تخم‌مرغ؛ بمب مواد مغذی در یک پوسته کوچک

چرا وقت آن رسیده که با سوءتفاهم‌های قدیمی درباره این «غذای کامل» خداحافظی کنیم؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

هم‌زمان با روز جهانی تخم‌مرغ، فرصت مناسبی است تا نگاهی دوباره به این ماده غذایی پرحاشیه بیندازیم که برخلاف باورهای قدیمی، نه‌تنها متهم پرونده‌های قلبی نیست، بلکه بسته‌ای کامل از پروتئین باکیفیت و ریزمغذی‌های نایاب است. یافته‌های نوین علم تغذیه نشان می‌دهد حذف بی‌دلیل این ماده از رژیم غذایی، بدن را از اسیدهای آمینه ضروری، آنتی‌اکسیدان‌های محافظ چشم و ویتامین‌های حیاتی محروم می‌کند و جایگزینی برای آن در سبد غذایی روزانه به‌سختی پیدا می‌شود.

پروتئینی که هیچ رقیبی ندارد

برای دهه‌ها، تمرکز وسواس‌گونه روی چربی‌ها مانع از درک ارزش واقعی سفیده و زرده تخم‌مرغ شد؛ درحالی که ساختار زیستی آن یکی از کامل‌ترین الگوهای پروتئینی در جهان طبیعت است. یک عدد تخم‌مرغ معمولی با داشتن حدود ۶.۳ گرم پروتئین، تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن برای بازسازی بافت‌ها و عضله‌سازی را با بالاترین ضریب جذب فراهم می‌کند. هرچند مواد غذایی دیگری ممکن است از نظر حجم کلی پروتئین برتری عددی داشته باشند، اما کیفیت و «ارزش بیولوژیکی» ترکیبات تخم‌مرغ استانداردی کم‌نظیر دارد. سفیده منبع خالص این پروتئین است، درحالی که زرده مخزنی غنی از ترکیبات کاتالیزور سلامت به شمار می‌آید.

چربی‌ها همیشه دشمن نیستند

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های همیشگی پیرامون تخم‌مرغ، نگرانی از افزایش کلسترول بود. با این حال، تحلیل‌های اپیدمیولوژیک نشان داده‌اند که کلسترول رژیمی تخم‌مرغ برخلاف چربی‌های ترانس و اشباع غذاهای صنعتی، اثر منفی چشمگیری بر پروفایل چربی ندارد و در عوض به افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند؛ عاملی که نقش محافظتی در برابر تصلب شرایین و امراض قلبی دارد. افزون بر این، وجود اسیدهای چرب امگا ۳ در تخم‌مرغ، جایگزینی فوق‌العاده برای افرادی است که ماهی و غذاهای دریایی مصرف نمی‌کنند.

چرا با خوردن تخم‌مرغ دیرتر گرسنه می‌شویم؟

تخم‌مرغ در فرایند مدیریت وزن ابزاری استراتژیک محسوب می‌شود. ساز و کار اثرگذاری آن با ترشح هورمون‌های سیری در دستگاه گوارش و تأخیر در تخلیه معده همراه است که مانع نوسانات ناگهانی قند خون می‌شود. افرادی که تخم‌مرغ را در وعده‌های ابتدایی روز قرار می‌دهند، افت انرژی و هوس ریزه‌خواری‌های عصرگاهی را به شکل محسوسی کمتر تجربه می‌کنند. هم‌زمان، وجود ماده حیاتی «کولین» در زرده، سوخت‌وساز سلولی را بهبود داده و نقشی بی‌بدیل در رشد بافت‌های مغزی جنین و تقویت حافظه ایفا می‌کند؛ ماده‌ای که در بسیاری از رژیم‌های مدرن دچار کمبود مزمن است.

سپر دفاعی چشم‌ها و بدن در سنین بالا

پیری بیولوژیک با تحلیل سلول‌های بینایی و فقر ویتامینی همراه است. تخم‌مرغ با در اختیار داشتن آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زآگزانتین با قابلیت جذب بالا، شبکیه چشم را در برابر تخریب ماکولا و آب‌مروارید مقاوم می‌کند. همچنین برای سالمندان که اشتها و جذب گوارشی ضعیف‌تری دارند، یک تخم‌مرغ آب‌پز حاوی ۴۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین دی، ۲۵ درصد فولات و دوزهای موثری از ویتامین‌های A،B۱۲ و سلنیوم است که کمبود نور آفتاب و افت ایمنی را به سادگی و با کمترین هزینه جبران می‌کند. تخم‌مرغ نماد غذایی اقتصادی، غنی و کارآمد که نباید از سبد غذایی کنار گذاشته شود. رویکرد درست در علم تغذیه به جای حذف‌های افراطی، مبتنی بر تعادل است؛ گنجاندن منظم و اصولی تخم‌مرغ پخته‌شده بدون افزودن روغن‌های ترانس، ساده‌ترین گام برای دسترسی به پروتئین کامل و تثبیت انرژی پایدار در طول روز است.

تازه ها

چرا پوکی استخوان بی‌صدا پیش می‌رود؟

سازمان ملی آرتروز و بیماری‌های اسکلتی-عضلانی آمریکا (NIH) در گزارش اخیر خود هشدار داد که «پوکی استخوان» به دلیل ماهیت پیش‌رونده و بی‌صدای خود، در بسیاری از موارد تا زمان وقوع شکستگی استخوان، هیچ علامت واضحی ایجاد نمی‌کند. این عارضه که با کاهش استحکام و تراکم استخوان همراه است، در صورت عدم تشخیص به‌موقع می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

فقط وقتی استخوان می‌شکند، متوجه می‌شویم

کارشناسان این نهاد تأکید می‌کنند که ابتلا به این بیماری صرفاً وابسته به یک عامل واحد نیست. افزایش سن، پیشینه خانوادگی، برخی بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف طولانی‌مدت داروهای خاص از جمله عوامل کلیدی هستند که خطر کاهش تراکم استخوان را به شدت افزایش می‌دهند.

برخلاف تصور رایج، نباید منتظر بروز درد یا حادثه بود. ارزیابی ریسک ابتلا و انجام آزمون سنجش تراکم استخوان (BMD) برای افراد در معرض خطر، مؤثرترین گام برای پیشگیری از شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان است. پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که دارای فاکتورهای خطر هستند، با مراجعه به مراکز درمانی، وضعیت تراکم استخوان خود را پایش کنند تا پیش از بروز حادثه، اقدامات پیشگیرانه یا درمانی لازم آغاز شود.

شناسایی زودهنگام این وضعیت در گرو غربالگری منظم و پیگیری توصیه‌های پزشکی است؛ چرا که استخوان‌ها برخلاف ظاهرشان، بافتی زنده و پویا هستند که سلامت آن‌ها مستقیماً با کیفیت زندگی در دوران سالمندی گره خورده است.

داده تصویری

راهنمای تهیه ماسک طبیعی و خانگی حجم‌دهنده لب

مواد لازم و آماده‌سازی

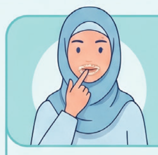
۱ پیمانه کوچک روغن نارگیل

برای نرم‌کنندگی، رطوبت‌رسانی و ترکیب آسان پودر دارچین.

۱ پیمانه کوچک پودر دارچین

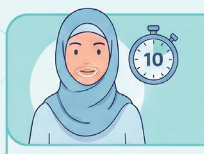
عامل اصلی تحریک طبیعی و حجم‌دهی به لب‌ها.

نحوه استفاده و زمان‌بندی



قرار دادن ماسک روی لب‌ها

ترکیب را با انگشت یا مسواک روی تمام قسمت‌های لب بگذارید.



۱۰ دقیقه انتظار

۱۰ دقیقه صبر کنید تا ماسک دارچینی اثر حجم‌دهی خود را بگذارد.

فوت و فن

چطور نان را مثل روز اول تازه و خوش‌عطر نگه داریم؟

تا حالا شده نان تازه و خوش‌بویی بخرید، اما هنوز شب نشده خشک و بیات شود؟ دور انداختن نان یکی از آن کارهایی است که همیشه دلمان را به درد می‌آورد. اما نگران نباشید؛ یک ترفند آشپزخانه‌ای ساده وجود دارد که شاید در نگاه اول کمی عجیب به نظر برسد، ولی معجزه می‌کند: استفاده از «کرفس!»

برای این که نانتان تا صبح نرم و تازه باقی بماند، این نکات کاربردی را در خانه امتحان کنید:

راز ساقه کرفس: یک ساقه کوچک کرفس تازه را بردارید و آن را کنار نان داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید. نان به آرامی رطوبت طبیعی کرفس را جذب می‌کند و تا صبح، بافت نرم و عطر اولیه‌اش را کاملاً حفظ می‌کند. نگران نباشید، طعم کرفس به نان منتقل نمی‌شود و خیالتان بابت مزه آن راحت باشد!

نان داغ، دشمن پلاستیک: هیچ‌وقت نان داغ را مستقیم داخل کیسه پلاستیکی نگذارید. اجازه دهید نان کاملاً خنک شود تا بخار آن به آب تبدیل نشود و باعث خمیر شدن یا کپک زدن نان نشود.

یخچال را فراموش کنید: نان را در یخچال نگذارید! دمای یخچال باعث می‌شود نشاسته موجود در نان سریع‌تر کریستالی و خشک شود. دمای محیط و دور از نور خورشید، بهترین مکان برای نگهداری نان است.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۹۴۴۰ هیات اول کلاسه ۱۴۰۵–۸۵۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طیبه ایلچی به شناسنامه شماره ۱۵۴۵ کدملی ۰۹۰۱۱۹۹۷۸۸ صادره فرزند علی اکبر در شش دانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۲ مترمربع از پلاک فرعی از ۲۶۸۸ اصلی واقع در بخش اصلی حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا محمدنژاد 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 ۱۸۴۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
احمد جهانگیر –رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۲۱۳۵۰۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۱۴۰ 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 ملیحه اسماعیل پور صومعه فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۱۶۳ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۱۶/۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۴۵ متصل به ۶۹۷ فرعی از پلاک شماره ۱۲۲ اصلی واقع در اراضی صومعه دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد امین مهتابی منظری 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: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۴
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۳۴۴۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۵۵۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم سارا فلاحتی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۶۴۲ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۸۵ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی بحرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم هما حبیب الهی 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 ۱۰۲۰۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۲۹۲۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۵۹۲۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۶ 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 سیدحسن لاری فرزند سیدولی بشماره شناسنامه ۹۳ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۰ فرعی از ۷۳ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی خرابه امین خریداری از مالکیت مشاعی 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 ۱۰۲۰۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۲۱۲۹۲۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۶۰۷۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ 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 فرامرز ولی زاده فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۵۱۳ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۴۵/۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۵۴ فرعی از ۸ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی زاک خریداری از مالک رسمی آقای رمضان رهبر 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 ۱۰۱۹۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۲۱۲۹۱۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۸۱۰۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۲ 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 سیدجواد حسینی فرزند سیدحسن بشماره شناسنامه ۲۱۰ نسبت به ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۳۴۴/۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۴۳ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در اراضی ابراهیم آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محسن رضائی 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 ۹۹۵۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۸
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۹۹۵۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۸۰۱۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ 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 هما صداقت فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۱۹۹۷۶ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۹ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۶۰– اصلی واقع در اراضی رده خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت حسین پور محمد 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 ۹۹۴۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۸
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۹۹۴۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۸۰۱۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۰ 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 حمید حجری فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۶۶ صادره از مشهد نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۹ متر مربع، قسمتی از پلاک ثبتی ۶۰– اصلی واقع در اراضی رده خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت حسین پور محمد 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 ۹۹۴۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۸
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۹۹۴۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۸۱۰۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۲ 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 محمد حسین اله دادی فرزند غلامحسن بشماره شناسنامه ۰۹۲۱۸۷۲۰۶۲ نسبت به ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۸۶ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۶۱ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در اراضی مهرآباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت حسین یعقوب‌زاده 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 صادرخواهد شد. م الف ۹۹۴۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۸
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۹۹۴۱

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 / آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلامعارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در بخش ۲ قوچان
۱– اراضی هی هی پلاک ۱۰۲ اصلی بخش ۲ قوچان آراء شمارههای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۴۱۲ و ۹۴۱۴ – ۱۴۰۵/۶/۲۹ قسمتی از پلاک ۸۷ فرعی آقای سید سادات به شماره ملی ۰۸۷۱۹۹۴۰۹۷ و خانم سیده مهسا سادات به شماره ملی ۰۹۲۵۷۵۲۷۸۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۷۵.۲ متر مربع خریداری از آقای میرزا محمد سادات مالک رسمی.
۲– اراضی حسن آباد پلاک ۱۰۳ – اصلی بخش ۲ قوچان آراء شماره های ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۴۱۶ و ۹۴۱۹ – ۱۴۰۵/۶/۲۹ اقای سیدپرویز سادات به شماره ملی ۰۸۷۱۹۹۴۰۹۷ وآقای سید عظیم سادات به شماره ملی ۰۸۲۸۰۹۱۶۲۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹۰.۹ مترمربع خریداری از آقای میرزا محمد سادات مالک رسمی.
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی/ کثیرالانتشار 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 در محل، تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایدوگواهی تقدیم دادخواست 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 ارئه نکنداداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید.
شناسه ۲۲۹۴۵۴۳ م.الف ۶۶۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۸۵۴

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 / آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی محمد آباد پلاک ۲۵– اصلی بخش ۲ قوچان
۱– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۸۷ – ۱۴۰۵/۶/۲۶ قسمتی از پلاکهای شماره های ۱۹ و ۲۱ فرعی آقای علی حسین اکبری راد به شماره ملی ۰۸۷۱۸۹۷۹۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۴۲۶.۷۲ مترمربع و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی.
۲– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۲۱۱ – ۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای علی حسین اکبری راد به شماره ملی ۰۸۷۱۸۹۷۹۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۶۶۸.۸۷ مترمربع و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی.
۳– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۳۳۴ – ۱۴۰۵/۶/۲۸ آقای علی حسین اکبری راد به شماره ملی ۰۸۷۱۸۹۷۹۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۳۵۱.۳۸ متر مربع و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی.
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی / کثیرالانتشار 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 در محل، تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید وگواهی تقدیم دادخواست 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 ارئه نکنداداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساندونسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۲۹۳۹۲۱ م.الف ۶۵۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۷۰۹

خراسانِ سامانه ثبت آگهی های آنلاین
خراسان
KHORASANET