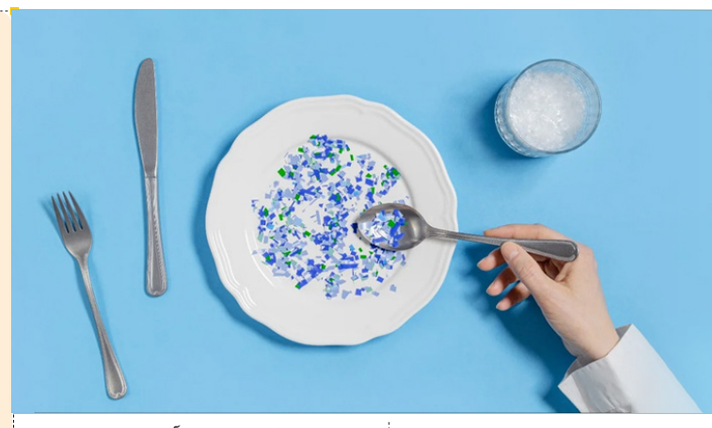
به صرف میکروپلاستیک‌ها در غذا!



غذاهای روزمره را که پر از میکروپلاستیک هستند و بدون این که بدانیم آن‌ها را می‌خوریم، می‌شناسید؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

میکروپلاستیک‌ها تقریباً در هر چیزی که مصرف می‌کنیم، از جمله آب، وجود دارند. برای همین صفر کردن میزان میکروپلاستیک سخت است اما دانستن این که بالاترین سطح آن‌ها از کجا می‌آید و وارد بدن می‌شود به ما در محدود کردن آن‌ها می‌تواند کمک کند. خودتان حدس می‌زنید میکروپلاستیک‌ها بیشتر در چه غذاهایی پیدا می‌شوند؟

آب معدنی|آلودگی پلاستیکی
آب بطری‌های پلاستیکی برای افرادی که به آب لوله کشی تمیز دسترسی ندارند، مناسب و اغلب ضروری است، اما منبع اصلی میکروپلاستیک‌ها هستند، به احتمال زیاد، آب حاصل از بطری‌های پلاستیکی یک بار مصرف، آلودگی پلاستیکی بیشتری نسبت به آب لوله کشی دارد. حتی عمل ساده چرخاندن درب بطری نیز می‌تواند میکروپلاستیک‌ها را در آب آزاد کند. در مطالعه‌ای، محققان دریافتند که یک لیتر آب معدنی حاوی حدود ۲۴۰ هزار قطعه کوچک پلاستیک است. بیشتر آن‌ها نانوپلاستیک بودند، حتی کوچک‌تر از میکروپلاستیک و بیشتر بر اثر تجزیه میکروپلاستیک‌ها ایجاد می‌شوند. به جای این بطری‌ها، روی یک بطری آب قابل استفاده مجدد یا لیوان مسافرتی سرمایه‌گذاری کنید.

پروتئین فرآوری شده|پر از میکروپلاستیک
شاید برایتان پروتئین فرآوری شده مثلاً ناگت مرغ منجمد و جایگزین‌های گوشت گیاهی منبع دیگری از میکروپلاستیک‌ها هستند. یک مطالعه نشان داد که محصولات پروتئینی فرآوری شده، بزرگسالان آمریکایی را سالانه در معرض حدود ۱۱ هزار ذره میکروپلاستیک قرار می‌دهند؛ گوشت‌های بسته‌بندی شده‌ای که حداقل فرآوری شده بودند، هنوز در معرض میکروپلاستیک‌های حاوی مقداری آلودگی بودند، اما نه به اندازه گوشت‌های فرآوری شده.

محصولات لبنی|علاقه‌مند به پلاستیک!
مشکل پلاستیک در غذاهای لبنی مانند شیر و پنیر محدود به بسته‌بندی یا فرآوری نیست. مسئله بزرگ‌تر این است که ترکیبات شیمیایی تشکیل دهنده پلاستیک تمایل دارند به مولکول‌های چربی متصل شوند. بنابراین، غذاهایی که به طور طبیعی چربی بیشتری دارند، به دلیل شرایط مناسب، احتمال بیشتری دارد که پلاستیک در آن‌ها وجود داشته باشد، محققان میکروپلاستیک‌ها را در شیر مادر انسان نیز پیدا کرده‌اند.

فست فود|منبع رایج میکروپلاستیک
ظروف غذای بیرون‌بر و بسته‌بندی‌های فست‌فود از دیگر منابع رایج قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها هستند. دستکش‌های پلاستیکی که کارگران خدمات غذایی هنگام کار با مواد غذایی می‌پوشند نیز ممکن است میکروپلاستیک‌ها را به غذا منتقل کنند. وقتی این دستکش‌های یک بار مصرف سر از سطل زباله در می‌آورند، به تولید زباله‌های پلاستیکی نیز کمک می‌کنند و در محیط به میکروپلاستیک‌های بیشتری تجزیه می‌شوند. برای همین تا جایی که می‌توانید بیشتر در خانه آشپزی کنید.

آدامس جویدن|حتی اگر قورت ندهید!
یک مطالعه نشان داد که جویدن یک تکه آدامس به مدت تنها دو دقیقه، میکروپلاستیک‌ها را در دهان آزاد می‌کند. یک مطالعه آزمایشی نشان می‌دهد که جویدن آدامس می‌تواند میکروپلاستیک‌ها را به بزاق وارد کند. محققان دریافتند که حتی آدامس طبیعی نیز آلودگی میکروپلاستیک دارد؛ بنابراین، حتی اگر خود آدامس را قورت ندهید، ممکن است پلاستیک آن را که وارد بزاق شما می‌شود، قورت دهید.

چای کیسه‌ای|نفوذی‌های ریز
کیسه‌های چای تجاری معمولاً از مواد پلاستیکی ساخته می‌شوند. خیساندن یک کیسه چای در آب جوش می‌تواند میلیاردها میکروپلاستیک آزاد کند. اگر اهل چای نیستید اما قهوه صبحگاهی‌تان را بیرون می‌برید آن فنجان‌های داغ و درهایی که در بیشتر کافه‌های سریع‌پز، یک بار مصرف هستند، بیشتر با پلاستیک پوشانده شده‌اند و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد گرما باعث می‌شود این پلاستیک به نوشیدنی شما نفوذ کند. برای مثال، می‌توانید به جای چای کیسه‌ای، چای دم کرده امتحان کنید. به میزان مصرف فست فود یا غذای بیرون‌بر توجه کنید به خصوص با غذاهای تازه به جای غذاهای فرآوری شده. به یاد داشته باشید که برنج خود را آبکش کنید.

تازه ها

تنوع در ورزش عامل کاهش خطر مرگ

مطالعه جدید نشان می‌دهد که ایجاد تنوع در فعالیت‌های فیزیکی فقط به درد رفع خستگی و یکنواختی نمی‌خورد؛ بلکه رابطه‌ای معنادار میان انجام ورزش‌های گوناگون و کاهش خطر مرگ و میر وجود دارد. آمارها نشان داد کسانی که بیشترین تنوع را در تمرینات خود داشتند (با فرض میزان برابر کالری مصرفی و زمان ورزش) ۱۹ درصد کمتر از کسانی که تنها به یک نوع ورزش می‌پرداختند، دچار مرگ زودرس شدند. دلیل اصلی این است که ورزش‌های مختلف، بخش‌های متفاوتی از بدن را درگیر می‌کنند و منجر به بهبود همه جانبه سلامت می‌شوند. وقتی شما ورزش‌های هوازی مثل دوچرخه‌سواری را با تمرینات قدرتی یا فعالیت‌های روزمره مثل بالا رفتن از پله ترکیب می‌کنید، بدن شما در ابعاد مختلف تقویت می‌شود. این موضوع را می‌توان به تنوع رژیم غذایی تشبیه کرد. همان‌طور که تنوع در مواد غذایی برای بدن ضروری است، تنوع در فعالیت فیزیکی نیز به خودی خود دارای فواید سلامتی است. همچنین این مطالعه نشان داد که افزایش کل زمان ورزش نیز با طول عمر بیشتر مرتبط است، اما یک سقف مشخص دارد. به نظر می‌رسد پس از حدود ۲۰ ساعت ورزش در هفته، نمودار فواید ثابت می‌ماند و افزایش بیشتر زمان تمرین، تأثیر چشمگیری بر کاهش بیشتر خطر مرگ و میر ندارد. عوامل دیگری مانند سبک زندگی و عادات غذایی نیز در این تحلیل لحاظ شده‌اند.

دهان و دندان

چطور خمیر دندان مناسب بخریم؟

رعایت بهداشت دهان و دندان برای حفظ سلامت دندان‌ها و لثه‌ها ضروری است و به جلوگیری از بوی بد دهان کمک می‌کند. خمیر دندان یکی از اجزای حیاتی روزانه مراقبت از دهان و دندان است که باید بدانیم چطور آن را انتخاب کنیم.

۱ از محصولات حاوی فلوراید استفاده کنید
فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که از مینای دندان محافظت می‌کند و احتمال پوسیدگی را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، خمیر دندان حاوی آن به عنوان بهترین خمیر دندان ضد پوسیدگی معرفی می‌شود. بسیاری از کارشناسان علت کاهش پوسیدگی دندان در چند دهه گذشته را به فلوراید موجود در خمیر دندان و آب آشامیدنی نسبت می‌دهند.

۲ برچسب محصول را بخوانید
توصیه می‌شود برچسب‌ها را به دقت بررسی کنید. همه خمیر دندان‌ها برای تمام مردم مناسب نیستند. به عنوان مثال، بعضی از آن‌ها فقط برای بزرگسالان ساخته شده‌اند و به کودکان کم‌سن و سال توصیه نمی‌شوند. افرادی که به طور مکرر با مشکل آفت یا زخم‌های دهانی روبه‌رو می‌شوند، بهتر است از محصولات حاوی سدیم لوریل سولفات استفاده نکنند. چون بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که این ماده خطر ابتلا به زخم‌های دهان را افزایش می‌دهد.

۳ با احتیاط از خمیر دندان سفید کننده استفاده کنید
بسیاری از مردم خواهان دندان‌های سفید و براق هستند و استفاده از خمیر دندان سفید کننده می‌تواند یک راهکار ایمن و موثر برای رسیدن به این هدف باشد. با این حال توصیه می‌شود کسانی که دندان‌های حساس دارند به سراغ خمیر دندان‌های سفید کننده حاوی مواد شیمیایی نروند، چون این مواد می‌توانند حساسیت دندان را تشدید کنند. دندان‌پزشک می‌تواند به شما در انتخاب بهترین خمیر دندان سفید کننده که مناسب دندان‌های حساس باشد کمک کند.

فوت وفن

دلایل خمیر شدن آش رشته

پخت بیش از حد رشته‌ها| رشته‌ها اگر مدت زیادی در آش باقی بمانند، آب را جذب کرده و خمیر می‌شوند.

هم زدن زیاد و شدید آش| باعث شکستن رشته‌ها و ترکیب شدن بیش از حد نشاسته در آش می‌شود.

استفاده از رشته نامرغوب یا بسیار نازک| رشته‌های بی کیفیت یا خیلی نازک زودتر نرم و خمیر می‌شوند.

ذخیره طولانی مدت آش در حرارت یا دمای اتاق| باعث جذب آب توسط رشته و نرم شدن بیش از حد آن‌ها می‌شود.

ترفند: رشته‌هایی که از آرد گندم با کیفیت تهیه شده‌اند و دارای ساختار محکم هستند، کمتر خمیر می‌شوند. آش را با حرارت متوسط بپزید و از جوشیدن شدید آن جلوگیری کنید. همچنین هم زدن آش باید ملایم و با قاشق چوبی یا ملاقه‌ای نرم انجام شود تا رشته‌ها نشکنند. افزودن مقدار کمی روغن به آش به خصوص هنگام ریختن رشته، کمک می‌کند رشته‌ها به هم نچسبند.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۵۱۵۳ – ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ 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 متقاضی آقای سید محمد مشکانی به شناسنامه شماره ۵۵۳ شماره ملی ۰۷۹۳۰۷۵۷۵۰ صادره سبزوار فرزند مهدی در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۱.۸۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۴۱ و ۱۰۴۲ اصلی واقع در بخش ۲ 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 اعتراض 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:۴۰۴/۱۷۵۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۸۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۵۱۵۴ – ۱۴۰۴/۱۰/۰۹ 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 متقاضی آقای سید موسی الرضا مشکانی به شناسنامه شماره ۳۹۳ شماره ملی ۰۹۰۱۱۶۰۵۴۷ صادره کاشمر فرزند سیدمحمد در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۱.۸۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۴۱ و ۱۰۴۲ اصلی واقع در بخش ۲ 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 اعتراض 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:۴۰۴/۱۷۶۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۸۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۶۵۶۳ – ۱۴۰۴/۱۱/۰۲ 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 صغری بخشی به شناسنامه شماره ۸۷۲ شماره ملی ۰۷۹۲۸۶۸۳۲۳ صادره سبزوار فرزند حمزه در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۹ مربع قسمتی از پلاک باقیمانده ۴۶۵ اصلی و ۴۶۶ اصلی بخش ۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی اصغر دولت ابادی 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:۴۰۴/۱۷۴۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۷۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۴۴۷۵ – ۱۴۰۴/۰۹/۲۷ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۷۱۳۷ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۰۸ 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 محمدرضا نمازی فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۹۲۰۴ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۶۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم/ محمد اشکذری شبان 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:۴۰۴/۱۷۵۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۷۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۵۵۰۶ – ۱۴۰۴/۱۰/۱۶ 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 نرگس سلطانی به شناسنامه شماره ۳۷۲۸۱ شماره ملی ۰۷۹۰۳۷۰۱۵۸ صادره سبزوار فرزند غلامحسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۷۶ فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از مالکیت رسمی فاطمه سلطانی 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:۴۰۴/۱۷۶۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۷۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۶۱۸۸ – ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ 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 جواد پویان خواه به شناسنامه شماره ۲۰۰۴ شماره ملی ۰۷۹۱۰۴۱۴۱۷ صادره سبزوار فرزند علیرضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۲۰ مربع قسمتی از پلاک ۲۵۸۹ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی حسن کلاته عیسی 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۷۱۲۷۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۸۶۰۶ – ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ 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 بلامعارض متقاضی آقای محمد سلطانی اول فرزند حسین نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۴/۱۱ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی شماره ۶۸ –اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت رمضانعلی جلایر پناه 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 ۸۸۸۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۷۱۲۶۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابرای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۹۲۹۲ – ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ 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 آقای حمیدرضا سحرخیز فرزند عزیزالله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۴/۶۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۷ اصلی واقع در اراضی گنبدو از خراسان رضوی بخش ۹ مشهد حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج (از محل مالکیت سید ابراهیم جعفری) 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 ۸۸۸۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۷۱۲۶۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابرای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۷۵۵۴ – ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ 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 بلامعارض متقاضی آقای سید محمود میر عاقل فرزند محمد علی نسبت به ششدانگ ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۲۶/۵۰ 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 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 ۸۸۸۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۷۱۲۶۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۸۳۵۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۸ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم سید مصطفی احمدزاده فرزند سیدعلی بشماره شناسنامه ۷۸۴۱۴ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۶۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم سید علی احمدزاده 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 ۸۸۷۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۷۱۲۴۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۸۴۹۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم سید مصطفی احمدزاده فرزند سیدعلی بشماره شناسنامه ۷۸۴۱۴ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی به مساحت ۷۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۱۳ اصلی واقع در اراضی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم سید علی احمدزاده 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 سندمالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۸۷۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰
بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۷۱۲۴۴

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 اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۸۰۱۲ 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 محسن پورعلی فرزند جهانگیر به شماره شناسنامه ۸۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۱۲۰۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳ فرعی از پلاک شماره ۵ اصلی واقع در اراضی ملکی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی حاج رضا و حاج ابراهیم صباغیان 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.
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۱۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۲/۱۱
سید امین موسوی رئیس اسناد واملاک تربت حیدریه
۱۷۰۹۶۳