در روزهای گرم چه نوع بستنی بخوریم؟

با شروع تابستان، بستنی‌فروشی‌ها در سراسر جهان این خوراکی خوشمزه و لذیذ را در طعم‌های مختلف به مشتریان در هر سن‌وسالی عرضه می‌کنند؛ اما آیا بستنی می‌تواند بخشی از رژیم غذایی سالم باشد و آیا طعم خاص یک بستنی بر ارزش غذایی آن تاثیر می‌گذارد؟

فواید جذاب بستنی

کری گلسمن، متخصص تغذیه ساکن نیویورک می گوید خوردن بستنی باید یک «لذت آگاهانه» باشد. چربی موجود در بستنی باعث می‌شود مصرف این ماده غذایی احساس رضایت بیشتری ایجاد کند و به‌طور کلی بسیار لذت‌بخش باشد اما یک بستنی قیفی کوچک کافی است و باید از مصرف زیاد آن خودداری کرد. او می گوید که بستنی حاوی سی ۱۵ : ۰ ، نوعی اسید چرب ضروری است که بر کاهش سن بیولوژیکی سلول ها تاثیر می گذارد. این اسید چرب بر مسیرهای بیولوژیکی و مولکولی که با افزایش طول عمر و حفظ سلامت در ارتباط هستند، اثر می گذارد، زیرا به سلول ها کمک می کند در برابر آسیب‌ها و تغییراتی که با افزایش سن رخ می‌دهند، مقاوم‌تر شوند و می‌تواند به حفظ عملکرد صحیح قلب و سیستم متابولیک (مانند تنظیم قند خون) و کبد نیز کمک کند.

آیا طعم بستنی مهم است؟

حالا با در نظر گرفتن همه این موارد، طعم پایه بستنی چقدر اهمیت دارد؟ مور و گلسمن می گویند که چندان اهمیتی ندارد. مور می گوید: «بستنی وانیلی و شکلاتی از لحاظ تغذیه‌ای تقریبا مشابه‌اند. عوامل مهم‌تری که باید حواستان به آن‌ها باشد، کیفیت و سایر مواد موجود در بستنی مانند آب‌نبات، کارامل یا چیزهای دیگر است که اغلب کالری بیشتر، شکر افزوده یا چربی اشباع‌شده دارند.» گلسمن هم تایید می کند که به جای مقایسه طعم‌هایی مانند شکلات در مقابل وانیل، باید به «نوع و کیفیت بستنی» توجه کرد. او می گوید: «برچسب روی آن‌ها را به‌دقت بررسی کنید. به دنبال محصولاتی باشید که عمدتا از مواد واقعی مانند خامه، شیر، کاکائو و دانه‌های وانیل تولید شده باشند. در حالی که بسیاری از بستنی‌ها انواع مواد افزودنی ناسالم مانند رنگ و صمغ دارند.» گلسمن تاکید می کند که یکی از راه‌های سالم‌تر کردن بستنی این است که دنبال «مواد با کیفیت بالا» در آن باشید. علاوه بر این می‌توان مواد مغذی مانند کمی شکلات تلخ، مغزهای خردشده یا میوه تازه به آن اضافه کرد. در هر حال هر دو متخصص تغذیه معتقدند که بستنی وانیلی برتری خاصی بر بستنی شکلاتی ندارد و همه چیز ریشه در ذائقه دارد، اما در کل باید آن‌ها را در حد تعادل مصرف کرد.

بیشتر بدانیم

اهمیت دریافت کافی «روی» برای سیستم ایمنی کودکان

کمبود روی در کودکان زیر دو سال در کشور حدود ۲۰ درصد است. این در حالی است که کمبود روی عوارضی برای همه به ویژه کودکان دارد. این کمبود سیستم ایمنی را به مخاطره می اندازد و به همین دلیل مقاومت در برابر عفونت را کاهش می‌دهد. کمبود روی در کودکان، رشد را به تاخیر می اندازد و موجب کوتاه قدی می‌شود، کمبود ریزمغذی های اساسی مانند آهن، ید، روی و ویتامین آ، از جمله مشکلات تغذیه‌ای در کودکان است. کمبود روی در دوران حاملگی باعث اختلال در رشد جنین می شود. کمبود این ماده در دوران نوزادی و کودکی باعث اختلالات رشد و در سنین بلوغ به اختلالات در بلوغ جنسی (تاخیر در بلوغ جنسی در هر دو جنس) منجر می شود. از دست دادن اشتها، اسهال، کاهش وزن، ریزش موها، اشکال در عملکرد سیستم ایمنی و بهبود زخم ها، ضایعات پوستی و چشمی و اختلال در حس بویایی و چشایی از دیگر عوارض کمبود روی است.

ترفندها

چه کار کنیم در شب‌های گرم خوب بخوابیم؟

تشک و بالش مناسب تهیه کنید| تختخواب شما می تواند نقش مهمی در احساس راحتی شما در طول شب داشته باشد. تشک‌های ساخته شده با فوم‌های ضخیم، گرمای بدن را جذب و احساس گرما را تشدید می کند. تشک‌های مناسب با استفاده از مواد لاتکس به تهویه هوا در فضای داخلی آن کمک می کند. بالش های خنک کننده هم می تواند همین اثر را داشته باشد.

ملحفه‌های حاصل از مواد طبیعی بخرید| ملحفه‌ها و روبالشی های حاصل از الیاف طبیعی مانند پنبه یا کتان نسبت به ملحفه‌های حاصل از پلی استر و سایر پارچه‌های مصنوعی خنک‌ترند. ملحفه‌های ساخته شده از گیاه بامبو با دارا بودن خواص وویژگی های ابریشم بسیار خنک هستند.

دمای اتاق را روی ۲۴ درجه سانتی گراد تنظیم کنید| این دما بهترین دما برای خواب است. اگر چه ممکن است نسبتا خنک به نظر برسد، اما به تنظیم ترموستات بدن شما برای یک خواب راحت کمک می کند. با این حال، هر کسی ترجیحات خواب متفاوتی دارد و این محدوده می‌تواند بین ۱۸.۳ تا ۲۴ درجه سانتی گراد متغیر باشد.

لباس خواب مطلوب خود را پیدا کنید| برخی افراد پوشیدن لباس خواب را ترجیح می دهند. لباس خوابی را انتخاب کنید که برای شما مناسب‌تر است، اما به خاطر داشته باشید که روتختی‌های ضخیم با مواد مصنوعی می‌تواند دمای بدن را بالا ببرد و باعث گرم شدن بیش از حد در رختخواب، به خصوص در شب‌های گرم یا مرطوب شود.

از پنکه کنار تخت خود استفاده کنید| حتی در صورت استفاده از کولر گازی از یک فن و پنکه برای به جریان افتادن هوا بهره ببرید.

یک لیوان آب یخ در کنار خود بگذارید| اگر به دلیل گرمای بیش از حد از خواب بیدار شوید، یک لیوان آب خنک کنار پاتختی شما می تواند تسکینی برای گرمای هوا باشد. همچنین استفاده از کیسه‌های یخ در پشت گردن می‌تواند شما را تسکین دهد.

روبالشی‌های خود را در فریزر قرار دهید| برای خنک ماندن بیشتر هنگام خواب، روبالشی خود را در هنگام عصر در فریزر بگذارید و قبل از خواب روی بالش خود قرار دهید.

دانستنی ها

چه کسانی نباید از صندلی ماساژ استفاده کنند؟

بعد از یک روز خسته کننده، نشستن روی صندلی ماساژ خستگی را کمتر می کند. صندلی ماساژ انواع مختلفی دارد و با مکانیزم‌های مختلفی طراحی شده است. اگر صندلی شما تنها برای یک محدوده وزن مناسب کار می کند، مطمئن شوید که وزن شما در آن محدوده است؛ زیرا ناکارآمدی عملکرد صندلی باعث کبودی و سفت شدن ماهیچه‌های فرد می‌شود. بعضی از افراد نباید از این صندلی ها استفاده کنند؛ از جمله: ۱- اگر شما از فشار خون پایین رنج می‌برید، بهتر است قبل از استفاده از صندلی ماساژ با پزشک خود مشورت کنید. ۲- افرادی که دچار لخته‌شدن یا انعقاد خون هستند یا به راحتی خونریزی می کنند، باید از استفاده از صندلی ماساژ و را اجتناب کنند. استفاده بیش از حد و طولانی از صندلی ماساژ و رممکن است به کبودی عضلات و ایجاد حساسیت در آن‌ها منجر شود. ۳- ماساژ برای زنان باردار بسیار مفید است، به‌ویژه انجام ماساژ پاها باعث آرامش و کاهش تورم ناشی از دوره بارداری می‌شود. اما استفاده از آن‌ها در سه ماهه اول بارداری مناسب است؛ اگر می خواهید بعد از این زمان از آن استفاده کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۶۷ ج ۷۲ به شماره موتور ۱۴۷۷۲۴۴۹ و شماره شاسی ۸۳۶۲۵۰۹۶ بنام حسین وضحواه مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری پراید هاچ بک مدل ۱۳۷۸ به شماره پلاک ۵۴۷ د ۷۲ ایران ۳۲ و شماره موتور ۰۰۱۰۱۵۲۶ و شماره بدنه S۱۴۴۲۲۷۸۱۵۰۸۱۰ بنام رضا بشگزی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اصل برگ سبز خودرو رانا TU5 مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۱۱۸ ط ۶۲ به شماره موتور ۱۶۶۸۰۰۳۵۹۰۸ و شماره شاسی NAAU01FE1KT227519 بنام مسعود محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز ال نود تندر سفید شیری روغنی مدل ۹۶ شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۸۱ ص ۹۲ و شماره موتور ۱۰۰۰۱۹۶۰ [illegible] و شماره شاسی NAALSRALDHA۲۶۴۷۲۱ بنام علیرضا بانوی مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز موتورسیکلت ایرانا مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۶-۴۷۵۴۳ به شماره موتور NFA*۱۰۲۹۵۲۵ و شماره تنه NFA***۱۲۵۸۸۸۵۱۴۲۵ بنام رضا رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است.

گواهینامه موقت پایان تحصیلات آموزش معلمان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند دوره کارشناسی ناپیوسته رشته آموزش ابتدایی به نام زهرا کرکیج فرزند نوراحمد به شماره ملی ۰۸۸۹۰۱۹۲۴۴ صادره از قاینات متولد ۱۳۵۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت هوندا به شماره پلاک ۹۷۱۵۵/۱۳۹ شماره شاسی [illegible] شماره موتور ۱۵۶FMI*۹۳۰۲۶۱۸ به نام سیدرضا عمادی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت و سند کمپانی موتور سیکلت پیتاز مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱-۱۹۵۲۷ به شماره موتور ۵۷۰۱۷۴۴۹ و شماره شاسی [illegible] بنام امیر محمد وظیفه به کد ملی ۰۷۴۴۳۱۱۵۹۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

برگ کمپانی و بن چاق سند خودرو پراید مدل ۷۹ به شماره انتظامی ۸۹۸ و ۴۴-۱۲ به شماره موتور ۲۰۳۲۷۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۷۶۷۲۴ بنام عاطفه صفاری سیس آبادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

سند کمپانی پژو پارس مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به ش انتظامی ۳۲۲ ی ۲۸ ایران ۴۲ به ش موتور ۱۳۹۸۰۲۶۴۲۹۱ و شماره شاسی [illegible] مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز نیسان آبی مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۴۲-۱۱۸ ج ۹۹ به ش شاسی C۶۲۸۷۴ به ش موتور ۱۶۲۶۸۲۰۰ بنام مسعود اسماعیل زاده مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۴۷ ص ۸۲ به شماره موتور ۱۲۵K۰۱۶۷۱۸۲ و شماره شاسی [illegible] بنام حمید رضا دهقان لنگبولی مفقود و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز تیبا ۲ مدل ۹۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۶۴ م ۹۷ بنام علیرضا خراسانی خلدر به ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۵۹۴۶۲ به ش موتور M15/۸۸۶۹۲۹۲ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت احسان ۲۰۰ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۸۵۷-۶۳۹۹۱ به شماره موتور ۱۴۱۲۰۴۶۲۰۱۹۶ و شماره شاسی [illegible] بنام یاسین سروده به کد ملی ۰۷۲۱۰۰۵۴۶۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

اصل برگ سبز پارس خودرو برلیانس مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۹۷ ه ۶۵ به شماره موتور BM15LG۰۴۴۴۳۷ به شماره شاسی [illegible] بنام سیما تاج فرد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۴۷ ل ۵۱ به شماره موتور ۱۲۵K۰۲۹۰۰۵۰ و شماره شاسی NAANA1HEFRYC۴۵۶۰۱ بنام معصومه خرمی کیا مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز خودرو سمند مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۹۶ ی ۷۱ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۵۶۷۴۸ و شماره شاسی [illegible] بنام محمد شاکری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگ سبز سواری چانگان به ش انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۲ ه ۳۱ به شماره شاسی [illegible] و شماره موتور [illegible] بنام آقای رضا نعمتی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری هیوندای سوناتا ۳۳۰۰ مدل ۲۰۰۷ شماره انتظامی ۸۷ د ۴۷۳ ایران ۳۶ شماره موتور G6DB6A۷۴۳۱۸۴ شماره شاسی KMHEU41HP7A۳۱۶۱۹۸ بنام زهرا ابراهیمیان مفقود و فاقد اعتبار است.

کارت خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۹۸ ه ۵۹ به شماره موتور M13۵۵۷۰۲۰۳ و شماره شاسی NAS۴۱۲۰۰G۱۲۱۲۷۰۰ بنام امیر حیدری مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز وانت آریسان مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۶۵ ایران ۵۸۶ ق ۸۱ به شماره موتور ۱۱۸۱۰۰۱۰۵۲۷ و شماره شاسی NAAB66PE1FV۵۲۰۲۸۴ بنام سکینه غلامی مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۵۱ ج ۲۴ بشماره موتور ۱۰۹۵۹۵۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۴۷۴۹۲۷ بنام حسینعلی محمدپور مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۳۰ ایران ۴۶۸ ط ۴۹ به شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۸۶۵۰۴ و شماره شاسی ۱۲۱۶۶۸۶۵ بنام زهرا به پرور مفقود و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی و کارت خودرو سوناتا مدل ۲۰۰۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۸۸ د ۱۳ و شماره موتور G4KD۸۸۸۷۱۵۸ و شماره شاسی KMHEU41DP9A۵۷۲۸۸۶ بنام امید جاهدی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید صبای تی ایکس مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۹۹ ه ۹۸ شماره موتور ۰۰۴۲۲۶۲۵ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۷۸۵۲۱۶ بنام اکرم نیشابوریان طرقی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سمند LX XU7 مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۳۶-۹۵۳ ط ۱۳ ش موتور ۱۲۴K۰۵۴۶۲۲۸ ش شاسی NAAC91CW1EF۶۷۹۴۲۷ بنام غلامرضا ودادی کلانتر مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز سند سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۴۲-۱۷۱ ب ۸۲ به شماره موتور ۱۶۷B۰۱۰۲۸۶۷ و شماره شاسی NAAN11FE2MK۱۱۵۶۸۲ بنام رضا رضائی به شماره ملی ۰۸۴۹۹۳۷۶۴۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتور سیکلت توس نو مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۸-۶۴۷۳۳ به شماره موتور ۰۱۲۵N3N۰۱۳۴۸۲ به شماره تنه N3N***۱۲۵۱۹۴۵۶۱۹۶ بنام محمد یوسف زاده ویرانی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتور سیکلت آذر کثوری TVS125 به شماره پلاک ۸۵۹-۴۸۴۴۲ شماره شاسی [illegible] و شماره موتور [illegible] به نام امیر ارشدی خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز و سند کمپانی زانتیا SX مدل ۱۳۸۳ بشماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۵۶ ه ۱۲ و شماره موتور ۰۰۳۲۴۲۵۴ و شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۳۱۱۵۲۸۸ بنام نورمحمد شیری مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت موتورسیکلت لوتوس مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۴۵۱۲۲ به شماره تنه NEA۱۲۵۶۹۰۱۸۳۲۰ و شماره موتور NEA*۰۹۶۸۱۷۱* بنام علیرضا محبوی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۷۷ شماره انتظامی ۳۳ ی ۲۸۶ ایران ۱۲ شماره موتور ۲۲۵۲۷۷۰۰۵۷۹ شماره شاسی ۷۷۳۰۰۱۰۲ بنام امیر رضا چناراني مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجانب سید رضا علی پوریزدی مالک خودرو پیکان مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۱۲-۷۳۳ ل ۸۷ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۲۴۸۳۹ و شماره شاسی ۸۰۵۲۶۱۶۲ به علت فقدان اسناد فروش و برگ 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.

اینجانب ولی ابدشکی مالک خودرو پژو پارس XU7P به شماره انتظامی ۷۵ ایران ۱۷۲ د ۸۷ شماره شاسی [illegible] و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۰۰۳۸۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سفید 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.

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

برابر رای ۱۱۰۰۲۸۲۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای علی اکبر محمدآبادی فرزند حسین ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۷۰/۶۵ متر مربع پلاک یک فرعی مجزی شده از پلاک ۰ فرعی از ۴۸۰ اصلی واقع در بخش دو سبزوار خریداری از محل مالکیت مالک رسمی خودش 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 از تاریخ 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 ۴۰۳/۸۰۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۷۷۰۵۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۵۲۲ و ۱۵۲۰ ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰ مورخ ۱۴۰۳.۰۳.۱۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مهدی مهاجری به شناسنامه شماره ۱۸۹۱ کدملی ۵۲۴۹۰۲۴۴۳۳ صادره ماته و سملقان فرزند محمد رضا به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ و محسن مهاجری به شناسنامه شماره ۱۷۴۳ کدملی ۵۲۴۹۰۲۲۹۴۴ صادره ماته و سملقان فرزند محمد رضا /به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالکیت مشاعی کریم رشیدی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده با عنایت به نامه شماره ۱۴۰۳۰۱۲۰۱۱۴۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ و پرونده در جریان است مدیریت محترم جهاد کشاورزی که با صدور سند مخالفت نموده و موافقت اداره مسکن شهرسازی وو بررسیهای محلی کارشناس که حکایت از عدم تعارض و بلامنازع بودن تصرفات متقاضینسبت به مالکیت شش دانگ یک قطعه باغ مشتمل بنا . به مساحت ۲۴۹۲.۷۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۶۵ فرعی از ۵۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار 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 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 را 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 .م الف ۲۴۳۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز از طرف محمد ایرانی
۷۶۹۴۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۷۶۱ مورخ ۱۴۰۳.۰۳.۲۳ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای محمد رحیمی کلاته شاه محمد به شناسنامه شماره ۴۳۱ کدملی ۰۸۷۱۷۶۶۳۳۷ صادره قوچان فرزند محمد علی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت/ ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنا به مساحت ۲۳۲۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۶۵ فرعی از ۱۱۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار 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 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 را 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 .م الف ۲۴۱۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز از طرف محمد ایرانی
۷۶۹۱۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۴۰۰ مورخ ۱۴۰۳.۰۳.۰۹ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم شیما مرادی اقتاده به شناسنامه شماره ۴۴۰۶ کدملی ۰۹۳۹۹۰۳۳۱۸ صادره فرزند اسماعیل مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت یک دانگ مشاع از ششدانگ سید عباس حسینی خادر داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده ۷- با عنایت به نامه ش ۱۴۰۳۰۳۰/ب/۳۳ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ اداره راه و شهرسازی طرقبه شاندیز و چناران که مورد تقاضا فاقد اجرای مقررات ماده ۵۶ منابع طبیعی و فاقد اجرا کمسیون ماده ۱۲ قانون زمین شهری میباشد و جهاد کشاورزی برابر نامه شماره ص/۱۲۹۸۳/۳۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۲ موافقت دارد و و بررسی های محلی کارشناس که حکایت از عدم تعارض و بلامنازع بودن تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت / ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۵۸۷.۰۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۷ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار 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 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 را 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. م الف ۲۴۰۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز از طرف محمد ایرانی
۷۶۹۲۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۰۰۱ مورخ ۱۴۰۳.۰۲.۲۴ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای روح اله دهقانی سانیج به شناسنامه شماره ۱۸۷ کدملی ۰۹۴۳۷۳۴۶۹۱ صادره فرزند اسداله مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مع الواسطه از مالکیت غلامحسین خورسندی داشته و تصرفات متقاضینسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۲۶۴.۰۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۱۸ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار 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 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 را 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 .م الف ۲۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز از طرف محمد ایرانی
۷۶۹۴۷