# زنگ تنظیم خواب دانش‌آموزهای خوابالو

**با نزدیک شدن به پایان فصل تابستان، دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن برای دانش‌آموزها مسئله‌ساز خواهد شد و باید به فکر ساخت یک روتین درست‌وحسابی برای خواب باشید**

**تابستان فصل خوش خوشان دانش‌آموزان است. برخلاف روزهای تحصیل ممکن است شب‌ها دیرتر بخوابند و صبح‌ها دیرتر از خواب بیدار شوند. یک جورهایی قاعده خوابیدن از بین می‌رود و بهتر این که در آستانه سال تحصیلی به فکر ساخت یک روتین تازه برای خواب باشید تا با شروع مدرسه به مشکل برنخورید. تمرین این روند در دو هفته باقی‌مانده به شروع پاییز، به بهداشت خواب دانش‌آموز کمک زیادی خواهد کرد.**

**چند ساعت خواب کافی است؟**
خواب با کیفیت به طور مستقیم بر تمرکز، یادگیری، رفتار و حتی رشد جسمی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. می‌دانیم که نیاز به خواب در این رده سنی نسبت به بزرگسالان بیشتر است. برای مثال یک دانش‌آموز دبستانی ممکن است به ۹ تا ۱۱ ساعت و یک نوجوان به حدود ۹ ساعت خواب شبانه نیاز داشته باشد و کمبود یا کیفیت پایین خواب می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، اختلال در تمرکز، افت تحصیلی و حتی مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی در فرد شود.

**تنظیم خواب چه آسان!**
شاید سوال کنید چطور می‌توان خواب دانش‌آموزان را قبل از سال تحصیلی تنظیم کرد. روش‌های مختلفی وجود دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

**تنظیم تدریجی ساعت خواب|** تنظیم ساعت خواب باید تدریجی و از هم‌اکنون آغاز شود. خانواده‌ها باید به‌تدریج هر شب زمان خواب کودک را نیم ساعت زودتر تنظیم کنند تا به ساعت مطلوب برسند. بهترین زمان خواب برای کودکان قبل از ساعت ۱۲ شب است؛ زیرا هورمون‌های مهم بدن از جمله هورمون رشد در ساعات اولیه شب ترشح می‌شوند.

**محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی|** استفاده از تبلت، تلفن همراه و تلویزیون به‌خصوص در ساعات پایانی شب، خواب را به تأخیر می‌اندازد. نور آبی این وسایل باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری افراد می‌شود، بنابراین بهتر است استفاده از این وسایل حداقل ۲ ساعت پیش از خواب متوقف شود.

**ایجاد محیط مناسب برای خواب|** اتاق خواب باید تاریک، آرام و با دمای مناسب باشد. استفاده از نور زرد به جای نور آبی در محیط خانه نیز می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

**توجه به رژیم غذایی|** شام باید سبک و حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب میل شود. غذاهای سنگین، فست‌فود و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا باعث اختلال در خواب می‌شوند. در مقابل، برخی مواد غذایی مانند شیر، ماست، موز و آجیل‌ها به دلیل داشتن تریپتوفان و منیزیم می‌توانند به داشتن خوابی آرام‌تر کمک کنند.

**فعالیت بدنی و ورزش|** بهترین زمان برای فعالیت‌های ورزشی پیش از ساعت ۵ عصر است. همچنین ورزش‌های سنگین نباید در ساعات پایانی شب انجام شوند؛ چرا که باعث افزایش انرژی و هوشیاری شده و به خواب رفتن را سخت‌تر می‌کنند.

**بی‌خوابی هم درمان‌شدنی است**
اگر کودک یا نوجوان‌تان بی‌خوابی دارد باید بدانید بی‌خوابی تنها زمانی یک اختلال تلقی می‌شود که بیش از سه ماه و در هفته بیش از سه شب تکرار شود. همچنین داروها و مکمل‌های خواب باید تنها با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شوند. در بیشتر موارد، درمان اصلی بی‌خوابی با رعایت بهداشت خواب و اصلاح رفتارهای مرتبط با آن شدنی است.

بیشتر بدانیم

## علایمی که اوتیسم را می‌شود با آن‌ها شناخت

**اختلال اوتیسم گروهی از تاخیرهای رشدی است که بر نحوه ارتباط و رفتار تاثیر می‌گذارد و پزشکان معتقدند بعضی از نشانه‌های اوتیسم را می‌توان در ۱۸ و ۲۴ ماهگی کودک غربالگری کرد. این نشانه‌ها که باید به آن‌ها توجه کنیم، چه هستند؟**

**۱ عدم تماس چشمی|** نوزادان از سنین پایین شروع به برقراری تماس چشمی می‌کنند و بیشتر آن‌ها می‌توانند تا ۲ ماهگی چهره‌ها را پیدا کنند و تماس چشمی خود را حفظ کنند. نوزادان مبتلا به اوتیسم نسبت به نوزادانی که این بیماری را ندارند، تمایل کمتری به برقراری تماس چشمی دارند.

**۲ واکنش نشان ندادن به نام|** بیشتر نوزادان تا ۶ ماهگی قادر به واکنش به نام خود هستند. نوزادان مبتلا به اوتیسم ممکن است به شنیدن نام خود واکنش نشان ندهند. نوزادانی که تا ۹ ماهگی به ندرت یا هرگز، به نام خود واکنش نشان نمی‌دهند، ممکن است در معرض خطر اوتیسم باشند.

**۳ حرکات تکراری|** یکی از نشانه‌های رایج اوتیسم، حرکات تکراری مانند تکان دادن، چرخیدن یا تکان دادن دست‌هاست. این رفتارها ممکن است برای افراد مبتلا به اوتیسم یک اثر آرام‌بخش داشته باشد. حرکات تکراری احتمالی در نوزادان ممکن است شامل این موارد باشد: همیشه با همان اسباب‌بازی بازی می‌کنند، روی یک قسمت ثابت از یک شیء، دست زدن، تکان دادن بدن و چرخیدن در دایره‌ها تمرکز می‌کنند.

**۴ نداشتن حالات چهره|** نوزادان احساسات خود مانند شادی، غم و عصبانیت را از طریق حالات چهره ابراز می‌کنند. اگر متوجه شدید که نوزاد یا کودک خردسال شما احساسات خود را با لبخند یا اخم نشان نمی‌دهد، با پزشک او صحبت کنید.

تازه‌ها

## خطر شیوع تب دنگی به خاطر یک پشه!

گزارش‌هایی به تازگی منتشر شده که نگرانی‌ها درباره گسترش یک بیماری ناشی از گزش یک پشه را افزایش داده؛ پشه آئدس که ناقل بیماری به نام تب دنگی است. این پشه در سراسر کشور پراکنده شده و حتی در بلندترین طبقات برج‌ها هم قادر به پرواز و انتقال بیماری است. بیماری که در نوبت دوم ابتلا می‌تواند کشنده باشد. پشه آئدس به محیط‌های نمور علاقه دارد و شرایط سرد و بارانی این روزهای مازندران، محیطی مناسب برای تخم‌گذاری و رشد آن‌ها فراهم کرده است. این پشه به هوای خنک علاقه‌مند است و ارتفاع هم برایش اهمیتی ندارد؛ بنابراین می‌تواند حتی در طبقات بالای برج‌ها هم ناقل باشد. نکته مهم دیگر این است که به محیط خانه علاقه دارد و اگر به اندازه یک قاشق چای‌خوری آب پیدا کند، همان‌جا تخم‌گذاری می‌کند و تکثیر می‌شود. شهروندان باید دقت کنند در بالکن یا گلدان‌ها آب جمع نشود. کوچک‌ترین ظرف آبی می‌تواند محل رشد پشه باشد.

فوت‌وفن

## دلایل خشک‌شدن سالاد ماکارونی

* نسبت کم سس به پاستا
* سس خیلی غلیظ یا بدون رقیق‌کننده
* نگهداری طولانی بدون درپوش مناسب
* اضافه کردن سس در یک مرحله و از ابتدا
* انتخاب فرم نامناسب پاستا مانند فتوچینی
* پاستای بیش از حد خشک یا بیش از حد شسته شده
* استفاده از مواد پروتئینی خشک مانند مرغ سوخاری یا ژامبون

تغذیه

## انگور یا «بتمن» میوه‌ها؟!

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انگور این شایستگی را دارد که در کنار مشهورترین «ابرغذاها» قرار گیرد. بررسی‌ها بیانگر این است که انگور بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مفید برای بدن دارد و این ترکیبات شامل آنتی‌اکسیدان‌های قوی و سایر مواد طبیعی گیاهی مانند فلاونوئیدها و رزوراترول می‌شوند. نکته مهم این است که این فواید، ناشی از یک ترکیب خاص نیست، بلکه حاصل ترکیب منحصربه‌فرد تمام مواد مغذی موجود در خود دانه انگور است. نقش انگور در سلامت قلب و عروق به خوبی شناخته شده است؛ به طور مثال، شل شدن رگ‌های خونی، بهبود جریان خون و تنظیم سطح کلسترول از فواید انگور به حساب می‌آید.

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر آرا شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۶۱۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۶۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای غلام احمد رجبعلی زاده به شناسنامه شماره ۴۹۷ کد ملی ۰۷۴۸۷۲۶۶۷۵ صادره تایباد فرزند عبدالحکیم در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۰۰۰۰ و ۹۰۰۰۰ متر مربع هر دو از پلاک شماره ۲۹۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت متقاضی و قسمتی از پلاک 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 اعتراض 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 اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸
**رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد** ۱۴۱۱۶۷

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۲۷۷ – ۱۴۰۴،۵،۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای رمضانعلی بخشی فرزند علی اکبر بشماره ملی ۰۸۷۱۳۳۲۲۹۹ صادره از قوچان در یکباب مغازه به مساحت ۲۶.۲۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ فرعی از ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای محمد رضا اسفندیاری 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 اعتراض 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 ۴۷۹ شناسه ۱۹۸۷۴۸۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۶،۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۶،۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان** ۱۴۱۱۲۳

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۴۸۸ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۴۹۰–۱۴۰۴/۴/۳۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ۱ – آقای محمود فدائی شورک حاجی فرزند رمضانعلی بشماره ملی ۰۸۷۲۳۸۸۱۶۰ صادره از قوچان و ۲ خانم پری کشاورزی فرزند برات محمد به شماره ملی ۰۸۷۱۸۶۱۳۹۹ صادره قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۵۳،۸۱ متر مربع تمامت پلاک ۴۸۷۲ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی یعقوب آباد خریداری از مالک رسمی خانم مریم نامداری 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 متقاضیان اعتراض 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 شماره محمود ۲ دانگ و سهم پری۴ دانگ مشاع از ششدانگ میباشد. م الف ۴۷۸ شناسه ۱۹۸۶۹۷۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۶/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک و قوچان** ۱۴۰۹۸۵

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۱۷۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد خوشخوی یزدان آباد فرزند قدیر بشماره ملی ۰۸۶۰۱۸۴۳۳۱ صادره از قوچان در یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۸۳ متر مربع قسمتی از پلاک باقیمانده ۲۱۰۸ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای سید حسین هاشمی مرغزار 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 اعتراض 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 ۴۸۱ شناسه ۱۹۸۷۹۲۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۶،۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۶،۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان** ۱۴۱۲۵۲

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۱۹۰ – ۱۴۰۴،۵،۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین آزادی فرزند عبدالحسن بشماره ملی ۰۸۷۱۳۵۲۴۷۸ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۴۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی دولت آباد خریداری از مالک رسمی آقای محمد علی شکری 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 اعتراض 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 ۴۸۰ شناسه ۱۹۸۷۶۶۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۶،۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۶،۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان** ۱۴۱۲۴۵

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا ایزدی فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۳۴۹۶ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۴۹ متر مربع قسمتی پلاک ۸۵۴ فرعی از ۸ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی زاک مجتمع امیران – امیران ۱ خریداری از مالک رسمی آقای احمد بیابانگرد زاک 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 اعتراض 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: ۱۴۰۴.۰۶.۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۰۶.۱۸
**حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه چهار مشهد** ۱۴۱۴۷۸

**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 ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۷۰ – ۱۴۰۴،۵،۱۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای یوسف ابوالحسن زاده مقدم قوچانی فرزند اسماعیل بشماره ملی ۰۸۷۱۰۹۹۰۶۳ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۱۸.۱۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی قبلا به مساحت ۵۳۰۵.۹۶ متر مربع رای صادر واگهی شده بود 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 اعتراض 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 ۴۸۴ شناسه ۱۹۸۸۸۵۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۶،۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۶،۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان** ۱۴۱۳۳۰

**اداره کل ثبت اسناد استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر**
**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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۷۱۸۵ – ۷۹۵ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا مودب علی آبادی به شناسنامه شماره ۰۹۰۰۵۹۶۱۳۹ کد ملی ۰۹۰۰۵۹۶۱۳۹ صادره کاشمر فرزند نوروز در ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۸۷۶،۱۸ متر مربع پلاک ثبتی ۲۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۷ حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی تاجور علی اکبری فرزند حسین 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 اعتراض 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 یکماه 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: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸
**احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک** ۱۴۱۱۷۴

**آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۹۴۶ مورخ ۱۴۰۴.۰۱.۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای اسماعیل حسین زاده گیت به شناسنامه شماره ۳ کدملی ۵۲۳۹۸۹۵۸۸۰ صادره درمیان فرزند عباسعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی عبدالرحیم و سلطان شهرت هر دو مرادی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ قطعه باغ به مساحت ۸۰۳،۱۲ متر مربع پلاک شماره ۴۲۱ فرعی از ۱۹۴ 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 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 الف۱۴۰۴،۶۶۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۶،۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۰۶،۱۸
**حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز** ۱۴۱۵۰۵

**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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۲۳۰۰۰۳۸۷ مورخ ۱۴۰۴،۰۵،۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مه ولات تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی دولت جمهوری اسلامی ایران بنمایندگی اداره کل محترم ورزش و جوانان استان خراسان رضوی بشناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۶۰۶۲۶ در ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۷۵۵۱،۴۷ متر مربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه زرمهر پلاک ۱۱۸ اصلی واقع در بخش ۲ شهرستان ولات از محل مالکیت رسمی مشاعی ورثه مرحوم عبدالرضا روشنی زرمهری 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 اعتراض 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،۰۶،۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۰۶،۱۸
**علی احمدی – رئیس ثبت اسناد و املاک مه ولات** ۱۴۱۵۲۶

**آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان**
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۹،۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد
املاک متقاضیان واقع در اراضی چنبر غربال پلاک ۲۸۸ – اصلی بخش ۲ قوچان
۱– رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۴۵۷۶ – ۱۴۰۴،۴،۱۶ آقای اسماعیل نفس ناطقه به شماره ملی ۰۸۷۰۷۷۳۲۴۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۰۵ متر مربع خردیاری از آقای عباسعلی نفس ناطقه مالک رسمی ۲ –رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۴۵۷۷ – ۱۴۰۴،۴،۱۶ آقای اسماعیل نفس ناطقه به شماره ملی ۰۸۷۰۷۷۳۲۴۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۷۱،۳۶ متر مربع خریداری از آقای عباسعلی نفس ناطقه مالک رسمی ۳– رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۴۵۷۷ – ۱۴۰۴،۴،۱۶ آقای اسماعیل نفس ناطقه به شماره ملی ۰۸۷۰۷۷۳۲۴۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۳،۵۵ متر مربع خریداری از آقای عباسعلی نفس ناطقه مالک رسمی
لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی ، 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 دوماه 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 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی وتحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۴۸۳ شناسه ۱۹۸۸۷۳۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۶،۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴،۰۶،۱۸
**عبداله گلشن آبادی به آباد – رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان قوچان** ۱۴۱۳۲۳

مش