مرهم دردهای پاییزی!

درست است که پاییز برای خیلی‌ها یک فصل شاعرانه است اما گروه دیگری به خاطر به هم ریختن وضعیت سلامت‌شان دل خوشی از این فصل ندارند. چاره چیست؟

انتصاری | روزنامه‌نگار

پاییز از راه رسیده است؛ اما همه از آن استقبال نمی‌کنند چون در این فصل با مشکلات مختلفی مواجه می‌شوند. بعضی از لحاظ روحی با یک نوع افسردگی مواجه می‌شوند، بعضی پوست دست‌شان خشک می‌شود و برخی دیگر باید با آلرژی فصلی درگیر باشند. به هر حال چالش‌های سلامت برای هر فصل متفاوت است و این ما هستیم که باید برای هر کدام از این مشکلات به دنبال راه‌حل‌هایی باشیم؛ از تغییر در سبک زندگی و تغذیه تا مراقبت‌های فردی. امروز قرار است برای چند چالش پاییزی راه‌حل پیدا کنیم.

خشکی پوست

مسئله: پوستم در پاییز حسابی خشک می‌شود؛ از پوست صورت تا لب‌ها و حتی کف پا.

دلیل: یکی از مهم‌ترین دلایل خشک شدن پوست در فصل پاییز، تغییر ناگهانی دمای هواست. چون پوست فرصت تطبیق با دما و کاهش رطوبت را پیدا نمی‌کند. استفاده از شوینده‌های قوی، حمام با آب داغ، پوشیدن لباس‌هایی با بافت زبر و خشن یا برخی بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های ژنتیکی و کمبود ویتامین‌های گروه B و A هم می‌تواند از دلایل دیگر شدت گرفتن خشکی پوست در پاییز باشد.

راه‌حل: برای حل مشکل خشکی پوست چند راه‌حل دارید: پوست‌تان را مرطوب و آب‌رسانی کنید، از روغن‌های زیتون، بچه و جوجوبا برای ماساژ پوست‌تان استفاده کنید، به مقدار فراوان آب بنوشید، صورت‌تان را با شوینده‌های ملایم بشویید، با آبی که فقط چند درجه از دمای بدنتان بالاتر است، حمام کنید، در محیط خانه، برای زمان خواب و بیداری، دستگاه بخور را روشن کنید، مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را محدود کنید و غذاهایی را در برنامه غذایی‌تان بگذارید که حاوی امگا ۳ و امگا ۶ هستند.

حساسیت پاییزی

مسئله: با شروع پاییز هر صبح با چشم‌های قرمز و آبریزش بینی روزم را شروع می‌کنم.

دلیل: گاهی سیستم ایمنی بدن ما به برخی مواد (معمولاً بی‌ضرر) واکنش نشان می‌دهد و مانند مزاحمانی خطرناک با آنان برخورد می‌کند. به این واکنش حساسیت (آلرژی) می‌گویند.

راه‌حل: مصرف مواد غذایی مفید که بتواند انرژی، ویتامین و رطوبت خوبی به بدن شما وارد کند، بسیار مناسب است از این رو، غذاهای سالم و میوه و سبزیجات تازه و سالم مصرف کنید. برای درمان حساسیت‌های فصل پاییز باید تحت نظر متخصص آلرژی باشید تا با مصرف آنتی هیستامین و ضد حساسیت‌ها بتوانید کنترل بهتری روی آن داشته باشید. آنتی هیستامین می‌تواند از سرفه، عطسه و خارش پیشگیری کند اما نوع آن و میزان مصرف توسط پزشک تعیین می‌شود. همچنین هنگام ورود به خانه، لباس‌های «بیرون» خود را کنار بگذارید و فقط لباس‌هایی را بپوشید که به عنوان لباس خانگی آن‌ها را تعیین کرده‌اید.

افسردگی فصلی

مسئله: با شروع پاییز و کوتاه شدن روزها غصه‌ام می‌گیرد. حوصله تاریکی طولانی و شب‌های بلند را ندارم و خسته‌تر از همیشه‌ام.

دلیل: علت دقیق ابتلا به افسردگی در فصل پاییز هنوز مشخص نیست. اما تحقیقات نشان می‌دهد که با تولید بالای هورمون ملاتونین و تولید کم هورمون سروتونین، این اختلال رخ می‌دهد. زیرا در اثر کاهش نور خورشید در فصل‌های پاییز و زمستان مقدار این هورمون‌ها با حالت طبیعی فرق دارند.

راه‌حل: بهترین راه برای رهایی از افسردگی پاییزی، یافتن راه‌هایی است که به درمان این اختلال کمک می‌کند. این راهکارها عبارت‌اند از: در معرض نور قرار دادن خودتان، انجام ورزش روزانه، اصلاح یا تغییر رژیم غذایی و چک کردن ویتامین D، شروع یک فعالیت انفرادی یا گروهی جذاب مانند باغبانی، دور ریختن وسایل اضافی خانه، نصب یک تابلوی زیبا و حتی یک خانه‌تکانی کوچولوی میز کار.

دهان و دندان

میوه‌های سفید کننده دندان

برخی میوه‌ها دارای اسیدهای آلی هستند که خاصیت سفید کنندگی دارند و به سفید شدن دندان‌ها کمک می‌کنند. میوه‌هایی که می‌توانند خاصیت سفید کنندگی داشته باشند عبارت‌اند از: لیموترش، لیموها، توت فرنگی، سیب و پاپایا. طبق مطالعات آب توت فرنگی به از بین بردن لکه‌های قهوه کمک می‌کند و مالیدن پوست موز و مرکبات به دندان‌ها نیز ممکن است به سفید شدن دندان‌ها کمک کند؛ یکی از دلایلی که دهان شویه‌ها و سایر محصولات دندان پزشکی حاوی ترکیبات مرکبات هستند. با این حال مرکباتی مانند لیمو و لیموترش اسیدی هستند و می‌توانند تأثیر منفی بر مینای دندان داشته باشند. به همین دلیل، باید به مقدار کم از آن‌ها استفاده شود.

تغذیه

فواید خوردن زنجبیل

*بهبود گوارش و هضم آسان‌تر غذا
*کاهش التهاب بیماری‌های خودایمنی
*کنترل و مدیریت بهتر وزن
*کاهش درد قاعدگی در زنان
*پیشگیری از بیماری‌های مزمن
*کاهش حالت تهوع و استفراغ
*حواستان به مقدار مصرف زنجبیل باشد.

بیشتر بدانیم

مهم‌ترین تهدیدهای سلامتی برای مردان

آقایان

فائزه مهاجر، مترجم | از بین ۱۵ علت اصلی مرگ و میر، مردان در همه آن‌ها از زنان پیشی می‌گیرند، به جز بیماری آلزایمر که بسیاری از مردان به اندازه کافی عمر نمی‌کنند تا به آن مبتلا شوند. در این میان برخی بیماری‌ها بیشتر از بقیه مردان را تهدید می‌کند و باید حواس‌تان به آن‌ها باشد.

بیماری‌های قلبی عروقی

در بیماری‌های قلبی عروقی، پلاک‌های کلسترول به تدریج شریان‌های قلب و مغز را مسدود می‌کند و باعث حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. به دلایل نامشخص، شریان‌های مردان زودتر از زنان دچار تصلب شرایین می‌شود. میانگین سن مرگ مردان بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی زیر ۶۵ سال است. انجام چکاپ‌های منظم به‌خصوص در صورت سابقه بیماری‌های قلبی در خانواده یکی از راهکارهای مهم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

سرطان ریه

سرطان ریه خیلی زود گسترش می‌یابد، معمولاً قبل از این که به اندازه کافی بزرگ شود تا علایمی ایجاد کند یا حتی در عکس برداری با اشعه ایکس دیده شود. کمتر از نیمی از مردان تا یک سال بعد از تشخیص، زنده می‌مانند. دود تنباکو عامل ۹۰ درصد از کل سرطان‌های ریه است و به همین دلیل کنار گذاشتن سیگار و تنباکو همین امروز خیلی بهتر از فرداست.

سرطان پروستات

پروستات غده‌ای به اندازه گردو در پشت آلت تناسلی است و با افزایش سن مردان مستعد ابتلا به مشکلات می‌شود. در حالی که از هر شش مرد، یک نفر در طول زندگی خود به سرطان پروستات مبتلا می‌شود، تنها یک نفر از هر ۳۵ نفر بر اثر آن جان خود را از دست می‌دهد. برای پیشگیری از ابتلا به اختلالات پروستات بهتر است زیاد ننشینید، بهداشت عمومی را رعایت کنید، سیگار را کنار بگذارید و از سبزیجات در منوی غذایی‌تان استفاده کنید.

فوت وفن

فوت وفن فریز کردن زرشک تازه

اگر قصد دارید که زرشک تازه را برای مدت زمان طولانی در فریزر نگه دارید باید چند مرحله را طی کنید.

ابتدا باید زرشک را بشویید، اجازه دهید تا آب زرشک برود و خشک شود. حالا زرشک‌ها را در یک ظرف پلاستیکی در دار بریزید و آن را فریز کنید. به این نکته نیز توجه کنید که هیچ گونه هوا و یا رطوبتی نباید وارد ظرف زرشک شود.

نکته مهم بعدی برای زمانی است که قصد دارید زرشک فریز شده را از فریزر در بیاورید و از آن استفاده کنید. این مرحله باید خیلی سریع اتفاق بیفتد و گرنه به علت بافت آبدار موقع خروج از فریزر خیلی زود خراب می‌شوند.

فراموش نکنید قبل از انجام همه این مراحل زرشک‌ها را از خوشه جدا کنید.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۵۹۳۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ 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 متقاضی آقای موسی الرضا دولاسائی شامکان به شناسنامه شماره ۱۳۹۴۸ شماره ملی ۰۷۸۰۰۱۳۹۴۸ صادره سبزوار فرزند عباسعلی درسه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۹.۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۹۴ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سیدقاسم صفاری 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،ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۳۶۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹

علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۴۶۴۵۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۳۳۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ 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 متقاضی آقای حسین مسکنی به شناسنامه شماره ۷۹۸ شماره ملی ۰۷۹۱۰۹۴۳۳۲ صادره سبزوار فرزند مرادعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۹.۵۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۲ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی ابراهیم مسکنی 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،ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م.الف:۴۰۴/۱۳۵۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷

علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۴۶۴۵۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۳۶۵ 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 اداره آموزش و پرورش منطقه میان جلگه دارای شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۶۱۶۸۹ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۹.۶۵ مترمربع از پلاک شماره ۳ فرعی از ۵۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و 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، 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 ۷۱۹۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲

مجتبی لطفی پور– رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۴۳۹۱۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۸۴۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۰۶ 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 متقاضی خانم فاطمه شیرزاد به شناسنامه شماره ۲۵۰۶ شماره ملی ۰۷۹۲۷۶۱۴۰۵ صادره سبزوار فرزند رمضانعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۷.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۹۲۰ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمود و مسعود شهرت هر دو گلزاریان 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،ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۳۵۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۹

علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۴۶۴۵۷

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 رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۶۰۰۰ 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 ابراهیم محمودی سنگانی به شناسنامه شماره ۱۲۹ کدملی ۰۷۶۹۱۹۵۹۶۲ صادره خواف فرزند فیض محمد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۹۶ متر مربع پلاک شماره ۲۵۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت آقای غلام احمد عرب نژاد موضوع رای شماره ۶۹۶۳ مورخ ۱۳۸۹/۰۲/۱۲ هیات موضوع مواد ۱۴۷ و ۱۴۸ اصلاحی قانون ثبت و قسمتی از پلاک 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 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: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

۱۴۳۹۳۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۱۲۰ –۱۴۰۴،۰۶،۰۳ 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 خانم نازنین جهان پرور فرزند مجتبی بشماره ملی ۰۸۶۰۷۳۳۹۶۳ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۲۰.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۴ فرعی از ۱۹۷ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی محب سراح خریداری از مالک رسمی آقای حیدر علی زارع میرزا محمدرضا 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 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 ۵۴۹ شناسه ۱۹۹۷۲۵۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۶۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۷۰۲

عبدالله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۱۴۳۵۶۴

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۷۰۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۶/۰۴ 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 متقاضی خانم صغری میان ابادی به شناسنامه شماره ۶ شماره ملی ۵۷۳۹۹۰۷۶۷۵ صادره جوین فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۹۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۴ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی عباس میرحسینی 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،ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مد/ت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف:۴۰۴/۱۳۵۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷

علی آب باریکی– رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۴۶۴۵۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۷۹۹۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی رسولی نیا فرزند رضا به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۱۳۲۰۹۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمه زار به مساحت ۱۷۳۷۰،۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۱ اصلی در اراضی کلاته سنگی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای مرتضی رحمانی فهندری 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، 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 ۴۴۹ شناسه ۱۹۹۷۲۵۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۶۰۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۷۰۰۲

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۴۳۵۵۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۶۹۴۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم زهرا طبق پور فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۷۴ صادره از مشهد در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۷.۱۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۷۰۱۹۰ فرعی از ۱۹۵ اصلی در اراضی عباس آباد دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از علیرضا و صغری (فرزانه) و مریم و اکرم شهرت همگی کریمی فرزقی وراث طاهره رضائی مالک رسمی 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 ۴۴۴ شناسه ۱۹۹۶۸۹۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۶۰۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۷۰۰۲

سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۴۳۳۸۴

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 ۱۳۹۰/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۹۷۹ مورخ ۱۴۰۴،۰۴،۰۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم زهرا خالق پناه به شناسنامه شماره ۶۲۱۷۳ کدملی ۰۹۳۰۶۲۱۴۰۹ صادره مشهد فرزند محمد علی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه باغ مشتمل بر ساختمان به مساحت ۹۵۹،۰۴۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۷۵۵ فرعی از ۱۱۹ 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 تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم 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 صورتیکه 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 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 ۷،۴۰۴،۶۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۷۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۷۰۱۶

علی احمدی –رییس ثبت اسناد و املاک مه ولات

۱۴۶۳۹۸

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مه ولات
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۲۳۰۰۰۴۱۹ مورخ ۱۴۰۴،۰۶،۱۲ کلاسه ۱۴۰۴،۰۰۰۰۰۶ 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 آقای محمد نیک بختیان فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۱۷ صادره از فیض آباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۷۹۵،۶۶ متر مربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه شاهرگ، بلند پی و کلاته سعدی پلاک شماره ۶ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی شهرستان مه ولات از محل مالکیت مشاعی سهم الارثی آقایان محمد و جلیل و حسن شهرت هر سه نفر توکلی زاده 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 از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست 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 ۷،۴۰۴،۰۷،۰۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۰۷،۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۰۷،۱۶

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۴۶۵۰۴

تبلیغ باید متمایز بودن محصول را نسبت به سایر رقبا در بازار نشان دهد