رازهای پنهان در پوست خربزه برای سلامت بدن

پوست خربزه بر خلاف باور عمومی نه یک زباله، بلکه گنجینه‌ای از فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های حیاتی است که می‌تواند به سلامت قلب، کنترل قند خون و تقویت ایمنی بدن کمک کند

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه نگار

بسیاری از مردم از ابتدا تا انتهای فصل تابستان، خربزه را به خاطر طعم شیرین و بافت آبدارش در سبد غذایی خود قرار می‌دهند؛ اما دقیقاً پس از برش دادن میوه، غنی‌ترین بخش آن یعنی پوست ضخیم‌اش را مستقیم به سطل زباله می‌سپارند. تحقیقات و بررسی‌های بیوشیمیایی نشان می‌دهد که بخش‌های بیرونی و پوسته میوه‌ها به دلیل قرارگیری در خط مقدم مواجهه با محیط زیست، حاوی متراکم‌ترین ترکیبات حمایتی، فیبرهای پیچیده و ریزمغذی‌ها هستند؛ دانشی که امروزه نگاه متفاوتی را به مدیریت پسماندهای خوراکی و تغذیه سالم باز کرده است.

این لایه سبز رنگ چطور سلامت شما را بیمه می‌کند؟

بررسی‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهد که پوست خربزه حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی کلیدی مانند پتاسیم و منیزیم است. ویتامین C موجود در این بخش به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از سوی دیگر، حضور هم‌زمان پتاسیم و فیبر نامحلول در پوست این میوه، مکانیزمی طبیعی برای تنظیم فشار خون و کاهش سطح کلسترول بد فراهم می‌سازد که حاصل آن حفظ سلامت عروق و عملکرد بهینه قلب است.

ترمز طبیعی برای قند خون و گوارش کم‌کار

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های پوست خربزه، تراکم فیبر بالای آن است. فیبر غذایی سرعت جذب قند در روده را کندتر می‌کند و مانع از افت و فیز ناگهانی انسولین می‌شود؛ ویژگی قابل توجهی که مصرف کنترل‌شده آن را به گزینه‌ای کاربردی برای مبتلایان به دیابت یا افراد در معرض خطر تبدیل می‌کند. علاوه بر این، فیبر با افزایش حجم مدفوع و بهبود حرکات دودی روده، علایم یبوست را کاهش داده و احساس سیری طولانی‌مدتی ایجاد می‌کند که در مدیریت وزن تأثیر مستقیم دارد.

موقع مصرف حتماً به این سه نکته توجه کنید

با وجود تمامی این فواید، مصرف مستقیم و ناآگاهانه پوست خربزه خالی از چالش نیست. نخستین و مهم‌ترین مسئله، باقی‌مانده سموم کشاورزی و آفت‌کش‌ها روی پوسته خارجی میوه است؛ از این رو شست‌وشوی بسیار دقیق با فرچه‌های مخصوص و ضدعفونی کردن پیش از هرگونه فرآوری کاملاً ضروری است. چالش دوم به بافت سخت و هضم سنگین آن مربوط می‌شود؛ دستگاه گوارش برخی افراد ممکن است در برابر هضم فیبرهای زمخت پوسته، دچار نفخ یا دل‌درد شود. متخصصان پیشنهاد می‌کنند برای بهره‌مندی از این خواص، پوست خربزه را به صورت خردشده در سالاد، مخلوط‌شده در اسموتی‌های مغذی، یا به شکل جوشانده و دمنوش استفاده کنید.

از همین امروز نگاهتان را به پسماندها تغییر دهید

به جای دور انداختن لایه‌های بیرونی میوه‌هایی مانند خربزه، کافی است با شست‌وشوی دقیق و آماده‌سازی صحیح، آن‌ها را وارد چرخه تغذیه خانواده کنید. گنجاندن این بخش‌های کمترشناخته‌شده در الگوی غذایی روزانه، گامی ساده اما مؤثر برای دست‌یابی به فیبر بیشتر، کاهش استرس اکسیداتیو بدن و البته کاهش پسماندهای خانگی است.

تازه ها

هشدار سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف خودسرانه آمپول‌های لاغری

سازمان غذا و دارو درباره خطرات مصرف داروهای کاهش وزن بدون نسخه پزشک و با انگیزه‌های صرفاً زیبایی هشدار داد.

سازمان غذا و دارو در هشداری رسمی اعلام کرد داروهای تزریقی کاهش وزن نباید صرفاً با هدف زیبایی و بدون ارزیابی بالینی مصرف شوند؛ اقدامی که به دلیل شیوع تبلیغات غیرمجاز در فضای مجازی، سلامت مصرف‌کنندگان را با خطرات جدی روبه‌رو کرده است. به گزارش دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت، این داروها برای درمان‌های خاص و شرایط بالینی مشخص تعریف شده‌اند و مصرف آن‌ها حتماً باید بر اساس ارزیابی دقیق، تشخیص پزشک متخصص و متناسب با شاخص‌های جسمی هر فرد انجام شود. این هشدار در پی افزایش گرایش عمومی به آمپول‌های لاغری تحت تأثیر تبلیغات شبکه‌های اجتماعی و توصیه‌های افراد غیرمتخصص صادر شده است. مسئولان نظارتی تأکید دارند استفاده ناآگاهانه از این ترکیبات دارویی می‌تواند عوارض فیزیولوژیک پایداری به همراه داشته باشد و شهروندان نباید پروتکل‌های پزشکی را فدای معیارهای زیبایی کوتاه‌مدت کنند. سازمان غذا و دارو از شهروندان خواسته است روند اصلاح وزن را تنها از مسیر مراجع تخصصی و با دریافت نسخه‌های معتبر دنبال کنند و از خرید یا مصرف این فرآورده‌ها خارج از زنجیره رسمی سلامت بپرهیزند.

داده تصویری

غذاهایی برای داشتن سیستم عصبی آرام

ترفند

چطور پنیر پیتزا را رنده کنیم تا مثل کره له نشود؟

تا حالا شده بخواهید برای یک پیتزا یا لازانیای خوشمزه پنیر رنده کنید، اما پنیر به سوراخ‌های رنده بچسبد، له شود و در نهایت یک توده شل و کثیف تحویلتان بدهد؟ این اتفاق برای همه ما افتاده و دلیلش خیلی ساده است: پنیر عاشق دمای اتاق است و خیلی زود نرم می‌شود!

اما اصلاً لازم نیست خودتان را خسته کنید یا رنده شستن را تبدیل به یک کابوس خانگی کنید. با این چند قلق ساده، رنده کردن پنیر مثل آب خوردن می‌شود:

شوک سرما با فریزر: تکه پنیری را که می‌خواهید رنده کنید، حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از کار داخل فریزر بگذارید. پنیر سفت و خنک می‌شود اما یخ نمی‌زند؛ همین بافت منسجم باعث می‌شود راحت و بدون لهیدگی روی تیغه‌ها سر بخورد.

رنده را از قبل چرب کنید: یک قطره روغن روی دندانه‌های رنده بزنید یا با اسپری کمی چربش کنید. با این کار، خلال‌های پنیر اصلاً به بدنه رنده نمی‌چسبند و تمیز کردن آن بعد از آشپزی چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد.

حرکت یک‌طرفه و ملایم: پنیر را مدام بالا و پایین نکشید؛ آن را فقط از بالا به پایین با فشار ملایم بکشید تا رشته‌هایی یک‌دست و درشت داشته باشید.

آگهی ابلاغ عدم افراز

بدینوسیله به مالکین مشاعی پلاک ۷۲۸ فرعی از ۱۹۵ اصلی بخش یک اربعه ابلاغ میگردد با توجه به درخواست اداری شماره ۰۵/۱۱۷۲۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۰۷ جهت افراز ۴ دانگ مشاع از ۶ دانگ عرصه و اعیان اصلی بخش یک اربعه تربت حیدریه نظریه رئیس ثبت مبنی بر عدم قبولی افراز پلاک مزبور به شرح بین الهالین با عنایت به در خواست خانم صفیه جهان پناه مبنی بر افراز حصه مشاعی نامبرده از پلاک مفروض با توجه به عدم قبولی افراز وفق ماده ۶ آئین نامه افراز به کلیه مالکین مشاع ابلاغ گردد تا چنانچه اعتراض به نظریه مزبور داشته باشند وفق ماده ۲ قانون افراز اقدام نمایند. چنانچه به نظریه مزبور معترض می باشید اعتراض خود را از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ۱۰ روز به دادگاه محل تسلیم و گواهی مشعر طرح اقامه دعوی را به این اداره تسلیم نمائید.

سید امین موسوی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک تربت حیدریه
۲۰۶۷۲۸

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۷۸۰۳ 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 دولت جمهوری اسلامی ایران به‌نمایندگی اداره آب و فاضلاب تربت حیدریه به‌شناسه‌ملی ۱۰۳۸۰۲۳۶۲۰۲ در ششدانگ یکباب محوطه مشتمل بر یک حلقه چاه آب به مساحت ۳۴۷/۳۳ متر مربع (که میزان ۲۴۳/۹۷ متر مربع در حریم کال قرار دارد) در قسمتی از پلاک شماره ۲۹۲ اصلی واقع در اراضی روسی بایگ دهستان محولات در خراسان رضوی بخش دو حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از محل مالکیت مشاعی متقاضی 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۲
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۲۰۶۷۱۲

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۹۸۶ 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 دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی اداره آب و فاضلاب تربت حیدریه به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۰۳۷۹۵۴ در ششدانگ یک قطعه محوطه مشتمل بر ساختمان و چاه آب شرب به مساحت ۷۹۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰ فرعی از پلاک شماره ۸۳ اصلی و باقیمانده ۸۳ اصلی واقع در اراضی کلاته بایزید دهستان رخ در خراسان رضوی بخش پنج حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالکیت مالکین مشاعی مزرعه بایزید و حسین ماضی 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۲
سید امین موسوی رئیس اسناد واملاک
۲۰۶۷۰۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۹۳۰ 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 خانم ثمین احمدی به شماره شناسنامه ۰ کد ملی ۰۷۴۰۴۱۴۳۸۰ صادره تایباد فرزند محمود در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۲۶۹ متر مربع پلاک شماره ۵۱ فرعی از ۲۵۶–اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت آقای هادی جامی وقسمتی 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 اخذرسید، 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱
مهدی حسین زاده قائم مقام رئیس واحد ثبتی تایباد
۲۰۶۳۰۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۸۲۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۹ 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/ خانم احمد عربخانی فرزند عبدالعلی بشماره شناسنامه ۴۱۸ نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۷۹/۴۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲ فرعی از ۶۱– اصلی واقع در اراضی محمد آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت علی و جواد و محمد و رسول شهرت همگی مختاری امیر امجوی 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 ۹۵۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه پنج مشهد مقدس
۲۰۳۶۴۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۴۳۱ 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 خوش نیت فرزند مرتضی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۴۰.۶۱ مترمربع از پلاک شماره ۶۵ اصلی واقع در بخش ۹ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمداسماعیل کابلی 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 ۸۵۳۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۰۳۶۱۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۵۰۱ 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 مهدیه رادنژاد فرزند علی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۲.۱۰ مترمربع از پلاک شماره ۴۹۸۲ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین قلعه نویی 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 ۸۳۴۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۰۳۶۱۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۴۶۶ 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 ابوالفضل عشقی فرزند محمداسمعیل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۰ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل عشقی 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 ۸۳۹۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۰۳۶۱۰

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۶۵۲ 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 ابوالفضل عشقی فرزند محمداسمعیل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۱۷.۳۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۴ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل عشقی 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 ۸۳۹۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۰۳۶۰۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۷۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ 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/ خانم محسن یوسفی پور فرزند حسین بشماره شناسنامه ۵۷۴ صادره از خراسان رضوی نسبت به ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۰۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج (۱۷ متر از محل مالکیت علی اصغر خضرآبادی و محمد اسماعیل صباحی و باقیمانده از محل مالکیت خود 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 ۹۵۰۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه پنج مشهد مقدس
۲۰۳۶۰۰

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۵۱۴ 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 خانم مریم خانی رزگی فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۰۶۹۱۸۶۷۲۳۲ صادره از تربت حیدریه درششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۷۳/۳۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۳ فرعی از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در اراضی بنی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی ابراهیم خوجه گی 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد واملاک
۲۰۳۲۷۶

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۵۱۵ 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 علی خانی رزگی فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۳۷۲۶۰۴ صادره از تربت حیدریه درششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۲۴۳/۱۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۳ فرعی از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در اراضی بنی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای ابراهیم خوجه گی آغویی 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 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: ۱۴۰۵/۰۶/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد واملاک
۲۰۳۲۸۰

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