خوراکی‌های سالمی که نباید بیش از اندازه مصرف‌شان کرد

سالم بودن یک خوراکی دلیلی بر مصرف بیش از اندازه آن نیست؛ حتی هویج، موز و... در صورت زیاده‌روی برای ما خطرناک خواهند بود

پزشکی

احتمالاً می‌دانید که باید غذاهای خاص و کم‌مغذی را در حد اعتدال مصرف کنید، اما آیا می‌دانستید حتی باید در مصرف موادی که برای بدن مفید هستند نیز اعتدال را رعایت کنید؟ غذاهای خاصی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها در یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید و از فواید آن‌ها بهره ببرید؛ با این حال مصرف بیش از حد آن‌ها مضر است. برخی از عوارض جانبی استفاده بیش از حد از این مواد غذایی ناخوشایند هستند در حالی که برخی دیگر می‌توانند کشنده باشند! مصرف بیش از حد این مواد غذایی سالم می‌تواند خطرات زیادی برای سلامت ما داشته باشد.

هویج| هویج به دلیل سطوح بالای بتاکاروتن که برای بهبود بینایی خوب و برای تقویت سیستم ایمنی ضروری است، ارزشمند است. با این حال لازم است در مصرف هویج محتاط باشید. مصرف بیش از حد هویج می‌تواند منجر به کاروتنمی شود؛ اختلالی که در آن بتاکاروتن بیش از حدی در خون وجود دارد. این اختلال می‌تواند پوست را نارنجی رنگ کند! خوشبختانه عوارض جانبی کاروتنمی فراتر از تغییر رنگ پوست نیست. نارنجی شدن رنگ پوست می‌تواند تکان دهنده و ترسناک باشد، اما برای سلامت کلی بدن مضر نیست.

موز| موز سرشار از پتاسیم است و اغلب به دلیل فوایدش برای سلامت قلب مورد توجه قرار می‌گیرد. با این حال مصرف بیش از حد موز نیز می‌تواند مضر باشد. وجود میزان زیادی پتاسیم در خون می‌تواند خطرناک و حتی کشنده باشد! مصرف بیش از حد موز یا به طور کلی پتاسیم به ویژه برای کسانی که دچار مشکلات کلیوی هستند خطرناک است، زیرا در این شرایط کلیه‌ها نمی‌توانند پتاسیم بیش از حد خون را از بدن خارج کنند. عوارض جانبی مصرف بیش از حد موز در همین مورد خلاصه نمی‌شود. موز حاوی سوربیتول است؛ نوعی قند طبیعی که در مقادیر زیاد می‌تواند باعث ایجاد گاز معده، نفخ و اسهال شود. فیبر اضافی و عوارض جانبی آن نیز باید در نظر گرفته شود. بهتر است به خوردن یک عدد موز در روز بسنده کنید و ترجیحاً آن را در حوالی بعد از ظهر مصرف نکنید.

ماهی تن| ماهی تن با داشتن سطوح بالای ویتامین ب ۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ یکی از مغذی‌ترین ماهی‌های موجود است. متأسفانه، این فواید با مقدار زیادی جیوه همراه است. ماهی تن بزرگ‌تر جیوه را از آب و با تغذیه از سایر ماهی‌ها جذب می‌کند. همان طور که ممکن است حدس بزنید، خطرات ناشی از مصرف بیش از حد جیوه بسیار جدی هستند. مصرف سطوح بالای جیوه می‌تواند برای مغز و سیستم عصبی مضر باشد. آیا این خطرات بدان معناست که باید برای همیشه از مصرف کنسرو ماهی تن خودداری کنیم؟ لزوماً نه! این مورد نیز به تعادل مصرف مربوط می‌شود. بهتر است تنها یک بار در هفته تن ماهی مصرف کنید و روزهای دیگر غذاهای دریایی حاوی سطوح کمتر جیوه مانند ماهی سالمون یا میگو مصرف کنید.

تازه ها

واکسن آبله‌میمونی تایید شد

سازمان جهانی بهداشت (WHO) روز جمعه اولین واکسن «ام‌پاکس» (آبله میمونی) را برای استفاده جهانی تایید کرد. به گزارش ایسنا، این آژانس بهداشتی سازمان ملل اعلام کرد واکسن MVA-BN ساخت شرکت دارویی Bavarian Nordic A/S، تاکنون اولین واکسن بیماری آبله میمونی است که به فهرست مواردی که تایید اولیه سازمان را گرفته‌اند، افزوده می‌شود. انتظار می‌رود این تاییدیه، دسترسی به واکسن را در مناطقی که با شیوع فوری بیماری مواجه هستند به‌ویژه در آفریقا بهبود بخشد و به تلاش‌ها برای کاهش انتقال و کنترل شیوع بیماری کمک کند. تدروس آدهانوم گبریسوس، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت گفت: این اولین تاییدیه واکسن علیه ام‌پاکس، گامی مهم در مسیر مبارزه ما با این بیماری است، هم در زمینه شیوع فعلی در آفریقا و هم در آینده. او بر نیاز به افزایش تهیه و توزیع واکسن برای اطمینان از فراهم کردن امکان دسترسی عادلانه برای افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، تأکید کرد. به گزارش شینهوا، داده‌های کنونی نشان می‌دهد که این واکسن ۷۶ درصد پس از تزریق دوز اول و ۸۲ درصد پس از تزریق هر دو دوز مؤثر است. WHO در عین حال بر نیاز به جمع آوری اطلاعات مستمر در مورد ایمنی و اثربخشی واکسن تاکید کرده است.

میان وعده

پوره سیب‌زمینی خوشمزه به سبک رستورانی

پوره سیب‌زمینی از پیش‌غذاهای خوشمزه و ساده بین‌المللی است که معمولا در کنار غذاهای دیگر سرو می‌شود و این روزها بعد از سرو در برخی رستوران‌ها طرفداران زیادی هم پیدا کرده است؛ اگر شما هم دوست دارید این پیش‌غذای خوشمزه را به سبک رستورانی در منزل تهیه کنید با این آموزش همراه ما باشید:

مواد لازم

سیب‌زمینی ۲ عدد متوسط، کره ۲۵ گرم، شیر یک لیوان، سیر یک حبه، رزماری، نعناع خشک، نمک و فلفل سیاه هم به میزان کافی و دلخواه.

طرز تهیه

۱. برای تهیه پوره سیب‌زمینی رستورانی ابتدا سیب‌زمینی‌ها را به خوبی می‌شوییم، سپس به همراه دو لیوان آب درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم. در ادامه قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم سیب‌زمینی‌ها بپزند.

۲. پس از گذشت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه که سیب‌زمینی‌ها به طور کامل پختند، آن‌ها را پوست می‌گیریم. در ادامه سیب‌زمینی‌ها را به صورت درشت خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در ادامه شیر را درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم.

۳. در این مرحله قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم شیر کمی گرم شود، سپس کره را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه به قابلمه اضافه می‌کنیم. حالا صبر می‌کنیم تا کره به طور کامل درون شیر حل شود.

۴. پس از این که کره به طور کامل درون شیر حل شد، سیر را با رنده ریز رنده کرده و به همراه تکه‌های سیب‌زمینی به قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم شیر به نقطه جوش برسد و به خورد سیب‌زمینی‌ها برود.

۵. در این مرحله ترکیب مواد را با بلندر به طور کامل مخلوط می‌کنیم تا بافت‌شان یکدست شود. در صورتی که بلندر نداشته باشیم می‌توانیم مواد را با همزن دستی یا برقی مخلوط کنیم.

۶. حالا حرارت زیر قابلمه را ملایم‌تر می‌کنیم و به صورت مداوم مواد را هم می‌زنیم تا بافت پوره کاملا یکدست و منسجم شود. در نهایت پوره سیب زمینی را درون ظرف مدنظرمان می‌ریزیم و با نعناع و رزماری خشک تزیین می‌کنیم.

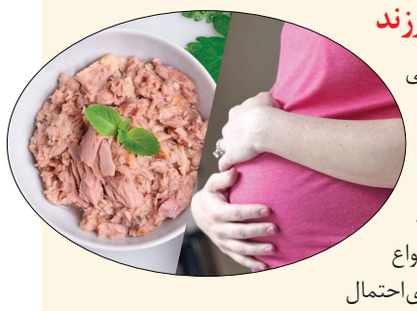
تازه ها

خدمات ویژه ورزش به قلب و کبد

تحقیقات دانشمندان پیش از این ثابت کرده بود که تحرک بدنی نقش مهمی در چربی‌سوزی دارد. حالا نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ورزش فقط به کاهش چربی کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند با افزایش ظرفیت ذخیره چربی در بافت زیر پوست به سلامت بدن کمک کند. دکتر جفری هورووِیتز، استاد مطالعات حرکتی در دانشگاه میشگیان و نویسنده ارشد این مطالعه در این باره می‌گوید: «داشتن یک سبک زندگی فعال از نظر بدنی و انجام ورزش منظم در طول زمان، بافت چربی بدن ما را به منبعی برای تولید انرژی اضافی تبدیل می‌کند.» دکتر هورووِیتز درباره نتایج این مطالعه گفت: «سلول‌های چربی افرادی که سابقه ورزش منظم داشتند، ظرفیت ذخیره چربی بیشتری را داشتند؛ هم به لحاظ میزان رگ‌های خونی و هم به لحاظ ترکیب پروتئین. علاوه بر این که از سلول‌های التهابی کمتری برخوردار بودند.» وی اضافه کرد: «مهم است که بافت چربی زیر پوست ظرفیت بیشتری داشته باشد تا در صورت افزایش وزن، چربی به جای مکان‌های خطرناک‌تر مانند قلب یا کبد به آن جا برود.» آقای هورووِیتز با بیان این که متاسفانه بیشتر ما، حتی ورزشکارانی که منظم تحرک بدنی دارند، با افزایش سن وزن اضافه می‌کنیم، افزود: «اگر ظرفیت بیشتری برای ذخیره آن در بافت چربی خود داشته باشیم، مقدار کمتری از آن به کبد ما می‌رود، مقدار کمتری به قلب ما می‌رود و در مجموع کمتر به جاهای دیگری می‌رود که تجمع بیش از حد شان می‌تواند مشکل ساز باشد. چربی بیشتر در این اندام‌ها در واقع مانع عملکرد درست آن‌ها می‌شود.» دکتر هورووِیتز معتقد است: «بسیاری از مردم واکنش منفی فوری به کلمه چربی دارند، اما این همیشه درست نیست. بافت چربی به خودی خود برای سلامت بسیار بسیار مهم است. این در واقع یک مخزن مهم انرژی اضافی ماست.»

خواص خوراکی ها

مصرف زیاد ماهی توسط مادر و کاهش خطر ابتلا به اوتیسم فرزند



دانشمندان ماده غذایی خاصی را شناسایی کرده‌اند که در صورت مصرف در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلا به اوتیسم را در کودکان کاهش دهد. به نقل از «دیلی میل»، یک مطالعه جدید با حمایت موسسه ملی بهداشت انگلستان نشان داد مصرف انواع مختلف ماهی حداقل یک بار در زمان بارداری احتمال کاهش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به اوتیسم را به همراه دارد. این گروه تحقیقاتی اذعان می‌کند مصرف ماهی در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلای نوزاد به اوتیسم و همچنین احتمال ابتلای نوزاد به ویژگی‌های مرتبط با اوتیسم را در آینده کاهش دهد. دلیل این پدیده احتمالاً داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ طبیعی و سایر مواد مغذی مهم مانند ید، آهن و روی است که برای رشد مغز، گفتار و شنوایی کودک حیاتی هستند. با این حال، این تیم ارتباط مشابهی بین کاهش خطر ابتلا به اوتیسم و مصرف مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ پیدا نکردند. این پژوهش بیان کرد چندین توضیح احتمالی برای این که چرا مکمل‌های امگا ۳ به اندازه مصرف ماهی مفید نبودند، وجود دارد و به تفاوت در میزان مواد مغذی موجود در یک قرص نسبت به یک غذای طبیعی مقوی اشاره کردند. این گروه همچنین معتقدند مواد افزودنی موجود در مکمل‌های غذایی نیز می‌تواند مؤثر باشد. سازمان داروی فدرال آمریکا نیز اعلام کرده است شواهدی قوی مبنی بر فواید مختلف مصرف ماهی در دوران بارداری وجود دارد. این فواید شامل بهبود سلامت قلب و استخوان، کاهش خطر اضافه‌وزن یا چاقی در کودک و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و رکتوم است. به زنان باردار توصیه می‌شود برای کمک به رشد جنین بین ۲۲۶ تا ۳۴۰ گرم ماهی که معادل دو تا سه وعده در هفته است، مصرف کنند. با وجود فواید متعدد مصرف ماهی در دوران بارداری، محققان دریافتند ۲۵ درصد مادران باردار اصلاً ماهی نمی‌خورند و ۶۵ تا ۸۵ درصد نیز گزارش کردند مکمل‌های امگا ۳ مصرف نمی‌کنند. سازمان داروی فدرال آمریکا هشدار داده است در حالی که ماهی بخش مهمی از رژیم غذایی است، زنان باید مطمئن شوند که میزان غذاهای دریایی با میزان جیوه بالا را در دوران بارداری خود محدود کنند.

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

برابر رای شماره های ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۹۷۸۶ 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 سیدمسلم سعدآبادی فرزند محمد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۵۰.۴۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۰ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه سوادی 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 ۳۶۰۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۵۷۱۷

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

برابر رای ۱۱۰۰۴۹۱۱-۱۱۰۰۴۹۱۰---۱۴۰۳/۵/۲۷ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای رضا ضیاء جعفری فرزند قربان وخانم طیبه پورسلیمان فرزند محمد ششدانگ یکباب ساختمان(یک قطعه زمین مزروعی) به مساحت ۲۸۰ مترمربع پلاک ۱۰۳۵ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۲۰۹۵ فرعی از ۴۷۸ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی عصمت بالالی کیذور محرز گردیده است.لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می توانند ازتاریخ انتشار نوبت اول آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۳/۷۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

علی آب باریکی–رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۸۵۷۲۸

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

برابر رای ۱۱۰۰۴۷۰۷---۱۴۰۳/۵/۲۲ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای علی کرابی فرزند حسین ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۲/۹۰ مترمربع پلاک ۱۷۱۵۵ فرعی مجزی شده از پلاک ۷ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی فریبرزناوی محرز گردیده است.لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می توانند ازتاریخ انتشار نوبت اول آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۳/۷۰۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

علی آب باریکی–رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۸۵۷۳۴

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

برابر رای ۱۱۰۰۴۹۷۶---۱۴۰۳/۵/۲۸ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای علی کیانی مفرد فرزند ابراهیم ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۱۱/۸۹ مترمربع پلاک ۲۲۴۵۵ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۱۰۰ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی عباس حشمتی محرز گردیده است.لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می توانند ازتاریخ انتشار نوبت اول آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۳/۷۱۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

علی آب باریکی–رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۸۵۷۳۷

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

برابر رای شماره های ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۹۷۷۹ 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 سیدمحسن سعدآبادی فرزند سیدمسلم در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۹.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۵ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای قاسم 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 ۳۵۹۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۵۷۱۵

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

برابر رای ۱۱۰۰۴۹۱۸-۱۱۰۰۴۰۱۷---۱۴۰۳/۴/۳۱ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای عباس شاره ، فرزند غلامرضا و رقیه شاره فرزند علی اکبر بالمناصفه ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۵/۰۳ مترمربع پلاک ۷۲۷۰ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۹۵ فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی حسین قلعه نویی محرز گردیده است.لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می توانند ازتاریخ انتشار نوبت اول آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۳/۷۱۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

علی آب باریکی–رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۸۵۷۲۵

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

برابر رای ۱۱۰۰۳۴۸۸ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض خانم فریبا هدایتی پور فرزند ابوالقاسم ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۹/۹۵ مترمربع پلاک ۲۳۳۰۴ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۳۹۳۸ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی منصوره اسفندانی پرچلونی محرز گردیده است.لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می توانند ازتاریخ انتشار نوبت اول آگهی بمدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۳/۷۱۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

علی آب باریکی–رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۸۵۷۴۰