سلامت

توت بخوریم یا دود؟

اگر شما هم این روزها هوس خوردن توت و یا چیدن‌شان از درخت‌های کنار خیابان را دارید باید حواس‌تان به چند نکته باشد

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

اردیبهشت که از راه می‌رسد درخت‌های توت به بار می‌نشینند و توت‌های سفید وشاتوت‌ها دل هر رهگذری را آب می‌کند. شاید شما هم این صحنه را در خیابان زیاد دیده باشید که خیلی‌ها شاخه درخت توت را پایین می‌کشند تا چند دانه توت بخورند. اما توت‌های کنار خیابان با وجود آلاینده‌های مختلف در هوا مشکلی برای خوردن ندارند؟ چطور می‌توانیم با خیال راحت توت بخوریم؟

توت‌های خیابانی، شسته و نشسته‌اش ضرر دارد

همین اول کار بگوییم کارشناسان می‌گویند توت‌های خیابانی، شسته و نشسته‌اش برای سلامت ضرر دارد و بهتر است از خیرِ چیدن و خوردن این میوه بگذرید یا آن را از یک مغازه معتبر و قابل اعتماد بخرید. آلاینده‌ها به راحتی روی سطح برگ‌ها، شاخه‌ها و میوه‌های درختان می‌نشینند و در آن‌ها رسوب می‌کنند. درختان توت شهری هم پر از این آلودگی‌ها هستند و مصرف توت این درخت‌ها می‌تواند عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدتی برای سلامت ایجاد کند. آلاینده‌های شیمیایی و میکروبیِ روی سطح توت‌ها در کوتاه‌مدت ممکن است منجر به مسمومیت‌های گوارشی، اسهال، استفراغ و واکنش‌های آلرژیک شوند و کودکان به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر و وزن کمتر، بیشتر در معرض این خطرات هستند. عوارض بلندمدت هم در پی تجمع فلزات سنگین در بدن، خود را نشان می‌دهد.

اگر بعد از توت خوردن، درد شکمی به سراغ‌تان آمد

خوب است بدانید که مصرف میوه‌های نشسته که در معرض آلودگی‌های محیطی قرار دارند، می‌تواند به انتقال باکتری‌هایی مثل ای کولای و سالمونلا منجر شود. دو باکتری خطرناک که می‌توانند باعث عفونت‌های گوارشی شوند. ای کولای ممکن است اسهال، درد شکمی، تب و در موارد شدید، نارسایی کلیوی ایجاد کند. به خصوص در کودکان و سالمندان. سالمونلا هم علایمی مثل اسهال، تب، استفراغ و درد شکمی به دنبال دارد و در موارد نادر می‌تواند به عفونت‌های خونی هم منجر شود. این باکتری‌ها از طریق مصرف غذای آلوده و میوه‌های نشسته منتقل می‌شوند.

توت بخوریم یا سرب؟!

فلزات سنگین و موادآلی فرّار هم از آلاینده‌های هوا هستند که در بافت میوه‌ها نفوذ می‌کنند و آن‌ها را کاملاً آلوده می‌کنند. سرب، یکی از شایع‌ترین آلاینده‌ها در شهرهای آلوده است که می‌تواند به سیستم عصبی - به‌ویژه در کودکان - آسیب برساند و باعث کاهش ضریب هوشی، مشکلات یادگیری و حتی اختلالات رفتاری شود. حالا فکر کنید توتی را بچینید و بخورید که سرب روی آن را کاملا پوشانده است. اگر خوردن توت‌های کنار خیابان‌ها و اتوبان‌ها هر روز تکرار بشود، باعث می‌شود که سموم در بدن فرد رسوب کند و باعث ناراحتی‌های متعدد گوارشی و غیرگوارشی شود. فلزی مثل سرب به تدریج در بدن تجمع می‌کند و در طولانی‌مدت می‌تواند به بافت‌های کبد و کلیه‌ها آسیب برساند و حتی باعث اختلال در مغز و سیستم عصبی افراد شود.

چطور بی‌دردسر توت بخوریم؟

مصرف توت‌های خیابانی وقتی جدی‌تر می‌شود که بدانیم این درختان علاوه بر آلودگی هوا، در معرض آلودگی‌های دیگری هم هستند. این درخت‌ها اغلب کنار جوی‌های آب قرار دارند؛ جوی‌هایی با آب کثیف و پر از موش و فضولات حیوانی. درخت توت از این آب تغذیه می‌کند و آلودگی می‌تواند از طریق ریشه‌ها جذب درخت شده و به میوه‌ها منتقل شود. گذشته از این‌ها، دود خودروها را هم نباید نادیده گرفت.

ضدعفونی کردن توت‌ها | خیلی‌ها می‌گویند ما توت را به خانه می‌بریم و آن‌ها را خوب ضدعفونی می‌کنیم. موضوع این است که شستن توت فقط بخشی از آلودگی‌های سطحی مثل گرد و غبار و برخی میکروب‌ها را از بین می‌برد و نمی‌تواند تمام آلاینده‌ها را حذف کند. چون فلزات سنگین به پوست و حتی به بافت داخلی میوه نفوذ می‌کند و توت هم پوست بسیار نازکی دارد. استفاده از محلول‌های شوینده مثل سرکه و ضدعفونی کننده‌ها ممکن است کمی مؤثرتر باشد، اما همچنان نمی‌تواند میوه را کاملاً ایمن کند.

توت‌های شهری | کارشناسان می‌گویند برای کاهش خطرات مرتبط با مصرف توت‌های شهری، بهتر است از چیدن و مصرف مستقیم توت از درختان حاشیه خیابان‌ها - به خصوص در مناطق پرتردد - خودداری شود. اگر هم قرار است مصرف شوند، حتما باید با دقت و با استفاده از محلول‌های شوینده مناسب شسته شوند. هر چند تاکید می‌کنیم که این روش تضمین کننده ایمنی کامل آن‌ها نیست.

توت‌های باغ‌ها | اگر درخت توت در باغ یا حیاط و دور از خیابان، جوی آب و آلودگی هوا باشد، معمولاً خطر کمتری دارد اما همچنان حتما باید شسته شوند. چون ممکن است آلوده به گرد و خاک و فضولات پرندگان و حشره‌ها باشند. بنابراین اگر خیلی اصرار دارید که حتما هر سال در فصل بهار توت بخورید، بهتر است آن را از مغازه‌ها یا فروشگاه‌های معتبر تهیه کنید.

بیشتر بدانیم

۴ راه برای پیاده‌روی مفید و هوشمندانه

پیاده‌روی باید «درست» انجام شود تا بیشترین فایده را داشته باشد. توصیه عمومی این است که بزرگسالان هر هفته بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. این میزان معادل دست کم ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در پنج روز هفته است. اما اگر این حداقل‌ها را رعایت می‌کنید، چگونه می‌توان پیاده‌روی روزانه را مؤثرتر و چالش‌برانگیزتر کرد؟

سرعت قدم‌ها را بالا ببرید | پیاده‌روی آرام و بی‌هدف، اگرچه بهتر از بی‌تحرکی است، اما برای رسیدن به شدت متوسط فعالیت بدنی کافی نیست. شدت فعالیت هوازی معمولاً با ضربان قلب سنجیده می‌شود. اگرچه در حین راه رفتن اندازه‌گیری دقیق ضربان قلب همیشه ممکن نیست، اما یک روش ساده برای اطمینان از کافی بودن شدت تمرین وجود دارد: استفاده از موسیقی با ریتم مشخص. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند آهنگی با حدود ۱۰۰ ضرب در دقیقه انتخاب کنید و سعی کنید قدم‌های خود را با ریتم آن هماهنگ کنید.

تمرین‌های تناوبی را وارد برنامه کنید | اگر حفظ سرعت بالا برای کل مدت پیاده‌روی دشوار است، می‌توانید از روش تمرین تناوبی استفاده کنید. در این شیوه، دوره‌های کوتاه سرعت بالا با دوره‌های آرام‌تر ترکیب می‌شود. برای مثال، می‌توانید با ۳۰ ثانیه دویدن آهسته یا یک دقیقه راه رفتن سریع شروع کنید و سپس به سرعت معمولی بازگردید. با گذشت زمان و افزایش آمادگی جسمانی، می‌توانید مدت این بخش‌های سریع را بیشتر کنید.

تمرین‌های قدرتی را به پیاده‌روی اضافه کنید | یکی دیگر از راه‌های مؤثر برای ارتقای کیفیت پیاده‌روی، ترکیب آن با تمرین‌های قدرتی است. می‌توانید در طول مسیر، در نقاط مشخصی توقف کرده و چند حرکت ساده با وزن بدن انجام دهید؛ مانند اسکات، شنا سوئدی یا پلانک. برای مثال، می‌توانید برنامه‌ای تنظیم کنید که در سه نوبت، هر بار پنج شنا، ۱۵ دراز نشست و یک دقیقه پلانک انجام دهید.

مسیرهای شیب‌دار را انتخاب کنید | راه رفتن در مسیرهای دارای شیب نیز می‌تواند تمرین را مؤثرتر کند. پیاده‌روی در سرازیری به تقویت عضلات اندام تحتانی کمک می‌کند و در عین حال فشار کمتری بر سیستم قلبی‌عروقی وارد می‌کند. به بیان دیگر، ممکن است تنفس راحت‌تر باشد، اما عضلات پا فعال‌تر کار می‌کنند.

تازه‌ها

قهوه بخورید تا پیر نشوید!

آیا قهوه‌ای که صبح می‌خورید ممکن است باعث شود احساس شکست‌ناپذیری کنید؟ احتمال دارد تا حدودی این موضوع حقیقت داشته باشد، زیرا تحقیقات جدید توضیح می‌دهد که چگونه قهوه به محافظت در برابر پیری و بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. در این تحقیق، محققان بررسی کردند که چه ترکیباتی در قهوه بر فعالیت گیرنده تأثیر می‌گذارند جالب این که در نتیجه این بررسی مشخص شد که کافئین عامل برجسته نبود. در عوض، ترکیباتی مانند پلی هیدروکسی و پلی فنولیک گیاهی بسیار فعال‌تر بودند. این موضوع می‌تواند توضیح دهد که چرا قهوه معمولی و بدون کافئین در مطالعات جمعیتی بزرگ با مزایای سلامتی مشابهی همراه بوده‌اند. اگرچه این مطالعه رابطه علت و معلولی مستقیمی را در انسان اثبات نمی‌کند، اما نحوه عملکرد فرآیندهای بیولوژیکی را روشن می‌کند.

در دیگر تحقیقی که نتایج آن چند ماه قبل انتشار یافته بود به این مسئله اشاره شده بود که نوشیدن حداکثر ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز ممکن است به کند شدن روند پیری زیستی در افرادی که از بیماری‌های شدید روانی رنج می‌برند، کمک کند. بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای جدید، این میزان مصرف قهوه با تلومرهای بلندتر ارتباط دارد؛ شاخصی از پیری سلولی که می‌تواند معادل حدود ۵ سال سن زیستی بیشتر، در مقایسه با افرادی باشند که قهوه نمی‌نوشند.

پوست و مو

جنس روبالشی باعث ریزش مو می‌شود؟

دیدن چند تار موروی بالش هنگام بیدار شدن طبیعی است، اما اگر این اتفاق هر روز تکرار می‌شود، شاید عادت‌های شبانه شما در تضعیف موها نقش داشته باشد. گرچه عوامل ژنتیکی، تغذیه و هورمون‌ها از دلایل اصلی ریزش مو هستند، اما کیفیت خواب، جنس روبالشی و نحوه بستن مو قبل از خواب نیز می‌تواند به مرور زمان موجب شکنندگی مو شود.

چرا روبالشی نخی به مو آسیب می‌زند؟

پارچه‌های نخی زبرتر هستند و رطوبت مو را جذب می‌کنند. حرکت سر روی بالش باعث اصطکاک شده و ساقه مو ضعیف و دچار شکستگی می‌شود. روبالشی‌های ابریشمی یا ساتن باعث لغزش نرم موروی سطح بالش شده و فشار و آسیب مکانیکی را کاهش می‌دهند. این تغییر ساده می‌تواند یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای کاهش ریزش ناشی از شکستگی مو باشد.

وضعیت خواب چه تأثیری بر مو دارد؟

خوابیدن به پشت، کمترین فشار را بر پوست سر وارد می‌کند. خوابیدن طولانی‌مدت روی یک سمت سر ممکن است باعث نازک شدن مو در همان ناحیه شود. تغییر وضعیت خواب به توزیع یکنواخت فشار و بهبود گردش خون پوست سر کمک می‌کند.

کیفیت خواب چه نقشی در رشد مو دارد؟

کم‌خوابی باعث افزایش هورمون استرس (کورتیزول) می‌شود که چرخه رشد مو را مختل می‌کند. در خواب عمیق، هورمون‌های رشد آزاد شده و به ترمیم پوست و مو کمک می‌کنند. خواب منظم و کافی به سلامت مو نیز کمک می‌کند.

داده تصویری

بهترین سس‌ها برای سالاد ماکارونی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۶۸۹۹ 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 متقاضی آقای غلامعلی اسحقی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۷۴۷.۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامعلی اسحقی 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 ۷۹۶۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۷۹۵۴۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۰۸ و رای اصلاحی ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۰۹۱۵ 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 متقاضی آقای محمد مهربانی فر فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۱۷.۷۰ مترمربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدعلی رضائی 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 ۷۹۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۷۹۵۳۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۸۳۸۸ 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 متقاضی آقای محمد صباغ اف فرزند کاظم در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۰۷ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی منصور، مسعود، مرجانه، زری، لیدا و وحیده شهرت همگی سعیدی 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 ۷۹۶۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۷۹۵۳۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۸۵۵۷ 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 متقاضی آقای احمد مروی فرزند حسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۰۰.۸۹ مترمربع از پلاک شماره ۱۶۶ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم خدیجه فضلی 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 ۷۹۸۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۷۹۵۳۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۶۸ 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 متقاضی خانم زهرا خداجوی فرزند قدیر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۷.۸۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم شیخانی 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 ۷۹۶۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۷۹۵۳۰

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۰۵۶۱ 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 بلا معارض متقاضی خانم اکرم احمدی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۱۳۰۶ صادره از تربت حیدریه در دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت کل ۹۶.۴۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۶۰۲۹۹۰۳۷۵ فرعی از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در اراضی بنی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای ابراهیم دوست محمدی یحیی آبادی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۰۵۶۲ 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 بلا معارض متقاضی آقای غلامحسن بهرامی فر فرزند علی اصغر به شماره شناسنامه ۳۶۰ صادره از تربت حیدریه در چهار دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت کل ۹۶.۴۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۶۰۲۹۹۰۳۷۵ فرعی از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در اراضی بنی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای ابراهیم دوست محمدی یحیی آبادی 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 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 و شناسه ۲۱۵۶۵۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۷۹۱۹۹