کدوتنبل، معجزه نارنجی پاییز

بررسی مشخصات تغذیه‌ای کدو حلوایی و تأثیر ترکیبات زیست‌فعال آن بر ایمنی، بینایی و سلامت قلب

فاطمه ملک زاده | روزنامه نگار

کدو حلوایی فراتر از یک نماد سنتی یا تزیین پاییزی، یکی از متراکم‌ترین منابع غذایی از نظر ریزمغذی‌ها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به‌شمار می‌رود. داده‌های بیوشیمیایی نشان می‌دهد گنجاندن این ماده غذایی در رژیم روزانه، با تأمین ویتامین‌های حیاتی و فیبرهای تخمیری، از بروز اختلالات متابولیک، تخریب بینایی و بیماری‌های مزمن قلبی-عروقی پیشگیری می‌کند.

نیروگاه بتاکاروتن؛ فراتر از هویج برای تقویت ایمنی

رنگ نارنجی کدو تنبل از مقادیر استثنایی بتاکاروتن ناشی می‌شود؛ پیش‌ساز مهم ویتامین A که طبق بررسی‌ها، تراکم آن در هر پیمانه کدو حلوایی پخته شده حتی از هویج و فلفل دلمه‌ای نیز پیشی می‌گیرد. این ترکیب به همراه ویتامین‌های C و E عملکرد گلبول‌های سفید را تقویت کرده و به روده و مخاط تنفسی در برابر پاتوژن‌ها استحکام می‌بخشد. در فصول سرد سال و دوره‌های آلودگی هوا، ترکیب آنتی اکسیدانی این میوه رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و مانع از شکل‌گیری التهاب‌های مزمن زمینه‌ساز بیماری‌های سیستمیک می‌شود.

محافظت همزمان از بینایی و شادابی پوست

افت تدریجی بینایی ناشی از دژنراسیون ماکولا (تخریب لکه زرد) و کاتاراکت، از مهم‌ترین پیامدهای افزایش سن و تنش اکسیداتیو هستند. ریزمغذی‌های موجود در کدوحلوایی شامل لوتئین، روی و ویتامین A عملکرد شبکیه را در جذب نور بهبود بخشیده و سدی در برابر پرتوهای مضر فرابنفش ایجاد می‌کنند. این خواص فوتوپروتکتیو به‌طور مستقیم در پوست نیز بازتاب دارد؛ به‌طوری که پیش‌سازهای ویتامینی کدو حلوایی الاستیسیته بافت پوستی را افزایش داده و پیری سلولی را به تعویق می‌اندازند.

این خوراکی نارنجی چطور فشار و کلسترول خون را کنترل می‌کند؟

بیماری‌های عروقی پیوند مستقیمی با عدم تعادل سدیم و کلسترول دارند. یک پیمانه کدو حلوایی پخته با فراهم کردن حجم قابل توجهی از پتاسیم، کلیه‌ها را به دفع سدیم مازاد وادار کرده و در کاهش مقاومت عروقی و فشار خون نقش کلیدی دارد. همچنین ۷ گرم فیبر موجود در هر پیمانه آن، با مهار جذب روده‌ای کلسترول بد (LDL)، بار چربی خون را تعدیل می‌کند؛ نقشی حیاتی که سلامت ماهیچه قلب و شریان‌ها را در درازمدت تضمین می‌نماید.

برای آرام کردن روده‌ها این فیبر خاص را از یاد نبرید

پکتین، به‌عنوان یک فیبر محلول در کدو حلوایی، نقشی پری‌بیوتیک در میکروبیوم دستگاه گوارش ایفا می‌کند. این ماده بستری بهینه برای تکثیر پروبیوتیک‌های مفید فراهم آورده و فرایند هضم و حرکات دودی روده را تسهیل می‌سازد. به همین جهت، مصرف کدو حلوایی پخته یکی از ملایم‌ترین و کارآمدترین گزینه‌های رژیمی برای مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و افراد درگیر با یبوست مزمن محسوب می‌شود.

بهره‌مندی از این داروخانه طبیعی تنها به مصارف دارویی یا دسرها خلاصه نمی‌شود؛ افزودن کدوحلوایی به سوپ‌ها، پسی یا نان‌های سبوس‌دار، در کنار مصرف دانه‌های مغذی آن که منبع روی و منیزیم هستند، راهکاری ساده برای ارتقای سلامت عمومی است. اصلاح الگوی غذایی پاییزی با بهره‌گیری از چنین خوراکی‌های کم کالری اما غنی، هوشمندانه‌ترین شیوه برای ایمن‌سازی سلول‌ها پیش از مواجهه با آسیب‌های فصلی به شمار می‌رود.

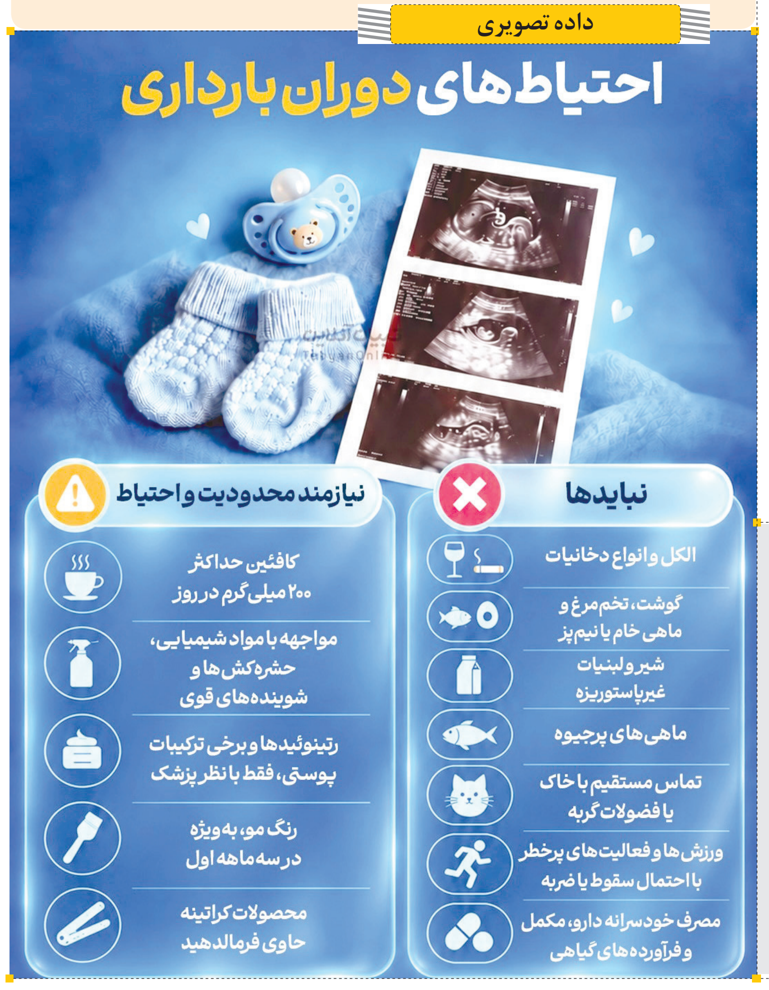
بیشتر بدانیم

ارتباط پنهان رفلاکس معده و مشکلات تنفسی

پژوهش‌های تازه گوارشی نشان می‌دهد بیماری بازگشت اسید معده به مری (رفلاکس) علاوه بر سوزش سر دل و ترش کردن، در برخی افراد با عوارضی چون سرفه مزمن، خس‌خس سینه و احساس تنگی نفس بروز می‌کند؛ عوارضی که نیازمند ارزیابی دقیق پزشکی است.

بر اساس این گزارش، محتویات اسیدی معده گاهی با صعود به بخش‌های بالایی دستگاه گوارش، مسیرهای هوایی و گلو را تحریک کرده یا موجب التهاب ریوی می‌شوند. این اختلال همچنین ارتباط تنگاتنگی با تشدید علایم در بیماران مبتلا به آسم دارد، هرچند پزشکان تأکید می‌کنند هر تنگی نفسی را نباید لزوماً به رفلاکس نسبت داد. علایمی نظیر گرفتگی صدا، احساس وجود شیء در گلو و آروغ زدن نیز از نشانه‌های همراه این عارضه هستند. متخصصان توصیه می‌کنند برای کنترل رفلاکس، افراد از وعده‌های غذایی سبک‌تر استفاده کنند، تا سه ساعت پس از غذا از دراز کشیدن بپرهیزند و زاویه تخت خواب خود را بالا بیاورند. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند در صورت بروز تنگی نفس ناگهانی همراه با درد قفسه سینه، تعریق سرد یا سرگیجه، نباید منتظر تأثیر داروهای معده ماند، چرا که این نشانه‌ها می‌توانند حکایتگر یک بحران قلبی یا ریوی خطرناک باشند.

داده تصویری



احتیاط‌های دوران بارداری

نبایدها

- الکل و انواع دخانیات
- گوشت، تخم‌مرغ و ماهی خام یا نیم‌پز
- شیر و لبنیات غیرپاستوریزه
- ماهی‌های پرجیوه
- تماس مستقیم با خاک یا فضولات گربه
- ورزش‌ها و فعالیت‌های پرخطر با احتمال سقوط یا ضربه
- مصرف خودسرانه دارو، مکمل و فرآورده‌های گیاهی

نیازمند محدودیت و احتیاط

- کافئین حداکثر ۲۰۰ میلی‌گرم در روز
- مواجهه با مواد شیمیایی، حشره‌کش‌ها و شوینده‌های قوی
- رتینوئیدها و برخی ترکیبات پوستی، فقط با نظر پزشک
- رنگ مو، به‌ویژه در سه ماهه اول
- محصولات کراتینه حاوی فرمالدهید

فوت و فن

برای اینکه پنیر و خامه‌تان دیرتر کپک بزند، این کار معجزه‌آسا را امتحان کنید!

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که یک بسته پنیر تازه خریده باشید و چند روز بعد، ناامیدانه در یخچال را باز کنید و با کپک‌های سبز و بی‌رحم روبه‌رو شوید که حساب «یک چهارم حقوق» را از بین برده‌اند. همه ما دنبال راهی هستیم که مواد غذایی تازه بخریم و قحطی‌زده نشویم، اما انگار خودِ پنیر راز ماندگاری را در دل خودش پنهان کرده است. خبر خوب این است که یک ترفند ساده این راز را الو می‌دهد! کافی است همیشه این نکته طلایی را در ذهن داشته باشید:

ظرف‌تان را وارونه کنید! ظرف پلاستیکی یا شیشه‌ای که پنیر، خامه یا ماست در آن بسته‌بندی شده، وارونه در یخچال بگذارید، یعنی سمت درِ ظرف رو به پایین.

با این کار یک «خلأ» (وکیوم) کوچک درست می‌کنید | چون فضای خالی انتهای ظرف بالای محتویات قرار می‌گیرد، هوا کمتر به سطح ماده غذایی می‌رسد و محیط کم‌اکسیژن برای رشد باکتری و قارچِ فساد، نامناسب می‌شود.

نتیجه؟ پنیرها برای چند روز بیشتر نرم و بدون کپک می‌مانند و خامه هم بافت و تازگی خود را مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند.

پس از همین امروز، وقتی خرید می‌کنید، ظرف‌های باز شده را برعکس بگذارید و شاهد معجزه‌ای باشید که در جیب شما پول و در سفره‌تان سلامتی می‌آورد.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۳۳۴ 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 محمد ابراهیم زاده فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۲۷۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ مغازه به مساحت ۱۲/۳۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲ فرعی از پلاک شماره ۲۷۷۳ اصلی واقع در اراضی شهر در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد ابراهیم 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. شناسه ۲۲۹۳۳۲۸ م.الف ۴۰۵۷۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۱۲۴۹۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۸۲۴۳ 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 محمدرضا مستغنی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۶۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۴۱ فرعی از ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاءالدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای جعفر ابریشمی 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. شناسه ۲۲۹۳۲۹۹ م.الف ۴۰۵۶۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سیدامین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۱۲۴۹۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۵۴۸ – ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ 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 جواد کاظمی نسب فرزند محمد کاظم بشماره ملی ۰۸۷۲۳۸۰۸۰۷ صادره از قوچان در یک باب ساختمان فاقد کاربری به مساحت ۴۲۴.۷۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱ فرعی از ۲۳۰۱ – اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای علی کنعانیان 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. شناسه ۲۲۹۳۲۷۷ م.الف۶۵۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۴۸۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۵۵۲ – ۱۴۰۵/۶/۳۱ 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 حسین مکرمی فرزند قدرت اله بشماره ملی ۵۲۴۸۹۸۲۲۰۰ صادره از مانه و سملقان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۹۴۴.۳۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰۷– اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی بیگ نظر خریداری از مالک رسمی آقای محمد اسدالهی 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. شناسه ۲۲۹۳۰۰۷ م.الف ۶۵۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۴۸۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۰۲ – ۱۴۰۵/۶/۲۴ 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 حمید دلقندی فرزند علی اصغر بشماره ملی ۰۸۷۲۹۶۳۲۵۱ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۸۵.۲۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۱۹ فرعی از ۷ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی اترآباد و خریداری از مالک رسمی آقای حسن قیامی اترآباد 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. شناسه ۲۲۹۳۰۰۰ م.الف ۶۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۴۸۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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 ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۲۵۰۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۲ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حسن محتشم زاده فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۷۷۰/۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۲۶ فرعی از ۱۳۳ اصلی واقع در اراضی عمرانی بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده از آقای رضا گیاهی مالک رسمی محرز گردیده است . 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 و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیأت 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 دو ماه 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 نماید و گواهی 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.۷۷۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۲۱۲۴۲۴

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 ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۲۵۴۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حمید محمدی دلویی فرزند محمد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۵۷/۱۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۱۶ فرعی از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از خانم زمزم مشکی مالک رسمی محرز گردیده است. 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 و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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 دو ماه 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 نماید و گواهی 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. ۷۷۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۲۱۲۴۱۹

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 ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۲۶۹۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای امیرحسین عطاردی فرزند کریمداد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت کل ۵۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک های ۵۱ فرعی نسبت به مساحت ۴۹۷.۵۵ متر مربع و ۱۵۵۹ فرعی نسبت به مساحت ۵۲۴۵ متر مربع از ۱۱۷ – اصلی واقع در اراضی خشویی بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده از ابوالقاسم خاکستانی شهری مالک رسمی محرز گردیده است. 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 و محلی /کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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 دو ماه 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 نماید و گواهی 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.۷۷۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۲۱۲۴۱۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۷۴۶ – ۱۴۰۵/۷/۶ 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 حبیب زمانی فر فرزند لطیف بشماره ملی ۰۸۷۲۲۶۵۲۹۳ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۰۶.۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مزرج و خریداری از مالکین رسمی آقایان حیدر علی وقنبر علی شهرت هر دو باباخان مزرجی 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. شناسه ۲۲۹۱۹۱۸ م.الف ۶۴۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۲۷۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۲۷۱ 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 احمدرضا محمدپور مالکی فرزند علی به شماره شناسنامه ۷۹۴ صادره از تربت حیدریه نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت کل ۱۹۶/۵۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای رجب سلحشور و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۲۷۰ 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 علیرضا محمدپور مالکی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۱۴۶۱ صادره از تربت حیدریه نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت کل ۱۹۶/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای رجب سلحشور و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۲۷۲ 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 محمد پور مالکی فرزند ایوب به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از تربت حیدریه نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت کل ۱۹۶/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای رجب سلحشور 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.شناسه ۲۲۹۲۱۳۳ م.الف ۴۰۵۷۲۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۱۲۲۸۶

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 اراضی گبرآباد پلاک ۲۳۰ –اصلی بخش ۲ قوچان

۱ – رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۴۲ – ۱۴۰۵/۶/۲۵ آقای یعقوب فکور به شماره ملی ۰۸۷۰۸۴۸۳۳۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۴۵.۲۲ متر مربع خریداری از آقای مراد عباسی گبرآباد مالک رسمی ۲– رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۴۴ – ۱۴۰۵/۶/۲۵ آقای یعقوب فکور به شماره ملی ۰۸۷۰۸۴۸۳۳۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۹۴۲.۰۸ مترمربع خریداری از آقای مراد عباسی گبرآباد 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 ورسیداخذ 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 نکند اداره 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 اظهارنامه 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 ۲۲۹۱۹۶۴ م.الف ۶۴۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۹

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۲۲۸۲

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