

زیتون، مروارید شفابخش

بررسی نقش زیتون در سلامت قلب، چالش نمک پنهان و ظرفیت‌های بومی سفره ایرانی



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

فرارسیدن روز ملی زیتون در تقویم، یادآور این نکته مهم تغذیه‌ای است که گنجاندن این میوه کهن و چربی‌های مفید آن در برنامه غذایی، می‌تواند از مسیرهای طبیعی به سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند.

چرا این دانه کوچک این‌قدر برای بدن مهم است؟

زیتون سال‌هاست که پای ثابت سفره‌های ایرانی، به‌ویژه در کنار غذاهای سنتی و انواع پیش‌غذاهاست؛ اما فراتر از یک دور چین خوش‌مزه، ساختار تغذیه‌ای آن ارزش بازنگری دارد. بخش عمده این میوه از اسیدهای چرب تک‌غیر اشباع، به‌ویژه اسید اولئیک، تشکیل شده است. این دسته از چربی‌ها وقتی جایگزین روغن‌های جامد و چربی‌های اشباع صنعتی می‌شوند، به تنظیم چربی خون و محافظت از دیواره عروق کمک شایانی می‌کنند. علاوه بر چربی‌های سالم، وجود ویتامین E و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی فنولی در زیتون، همان سپری است که سلول‌ها را در برابر آسیب‌های روزمره ناشی از استرس اکسیداتیو و التهاب‌های خاموش محافظت می‌کند. بنابراین، افزودن آن به سالادها و وعده‌ها فقط تغییر طعم نیست، بلکه اصلاح تدریجی الگوی دریافت چربی در خانواده است.

زیتون سبز بخریم یا سیاه؟

یکی از سردرگمی‌های همیشگی هنگام خرید، انتخاب بین زیتون سبز و سیاه است. باور رایج این است که یکی از این دو گونه خواص معجزه‌آسا دارد، اما واقعیت بسیار ساده‌تر است. زیتون سبز معمولاً زمانی چیده می‌شود که میوه هنوز کاملاً نرسیده و بافتی سفت‌تر و طعمی تندوگیاهی دارد. در مقابل، زیتون سیاه واقعی میوه‌ای است که دوره رسیدن طبیعی را روی درخت کامل کرده و بافتی نرم‌تر دارد. البته باید دقت کرد که در بازار، بخشی از زیتون‌های تیره از طریق فرآوری و اکسیداسیون صنعتی تیره می‌شوند. از نگاه تغذیه‌ای، هر دو نوع دارای چربی مفید و ترکیبات گیاهی ارزشمند هستند و انتخاب آن‌ها بیشتر به ذائقه شما بستگی دارد؛ پس وسواس در رنگ را کنار بگذارید و بیشتر به کیفیت و سلامت فرآوری نگاه کنید.

حواستان به این تله شور باشد

بزرگ‌ترین چالشی که خواص درمانی زیتون را در عمل تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، نمک بسیار زیاد آن در روش‌های سنتی فرآوری است. برای تلخی‌زدایی و ماندگاری، زیتون‌ها اغلب در آب‌نمک بسیار غلیظ نگهداری می‌شوند. این سدیم پنهان می‌تواند برای افرادی که با فشارخون بالا یا مشکلات کلیوی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، یک خطر جدی به شمار رود و اثر مثبت چربی‌های غیر اشباع را خنثی کند. یک ترفند ساده و بسیار کارآمد خانگی برای حل این مشکل، شست‌وشوی زیتون با آب معمولی و خیساندن کوتاه آن پیش از مصرف است تا بخش زیادی از نمک اضافی خارج شود. همچنین بررسی برچسب سلامت و نشانگر رنگی تغذیه‌ای روی بسته‌بندی‌ها به شما نشان می‌دهد که چه میزان نمک دریافت می‌کنید.

از باغ‌های شمال تا کاسه سالاد شما

تولید زیتون در ایران، به‌ویژه در مناطقی مانند رودبار، گیلان، زنجان و قزوین، زنجیره‌ای غنی از سلامت، اقتصاد بومی و فرهنگ غذایی ساخته است. فرآورده‌های محلی محبوبی مثل زیتون پرورده که با مغز گردو، رب انار و سبزی‌های معطر بومی ترکیب می‌شوند، اگر با مواد اولیه تازه و بدون افزودنی‌های غیرمجاز تهیه شوند، یکی از سالم‌ترین چاشنی‌های سنتی دنیا هستند. مصرف هوشمندانه و خرید از تولیدکنندگان معتبر و دارای نشان بهداشتی، هم از چرخه تولید داخلی حمایت می‌کند و هم ضامن سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی خانواده است.

حالا چطور زیتون را وارد برنامه غذایی کنیم؟

زیتون به‌تنهایی داروی درمان بیماری‌ها نیست، بلکه حلقه‌ای از یک سبک زندگی سالم است. برای بهره‌گیری واقعی از فواید آن، کافی است چربی‌های مضر و سس‌های پرکالری را کنار بگذارید و روزانه چند عدد زیتون کم‌نمک یا آبکشی‌شده را در کنار حبوبات، سبزیجات تازه و نان کامل میل کنید. اصلاحات کوچک اما مداوم در بشقاب غذا، بهترین سرمایه‌گذاری برای شادابی و سلامت قلب در درازمدت خواهد بود.

شیرینی آخر هفته

شیرینی نخودچی خانگی؛ طعم اصیل اصالت در خانه

زمان آماده‌سازی و پخت: ۴۵ دقیقه (به‌علاوه زمان استراحت خمیر)

مواد لازم:

آرد نخودچی: ۲ پیمانه (معادل ۲۵۰ گرم)

پودر قند: ¾ پیمانه (معادل ۱۲۵ گرم)

روغن جامد (یا روغن صاف قنادی): ۱۰۰ گرم (نصف لیوان دسته‌دار فرانسوی)

پودر هل: ۱ قاشق چای‌خوری

پودر پسته: برای تزیین

طرز تهیه گام‌به‌گام:

۱. پودر قند الک‌شده و روغن جامد هم‌دمای محیط را با همزن دستی یا قاشق خوب مخلوط کنید تا بافت کرمی و پوکی پیدا کند.

۲. پودر هل و آرد نخودچی الک‌شده را کم‌کم به مخلوط اضافه کنید و با سر انگشتان ورز دهید تا خمیری نرم و یکدست به دست بیاید (از ورز دادن زیاد



با کف دست خودداری کنید تا خمیر به روغن نیفتد).

۳. خمیر را در کیسه نایلونی بگذارید و اجازه دهید ۱ تا ۲ ساعت در دمای محیط استراحت کند.

۴. خمیر را به ضخامت یک سانتی‌گراد روی سطح صاف پهن کنید، قالب بزنید و روی سینی فر (پوشانده‌شده با کاغذ روغنی) بچینید. سینی را به مدت ۱۵ تا ۱۸ دقیقه در فر از پیش‌گرم‌شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا زیر شیرینی‌ها طلایی کمرنگ شود.

پرسش داغ سلامت

چرا دچار ورم و نفخ شکم می‌شویم؟

ورم شکم معمولاً پاسخ طبیعی بدن به تجمع گاز یا احتباس مایعات است. این برآمدگی بیشتر پیامد حجم و ترکیب وعده غذایی (به‌ویژه چربی‌ها) است، اما حساسیت‌های غذایی و نوسانات هورمونی چرخه قاعدگی نیز دو متهم اصلی و پنهان آن به‌شمار می‌روند.

برآمدگی موقت شکم اغلب ناشی از دو سازوکار مجزا است:

۱. تأخیر در تخلیه معده و تخمیر باکتریایی: مصرف بیش از حد غذاهای چرب سرعت خروج محتویات معده را کاهش می‌دهد. در نتیجه، باکتری‌های روده فرصت بیشتری برای تخمیر قندها و تولید گاز پیدا می‌کنند. در کنار آن، عدم تحمل غذایی (نظیر کمبود آنزیم هضم لاکتوز) گاز حبس‌شده را تشدید می‌کند.

۲. نوسان هورمونی و احتباس آب: در روزهای منتهی به قاعدگی، با افت پروژسترون موجب کند شدن حرکات دودی روده و احتباس سدیم و مایعات می‌شود؛ پدیده‌ای که برخلاف نفخ گوارشی، معمولاً ارتباطی با نوع غذای مصرفی ندارد و در کل بافت شکم حس سنگینی ایجاد می‌کند.

راهکار و توصیه کاربردی:

تعدیل چربی و حجم غذا: وعده‌های سنگین را به بخش‌های کوچک‌تر در طول روز تقسیم کنید و سهم چربی‌های اشباع را کاهش دهید.

ثبت روزانه خوراکی‌ها: غذاهای مشکوک (مانند لبنیات یا گلوتن) را یادداشت کنید تا در صورت تکرار نفخ، تفاوت حساسیت غذایی با سوءهاضمه مشخص شود.

مدیریت نمک در چرخه ماهانه: مصرف نمک را در هفته پیش از قاعدگی محدود کرده و با پیاده‌روی منظم به دفع سدیم و تحریک حرکات روده کمک کنید.

*اگر ورم شکم با دردهای شدید و پیش‌رونده، کاهش وزن ناخواسته، خون‌ریزی گوارشی، تهوع مداوم یا تغییر پایدار در الگوی دفع همراه باشد، دیگر یک واکنش ساده تغذیه‌ای نیست و نیازمند بررسی تخصصی است.

داده تصویری

چگونه با تغذیه زمستانی از سرطان پیشگیری کنیم؟

تغذیه گیاهی مانند یک ترموستات عمل کرده و به مرور زمان خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.



سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج، کلم‌برگ): سرشار از فولات و ویتامین‌ها؛ تقویت‌کننده سلامت قلب و کاهنده ریسک برخی سرطان‌ها.



کدو حلوایی: منبع غنی ویتامین C، پتاسیم و کاروتنوئیدها؛ دارای آنتی‌اکسیدان برای محافظت سلولی و تنظیم استرس اکسیداتیو.



مرکبات (پرتقال، گریپ‌فروت، لیمو): سرشار از فیبر، ویتامین C و فلاونوئیدهای ضدالتهاب؛ مؤثر در کاهش خطر سرطان‌های روده بزرگ و معده.



سبزیجات چلیپایی (بروکلی، کلم): حاوی سولفورافان؛ مؤثر در پیشگیری از سرطان روده بزرگ.



کرنبری: غنی از پلی‌فنول‌ها؛ دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و تقویت‌کننده میکروبیوم روده.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۸۸۴۹ 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 علی محمد بلوکی فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۶۲۱۶ مترمربع از پلاک شماره ۴۲ اصلی واقع در اراضی فدیشه بخش ۱۳ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای نصراله مروجی محرزشده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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 ۸۶۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۲۰۲۵۸

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره های ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۰۳۲ و ۱۲۰۳۴ و ۱۲۰۳۷ – ۱۴۰۵/۸/۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ۱- آقای امیر رضائی امیرآباد فرزند قربانعلی بشماره شناسنامه ۰۸۶۰۱۶۶۶۴۳ صادره از نیشابور در یک باب خانه به مساحت ۱۱۲.۳۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۴۹۵ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای حسن حسن بلاغی محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان 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. (سهم امیر سه دانگ مشاع و بقیه هر کدام یک دانگ و نیم مشاع). شناسه ۲۳۲۲۴۵۱ م.الف ۸۳۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی سرابی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۲۰۲۰۲

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۰۴۲۸ – ۱۴۰۵/۸/۷ 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 محمود زاهدی اینچه سابلاغ فرزند محمد علی بشماره ملی ۰۸۷۲۸۱۴۰۳۱ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۳۲۵۹.۷۸ مترمربع قسمتی از پلاک ۳۷ فرعی از ۴۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی اینچه سابلاغ و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی 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 ۲۳۲۱۲۳۹ م.الف ۸۴۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی سرابی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۱۹۸۷۶

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۳۷۶ 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 کریمی دوغشکی فرزند مختار به شماره شناسنامه ۴۵۸ صادره از تربت حیدریه در شششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۵۲/۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۷۲ فرعی از پلاک شماره ۱۴۱ اصلی واقع در اراضی چشمه داروی منظر دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای مختار کریمی دوغشکی 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. شناسه ۲۳۲۰۹۳۵ م.الف ۴۰۵۸۴۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۲۱۹۸۷۱

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۰۴۳ – ۱۴۰۵/۸/۶ 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 امید عظیم مزرجی فرزند علیرضا بشماره شناسنامه ملی ۰۸۷۳۱۷۲۷۸۷ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۲۷.۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۲۹۵ – اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای محمد در خانی 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 ۲۳۲۰۹۳۸ م.الف ۸۳۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی سرابی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۱۹۸۶۳

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۸۲۲۵ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم محمدرضا گودچاهی به شناسنامه شماره ۱۷۴ شماره ملی ۰۷۹۱۰۸۲۹۳۸ صادره سبزوار فرزند حجی بابا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۷.۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۳۸۹ فرعی (که جهت پلاک ۱۰۴ باقیمانده فرعی منظور شده است) از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی بتول قلعه نوی 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 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: ۴۰۵/۷۶۰۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۲۰۱۹۲

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۸۴۲۹ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم محمدرضا گودچاهی به شناسنامه شماره ۱۷۴ شماره ملی ۰۷۹۱۰۸۲۹۳۸ صادره سبزوار فرزند حجی بابا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۷.۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۳۸۹ فرعی (که جهت پلاک ۱۰۴ باقیمانده فرعی منظور شده است) از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی بتول قلعه نوی 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 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: ۴۰۵/۷۵۸۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۲۰۲۰۰

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۸۲۲۶ مورخه ۱۴۰۵/۰۷/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم محمد قاسمی به شناسنامه شماره ۱۲۰۳ شماره ملی ۰۷۹۲۷۷۹۰۴۵ صادره سبزوار فرزند عباس در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۰.۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۱۱۳ باقیمانده فرعی از ۷ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش 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. م.الف: ۴۰۵/۷۵۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی آب باریکی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۲۰۱۸۹

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۰۷ – ۱۴۰۵/۸/۶ 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 حمید عصمتی یدکی فرزند عبدالرضا بشماره شناسنامه ۰۸۶۰۲۳۴۴۹۵ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۳۱.۳۵ مترمربع پلاک قسمتی از پلاک ۱۶۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی فرخان علیا خریداری از مالک رسمی آقای قربان اکبری فرخانی 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 ۲۳۲۰۹۵۲ م.الف ۸۳۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۴

علی سرابی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۱۹۸۶۸