دزدان نامرئی کلسیم چگونه اسکلت بدن را توخالی می‌کنند؟

به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان؛ بررسی ۵ عامل در تحلیل تراکم استخوان که پشت عادات روزمره پنهان شده‌اند

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

پوکی استخوان دیگر تنها چالش دوران سالمندی نیست؛ داده‌های بالینی نشان می‌دهد سبک زندگی مدرن و برخی مداخلات داروییِ کنترل‌نشده، فرایند تخریب بافت استخوانی را سال‌ها پیش از بروز نخستین شکستگی کلید می‌زنند. در شرایطی که توجه عمومی عمدتاً معطوف به مصرف شیر یا مکمل‌های دارویی است، مجموعه‌ای از عادات تغذیه‌ای و درمانی روزمره به‌شکلی نامحسوس ذخایر معدنی بدن را تخلیه می‌کنند.

نمکدان، کلسیم را از بدن بیرون می‌راند

بسیاری از افراد اثر منفی نمک را تنها به پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی محدود می‌دانند، اما شواهد بیوشیمیایی نشان می‌دهد رابطه تنگاتنگی میان دفع سدیم و کلسیم در کلیه‌ها وجود دارد. کلیه برای دفع هر واحد سدیم اضافی از مجاری ادراری، ناچار به همراه کردن مقداری کلسیم با آن است.

با افزایش پیوسته مصرف فست‌فودها، تنقلات فرآوری‌شده و نمک سرسفره، این چرخه بازجذب را مختل کرده و بدن برای حفظ ثبات کلسیم در خون، ناگزیر دست‌اندازی به بافت استخوانی را آغاز می‌کند.

فریب بطری‌های سیاه؛ فسفر اضافه کار دست استخوان می‌دهد

مصرف مداوم نوشابه‌های گازدار، به‌ویژه انواع کولا، یکی از عوامل تشدید افت تراکم استخوان است. این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند؛ ماده‌ای که تعادل فسفر و کلسیم خون را برهم می‌زند. کلیه‌ها در مواجهه با فسفر مازاد، فرایند دفع کلسیم را تشدید می‌کنند. چالش اساسی زمانی عمیق‌تر می‌شود که مصرف این نوع نوشیدنی‌ها جایگزین مایعات سالم، شیر یا آبمیوه‌های طبیعی شده و ساختار اسکلتی به‌ویژه در سنین رشد و جوانی بدون استحکام لازم شکل می‌گیرد.

داروی معجزه‌گر دیروز، بلای جان استخوان امروز

کورتیکواستروئیدها یا همان کورتون‌ها، به‌ویژه دگزامتازون که متأسفانه در تسکین خودسرانه دردهای مفصلی، سرماخوردگی‌های فصلی و التهاب‌ها بسیار رایج است، از خطرناک‌ترین عوامل پوکی استخوان ثانویه به‌شمار می‌روند. مصرف مداوم یا دوزهای بالای کورتون از دو مسیر عمل می‌کند: از یک سو فعالیت سلول‌های استخوان‌ساز (استئوبلاست‌ها) را سرکوب کرده و از سوی دیگر، جذب روده‌ای کلسیم را کاهش می‌دهد. این عارضه در مصرف‌های طولانی‌مدت می‌تواند حتی در افراد جوان باعث ضعف استخوانی شدید و شکستگی‌های خودبه‌خودی مهره‌ها شود.

قهر با آفتاب و خانه‌نشینی بی‌پایان

ویتامین D کلید اصلی ورود کلسیم از دستگاه گوارش به جریان خون و در نهایت بافت اسکلتی است. زندگی در فضاهای بسته آپارتمانی، آلودگی هوای شهرهای بزرگ که مانع عبور پرتوهای فرابنفش نوع B می‌شود و پرهیز وسواس‌گونه از تماس مستقیم پوست با نور خورشید، بحران کمبود این ویتامین را همه‌گیر کرده است. نبود مقدار کافی ویتامین D عملاً مصرف لبنیات یا مکمل‌های کلسیم را بی‌اثر می‌کند؛ چراکه کلسیم بدون وجود این عامل حیاتی دفع شده و جذب استخوان نمی‌شود.

لاغری افراطی استخوان را شکننده می‌کند

برخلاف این تصور رایج که کاهش وزن همواره ضامن سلامت مفاصل است، کم‌وزنی مفرط و شاخص توده بدنی (BMI) بسیار پایین خطری جدی برای تراکم اسکلتی محسوب می‌شود. استخوان‌ها برای حفظ و ارتقای تراکم خود نیازمند تحمل وزن مکانیکی مناسب هستند؛ ضعفی که در افراد بسیار لاغر احساس نمی‌شود. افزون بر این، در افراد با وزن بسیار پایین، سطح هورمون‌های استروژن یا تستوسترون که نقش مهارکننده در تحلیل استخوان دارند، به‌شدت افت می‌کند و استخوان‌ها در غیاب این سپر هورمونی آسیب‌پذیرتر می‌شوند.

ترفند آشپزی

چگونه چربی اضافه خورش و سوپ را در چند ثانیه بگیریم؟

هیچ چیز به‌اندازه یک قابلمه خورش جاافتاده و خوشمزه خستگی روز را از تن بیرون نمی‌کند، اما گاهی اوقات روغنِ غذا ناخواسته زیاد می‌شود و دغدغه کم کردن چربی آن به جانمان می‌افتد. استفاده از دستمال کاغذی یا ملاقه معمولاً دردسرساز است و مقدار زیادی از خودِ غذا را هم هدر می‌دهد. اما نگران نباشید!

برای نجات غذای چرب کافی است این مراحل سریع را دنبال کنید:

استراحت کوتاه غذا: زیر قابلمه خورش، سوپ یا سس را خاموش کنید و چند دقیقه به آن زمان بدهید تا کاملاً آرام بگیرد و چربی‌های معلق فرصت کنند بالا بیایند و روی سطح غذا جمع شوند.

شوک سرمایی با یخ: چند تکه یخ درون قابلمه بیندازید (یا برای کنترل بهتر، یخ‌ها را داخل یک ملاقه بزرگ فلزی قرار دهید و ته ملاقه را روی سطح چربی‌ها مماس کنید). سرمای شدید یخ باعث می‌شود چربی‌های دور آن بلافاصله منجمد و سفت شوند.

جمع‌آوری فوری: تا یخ‌ها آب نشده‌اند، با یک قاشق لایه چربی سفت‌شده را به‌راحتی بردارید و دور بریزید تا غذایی سبک‌تر و سالم‌تر داشته باشید.

خواص خوراکی‌ها

شاهی از مغذی‌ترین و کم‌کالری‌ترین سبزیجات جهان است

پایگاه داده مواد غذایی وزارت کشاورزی آمریکا (USDA FoodData Central) در تازه‌ترین گزارش پژوهشی خود اعلام کرد سبزی شاهی باوجود حجم کوچک و کالری بسیار ناچیز، یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی مفید برای سلامت انسان به‌شمار می‌رود. این نهاد علمی گنجاندن شاهی در رژیم غذایی روزانه را راهکاری ساده و مؤثر برای ارتقای سلامت عمومی دانسته است.

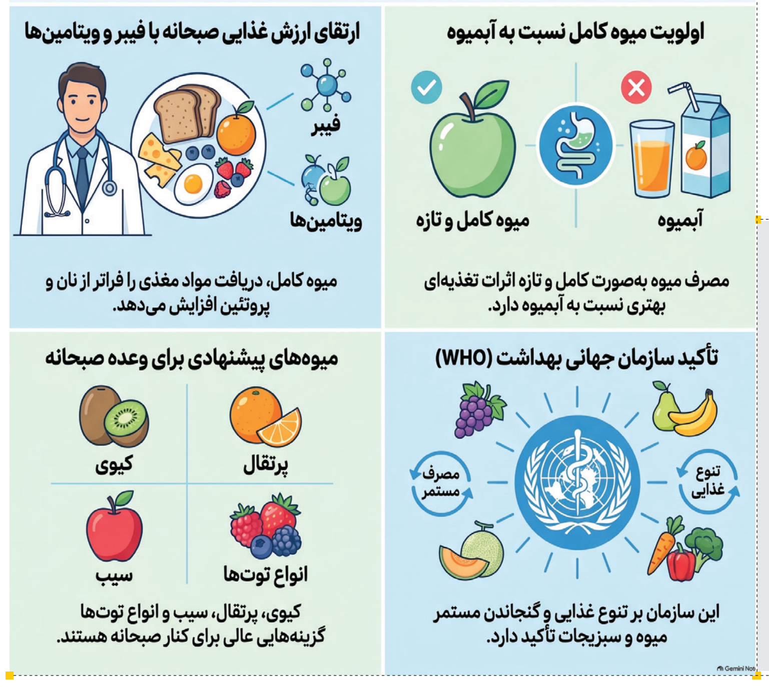
براساس تحلیل‌های کارشناسان این پایگاه، شاهی منبعی سرشار از ویتامین K و ویتامین C است. ویتامین K موجود در این گیاه نقش حیاتی در تقویت ساختار استخوانی و تنظیم فرآیند انعقاد خون دارد، درحالی که ویتامین C به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، سیستم ایمنی بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف مقاوم می‌سازد. همچنین، حضور ترکیبات فیتوشیمیایی فعال در شاهی به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد و کاهش التهابات مزمن در بدن کمک شایانی می‌کند.

متخصصان تغذیه وابسته به این مرکز تأکید می‌کنند که افزودن شاهی به انواع سالاد، ساندویچ و پیش‌غذاها، روشی آسان برای افزایش تنوع مصرف سبزیجات تازه در سبد غذایی خانواده‌هاست. با توجه به ارزش غذایی بالا و دسترسی آسان به این سبزی، کارشناسان بهداشت توصیه می‌کنند برای بهره‌مندی حداکثری از املاح و ویتامین‌های موجود، شاهی به‌صورت تازه و خام در برنامه‌ریزی‌های غذایی روزانه گنجانده شود تا نیازهای تغذیه‌ای بدن به بهترین شکل تأمین شود.

داده تصویری

نقش میوه کامل در ارتقای ارزش غذایی صبحانه

افزودن میوه کامل به وعده صبحانه روشی ساده و مؤثر برای تأمین فیبر و ریزمغذی‌های ضروری بدن است.
سازمان جهانی بهداشت مصرف میوه‌های متنوع به‌صورت کامل (و نه لزوماً آبمیوه) را در کنار نان و منابع پروتئینی توصیه می‌کند.


اولویت میوه کامل نسبت به آبمیوه
آبمیوه
میوه کامل و تازه
ارتقای ارزش غذایی صبحانه با فیبر و ویتامین‌ها
فیبر
ویتامین‌ها
تأکید سازمان جهانی بهداشت (WHO)
تنوع غذایی
مصرف مستمر
میوه‌های پیشنهادی برای وعده صبحانه
پرتقال
کیوی
انواع توت‌ها
سیب
Gemini Note

مصرف میوه به‌صورت کامل و تازه اثرات تغذیه‌ای بهتری نسبت به آبمیوه دارد.

میوه کامل، دریافت مواد مغذی را فراتر از نان و پروتئین افزایش می‌دهد.

این سازمان بر تنوع غذایی و گنجاندن مستمر میوه و سبزیجات تأکید دارد.

کیوی، پرتقال، سیب و انواع توت‌ها گزینه‌هایی عالی برای کنار صبحانه هستند.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۰۰۳۶۰۱ – ۱۴۰۵/۰۶/۲۲- هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف ضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه حوزه ثبت ملک زبرخان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سید حسن سخدری فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۲۳۹ و شماره ملی ۵۷۴۹۵۱۷۰۵۵ صادر از زبرخان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۹۶۴/۱۴ متر مربع از پلاک ۱۴۷ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبتی زبرخان از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب فوق در دو نوبت در روزنامه سراسری آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار 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 ۱۴۰۵/۹۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
اسماعیل رحمتی رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان زبرخان
۲۱۵۸۹۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۹۵۱۲ 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 هادی نیکوفکر فرزند مجتبی به شماره شناسنامه ۱ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مشجر به مساحت ۸۴۸۰/۴۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۹ فرعی و ۸۱ فرعی از پلاک شماره ۱۰۰ اصلی واقع در اراضی حاجی یار دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی پلاک ۸۱ فرعی از مالکیت علی محمد خوش نیت و پلاک ۴۹ فرعی از محل مالکیت حسین مرادپور محرزگردیده 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: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۵۸۲۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۳۱۳ – ۱۴۰۵/۷/۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی مصطفی فرخانی فرزند علی بشماره ملی ۰۸۷۱۲۴۸۹۸۰ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۷۱.۲۸ متر مربع تمامت پلاک ۳۱ فرعی از ۱۶۹ –و قسمتی از پلاک ۱۶۹- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالکین رسمی آقایان شجاع خان مصطفی فرخانی و عظیم مصطفی فرخانی محرزگردیده 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. شناسه ۲۳۰۴۸۷۵ م.الف ۷۳۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۵۶۸۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۶۱۸ – ۱۴۰۵/۷/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر صفاران فرزند احمد بشماره ملی ۰۸۷۰۲۴۹۰۱۰ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۸۴.۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۶ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی زوخانو خریداری از مالک رسمی آقای بابا علی بابایی محرزگردیده 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. شناسه ۲۳۰۴۵۷۵ م.الف ۷۲۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۵۴۵۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۳۸۴ – ۱۴۰۵/۷/۱۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ناصر بابائی احسان آباد فرزند غلامرضا بشماره ملی ۰۸۷۲۴۱۵۷۱۶ صادره از قوچان در ششدانگ اعیان یک باب خانه به مساحت ۱۳۵.۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۲۴- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی قره جوی طی اجاره رسمی از اداره املاک آستان قدس رضوی قوچان و عرصه آن متعلق به آستان قدس رضوی میباشد محرزگردیده 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. شناسه ۲۳۰۴۵۲۷ م.الف ۷۲۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۵۴۴۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۲۲۴۷ 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 نادر محمدی به شناسنامه شماره ۲۵۷ کد ملی ۰۷۴۹۳۷۹۴۰۵ صادره تایباد فرزند نبی اله در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۵۴.۶۰ متر مربع پلاک شماره ۵۹۸ فرعی از ۲۵۰-اصلی-واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل مالکیت آقای شیر محمد مردانشاهی(سهم الارثی جبار مردانشاهی ازغفار مردانشاهی از شیر محمد مردانشاهی) وقسمتی از پلاک محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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، 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
هادی رضایی رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۲۱۵۱۹۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی / اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خواف / 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

نظر به دستور مواد یک و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی وماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب۱۳۹۰/۹/۲۰- املاک واحدثبتی خواف متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقردرواحد ثبتی خواف مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزو رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

۱- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۵۱- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هیات موضوع قانون تعیین تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي خانم الهه طرزي رودي فرزند غلام فاروق بشماره شناسنامه ۲۱۷ صادره از خواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۵۵ مترمربع از پلاك ۱۶۹۲ فرعي از ۹۸ اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف از محل تمامت مالكيت مشاعی متقاضی محرزگرديده است.

۲- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۴۲- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي عبدالرحمن طلائي رودي فرزند قربانعلي بشماره شناسنامه ۴۶۶۲ صادره از خواف درششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۰۷۶مترمربع از پلاك ۱۵۵ اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف خريداري از محل مالكيت كليه مالكين مشاعی مزرعه و قنات نوده خواف محرزگرديده است.

۳- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۸۸مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ هيات اول موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي عبدالاحد ساعدي رودي فرزند غلامرسول بشماره شناسنامه ۱۴۹ صادره از خواف درششدانگ يك قطعه باغ به مساحت ۳۹۹۷ مترمربع قسمتي از ۱۵۴ اصلي واقع در بخش شش تربت حيدريه خريداري تمامت مالكيت مشاعی نامبرده و قسمتي ازمحل مالكيت مالكين مشاعی قنات شهيد آباد محرزگرديده است.

۴- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۴۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸هيات اول موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي عبدالاحد شيرافكن بيدپارسي فرزند عبدالخالق بشماره شناسنامه ۴ صادره از خواف در ششدانگ يكبا ب ساختمان به مساحت ۱۵۸/۳ مترمربع قسمتی از پلاك ۱۳۰۷ فرعي از ۱۵۵ اصلي واقع در بخش شش تربت حيدريه خريداري مع الواسطه از مالك رسمي بانو خانم تيموری محرزگرديده است.

۵- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۳۸مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات اول موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي خانم منيژه شيرافكن بيدپارسي فرزند عبدالخالق بشماره شناسنامه ۰۷۶۰۱۷۹۴۷۶ صادره از خواف در ششدانك يكباب ساختمان به مساحت ۱۲۲/۵ مترمربع قسمتي ازپلاك ۱۳۰۷ فرعي از ۱۵۵ اصلي واقع در بخش شش تربت حيدريه خريداري مع الواسطه از مالك رسمي بانو خانم تيموری محرز گرديده است.

۶- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۳۹مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات اول موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي خانم منيژه شيرافكن بيدپارسي فرزند عبدالخالق بشماره شناسنامه ۰۷۶۰۱۷۹۴۷۶ صادره از خواف درششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۳۵/۵ مترمربع قسمتي از پلاك ۱۳۰۷ فرعي از ۱۵۵ اصلي واقع دربخش شش تربت حيدريه خريداري مع الواسطه از مالك رسمي خانم تيموری محرزگرديده است.

۷- برابر راي شماره۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۵۶مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات اول موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي حبيب اله زنده دل رودي فرزند عبداله بشماره شناسنامه ۴۱۴۷ صادره از خواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۳۰ مترمربع قسمتي از پلاك ۱۴۶۲ فرعي از ۱۵۵ اصلي واقع در بخش شش تربت حيدريه خريداري تمامت مالكيت مشاعی متقاضی محرزگرديده است.

۸- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۴۱- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي عبدالرحمن طلائي رودي فرزند قربانعلي بشماره شناسنامه ۴۶۶۲ صادره از خواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۴۴۶/۵۰ مترمربع از پلاك ۱۵۵ اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف خريداري از محل مالكيت كليه مالكين مشاعی مزرعه و قنات نوده خواف محرزگرديده است.

۹- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۴۹- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي خانم عاطفه طرزي رودي فرزند غلام فاروق بشماره شناسنامه ۰۷۶۰۲۵۶۷۹۹ صادره از خواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۵۵ مترمربع از پلاك ۱۶۹۲فرعي از ۹۸ اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف از محل تمامت مالكيت مشاعی متقاضی محرزگرديده است.

۱۰- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۷۶- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي محمد باقدر رودي فرزند غلام احمد بشماره شناسنامه ۲۲۷۰ صادره از خواف درششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۸۱/۹۰مترمربع از پلاك ۱۵۵ اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف خريداري از محل مالكيت كليه مالكين مشاعی مزرعه و قنات نوده خواف محرزگرديده است.

۱۱- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۷۷- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۲هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي خانم خيرالنساء ضمني رودي فرزند محمدصالح بشماره شناسنامه ۳۹۹۶ صادره ازخواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۸۲/۱۵ مترمربع از پلاك ۱۵۵ اصلي واقع دربخش ۶ تربت حيدريه خريداري از محل مالكيت كليه مالكين مشاعی مزرعه و قنات نوده خواف محرزگرديده است.

۱۲- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۵۳- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي اميد بيدادبقساني فرزند قربانعلي بشماره شناسنامه ۰۷۶۰۰۳۷۳۵۳ صادره از خواف در ششدانگ يكباب ساختمان به مساحت ۱۵۸ مترمربع از پلاك ۱۳۰۷ فرعي از ۱۵۵- اصلي واقع دربخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف خريداري مع الواسطه از مالك رسمي بانو خانم تيموری رودی محرز گرديده است.

۱۳- برابر راي شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۱۶۵۷- مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي اراضي و ساختمانهاي فاقد سند رسمي مستقر در واحد ثبتي حوزه ثبت ملك خواف تصرفات مالكانه بلامعارض متقاضي آقاي عبدالرسول احمددوست نصرآباد فرزند عبدالرشيد بشماره شناسنامه ۳ صادره ازخواف درششدانگ يك قطعه زمين مزروعي به مساحت ۱۰۳۱۳مترمربع از پلاك ۲۳- اصلي واقع در بخش ۶ تربت حيدريه شهرستان خواف خريداري مع الواسطه از مالك رسمي آقاي رجبعلي نيكخواه محرز گرديده است.

لذابه منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهي مي شود در صورتي كه اشخاص نسبت به صدور سند مالكيت متقاضي اعتراضي داشته باشند مي توانند از تاريخ انتشار اولين آگهي به مدت دو ماه اعتراض خود را به اين اداره تسليم و پس از اخذ رسيد، ظرف مدت يك ماه از تاريخ تسليم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضايي تقديم نمايند.بديهي است در صورت انقضاي مدت مذكور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالكيت صادر خواهد شد.۱۲۸۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۳
امیرجعفری رئیس اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان خواف
۲۱۵۸۴۶