رازِ کلسترولِ همیشه بالا!

اگر با وجود رعایت همه موارد مربوط به سلامت باز هم کلسترول بالایی دارید، شاید پای یک سری عوامل پنهان در میان است

فائزه مهاجر | مترجم

گاهی اوقات برای بعضی از افرادی که کلسترول بالایی دارند پیش می‌آید با این که غذای سالم می‌خورند، ورزش می‌کنند و حتی برای آن دارو مصرف می‌کنند، اما کلسترول آن‌ها هنوز خیلی بالاست. این وضعیت ممکن است به دلیل عوامل پنهانی باشد که شاید از آن‌ها بی‌خبریم. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd این موارد را بررسی می‌کنیم.

کلسترول ارثی

هیپر کلسترولمی خانوادگی (FH) یک اختلال ژنتیکی است که می‌توانید از یکی یا هر دو والدین خود به ارث ببرید و مانع از پردازش کلسترول توسط بدن شما به روشی که باید، می‌شود. اگر این بیماری را دارید، یعنی از بدو تولد آن را داشته‌اید. این بدان معناست که شما با سطح بالای LDL (کلسترول بد) زندگی را شروع کرده‌اید و این سطح همچنان رو به افزایش بوده است البته ممکن است تا بزرگ‌سالی علایمی نداشته باشد. از آن جا که بدن شما نمی‌تواند از شر کلسترول خلاص شود، در شریان‌های شما تجمع می‌یابد. این امر جریان خون را دشوارتر کرده و شریان‌های شما را اسفت‌تر می‌کند. با گذشت زمان، این امر منجر به بیماری قلبی می‌شود.

چربی‌های پنهان

ممکن است فکر کنید خوردن غذاهایی که برچسب «بدون کلسترول» دارند به قلب شما کمک می‌کند. اما به همان اندازه مهم است که مراقب میزان چربی‌های اشباع و ترانس در غذای خود باشید. به چربی اشباع، چربی ترانس و کل کالری موجود در یک وعده غذایی توجه کنید. می‌توانید مصرف گوشت قرمز یا فراوری شده و لبنیات پرچرب را محدود و از غذاهای پر از قند یا سدیم و غذاهای سرخ شده صرف نظر کنید. لبنیات کم چرب، میوه، سبزی، ماهی، غلات کامل، گوشت پرندگان، آجیل و روغن‌های گیاهی غیر گرمسیری از این دسته از غذاها هستند.

ورزش غیرموثر

به سراغ ورزش‌هایی بروید که بیش از یک گروه عضلانی را در یک زمان به کار می‌گیرند و قلب شما را حداقل ۳۰ دقیقه و ۵ تا ۷ بار در هفته به تپش می‌اندازند. انجام تمرینات با شدت بالا، به خصوص اگر بدن شما به آن عادت نداشته باشد، می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی شود و انجام فعالیت بدنی را در درازمدت دشوارتر کند. به جای آن از ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، یوگا و شنا کمک بگیرید.

اثرگذاری دارو

با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید آیا داروهایی که برای بیماری‌های دیگر مصرف می‌کنید می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول شما شود یا خیر. برخی از داروهای آسم، آرتریت روماتوئید و اختلالات بافت همبند می‌توانند کلسترول را افزایش دهند.

دود دردسرساز سیگار

دود سیگار حاوی هزاران ماده شیمیایی است که به رگ‌های خونی آسیب می‌رسانند و سطح کلسترول شما را افزایش می‌دهند. یکی از این مواد شیمیایی به نام آکرولین، مانع از انتقال کلسترول از رسوبات چربی به سمت کبد توسط HDL می‌شود. کبد جایی است که کلسترول به مواد زاید تبدیل می‌شود تا بتواند از بدن خارج شود. هنگامی که این فرایند مختل شود، کلسترول می‌تواند تجمع یابد و منجر به تنگ شدن شریان‌های شما (آترواسکلروز) شود.

تناسب ندام

چرا در یائسگی اضافه‌وزن پیدا می‌کنیم؟

بانوان

اکرم انتصاری

دوره یائسگی که از راه می‌رسد علاوه بر تغییرات هورمونی در بدن، برخی از خانم‌ها با افزایش وزن هم مواجه می‌شوند. در این دوره، استروژن به اندازه چشم‌گیری کاهش پیدا می‌کند. از دست دادن استروژن می‌تواند باعث کند شدن متابولیسم و سوزاندن کالری کمتر شود. بنابراین اگر ورزش هم بکنید ممکن است باز در یائسگی اضافه‌وزن را تجربه کنید. اما چه عوامل دیگری در این دوره باعث افزایش وزن می‌شوند؟ در سایت verywellhealth این موضوع را دنبال کردیم.

تغییر در نحوه ذخیره چربی| استروژن می‌تواند در نحوه ذخیره چربی تاثیر بگذارد. وقتی فردی هورمون کمتری برای تنظیم این فرایند داشته باشد ممکن است محل ذخیره چربی برای او تغییر کند. برای مثال، اگر ترکیب بدن کسی قبل از یائسگی این طور باشد که بیشتر چربی را در ران‌هایش ذخیره کند، پس از یائسگی این محل می‌تواند به دور شکم تغییر کند.

تغییرات رژیم غذایی| اگر فردی به دلیل افزایش هورمون گرسنگی گرلین، بیشتر غذا بخورد یا غذاهای ناسالم‌تری مصرف کند، افزایش وزن را تجربه خواهد کرد.

ورزش بدنی| با افزایش سن، احتمال این که افراد به همان سطح از فعالیت بدنی که قبلاً انجام می‌دادند، بپردازند، کمتر می‌شود. وقتی هورمون‌ها در حال افت هستند و متابولیسم کند می‌شود، ورزش کمتر می‌تواند اثرات مضری بر مدیریت وزن داشته باشد.

خواب| علایمی که در دوران یائسگی ایجاد می‌شوند (مانند گر گرفتگی) می‌توانند خواب را مختل کنند. همچنین افرادی که یائسگی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به آپنه خواب هستند، اختلالی که در آن تنفس در طول خواب به طور مکرر متوقف می‌شود و بر توانایی فرد برای داشتن خواب کافی تأثیر می‌گذارد.

چطور اضافه‌وزن در یائسگی را کنترل کنیم؟

* مدیریت استرس و پرداختن به مسائل مربوط به سلامت روان
* کاهش مصرف غذاهای پرچرب و فراوری شده، خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر
* انجام تمرینات هوازی (مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری) و مقاومتی حداقل به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته برای حفظ توده عضلانی و متابولیسم

مینی سلامت

سلامت| اگر فردی که دچار گرمازدگی است افت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید.

درمان| ترس زیاد باعث ضعیف شدن کلیه‌ها می‌شود و در مواقع ترس و استرس دچار تکرر ادرار می‌شوید. در این مواقع باید از تقویت‌کننده‌های کلیه مانند انجیر، توت، مویز و نارگیل استفاده کنید.

تغذیه| در شرایط فعلی و گذر از روزهای سخت جنگ، استفاده از ادویه‌های نشاط‌بخشی مانند زعفران در طبخ غذا، می‌تواند در بهبود روحیه افراد مؤثر باشد.

آشپزی من

ترفندهای رفع بوی سوختگی در برنج

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که برنج را دم کردید و مدتی از آن غافل شدید و با پیچیدن بوی سوختگی در خانه فهمیدید برنج‌تان ته گرفته است. بعد هم به دنبال راه‌حلی گشتید تا بوی سوختگی را از برنج کم کنید. ما هم چند راه‌حل برایتان داریم.

۱ استفاده از چند تکه پیاز

یکی از راه‌حل‌های فوری استفاده از چند حلقه پیاز است. پیاز را شسته و چند حلقه از آن را لابه‌لای برنج بگذارید. در قابلمه را بگذارید و بعد از یک ربع پیازها را جدا کنید. خواهید دید که پیازها بوی سوختگی برنج را به خود گرفته و برنج بوی نامطبوعی ندارد.

۲ گذاشتن یک تکه نان

استفاده از نان نه تنها بوی سوختگی را از بین می‌برد بلکه باعث دم کشیدن سریع هم می‌شود. یک تکه نان را روی سطح برنج بگذارید، سپس در قابلمه را به همراه دمکنی بگذارید و هر وقت خواستید برنج را سرو کنید نان را از روی آن بردارید.

۳ یک یا چند حبه قند

شاید فکر کنید استفاده از چند حبه قند ممکن است برنج را شیرین کند اما گذاشتن ۳ حبه قند در برنجی که بوی سوختگی گرفته است، کمک می‌کند بوی سوختگی از بین برود. البته استفاده زیاد از قند، برنج را شیرین می‌کند و باعث می‌شود ارزش غذایی خودش را از دست بدهد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۴۲۷۴ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۴۲۷۵ هیات اول کلاسه ۱۴۰۳–۱۸۵۴ و ۱۸۵۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی منیژه شکوه به شناسنامه شماره ۱۷۶۰ کدملی ۰۹۰۱۲۵۴۷۴۶ صادره کاشمر فرزند محمدرضا در سه دانگ مشاع از ششدانگ و مهدی نایبی تربقان به شناسنامه شماره ۱۴ کدملی ۰۹۰۲۳۴۳۱۳۰ صادره کاشمر فرزند علی اکبر در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۷۶.۱۵ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۱۱۵ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی علی اکبر نایبی تربقان 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 ۱۰۰۹

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۰۴/۰۹

احمد جهانگیر رئیس ثبت و اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۹۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۴۹ هیات اول کلاسه ۱۷۶۱–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی محمدرضا خزاعی فدافن به شناسنامه شماره ۰۹۲۱۷۱۱۳۵۲ کد ملی ۰۹۲۱۷۱۱۳۵۲ صادره فرزند اسداله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۷۵۵۸ متر مربع، پلاک ثبتی ۶۷۶ فرعی از ۲۰ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی میرزاخانی امینی محرز گردیده است . لذا به‌منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی‌که 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 الف۹۸۱

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴,۰۳,۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴,۰۴,۰۹

احمد جهانگیر ـ رئیس ثبت‌اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۸۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۰۳ هیات اول کلاسه ۱۷۴۱–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی نیازی به شناسنامه شماره ۲۱ کد ملی ۵۷۲۹۸۲۵۷۰۶ صادره فرزند قربانعلی در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۰۱,۳۳ متر مربع، پلاک ثبتی ۵۲۳۰ فرعی ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی ورثه آقای علی شریف نبوی محرز گردیده است . لذا به‌منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی‌که 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 الف۹۸۰

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴,۰۳,۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴,۰۴,۰۹

احمد جهانگیر ـ رئیس ثبت‌اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۸۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۴۷ هیات اول کلاسه ۶۷–۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی حسن راد به شناسنامه شماره ۵۸۳ کدملی ۰۹۰۱۱۵۵۳۴۹ صادره ریوش فرزند حسین در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۲۴۴.۷۶ متر مربع، پلاک ثبتی ۴۶۸ فرعی از ۱۵۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۲ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی حسن راد 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 ۱۰۰۴

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۱۰۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۶۹ هیات اول کلاسه ۱۹۲۵–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عباس مقدسی به شناسنامه شماره ۴۶۹ کدملی ۰۹۰۰۸۹۶۸۲۵ صادره فرزند عنایت اله در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۴.۲۶ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۰۴۹ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی علیجان خلوصی 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 ۱۰۰۵

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

احمد جهانگیر رئیس ثبت و اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۹۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۶۶ هیات اول کلاسه ۱۹۲۶–۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عباس مقدسی به شناسنامه شماره ۴۶۹ کدملی ۰۹۰۰۸۹۶۸۲۵ صادره فرزند عنایت اله در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۴۵.۷۵ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۰۴۹ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی علیجان خلوصی 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 ۱۰۰۶

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۹۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۹۵۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبته یحوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم لیلا زاروئی خوافی به شناسنامه شماره ۰ کدملی ۰۷۶۰۴۲۴۱۰۱ صادره خواف فرزند عبدالرشید در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۴۰/۶۵ متر مربع پلاک شماره ۲۱۴ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل تمامتمالکیت مرحوم رمضان جنگجو کراتی 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 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 : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

رسول طاهری زاده - رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۷۲۴۴ 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 حامد قربانی مشهد ریزه یی به شناسنامه شماره ۴۷۱ کدملی ۰۷۴۹۸۸۳۳۹۱ صادره تایباد فرزند محمد طاهر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۶۳ متر مربع پلاک شماره ۱۴۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت شادروان محمد ولی اسکندری مشهد ریزه)سهم الارثی ویدا و شیدا اسکندری از مرحوم حبیب اللّه اسکندری) و قسمتی از پلاک 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. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۱۲۲۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۱۶ 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 مهدی آهوئی فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۶۱۰ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی /یک قطعه باغ به مساحت ۳۲۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۳ فرعی از ۴۴ اصلی بخش ۱۰ واقع در جاده قدیم قوچان جاده عشق آباد بعد از روستای عشق آباد سمت چپ حاشیه جاده مقدار ۱۵۹۲/۵۳ متر مربع از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی و و مقدار ۱۶۳۱/۴۷ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقایغلامحیدر حسن زاده 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 ۶۵۸۱

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۴/۰۹

حمید رضا افشار –رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

۱۳۰۱۵۴

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۰۸۱۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ 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 فضل اله نادعلی فرزند اسکندر بشماره شناسنامه ۳۰۷۴۵ صادره از نیشابور نسبت به دو سهم از شش سهم ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰/۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۱ اصلی بخش ۹ عرصه از محل مالکیت موقوفه حاج محمد حسین و محمد رضا حکاک اعیان متعلق به خود متقاضی 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 ۶۶۶۳ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۴/۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۴/۲۴

سید سعید کریمی – قائم مقام رئیس واحد ثبتی منطقه ۵ مشهد

۱۳۱۶۲۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۸۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۷۹ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۷۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۷۷ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۷۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۸۱ هیات اول کلاسه های ۱۱۳۴ و ۱۱۳۵ و ۱۱۳۸ و ۱۱۳۹ و ۱۱۴۱ و ۱۱۴۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان

۱ – جابر عربی به شناسنامه شماره ۶۲۶ کد ملی ۰۹۰۱۲۸۲۷۲۳ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۵۴۸,۴۵ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

۲ – خانم نرجس عربی به شناسنامه شماره ۳۰۰ کد ملی ۰۹۰۱۱۴۵۴۵۹ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۲۷۴,۲۳ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

۳ – خانم مرضیه عربی به شناسنامه شماره ۱۵۰۱۵ کد ملی ۰۹۰۲۴۸۷۳۷۱ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۲۷۴,۲۳ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

۴ – آقای محمد عربی به شناسنامه شماره ۱۱ کد ملی ۰۹۰۲۰۱۴۴۶۳ صادره کاشمر فرزند رجب در تمامی ۵۴۸,۴۵ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

۵ – آقای علی عربی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۱۴۴۹۳۱ کد ملی ۰۸۹۰۱۴۴۹۳۱ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۵۴۸,۴۵ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

۶ – خانم فاطمه واعظی به شناسنامه شماره ۲۶۲ کد ملی ۰۹۰۱۰۵۵۹۵۶ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۲۱۹۳,۸۴ سهم از مدار ۴۳۸۷,۶۵ سهم ششدانگ

یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۸۷,۶۵ متر مربع، پلاک ثبتی ۵۲۳۰ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی مالکیت مشاعی متقاضیان فوق محرز گردیده است . لذا به‌منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی‌که 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 الف۹۸۳

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴,۰۳,۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴,۰۴,۰۹

احمد جهانگیر ـ رئیس ثبت‌اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۹۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۸۷ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۹۱ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۸۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۹۶ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۹۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۸۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی

۱ –خانم فاطمه واعظی به شناسنامه شماره ۲۶۲ کد ملی ۰۹۰۱۰۵۵۹۵۶ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۱۹۶۶,۷۳ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

۲ – آقای محمد عربی به شناسنامه شماره ۱۱ کد ملی ۰۹۰۲۰۱۴۴۶۳ صادره کاشمر فرزند رجب در تمامی ۴۹۱,۶۸ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

۳ – خانم مرضیه عربی به شناسنامه شماره ۱۵۰۱۵ کد ملی ۰۹۰۲۴۸۷۳۷۱ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۲۴۵,۸۴ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

۴ – خانم نرجس عربی به شناسنامه شماره ۳۰۰ کد ملی ۰۹۰۱۱۴۵۴۵۹ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۲۴۵,۸۴ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

۵ – جابر عربی به شناسنامه شماره ۶۲۶ کد ملی ۰۹۰۱۲۸۲۷۲۳ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۴۹۱,۶۸ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

۶ – آقای علی عربی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۱۴۴۹۳۱ کد ملی ۰۸۹۰۱۴۴۹۳۱ صادره کاشمر فرزند محمد در تمامی ۴۹۱,۶۸ سهم از مدار ۳۹۳۳,۴۵ سهم ششدانگ

یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹۳۳,۴۵ متر مربع، پلاک ثبتی ۵۲۳۰ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی مالکیت مشاعی متقاضیان فوق محرز گردیده است . لذا به‌منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی‌که 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 الف۹۸۲

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴,۰۳,۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴,۰۴,۰۹

احمد جهانگیر ـ رئیس ثبت‌اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۰۸۹

خود را به جای مشتری بگذارید و موقعیت و وضعیت او را درک کنید