۸ نشانه فقر پروتئین در بدن

وقتی بدن در دریافت پروتئین به مشکل برمی‌خورد، با زبان بی‌زبانی و یک سری نشانه‌ها می‌خواهد این مشکل را با شما در میان بگذارد

انتصاری | روزنامه‌نگار

خیلی‌وقت‌ها ضرورت وجود بعضی مواد مغذی یا ویتامین‌ها را در رژیم غذایی‌مان جدی نمی‌گیریم. پروتئین یکی از بازیگرهای مهم سلامت بدن است. به گونه‌ای که کارشناسان تغذیه می‌گویند به طور متوسط، هر فرد بالغ روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به حدود یک گرم پروتئین نیاز دارد. وقتی بیمار می‌شویم این مقدار به یک‌ونیم گرم می‌رسد. اما نکته این جاست که پژوهش‌ها نشان می‌دهند خیلی از افراد، به‌ویژه زنان و سالمندان، پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند. حالا از کجا متوجه شویم بدن‌مان به اندازه کافی پروتئین دریافت نمی‌کند؟ نشانه‌هایش چیست؟

۱ همیشه احساس خستگی می‌کنید

اگر پس از خواب کافی مدام احساس خستگی می‌کنید، احتمالا به کمبود پروتئین دچارید. پروتئین اسیدهای آمینه‌ای فراهم می‌کند که به ترمیم سلول‌ها و تنظیم سوخت‌وساز انرژی کمک می‌کنند. بدون پروتئین کافی، بدن نمی‌تواند انرژی پایدار تولید کند که نتیجه آن احساس گیجی و فرسودگی است. پروتئین همچنین به تثبیت قندخون کمک می‌کند و از افت انرژی بعد از ظهر، که بعد از وعده‌های پرکربوهیدرات رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

۲ با عضله‌ها به مشکل برمی‌خورید

بافت عضلانی برای ترمیم و رشد به پروتئین وابسته است. اگر پروتئین کافی دریافت نکنید، احساس ضعف خواهید داشت، توده عضلانی از دست می‌رود و به رغم ورزش منظم، ساخت و حفظ عضله با اختلال مواجه می‌شود. وقتی پروتئین خیلی کم دریافت شود، بدن اسیدهای آمینه ضروری را با تجزیه بافت عضلانی تامین می‌کند. این کاهش توده بدون چربی، بر انرژی و سوخت‌وساز تاثیر می‌گذارد.

۳ همیشه گرسنه‌اید

پروتئین یکی از سیرکننده‌ترین درشت‌مغذی‌هاست و هورمون‌هایی را فعال می‌کند که پیام سیری به مغز می‌فرستند. حتی پس از خوردن وعده‌های نسبتا حجیم، اگر پروتئین کافی دریافت نکرده باشید یک ساعت بعد دوباره گرسنه می‌شوید. در وعده‌های پرکربوهیدرات و کم‌پروتئین، قند خون سریع بالا می‌رود و سریع هم افت می‌کند و این مسئله چرخه گرسنگی و هوس خوراکی‌های شیرین یا نشاسته‌ای را تشدید می‌کند.

۴ مو و پوست یا ناخن‌هایتان کدر شده‌اند

مو، پوست و ناخن‌ها عمدتا از پروتئین‌هایی مثل کراتین و کلاژن ساخته شده‌اند و اولین نشانه‌های ظاهری کمبود پروتئین می‌تواند در آن‌ها بروز کند. ممکن است متوجه پوسته‌پوسته شدن ناخن‌ها، نازک یا بی‌جان شدن مو، یا کاهش خاصیت ارتجاعی پوست شوید که نشانه سهمیه‌بندی ذخایر پروتئین بدن است. بسیاری پروتئین را فقط با عضله مرتبط می‌دانند، اما این ماده برای ساختار و عملکرد تقریبا کل بدن ضروری است.

۵ بیشتر بیمار می‌شوید

پروتئین فقط برای عضله مفید و ضروری نیست، برای سیستم ایمنی هم حیاتی است. پادتن‌ها که با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله می‌کنند، از پروتئین ساخته شده‌اند. وقتی پروتئین غذایی کم باشد، بدن برای حفظ سیستم‌های حیاتی، مثل ترمیم اندام‌ها و ایمنی، عضله را تجزیه می‌کند. این وضعیت در درازمدت باعث می‌شود بیشتر بیمار شوید یا دیرتر بهبود یابید.

۶ تمرکز کم می‌شود

کمبود پروتئین می‌تواند باعث مه‌ذهنی، کاهش تمرکز و حتی تغییرات خلقی شود. مغز برای ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین به اسیدهای آمینه نیاز دارد. وقتی این مواد کم باشند، تمرکز و خلق و خو افت می‌کند.

۷ پف یا ورم می‌کنید

در موارد شدیدتر کمبود پروتئین، مایعات بدن نامتعادل می‌شوند و صورت، دست‌ها و پاها پف یا ورم می‌کنند. وقتی پروتئین ناکافی است، بدن اولویت را به اندام‌های حیاتی می‌دهد و تعادل مایعات به هم می‌ریزد. این حالت که «ادم» نام دارد، معمولا عصرها یا پس از نشستن طولانی بیشتر دیده می‌شود.

۸ وزن کم می‌کنید، اما به روش نادرست

اگر وزن کم می‌کنید اما احساس ضعف و خستگی دارید، احتمالا به جای از دست دادن چربی در حال از دست دادن عضله هستید. کمبود پروتئین باعث می‌شود بدن برای تامین نیازهای حیاتی، بافت بدون چربی را تجزیه کند.

تغذیه

با رژیم غذایی شور، پوست پیر می‌شود

بسیاری از افراد ممکن است بدانند که خوردن بیش از حد غذاهای شور می‌تواند خطر ابتلا به فشارخون بالا و بیماری مهلک قلبی را افزایش دهد. اما شاید تعجب‌آور باشد که غذاهای سرشار از سدیم باعث پیر شدن پوست نیز می‌شوند.

نمک با پوست چه می‌کند؟

پژوهشگران می‌گویند سدیم وقتی بیش از حد مصرف شود، می‌تواند به مجموعه‌ای از مشکلات بینجامد و پوست اغلب نخستین ناحیه‌ای است که این نبود تعادل‌ها را نشان می‌دهد. وقتی سدیم آب‌رسانی پوست را مختل می‌کند، پوست در برابر تجزیه کلاژن آسیب‌پذیرتر می‌شود. با گذشت زمان، این وضعیت به افتادگی، [ایجاد] خطوط ریز و بافت زبر پوست منجر می‌شود. رژیم غذایی پرنمک با وادار کردن بدن به نگه‌داشتن آب اضافی برای مقابله با اثرات نمک، باعث می‌شود پوست پف کرده‌تر به نظر برسد. سدیمی که در پوست ذخیره می‌شود، حتی می‌تواند در بروز اگزما نقش داشته باشد.

چطور جلوی اثر غذای شور را بگیریم؟

کارشناسان برای مقابله با اثرات سدیم بر پوست و حفظ سلامت و شادابی آن، توصیه می‌کنند که افراد مصرف غذاهای فوق‌فراوری‌شده مانند چیپس، سوپ‌های کنسروی، فست‌فود، گوشت‌ها، ترشی‌ها و نان را محدود کنند. با این حال، همچنان می‌توان با خوردن غذاهای سالم‌تر از جمله مغزها، حبوبات، ماهی و پنیر کم‌سدیم یا گزینه‌های دیگر، میل به طعم شور را برطرف کرد. همچنین خوردن غذاهای شور همراه با مواد غذایی سرشار از پتاسیم، مانند موز، می‌تواند به خنثی کردن بخشی از احتباس آب ناشی از سدیم کمک کند. مرطوب و هیدراته نگه‌داشتن پوست اهمیت دارد، زیرا پوست بزرگ‌ترین اندام بدن است و به شیوه‌های مختلف از بدن محافظت می‌کند.

بیشتر بدانیم

۳ تمرین ساده برای جلوگیری از زمین خوردن سالمندان

زمین‌خوردن یکی از آسیب‌دیدگی‌های شایع در بزرگ‌سالان بالای ۶۵ سال است. تمرین‌های تعادلی وجود دارد که باعث تقویت قدرت عضلات سالمندان می‌شود تا استقلال خودشان را در راه رفتن حفظ کنند. اما این تمرین‌ها را چطور باید انجام داد؟

جابه‌جایی | پاهایتان را صاف روی زمین و به اندازه عرض لگن باز کنید و بایستید. حالا به آرامی وزن بدن‌تان را به جلو منتقل کنید تا پاشنه‌هایتان کمی از زمین جدا شوند و به مرکز برگردید. تمرینات جابه‌جایی وزن نقطه شروع خوبی برای افرادی است که مشکلات تعادلی قابل توجهی دارند. برای امتحان جابه‌جایی وزن، این مراحل را انجام دهید.

بالا بردن پاشنه پا | برای بالا بردن پاشنه، بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض لگن باز کنید. برای حمایت، از یک سطح ثابت کمک بگیرید یا دستان‌تان را روی لگن خود قرار دهید. روی پنجه پاهایتان بلند شوید. یک تا دو ثانیه نگه دارید، سپس پایین بیاورید.

گام برداشتن به جلو و عقب | وقتی توانستید تمرینات جابه‌جایی وزن را با خیال راحت انجام دهید، قدم برداشتن به جلو و عقب را امتحان کنید. می‌توانید قبل از تغییر جهت، تمام تکرارها را روی یک پا انجام دهید، یا با هر تکرار، پای خود را به جلو و عقب حرکت دهید تا تمرین چالش برانگیزتر شود.

نکات مهم برای انجام تمرینات تعادلی

*قبل از شروع، محیط را از نظر خطراتی مانند فرش‌های اضافی بررسی کنید و کفش مناسب بپوشید.

*تمرینات تعادلی برای به چالش کشیدن شما طراحی شده‌اند. اگر تمریناتی را انجام دهید که هنوز برای آن‌ها آماده نیستید، خطر افتادن یا آسیب‌دیدگی افزایش می‌یابد.

تازه‌ها

خطر باقی ماندن دود دست‌سوم سیگار در مبل و فرش!

مطالعه جدید نشان می‌دهد دود دست‌سوم (پسماند سیگار روی سطوح) یک منبع فعال آلودگی هواست که با گذشت زمان سمی‌تر می‌شود.

مواد متخلخل مانند فرش‌های پشمی یا پارچه مبلمان، نقش مخازن این دودها را بازی می‌کنند. این وسایل مواد شیمیایی تنباکو را در خود جذب و سپس آن‌ها را به آرامی و در طول ساعت‌ها یا حتی روزها آزاد می‌کنند. به همین دلیل است که باز کردن پنجره‌ها یا استفاده از سیستم تهویه معمولی تأثیر چندانی در از بین بردن دود دست‌سوم ندارد، زیرا منبع آلودگی در عمق الیاف و وسایل خانه نفوذ کرده است.

تحقیقات نشان داده است که آزادسازی این سموم یک فرایند سه مرحله‌ای است. مرحله سوم زمانی آغاز می‌شود که در آن سایر مواد شیمیایی به کُندی و در مدت طولانی در فضای خانه پخش می‌شوند و ساکنان را در معرض دوزهای پایین اما طولانی‌مدت قرار می‌دهند.

فوت وفن

دلایل اصلی سفت شدن شلغم هنگام پخت

شلغم‌های قدیمی یا کهنه | شلغم‌های قدیمی بافت سفت‌تری دارند و در پخت نرم نمی‌شوند.

دمای پخت و مدت زمان آن | پخت در دمای بالا و مدت زمان کوتاه ممکن است باعث شود سطح شلغم پخته شود اما داخل آن همچنان سفت باقی بماند.

استفاده از نمک در ابتدا یا هنگام پخت | نمک باعث می‌شود بافت سلول‌های شلغم هنگام پخت سفت‌تر شود. نمک باید در مراحل پایانی پخت به شلغم اضافه شود.

روش‌های برش شلغم | برش‌های خیلی بزرگ یا ضخیم پخت را سخت‌تر و زمان‌برتر می‌کنند. همچنین برش‌های ناصاف و نامنظم باعث پخت غیریکنواخت و حفظ بافت سفت در برخی قسمت‌ها می‌شوند.

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

برابر آرای شماره‌های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۸۸۲۸ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۸۸۲۹ 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 متقاضیان خانم زبیده مرآتی فرزند حسین و آقای محمدباقر رشیدآبادی فرزند عباس هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۸ مترمربع از پلاک شماره ۱۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدباقر شیث فرزند محمدابراهیم 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 ۷۵۷۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲

مجتبی لطفی‌پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۶۳۳۹۸

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۷۵۵۳ – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۷۵۵۳ – ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم فروغ سلیمانی فرزند علی اصغر نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۸/۱۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۰ اصلی واقع در اراضی رده خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت اکبر قاسمی 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 ۸۵۶۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۱۶۳۳۹۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۲۵۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم فروغ سلیمانی فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۲۸۴ صادره از نیشابور نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۴۷/۱۹ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۰– اصلی واقع در اراضی رده خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت مشاعی اکبر قاسمی 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 ۸۵۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۱۶۳۳۹۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۶۸۲ 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 رحمت اله شکیبانی صنوبری فرزند محمد حسین به شماره شناسنامه ۲۱۱۵۱ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۵ اصلی واقع در اراضی بهارستان دهستان اربعه درخراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد حبیبی صنوبری 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:۱۴۰۴/۱۰/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۰/۲۳

سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک

۱۶۳۳۲۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۷۵۵۳ – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۷۵۵۳ – ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم فروغ سلیمانی فرزند علی اصغر نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۸/۱۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۰ اصلی واقع در اراضی رده خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت اکبر قاسمی 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: ۴۰۴/۱۵۸۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۶۰۸۲۴

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۲۵۱۹ مورخ ۱۴۰۴.۰۹.۱۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای عباس زاده خادر به شناسنامه شماره ۰۹۲۰۱۲۹۹۸۶ کدملی ۰۹۲۰۱۲۹۹۸۶ صادره مشهد فرزند محمد مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت علی اکبر زاده خادر و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه باغ ویلا به مساحت ۱۰۶۰.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۷ فرعی از ۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و 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 تا 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 را 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 ۱۴۰۴،۱۰۷۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۹،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۰،۰۷

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۶۰۷۷۸

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۲۵۱۸ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای فضل اله مسعودی سوران به شناسنامه شماره ۳۷ کدملی ۰۹۴۷۰۹۵۰۱۲ صادره مشهد فرزند عباس مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت عباس مسعودی سوران و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۹۹۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و 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 تا 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 را 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 ۱۴۰۴،۱۰۷۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۹،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۰،۰۷

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۶۰۷۷۶

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۲۵۱۹ مورخ ۱۴۰۴.۰۹.۱۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای مجید صباحی به شناسنامه شماره ۳۵۶۹ کدملی ۰۹۴۱۹۸۹۹۹۲ صادره مشهد فرزند مجتبی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۱۳۵ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و 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 تا 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 را 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 ۱۴۰۴،۱۰۷۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۹،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۰،۰۷

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۶۰۷۷۳

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۲۵۷۵ مورخ ۱۴۰۴.۰۹.۱۷ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم مریم کمرزردی طرقبه به شناسنامه شماره ۱۱۵۰ کدملی ۰۹۴۷۱۱۲۵۲۵۶ صادره مشهد فرزند عباس مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۲۶۷.۰۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۵۹ فرعی از ۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و 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 تا 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 را 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 ۱۴۰۴،۱۰۷۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۹،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۰،۰۷

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۶۰۷۷۰

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۲۵۲۱ مورخ ۱۴۰۴.۰۹.۱۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علی اکبر باقری مقدم طرقبه به شناسنامه شماره ۰۹۴۳۷۰۷۱۲۹ کدملی ۰۹۴۳۷۰۷۱۲۹ صادره مشهد فرزند محمد مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت علی اکبر باقری مقدم طرقبه و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۸۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۲ فرعی از ۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و 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 تا 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 را 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 ۱۴۰۴،۱۰۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۹،۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۰،۰۷

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۶۰۷۶۶

اگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر