هشدارهای تغذیه ای بدن

چطور بدون آزمایش خون می توانیم بفهمیم مواد مغذی که به واسطه تغذیه به بدن‌مان می‌رسانیم، کم هستند یا نه؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

وقتی غذا می‌خورید، به این فکر می‌کنید که چه مواد مغذی به بدن‌تان می‌رسد؟ اصلا بدن‌تان می‌تواند آن را به شکل مناسب تجزیه کند؟ فهمیدن این موضوع که بدن‌تان مواد مغذی کلیدی را به اندازه دریافت می‌کند، مهم است. علامت‌هایی در بدن وجود دارد که در مورد کمبود مواد مغذی مانند یک شاخص عمل می‌کند. پس آن‌ها را بشناسید و زیر نظر داشته باشید.

۱ خستگی بی‌دلیل

خستگی یکی از عوارض جانبی رایج کمبود آهن است که می‌تواند به کم‌خونی منجر شود که با سطح پایین گلبول‌های قرمز خون مشخص می‌شود. همچنین کم‌خونی در برخی موارد با رنگ‌پریدگی غیرطبیعی ظاهر می‌شود. اما یادتان نرود سایر بیماری‌ها نیز می‌توانند باعث خستگی بیش از حد شوند، از جمله بیماری قلبی، افسردگی یا بیماری تیروئید.

۲ موهای شکننده و خشک

مو که عمدتاً از پروتئین تشکیل شده است، به عنوان یک نشانگر تشخیصی مفید برای کمبودهای تغذیه‌ای عمل می‌کند. وقتی موهای یک فرد مسن شکننده، خشک و کم‌پشت به نظر می‌رسد، اغلب نشانه ناکافی بودن رژیم غذایی اوست. موهای شکننده ممکن است نشانه‌ای از کمبود اسیدهای چرب ضروری، پروتئین، آهن و سایر مواد مغذی باشد. ریزش مو با افزایش سن طبیعی است. اما اگر موها با سرعت غیرمعمولی شروع به ریزش کنند، ممکن است کمبود مواد مغذی علت آن باشد.

۳ ناخن‌های شیار دار یا قاشقی شکل

مانند مو، ناخن‌ها نیز به عنوان یک نشانه هشدار دهنده اولیه از رژیم غذایی ناکافی عمل می‌کنند. ناخن قاشقی شکل، که در آن ناخن مانند قاشق از بستر ناخن به سمت بالا انحنا پیدا می‌کند (وضعیتی به نام کویلونیشیا) می‌تواند نشانه‌ای از کم‌خونی فقر آهن باشد. اگر کم‌خونی ناشی از فقر آهن دارید، پزشک ممکن است قرص آهن و غذاهای غنی از آهن را توصیه کند.

۴ مشکلات دهان

ترک خوردن یا التهاب گوشه‌های دهان می‌تواند نشانه هشدار دهنده کمبود ریبوفلاوین (B2) یا کمبود آهن باشد. زبان رنگ‌پریده یا متورم غیرمعمول، نشانه هشدار دهنده کمبود آهن یا ویتامین B است. وضعیتی به نام سندروم سوزش دهان، که همچنان محققان را گیج می‌کند، ممکن است زمانی ایجاد شود که سطح آهن، روی یا ویتامین B به زیر سطح مورد نیاز برسد.

۵ اسهال

اسهال مزمن گاه نشانه سوءجذب است؛ به این معنی که مواد مغذی به طور کامل جذب بدن نمی‌شوند. سوءجذب می‌تواند در اثر عفونت، جراحی، داروهای خاص، مصرف الکل و اختلالات گوارشی مانند بیماری سلیاک و بیماری کرون ایجاد شود. اگر اسهال مداوم دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

۶ بی‌تفاوتی یا زودرنجی

تغییرات خلقی بی‌دلیل، به خصوص احساس بی‌تفاوتی یا تحریک‌پذیری، در برخی موارد از علایم یک بیماری جدی مانند افسردگی است. همچنین می‌تواند نشانه این باشد که بدن شما انرژی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کند.

۷ بی‌اشتهایی

با افزایش سن، اشتها اغلب کاهش می‌یابد. جوانه‌های چشایی حساسیت خود را از دست می‌دهند. اگر فعالیت شما نیز کمتر شود، ممکن است به کالری کمتری نیاز داشته باشید. برخی از داروها نیز می‌توانند اشتها را کاهش دهند. کمبود مزمن اشتها علامت هشدار دهنده جدی است و ممکن است شما در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای باشید. دلایل زیادی برای کمبود اشتها با افزایش سن وجود دارد، از جمله بیماری‌های جدی، افسردگی، مصرف داروهای خاص و زوال عقل. اگر متوجه شدید که به‌دلیل کاهش اشتها، وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنید، با پزشک‌تان صحبت کنید.

بیشتر بدانیم

نیازهای سلامتی دوران سالمندی

نیازهای سلامتی در دوران سالمندی متفاوت است. این موضوع به دلیل تغییرات شدید در بدن و کاهش عملکرد بسیاری از عضلات و اعضای بدن است. بنابراین، مراقبت از سلامت در این دوران، نیازمند توجه خاصی به برخی موضوعات است که از آن‌ها در این ستون خواهیم گفت.

تغذیه سالم| اهمیت رژیم غذایی سالم با ارزش غذایی مناسب و متنوع در دوران سالمندی بسیار بالاست. مصرف غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی می‌تواند خطر بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های مغزی و سرطان را کاهش دهد.

ورزش| فعالیت بدنی و ورزش در این دوران از اهمیت خاصی برخوردار است. تمرینات هوازی سبک و خفیف مثل پیاده‌روی و شنا می‌تواند به حفظ سلامت بدن و افزایش عمر مفید کمک کند.

برنامه پزشکی| بررسی‌های منظم برای پوست، چشم و دستگاه گوارش، ردیابی بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون و مداخله زودهنگام در موارد لازم از اهداف غربالگری سالمندان است.

مشاوره روانی| مشاوره روانی در این دوران به جلوگیری از اضطراب، افسردگی و تنهایی و در نهایت به تقویت روحیه سالمندان کمک می‌کند.

پیشگیری از سقوط| برای سالمندان، به دلیل ضعف عضلات و کاهش تعادل، خطر سقوط و مصدومیت جدی وجود دارد. برای جلوگیری از این مشکل، باید محیط اطراف آن‌ها ایمن شود. همچنین به آن‌ها کمک شود تا مدتی بعد از بلعیدن داروها، برای بلند شدن ایستادگی کامل پیدا کنند.

جلوگیری از عفونت‌های تنفسی| سالمندان به دلیل ضعف سیستم ایمنی، مستعد به بیماری‌های تنفسی هستند. برای جلوگیری از عفونت‌های تنفسی، باید همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید، فاصله گرفتن از افراد مبتلا به عفونت و استفاده از ماسک را رعایت کنید.

فوت وفن

ترفندهایی برای قرمز شدن خورش قیمه

برای این که روی قیمه «روغن قرمز» بنشیند، باید دو شرط همزمان برقرار باشد:
رب به خوبی تفت داده شود تا رنگ بیندازد. چربی کافی (روغن یا کمی کره/روغن حیوانی) وجود داشته باشد تا رنگ رب را به سطح غذا منتقل کند. از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید و برای عطر بهتر، در انتها یک قاشق کره اضافه کنید.

مواد که رنگ خورش را تیره یا کدر می‌کنند

*پیاز داغ سوخته یا بسیار قهوه‌ای
*زردچوبه زیاد رنگ قیمه را زرد می‌کند و قرمزی را می‌پوشاند.
*ادویه‌های قهوه‌ای تیره (مثل دارچین زیاد). بهتر است از چوب دارچین به جای پودر آن استفاده کنید.
*استفاده از لیموعمانی ترک‌خورده از ابتدای پخت (دانه‌های داخل آن باعث تلخی و تیرگی می‌شود) بهتر است ۳۰–۴۰ دقیقه مانده به پایان پخت، لیموعمانی سوراخ‌شده را اضافه کنید.
*پخت طولانی مدت تحت فشار بدون تبخیر (روغن جدا نمی‌شود، رنگ می‌خوابد)

پوست و مو

خوابیدن با موی خیس

متخصصان هشدار می‌دهند خوابیدن با موهای خیس می‌تواند سلامت مو و پوست سر را به خطر بیندازد و به مشکلاتی مانند افزایش وزن کردن مو، آسیب فیزیکی مو و حتی رشد قارچ‌ها و تشدید مشکلاتی مانند شوره سر منجر شود.

توضیح علمی ماجرا این است که مو از پروتئین‌ها تشکیل شده است و تقریبا هر کاری که با مو انجام می‌دهیم، از جمله خوابیدن روی موهای خیس، باعث از دست رفتن طبیعی بخشی از این پروتئین‌های محافظ می‌شود. با این حال، این که مو در حالت خیس شکننده‌تر است، به این معنا نیست که باید شست‌وشو و نرم کننده را کنار بگذارید، بلکه به این معنی است که تا زمان خشک شدن مو، باید با آن‌ها ملایم‌تر رفتار کنید.

برخی انواع مو بیش از بقیه مستعد شکستگی اند؛ از جمله موهای نازک، موهای مستعد وز با بافت ناهموار، و موهای دکلره یا رنگ شده.

هر از گاه خوابیدن با موهای خیس شاید مشکلی ایجاد نکند، اما بهتر است تا حد امکان از این کار پرهیز شود. به‌ویژه توصیه می‌شود افرادی که موهای شکننده یا به شدت آسیب دیده دارند، با موهای خیس (یا نم‌دار) نخوابند، زیرا این کار نه‌تنها به آسیب بیشتر تارهای مو منجر می‌شود، بلکه خطر ایجاد عفونت قارچی در پوست سر را هم افزایش می‌دهد. قارچ‌ها در محیط‌های گرم و مرطوب رشد می‌کنند و اگر مدام با موهای خیس روی بالش دراز بکشید، عملا محیطی شبیه محیط کشت آزمایشگاهی ایجاد می‌شود. اگر هم با مشکلات زمینه‌ای پوست سر، مانند شوره مواجهید، خوابیدن با موهای خیس نگرانی جدی‌تری محسوب می‌شود و می‌تواند شوره را تشدید کند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۶۳۶۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای نور احمد خیرالهی به شناسنامه شماره ۱۲۴ کد ملی ۰۷۴۹۳۵۲۱۴۰ صادره تایباد فرزند علی محمد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۳۰ متر مربع پلاک شماره ۲۶۷۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت منوچهر اسماعیلی وقسمتی 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 اخذرسید، 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 ۳۹۵ تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۶
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۶۸۲۴۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۵۲۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدرضا میرزادوست آبادی فرزند میرزا بشماره شناسنامه ۵۷۸ صادره از مشهد در یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۵۸ فرعی از ۳ اصلی بخش ۱۰ واقع در پیامبر اعظم ۴۷ پلاک ۲۴ خریداری از مالک رسمی ماریا آنتونیا گابزاس و اسکوئر 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 : ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۲/۱۱
حمید رضا افشار – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ ۱۷۱۴۴۵

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۱۸۳۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای سید رضا محمودی به شناسنامه شماره ۷۶۶۵ کدملی ۰۹۳۵۰۳۸۳۳۷ صادره فرزند سید محمد مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۵۷.۶۸ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۸۰۷ فرعی از ۱۰ –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 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 ۱۴۰۴.۱۱.۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴.۱۱.۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴.۱۱.۲۶
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز ۱۶۹۰۹۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۳۷۷۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ 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 خانم فرشته عباس اباد عربی به شناسنامه شماره ۱۲۱۱ شماره ملی ۵۷۳۹۵۴۰۵۸۵ صادره جوین فرزند احمد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۲۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۷۷ فرعی از ۷ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی بهروز 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: ۴۰۴/۱۷۲۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۶۸۹۸۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۴۱۷۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ 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 خانم طاهره رضائی باغخیراتی به شناسنامه شماره ۶ شماره ملی ۰۷۹۴۵۳۴۴۶۵ صادره سبزوار فرزند عباس در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۷.۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۳۷۹ فرعی (که جهت پلاک ۸۸ فرعی منظور گردیده است) از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سلطان قلعه نوی 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: ۴۰۴/۱۷۳۱
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۶۸۹۸۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۴۴۲۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۶ 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 محسن بیدخوری به شناسنامه شماره ۳۳۴۸۴ شماره ملی ۰۷۹۰۳۳۲۰۳۵ صادره سبزوار فرزند عباس در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۴.۳۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۳ باقیمانده فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی صدیقه قلعه نوی 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: ۴۰۴/۱۷۳۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۶۸۹۶۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۷۳۷۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عبدالمجید ضیا شمس به شناسنامه شماره ۴۸۹ کد ملی ۰۷۴۹۰۱۵۰۵۵ صادره تایباد فرزند مصطفی در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۱۴.۵۰ متر مربع پلاک شماره ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل مالکیت اسماعیل و احمد احمدی ورثه غلام نبی احمدی 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 اخذرسید، 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:۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۲۶
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۶۸۹۴۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدرضا میرزادوست آبادی فرزند میرزا بشماره شناسنامه ۵۷۸ صادره از مشهد در یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۵۸ فرعی از ۳ اصلی بخش ۱۰ واقع در پیامبر اعظم ۴۷ پلاک ۲۴ خریداری از مالک رسمی ماریا آنتونیا گابزاس و اسکوئر 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.۳۹۶
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۶۸۹۳۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۵۸۴۳ هیئت دوم 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 فرزانه جامی فرزند عباسعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۳۲.۳۹ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم معصومه نجفی فرزند محمدرضا 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 ۷۷۱۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۶۸۸۰۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۱۷۹۷ هیئت دوم 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 خدابخش چمبری فرزند محمدرضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۹.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۵ فرعی از ۲۳۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم مخدره گلستانی فرزند ابراهیم 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 ۷۷۲۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۶۸۸۰۱

اداره کل ثبت سناد 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۴۴۷۲ –۱۴۰۴/۱۰/۱۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدهاشم رحمت یوسفخانی فرزند حسن بشماره ملی ۰۸۷۳۱۴۴۰۲۳ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۲۱.۰۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۹۲ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی یوسفخان خریداری از مالک رسمی آقای سید تقی رحمت یوسفخان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی 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 ره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تعلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت ضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۰۶۴ شناسه ۲۱۰۶۵۹۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تار یخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۱/۲۶
علی سرایی رییس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۶۸۵۰۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۴۵۰۵ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰ ۱۴۰۴،۱۰،۱۴–۱۴۰۴،۱۰،۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض، متقاضی آقای محمد فکور فرزند محمود بشماره ملی ۰۸۶۰۳۱۰۱۴۰ صادره از قوچان یکباب خانه به مساحت ۱۲۱.۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۴۹۴ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای حسن حسن بلاغی حرز 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 تقاضی 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 ی 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 ۱۰۶۲ شناسه ۲۱۰۶۴۴۸
تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۴/۱۱/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۱۱/۲۶
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۶۸۵۰۴