سلامت

کاسه‌ای زیر نیم کاسه «انرژی‌زا»ها

انرژی‌زاهایی که به نوشیدنی محبوب نوجوان‌ها تبدیل شدند،

چطور می‌توانند بدن و سلامت هر مصرف‌کننده وفاداری را به دردسر بیندازند؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

هوا گرم است و انرژی‌تان افتاده. وارد سوپرمارکت می‌شوید و مستقیم از یخچال یک انرژی‌زای خنک برمی‌دارید. اگر این کار جزو روتین زندگی‌تان شده است و نمی‌توانید انرژی‌زا را از سبک زندگی خود حذف کنید، شاید وقتی این نوشیدنی را بیشتر بشناسید، ورق برگردد.

می‌دانیم که انرژی‌زاها کافئین بالایی دارند و عوارض جانبی مصرف نوشیدنی انرژی‌زا زمانی رخ می‌دهد که نوشیدن انرژی‌زا به یک عادت روزمره و همیشگی تبدیل شود.

افزایش ضربان قلب و فشار خون| کافئین بالا در انرژی‌زاها می‌تواند منجر به مشکلاتی در عملکرد قلب شود. افرادی که زیاد انرژی‌زا می‌نوشند باید منتظر ضربان نامنظم قلب هم باشند. همچنین فشار خون در دو ساعت اول بعد از مصرف انرژی‌زا بالا می‌رود و در دراز مدت باعث فشار خون بالا هم می‌شود.

تجربه اضطراب، بی‌خوابی و بی‌قراری| دوز کافئینی که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا یافت می‌شود، به طور قابل توجهی بالاتر از سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار است که می‌تواند سلامت روان را مختل کند.

افزایش ناگهانی قند خون| نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیشتر حاوی مقادیر زیادی شکر یا شیرین‌کننده هستند. مصرف این مقدار زیاد شکر می‌تواند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهد.

بیشتر ادرار می‌کنید| کافئین تولید ادرار را افزایش می‌دهد. وقتی فرد به سرعت مایعات زیادی از بدن دفع می‌کند، می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. همین طور مصرف طولانی مدت نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند باعث نارسایی کلیه شود.

مینای دندان را فرسوده می‌کنید| مینای دندان، ماده سختی که از بقیه دندان‌های شما محافظت می‌کند، می‌تواند با مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا دچار فرسایش یا حل شدن شود.

ممکن است وزن اضافه کنید| افرادی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند، ممکن است بیشتر به خوردن و نوشیدن سایر غذاهای پرانرژی روی آورند و سبک زندگی کم‌تحرک‌تری داشته باشند که منجر به افزایش وزن می‌شود.

چه کسانی باید قید انرژی‌زا را بزنند؟

بیشتر بزرگ‌سالان می‌توانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا را در حد اعتدال مصرف کنند، اما گروه‌های خاصی باید از مصرف آن بپرهیزند. این گروه‌ها عبارت‌اند از: کودکان و نوجوانان، افرادی که باردار یا شیرده هستند، کسانی که به کافئین حساسیت دارند، افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند یا داروهایی مصرف می‌کنند که می‌تواند با ترکیبات نوشیدنی‌های انرژی‌زا تداخل داشته باشد، افراد مبتلا به بیماری‌های روانی و مبتلا به مشکلات قلبی.

علایم هشداردهنده

اگر هر روز و همیشه نوشیدنی انرژی‌زا مصرف می‌کنید، چند علامت هشداردهنده وجود دارد که به شما می‌گوید زیاده‌روی کردید و ممکن است به دردسر جدی بیفتید. این علایم عبارت‌اند از: مشکل در تنفس، گیجی، توهم و تشنج، افزایش تشنگی یا ادرار، ضربان قلب سریع یا نامنظم، گرفتگی عضلات، ناراحتی دستگاه گوارش، از جمله اسهال، حالت تهوع یا استفراغ، سرگیجه یا آشفتگی و تغییرات در هوشیاری.

بیشتر بدانیم

سالمندها با این راهکارها زمین نمی‌خورید!

سالمند

بیشتر سالمندان، به پوکی استخوان مبتلا هستند و از آن‌جا که استخوان‌ها در این دوره ضعیف‌تر هستند، در صورت زمین خوردن راحت‌تر می‌شکنند. با این حال، با برداشتن گام‌های درست می‌توانید از خود محافظت کنید.

حدود نیمی از زمین خوردن‌ها در خانه اتفاق می‌افتد، اما خطراتی که باعث آن می‌شوند به راحتی قابل تشخیص و رفع هستند.

ایمن کردن راهرو و راه‌پله‌ها| اگر راه‌پله دارید حتما برای آن نرده بگذارید و از آن‌ها استفاده کنید. شاید لازم باشد در حمام و کنار توالت‌تان دستگیره نصب کنید.

استفاده از چسب و ترمز فرش| اگر فرش‌تان روی سرامیک پهن باشد، ممکن است به راحتی سُر و زمین بخورید. پس آن‌ها را به وسیله چسب‌های مخصوص، ثابت کنید.

وسایل‌تان را در دسترس بگذارید| وسایلی را که در خانه و آشپزخانه استفاده می‌کنید، در مکان‌های پایین و قابل دسترس قرار دهید. اگر مجبور باشید برای برداشتن چیزی در ارتفاع بالا از چهارپایه استفاده کنید یا دست‌تان را دراز کنید، احتمال زمین خوردن بیشتر خواهد شد.

استفاده از زیرانداز‌های ضدلغزش در حمام| برای خودتان در حمام و زیر دوش یک زیرانداز ضدلغزش پهن کنید. سطوح مرطوب همیشه خطرناک است.

در صورت نیاز، از عصا یا واکر استفاده کنید| اگر پزشک‌تان توصیه کرد، به توصیه او عمل کنید؛ و اگر احساس ناپایداری می‌کنید، به بدنتان گوش دهید.

حواس‌تان به پیاده‌رو باشد| قبل از این که از پیاده‌رو بالا یا پایین بروید، ارتفاع جدول کنار خیابان را بررسی کنید. غافلگیری می‌تواند منجر به زمین خوردن شود.

معاینه چشم سالانه مهم است| بینایی ضعیف، رفت و آمد ایمن را دشوار می‌کند. استفاده از عینک یا لنز با نسخه مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا واضح ببینید و از بروز حوادث جلوگیری کنید.

تغذیه

۵ نقش مهم هندوانه که از آن بی‌خبرید

این روزهای داغ تابستانی، هندوانه مثل یک معجزه همه ما را از گرمای طاقت‌فرسا و تشنگی نجات می‌دهد. سایت webmd درباره فوایدی که این میوه تابستانی برای بدن دارد و از آن بی‌خبرید، نوشته است.

۱ ضد آفتاب قرمز| رنگ قرمز هندوانه از لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان، ناشی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم، به کاهش خطر ابتلا به سرطان و دیابت کمک کند. لیکوپن موجود در هندوانه ممکن است احتمال آفتاب سوختگی را کاهش دهد.

۲ رفیق چشم‌ها| فقط یک برش متوسط هندوانه ۹ تا ۱۱ درصد از ویتامین A مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند. این ماده مغذی یکی از کلیدهای حفظ سلامت چشم شماست.

۳ هیدراتاسیون بدون تزریق| هندوانه آبدار ۹۲ درصد آب دارد. هر سلول بدن شما به آب نیاز دارد. حتی کمبود جزئی آب می‌تواند باعث شود احساس کسالت کنید. اگر واقعاً دچار کم‌آبی شوید، می‌تواند آن قدر جدی شود که نیاز به دریافت مایعات از طریق تزریق داخل وریدی داشته باشید پس هندوانه بخورید!

۴ کالری بدون چربی و کلسترول| یک فنجان بستنی حدود ۳۰۰ کالری دارد. می‌توانید از همان مقدار هندوانه فقط با ۴۵.۶ کالری لذت ببرید. هندوانه برخلاف بسیاری از خوراکی‌های دیگر، بدون چربی، بدون کلسترول و بدون سدیم است.

۵ ثابت‌نگه‌دارنده قند خون| هندوانه دارای شاخص گلیسمی (GI) ۸۰ است، تقریباً مشابه یک کاسه کورن فلکس. اما کربوهیدرات کمی دارد. این بدان معناست که بار گلیسمی آن فقط ۵ است. بدون احساس گناه از یک برش هندوانه لذت ببرید.

دهان و دندان

دمنوش‌هایی که دندان را پوسیده می‌کنند

کارشناسان هشدار می‌دهند خوردن دمنوش‌های گیاهی با وجود انواع فواید برای سلامت بدن می‌تواند نقش تخریبی روی دندان‌ها بگذارد.

آن‌ها به ویژه آن دسته از دمنوش‌های گیاهی را که از گیاهان دارای خواص اسیدی یا به همراه عصاره لیموترش مصرف می‌شوند، برای سلامت دندان‌ها بسیار مضر می‌دانند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، بعد از نوشیدن یا خوردن یک غذای اسیدی اثر اسید آن ماده تا یک ساعت روی زبان و دندان‌ها احساس می‌شود و می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد بعد از نوشیدن دمنوش‌های گیاهی با خاصیت اسیدی حتما دندان‌های خود را برای پیشگیری از پوسیدگی بشویند.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای 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 رای شماره ۱۰۰۰۲۴۳۰۶۳۷۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۴۲۸ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سمیه شیخ احمدی فرزند محمد ابراهیم بشماره شناسنامه ۴۹۲ صادره از در یک باب خانه ، یک قطعه زمین مزروعی ، یک قطعه باغ به مساحت ۴۵،۴۰ متر مربع پلاک ۸۲۷ فرعی از ۱۲۵ اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی آقای خواجه ابراهیم فاضلی شهرنوئی 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 میتوانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۵،۱۲

هادی رضائی –رییس ثبت اسناد و املاک باخرز

۱۳۵۳۰۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۴۲۸ مورخ ۱۴۰۴.۰۲.۱۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حسین قنبری شاندیز به شناسنامه شماره ۹۰۱۲۳ کدملی ۰۹۳۳۲۶۴۰۰۳ صادره مشهد فرزند محمود مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۵۳۰،۴۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۱۲ ،۱۳۷۷ 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 محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض بایستی ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول 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 ۱۴۰۴،۵۵۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۵،۱۲

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۵۳۰۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۳۸۲۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمد جلینی به شناسنامه شماره ۹۰۱ شماره ملی ۰۷۹۳۵۴۱۱۴۱ صادره سبزوار فرزند حسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۴۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۵۹۴ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی خودش تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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 میتوانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۱۸۸

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۳۱۴

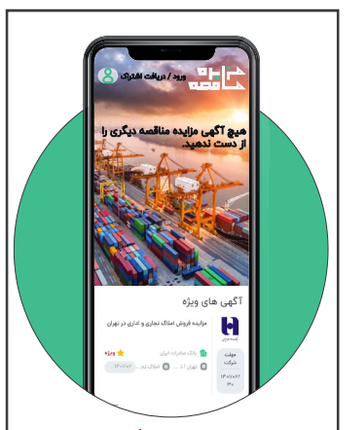
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۳۸۱۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمدرضا ذاکری بجدن به شناسنامه شماره ۱۸۱ شماره ملی ۰۷۹۲۶۹۶۵۴۹ صادره سبزوار فرزند بهروز نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۲۸.۷۵ متر مربع تمامت پلاک ۶۰ فرعی از ۷۲۹ اصلی بخش ۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی خودش و مع الواسطه از محل مالکیت لوبا خاتون گودآسیائی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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 میتوانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۱۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۳۲۰



مشاهده تمامی آگهی های
خراسان بزرگ
زودتر با خبر شوید ...
www.mozayedemonaghese.com
واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

فراخوان دعوت به مشارکت در ساخت

شرکت توسعه و عمران امید (سهامی عام)

گروه توسعه ساختمان تدبیر

نام پروژه	کاربری	مساحت عرصه (مترمربع) طبق سند	مساحت عرصه (مترمربع) پس از اصلاح	تعداد طبقات	زیربنای کل تقریبی (مترمربع)	زمان اجرا (ماه)	تضمین شرکت در فراخوان (ریال)	وضعیت مجوزات
کامیاب مشهد	مسکونی – تجاری	۵`۱۷۰	۵`۱۷۰	شامل ۱۸ طبقه به شرح: ۴ طبقه زیر زمین، ۱ طبقه همکف + میان طبقه، ۱۳ طبقه روی همکف	۴۵`۵۰۹	۳۶	۵۰`۰۰۰`۰۰۰`۰۰۰	دارای پروانه ساختمانی (مجوز شروع عملیات ساختمانی)

نشانی: مشهد، خیابان خواجه ربیع، خیابان عبادی، نرسیده به خیابان کامیاب، تقاطع عبادی ۴۰

شرکت توسعه و عمران امید (سهامی عام) جهت ساخت و ساز در قالب قرارداد مشارکت در ساخت بر روی یک قطعه زمین واقع در شهر مشهد مطابق مشخصات به شرح جدول فوق از کلیه سرمایه گذاران توانمند و متخصص در امر ساختمان دعوت به همکاری می نماید.

شرایط شرکت در فراخوان:

- ارائه تضمین شرکت در فراخوان بصورت چک تضمین شده بانکی، واریز به حساب و یا ضمانتنامه معتبر بانکی الزامی می باشد.
- آخرین مهلت ارائه پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۶ خواهد بود.
- تضمین اجرای کامل تعهدات قرارداد مشارکت در ساخت معادل ۵% آورده مالک در پروژه بوده که همزمان با انعقاد قرارداد از متقاضی مشارکت اخذ می گردد.
- شرکت در رد یا قبول پیشنهادهای ارائه شده مختار است و به پیشنهادهای مبهم، مخدوش، مشروط، ناقص و یا پیشنهاداتی که پس از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر نخواهد داد.
- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۷ لغایت ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ (به غیر از ایام تعطیل و پنجشنبه ها) طی ساعات اداری جهت خرید اسناد فراخوان به واحد دبیرخانه و جهت کسب اطلاعات تکمیلی به معاونت املاک، مشارکت و فروش شرکت توسعه و عمران امید به نشانی تهران، میدان آرژانتین، خیابان شهید احمد قصیر (بخارست)، خیابان هشتم، پلاک ۲۰ و یا دفتر نمایندگی به نشانی: مشهد، خیابان پاسداران، نبش پاسداران ۸، پلاک ۱۲۸، طبقه ۶، واحد ۱۳ مراجعه و یا با شماره تلفن های: ۸۸۵۴۸۳۶۹-۰۵۱-۳۸۵۵۰۸۲۵ و (داخلی ۴۰۴) ۸۸۷۳۹۴۸۳-۸۸۷۳۹۸۷۲ - ۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده فراخوان مشارکت می باشد.
- بازدید از ملک با هماهنگی شرکت الزامی است.

www.omidcdco.ir www.tcdgroup.ir ۱۳۸۱۰۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۴۲۷ مورخ ۱۴۰۴.۰۲.۱۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حسین قنبری شاندیز به شناسنامه شماره ۹۰۱۲۳ کدملی ۰۹۳۳۲۶۴۰۰۳ صادره مشهد فرزند محمود مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۷۱،۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۷۷،۱۵۱۲ 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 محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض بایستی ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول 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 ۱۴۰۴،۵۵۳ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۵،۱۲

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۵۳۰۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۳۴۲۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای عبدالوهاب اکبری اردیزی به شناسنامه شماره ۶۹۲ شماره ملی ۰۷۹۱۷۸۲۴۷۶ صادره سبزوار فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۳.۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۷۶۲ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت صدیقه و معصومه شهرت هردو معصومی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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 میتوانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م.الف:۴۰۴/۱۲۰۰ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۳۱۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۱۱۰۴۱۰۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای مهدی مختاری راد به شناسنامه شماره ۱۳۱۱ شماره ملی ۰۷۹۴۸۵۴۶۱۳ صادره سبزوار فرزند علی اصغر نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۸.۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۱ فرعی از ۳ اصلی بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی خاتون جان قربانی پوچ 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 میتوانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۱۹۹

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۵۳۱۸

هم خودش **مجانیه** هم امتحانش
خراسان KHORASANET