سلامت

سیب تا بخوای مفیده

سیب فواید بسیاری دارد؛ از کاهش بیماری قلبی، کمک به تناسب اندام تا هیدراته ماندن بدن و سلامت پوست

فائزه مهاجر | مترجم

از قدیم گفته‌اند اگر روزی یک سیب بخورید، همیشه سلامت هستید و هیچ‌وقت مریض نمی‌شوید. اخیرا هم ویدئویی از بازیگر جوان کشورمان مهرداد صدیقیان پربازدید شده است که می‌گوید روزی یک سیب می‌خورد و این دلیل سلامت و شادابی این بازیگر است. در مطلب امروز با مقاله‌ای از verywellhealth اهمیت و ارزش غذایی این میوه زیبا و پرخاصیت را بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

از آسیب سلولی محافظت می‌کند

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان است، موادی که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب کمک می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن منظم سیب ممکن است فعالیت آنتی‌اکسیدانی را در بدن شما افزایش دهد.

خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد که محتوای پلی‌فنول و فیبر سیب می‌تواند با بهبود سطح کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. بررسی دیگری نشان داد که سیب می‌تواند اثر ضدالتهابی داشته باشد که به محافظت از قلب کمک می‌کند. فیبر غذایی موجود در سیب، التهاب و خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

به مدیریت وزن کمک می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که سیب و محصولات آن را مصرف می‌کردند، رژیم‌های غذایی متعادل‌تر و میزان چاقی کمتری داشتند. یک بررسی نشان داد که افزایش مصرف سیب باعث کاهش وزن در هر دو آزمایش حیوانی و انسانی شده است.

می‌تواند از دیابت جلوگیری کند

تصور می‌شود که سیب کامل (با پوست) به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدان و فیبر خود، روند هضم را آهسته و در نتیجه واکنش قند خون را کُند می‌کند. همچنین اعتقاد بر این است که آنتی‌اکسیدان‌های سیب با کاهش رادیکال‌های آزاد و کاهش چربی خون به جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کنند. مطالعات مختلف نشان می‌دهد که سیب بلافاصله پس از مصرف، سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

هضم غذا را بهبود می‌بخشد

فیبر غذایی و پلی‌فنول‌های موجود در سیب به عنوان پری‌بیوتیک عمل می‌کنند که رشد و سلامت باکتری‌های خوب در روده را تقویت می‌کنند. فیبر همچنین منبع انرژی اولیه برای باکتری‌های روده است که برای هضم طبیعی مورد نیاز هستند.

سلامت استخوان را بهبود می‌دهد

پتاسیم و کلسیم موجود در سیب با کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان (کاهش توده استخوانی و تراکم مواد معدنی استخوان) مرتبط هستند. مصرف بیشتر میوه خطر شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد.

شما را هیدراته نگه می‌دارد

سیب حاوی ۸۰ تا ۸۹ درصد آب است و می‌تواند به هیدراته ماندن کمک کند. سیب همچنین حاوی الکترولیت‌های ضروری برای حفظ تعادل آب بدن است. الکترولیت‌های موجود در سیب عبارت‌اند از: کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سدیم. یک سیب متوسط حاوی ۱۵۶ گرم آب است که معادل ۱۵۶ میلی‌لیتر است.

به سلامت پوست کمک می‌کند

مواد مغذی خاص موجود در سیب می‌توانند از سلامت پوست پشتیبانی کنند. در یک مطالعه، زنان بالغ سالم که قرص‌های پلی‌فنول سیب مصرف کردند، شاهد پیشگیری قابل توجهی از رنگدانه‌های پوستی ناشی از تابش اشعه ماوراء بنفش بودند. همچنین سیب می‌تواند به جلوگیری از برافروختگی (قرمزی) پوست ناشی از نیاسین کمک کند.

دهان و دندان

چرا لثه‌های شما خون‌ریزی می‌کنند؟

اگر موقع مسواک زدن دچار خون‌ریزی در دهان شدید، احتمالا دلیلش ابتلا به مرحله اول بیماری لثه یا «ژنژویت» است. در ادامه این مطلب با مهم‌ترین عواملی که می‌توانند باعث بروز خون‌ریزی لثه شوند، آشنا می‌شویم.

مسواک و نخ دندان را فراموش می‌کنید

مسواک زدن پس از هر وعده غذایی و همچنین قبل از خواب شبانه، در کنار استفاده روزانه از نخ دندان باید به‌طور منظم انجام بگیرد. استفاده از دهان‌شویه ضدعفونی کننده هم ضرورت دارد.

الگوی استفاده از نخ دندان را تغییر داده‌اید

نگذارید که مشاهده خون، شما را از پیگیری این عادت روزانه مثبت و مهم دور کند؛ چون پس از حدود یک هفته، لثه با شرایط جدید سازگار خواهد شد. نخ دندان به‌خوبی پلاک‌های مخرب را جداسازی می‌کند و می‌تواند مانع از ابتلا به بیماری لثه در آینده شود.

مسواک‌تان خیلی زبر است

مسواک‌های زبر و دارای برس سفت و سخت می‌توانند به لثه شما آسیب برسانند. پس خون‌ریزی لثه ممکن است نشان‌دهنده این باشد که شما به یک مسواک نرم و دارای برس لطیف نیاز دارید و همچنین باید آرام‌تر مسواک بزنید.

سیگار می‌کشید

احتمال ابتلای افراد سیگاری به بیماری لثه، دو برابر بیشتر از دیگر افراد است. یافته‌های علمی نشان می‌دهند که ترکیبات شیمیایی درون دود سیگار باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شوند و در نتیجه نمی‌گذارند که بدن با عناصر مخرب در لثه به‌خوبی مقابله کند.

اندازه دندان مصنوعی شما مناسب نیست

دندان مصنوعی شرایطی را فراهم می‌کند تا شما از خوردن غذاهای مورد علاقه‌تان لذت ببرید و لبخند طبیعی داشته باشید. اما اگر اندازه دندان مصنوعی با دهان شما متناسب نباشد، می‌تواند در دهان تکان بخورد و روی لثه کشیده شود. برای التیام زخم ناشی از این اتفاق و تسکین تورم، کمپرس گرم روی لثه بگذارید و دهان را با آب نمک بشویید.

فوت وفن

روش‌های مرحله‌به‌مرحله برای از بین بردن بوی روغن حیوانی در غذا

۱. سرخ کردن پیاز و سیر در ابتدای پخت
۲. اضافه کردن زنجبیل یا ادویه‌های معطر
۳. استفاده از آب لیمو یا سرکه
۴. اضافه کردن سبزیجات معطر
۵. خواباندن گوشت یا مرغ در ماست
۶. استفاده از سیب‌زمینی در هنگام پخت
۷. استفاده از پوست مرکبات

تازه ها

نقش ویتامین‌ها در بی‌خوابی

بی‌خوابی از مشکلات شایعی است که بسیاری از افراد با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. دلایل متعددی برای این اختلال وجود دارد، اما تحقیقات نشان می‌دهد کمبود برخی ریزمغذی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز یا تشدیدکننده آن باشد.

ویتامین B12 | یکی از این ویتامین‌ها، ویتامین B12 است که کمبود آن گاه با علایم افسردگی همراه می‌شود و همین مسئله می‌تواند دوره‌های بی‌خوابی را شدت بخشد. این موضوع برای افرادی که رژیم گیاه‌خواری دارند اهمیت بیشتری دارد.

ویتامین D | نقشی کلیدی در چرخه خواب دارد. کمبود آن، که اغلب ناشی از قرار نگرفتن در معرض نور خورشید است، می‌تواند به مشکل در به‌خواب‌رفتن منجر شود. از سوی دیگر، میزان بیش از حد آن هم باعث خواب‌آلودگی روزانه می‌شود. حداقل ۲۰ دقیقه حضور در آفتاب و مصرف مکمل‌ها راهی ساده برای جبران این کمبود است.

آهن | کم‌خونی فقر آهن با سندروم پای بی‌قرار ارتباط دارد که کیفیت خواب را مختل می‌کند. علاوه بر این، کمبود آهن بر تولید هورمون‌های ملاتونین و سروتونین، تنظیم‌کننده خلق‌وخو و چرخه خواب اثر منفی دارد.

منیزیم | با کمک به شل شدن عضلات، تنظیم ریتم شبانه‌روزی و تولید ملاتونین، خواب عمیق و با کیفیت را تسهیل می‌کند. بنابراین، توجه به این ریزمغذی‌ها از طریق تغذیه یا مکمل می‌تواند گامی مؤثر برای مقابله با بی‌خوابی باشد.

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۹۵۹هیات 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 محمد جوادی مقدم فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۰۹۶۱۷۸صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۴ فرعی از اراضی نوبهار از پلاک ۱۳۱ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه واانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای مراد علی علیزاده 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 انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۷/۱۴
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۴۵۳۴۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۵۸۰ 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 حمید انتظاری سرکاریزی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۱۴۳۷۸۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه محوطه مشتمل بر ساختمان به مساحت ۲۹۰۶۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۹ فرعی از اراضی محمود آباد از پلاک شماره ۱۹۴ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از محل مالکیت قهری شیدا و فاطمه و ابوالفضل شهرت همگی رضوان ترشیزی ورثه مالک رسمی شوکت نوریان 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.
م الف ۴۶۶ شماره شناسه ۲۰۰۲۵۶۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴۰۶۰۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۷۰۱۴
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۵۳۴۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۴۸۶ – ۱۴۰۴۰۴۰۳۰ 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 حسن خانی ملا محمد قلی فرزند محمد بشماره ملی ۰۸۷۰۷۴۱۲۸۴ صادره از قوچان در یکباب خانه به مساحت ۱۸۸/۵۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۰ –اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته منصورخان خریداری از مالک رسمی آقای آدینه محمد اکبری 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 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 ۵۸۴ شماره شناسه ۲۰۰۴۱۶۷
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴۰۶۰۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴۰۷۰۱۳
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس اسناد و املاک قوچان
۱۴۵۲۸۷

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۱۵۷ 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 محسن علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۱۲۸۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۲۸۰۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۳۱ و ۱۵۳۰ فرعی از اراضی قندشتن از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالکین رسمی علینقی شجیعی قندشتنی و صدیقه شجاعی قندشتنی 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 ۴۷۸/۱ شماره شناسه ۲۰۰۴۱۴۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴۰۶۰۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴۰۷۰۱۴
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۵۵۹۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۴۷۰ 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 حسین رجبی کاریزکی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۷۶۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۰۴/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۸۹ فرعی از ۲۳۱ اصلی در اراضی دیزقند دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از محل مالکیت مشاعی متقاضی 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 ۴۶۹ شماره شناسه ۲۰۰۳۹۹۲ مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۶/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۵۴۲۶

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۲۳۱ 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 محمد امین خوجگی فرزند نوروز به شماره شناسنامه ۶صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۱۲/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸ فرعی از ۱۹۴ اصلی در اراضی محمود آباد دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد حسین خوجگی 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 انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۷/۱۴
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۴۵۳۴۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۱۱۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۱۱ 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 ربابه نوده، به شناسنامه شماره ۳۹۱۲ شماره ملی ۰۷۹۱۷۱۷۲۴۰ صادره سبزوار فرزند عبداله در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۵.۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱۴ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی طاهره کوشکی 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 مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۳۱۰
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳
علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۴۵۶۱۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۱۹۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۱۲ 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 خانم طاهره علی ابادی به شناسنامه شماره ۷۵۲ شماره ملی ۰۷۹۰۸۹۶۵۷۵ صادره سبزوار فرزند علی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۵.۸۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی امیرحسین صاحبی حسین اباد 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 مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۳۲۶
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۳
علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۴۵۶۱۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۴۶۲ 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 حسن خردادبیز فرزند اسمعیل به شماره شناسنامه ۹۰۹ صادره از پاکدشت در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۲۰ متر مربع تمامت پلاک شماره ۴۳۶/۴۲۰۴ فرعی از ۲۳۱ اصلی در اراضی دیزقند دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسین سرافرازی 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. م الف ۴۷۷ شماره شناسه ۲۰۰۴۱۳۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴۰۶۰۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴۰۷۰۱۴
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۵۲۶۴

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۷۱۵ 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 معصومه محمد راضی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۴۵۱صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۲۵۲۲/۴۵متر مربع در قسمتی ازپلاک شماره ۱۳۹ اصلی در اراضی اسفیوخ منشعبه از کال سالار دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی خانم بانو فاطمه شجیعی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۶۹۷ 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 فریدون ترکمن زاده اسفیوخی فرزند رجبعلی به شماره شناسنامه ۷۱۵صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان دامداری به مساحت ۱۸۷۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۹ اصلی در اراضی اسفیوخ منشعبه از کال سالار دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی خانم بانو فاطمه شجیعی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دو نوبت به فاصله ۱۵ روزآگهی 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:۱۴۰۴/۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۷/۱۴
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۱۴۵۵۶۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۵۲۳ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۱/۲۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۹۷ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای نظر علی شجیعی محرز و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۶۵۱ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۷۶۳ متر مربع در قسمتی از پلاک های شماره ۱۲۱۸ و ۱۲۱۷ و ۱۲۱۶ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای عبدالرضا شجاعی و آقای سهراب افشاریان و آقای محمد تقی شجیعی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۶۴۷ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۶/۰۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۴۰۳ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۷۲۰ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۲۸/۱۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۹۹ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای رمضانعلی علیزادگان احدی از ورثه عبدالرحیم محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میش