راز سلامت رونالدو در منوی سرآشپز!

اگر دوست دارید مانند رونالدو ستاره فوتبال جهان در ۴۱ سالگی سالم‌تر از همیشه باشید باید حرف‌های سرآشپزش را بخوانید

دارید فوتبال تماشا می‌کنید و می‌بینید که کریستیانو رونالدو ستاره فوتبال جهان همچنان در ۴۱ سالگی شبیه جوان‌های ۲۰ ساله می‌دود و زمین فوتبال زیر پای اوست. برایتان سوال می‌شود که چطور ممکن است؟ شاید خودتان هم سن و سال رونالدو هم باشید اما حتی نتوانید یک ربع در زمین فوتبال بدوید و بازی کنید. جواب این سوال مهم را سرآشپز سابق رونالدو می‌داند و به تازگی آن را افشا کرده است؛ یک برنامه غذایی فوق‌العاده سخت‌گیرانه.

منوی صبحانه، ناهار و شام رونالدو!

سرآشپز سابق کریستیانو رونالدو، برنامه غذایی سختگیرانه او را توضیح داد، برنامه‌ای که شامل حذف لبنیات است. همین برنامه باعث شده است در حالی که دیگر بازیکنان هم سن و سال او کفش‌های فوتبال خود را آویزان کرده‌اند، او سرحال‌تر از همیشه به زمین فوتبال برود، حرکات استثنایی به نمایش بگذارد و با گل‌های هیجان‌انگیزش طرفداران مستطیل سبز را به وجد بیاورد. به هر حال تناسب اندام این بازیکن پرتغالی اتفاقی نیست. جورجیو بارونه، سرآشپز سابق رونالدو برای او غذا می‌پخت و برنامه غذایی او را به طور کامل می‌دانست. صبحانه: آووکادو، قهوه، تخم مرغ، بدون شکر. در ناهار، او مرغ یا ماهی می‌خورد، همیشه همراه با سبزیجات. رونالدو کربوهیدرات‌های مورد نیاز خود را فقط از سبزیجات دریافت می‌کند. پاستا، نان یا سایر محصولات آردی در برنامه غذایی او وجود ندارد. او در شام، غذای سبک می‌خورد: ماهی یا گوشت به صورت فیله، همراه با سبزیجات.

نکته عجیب؛ شیر بی‌شیر!

در گفته‌های بارونه یک نکته خیلی عجیب وجود دارد؛ ممنوعیت کامل مصرف شیر. بارونه توضیح داد: «انسان تنها موجودی است که شیر حیوانات دیگر را می‌نوشد. هیچ حیوان دیگری بعد از سه ماه، شیر نمی‌نوشد. گوساله‌ها بعد از سه ماهگی دیگر شیر نمی‌خورند. حیوانات شیر حیوانات دیگر را نمی‌نوشند. این در طبیعت وجود ندارد. فقط انسان‌ها تا ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ سالگی به نوشیدن شیر ادامه می‌دهند، و به نظر من این کار اشتباه است.» البته متخصصان تغذیه باید این نکته را تائید یا رد کنند.

خودکنترلی؛ فلسفه تناسب اندام رونالدو

همچنین، امعاء و احشاء نیز در برنامه غذایی رونالدو وجود دارد. جگر یا قلب: برای این بازیکن پرتغالی مشکلی ندارد، بلکه برعکس. بارونه با هیجان می‌گوید: «اینها غذاهای فوق‌العاده‌ای هستند، سرشار از آهن و برای تغذیه مهم هستند. کریستیانو جگر دوست داشت. من هم آن را دوست دارم.» این موضوع چندان غیرمنتظره نیست. رونالدو، خودکنترلی را به یک فلسفه زندگی تبدیل کرده و سال‌هاست که این موضوع را به طور علنی نشان می‌دهد. میلیون‌ها دنبال کننده اینستاگرام، او را در تمرینات و ریکاوری دنبال می‌کنند. او به تازگی نوشت: «طول عمر و عملکرد عالی به طور اتفاقی رخ نمی‌دهند. آن‌ها نتیجه ریکاوری روزانه و مداوم هستند. این یک راز نیست، این یک روال است.» در حال حاضر، درصد چربی بدن او به رقم قابل توجه هفت درصد رسیده است. ستاره‌های لیگ برتر، فقط با مقادیر بین هشت تا دوازده درصد استخدام می‌شوند. همه اینها به رونالدو کمک می‌کند تا پرتغال را در جام جهانی ۲۰۲۶ تا مراحل پایانی مسابقات پیش ببرد.

بیشتر بدانیم

۹ کاری که چشم‌پزشکان می‌گویند اصلا انجامش ندهید

خوابیدن با لنز تماسی|هنگام خواب، باکتری‌ها روی لنز تکثیر می‌شوند و می‌توانند به مشکلات جدی مانند زخم قرنیه منجر شوند.

خیره شدن طولانی‌مدت به صفحه‌نمایش بدون استراحت|نگاه کردن طولانی به گوشی یا لپ‌تاپ از فاصله نزدیک می‌تواند باعث خستگی چشم و حتی افزایش نزدیک‌بینی در افراد جوان شود.

به تعویق انداختن معاینه چشم|معاینه منظم چشم، به‌ویژه برای افراد دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، ضروری است. برخی مشکلات مانند آسیب شبکیه ممکن است بدون علامت باشند اما در صورت تشخیص زودهنگام قابل کنترل‌اند.

نادیده گرفتن تغییرات ناگهانی بینایی|دیدن جرقه‌های نور، لکه‌های شناور یا سایه‌ای شبیه پرده روی میدان دید می‌تواند نشانه پارگی یا جداشدگی شبکیه باشد. در چنین مواردی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

خوابیدن با آرایش چشم|باقی ماندن آرایش روی چشم‌ها می‌تواند باعث عفونت و اختلال در تولید اشک شود. این موضوع به‌ویژه برای کسانی که از لنز استفاده می‌کنند اهمیت بیشتری دارد.

نگاه مستقیم به خورشید|حتی برای چند ثانیه نگاه کردن مستقیم به خورشید، بدون محافظ مناسب، می‌تواند آسیب دایمی به شبکیه وارد کند. در زمان خورشیدگرفتگی، استفاده از عینک‌های مخصوص ضروری است.

سیگار یا ویپ کشیدن|مصرف دخانیات خطر ابتلا به بیماری‌های جدی چشمی، از جمله آسیب شبکیه و آب‌مروارید را افزایش می‌دهد. همچنین دود می‌تواند باعث خشکی و التهاب چشم شود.

شستن لنز با آب لوله‌کشی|آب معمولی می‌تواند حاوی میکروب‌هایی باشد که منجر به عفونت‌های خطرناک چشم می‌شوند. لنزها باید فقط با محلول مخصوص تمیز و نگهداری شوند.

رژیم غذایی نامتعادل|رژیم غذایی پرچرب و پرقند خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون را افزایش می‌دهد که می‌توانند به آسیب‌های جدی چشمی و حتی نابینایی منجر شوند. داشتن رژیم متعادل و فعالیت بدنی منظم به حفظ سلامت چشم کمک می‌کند.

تغذیه

قهوه کافئین بیشتری دارد یا نوشابه؟!

نوشابه و قهوه هر دو حاوی کافئین هستند، اما از نظر ارزش تغذیه‌ای تفاوت زیادی دارند. جایگزین کردن نوشابه با قهوه برای دریافت کافئین خطرناک نیست، اما پیامدهای متفاوتی برای سلامت دارد که بهتر است پیش از تبدیل آن به یک عادت روزانه، در نظر گرفته شود.

نوشیدن نوشابه در صبح بی‌خطر است؟

برای بیشتر بزرگسالان سالم، نوشیدن نوشابه در صبح به طور کلی خطر خاصی ندارد. اما مسئله اصلی، مقایسه ارزش تغذیه‌ای آن با قهوه است.

یک فنجان قهوه سیاه معمولی تقریباً بدون کالری و فاقد قند است، مگر این که شکر یا افزودنی به آن اضافه شود. در مقابل، یک قوطی نوشابه معمولی حدود ۳۷ گرم

قند افزوده دارد؛ یعنی چیزی معادل هشت قاشق چای‌خوری شکر. نوشابه‌های رژیمی اگرچه قند ندارند، اما فاقد ترکیبات مفید و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به طور طبیعی در قهوه وجود دارد و با سلامت قلب و متابولیسم مرتبط‌اند.

مقایسه مقدار کافئین در نوشابه و قهوه

بیشتر نوشابه‌ها کافئین کمتری نسبت به قهوه دارند. یک قوطی نوشابه کولا معمولاً حدود ۳۰ تا ۴۰ میلی‌گرم کافئین دارد. یک فنجان قهوه دم‌کرده حدود ۹۰ میلی‌گرم کافئین فراهم می‌کند و بسیاری از نوشیدنی‌های قهوه حجم بیشتری از یک فنجان استاندارد دارند. قهوه همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند اسید کلروژنیک است که خاصیت ضدالتهابی دارد و با کاهش خطر برخی بیماری‌های مزمن مرتبط است. در مقابل، ترکیب قند و کافئین موجود در نوشابه می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی انرژی شود؛ به‌خصوص اگر نوشابه با معده خالی مصرف شود.

داده تصویری

۵ عامل آسیب‌رسان به بدن

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۴۴۱۷ – مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم وحید کاملی به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۰۸۹۰۲۲ شماره ملی ۰۷۸۰۰۸۹۰۲۲ صادره سبزوار فرزند ابراهیم در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۹.۱۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۵۶۹ فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی علی اکبر رشیدی حناس 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:۴۰۵/۱۰۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۸۰۴۵۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۸۳۲۷ 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 منصوره رادنژاد فرزند علی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۹.۳۶ مترمربع از پلاک شماره ۴۹۸۲ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین قلعه نوئی 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 ۷۹۶۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۴۳۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۹۲ 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 سلامی فرزند اسحق در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۵.۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۳۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای صادق زراعتی 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 ۷۹۶۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۳۸۰

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

برابر آرای شماره‌های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۴۲ تا ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۴۴ 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 متقاضیان خانم‌ها انسیه، نسرین و فاطمه شهرت همگی تاجی شرق همگی فرزندان ابوطالب هر کدام نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۲۴.۸۵ مترمربع از پلاک شماره ۹۳ فرعی از ۲۰۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوطالب تاجی شرق 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 ۷۹۸۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۸۰۳۷۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۰۳۶ 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 افشین تاجی شرق فرزند ابوطالب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۰۳.۷ مترمربع از پلاک شماره ۴۵ فرعی از ۲۰۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوطالب تاجی شرق 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 و شناسه ۲۱۵۹۶۵۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰۲۱

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۷۹۹۰۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۱۷۸۱ هیئت 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 آقای احمد رجبی فرزند مسیب به شماره شناسنامه ۳۵۴۶۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۳۵۰.۳۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۳ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیز قند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد حسین شکفته دیز قندی 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 و شناسه ۲۱۵۹۶۵۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰۲۱

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۷۹۹۰۵

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 اصلاحی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۰۰۰۶۱–۱۴۰۵۰۱۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عباسعلی حسن زاده گل احمد یک فرزند حیدر علی بشماره ملی ۰۸۷۱۹۳۷۰۹۳ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۳۴.۲۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۹– اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی سرزو خریداری از مالک رسمی آقای نجف شاکری که قبلا به مساحت ۳۹۴۸.۷۵ متر مربع رای صادر و آگهی شده بود 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. م الف ۱۰۱ شناسه ۲۱۶۰۲۷۵

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۲،۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۲،۲۰

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۸۰۰۰۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۹۰۱۹ هیات دوم 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 نور محمد باغچه گی به شناسنامه شماره ۳۸۱۲ کدملی ۰۷۴۸۳۷۷۸۳۲ صادره تایباد فرزند عبدالغفور در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۱۲۵ متر مربع پلاک شماره ۷۲۲ فرعی از ۱۴۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت کامبیز اسکندری مشهد ریزه و قسمتی 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 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 ۱۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۰۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۸۰۰۰۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۱۶۷۴۵–۱۴۰۴،۱۱،۳۰ 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 مهدی بی غم فرزند نعمت الله بشماره ملی ۰۴۲۱۹۰۹۳۶۶ صادره ورامین در یک قطعه باغ به مساحت ۲۵۹۶.۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ فرعی از ۱۱۳ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی خلکانلو خریداری از مالک رسمی آقای محمد حسین بی غم 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 ۹۷ شناسه ۲۱۵۹۸۱۷

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۲،۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۲،۲۰

علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۷۹۹۲۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۰۰۴۸–۱۴۰۴۰۱۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم فاطمه پوریوسف جعفر آبادی فرزند مصیب بشماره ملی ۰۸۷۰۵۵۰۸۰۲ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۲۶۰۱.۰۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۷ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی دیز اوند خریداری از مالک رسمی آقای چراغعلی نیازی دیز اوندی 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 ۹۶ شناسه ۲۱۵۹۷۷۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۲،۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۲،۲۰

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۷۹۹۱۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۱۷۸۲۴–۱۴۰۴۰۱۲۰۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای سلیمان رنجبر فرزند ملک محمد بشماره ملی ۰۸۷۲۵۹۰۱۸۶ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۳۷۹۵.۵۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۰۷ فرعی از ۱۰۹ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی آبشور خریداری از مالک رسمی آقای رمضان عقب مانده آشور 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.

م الف ۹۳ شناسه ۲۱۵۸۲۶۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۲،۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۲،۲۰

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۷۹۵۲۰