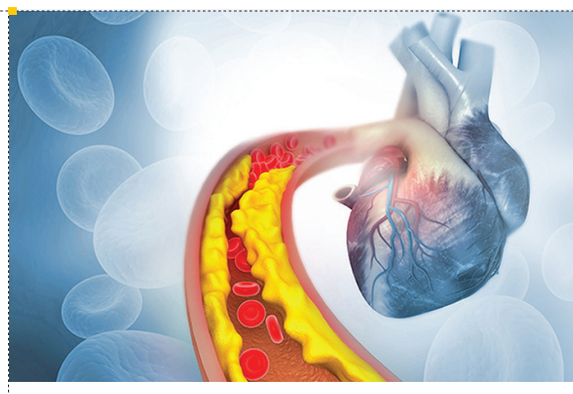
سلامت

غذاهای خوشمزه‌ای که رگ‌های خونی را مسدود می‌کنند

تصلب شرایین می تواند باعث حملات قلبی شود و یکی از زمینه های بروز آن هم بی توجهی به تغذیه است



تغذیه

اگر چه علت اصلی انسداد شریان‌ها وجود رسوب چربی، کلسترول و کلسیم در رگ‌های خونی است، اما زیاده‌روی در خوردن بسیاری از غذاها هم باعث «تصلب شرایین» می‌شود. به گزارش نشریه آلمانی Focus، تصلب شرایین می‌تواند در نهایت به اختلالات گردش خون و بیماری‌های قلبی عروقی مانند حملات قلبی منجر شود. علاوه بر فشار خون بالا، دیابت، چاقی، مصرف نیکوتین و الکل، رژیم غذایی ناسالم نیز یکی از دلایل ابتلا به این عارضه است. اما کدام غذاها در انسداد رگ‌های خونی مقصرند؟

گوشت قرمز| حتی گوشت‌های ارگانیک و با کیفیت باید در حد اعتدال مصرف شوند. بهتر است مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و عادت به مصرف گوشت مرغ یا ماهی کنید. مصرف این گوشت‌ها باعث می‌شود سطح کلسترول LDL در بدن به سرعت بالا برود و به شکل کلسترول روی دیواره رگ‌ها رسوب کند.

محصولات لبنی پرچرب| لبنیات سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی مانند کلسیم، ید، اسیدفولیک و ویتامین‌های A،D،E،B1،B2، B6 و B12 هستند. به‌ویژه محصولات تخمیر شده، مانند ماست، کفیر یا دوغ، بسیار سالم هستند، زیرا فلور روده را با «پروبیوتیک‌های سالم» تقویت می‌کنند. اما فراموش نکنید که محصولات لبنی پرچرب به‌خصوص کره و خامه باید به ندرت مصرف شوند. کلسترول بالا به‌ویژه در پنیر پرچرب، کره و شیر، خطر سخت شدن عروق و در نتیجه بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

پیتزای منجمد| چربی‌های ترانس می‌توانند باعث مسدود شدن رگ‌های خونی و بیماری عروق کرونر قلب شوند. غذاهای آماده مانند پیتزاهای یخ‌زده و لازانیا نیز حاوی آرد سفید به جای آرد سبوس‌دار، روغن‌های تصفیه شده به جای روغن زیتون بکر و نمک و شکر بیش از حد هستند. این مواد در ترکیب با چربی‌های ترانس باعث التهاب در بدن شده و منجر به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.

انواع نان و شیرینی‌های صنعتی| شیرینی‌ها و نان‌های صنعتی فیبر ندارند اما حاوی مقدار زیادی چربی ترانس، آرد سفید تصفیه شده و شکر صنعتی هستند. این ترکیبات باعث التهاب و گرفتگی عروق در بدن می‌شود. به‌خصوص شکر اثر التهابی دارد و می‌تواند باعث آسیب طولانی مدت به دیواره عروق شود. همچنین محصولاتی که عمدتاً از آرد سفید تصفیه شده تهیه می‌شوند، خطر چاقی را افزایش می‌دهند، یک عامل کلیدی در تصلب شرایین.

نوشیدنی‌های قندی| کولا، نوشابه و چای سرد شیرین از شیرینی‌ها یا حتی گوشت قرمز خطرناک‌تر هستند زیرا بر خلاف غذاهای شیرین، نوشابه‌ها باعث احساس سیری نمی‌شوند و با مصرف آن‌ها، در مدت زمان بسیار کوتاهی، قند زیادی وارد بدن می‌شود و خطر ابتلا به چاقی، دیابت و تصلب شرایین را افزایش می‌دهد.

روغن آفتابگردان| روغن آفتابگردان باید در حد اعتدال مصرف شود زیرا اسیدهای چرب امگا ۶ موجود در آن بسیار بیشتر از اسیدهای چرب امگا ۳ است. مصرف بیش از اندازه امگا ۶ها می‌تواند باعث مشکلات زیادی مانند احتباس آب، افزایش خطر تشکیل لخته‌های خونی در رگ‌ها، افزایش فشار خون و... شود. روغن کلزا یا روغن زیتون جایگزین‌های بسیار سالم‌تری هستند و اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری دارند.

خواص خوراکی ها

۱۴ خاصیت گوجه‌فرنگی پخته

گوجه‌فرنگی، سرشار از مواد مغذی همچون پروتئین، ویتامین C، آهن، فیبر و پتاسیم است که هر کدام نقشی حیاتی در سلامتی دارند. اما آیا می‌دانستید که پختن گوجه‌فرنگی می‌تواند خواص آن را افزایش دهد؟ برخلاف تصور عمومی که پختن مواد غذایی ممکن است ارزش غذایی را کاهش دهد، حرارت دادن گوجه‌فرنگی در واقع باعث آزاد شدن لیکوپن بیشتر می‌شود که یک آنتی‌اکسیدان قوی با خواص ضد سرطانی است. در ادامه خواص گوجه‌پخته را مرور می‌کنیم:
۱. تقویت کننده سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، ۲. حافظ طبیعی دستگاه گوارش، ۳. راهکار طبیعی برای پیشگیری از سرطان، ۴. یاریگر طبیعی در کنترل قند خون و دیابت، ۵. تقویت کننده سلامت چشم‌ها و جلوگیری از مشکلات بینایی، ۶. حفظ استحکام استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان، ۷. مبارزه موثر با یبوست و بهبود عملکرد روده‌ها، ۸. همراه شما در مسیر کاهش وزن، ۹. تقویت کننده طبیعی سیستم ایمنی بدن، ۱۰. کاهش دهنده طبیعی التهاب و درد، ۱۱. حافظ سلامت مغز و پیشگیری از بیماری‌های مغزی، ۱۲. منبع غذایی مفید برای زنان باردار، ۱۳. دوستدار کبد و حافظ سلامت آن، ۱۴. جوان سازی پوست و جلوگیری از پیری زودرس

بیشتر بدانیم

از خطرات قندهای پنهان چه می‌دانید؟

شناسایی و اجتناب از مصرف قندهای پنهان، نکته مهمی برای کاهش وزن موفق و سلامت کلی است. قندهای پنهان علاوه بر این که سبب افزایش وزن می‌شوند، ممکن است سطح قند خون را مختل کنند و به مشکلات مختلف سلامت منجر شوند. دانشمندان با انجام تحقیقاتی دریافته‌اند که نوشیدنی‌های انرژی‌زا، نان، آب‌میوه و غلات ممکن است منابع قند پنهان باشند. این محققان اشاره کرده‌اند که قند بیش از حد در رژیم غذایی خطر ابتلا به مشکلات مختلفی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، کارشناسان سازمان جهانی بهداشت، محدود کردن مصرف قندهای آزاد را توصیه می‌کنند. از کل کالری مصرفی روزانه توسط فرد، میزان شکر باید کمتر از ۱۰ درصد باشد. به گفته محققان، پیروی از چنین توصیه‌ای و رعایت مصرف قند در رژیم غذایی می‌تواند بسیار دشوار باشد. واقعیت این است که میزان بالای قند در برخی غذاها مشخص نیست. دانشمندان فهرستی از غذاهای محبوب و غنی از قند پنهان را تهیه کردند. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد که نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آب‌میوه‌ها در صدر خوراکی‌های دارای قند پنهان هستند. همچنین قند پنهان در مواد غذایی مثل نان و شیرینی‌ها، غلات، دسرهای لبنی، خامه و برخی سس‌ها یافت می‌شود. قندهای پنهان می‌توانند باعث افزایش سریع سطح قند خون و در ادامه سبب افت شدید آن شوند و همچنین احساس خستگی، گرسنگی و تمایل به خوردن بیشتر غذاهای شیرین را در شما ایجاد کنند. این اثر مخرب می‌تواند متابولیسم را مختل کند و مانع کاهش وزن شود.

تازه ها

دیر خوابیدن چطور باعث بیماری قلبی می‌شود؟

در حالی که تحقیقات ارتباط بین دیر خوابیدن و ابتلا به دیابت را مشخص کرده است، هنوز علت آن ناشناخته است. یکی از نظریه‌های محققان این است که شب زنده‌داران ممکن است بیشتر غذا بخورند. محقق ارشد یک مطالعه در دانشگاه لیدن در هلند می‌گوید: «افرادی که دیر می‌خوابند تا اواخر شب غذا می‌خورند. اگرچه ما این را در مطالعه خود اندازه‌گیری نکردیم، شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد نخوردن مواد غذایی بعد از یک زمان مشخص، مانند ساعت شش عصر، ممکن است به مزایای متابولیکی منجر شود. شب زنده‌دارانی که نگران افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند، ممکن است بخواهند این روش را امتحان یا حداقل سعی کنند از خوردن غذا در اواخر شب خودداری کنند». تلاش برای زودتر خوابیدن مطمئنا ایده خوبی به نظر می‌رسد با توجه به این که مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۲ سبک زندگی شب زنده‌داری را با خطر ابتلا به دیابت و افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط دانسته است و مطالعه‌ای که در اوایل سال جاری انجام شد، شب زنده‌داری را با افزایش خطر مرگ زودتر مرتبط دانست.

پزشکی

علایم و راه‌های پیشگیری از زخم پای دیابتی

از رایج‌ترین عوارض افراد مبتلا به دیابت، مشکلات پا به‌خصوص زخم‌های پاست. به گزارش «برترین‌ها»، این زخم‌ها ممکن است به راحتی عفونی شوند و به شکل عفونت زخم پای دیابتی آشکار شوند.
با علایم و نشانه‌های زخم پای دیابتی آشنا شوید.

۱ لکه روی جوراب| ممکن است به دلیل خون‌ریزی یا ترشح جراحت یا یک زخم در پا، ترشحات از ناحیه آسیب دیده روی جوراب‌ها پدیدار شود که یکی از شایع‌ترین نشانه‌های زخم پای دیابتی در مراحل اولیه آن است.

۲ قرمزی و تورم| از علایم دیگر قرمزی و تورم در ناحیه زخم است؛ این احتمال وجود دارد که شما برآمدگی‌هایی روی پوست خود ببینید. همچنین ممکن است این مسئله موجب تغییر رنگ جزئی پوست هم شود.

۳ بوی تعفن همراه با چرک| در صورت پیشرفت قابل توجه زخم، ممکن است متوجه بوی بد و غیر طبیعی از ناحیه زخم شوید. این بوی نامطبوع به دلیل فعالیت‌های میکروبی در زخم ایجاد می‌شود. اگر مراقبت کافی به عمل نیاید، این مشکل می‌تواند منجر به عفونت زخم شود.

۴ ایجاد تاول، میخچه، پینه| این‌ها را با تاول و میخچه معمولی اشتباه نگیرید؛ در صورتی که پس از گذشت زمان طولانی، خود به خود بهبود نیافتند، احتمال دارد نشان دهنده زخم پای دیابتی باشند.

۵ سفت شدن پوست| ممکن است هنگامی که پوست خود را لمس می‌کنید متوجه سفت بودن آن در مجاورت قسمت آسیب دیده شوید، حتی ممکن است پوست ضخیم‌تر دیده شود و دردناک باشد. این مشکل هم می‌تواند نشان دهنده زخم پای دیابتی باشد.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی
۱. شست و شوی روزانه پاها
۲. کوتاه کردن ناخن‌ها بدون آسیب رساندن به بافت اطراف ناخن
۳. خشک کردن پاها پس از استحمام
۴. استفاده از مرطوب کننده‌های مناسب برای افزایش طراوت پوست
۵. عوض کردن جوراب به طور مرتب
۶. برداشتن میخچه با مراجعه به پزشک
۷. پوشیدن کفش طبی و مناسب

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

مدارک فارغ التحصیلی فاطمه حسین زاده بنهنگی به شماره ۱۰/۱۶/۵۱۶۲ گ از دانشگاه پیام نور نیشابور مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۸۹

برگ سبز خودرو دنا پلاس اتوماتیک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۷۴-۶۲۸ج۳۹ به شماره موتور ۱۵۳H۰۰۵۵۶۶۳ و شماره شاسی NAAW۶۱HU۲NE۴۸۷۲۸۹ بنام کریم سجادی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۵۲۷۸

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۱۱ مدل ۹۰ رنگ مشکی متالیک به ش پلاک ایران ۴۲-۲۳۶و۲۹ به ش موتور ۴۰۳۳۹۰۴ به ش شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۵۲۰۸۳ بنام جلیل مشرفی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۱

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ سفید مدل ۹۶ به ش انتظامی ۷۴ایران ۶۶۹ ه ۱۵ به شماره موتور M۱۳۵۸۴۶۷۴۰ به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۲۳۵۳۵۱۴ بنام مریم صیدی فر مفقود وفاقد اعتبار است ۸۵۲۷۲

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت هیلتون ۱۲۵CC مدل۹۵قرمز به ش انتظامی ۷۷۷-۱۲۲۶۸ به ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۲۶۴۴۹ و ش تنه N۲N***۱۲۵N۹۵۱۶۳۷۸ بنام مسعود وفاقد اعتبار است ۸۵۲۷۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت شباب مدل ۸۷ به ش پلاک ۷۷۴-۷۱۷۶۳ بنام محمدجواد قدرتیان به ش شاسی N۱U۰۰۰۱۲۵S۸۷۰۰۸۵۵ به ش موتور ۱۵۷FMISB۱۰۱۰۸۷۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۹۴

برگ سبز خودرو پژو GLXI ۴۰۵ مدل ۹۰ ش انتظامی ۴۲-۶۷۲ ی ۴۸ به شماره موتور NAAM۱۱CA۷BE۲۸۲۰۸۴ ش شاسی ش موتور ۱۲۴۹۰۱۸۲۱۸۹ بنام هدیه زهرا خدادادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۲۱۶

برگ سبز خودرو پژو پارس TU۵ مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ایران ۷۴- ۸۹۸ ی ۷۲ ش شاسی NAAN۱۱FE۵MK۱۳۱۶۸۲ ش موتور ۱۳۹B۰۲۲۷۲۲۲ بنام مسعود معزایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۲۱۴

سند کمپانی (سند سفید) موتورسیکلت هندا۱۲۵CC (تک پر) مدل ۹۵ ش انتظامی ۷۷۵-۱۶۸۵۸ ش شاسی N۲N***۱۲۵T۹۵۱۲۴۰ ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۲۹۸۵۶ بنام سید نصیر مظلوم عطار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۳۱۷

برگ سبز خودرو فیدلیتی پرایم به شماره پلاک ۳۶ ط ۸۵۳ ایران ۵۹ شماره شاسی NAGC۱AB۴۹P۱۰۲۳۵۹۹ شماره موتور SQRE۴T۱۵CBJPD۶۰۸۶۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۶۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا۱۲۵CC (تک پر) مدل ۹۵ ش انتظامی ۷۷۵-۱۶۸۵۸ ش شاسی N۲N***۱۲۵T۹۵۱۲۴۰ ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۲۹۸۵۶ بنام سید نصیر مظلوم عطار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۳۱۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۴۴۵ی۷۲ به شماره موتور ۸۳۷۲۱۶۵۸ و شماره شاسی ۸۳۶۲۸۶۴۷ بنام علی جزئی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۰۲

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۱۱ مدل ۹۰ رنگ مشکی متالیک به ش پلاک ایران ۴۲-۲۳۶و۲۹ به ش موتور ۴۰۳۳۹۰۴ به ش شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۵۲۰۸۳ بنام جلیل مشرفی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۷۱

برگ سبز خودرو پژو PARS XU۷ مدل ۱۳۹۲ سفید- روغنی به شماره موتور: ۱۲۴K۰۲۴۴۱۱۵ و شماره شاسی: NAAN۰۱CA۸DH۶۸۹۳۶۹ و شماره پلاک ۲۶- ۳۵۹ب ۶۶ بنام رضا سبحانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۳۴۱

برگ سبز موتور سیکلت انژکتوری مدل ۱۳۹۹ به ش پلاک ۹۳۷۶۵ -۸۵۷ ش موتور ۰۱۹۶N۵۴۳۰۵۳۹۲ و شماره تنه N۵۴AJDKHDLME۰۴۳۲۷ به نام یوسف بهشتی رونگ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۸۵۳۳۰

سند کمپانی و برگ سبز سمند ایکس ۷ به ش پلاک ایران ۵۲-۳۸۴ب۶۸ به ش موتور ۱۲۴۸۲۰۵۱۶۸۶ به شاسی ۸۳۲۰۰۲۹۸ بنام اشرف مهدی پور مفقود و فاقد اعتباراست ۸۵۳۲۷

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۶ رنگ نقره ای ش انتظامی ایران ۳۶- ۹۴۷ ط ۲۲ ش موتور ۲۲۶۹۳۰۱ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۳۹۵۴۱ بنام محمدرضا افضلی شیخ آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۱۹۶

برگ سبز خودرو پژو GLXI ۴۰۵ مدل ۹۰ ش انتظامی ۴۲-۶۷۲ ی ۴۸ به شماره موتور NAAM۱۱CA۷BE۲۸۲۰۸۴ ش شاسی ش موتور ۱۲۴۹۰۱۸۲۱۸۹ بنام هدیه زهرا خدادادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۵۲۱۶

برگ سبز رنو ۱۹۰ تندرلوگان مدل ۹۰ رنگ سفید شیری روغنی به ش انتظامی ۳۶-۵۸۴ی۸۲ به شماره موتور ۱۵۳۰۴۵ و شماره شاسی ۰۸۷۴۸۹ بنام فاطمه احمد پور فرزقی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۵۲۱۳

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۷۸و۴۱ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۵۸۱۰۰۵۸ شماره موتور ۵۲۷۸۵۴۷ به نام سیدحسین وزیری مفقود وفاقد اعتبار است ۸۵۳۳۵

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۴۴۵ی۷۲ به شماره موتور ۸۳۷۲۱۶۵۸ و شماره شاسی ۸۳۶۲۸۶۴۷ بنام علی جزئی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۵۲۰۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت شباب مدل ۸۷ به ش پلاک ۷۷۴-۷۱۷۶۳ بنام محمدجواد قدرتیان به ش شاسی N۱U۰۰۰۱۲۵S۸۷۰۰۸۵۵ به ش موتور ۱۵۷FMISB۱۰۱۰۸۷۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۵۲۹۴

یک نسخه قرارداد پیش فروش مسکن مهر در پروژه مسکن مهر شرکت شالوده شرق دارای شماره بلوک هشت طبقه ی سوم کد واحد شماره ۶۹۰۸۴۴ به شماره قرارداد ۲۷۰/ق/۹۳ مورخ ۱۳۹۳/۰۱/۳۱ در شهر جدید بینالود به نام خانم نصرت باز فرزند مراد به شماره شناسنامه ۲۴۷۲ و شماره ملی ۵۳۳۹۴۵۴۸۷۸ مفقود گردیده. از یابنده درخواست می نماید که با شماره تلفن ۰۹۰۳۶۷۷۲۴۴۷ تماس فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه ی اعتبار ساقط گردید. ۸۵۳۴۶

اینجانب زهـــرا زنجانی مالک خودرو پارس سفیدبه شماره انتظامی۱۸ق۱۴۵ ایران ۸۵ شماره بدنه ۲۷۷۵۳۸ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۵۹۹۴۸ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۸۵۳۴۹

اینجانب رضا وکیلی مالک خودرو سمند سورن پلاس مشکی به شماره انتظامی:۱۲-۳۸۶ ۸۱ شماره بدنه NJF۴۵۲۴۰۹ و شماره موتور ۱۴۷H۰۴۰۷۱۴۸ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۸۵۳۴۳

اینجانب غلامرضاصفری زاده نوق مالک خودرو L۹۰ به شماره انتظامی ۴۷ ط ۴۷۸ ایران ۵۴، شماره بدنه NAALSRALDHA۲۸۸۰۴۷ و شماره موتور ۱۰۰۰۱۳۴۹۸RR۲۴۱۷۱۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی)تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۸۵۲۶۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۱۸۸۹ هیئت دوم 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 شهربانو بازوبندی فرزند لطفعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۹.۷۸ مترمربع از پلاک شماره ۳۱ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود سعیدی محرز شده است. بنابراین 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 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 کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۶۳۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۵۳۰۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۱۶۹۹ هیئت دوم 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 محمدرضا هدایت فرزند علی اصغر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۹۳.۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۱۴ فرعی از ۳۶ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل مالکیت مشاعی متقاضی محرز شده است. بنابراین 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 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 کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۶۱۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۵۳۰۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرای شماره های ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۹۹۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۹۹۶ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای احمد کریمی فرزند صفرعلی و خانم زهرا انتظاری فرزند علی اکبر هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۵.۰۴ مترمربع از پلاک شماره ۱۱۱ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی سعید، حسین، حمید و پروین شهرت همگی محمودی محرز شده است. بنابراین 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 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 کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۷۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۵۳۰۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۱۸۵۱ هیئت دوم 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 عباسعلی میرزابیاتی فرزند صفرعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۵۴ مترمربع از پلاک شماره ۲۳ فرعی از ۱۳۸ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین کارگر آیین محرز شده است. بنابراین 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 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 کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۶۱۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۵۲۹۶