

عادت های نامرئی که از عصر تا شب سلامت خود را به خطر می اندازیم

نگاهی علمی به رفتار های عصر گاهی پس از کار تا شب، قبل از خواب و تأثیرات انباشت شونده آن بر عملکرد قلب و مغز

فاطمه ملک زاده | روزنامه نگار

بسیاری از عادت های عصر گاهی که به نظر بی خطر می رسند، می توانند در بلند مدت فشار خون، قند خون، رانجت تأثیر قرار داده و خطر سکنه مغزی و بیماری های قلبی را افزایش دهند. با اصلاح این رفتار های روز مره، می توان گامی مهم در مسیر پیشگیری بر داشت. استراحت روی مبل پس از یک روز کاری پر فشار، سفارش غذای آماده یا خوردن خوراکی های شیرین، وسوسه هایی است که شاید در لحظه آرامش بخش به نظر برسند، اما تکرار مداوم این رفتار ها در ساعات پایانی روز، الگوی را شکل می دهد که می تواند سلامت سیستم قلبی - عروقی و مغز را در در مدت به چالش بکشد. علم پزشکی مدرن بر این باور است که سلامت بدن، بر اینر د تصمیمات کوچکی است که ما در لحظات خستگی می گیریم.

نمک؛ پنهان در سفره های شبانه

سدیم، ماده معدنی حیاتی برای تعادل مایعات و عملکرد عضلات است؛ اما مصرف بی رویه آن در وعده شام، سدیم را به دشمنی برای قلب تبدیل می کند. بررسی های آماری نشان می دهد که وعده شام برای بسیاری از افراد، زمان دریافت بیشترین میزان نمک روز است. غذاهای رستورانی، پیتزا، سوپ های کنسروی و فرآورده های گوشتی، حاوی مقادیر پنهان سدیم هستند که فشار خون را به شدت افزایش

فوت و فن

نوع ۲ است. این اختلالات متابولیک، خود پیش زمینه ای برای بیماری های قلبی - عروقی محسوب می شوند. جایگزینی این خوراکی های فرآوری شده با میان وعده های غنی از پروتئین و فیبر، مانند ماست یونانی همراه با میوه یا سبزیجات تازه همراه با پروتئین های گیاهی، نه تنها احساس سیری پایدار ی ایجاد می کند، بلکه مانع از آسیب های ناشی از قند خون بالا می شود. پارادایم تحرک و شکستن چرخه نشستن خستگی پس از کار، «بی تحرکی» را موجه جلوه می دهد، اما اتداوم این وضعیت در شب، به انباشت ریسک های قلبی می انجامد. بر خلاف تصور، سلامت قلب نیازمند ورزش های سنگین و طاقت فرسا نیست بلکه پایداری در فعالیت ها اهمیت بیشتری دارد. انجام حرکات کششی پیاده روی سبک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای پس از شام یا حتی فعالیت های خانگی، می تواند زمان های طولانی نشستن را خنثی کند. تحقیقات نشان می دهد فعالیت های کوتاه اما مستمر، اثر بخشی بالاتری نسبت به ورزش های شدید اما پرکنده دارند.

مدیریت سبک زندگی و مسیر میان بر برای پیشگیری
پیشگیری از سکنه مغزی و بیماری های قلبی، مستلزم تغییر یک شبه سبک زندگی نیست. در واقع، این تغییرات کوچک و پایدار هستند که در طول زمان اهمیت می یابند. مدیریت زمان خواب، انتخاب میان وعده های مغذی، متعادل کردن شفاف شام با منابع فیبری و جایگزینی عادات ناسالم با فعالیت های آرامش بخش (مانند مطالعه یا موسیقی) می تواند عوامل خطر را به شکلی قابل توجه کاهش دهد.

هیچ کدام از این اصلاحات به تنهایی

تضمین کننده ایمنی کامل نیست، اما

در کنار کنترل فشار خون، پرهیز از دخانیات و

پایش مداوم عوامل بیوشیمیایی خون، بخشی

از یک استراتژی جامع برای حفظ سلامت

مغز و قلب در جوامع مدرن است. نگاه به

عصر گاه استفاده از زمانی که پس از کار در خانه

حضور دارید به عنوان فرصتی برای بازسازی و

مراقبت از بدن، به جای تکیه بر عادات مخرب،

پارادایم اصلی در حفظ تندرستی پایدار است.

چگونه تند ی لفل چیلی را بگیریم بدون این که طعمش تغییر کند؟

در همین قسمت ها تمرکز است.

برش طولی: لفل را بایک چاقوی تیز از وسط به دو نیم تقسیم کنید.
تخلیه مرکز لفل: تمام دانه ها و به ویژه رگ های سفید داخلی را با نوک چاقو یا چاقو بتراشید و خارج کنید؛ زیر ابشی اصلی کپسایسین (عامل تند ی)



عاشق عطر و طعم خاص لفل چیلی هستید اما از تند ی آنش بین آن فرامی کنید؟ خیلی وقت ها به خاطر همین تند ی زیاد، قید استفاده از این لفل جذاب را در سال ها و غذا ها می زنیم. خبر خوب این است که با یکترفند بسیار ساده و فوری در آشپزخانه، می توانید تند ی آن را تا حد زیادی مهار کنید و از طعم بی نظیرش لذت ببرید.

برای گرفتن تند ی چیلی، فقط کافی است این چند مرحله

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۴۶۳/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای روح اله رعیتی فرزند موسی در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۰۳۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۰۰۹ فرعی مجری شده از ۱۵۰۳۰ فرعی از ۱۵۰ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی، شرکت تعاونی مسکن پرسنل هاشمی ژاد محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشا و در دو نوبت به فاصله ۱۵ 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 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 ۸۲۷۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲

محمد پیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۸۲۴/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم احمد عربخانی فرزند عبدالحی بشماره شناسنامه ۴۱۸ نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۷۹/۴۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲ فرعی از ۶۱ – اصلی واقع در اراضی محمد آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت علی و جواد و محمد و رسول شهرت همگی مختاری امیر امجوی 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 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 ۹۵۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۸۲۶/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم محسن یوسفی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۵۷۴ صادره از خراسان رضوی نسبت به شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۰۲ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج (۱۷ متر از محل مالکیت علی اصغر خضر آبادی و محمد اسماعیل میبخی و یاقیماوند از محل مالکیت خود 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 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 ۹۵۰۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۳۷۲/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای خانم/ رضا خالقی اسمعیل آباد فرزند حسین بشماره شناسنامه ۶۶۲ صادره از مشهد نسبت به شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۹۳/۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۲ فرعی از ۱۵۰ اصلی واقع در اراضی مهر آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت حسین خالقی 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 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 ۹۵۱۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۳۷۹/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فاطمه محمل آباد فرزند محمد بشماره شناسنامه ۶۶۲ صادره از مشهد نسبت به شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۹۳/۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۲ فرعی از ۱۵۰ اصلی واقع در اراضی مهر آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت حسین خالقی 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 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 ۹۵۱۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۷۲۷/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فاطمه محمل آباد فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۶۱ نسبت به سه دانگ ششاع از شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۳۲ فرعی از ۷۰ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در اراضی سمرقند خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت احمد طریف حامی منفار دینبخ 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 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 ۹۵۰۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۸۲۷/۵۵۵۸۲۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای مجید نجاتی پردی زاده فرزند قدیر به شماره شناسنامه ۰۸۵۸۰ صادره از مشهد در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۱۰۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲۱ فرعی از ۲۱ اصلی اراضی محمد آباد واقع در بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد واقع در مشهد – بین امیر آری ۲۴ و ۲۶ پلاک ۲۷۸ خریداری از مالک رسمی آقای خدیر نجاتی پردی زاده محرز شده است. بنابراین 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 می توانند 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۴۳۱۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲

هادی نیگفرکز – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد

تازه ها

مصرف متعادل شیر برای بیشتر افرادی خطر است

بررسی داده های بیش از یک میلیون نفر نشان می دهد مصرف متعادل شیر با کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی، سکنه مغزی، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ ارتباط دارد؛ با این حال، مصرف زیاد آن ممکن است در مردان با افزایش خطر سرطان پروستات مرتبط باشد.

این بررسی که در مجله «تغذیه و سوخت و ساز» منتشر شده است، نشان می دهد نمی توان شیر را به طور کلی ماده ای مضر یا مفید برای همه افراد دانست. وضعیت سلامت، میزان تحمل لبنیات و الگوی کلی تغذیه، در تأثیر شیر بر بدن نقش دارد. شیر منبعی از کلسیم، پروتئین، ویدویتامین B12 است و می تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک کند. پروتئین های موجود در شیر و دیگر فرآورده های لبنی نیز حاوی اسیدهای آمینه ضروری هستند و در شدو ترمیم عضلات نقش دارند.

بررسی های مختلف همچنین نشان داده اند مصرف متعادل شیر، به ویژه همراه با دریافت کافی ویتامین D و فعالیت های ورزشی، می تواند به حفظ تراکم استخوان و کاهش خطر پوکی استخوان کمک کند. افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، ممکن است پس از مصرف شیر با علائمی مانند نفخ، گاز، دل درد یا اسهال مواجه شوند. این مشکل به کاهش تولید آنزیم لاکتاز مربوط است و به معنای مضر بودن شیر برای همه افراد نیست. شیر بدون لاکتوز و نوشیدنی های گیاهی غنی شده می توانند جایگزین مناسبی برای این گروه باشند. متخصصان بر مصرف متعادل شیر و پرهیز از انواع طعم دار و شیرین شده تأکید دارند. افراد مبتلا به آلرژی، عدم تحمل لاکتوز یا بیماری های خاص باید انتخاب لبنیات را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهند.

داده تصویری

میوه های سرشار از ویتامین

۳ بخش برای سلامت بهتر بدن

بخش اول		
کیوی	✓ تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست و افزایش جذب آهن.	سرشار از ویتامین C، E، K و فولات
پرتقال	✓ کمک به سلامت قلب، کاهش خستگی و محافظت از سلول ها.	منبع عالی ویتامین C، B (ویتامین) و فولات
گواوا	✓ تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست و کمک به کنترل فشار خون.	یکی از غنی ترین میوه ها از نظر ویتامین C، همچنین حاوی ویتامین A و فولات
بخش دوم		
انبه	✓ مفید برای سلامت چشم، پوست و تقویت سیستم ایمنی.	غنی از ویتامین های C و E
آووکادو	✓ کمک به سلامت قلب، مغز و جذب بهتر ویتامین ها.	سرشار از ویتامین های E، B9 (فولات) و گروه ویتامین ها B
بخش سوم		
توت فرنگی	✓ دارای آنتی اکسیدان های قوی برای سلامت پوست و کاهش التهاب.	منبع غنی ویتامین C و فولات
	• تنوع در مصرف میوه ها، بهترین راه برای دریافت طیف کامل ویتامین ها و آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن است.	

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک ثبت حیدریه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای اصلاحی شماره ۵۶۷۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ 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 با معارض متقاضی آقای مجتبی حسنی فرزند مراد علی به شماره شناسنامه ۱۷۲۳ صادره از تربت حیدریه در شش دانگ یک باب مغازه و موطه مشتمل به آن به مساحت ۲۰۱/۹۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۸ فرعی از پلاک شماره ۱۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیا الدین سفلی هستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد مهدی عبدالله زاده گرم 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 می توانند 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 مراج 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: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۸

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۶۷۸۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خانم فاطمه اکبری فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۴۶ صادره از مشهد نسبت به شش دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۷۱/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۲ فرعی از ۱ – اصلی واقع در بخش حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت ابراهیم ضیایی کلز کازل 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به مراجع 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض 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 ۹۵۰۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد مقدس

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 ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۶۳۴۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ هیات اول کاشمل شماره ۳۸۲۰۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای محمود ظهفی به شناسنامه شماره ۴۰۵۶۱۰۶۰۸۴۴۴ صادره فرزند محمد حسن در شش دانگ یک در ریند مغازه به مساحت ۴۵۰۴۴ متر مربع، پلاک ثبتی ۲۰۴ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حوصه حوزه ثبت ملک کاشمر بخش یک از مالک رسمی شادیه احمدی 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 می توانند 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 ۱۷۱۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۳۳۱۰۵۵۳۶۰۳۰۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای مهدی ساقی فرزند نور اله به شماره شناسنامه ۱۲۴۱ صادره از مشهد نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۶ – اصلی واقع در اراضی فارمزد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت جواد گلشن نژاد و حسین جبار و مجتبی شه دوست محرز شده است. بنابراین 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 می توانند 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۴۳۲۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۰

امیدخیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه پنج مشهد

مجانیه هم امتحانش

هم خودش

خراسان KHORASANET

