



• زندگی سالم
• بکشنه
• ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۵
• ۱۵ دی القده ۱۴۴۷
• ۲۰۲۶
• شماره ۳۲۵۳

فصل

چند دلیل علمی برای کنار گذاشتن آب یخ!

اگر این روزها تنها راهی که برای مقابله با گرما به ذهن تان می رسد نوشیدن آب یخ است باید نظر علم را در این باره بخوانید

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

این روزها با گرم شدن هوا، نوشیدن آب یخ یک راه ساده و در دسترس برای پایین آوردن دمای بدن است. ضمن این که آب یخ حضور پررنگ تری در سفره ها، تراول ماگ ها و قهقهه های محل کار، باشگاه و پیاده روی ها دارد. اگر شما هم اهل نوشیدن آب یخ هستید و تا آب یخ بخورید احساس خنکی نمی کنید باید چند نکته مهم را بدانید. این که خوردن آب یخ بعضی وقت ها شاید یک مسکن موقتی باشد اما در دراز مدت می تواند تاثیرش را روی بدن تان نشان دهد. سایت FoodNTV به این موضوع پرداخته است.

۱ هضم غذا به هم می ریزد

کارشناسان می گویند نوشیدن آب سرد، حتی مصرف نوشیدنی های سرد، رگ های خونی شمارا منقبض کرده و در نتیجه عمل هضم را مختل و محدود می کند. تاثیر منفی دیگری که نوشیدن آب یخ بر عمل هضم را گذارد، انحراف تمرکز بدن بر عمل هضم و تلاش برای متعادل کردن دمای بدن است. این کار باعث از دست دادن آب و ایجاد احساس کم آبی در بدن می شود. دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است و وقتی ماده های با دمای کمتر از این مصرف

تازه ها

غذاهای فوق فرآوری شده در رژیم های غذایی امروزی بسیار رایج هستند و حالا پژوهش جدیدی نشان داده که این وعده ها، نوشیدنی ها و میان وعده های صنعتی می توانند سلامت مغز را تضعیف تر کنند.

در این مطالعه، دانشمندان به طور مشخص ارتباط میان میزان تمرکز، خطر زوال عقل و سهم غذاهای فوق فرآوری شده در رژیم غذایی بیش از ۲ هزار استرالیایی بدون زوال عقل در بازه سنی ۴۰ تا ۷۰ سال را بررسی کرده اند. نکته قابل توجه این که به ازای هر ۱۰ درصد افزایش سهم غذاهای فوق فرآوری شده در رژیم غذایی یک فرد، در توانایی تمرکز او افت مشخصی دیده شده است. مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده



همچنین با خطر بالاتر زوال عقل همراه بوده است. محققان توضیح داده اند که در این مطالعه، منظور از غذاهای فوق فرآوری شده مواردی مانند نوشابه ها، چیپس

از غذا، باعث ایجاد مخاط اضافی در مجرای های تنفسی می شود و یک لایه محافظ در دستگاه تنفسی تشکیل می دهد. این موضوع باعث آسیب پذیر شدن دستگاه تنفسی در زمان احتقان و ابتلای عفونت های التهابی می شود.

۳ جلولی تجزیه چربی ها را می گیرد
کارشناسان می گویند اگر بلافاصله بعد از غذا آب سرد بنوشید، به دلیل سرمای ایجاد شده چربی های غذا جامد شده و تجزیه آن ها برای بدن سخت می شود. آن ها معتقدند ۳۰ دقیقه قبل و بعد از غذا بنوشید تا بدن شرایط مناسبی برای هضم غذا داشته باشد.

۴ ضربان قلب تان پایین می آید
بعضی از مطالعات نشان داده اند که نوشیدن آب یخ می تواند در کاهش ضربان قلب شما نقش داشته باشد. اینطور به نظری می رسد که آب یخ باعث تحریک عصب واگ (طولانی ترین عصب مغزی و دهمین زوج از ۱۲ جفت عصبی مغز) می شود. این عصب بخش مهمی از سیستم عصبی خودمختار بدن

است و می تواند ضربان قلب را کاهش دهد. وقتی آب سرد مصرف می کنید دمای پایین آب باعث تحریک عصب شده و ضربان قلب را کاهش می دهد.

۵ بدن شوکه می شود
کارشناسان توصیه می کنند بعد از تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی از نوشیدن آب سرد خودداری کنید. مر بین ورزشی هم همیشه توصیه می کنند بعد از تمرین، یک لیوان آب گرم بنوشید. بدن در زمان فعالیت شدید و سنگین میزان زیادی گرما تولید می کند و اگر بلافاصله آب یخ بنوشید تعادل دمای در زمان کوتاهی مختل شده و می تواند روی دستگاه گوارش شما تاثیر منفی بگذارد. علاوه بر این بدن اصلا نمی تواند آب سرد را جذب کند این یعنی نوشیدن آن هیچ فایده ای ندارد. گزارش های زیادی از زور شکاران شنیده شده که وقتی بلافاصله بعد از تمرین آب سرد نوشیده اند در شدیدی در معده خود احساس کرده اند. دلیل این اتفاق چیزی نیست جز وارد شدن شوک دمایی به بدن!

غذاهای فوق فرآوری می توانند مغز را ضعیف کنند

سبب میانی، غذاهای آماده، دسرهای لبنی و هات داگ و به طور کلی، تقریباً هر چیزی که غذای تاز دو «کامل» محسوب نشود، بوده است. این دسته بندی بسیار گسترده است و همین موضوع تعیین دلیل دقیق رابطه میان سلامت مغز و رژیم غذایی را دشوار می کند؛ اما پژوهشگران چند نظریه در این زمینه دارند. به گفته آن ها در این غذاها اغلب ساختار طبیعی از بین می رود و مواد بالقوه مضر می مانند افزودنی های مصنوعی یا مواد شیمیایی حاصل از پردازش و از دغای می شود. از طرفی دیگر، غذاهای فوق فرآوری شده با بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و چاقی نیز مرتبط هستند که خود آن ها می توانند بر عملکرد مغز اثر بگذارند.

ترفندهایی برای تقویت استخوان ها بعد از ۵۰ سالگی

با بالا رفتن سن، استخوان های ما به طور طبیعی قدرت، تراکم و توده خود را از دست می دهند و این می تواند خطر پوکی استخوان را بالا ببرد. به همین دلیل مهم است که برای محافظت و تقویت استخوان ها به خصوص بعد از ۵۰ سالگی چه کارهایی انجام بدهیم.



رژیم غذایی متعادل | عدم دریافت کلسیم کافی در سالمندان می تواند در بروز چندین بیماری از جمله پوکی استخوان نقش داشته باشد. همچنین علاوه بر کلسیم، دریافت پروتئین و کلاژن کافی نیز برای حمایت از سلامت استخوان و عضله مهم است. فراتر از آن، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات با کاهش موارد زمین خوردن و کاهش خطر شکستگی مرتبط است.

ترک کردن سیگار | تنباکو حاوی موادی است که برای سلامت استخوان مضر هستند. این سموم می توانند منجر به عدم تعادل بین جایگزینی استخوان قدیمی با استخوان جدید شده و از دست رفتن استخوان را تشدید کنند. تنباکو همچنین می تواند ترمیم استخوان را مختل کرده و مشکلات پس از آسیب دیدگی را افزایش دهد.

افزایش فعالیت بدنی | ورزش به این موارد کمک می کند: افزایش تراکم استخوان و همچنین جایگزینی استخوان قدیمی با استخوان جدید، بهبود قدرت استخوان و جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان.

پیشگیری از زمین خوردن | آسیب دیدگی برای سالمندان می تواند بسیار جدی باشد. برخی از افراد مسن داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند و آسیب های سر در آن ها نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. زمین خوردن یکی از دلایل شایع آسیب های مغزی است. برای جلوگیری از این اتفاق می توانید محیط خانه را ایمن سازی کنید، چشم و گوش های خود را آزمایش کنید و خواب کافی داشته باشید.

داده تصویری

۵ دلیل پنهان دندان قروچه

۳ استرس، اضطراب یا افسردگی درمان نشده

۲ استفاده از یک سری داروهای خاص

۱ مصرف بالای نیکوتین یا کافئین در طول روز

آسیب های فیزیکی به دندان ها

داشتن خواب های کوتاه و بدون کیفیت

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۲۷ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم فاطمه شهیرری فرزند مصطفی در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۴۳۰۹۷ متر مربع از پلاک شماره ۲۱ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا خیر آبادی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۵۹۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم فاطمه سعادت فرزند علی اکبر در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۲۱۷۰۵۷ متر مربع از پلاک شماره ۴۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین سعادت مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۹۳۲ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای رضاعلی لطفی فرزند حبیب اله در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۴۷۹۰۶ متر مربع از پلاک شماره ۱۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوالفضل مادر تاتی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۸۹۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۳۰۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم کثیر اشرفی فرزند رضا در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۶۰۰ متر مربع از پلاک شماره ۹۳۱ فرعی از ۱۰۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی قیوچ تاتی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۸۸۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۳۲۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای مجتبی گرمایی فرزند حسین در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۱۰۱۰ متر مربع از پلاک شماره ۲۰۸ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای شهرام دهنوی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۰۵ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم زهرا عشقی فرزند حسن در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۴۹۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۸ فرعی از ۱۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین جعفری مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۰۵۹ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم فریا سعیدی فرزند علی در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۴۴۶ متر مربع از پلاک شماره ۲۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای راسم عشقی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۸۹۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۳۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم فریا سعیدی فرزند علی در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۴۴۶ متر مربع از پلاک شماره ۲۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل پیرانی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۸۹۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۱۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم سمانه مروی فرزند حسین در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۱۵۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوالفضل مادر تاتی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۸۰۵ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای حامد گلنقدشتی فرزند علی در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۵۰۴۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین جعفری مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۰۱ برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۸۰۱ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای حامد گلنقدشتی فرزند علی در شش دانگ یک قطعه زمین مرزویی به مساحت ۶۶۰۹۰ متر مربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوالفضل خادمی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۸۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۳۴۷۳۵۰۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای جابر حق دوست فرزند حسن در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۰۴۰ متر مربع از پلاک شماره ۳۸ فرعی از ۳۷ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل پیرانی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر 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 ۷۹۳۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۷۸۸۸۹

سفرش آگهی در روزنامه خراسان

www.۳۷۰۱۰.ir
۳۷۰۱۰