خواص روغن زرد برای بدن

روغن حیوانی از چربی شیر گاو، گوسفند و بز به دست می آید، روغن حیوانی شبیه کره حیوانی است؛ در این مطلب فواید شگفت‌انگیز کره و روغن حیوانی یا زرد برای بدن را مرور می کنیم

۱ کم چرب| اگر با کلسترول مشکل دارید، کره حیوانی گزینه سالم‌تر از کره است چون دارای چربی پایین است. هضمش به همین دلیل آسان تر است. تحقیقات نشان داده است که روغن می‌تواند کلسترول را در روده کاهش دهد.

۲ کمک به دستگاه گوارش| کره حیوانی یک منبع غنی از اسید بوتیریک و یک اسید چرب زنجیره کوتاه است. این اسید به یک پاسخ ایمنی متصل می شود که می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سیستم گوارشی کمک کند. روغن حیوانی نیز به تحریک ترشح اسید معده و به نوبه خود به هضم مناسب غذا کمک هم می کند.

۳ تقویت سیستم ایمنی| کره حیوانی نیز مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد. این کار به افزایش توانایی بدن شما برای جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی از غذاهایی که مصرف می کنید، کمک می کند. این موضوع به نوبه خود سیستم ایمنی شما را قوی نگه می دارد.

۴ تامین ویتامین‌های ضروری| کره حیوانی غنی از ویتامین‌های A,D,E و K است که ویتامین‌های محلول در چربی هستند. آن‌ها نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی قلب، مغز و استخوان ایفا می کنند.

۵ خواص ضد سرطانی و ضد التهابی| طبق نظر محققان، استفاده از مکمل های بوتیرات و بوتیرات خوراکی می‌تواند در درمان موثر بیماری‌هایی مانند کولیت زخمی و بیماری کرون به کار رود. روغن حیوانی نیز به طور طبیعی غنی از CLA (اسید لینولئیک) است و باعث بهبود مقاومت انسولین و پتانسیل مبارزه با سرطان می‌شود.

۶ بدون حساسیت به محصولات لبنی| کره از شیر ساخته می شود. کازئین که پروتئین اصلی شیر است در مقادیر بسیار کمی در کره حیوانی موجود است. همچنین لاکتوز بسیار کمی دارد. بنابراین اگر لاکتوز یا کازئین را نمی توانید تحمل کنید، لازم نیست نگران باشید چون روغن حیوانی هیچ واکنش منفی را ایجاد نمی کند.

۷ نقطه دود بالا| به گفته متخصصان تغذیه، کره حیوانی یک گزینه خوب برای پخت‌وپز است، به‌خصوص برای سرخ کردن غذاها. به دلیل که نقطه دود آن بالاست. برخلاف بسیاری از روغن‌های طبخ، به رادیکال های آزاد مضر تجزیه نمی‌شود و یا گازهای سمی تحت دماهای بالا تولید نمی کند. نقطه دود آن نزدیک به ۵۰۰ درجه فارنهایت است در حالی که کره معمولی ۳۵۰ درجه فارنهایت است.

نکته: اگر از بیماری های قلبی و عروقی رنج می برید یا اضافه وزن دارید، این روغن را مصرف نکنید.

تازه ها

پیامد وابستگی گیاهخواران به غذاهای فرآوری شده

نتایج بررسی های تازه نشان می دهد که گروهی از وگان‌ها و گیاهخواران بیشتر از هر رژیم غذایی دیگری غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند. رژیم وگان تمام گوشت و محصولات حیوانی (گوشت، مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ) را حذف می کند، در حالی که رژیم گیاهخواری گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی را حذف می کند. بنابراین، وگانیسم و گیاهخواری به این دلیل که مردم گوشت را کنار می گذارند، پتانسیل ترویج تغذیه سالم را دارد اما افزایش تولید و مصرف غذاهای فوق فرآوری شده (UPFs) برای پیروان این رژیم‌های غذایی، بروز اثرات مثبت آن را دشوار کرده است. در حالی که عرضه محصولات دارای پایه گیاهی در فاصله سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ نزدیک به ۳ برابر شده ولی بسیاری از این غذاهای جایگزینِ گوشت در دسته غذاهای فوق فرآوری شده قرار می گیرند. چرا که برای جلوگیری از فسادپذیری سریع و بهبود طعم، تحت

فرآوری های سنگین قرار می گیرند. پس اغلب این غذاها سرشار از نمک، شکر و چربی اشباع شده، رنگ‌های افزودنی، نگهدارنده‌ها و سایر افزودنی ها شده‌اند. بررسی ها نشان می دهد که در فرانسه، وگان‌ها و گیاهخوارها حدود ۴۰ درصد از کل کالری دریافتی خود را از مصرف غذاهای فوق فرآوری شده کسب می کنند. کارشناسان بریتانیایی بر پایه نتایج مطالعات اخیر خود هشدار می دهند که مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده تولیدی برای وگان‌ها و گیاهخوارها خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرطان، قلبی و عروقی، دیابت، سکته مغزی و چاقی را در میان آن‌ها افزایش داده است. این مطالعات نشان داده که برخی برگرهای تولید شده به عنوان جایگزین برگرهای گوشتی، ۳ برابر بیشتر از یک بسته چیپس سیب‌زمینی نمک دارد. کتی کلیف، مشاور سیاست گذاری انجمن خاک بریتانیا در این خصوص به یورونیوز گفت: «محصولات فرآوری فوق العاده دیگر غذا نیستند و در واقع، ترکیبات فیزیکی و شیمیایی و مقادیری از مواد بیش از حد تصفیه شده‌ای هستند که بر سلامت ما تأثیر منفی می گذارند.» او پیشنهاد می کند: «به جای غذاهای فوق فرآوری شده، رژیم غذایی خود را با غذاهای کمتر فرآوری شده از جمله محصولات کنسرو شده و منجمد، نان‌های تازه و غلات سالم جایگزین کنید.»

بیشتر بدانیم

سیاهی زیر چشم نشانه چیست؟

علت گودی و سیاهی زیر چشم می تواند فهرست طولانی شامل موارد مختلف باشد؛ اما برخی از رایج‌ترین دلایل کبودی زیر چشم و گودی به قرار زیر است: افزایش سن و پیر شدن پوست، وجود اختلالات ژنتیکی، سفید پوست نبودن، خستگی مداوم و طولانی مدت، آلرژی در انواع مختلف، کم آب بودن بدن، قرار گرفتن در زیر نور آفتاب در دراز مدت و... اما علت سیاهی زیر چشم کودکان می تواند متفاوت باشد. علت گودی زیر چشم و سیاهی این ناحیه در کودکان اگر به دلایل ژنتیکی نباشد، می تواند نشان‌دهنده موارد زیر باشد: کمبود آهن، خستگی و خواب آلودگی (معمولا کودک در صورتی که چندین روز به بازی کردن و خالی شدن انرژی مشغول باشد دچار سیاهی دور چشم می‌شود)، وجود مشکلات بینایی که منجر به خستگی چشم می‌شود، در معرض ضربه یا جراحت بودن، گریه کردن زیاد، تماشای تلویزیون یا نمایشگرهای دیگر و...

پیشگیری

علایم عفونت ناخن را بشناسید

قارچ ناخن کاشت به دلایل مختلفی از جمله رعایت نکردن بهداشت در زمان کاشت، رفتن به باشگاه، استخر و محل های عمومی آلوده اتفاق می افتد. در بیشتر مواقع این موضوع چندان حاد نیست اما در صورت درمان نکردن به موقع می تواند باعث عوارض جدی‌تر مانند تشدید بیماری و درد شود. عفونت قارچی ناخن باعث تغییر رنگ، ضخیم شدن و جدا شدن ناخن از بستر خود می‌شود. این مشکل عوارض زیادی به همراه خواهد داشت؛ به همین دلیل درمان به موقع آن ضروری است. با شناخت علایم قارچ ناخن می توانید بیماری خود را به موقع تشخیص دهید و درمان کنید. برخی از رایج‌ترین علایم قارچ کاشت ناخن عبارت اند از: سفت شدن ناخن، بی‌رنگ شدن ناخن، شکننده یا ناهموار شدن، تغییر شکل، خارج شدن ناخن از بستر خود و بوی بد آن.

ترفند

افزایش زیبایی چشم با روغن بادام

تقویت عضلات و ماهیچه‌های اطراف چشم، خون‌رسانی و آب‌رسانی مناسب به پوست این ناحیه و برطرف کردن کبودی زیر چشم از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند زیبایی چشم‌ها را تضمین کند؛ حتی در شرایطی که شما از لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده نکرده‌اید. برای این منظور می‌توانید از لوسیون خانگی روغن بادام و آب لیمو استفاده کنید. استفاده از این لوسیون و ماساژ عضلات اطراف چشم موجب تقویت این عضلات می شود و چشم را شاداب‌تر و جوان‌تر نشان می دهد، ضمن این که ماساژ روغن بادام به بهبود جریان گردش خون و بهبود تیرگی های زیر چشم کمک می کند.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

روزنامه | مجله | ویژه نامه | کتاب
اینفوگرافیک | گرید | لوگو

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه پرونده ۱ / ۲۷۹ / ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۲۷۹

بدین وسیله به آقای میثم علی آباد نام پدر: محمد تاریخ تولد: ۱۳۶۶/۰۳/۲۵ شماره ملی: ۶۸۲۴۵۰۳۶۷ شماره شناسنامه: ۱۱۲۶۴ ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه خیابان شهید صفا بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۸۸۷۷۳۳۳۷ ۰۱۰۶۰۷۳۳۳۷ مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۰۷ جهت وصول مبلغ ۱۴۴/۹۲۱/۵۳۳ ریال (صد و چهل و چهار میلیون و نهصد و بیست و یک هزار و پانصد و سی و سه ریال) تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۴۰۳۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۲۷۹/۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۶ مامور مربوطه ابلاغ به شما در نشانی متن سند و اظهاری به دلیل عدم شناسائی ادرس میسر نگردیده است لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارد به شماره ۱۴۰۳۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۲۵۷۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار آگهی میشود و چنانچه ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت. ۶۹۷۶۱

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های 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 رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۰۸۳۱ کلاسه ۱۲۲۱/۱۴۰۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم محمد خادمی فرزند اله قلی بشماره شناسنامه ۵۹۱۰۰۲۷۲۳۹ در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۳۶۵۶ مترمربع که میزان ۱۱۱،۴۸ متر مربع آن از پلاک شماره ۸۹۲۳ فرعی از ۱۵۵ - اصلی و ۲۵۹ متر مربع آن از پلاک باقیمانده ۱۵۵ اصلی واقع در کهنه کند خراسان شمالی بخش دو بجنورد حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی یونس بهمن فرزند اکبر و مصطفی علی آبادی فرزند محمد 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 ازتاریخ 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶

علی اوسط رستمی - رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو بجنورد ۶۹۷۵۹

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک فاروج مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:

بخش سه قوچان پلاک ۲ اصلی - اراضی عزت آباد

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲ اصلی فوق به مساحت ۴۳۵۳۰،۶۵ متر مربع ابتیاعی آقای رسول حاجی پور مقدم فاروجی فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای اسماعیل توافقی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۱۰ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۱،۴۳۸ هیأت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲ اصلی فوق به مساحت ۴۵۵۷،۰۳ متر مربع ابتیاعی آقای رسول حاجی پور مقدم فاروجی فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای اسماعیل توافقی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۱۲ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۱،۴۳۷ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۳ اصلی - اراضی تیول

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳ اصلی فوق به مساحت ۹۵۲۳،۴۹ متر مربع ابتیاعی آقای احمد شاکری فرزند ابراهیم از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای سیداحمد پیشنماز برابررأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۷۶ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۲،۵۷۸ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۹ اصلی - اراضی آقداش

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۹ اصلی فوق به مساحت ۷۷۶۳،۴۲ متر مربع ابتیاعی آقای رسول حاجی پور مقدم فاروجی فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای عباس حاجی پورمقدم برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۱۱ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۱،۴۴۰ هیأت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۹ اصلی فوق به مساحت ۱۲۸۵۷،۹۹ متر مربع ابتیاعی آقای رسول حاجی پورمقدم فاروجی فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای عباس حاجی پورمقدم برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۱۳ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۱،۴۳۹ هیأت

ششدانگ یکباب دامداری دارای پلاک ...فرعی از ۱۸ فرعی از ۹ اصلی فوق به مساحت ۵۸۷،۱۸ مترمربع ابتیاعی آقای مهدی ربوبی فاروجی فرزند علی اصغر از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۱۵۵ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۹ کلاسه ۱۴۰۲،۵۰۶ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۲۵ اصلی - اراضی جعفرآباد سفلی

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۱۲۵۹ متر مربع ابتیاعی آقای اسماعیل کوثری جعفرآباد فرزند علی از محل مالکیت رسمی آقای محمدعلی خونجهان برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۴۱۷ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۵ کلاسه ۱۴۰۲،۵۱۲ هیأت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ فرعی از ۲ اصلی فوق به مساحت ۵۵۶۸،۵۵ متر مربع ابتیاعی آقای علی اکبر بهنیا فرزند حیدر از محل مالکیت رسمی آقای محمد اسحاقی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۴۴۰ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۶ کلاسه ۱۴۰۱،۶۴۶ هیأت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۰۵ فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۴۲۴۷،۲ متر مربع ابتیاعی خانم معصومه فرخی فرزند قاسمعلی از محل مالکیت رسمی محمدولی چپ چاپ برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۷۳ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۶۲۷ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۳۰ اصلی - اراضی مرغزار

۳۵۱۳سهم مشاع از ۲۸۱۰۶،۳۴ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۴۵۵ و ۴۵۴ فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۲۸۱۰۶،۳۴ متر مربع ابتیاعی خانم فاطمه یوسفی فرزندجلیل از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۸۱ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۷۸۰ هیأت

۱۲۲۹۶،۵ سهم مشاع از ۲۸۱۰۶،۳۴ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۴۵۴ و ۴۵۵ فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۲۸۱۰۶،۳۴ متر مربع ابتیاعی خانم طاهره فریدی فرزندبراتعلی از محل مالکیت رسمی آقای براتعلی بیماری(فریدی مهر) برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۳۰ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۰۷ کلاسه ۱۴۰۱،۷۷۸ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۳۵ اصلی - اراضی حاجی تقی

۲۰۰۰سهم مشاع از ۳۳۱۰۳ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۵ اصلی فوق به مساحت ۳۳۱۰۳ متر مربع ابتیاعی آقای حسین ربانی حاجی تقی فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی آقای علی ربانی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۴۴۱ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۶ کلاسه ۱۴۰۲،۴۸۶ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۸۴ اصلی - اراضی کوران ترکیه

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۱۳۴ فرعی از ۸۴ اصلی فوق به مساحت ۲۴۸۹،۴۶ متر مربع ابتیاعی آقای قربان محمدمتقی فرزندبهرام از محل مالکیت رسمی آقای بهرام متقی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۸۰ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۲،۳۹۴ هیأت

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۸۴ اصلی فوق به مساحت ۱۰۷۹ متر مربع ابتیاعی آقای اصغرپریشان فرزند رجب از محل مالکیت رسمی آقای قربان حسین پریشان برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۶۱۴ - ۱۴۰۲،۱۲،۲۲ و اصلاحی ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۸ - ۱۴۰۳،۰۱،۱۵ کلاسه ۱۴۰۲،۳۷۳ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۱۱۱ اصلی - اراضی سیاهدشت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۱۱ اصلی فوق به مساحت ۷۵۰۰۰ متر مربع ابتیاعی آقای محمد رمضانیان فرزند بهمن از محل مالکیت رسمی آقای نصرت اله قهرمانلو برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۵۱ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۹ کلاسه ۱۴۰۲،۹۱۷ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۱۴۳ اصلی - اراضی رشوانلو

۹۶۵،۱۶ سهم مشاع از ۶۸۱۲،۷۰ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۹۵ فرعی از ۱۴۳ اصلی فوق به مساحت ۶۸۱۲،۷ متر مربع ابتیاعی خانم زهره صفی پوررشوانلو فرزند حیدر از محل مالکیت رسمی آقای محمدرضا حسین زاده نجار رشوانلو برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۰۹ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۲،۴۳۱ هیات

۱۰۹۶،۹ سهم مشاع از ۶۸۱۲،۷۰ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۹۵ فرعی از ۱۴۳ اصلی فوق به مساحت ۶۸۱۲،۷ متر مربع ابتیاعی آقای حبیب اله محبوبی اول رشوانلو فرزند رجبعلی از محل مالکیت رسمی آقای محمدرضاحسین زاده برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۴۱۳ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۵ کلاسه ۱۴۰۲،۴۳۲ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۱۵۳ اصلی - اراضی رستم آباد

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۱۵۳ اصلی فوق به مساحت ۳۳۴۱،۶۰ متر مربع ابتیاعی آقای محمد بزم آرارستم آباد فرزندحیدرعلی از محل مالکیت رسمی آقای عزیزاله فلاح رستم آباد برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۷۴ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۲،۳۶۲ هیأت

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۵۳ اصلی فوق به مساحت ۵۱۷۴۴،۹ متر مربع ابتیاعی آقای محمد بزم آرارستم آباد فرزندحیدرعلی از محل مالکیت رسمی آقای عزیزاله فلاح رستم آباد برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۷۵ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۸ کلاسه ۱۴۰۲،۳۶۱ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۱۶۱ اصلی - اراضی چری

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۶۱ اصلی فوق به مساحت ۷۳۵۴،۱۸ متر مربع ابتیاعی آقای حسین اصغرعزیزی گزل آباد فرزند اسداله از محل مالکیت رسمی آقای ولی آتشین برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۵۲ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۹ کلاسه ۱۴۰۲،۴۹۸ هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۶۱ اصلی فوق به مساحت ۱۶۷۳۹،۳۶ متر مربع ابتیاعی آقای حسین اصغرعزیزی گزل آباد فرزند اسداله از محل مالکیت رسمی آقای بهرام ابراهیمیان برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۱۸ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۲،۴۹۹ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۱۷۵ اصلی - اراضی شهرانلو

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۲۳ فرعی از ۱۷۵ اصلی فوق به مساحت ۲۸۷۴ متر مربع ابتیاعی خانم شهربانو شجاعی اوغاز فرزند نورعلی از محل مالکیت رسمی آقای زین العابدین حیدری برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۵۰ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۹ کلاسه ۱۴۰۲،۵۲۲ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۱۸۰ اصلی - اراضی خرق

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۴۲۶ فرعی از ۱۸۰ اصلی فوق به مساحت ۱۶۲۱،۵۶ متر مربع ابتیاعی آقای عبدالعلا حیدرزاده فرزند عبدالعلی از محل مالکیت رسمی آقایان محمدامین و محمدابراهیم و محمدتقی و...بهمنی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۵۴۸ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۹ کلاسه ۱۴۰۲،۴۶۹ هیأت

بخش سه قوچان پلاک ۲۴۱ اصلی - اراضی بندسراب

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۲۴۱ اصلی فوق به مساحت ۲۱۱۱،۴۸ متر مربع ابتیاعی آقای براتعلی انجی خان فرزند محمدعلی از محل مالکیت رسمی آقای حسنی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۲۲ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۷ کلاسه ۱۴۰۲،۱۱ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۲۴۸ اصلی - اراضی قوشخانه

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۴۸ اصلی فوق به مساحت ۳۲۹۱ متر مربع ابتیاعی آقای علی غلامزاده قوشخانه فرزند زینل از محل مالکیت رسمی آقای حسن رمضانی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۱۵ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۲،۰۱۱ هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۴۸ اصلی فوق به مساحت ۴۵۹۷،۶ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرضا غلامزاده فرزند علی از محل مالکیت رسمی قربان گوهری قوشخانه برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۵۱۶ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۸ کلاسه ۱۴۰۲،۰۷ هیات

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۲۴۸ اصلی فوق به مساحت ۳۰۶۰،۳۴ متر مربع ابتیاعی آقای نقی براتیان قوشخانه فرزند رستم از محل مالکیت رسمی آقای کردو ابراهیم زاده برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۱۴۵ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۹ کلاسه ۱۴۰۲،۲۲ هیات

ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۲۴۸ اصلی فوق به مساحت ۱۶۷۵۷ متر مربع ابتیاعی آقای نقی براتیان قوشخانه فرزند رستم از محل مالکیت رسمی آقای کردو ابراهیم زاده برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۱۴۸ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۱۹ کلاسه ۱۴۰۲،۰۲۱ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۲۵۱ اصلی - اراضی بیرگ

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵۱ اصلی فوق به مساحت ۳۵۰۸۴،۵۳ متر مربع ابتیاعی آقای عباسقلی شفاعتی فرزندعلی اکبر از محل مالکیت رسمی آقایان علی اکبروفرج اله شفاعتی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۰۴۰۸ - ۱۴۰۳،۰۱،۰۲۵ کلاسه ۱۴۰۱،۰۸۱ هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵۱ اصلی فوق به مساحت ۱۶۷۶،۰۵ متر مربع ابتیاعی آقای خسرو شفاعتی فرزندعلی اکبر از محل مالکیت رسمی آقایان علی اکبر شفاعتی برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۰۲۶۷۶ - ۱۴۰۱،۰۹،۲۲ کلاسه ۱۴۰۰،۱۹۸ هیات

لذا بدینوسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید ازتاریخ 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 معترضین باید ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه عمومی نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۷

محمد اسماعیل فرهمند - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج ۶۹۷۵۱