زندگی سلام
دوشنبه
۳۰ تیر ۱۴۰۴
۲۵ محرم ۱۴۴۷
۲۱ جولای ۲۰۲۵
شماره ۳۰۴۰

وقتی ویتامین C ضدویتامین می‌شود

اگر جزو مشتریان پروپاقرص ویتامین C هستید و آن را خودسرانه به منوی روزانه یا هفتگی اضافه کردید، بد نیست بدانید این کار چه بلایی بر سر بدن‌تان خواهد آورد





فائزه مهاجر | مترجم

مصرف ویتامین C در روتین زندگی مردم را می‌توان به قبل و بعد از شیوع کرونا تقسیم کرد. وقتی که در هر خانه می‌شد دوزهای مختلف ویتامین C را به راحتی پیدا کرد. اما واقعا مصرف این مکمل‌ها به صورت روزانه و در دوزهای بالا برای بدن ضروری است و مشکل‌ساز نمی‌شود؟ در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth به بررسی این موضوع پرداختیم.

مکمل‌های ویتامین C برای بیشتر افراد بی‌خطر هستند، اما مصرف بیش از حد یا دوزهای بالا می‌تواند منجر به عوارض جانبی متعددی شود. عوارض جانبی جدی ویتامین C به خصوص هنگامی ایجاد می‌شود که در مقادیر زیاد و در مدت زمان طولانی مصرف شود. می‌خواهیم از این عوارض بگوییم.

سنگ کلیه| دوزهای بالای ویتامین C می‌تواند سطح اگزالات را در ادرار افزایش دهد. اگزالات ماده‌ای است که می‌تواند با کلسیم ترکیب شود و سنگ کلیه تشکیل دهد. هنگامی که بدن ویتامین C اضافی را متابولیزه می‌کند، می‌تواند مقداری از آن را به اگزالات تبدیل کند. این فرایند به‌ویژه برای افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند یا افرادی که از قبل بیماری کلیوی دارند، نگران‌کننده است. افرادی که سابقه سنگ کلیه، بیماری مزمن کلیه یا سطح بالای اگزالات دارند، ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند.

ناراحتی گوارشی| یکی از شایع‌ترین عوارض جانبی مصرف زیاد ویتامین C، ناراحتی دستگاه گوارش است. این وضعیت شامل علایمی مانند گرفتگی معده، حالت تهوع، اسهال و نفخ شکم می‌شود. این عوارض عموماً وابسته به دوز هستند، به این معنی که با افزایش مصرف، احتمال بروز آن‌ها بیشتر می‌شود.

اضافه بار آهن| ویتامین C جذب آهن غیر هِم (موجود در غذاهای گیاهی) را افزایش می‌دهد. اگرچه معمولاً مفید است، اما می‌تواند برای افراد مبتلا به هموکروماتوز، یک اختلال ژنتیکی که باعث می‌شود بدن آهن اضافی ذخیره کند، مضر باشد. در این افراد، مصرف زیاد ویتامین C ممکن است تجمع آهن را تشدید کند و خطر آسیب کبدی، بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد.

نتایج آزمایشگاهی کاذب احتمالی| ویتامین C بیش از حد، ممکن است با آزمایش‌های آزمایشگاهی خاصی تداخل داشته باشد. این ویتامین می‌تواند باعث خوانش‌های کاذب در مانیتورهای قند خون (که به عنوان گلوکومتر نیز شناخته می‌شوند)، آزمایش ادرار برای کراتینین و آزمایش‌هایی که از معرف‌های شیمیایی حساس به اکسیداسیون استفاده می‌کنند، شود.

فرسایش مینای دندان| مکمل‌های ویتامین C جویدنی یا پاستیلی بیشتر اسیدی هستند و می‌توانند به مرور زمان مینای دندان را از بین ببرند. این فرسایش می‌تواند منجر به افزایش حساسیت دندان، تغییر رنگ و افزایش خطر پوسیدگی شود. برای به حداقل رساندن خطر، پس از مصرف مکمل‌های ویتامین C، دهان خود را با آب بشویید و از مسواک زدن بلافاصله پس از آن خودداری کنید.

آسیب سلولی| مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که سطوح بسیار بالای ویتامین C ممکن است در حضور فلزات خاص، رادیکال‌های آزاد (مولکول‌های بسیار واکنش‌پذیر) تولید کند که به طور بالقوه به آسیب سلولی کمک می‌کند. اهمیت بالینی این اثر در انسان هنوز در دست بررسی است، اما نگرانی‌هایی را درباره خطرات احتمالی مصرف بیش از حدآنتی اکسیدان‌ها ایجاد می‌کند.

بدانیم

پدهای گرمایشی برای گرفتگی قاعدگی؛ افسانه یا کارآمد؟!

بانوان

گرفتگی و درد قاعدگی می‌تواند در فعالیت روزمره خانم‌ها مشکل ایجاد کند. سازنده پدهای گرمایشی که می‌توان به انواع آن در داروخانه‌ها دسترسی داشت، ادعا می‌کنند این پدها ابزاری است که این درد را کمتر می‌کند. درباره این پدهای گرمایشی چه باید بدانیم؟

پد گرمایشی، گرفتگی قاعدگی را کم می‌کند؟

خانم‌هایی که قاعدگی دارند ممکن است گرفتگی‌هایی در قسمت پایین شکم، کمر و ران‌ها تجربه کنند. فرد ممکن است این درد‌ها را به دلیل انقباضات عضلات رحم که به ریزش پوشش رحم کمک می‌کند، تجربه کند. مطالعات نشان می‌دهد گرما درمانی می‌تواند با کاهش تنش در عضلات رحم، لگن و شکم و کاهش اسپاسم‌های عضلانی مرتبط و افزایش جریان خون به این بافت‌های همبند، عضلات دردناک را تسکین دهد. پدها در اندازه‌ها و باویژگی‌های متنوعی عرضه می‌شوند و اگر قصد خرید آن را دارید، باید مواردی مانند محل قرارگیری آن، قابل حمل بودن، چندبار مصرف بودن و... را در نظر بگیرید.



مهم‌ترین سوال

افراد چه مدت می‌توانند از پد گرمایشی برای گرفتگی‌های قاعدگی استفاده کنند؟

افراد باید تا زمانی که دردشان کاهش یابد یا تا زمانی که گرما ناراحت کننده شود، از آن‌ها استفاده کنند. اگر درد فرد هنگام استفاده از پد گرمایشی بدتر شود، باید فوری استفاده از محصول را متوقف کند. علاوه بر این، اگر فردی هنگام استفاده از این محصولات دچار سوزش شود، نباید استفاده از پد را ادامه دهد.

پد گرمایشی را برای گرفتگی کجا قرار دهم؟

افراد مبتلا به گرفتگی‌های قاعدگی اغلب در کمر، شکم و پاهای خود درد دارند. فرد باید پد گرمایشی را تا حد امکان نزدیک به ناحیه‌ای از بدن که دچار گرفتگی می‌شود، قرار دهد.

تازه‌ها

چطور مچ ویروس جدید تابستانی را بخوابانیم؟

با افزایش موارد عفونت‌های گوارشی در فصل تابستان با یک ویروس جدید طرفیم. عوامل متعددی در این افزایش نقش دارند. از یک سو انواع ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌های ایجادکننده اسهال در فصل گرم سال فعال‌تر می‌شوند و از سوی دیگر مسافرت‌های تابستانی و شیوع «اسهال مسافرتی» نیز به این مسئله دامن می‌زند.

مهم‌ترین راه‌های انتقال شامل مصرف آب آلوده، غذای آلوده، میوه و سبزیجات ضدعفونی نشده و تماس با افراد بیمار است.

چگونه به بیماری فصل تابستان دچار نشویم؟

* در سفرها حتماً از آب بطری شده استفاده کنید یا آب را به مدت کافی بجوشانید.
* گرم کردن مجدد غذا به طور کامل نیز می‌تواند بسیاری از عوامل عفونی را از بین ببرد.
*شست‌وشوی ساده با آب یا حتی آب و نمک یا مایع ظرف‌شویی برای از بین بردن عوامل بیماری‌زایی مثل وبا کافی نیست.
*شست‌وشوی مکرر دست‌ها به‌ویژه هنگام سفر و پس از تماس با سطوح عمومی، یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری است.

بیشتر بدانیم

ظروف تفلون را به این دلیل بازسازی نکنید

پژوهشگران سلامت درباره استفاده از ظروف تفلون بازسازی‌شده هشدار می‌دهند و معتقدند این ظروف می‌توانند عامل انتقال مواد سمی به غذای مصرف‌کنندگان باشند. در فرایند بازسازی ظروف تفلون معمولا نظارتی بر کیفیت مواد اولیه وجود ندارد و در بسیاری از موارد، پوشش‌های استفاده‌شده غیراستاندارد و نامطمئن‌اند و در اثر حرارت می‌توانند ترکیبات مضر را وارد غذا کنند. چنان‌چه پوشش تفلون ظرفی آسیب دیده یا جدا شده باشد، به‌هیچ‌وجه نباید دوباره مورد استفاده قرار گیرد. تماس مواد غذایی با فلز پایه می‌تواند باعث آزاد شدن فلزات سنگین و دیگر آلاینده‌های خطرناک شود. همچنین هنگام خرید ظروف تفلون، دقت کافی را داشته باشید و صرفا از محصولات دارای مجوز معتبر و با پوشش سالم استفاده کنید و در صورت بروز آسیب در پوشش ظرف، بلافاصله آن را از چرخه مصرف خارج کنید.

آشپزی من

فوت‌وفن خوشمزگی خورش بامیه

*برای پخت خورش بامیه‌های ریز و قلمی تهیه کنید زیرا بافت محکم‌تری دارند و در هنگام پخت کمتر باز می‌شوند.
*بامیه یخ‌زده در تهیه خورشت بهتر از بامیه تازه است زیرا بافت بامیه تازه، نرم است و پس از پخته شدن می‌تواند خورش را لزج کند.
*هنگام پاک کردن بامیه‌ها کمی از دم آن را ببرید ولی توجه داشته باشید که نباید آن را از انتهای بامیه جدا کنید چون خورش لیز خواهد شد.
*قبل از اضافه کردن بامیه به خورش، آن را در روغن تفت دهید تا کمی خشک شود.
*خورش بامیه را با حرارت ملایم بپزید تا بامیه‌ها له نشوند. حرارت زیاد باعث از بین رفتن بافت بامیه می‌شود.
*بامیه‌ها پس از پخت نرم و حساس می‌شوند بنابراین پس از پخت خورش، آن را زیاد و با شدت هم نزنید.



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

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۴۵۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ 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 یحیی کلاته، به شناسنامه شماره ۱۱۴۳ شماره ملی ۰۷۹۱۹۹۶۵۸۱ صادره سبزوار فرزند سلیمان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۳.۸۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلا واسطه از محل مالکیت رسمی خودش تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۳۶

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۶۹۳

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

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۵۷۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۴ 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 عرب خانی به شناسنامه شماره ۸۴۲۳ شماره ملی ۰۷۹۴۹۲۵۷۳۱ صادره سبزوار فرزند علی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۵۰.۷۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۹ فرعی از ۵۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی علی سنگ سفیدی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۶۹۱

آگهی 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۴۲۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم اشرف عابدینی مهدی آباد به شناسنامه شماره ۱۲۷۹ کدملی ۰۹۴۲۷۴۰۹۷۱ صادره مشهد فرزند عباس مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۵۷۸،۳۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۹۲ فرعی از ۱۴۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله۱۵ 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 محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض بایستی ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید 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 ۱۴۰۴۰۵۶۰ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۵،۱۴

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۵۶۸۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۳۸۳۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ 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 محمد معصومی به شناسنامه شماره ۳۹۷ شماره ملی ۰۷۹۲۶۷۲۲۴۰ صادره سبزوار فرزند علی جمعه در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۰ فرعی از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی علیرضا برغمدی 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:۴۰۴/۱۱۸۴

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۷۰۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۳۸۰۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ 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 داود خیرآبادی به شناسنامه شماره ۴۹۸۹ شماره ملی ۰۰۶۴۱۹۱۳۳۸ صادره تهران فرزند رجبعلی در ششدانگ یک باب ساختمان انباری به مساحت ۱۰۲۴.۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی علی اکبر ریوندی 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:۴۰۴/۱۱۸۷

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۶۹۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۷۴۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۶ 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 احمد افچنگی به شناسنامه شماره ۳۲۶۷ شماره ملی ۰۷۹۰۵۷۵۷۶۰ صادره سبزوار فرزند اصغر نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۷.۴۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲۶ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی عبدالجواد دادوند تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۵۴

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۶۹۶

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

برابر رای ۱۱۰۰۳۴۹۷---۱۱۰۰۳۴۹۸---۱۱۰۰۳۴۹۹ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض خانم ام البنین برآبادی فرزند رمضان نسبت به ۱/۵ دانگ و خانم خدیجه برآبادی فرزند رمضان نسبت به ۱/۵ دانگ و خانم زهرا برآبادی فرزند رمضان نسبت به ۳ دانگ از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۳/۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۳۸۷ فرعی از ۲ اصلی واقع دربخش ۱۲ سبزوار خریداری از محل مالکیت مالک رسمی سکینه و رمضان شهرت هر دو برآبادی 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: ۱–۴۰۴/۱۱۸۸

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۷۰۶

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

برابر رای ۱۱۰۰۴۰۹۹---۱۱۰۰۴۱۰۰ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای غلامرضا قربانی فرزند براتعلی و خانم زهرا طالبی فرزند محمدعلی بالمناصفه ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۸/۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۵۲۱ فرعی از یک اصلی واقع دربخش ۱۲ سبزوار خریداری از محل مالکیت مالک رسمی موسسه خیریه حاج عباس صالح آبادی 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: ۴۰۴/۱۱۷۶

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۷۰۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۸۲۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ 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 حمیدرضا هنری به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۳۳۲۹۵۴ شماره ملی ۰۷۸۰۳۳۲۹۵۴ صادره سبزوار فرزند ضیاء الدین نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۵ فرعی از ۵۹۷ اصلی بخش ۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی موسی الرضا هنری 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:۴۰۴/۱۱۸۲

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۷۰۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۲۸ 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 شرکت زیبا دشت خیام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۳۷۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۸۳ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدجواد ذکایی 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 ۷۰۵۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۵۷۶۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۳۰ 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 شرکت زیبا دشت خیام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۳۷۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۱۴ متر مربع از پلاک شماره ۱۴۹ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر مختاری 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 ۷۰۵۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۵۷۶۰

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۳۵ 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 شرکت زیبا دشت خیام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۳۷۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۶۹.۲۵ متر مربع از پلاک شماره ۱۴۸ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدحسن خیری 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 ۷۰۵۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۵۷۵۱

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.