



• زندگی سالم
• سفت‌بیه
• ۸ اردیبهشت ۱۳۰۵
• ۱۰ دی القده ۱۳۴۷
• ۱۸ آوریل ۲۰۱۶
• شماره ۲۳۳۹

۵ ترفند سلامتی بدون خرج!

از بین کارهایی که می‌توانید آن‌ها را به یک عادت سالم برای بدن‌تان تبدیل کنید برخی کاملاً رایگان هستند

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

حفظ سلامت و ایجاد یک برنامۀ و تین سلامتی همیشه مکمل‌های گران‌قیمت یا جدیدترین محصولات خوراکی یا بودجه‌بالا نمی‌خواهد. همیشه ابزارهای سلامتی را بادی وجود دارند که ممکن است در خانه داشته باشید و هیچ هزینه جدیدی هم برایتان نتراشد. سایت verywellhealth به این موضوع پرداخته است.

۱ برای خواب بهتر، نور خورشید را دریاب

قرار گرفتن در معرض نور خورشید در اول صبح به تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی بدن یا چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. سعی کنید در اولین ساعت پس از بیدار شدن، زمانی را در معرض نور مستقیم خورشید بگذرانید. نور خورشید به بدن شما سیگنال می‌دهد که روز است و وقت بیدار شدن و فعال بودن است. این را مانند یک «اشاره» از دنیای طبیعی به ساعت داخلی بدن خود در نظر بگیرید. این نه تنها به شما کمک می‌کند تا صبح‌ها هوشیار باشید، بلکه

می‌تواند به بدن شما کمک کند تا شب‌ها بالابیرد.

۲ به چمن دست بزنید!

شاید این را شنیده باشید که لمس و دست کشیدن روی چمن‌ها می‌تواند آرامش زیادی به آدم بدهد. در یک مطالعه، افراد مسنی که به مدت ۱۰ دقیقه چمن واقعی را لمس کردند، آرامش و سکون بیشتری نسبت به بعد از لمس چمن مصنوعی تجربه کردند. به همین دلیل گاهی برای پیاده‌روی یا پیک‌نیک به پارک محلی خود بروید و خدنتان را به طبیعت بسپارید.

پوست و مو

چرا نباید با موی خیس بخوابید؟



تارهای مو هنگام شست‌و‌شو آب جذب می‌کنند و کوتیکول‌ها یا لایه‌های محافظ مو در برابر فرسایش روزمره، باز می‌شوند. این یک مشکل محسوب نمی‌شود اما در این حالت، مو در برابر آسیب و وز شدگی آسیب‌پذیرتر می‌شود. توضیح علمی ماجرا این است که مو از پروتئین‌ها تشکیل



۳ خانۀ را تمیز کنید

برای بیشتر افراد، محیط فیزیکی خانه می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد. قرار گرفتن در یک محیط به‌هم‌ریخته می‌تواند باعث شود احساس استرس، آشفتگی و اضطراب کنید. اگر به دنبال یک راهکار سریع و مقرون به صرفه برای سلامتی خود هستید، کافی است یک زمان سنج را روی ۳۰ دقیقه تایک ساعت تنظیم کنید و تمام تلاش خود را برای تمیز کردن وسازماندهی هرآنچه که می‌توانید در آن زمان انجام دهید. به احتمال زیاد بعد از آن در محیط اطراف خود کمی کمتر احساس استرس خواهید کرد.

۴ اگر قلب‌تان را دوست دارید...

شاید این توصیه را شنیده‌اید که حدوداً ۸ ساعت خواب را هدف قرار دهید، اما آیا می‌دانستید که حفظ یک برنامه خواب ثابت می‌تواند بر سلامت قلب شما نیز تأثیر بگذارد؟ تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به

طور مداوم در یک زمان مشخص به‌رختخاب می‌روند، کمتر دچار مشکلات قلبی مانند حمله قلبی و سکته مغزی می‌شوند. پایبندی به یک برنامه خواب منظم نه تنها رایگان است، بلکه می‌تواند مزایای سلامتی پایدارتری نیز داشته باشد.

۵ برای سلامت روده میوه و سبزی بخورید

بیشتر مردم می‌دانند که میوه‌ها و سبزیجات برای سلامتی‌شان مفید هستند. آن‌ها حاوی فیبر هستند که از سلامت روده و دو قلب پشتیبانی می‌کند و همچنین حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند. پس قرار دادن میوه و سبزیجات به‌طور روزانه در سید غذایی خانواده می‌تواند یک امتیاز مثبت برای روده باشد. همچنین استفاده از سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، لوبیا سبز، نخودفرنگی و... را جدی بگیرید. می‌توانید بخشی از این سبزیجات که فصلی هستند را منجمد کنید تا در طول سال هم از آن‌ها استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

۳ نکته طلایی برای سلامت کودکان



سلامت کودک در گرو اقدامات سلامت جسم و روان است که برای اوانجام می‌دهید. کودک سالم می‌خواهد؟ باید به بعضی برنامه‌ها برای کودک پایبند باشید و آن‌ها را به یک‌روال تبدیل کنید. می‌دانید این کارها چیست؟

پوست کودک را بپوشانید! اشعه ماورای بنفش (UV) می‌تواند به پوست آسیب برساند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را در سنین بالاتر افزایش دهد. کودکان کمتر از ۶ ماه باید در صورت امکان از نور مستقیم خورشید دور باشند. تاجایی که ممکن است کودک خود را در سایه نگه دارید. همچنین بهتر است از کلاه و لباس سبک‌وزنی که دست‌وپاهای او را می‌پوشاند، استفاده کنید. فقط به خاطر داشته باشید که کودکان ممکن است بیش از حد گرم شوند. فرزندتان را از نظر هرگونه علائم کم‌آبی به‌دقت زیر نظر داشته باشید. پزشکان استفاده از کرم ضدآفتاب را برای کودکان کمتر از ۶ ماه توصیه نمی‌کنند.

به برنامه واکسیناسیون پایبند باشید! واکسیناسیون یک اقدام مهم و حیاتی برای جلوگیری از بیمار شدن کودک است. واکسن‌ها به سیستم ایمنی در واکنش نشان دادن نسبت به یک میکروب خاص کمک می‌کنند. واکسن‌های توصیه‌شده بسته به سن کودک متفاوت هستند. واکسیناسیون فقط برای حفظ سلامت کودک‌ان خردسال مهم نیست. کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان هم باید واکسن‌های خاص و مقرر خودشان را دریافت کنند. کودکان را **مجبور نکنید بشقابش را تمام کنند!** فرزندتان می‌داند چه زمانی سیر است و نباید غذا بخورد. در حقیقت، بدن کودک‌ان به آن‌ها اجازه می‌دهد که متوجه شوند به اندازه کافی غذا خورده‌اند. پر خوری می‌تواند به افزایش وزن ناخواسته منجر شود. ممکن است کودک شما در ابتدا بعضی از انواع غذاها را دوست نداشته باشد. به‌طور معمول ذائقه کودک با افزایش سن تغییر می‌کند.

داده تصویری

۶ دلیل میل شدید به شیرینی

کمبود آهن

استرس زیاد

حذف مواد فیبردار

سندروم بیش از قاعدگی

کمبود پروتئین

خواب ناکافی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی | اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۷۶۸۸/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای محمد حسین رحیمی ذوق فرزند محمد تقی بشماره شناسنامه ۳۰۰ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۶ فرعی از ۲۳ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی ذوق خردیاری از مالک رسمی آقای محمد تقی رحیمی ذوق فرزند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۳۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۴ مشهد
۱۷۸۳۵۸

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۷۶۵۳/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم مریم ذوقالقراریان به شناسنامه شماره ۷۸۰/۷۱۹۱۳۱ شماره ملی ۷۸۰/۷۱۹۱۳۱ صادره سیزوار فرزند عباس در ششدانگ یک باب معارض مزروعی به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی طاهر آباد خردیاری از مالک رسمی خانم شمسی زمینیان گوارشکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۳۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۹۸

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۵۱۸/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم سید محمد حسینی چند به شناسنامه شماره ۷۸۰/۱۸۵۷۴۹ شماره ملی ۷۸۰/۱۸۵۷۴۹ صادره سیزوار فرزند احمد در سده دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۱۱.۴۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۲ سیزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی رخصن رحمانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۳۸۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۸۵

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۴۶۶/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم محمدعلی ایزدیان فرزند محمدحسن به شناسنامه شماره ۷۸۰/۱۸۵۷۴۹ شماره ملی ۷۸۰/۱۸۵۷۴۹ صادره سیزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۲ سیزوار با واسطه از محل مالکیت رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۳۸۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۷۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی | اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۸۰۸۹۳/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۵/۰۱/۲۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای علی دلریا فرزند حسن بشماره ملی ۸۶۰/۲۲۵۶۸۲ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۱۴.۱۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی فرخان علیا خردیاری از مالک رسمی آقای علی انارنگی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۲۴۴ شماره ۲۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۳

علی سربای رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۸۰۸۹۷

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۸۵۶۲/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای هادی اهورنی فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۹۱۰ از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۱/۷۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۴ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی طاهر آباد خردیاری از مالک رسمی خانم شمسی زمینیان گوارشکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۳۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۷۸۳۵۰

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۷۵۱۸/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم شرف علوی به شناسنامه شماره ۳۱۱/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ شماره ملی ۷۹۰/۳۷۲۴۱۱ صادره سیزوار فرزند حسین نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۷.۵۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۳۳ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۲ سیزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی رضا عباسی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۴۳۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۸۸

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۴۸۳/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۰۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم حسین فیضی به شناسنامه شماره ۱۵۹۷ شماره ملی ۷۹۱۵۲۹۱۰ صادره سیزوار فرزند حسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۶۶۷ فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سیزوار با واسطه از محل مالکیت مالک رسمی خود متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۳۸۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۷۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی | اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۸۰۸۹۳/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم نیره پرچیگان فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۱۶۷۰ از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۴ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی طاهر آباد خردیاری از مالک رسمی خانم شمسی زمینیان گوارشکی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۳۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۸۰۸۹۱

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۵۹۳/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فرزند اسد سامعیلی خوشمردان فرزند محمد به شناسنامه شماره ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ شماره ملی ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ صادره سیزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۶.۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۷ فرعی از ۳ اصلی بخش ۳ سیزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی قاطمه مرادفر (عراقی محویب) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۵۵۵۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۷۸۳۵۲

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۲۹۷/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فرزانه اسماعیلی خوشمردان فرزند محمد به شناسنامه شماره ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ شماره ملی ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ صادره سیزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۶.۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۷ فرعی از ۳ اصلی بخش ۳ سیزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی قاطمه مرادفر (عراقی محویب) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۳۸۹۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۹۵

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۸۲۹۷/۰۶۲۶۷۰۰۱۰۰۶۴۶۰۳۰۶ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۰۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیزوار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فرزانه اسماعیلی خوشمردان فرزند محمد به شناسنامه شماره ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ شماره ملی ۷۸۰/۱۰۹۹۶۱ صادره سیزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۶.۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۷ فرعی از ۳ اصلی بخش ۳ سیزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی قاطمه مرادفر (عراقی محویب) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف 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. م. الف ۴۰۴/۱۸۳۸۹۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

علی آب یار یکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سیزوار
۱۷۸۳۹۵

سفارش آگهی در روزنامه خراسان

www.۳۷0۱۰.ir
۳۷0۱۰