درصد آب. ۸۵ کالری در هر قاچ، یا حدود یک شانزدهم از کل هندوانه که شامل فیبر، ویتامین A، پتاسیم و لیکوپن است. سیترولین که یک اسیدآمینه است جریان خون سالم را در سراسر بدن شما تقویت می‌کند.

۴ توت‌فرنگی؛ آب‌رسانِ مهجور

توت فرنگی حدود ۹۲ درصد آب دارد و یک خوراکی کاملاً شیرین تابستانی است. اجازه ندهید طعم شیرین آن شما را فریب دهد. توت فرنگی در واقع میوه‌ای با شاخص گلیسمی نسبتاً پایین است، بنابراین احتمال افزایش ناگهانی قند خون در آن کمتر است. ۴۸ کالری در هر وعده یک فنجانی که شامل ویتامین C، فولات، منگنز، فیبر، آنتوسیانین‌ها و فلاونوئیدها که آنتی اکسیدان‌های قوی هستند.

۵ مکمل جادویی با طالبی

محتوای آب طالبی حدود ۹۰ درصد است که می‌تواند به تنهایی یک میان‌وعده شیرین باشد یا به عنوان مکمل در سالادهای میوه و دسرهای خوش طعم استفاده شود. بافت نرم آن همچنین آن را به انتخابی عالی برای تهیه بستنی یخی تبدیل می‌کند. ۲۳ کالری برای یک برش متوسط که شامل فیبر، ویتامین A و بتاکاروتن است.

۶ آب‌رسانی چشمگیر با هلو

گاز زدن یک هلوی رسیده و آبدار در یک بعدازظهر تابستانی لذت‌بخش است و این میوه‌های کوچک با حدود ۸۸ درصد آب، خاصیت آب‌رسانی بسیار چشمگیری دارند. آن‌ها را به سالاد اضافه کنید یا با سایر میوه‌های مورد علاقه‌تان برای تهیه کباب ترکیب کنید. ۶۶ کالری در یک فنجان هلوی ورقه شده که شامل فیبر، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین B، بتاکاروتن و پتاسیم است.

بیشتر بدانیم

داروهایی با چراغ زرد در سالمندی

سالمند

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

این یک راز نیست که وقتی پیر می‌شوید بدن شما دیگر مثل قبل کار نمی‌کند. پس نحوه واکنش بدن به داروها در این دوره متفاوت خواهد بود. ممکن است دستگاه گوارش شما مثل قبل به سرعت داروها را جذب نکند. داروها اثرگذار نباشند یا موارد دیگر. در این میان باید حواس‌تان به داروهایی باشد که در سالمندی با احتیاط بیشتری مصرف کنید.

مسکن‌های بدون نسخه | داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، آسپرین و ناپروکسن، می‌توانند مانع از عملکرد صحیح برخی از داروهای تجویزی شما شوند. این داروها اغلب با رقیق کننده‌های خون، داروهای دیابت، داروهای ادرارآور یا داروهای فشار خون ترکیب خوبی نیستند.

شل کننده‌های عضلانی | پزشک شما ممکن است این داروها را برای کاهش اسپاسم عضلانی پیشنهاد کند. اما شل کننده‌های عضلانی مانند متوکاربامول می‌توانند عوارض جانبی مانند احساس گیجی و منگی داشته باشند. این می‌تواند احتمال زمین خوردن و آسیب دیدن شما را افزایش دهد.

داروهای خاص دیابت | داروهای سولفونیل اوره برای دیابت، مانند کلرپروپامید و گلیبورید، می‌توانند باعث افت قند خون شوند، وضعیتی که به آن «هیپوگلیسمی» می‌گویند. ممکن است دچار گیجی، لرزش، تعریق، گرسنگی و خستگی شوید. اگر این وضعیت شدید یا طولانی مدت باشد، می‌تواند باعث تشنج شود و در موارد نادر، می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد.

آنتی هیستامین‌ها | ممکن است پزشک این دارو را برای رفع حساسیت برای شما تجویز کند. این داروها می‌توانند از شدید شدن علایم آلرژی در شما جلوگیری کنند، اما برخی از آن‌ها عوارض جانبی بیشتری نسبت به سایرین دارند. برخی از آنتی هیستامین‌ها ممکن است در افراد مسن باعث خواب‌آلودگی و گیجی شدید شوند که این احتمال سقوط را بیشتر می‌کند.

ملین‌ها | بسیاری از افراد مسن برای رفع یبوست دارو مصرف می‌کنند. اما مصرف داروهایی مانند بیزاکودیل (دولکولاکس) به‌عنوان درمان طولانی مدت و منظم عاقلانه نیست. با گذشت زمان، ملین‌ها می‌توانند مشکلات دایمی در روده شما ایجاد کنند.

آشپزی من

ترشی آلبالو؛ یک ترکیب خوشمزه در سفره

اگر این روزها که آلبالو در مغازه‌ها فراوان است دوست دارید یک ترکیب جدید را امتحان کنید، ترشی آلبالو می‌تواند مناسب‌ترین باشد. اما چطور بساط ترشی‌پزون را راه بیندازیم؟

مواد لازم

آلبالو: یک کیلوگرم
آب: ۳ لیوان
شکر: یک قاشق غذاخوری
نمک: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

آلبالوهای شسته شده و هسته‌دار را در ظرف شیشه‌ای در دار بریزید و نصف شیشه را سرکه سفید بریزید.

در یک ظرف کمی آب بجوشانید و اجازه دهید سرد شود. سپس یک قاشق غذاخوری نمک و یک قاشق غذاخوری شکر را در این آب حل و بقیه شیشه را با آب پر کنید. کمی از آب ترشی را بچشید و اگر دیدید سرکه آن زیاد است و خیلی ترش است کمی آب جوشیده سرد شده با شکر بیشتری به آن اضافه کنید.

ترشی یا ملس بودن آب ترشی بستگی به مزاج و علاقه شما دارد. اضافه کردن شکر و نمک و همچنین سرکه کاملا اختیاری است و آسیبی به ترشی نمی زند البته سعی کنید شکر بیشتر از ۲ قاشق غذاخوری نشود. بعد از ریختن همه مواد در ظرف را محکم ببندید و آن را به مدت یک هفته در بیرون یخچال نگهداری کنید و بعد از یک هفته آن را داخل یخچال قرار دهید. بهتر است ترشی را بعد از رسیدن در جای خنک نگهداری کنید.

پوست و مو

اگر سرت همیشه می‌خارد!

آیا تاکنون تجربه خارش پوست سر بدون دلیل مشخصی را داشته‌اید؟ خارش سر ممکن است ناشی از کمبود ویتامین‌هایی باشد که بر سلامت پوست تاثیر می‌گذارند.

در پاسخ کامل‌تر به سوال «خارش سر کمبود چه ویتامینی است» باید به ویتامین B12 یا کوبالامین اشاره کنیم. این ویتامین در تولید گلبول‌های قرمز بدن نقش دارد. این گلبول‌ها اکسیژن را به همه بافت‌ها و عضلات بدن از جمله پوست و فولیکول‌های مو انتقال می‌دهند. کمبود B12 منجر به کمبود اکسیژن در بافت‌ها می‌شود که خشکی و خارش پوست سر و بدن را به همراه دارد. کمبود این ویتامین ممکن است به مشکلات پوستی و مویی منجر شود؛ بنابراین تشخیص به موقع آن از اهمیت بالایی برخوردار است. با مصرف انواع قرص جوشان مولتی‌ویتامین و استفاده از مکمل‌های حاوی ویتامین B12 به‌خوبی می‌توانید از کاهش سطح این ماده مغذی در بدن جلوگیری کنید. البته برای مصرف، مشورت با پزشک یا دکتر داروساز و دریافت راهنمایی و مشاوره از وی را فراموش نکنید.

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 – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۵۸۰ – ۱۴۰۴/۳/۲۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قدیر آقائی فرزند بگلر بشماره ملی ۰۸۷۰۶۰۷۰۲۲ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۵۸۶۶.۷۴ مترمربع تمامت پلاک ۱۷ فرعی از ۱۱۸ –اصلی واقع دربخش ۲ قوچان اراضی قره بیجه وچشمه سیاه خریداری از مالک رسمی آقایان اصلان عزیزی ومحمد نوروزی 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. م الف ۲۶۳ شناسه ۱۹۵۴۷۶۳
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۴/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۴/۲۲
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۱۷۲۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۰۵۶ –۱۴۰۴/۲/۲۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در نـد ثی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا گل فخرآبادی فرزند رمضانعلی بشماره ۰۸۷۰۲۶۲۶۴۵ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۵.۲۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۳۰۰ و ۲۳۰۱– اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک می آقای محمد حمزه باجیگران محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که تاس 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 یم 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 ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف ۲۶۱شناسه ۱۹۵۴۶۹۶
انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۴/۷ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۴/۲۲
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۱۷۱۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۹۲۲ ۱۴۰۴/۳/۱۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سهراب جوانمرد فرزند محمدعلی بشماره ملی ۰۸۷۱۵۶۸۸۴۵ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۲۰.۹۸ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۶۶ – اصلی واقع در بخش۲ قوچان اراضی فرخان علیا خریداری از مالک رسمی آقای عید محمد صاحبکار فرخانی 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.
م الف ۲۶۲ شناسه ۱۹۵۴۷۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۴/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۴/۲۲
عبداله گلشن آبادی به آباد– رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۱۷۰۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۳۸۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ 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 علی اصغر اسماعیلی سنگ سفیدی به شناسنامه شماره ۲۴ شماره ملی ۰۷۹۳۹۲۳۵۷۳ صادره سبزوار فرزند حسن در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۵۸.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱ فرعی از ۶۲ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی فاطمه سلطان فرزند گل محمد تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۷
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۰۴/۲۲
علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۳۱۸۶۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۸۲۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ 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 احمد کمیلی ثانی به شناسنامه شماره ۶۹۲ شماره ملی ۰۷۹۲۹۸۵۲۶۵ صادره سبزوار فرزند ابراهیم نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۷.۵۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ فرعی از ۱۶۷ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمدحسین صالح ابادی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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.
م.الف:۴۰۴/۱۱۶۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۰۴/۲۲
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار
۱۳۱۸۶۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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 و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹،۲۰ و ۱۳۹۰،۰ و برابر رأی شماره ۱۳۰۰۰۶۷۲ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰ مورخ ۱۴۰۴،۰۲،۳۱ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حسین فتحی فرزند محمدعلی در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۳۰۵.۴۵ مترمربع باقیمانده پلاک شماره ۷۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از ورثه خانم ربابه مجتبائی مالک رسمی محرز گردیده است ، لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۵۲۰ شناسه ۱۹۵۴۸۶۱
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۷ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴،۰۴،۲۲
سید ضیا الدین مهدوی شهری –رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۳۱۸۱۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۴۵۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ 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 آقای احمد فروزانفر به شناسنامه شماره ۸۳۱ شماره ملی ۰۷۹۱۱۳۰۲۷۴ صادره سبزوار فرزند حسین نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۳.۰۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۶۶ فرعی از ۴۷۸ باقیمانده اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمد حسن پور کاوه تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۰۴/۲۲
علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۳۱۸۷۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۳۱۰ حیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه منفرداورتد چشمه فرزند محمد صادق بشماره ملی ۴۵۶۹۴۹۶۲۴۵ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۹۵.۷ متر مربع تمامت پلاک ۱۷۰۴ فرعی از ۱۷۰ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته منصورخان خریداری از مالک رسمی آقای یعقوب زارعی گوجه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ 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. م الف ۲۶۴
شناسه ۱۹۵۵۳۰۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۴،۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۴،۲۲
عبداله گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۱۹۰۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۳۹۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حجت حقدادی سعدآباد به شناسنامه شماره ۲۴۲۲ کدملی ۰۷۳۲۳۴۳۸۹۵ صادره تربت جام فرزند ولی در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۴۹.۵ متر مربع پلاک شماره ۳۲ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت آقای کریم صفاریان و قسمتی از پلاک 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 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 : ۱۴۰۴/۰۴/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۲۲
رسول طاهری زاده –رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۳۱۹۲۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک 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 تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۲۷۵۶ 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 بلا معارض متقاضی آقای محمد حسین باقری از غندی فرزند عبدالحسین به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از فیض آباد در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۴۹.۴۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶۴ فرعی از اراضی شاهده پلاک ۱۲۹ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای احمد کفتری 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 ۳۲۸ شناسه ۱۹۶۱۳۹۳
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۵،۰۷
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۳۳۷۲۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 نشی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۹۲۶ هیات اول کلاسه ۴۰۷-۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسن نصرتی بیابانکی به شناسنامه شماره ۵۲۲ کدملی ۰۹۰۱۱۰۹۱۱۸ صادره کاشمر فرزند مصطفی در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۵.۷۵ متر مربع پلاک ثبتی ۱۶۲۳ و ۱۶۲۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی ماندگار مولایی عسکری 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. م الف ۱۰۴۳ شناسه ۱۹۶۱۰۱۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۰۶
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۱۳۳۶۱۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۹۶۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسمعیل یوسفی تونه نی به شناسنامه شماره ۱ کدملی ۰۷۴۹۶۵۶۱۵۸ صادره تایباد فرزند علیجان در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۲.۷ متر مربع پلاک شماره ۲۳۲ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل تمامی مالکیت مرحوم حسن خالقدادی(سهم الارثی غلام نبی خالقدادی وارث منحصر) و قسمتی از پلاک 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 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 : ۱۴۰۴/۰۴/۰۷ تا