زندگی سلام
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
یک شنبه
۲۷ خرداد ۱۴۰۳
۹ ذی الحجه ۱۴۴۵
۱۶ ژوئن ۲۰۲۴
شماره ۲۷۳۴

خوراکی هایی برای مقابله با حساسیت فصلی

حساسیت پاسخ بدن به یک عامل بی ضرر است که به عنوان مهاجم تشخیص داده شده و در مواجهه با آن هیستامین آزاد می‌شود؛ برخی خوراکی‌ها می‌توانند در کنترل این مشکل به ما کمک کنند

پزشکی

حساسیت فصلی در تمام سال، به‌خصوص بهار و تابستان، می‌تواند برای خیلی از ما آزاردهنده و کنترلش دشوار باشد. درمان‌های رایج به‌طور معمول شامل داروهای بدون نسخه است، اما آنتی‌هیستامین‌های طبیعی هم می‌توانند یک گزینه عالی باشند که نوعی درمان خوراکی و خانگی برای حساسیت محسوب می‌شوند. البته مثل همیشه باید به‌خاطر داشته باشیم که درمان خانگی برای موارد حاد، جای مشورت با پزشک را نمی‌گیرد.

حساسیت چیست؟

به گزارش نشریه پزشکی «هلث‌لاین»، آلرژی در واقع پاسخ سیستم ایمنی به یک عامل معمولا بی‌ضرر است؛ عاملی که بدن به اشتباه آن را به عنوان مهاجم تشخیص می‌دهد. این عامل می‌تواند گرده، شوره پوست حیوانات یا گرد و غبار باشد که با سلول‌های غشای مخاطی بینی، دهان، گلو و ریه‌های شما تماس پیدا می‌کند و این تماس منجر به آزاد شدن یک ماده شیمیایی به نام هیستامین می‌شود. هیستامین باعث بروز تمامی علایم مرتبط با آلرژی مانند عطسه، خارش و علایم مشابه به سرماخوردگی می‌شود. هرچند آنتی‌هیستامین‌ها راهی برای مبارزه با آلرژی هستند اما برخی غذاها و عصاره‌های گیاهی نیز ممکن است بتوانند شبیه به آنتی‌هیستامین عمل کنند که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

۱ ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در غذاهای گیاهی مانند مرکبات، سبزی‌های برگ‌دار و انواع توت‌ها یافت می‌شود. یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که ویتامین C می‌تواند به بهبود رینیت آلرژیک (علایم التهاب و تحریک غشاء مخاطی داخل بینی) مانند خارش و عطسه کمک کند.

۲ پروبیوتیک‌ها

میکروارگانیسم‌هایی هستند که می‌توانند باکتری‌های خوب روده را حفظ کنند یا بهبود ببخشند. آن‌ها را می‌توان در منابع غذایی مانند ترشی کلم، ماست، سویای تخمیر شده و خامه ترش پیدا کرد. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ نشان داده که پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش و جلوگیری از علایم آلرژی کمک کنند. این بررسی همچنین نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش علایم آسم و اگزما کمک کنند.

۳ گزنه

گزنه یک آنتی هیستامین طبیعی است. یک مطالعه قدیمی‌تر در سال ۲۰۰۹ نشان داد که گزنه ممکن است منجر به کاهش علایم آلرژی شود.

۴ سیب و پیاز و...

کوئرستین یک آنتی‌اکسیدان است که به طور طبیعی در پیاز، سیب، گریپ‌فروت، بامیه و سایر محصولات مشابه یافت می‌شود. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد که این ماده ممکن است به عنوان یک آنتی هیستامین نیز عمل کند و بتواند به طور موثر علایم آلرژی را کاهش دهد.

۵ آناناس

بروملین ترکیبی است که بیشتر در آناناس یافت می‌شود. این ترکیب برای درمان ناراحتی‌های تنفسی و التهاب مرتبط با آلرژی معروف است. یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۲۳ نشان داد که بروملین ممکن است در برابر سینوزیت، نوعی التهاب مجرای بینی ناشی از آلرژی یا سرماخوردگی موثر باشد.

۶ بابونه

بابونه گیاهی از خانواده گل‌های آفتابگردان است. این گیاه ممکن است در درمان آلرژی‌های بینی مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که بابونه یک گزینه درمانی طبیعی امن و مؤثر برای افرادی با رینیت آلرژیک فصلی است.

بانوان

باورهای اشتباه درباره قاعدگی

با ادامه و پیشرفت تحقیقات درباره چرخه‌های قاعدگی و تاثیر آن بر سلامت، درباره این پدیده طبیعی روزبه‌روز چیزهای بیشتری می‌آموزیم. با وجود این، هنوز برخی باورهای اشتباه وجود دارد که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

۱ در دوران قاعدگی باردار نمی‌شوید| با این که احتمال این اتفاق بسیار کمتر است، اگر در طول دوره قاعدگی رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشید، به‌خصوص اگر دوره قاعدگی کوتاه یا پریودهای نامنظم دارید، این امکان وجود دارد که باردار شوید.

۲ زمانی که پریود هستید، نباید شنا کنید| ممکن است شنا پیشنهاد جالبی به نظر نرسد اما این ورزش ملایم می‌تواند دقیقا همان چیزی باشد که برای مقابله با گرفتگی‌ها و تغییرات خلقی در دوره قاعدگی به آن نیاز دارید. البته رعایت نظافت به خصوص به‌خاطر دیگران در این موضوع بسیار مهم است.

۳ پی‌ام‌اس واقعی نیست| سندروم پیش از قاعدگی یک وضعیت شناخته‌شده از نظر پزشکی است و علایم فیزیکی و احساسی آن واقعی است. دردهای قاعدگی هم می‌تواند برای برخی شدید باشد و تخیلی نیست.

۴ دوره قاعدگی باید ۲۸ روزه باشد| ایده دوره ثابت ۲۸ روزه باروری منسوخ است. چرخه‌های طبیعی و سالم می‌توانند بین ۲۱ تا ۳۵ روز باشند و حتی طول چرخه‌ها از ماهی به ماه دیگر تفاوت کند.

تازه ها

روزی چند فنجان قهوه بی خطر است؟

قهوه نوشیدنی محبوبی است که این‌روزها در کشور ما هم مثل تمام جهان جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. شاید برای شما سوال باشد کافئین قهوه چطور باعث سرحالی ما می‌شود و آیا به‌خاطر مزایای قهوه، مجاز به مصرف زیاد آن هستیم؟

ری‌استارت مغز

عملکردهای حیاتی همواره در بدن ما جریان دارند، از جمله ضربان قلب، جریان خون و چرخه خواب و بیداری. بسیاری از این عملکردها تحت تأثیر «آدنوزین» قرار دارند؛ ماده‌ای که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و وظیفه‌اش ایجاد خستگی در پایان روز است. گیرنده‌های آدنوزین بر سطح خارجی بسیاری از سلول‌های بدن وجود دارند و با آدنوزین در نزدیکی سلول واکنش می‌دهند تا سطح فعالیت سلول را کاهش دهند. وقتی کافئین مصرف می‌کنیم، این ماده سریعاً در جریان خون جذب می‌شود و با جلوگیری از اتصال آدنوزین به گیرنده‌ها، احساس بیداری و هوشیاری را افزایش می‌دهد. همچنین کافئین سطح سایر انتقال دهنده‌های عصبی از جمله دوپامین و آدرنالین را افزایش می‌دهد که احساس انرژی بیشتری ایجاد می‌کنند.

خطر سردرد را جدی بگیرید

کافئین غیر از اثر مستقیمی که روی هوشیاری ما دارد، فواید دیگری برای سلامت جسمی و روحی ما دارد؛ از جمله پیشگیری از افسردگی و آلزایمر، با این حال افزایش جریان خون به مغز با مصرف قهوه می‌تواند باعث سردرد شود، بنابراین کافئین یک عامل خطر برای افراد مبتلا به میگرن است. سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا (EFSA) به افراد سالم توصیه کرده که روزانه بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین مصرف نکنند و در یک نوشیدنی نیز بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین نباشد. به گفته محققان، مصرف ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین در طول روز بهتر از مصرف نکردن آن است. اما مقدار کافئین در هر نوشیدنی چقدر است؟ فرض کنیم که هر فنجان قهوه ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد، در این صورت ۴۰۰ میلی گرم کافئین معادل چهار فنجان قهوه است که در مورد هر نوع قهوه‌ای مصداق ندارد و می‌تواند متناسب با نوع دانه، مقدار پودر و نحوه سرو آن دوز و اثر متفاوتی داشته باشد. اما به طور کلی، می‌توان گفت که مصرف دو تا سه فنجان قهوه در روز برای افراد سالم عارضه جدی ندارد.

خواص خوراکی ها

خواص چای سبز برای پوست

درباره خواص چای سبز زیاد شنیده‌ایم اما ظاهرا قرار نیست فهرست این خواص، به همان موارد قبلی محدود بماند. یکی از خواص کمتر شنیده شده این نوشیدنی این است که چای سبز می‌تواند تاثیرات اشعه UV خورشید بر پوست را کاهش دهد. چای سبز به افزایش میزان کلاژن موجود در پوست کمک می‌کند و از طرفی با کاهش تولید آنزیم MMP-3 مانع تجزیه کلاژن موجود می‌شود. کاهش میزان کلاژن پوست به چروک شدن آن می‌انجامد و هر فرایندی که بتواند از کاهش میزان کلاژن جلوگیری کند، مانع افزایش چروک‌های پوستی می‌شود. قرار گرفتن در معرض اشعه UV به‌ویژه برای ساعات طولانی می‌تواند هم باعث تخریب پوست و افزایش احتمال بروز سرطان پوست شود و هم روند چروک شدن پوست را تسریع کند.

تازه ها

دلایل تضعیف استخوان‌ها

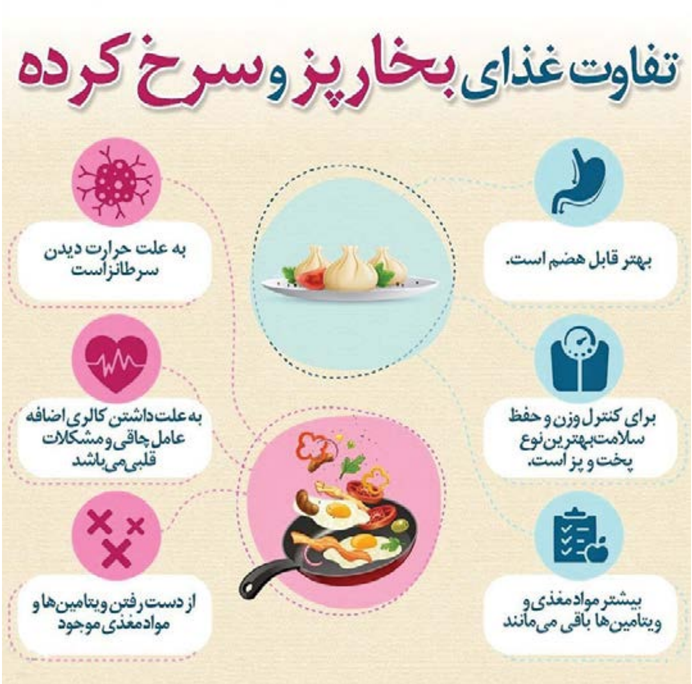
روند کاهش تراکم استخوانی می‌تواند از سنین پایین نیز آغاز شود. روند استخوان‌سازی در دوره نوجوانی و دهه دوم زندگی انسان سریع‌تر انجام می‌شود اما پس از ۳۰ سالگی آهنگ تولید استخوان جدید، کند و از دست دادن توده استخوانی آغاز می‌شود. آگاهی از عادت‌هایی که موجب تضعیف استخوان‌های ما می‌شود، در مقابله با این شرایط و کاهش خطر شکستگی استخوان موثر است، از جمله:

مصرف بیش از حد پروتئین| در شرایطی که مصرف پروتئین به میزان کافی مفید است، مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند به ضرر بدن تمام شود. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین، بدن کلسیم بیشتری دفع می‌کند و دریافتی کلسیم استخوان‌ها ممکن است به میزان کافی انجام نشود.

مصرف بیش از حد قهوه| مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب وارد کند. به نظر می‌رسد مصرف کافئین بیش از حد، جذب کلسیم در روده را با اختلال مواجه می‌کند.

کاهش وزن بیش از حد| اگر اضافه‌وزن دارید یا چاق هستید، دستیابی به وزن سالم اهمیت دارد اما کاهش وزن بیش از حد نیز می‌تواند به استخوان‌های شما آسیب وارد کند. افرادی که بیش از حد وزن کم می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

داده تصویری


تفاوت غذای بخارپز و سرخ کرده
بهتر قابل هضم است.
برای کنترل وزن و حفظ سلامت بهترین نوع پخت و پز است.
بیشتر مواد مغذی و ویتامین‌ها باقی می‌مانند
به علت حرارت دیدن سرطانزاست
به علت داشتن کالری اضافه عامل چاقی و مشکلات قلبی می‌باشد
از دست رفتن ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود

بیشتر بدانیم

چرا در روزهای گرم صندل بپوشیم؟

برخلاف کفش‌های کتانی، فضای رویه صندل باز است و پاها به‌راحتی با هوا در تماس هستند. همین باعث می‌شود که در فصل بهار و تابستان در هوای گرم، بتوانید با پوشیدن صندل مانع عرق و ایجاد بو در پاها شوید. عرق نکردن پاها باعث می‌شود صندل شما همیشه خشک بماند و احتمال رطوبت و رشد قارچ‌ها کاهش پیدا کند. پس پوشیدن صندل، یکی از راه‌های سالم نگه‌داشتن پاهاست. به‌عبارت دیگر، بیشتر کفش‌ها در فصل گرما بعد از یک پیاده‌روی مثلا برای خرید روزمره رطوبت ایجاد می‌کنند و باعث خارش یا تاول پاها می‌شوند. اما صندل به‌دلیل باز بودن رویه، دچار رطوبت نمی‌شود و احتمال تاول زدن پاهای شما کاهش می‌یابد.

مزایده مناقصه

اعلام مفقودی
پروانه اشتغال به کار مهندسی اینجانب جواد مسلم به شماره ۱۳۶۷۰۰۰۱۹۳۰۰ و با اعتبار ۱۴۰۲/۶/۲۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۱۴۶۰

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰i مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲- ۸۷۳ و ۳۷ ش شاسی ۱۲۱۷۶۳۹۱ ش موتور ۱۱۲۸۵۰۱۰۲۳۰ بنام عباس کلاتکی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۲۷۶۴

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ رنگ سفید شماره موتور: ۱۵۷٤۸۲۸ و شماره شاسی: S۱٤۱۲۲۸۵۲۲۱۷۰۸ و شماره پلاک ۲۶- ۹٤۵د ۱۸ بنام سینا یزدانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۲۸۰۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۳۲-٤۹٤ب۲۱ و شماره موتور ۱۰FSE۳۳۸۳٤۰٤۹ به شماره شاسی ۰۰۸۱۶۰۹۰٤۸ به نام اقای ناصر یزدانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۷۲۸۲۸

اصلاحیه آگهی به شماره ۷۲۳۲۲ چاپ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۳/۲۴
دستورجلسه: ۶- تصمیم گیری در خصوص تجدید ارزیابی اموال و دارایی های شرکت مرزنشینان خواف و حومه که بدین وسیله اصلاح می گردد
هیئت مدیره شرکت مرزنشینان خواف و حومه
۷۲۷۳۷

برگ سبزسواری ام وی ام ۵۳۰ مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ۲۹س۱۴۶۷ایران ۷۴ شماره موتور MVM۴۸۴FFHE۰۲۹۹۷۵ شماره شاسی NATGCAVF۰E۱۰۳۰۵۰۵ بنام راحله جنگی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۲۷۶۱

برگ سبزپژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۸۵ سبز یشمی به شماره انتظامی ۷٤ایران ۳۸۲ق۶۳ به شماره موتور ۱۱۷۸٤۰۹۰۷٤۵ و شماره شاسی ۱۳٤۹۳۰۱۳ بنام احمد مختاری مفقود وفاقد اعتبار است
۷۲۷۴۷

اصل برگ سبز خودرو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۸٤۷ ق ۸۹ وشماره موتور ۱۶۵۸۰۱۰۹۶۰۸ وشماره شاسی NAAP۰۳EE۰HJ۰۷۶٤۵۱ به مالکیت آرزو یحیائی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۲۷۴۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو هیوندای سوناتا LF مدل ۲۰۱۵ ش انتظامی ایران ٥٤- ۷۷۳ ق ۳۳ ش شاسی KMHE۳٤۱GXFA۰۳۰۹۱٤ ش موتور G٤KEEA٤۷۸۱۰۲ بنام محمدیاسین پرده باف مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۲۷۱۹

اصل برگ سبز خودروسواری سایپا SL۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۳۲ایران ۶۹۹ و۹۶ به شماره موتور ۳۹٤۳۵۵۸ وشماره شاسی S۳٤۱۲۲۹۰۸۳۸۸۶۱ به مالکیت نسیم جلیلی مشرف مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۷۲۷۱۴

اینجانب: امیر علیزاده قزوینی مالک خودرو: پژو ٤۰۵ بژ به شماره انتظامی: ۳۵ط۲۸۱ ایران ٤۲ شماره بدنه: ۸۳۰۸۰۲۹۲ و شماره موتور: ۱۲٤۸۳۱۷٤۶۰۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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.
۷۲۸۰۱

برگ سبزو برگ گمرکی (نامه ترخیص) بی ام و ۵۲۸ آی مدل ۲۰۱٤ به ش پلاک ایران ۷٤-۹۳۲م۹۸ بنام مژده اسفندیاری به ش موتور N۲۰B۲۰AA۳۵۰۰۶۸۵ به ش شاسی WBA۵A۵۱۰٤ED۰۱۶۲۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۲۷۹۸

اصل برگ سبز، سند کمپانی، کارت ماشین، کارت سوخت و بیمه نامه خودرو وانت زامیاد مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۳۶۵ ط ۸۸ وشماره موتور ۶۳۸۷۱۱ وشماره شاسی NAZPI۱٤۰۸C۰۳۵۲۹٤۵ به مالکیت محمد صفایی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۷۲۷۸۳

برگ سبز پژوپارس به شماره پلاک: ۱۲_۲۱۷م۵۸ و شماره شاسی: NAAN۰۱CA۶EK۸٤۳۱۶۲ وشماره موتور: ۱۲٤K۰۳۳۳۹۹۸ به نام سید مصطفی حسینی ساجد مفقود و فاقد اعتبار است
۷۲۷۷۶

برگ سبز و کارت وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ شماره انتظامی ۶۷ ٥ ۲۲۸ ایران ٤۲ شماره موتور ۱۱٤۸۷۰۹۲۲۹۶ شماره شاسی NAAA۳۶AA۹۹G۸۳۰۷٤٤ بنام شرکت تعاونی مسکن آبشار نیروتوس مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۲۷۷۵

برگ سبز و برگه گمرکی و سند کمپانی لکسوس RX۲۰۰T مدل ۲۰۱۸ مشکی به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۳۹۶د۳۲ به شماره موتور ۸ARW۶۵۷۹۷٤ و شماره شاسی JTJBAMCA۱۰۲۰۳۸۳۱۰ بنام پروانه خلیلی مفقود وفاقد اعتبار است
۷۲۷۶۹

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۴۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۴۴ 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 علی عارفی فرزند هاشم و خانم راضیه توزنده جانی فرزند علی هرکدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۱٫۳۹ متر مربع از پلاک شماره ۱۹۷ فرعی از ۵۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا لزومی محرز شده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت 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 ۳۱۲۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۷۰۴۵۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۵۶ 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 رستا رستمی فرزند حسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۴٫۶۴ متر مربع از پلاک شماره ۲۱۸ فرعی از ۲۳۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدطاهر دشتیانی محرز شده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت 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 ۳۰۹۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۷۰۴۴۸

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 ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۵۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۵۴ 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 احمد لکزیان فرزند براتعلی و خانم زهرا صادقی سمرجان فرزند اسماعیل هرکدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۸٫۲۰ متر مربع از پلاک شماره ۲۳۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای صادق زراعتی محرز شده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت 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 ۳۱۲۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۲۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۷۰۴۳۷