۴ توصیه تغذیه‌ای برای گذشتن از پیچ «امتحانات نهایی»

دانش‌آموزان کنکوری باید در تابستان امسال امتحات خود را بدهند اما برای تغذیه آن‌ها حواس‌تان باید به چه چیزهایی باشد

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

دانش‌آموزان کنکوری امسال سال عجیبی را پشت سر گذاشتند. عجیب‌تر این که باید امسال در همین روزهای تابستانی امتحانات نهایی را بگذرانند و بعد برسند به غول مرحله آخر یعنی کنکور! در این روزها که امتحانات برای آن‌ها از رگ گردن نزدیک‌تر است، مهم است چه تغذیه‌ای داشته باشند و چطور حواس‌مان به سلامت آن‌ها باشد.

۱ صبحانه برای استرسی‌ها و بقیه!

اگر بگوییم وقتی امتحان دارید، مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است، اغراق نکرده‌ایم و از آن‌جا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شود، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود. مصرف صبحانه، گلوکز مورد نیاز برای فعالیت مغز را تامین می‌کند. همچنین صبحانه در کنترل استرس نقشی اساسی دارد. برای این وعده غذایی استفاده از یک لیوان شیر، یک یا دو عدد خرما، همین طور استفاده از تخم مرغ، نان و کره و عسل و یا نان و کره و مربا و یا نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی به همراه دو عدد گردو و چای توصیه می‌شود. به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه کامل بخورند توصیه می‌شود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

۲ تکلیف ناهار و شام چه می‌شود؟

در وعده غذایی ناهار و شام غذاهای مقوی و کم‌حجم را بگنجانید و از سبزی، سالاد و ماست کم‌چرب غافل نشوید. غذاهای حاوی نشاسته مثل برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و نان برای شب قبل از امتحان مناسب است، چون باعث می‌شود دانش آموز بهتر بخوابد. در ایام امتحانات از خوردن غذاهای چرب و شور به ویژه فست‌فودها خودداری شود، زیرا غذاهای چرب و شور دیرتر هضم می‌شود و در شرایط استرس‌زا مانند ایام امتحانات، در کارکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد می‌کند. قبل از امتحان از خوردن غذای سنگین خودداری شود. زیرا غذای سنگین خواب‌آلودگی می‌آورد. البته بین زمان غذا خوردن و رفتن سر جلسه امتحان باید حداقل یک ساعت فاصله باشد.

۳ معجزه آب را جدی بگیر!

ننوشیدن آب و مایعات منجر به کم‌آبی بدن می‌شود به خصوص در روزهای گرم تابستان. اولین علامت کم‌آبی با احساس ضعف و خستگی پیدا می‌شود. افرادی که آب به میزان کافی می‌نوشند تمرکز بیشتری در گرفتن اطلاعات و انجام فعالیت‌های فکری دارند. مصرف انواع مغزها مانند بادام، گردو و فندق به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا۳ و امگا۶ و بسیاری از املاح معدنی مثل آهن و روی است، به یادگیری و تمرکز حواس کمک می‌کند. بهتر است سراغ قهوه نروید چون کافئین بالای آن می‌تواند با بی‌خوابی، احساس عصبانیت و سردرد خودش را نشان دهد و برخلاف چیزی که فکر می‌کنید انرژی را بالا نمی‌برد و فقط میل به خوردن مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب را بیشتر می‌کند.

۴ از دست دادن فرصت‌ها با قند زیاد!

قند و شکر و مربا به مقدار زیاد با خودش خستگی، سردرد و اختلال تمرکز حواس می‌آورد. آب میوه‌های صنعتی به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی که موجب آزاد شدن انرژی زیاد در مدت زمان کوتاه می‌شود، مناسب نیست. خوردن دوغ و ماست ترش هم در ساعات مطالعه، خواب‌آلودگی و کسلی می‌آورد، اما مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است. کم‌خونی می‌تواند بی‌حوصله، خسته و غیرمتمرکزتان کند. به همین دلیل برای پیشگیری از این حالت در ایام امتحانات و قبل از آن توصیه می‌شود از منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، جگر، مرغ، ماهی، حبوبات، خشکبار و انواع مغز (گردو، بادام، فندق و پسته) استفاده کنید. مصرف میوه و سبزی تازه در سه وعده غذایی اصلی و میان‌وعده‌ها، مواد لازم برای غلبه بر خستگی را فراهم می‌کند.

بیشتر بدانیم

سشوارهایی که از توالت آلوده‌ترند!

خیلی از ما، در مسافرت‌ها برای سبک ماندن چمدان خود وسایلی مانند سشوار را در خانه می‌گذاریم و از امکانات هتلی استفاده می‌کنیم، اما چرا این کار اشتباه است؟

برخی متخصصان معتقدند این وسیله می‌تواند یکی از آلوده‌ترین تجهیزات موجود در اتاق هتل باشد. نکته جالب این بود که این هتل‌ها تنها به یک رده قیمتی خاص تعلق نداشتند و از هتل‌های اقتصادی تا هتل‌های گران‌قیمت را شامل می‌شدند. به عبارت دیگر، لوکس بودن یک هتل لزوماً

تضمینی برای پاکیزگی کامل تمام وسایل آن نیست. در حالی که بسیاری از افراد تصور می‌کنند سرویس‌های بهداشتی بیشترین میزان آلودگی را دارند، بررسی‌ها نشان داد سشوارها در برخی موارد حتی آلوده‌تر از آن چیزی بودند که انتظار می‌رفت. کارشناسان توضیح می‌دهند کارکنان نظافت معمولاً روی بخش‌های واضح و پرکاربرد مانند توالت، روشویی و کف حمام تمرکز می‌کنند. در نتیجه وسایلی مانند سشوار ممکن است کمتر مورد ضدعفونی یا تمیزکاری دقیق قرار گیرند.

تازه‌ها

گرما رقیب پنهان بازیکنان در جام جهانی!

با پیشروی جام جهانی ۲۰۲۶ به مراحل بعد، گرمای شدید ممکن است عملکرد بازیکنان را مختل کند، اما بنا بر یک تحلیل تازه همه تیم‌ها به یک اندازه در معرض نیستند. جالب این که برای کاهش پیامدها، فیفا در تمام مسابقات و بدون توجه به دما، وقفه اجباری برای نوشیدن آب در نظر گرفته است.

گرما چگونه بر عملکرد تاثیر می‌گذارد؟

پژوهش‌های پیشین درباره تاثیر دمای بالا بر عملکرد فوتبالیست‌های حرفه‌ای، دمای آستانه را ۲۸۱ درجه سانتی‌گراد تعیین کرده است. پژوهشگران دریافتند بالاتر از این دما، استرس گرمایی عملکرد در امختل می‌کند و سرعت بازیکنان را پایین می‌آورد. دکتر الیور گیبسون، استادار شد فیزیولوژی ورزشی در دانشگاه برونل لندن، گفت: «بازیکنان برای جبران فشار فیزیولوژیک بالاتر، محتاط‌تر بازی می‌کنند و با اولویت دادن به بازی دفاعی، درصد پاس‌های موفق خود را بالا می‌برند.» او افزود با افزایش دمای بدن، خطر بیماری‌های ناشی از گرما بالا می‌رود و همراه با آن، فشار بر دستگاه قلبی-عروقی، خستگی، بی‌حالی و سرگیجه نیز بیشتر می‌شود.

داده تصویری

روز ملی بدون کیسه پلاستیکی

تهدید برای حیات وحش

بسیاری از جانوران پلاستیک را می‌بلعند یا در آن گرفتار می‌شوند.

چرا کیسه پلاستیکی؟

هر کیسه فقط چند دقیقه استفاده می‌شود، اما صدها سال در طبیعت باقی می‌ماند.

سهم هر شهروند

کاهش مصرف پلاستیک از انتخاب‌های کوچک روزانه آغاز می‌شود. کودکان را از امروز آموزش دهیم.

آلودگی آب و خاک

پلاستیک‌ها به ریز پلاستیک تبدیل شده و وارد آب، خاک و زنجیره غذایی می‌شوند.

هدف این روز

ترویج سبک زندگی پایدار و کاهش زباله‌های پلاستیکی.

از کیسه‌های پارچه‌ای یا چندبار مصرف استفاده کنید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۱۴۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم راحله ملکی بیلندی فرزند محمد حسن در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۳۱۵/۰۲ متر مربع از پلاک شماره ۹۴۹ فرعی از ۹۳ – اصلی واقع در اراضی باغسیاه بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از آقای سیدابوالحسن موسوی مقدم مالک رسمی محرز گردیده است ، 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 و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی 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 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 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. ۷۴۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
سید ضیاالدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۹۴۹۸۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک 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 برای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۹۴ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ –۲۵۵۴ 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 محبوبه رنجبران سرحوزکی به شناسنامه شماره ۷۷ کد ملی ۰۹۰۲۶۰۶۵۰۶ صادره کاشمر فرزند حسین در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۲۸۱.۸۰ متر مربع پلاک ثبتی ۶۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۲ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای محمد ابراهیم مطلبی 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 با 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 ۱۵۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۴۸۴۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۲۵۸ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۲۵۶ هیات اول کلاسه ۲۴۷۵ و ۲۴۷۶ –۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد اسکندری تربقان به شناسنامه شماره ۳ کد ملی ۰۹۰۲۲۸۱۸۹۵ صادره کاشمر فرزند محمد حسین و خانم اعظم باقری تربقان به شناسنامه شماره ۱۸ کدملی ۰۹۰۲۳۰۴۳۷۲ صادره کاشمر فرزند غلامرضا هر کدام در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۵۴.۵۲ متر مربع پلاک ثبتی ۱۰۴۰ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی بی بی اعلا، طباطبائی تربقان فرزند سیدحسین طباطبائی تربقان و محمدرضا و عباس و سیدمهدی همگی طباطبائی تربقان 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 ۱۵۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۴۸۱۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۹۷ هیات اول کلاسه ۱۳۱ –۱۴۰۵ 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 طاهره تیموری شمس آبادی به شناسنامه شماره ۶۵۱۹۸۱۴۷۶۸ کدملی ۶۵۱۹۸۱۴۷۶۸ صادره فرزند قاسم در ششدانگ یک واحد دامداری به مساحت ۴۴۹ متر مربع پلاک ۱۰۹۷ فرعی از ۲۰ اصلی خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد شریعت تربقان 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 ۱۵۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۴۸۰۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۹۰ هیات اول: ۲۰۵۳ –۱۴۰۴ ghsi موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا کورسی به شناسنامه شماره ۱ کدملی ۰۹۰۲۲۹۹۴۴۱ صادره کاشمر فرزند اسداله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی محصور به مساحت ۲۸۵۸.۸۸ متر مربع پلاک ثبتی ۷۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای حسینعلی صبری 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 ۱۵۸۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۰۵
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۴۷۸۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۸۵۹ – مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۷ 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/ خانم لیلا افچنگی فرزند مجید به شناسنامه شماره ۱۰۴۵۱ شماره ملی ۰۷۹۴۹۴۶۰۰۳ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۹۲.۶۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی ابراهیم جنت ابادی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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:۴۰۵/۷۲۳۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۹۳۰۳۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۵۹۹۱ هیئت اول 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 نیره یزدی فرزند رمضانعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۳.۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۵ فرعی از ۴۵ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم نرجس خاتون منجمیان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف ۸۱۹۸ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۳۰۲۶

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۰۸۱۳ 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 خانم فاطمه رضائی به شناسنامه شماره ۱۷۵۴ کد ملی ۰۷۴۹۱۸۸۶۳۴ صادره تایباد فرزند رجب علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۲۷.۵ متر مربع پلاک شماره ۴۵ فرعی از ۲۵۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت شادروان اسحاق مالانی (سهم الارثی یعقوب و یوسف و غلامعلی و محمد علی و ایوب و داود و گلدسته و گلی جان و فرشته و حمیده شهرت همگی مالانی و مریم سید الحسینی) 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذرسید، 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: ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۹۳۰۰۴

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۰۱۳۹۷ 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 علی باغچه کی به شناسنامه شماره ۴۹۵ کد ملی ۰۷۴۸۵۵۱۸۱۶ صادره تایباد فرزند گل محمد در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۱ متر مربع پلاک شماره ۵۱۹۵۰ فرعی از ۲۵۱-اصلی-واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت رحمت باغچگی و ۴.۵۰ متر مربع از محل قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از اصلی مذکور و ۹۶.۵۰ متر مربع از محل قسمتی از پلاک ۵۱ فرعی از اصلی مذکور 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذرسید، 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:۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۴/۲۱
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۹۳۰۸۶

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۰۱۴۵۱ 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 عبدالستار عثمانی شیزنی به شناسنامه شماره ۸۷ کدملی ۰۷۴۹۸۵۴۳۸۳ صادره تایباد فرزند محمد عثمان در ششدانگ یکباب منزل به انضمام طبقه فوقانی به مساحت ۳۵۰ متر مربع پلاک شماره ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت مالکیت شادروان غلامسرور باجرات سهم الارثی کل محمد باجرات و قسمتی از پلاک محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی میشود در صورتی‌که 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 ۱۵۷
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۴/۲۱
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۹۲۹۹۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۸۸ – ۱۴۰۵/۳/۱۱ 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 پورشاه گلدی ناوخی فرزند اسماعیل بشماره شناسنامه ۰۸۶۰۵۶۸۸۹۱ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۳۸.۹۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۴ فرعی از ۱۷۲ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی نظر آباد خریداری از مالک رسمی آقای رمضانعلی بیات محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م الف ۳۳۰ شناسه ۲۲۱۳۶۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۴/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۴/۲۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۲۸۴۷

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۰۹۰۱۷ 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 علی باغچه کی به شناسنامه شماره ۰۷۴۰۴۰۶۰۸۶ کد ملی ۰۷۴۰۴۰۶۰۸۶ صادره تایباد فرزند غلام حسین در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۴.۵۰ متر مربع پلاک شماره ۴۶۱۴ فرعی از ۲۵۱-اصلی-واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت رسمی و مشاعی محمد علی-طوباه- ستار-حمیرا-سهیلا-غلامعلی-عبدا...-شعیب-داود-فریده-سمیه-حمیده-حبیب ا...-گلثوم و جبار شهرت همگی مختاری و قسمتی از پلاک محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌ش