تله «مکمل»ها در کاهش وزن

مکمل‌های دارویی و ورزشی می‌توانند اثرات چندگانه‌ای بر سلامت شما داشته باشند و برخی از آن‌ها ممکن است در روند کاهش وزن‌تان اختلال ایجاد کنند

دنیای مکمل ها همیشه آن طور که روی برچسب های تبلیغاتی به نظر می رسد، ساده نیست. در حالی که برخی ترکیبات به بهبود عملکرد بدن کمک می کنند، برخی دیگر با ایجاد تداخل در متابولیسم، احتباس آب یا تحمیل کالری های پنهان، مسیر کاهش وزن را مسدود می کنند. شناخت مرز باریک میان «مکمل های ضروری» و «عوامل استپ وزنی» کلید موفقیت در هر رژیم غذایی است. پس اگر می خواهید خیلی زود، راه صد ساله را طی کنید، باید حواس تان به نکات مهمی باشد.

۱ مکمل‌های پروتئینی

مکمل های حاوی پروتئین برای افرادی که به دلیل مشکلات پزشکی دچار کمبود پروتئین هستند، توصیه می‌شوند. این مکمل‌ها همچنین میان افرادی که به دنبال عضله‌سازی هستند، محبوبیت زیادی دارند. اما اگر نیاز به کاهش وزن دارید و دچار کمبود پروتئین نیستید، این مکمل ها ممکن است برای شما مناسب نباشند. مکمل های پروتئینی شامل موارد زیر است: پودرهای پروتئین، شیک‌های پروتئینی، بار (شکلات)های پروتئینی، غذاهای غنی شده با پروتئین اضافی. این مکمل ها اغلب با برچسب «سالم» یا «مغذی» عرضه می‌شوند، اما ممکن است کالری بالایی داشته باشند و مانع کاهش وزن شوند.

۲ کراتین

مکمل‌های کراتین برای موارد زیادی از جمله افزایش قدرت عضلانی و بهبود ریکاوری تبلیغ می‌شوند. با این حال، کراتین می‌تواند باعث احتباس آب در بدن شود که در برخی افراد به افزایش وزن موقت می‌انجامد. اگر در دوره کاهش وزن از کراتین استفاده می‌کنید، مهم است که تاثیر آن را بر وزن خود زیر نظر بگیرید.

۳ مکمل‌های جایگزین وعده غذایی

مکمل‌هایی که ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی را ارائه می‌دهند، اغلب به عنوان جایگزین وعده غذایی شناخته می‌شوند. به طور کلی، این محصولات برای افرادی کاربرد دارند که قادر به مصرف غذای کافی نیستند یا به دلیل بیماری‌های شدید دچار کمبود مواد مغذی شده‌اند. این مکمل‌ها می‌توانند باعث افزایش وزن شوند؛ از این رو، بهتر است از آن‌ها دوری کنید، مگر این که پزشک برنامه مشخصی به شما داده باشد.

۴ مکمل‌های ترکیبی

اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، مکمل‌های ترکیبی ممکن است بهترین گزینه برای شما نباشند. مکمل‌های قبل از تمرین و مکمل‌های بدنسازی نمونه‌هایی از این دسته هستند. این محصولات ممکن است حاوی ترکیباتی باشند که به افزایش وزن منجر می‌شوند؛ موادی مانند شکر، چربی، پروتئین یا حتی استروئیدها. گاهی تشخیص نام‌های شیمیایی این ترکیبات روی برچسب محصولات بسیار دشوار است و شما ممکن است با استفاده از مکمل‌هایی که باعث افزایش وزن می‌شوند، ناخواسته تمام تلاش‌های خود را برای رسیدن به اهداف کاهش وزن‌تان نقش بر آب کنید.

۵ نوشیدنی‌های الکترولیت حاوی شکر

نوشیدنی‌ها و پودرهای الکترولیت برای جبران مایعات از دست رفته بدن پس از ورزش یا در هوای گرم، بسیار پرطرفدار است. با این حال، برخی از این محصولات حاوی مقادیر زیادی قند و کالری هستند؛ بنابراین، این نوشیدنی‌ها همیشه مانند «آب» برای وزن شما بی اثر و خنثی محسوب نمی‌شوند. اگر قصد کاهش وزن دارید، یک قاعده کلی و طلایی این است که همیشه مراقب کالری موجود در نوشیدنی‌ها باشید؛ حتی نوشیدنی‌هایی که ظاهری شفاف دارند یا این طور به نظر می‌رسد که کم کالری هستند. فراموش نکنید که قبل از مصرف هر گونه مکمل - چه بدون نسخه و چه تجویزی - حتما با یک پزشک یا داروساز معتبر مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

۵ غذایی که هنگام تب باید بخورید

خوردن غذاهای مغذی و هیدراته ماندن، درمان‌های خانگی بسیار مهمی هستند که به شما کمک می‌کنند احساس بهتری داشته باشید و در طول دوره تب، از سیستم ایمنی بدن خود حمایت کنید.

سوپ‌های آبکی | اگر شما یا یکی از عزیزانتان تب دارید، خوردن یک کاسه سوپ گرم نه تنها بدن را هیدراته می‌کند، بلکه می‌تواند به تسکین علایم مرتبط با تب، مانند احتقان یا گلودرد نیز کمک کند. سوپ‌ها همچنین اغلب مواد مغذی ضروری تقویت کننده انرژی را دارند که از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند و حتی ممکن است مدت زمان بیماری را کوتاه کنند.

میوه و سبزیجات | میوه‌ها و سبزیجات بهترین منابع ویتامین C هستند. ویتامین C سیستم ایمنی سالم و قوی را تقویت می‌کند تا به دفع میکروب‌ها و کاهش التهاب در بدن کمک کند.

غذاهای سرشار از روی | شواهد علمی مبنی بر نقش مهم روی در تنظیم پاسخ سیستم ایمنی در طول دهه گذشته رو به افزایش بوده است. به طور خاص، روی یک ماده معدنی ضروری برای رشد و عملکرد همه سلول‌های سیستم ایمنی بدن است. به همین دلیل، وقتی تب دارید، انتخاب غذاهای غنی از روی مانند غلات صبحانه، آجیل بادام هندی و دانه‌ها، لوبیا و عدس برای افزایش توانایی بدن در مبارزه با عفونت و التهاب منطقی است.

گیاهان تقویت کننده سیستم ایمنی | گنجاندن گیاهان تقویت کننده سیستم ایمنی مانند زنجبیل یا سیر در وعده‌های غذایی روزانه می‌تواند توانایی سیستم ایمنی بدن شما را در مبارزه با عفونت تقویت کند و همچنین ممکن است علایم مرتبط با تب را کاهش دهد.

غذاهای آب‌رسان | بدون جایگزینی کافی مایعات، به راحتی دچار کم آبی بدن می‌شوید. غذاهای آب‌رسان عمدتاً میوه‌ها و سبزیجات هستند مانند خیار، کاهو، کرفس، هندوانه، توت فرنگی، کدو سبز، کلم بروکلی، کیوی، هلو، سیب و انگور.

داده تصویری

تازه ها

سالمندان چرت زیاد را جدی بگیرند

مطالعه‌ای بلندمدت نشان می‌دهد الگوهای خاص چرت روزانه در افراد سالمند ممکن است با افزایش خطر مرگ و برخی مشکلات پنهان سلامت مرتبط باشد.

نویسندگان مطالعه تأکید می‌کنند که یافته‌هایشان به معنای «مضر بودن چرت زدن» نیست و پژوهش نیز چنین نتیجه‌ای را تأیید نکرده است. با این حال، نتایج نشان می‌دهد برخی الگوهای خاص در چرت روزانه می‌تواند با افزایش خطر مرگ در بلندمدت مرتبط باشد. این ارتباط به‌ویژه در مواردی دیده شده که چرت‌ها طولانی‌تر یا منظم‌تر بوده‌اند.

نتایج نهایی نشان داد افرادی که چرت‌های طولانی‌تر و منظم‌تر داشتند، به‌ویژه کسانی که بیشتر در ساعات صبح می‌خوابیدند، در طول دوره پیگیری با خطر مرگ بیشتری روبه‌رو بودند. این ارتباط حتی پس از اعمال تمام اصلاحات آماری نیز همچنان معنادار باقی ماند. بر اساس تحلیل آماری، هر یک ساعت افزایش در چرت روزانه با حدود ۱۳ درصد افزایش خطر مرگ همراه بود. همچنین هر چرت اضافی در طول روز با حدود ۷ درصد افزایش خطر مرگ ارتباط داشت. علاوه بر این، افرادی که بیشتر در ساعات صبح چرت می‌زدند، حدود ۳۰ درصد خطر مرگ بالاتری نسبت به افرادی داشتند که بعد از ظهر می‌خوابیدند. در مقابل، در افرادی که الگوی چرت نامنظم داشتند، از نظر آماری ارتباط معناداری با افزایش خطر مرگ مشاهده نشد.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۱۶۵۵ – ۱۴۰۵۰۲۰۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محسن رادبو فرزند علی وردی بشماره ملی ۰۸۶۰۲۷۵۹۴۹ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۵۷٫۸۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۰ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته منصورخان خریداری از مالک رسمی آقایان لطف پیر فرخانی و پیر محمد پیر دوست 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 ۱۸۱ – ۲۱۷۳۳۱۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۲/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۵
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۸۳۶۵۶

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 ۱۴۲۶ ۱۰۰۰ ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰ – ۱۴۰۵۰۲۰۲۰۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حمیدرضا شجاع ثانی فرزند عبداله بشماره ملی ۶۳۵۹۸۷۲۹۱۹ صادره از فاروج در یک باب خانه به مساحت ۱۱۸.۱۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۵۳۷ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسن فلاح مطلق 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 ۱۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵۰۲۰۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵۰۳۰۵
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۸۳۴۳۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۸۶۰۱ 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 مصطفی صدقی فرزند غلامحسین در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۸۴.۳۰ مترمربع از پلاک شماره ۳۸ فرعی از ۲۱ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی سیدعلیرضا حسینی و سیدهاشم حسینی 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 ۷۹۸۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۶۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۷۰۱۶ 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 سیدمصطفی سیدموسوی فرزند سیدقاسم در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۷.۴۹ مترمربع از پلاک شماره ۳۴ فرعی از ۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین مظلوم 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 ۷۹۵۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۶۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۶۸۰۶ 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 شکراله لنگری فرزند عباسعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدقاسم جعفری 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 ۷۹۵۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۵۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۴۴۰۴ 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 مهربانی فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدقاسم جعفری 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 ۷۹۵۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۵۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۸۳۲۲ 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 علیرضا چمبری فرزند غلامحسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۷.۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۳۹ فرعی از ۵۰ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین چمبری 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 ۷۹۴۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۴۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۲۷۵۹ 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 امیرحسین جمشیدی فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۴۴.۴۷ مترمربع از پلاک شماره ۳۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای رشید رئیسی 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 ۷۹۵۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۴۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۷۰۳۸ 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 امیر طحان فرزند غلامرضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۳۶.۴۳ مترمربع از پلاک شماره ۵۲ فرعی از ۳۳ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل تمامی مالکیت آقای امیر طحان 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 ۷۹۱۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۴۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۳۶۱۶۷ 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 فاطمه حبیبی فرزند ابراهیم در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۷.۶۳ مترمربع از پلاک شماره ۳۵۴ اصلی واقع در بخش یک حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای سیدهادی حسینی 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 ۸۰۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۸۴۱

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 و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۱۵۸۸ 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 آسیه زاهد منش فرزند علی به شماره شناسنامه ۸۴۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۱۳/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۲۹/۱۴۲۶/۲۱۴۵ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای رجبعلی خواجه زاده 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۸۰۴۸۶

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 و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۱۵۷۲ 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 بلامعارض متقاضی آقای ابوالقاسم بابائی فرزند عبدالخالق به شماره شناسنامه ۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۷۰/۱۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۷ اصلی واقع در اراضی ملک آباد دامسک دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای اسداله گرگانی 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۸۰۴۸۰

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