نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda
چهارشنبه ۲۲ دی ۱۳۹۵
سال بیست و پنجم | شماره ۵۳۰۹
۱۱ ژانویه ۲۰۱۷ | ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۳۸

روزانه چه میزان آب بنوشیم

مهر: دکتر مایکل موسلی در تحقیق جدید خود با عنوان «چقدر نیاز داریم که آب بنوشیم؟» درباره این‌که ما به‌صورت روزانه به چه مقدار آب نیاز داریم اشاره می‌کند. آب آشامیدنی بیش‌ازحد می‌تواند کشنده باشد. با توجه به گفته موسلی، زنان به‌طور کلی نیاز به حدود دو لیتر آب در روز دارند و مردان باید سه لیتر یا حدود پانزده لیوان در روز آب بنوشند؛ بااین‌حال بخشی از آبی که ما مصرف می‌کنیم، از مایعات به‌دست نمی‌آید. مواد غذایی حاوی آب و وعده‌های غذایی، بخشی از نیاز روزانهٔ ما به آب را تأمین می‌کنند. به این معنی که احتمالاً لازم نیست همان اندازه که شما فکر می‌کنید نیاز دارید، آب بنوشید. به‌گفته موسلی، مقدار زیادی مایعات بنوشید؛ اما خیلی نگران این نباشید که آیا هشت لیوان یا بیشتر آب نوشیده‌اید یا نه.

حداقل میزان ورزش هم برای بدن مفید است

سلامت‌نیوز: با توجه به تحقیقات، برای بهبود حال خود، نیاز نیست یک ورزشکار حرفه‌ای باشید. تیم تحقیقاتی از دانشگاه کمبریج، گزارش‌های بیش از ده هزار نفر را در مطالعه مبتنی بر بزرگ‌ترین گوشی‌های هوشمند، موردبررسی قراردادند. داده‌های نرم‌افزار آندروید نشان داد که سطح متوسطی از فعالیت بدنی که ازلحاظ فنی به‌عنوان «ورزش» طبقه‌بندی نمی‌شود، نیز می‌تواند سلامت روحی‌روانی یک شخص را افزایش دهد. محقق ارشد این مطالعه، دکتر جیسون رنتفرو دراین‌باره می‌گوید: «اطلاعات ما نشان می‌دهد مردم شاد به‌طور کلی فعال‌ترند؛ بااین‌حال، تجزیه‌وتحلیل ما نشان داد که میزان فعالیت بدنی صرف‌نظر از شادی پایه افراد، منجر به افزایش حس و حال مثبت می‌شود.»

سلامت

آنلاین‌ها بیشتر سرما می‌خورند

کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند استفاده بیش‌ازحد از وسایل الکترونیکی ازجمله تلفن همراه، تبلت یا رایانه باعث ابتلای فرد به نارسایی‌های متعدد می‌شود و افراد برای داشتن سلامت روحی و جسمی باید استفاده از این وسیله را محدود کنند.

گجت‌های الکترونیکی؛ دشمنان خاموش کاربران

ازجمله این بیماری‌ها می‌توان به مشکلات ستون فقرات اشاره کرد؛ زیرا استفاده از این وسایل باعث قوزکردن و واردشدن فشار بیش‌ازحد به گردن، کمر و انگشتان دست می‌شود و در درازمدت آرتروز و خمیدگی در فرم استخوانی را درپی دارد.

شبکه‌های اجتماعی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند

افرادی که ساعت‌های زیادی از زمان خود را در شبکه‌های اجتماعی مجازی سپری می‌کنند، به‌طورمعمول بیش از سایر افراد دچار ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شوند؛ زیرا در عوض انجام ورزش، مصرف غذاهای سالم، خواب به‌اندازه و پیاده‌روی، وقت خود را صرف خیره‌شدن به صفحه نمایش می‌کنند و باعث کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن خود می‌شوند.

میکروب‌ها در کمین هستند

این وسایل به‌دلیل حرارت دستگاه و دارابودن میدان مغناطیسی بیشتر میکروب‌ها، باکتری‌ها و آلودگی‌های محیطی را جذب می‌کنند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به‌طور روزانه به ضدعفونی‌کردن این وسایل اقدام کنند تا از ابتلا به انواع بیماری‌ها مصون بمانند.

پوستی زیبا با تغذیه سالم

روژینا خدارحمی روزبهانی
نسل‌فردا

لازمه داشتن بدنی سالم و پوستی زیبا، تغذیه مناسب و سالم است. توصیه می‌کنیم از این پس بیشتر مراقب بدن خود باشید؛ زیرا پوست از درون تغذیه می‌شود. بشقاب‌هایتان را پر از مواد غذایی مغذی کنید که پیدایش چین‌وچروک‌ها را به تأخیر می‌اندازد و پوست شما را خوش آب‌ورنگ و شاداب می‌سازد.

سینه مرغ بدون پوست، ماهی، انواع لوبیا، آجیل و مواد غذایی حاوی پروتئین دارای موادی هستند که با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. زمانی که پروتئین هضم می‌شود اسیدآمینه‌هایی آزاد می‌کند که نقش مؤثری در ساخت سلول‌ها دارند. اگر ذخیره این اسیدآمینه‌ها بالا باشد احیا و بازسازی سلول‌های پوستی و کلاژن به‌خوبی انجام می‌گیرد. توصیه می‌کنیم پروتئین‌های کم‌چرب مصرف کنید. روغن‌زیتون حاوی اسید اولئیک است که غشای سلول‌ها را چرب و پوست را نرم و لطیف می‌کند. روغن‌زیتون همچنین حاوی میزان اندکی از اسیدهای چرب ضروری دیگری نیز هست که خواص ضدالتهابی دارند. از این گذشته این روغن سرشار از ویتامین E و پولیفنول است. این دو آنتی‌اکسیدان جلوی تکثیر رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به پوست را می‌گیرند. توصیه می‌کنیم در تهیه غذاهای روزانه‌تان از روغن‌زیتون استفاده کنید. سیر حاوی پولیفنول‌هایی است که از پوست حفاظت می‌کنند. یک سیر کوب دم دست‌تان باشد و به غذاهایتان سیر له‌شده اضافه کنید. توصیه می‌کنیم روزی یک حبه سیر میل کنید.

هر زمان که توانستید توت‌فرنگی، تمشک، بلوبری و غیره میل کنید؛ زیرا این میوه‌ها پیدایش چین‌وچروک‌ها را به تأخیر می‌اندازند. توجه داشته باشید که مرکبات و پوست سیب قرمز نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. چای سبز حاوی میزان زیادی پولیفنول است که خواص فوق‌العاده‌ای برای پوست دارد. توصیه می‌کنیم هرروز چهار فنجان چای سبز میل کنید. اگر به کافئین حساس هستید از ساعت سه به بعد از نوشیدن این چای خودداری کنید

ماهی آزاد، ماکرو و ماهی‌های چرب دیگر منبع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که تأثیر فوق‌العاده‌ای روی پوست دارند. روغن‌زیتون حاوی اسید اولئیک است که غشای سلول‌ها را چرب و پوست را نرم و لطیف می‌کند. علاوه‌بر این امگا ۳ها وظیفه حفاظت و آب‌رسانی به غشای سلولی را نیز برعهده دارند. نتایج پژوهش‌های محققان استرالیایی نشان می‌دهد مصرف زیاد سبزیجات، لوبیاها، ماهی و روغن‌زیتون باعث می‌شود پوست کمتر چروک شود. محققان این تأثیر را به ترکیب چربی‌های اشباع‌نشده مونو، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین‌های کم‌چرب نسبت می‌دهند. توصیه می‌کنیم هرروز سبزیجات متنوعی میل کنید. به سوپ‌ها و سالادهایتان لوبیا اضافه کنید.

سلول‌های پوستی به میزان زیادی مایعات نیاز دارند تا غشای نرمی داشته و مواد مغذی موردنیاز خود را جذب کنند. توصیه می‌کنیم برای داشتن پوستی نرم و مرطوب، شش تا هشت فنجان آب بنوشید؛ البته توجه داشته باشید زمانی که هوا گرم است، ورزش می‌کنید یا فعالیت بدنی زیادی دارید باید بیش از این میزان مایعات دریافت کنید.

مصرف کافئین و قند را کاهش دهید

درنهایت توصیه می‌کنیم برای داشتن پوستی سالم، زیبا و باطراوت مصرف کافئین و قند را کاهش دهید. کافئین با تحریک هورمون‌های استرس به‌ویژه آدرنالین و نورآدرنالین، روند پیدایش چین‌وچروک را سرعت می‌دهد. مصرف مواد غذایی شیرین و نوشیدنی‌های گازدار به کلاژن آسیب می‌رساند و به همین دلیل خاصیت ارتجاعی پوست به‌خطر می‌افتد. گلاب از گیاه گل محمدی تهیه می‌شود و بسیار معطر است. اسانس گل محمدی جزو گران‌ترین اسانس‌های دنیاست. از گلاب برای قطع خونریزی از سینه، گرفتگی صدا، درد معده و روده، آرامش اعصاب و همچنین زیبایی پوست استفاده می‌شود. گلاب، ماده شگفت‌انگیزی است و خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی دارد. آب‌رسان پوست است و برای انواع پوست و مشکلات پوستی مفید است. گلاب یکی از درمان‌های خانگی مؤثر است که عوارض جانبی ندارد و بیشتر خواص گلاب ازلحاظ علمی ثابت‌شده هستند. گلاب به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی خود، قرمزی و التهاب پوست را کاهش می‌دهد. زمانی که پوست‌های حساس ملتهب می‌شوند، ممکن است نتوانند هیچ ماده آرایشی بهداشتی را تحمل کنند؛ در این موارد، می‌توان از گلاب به‌عنوان تقویت‌کننده و پاک‌کننده (همراه با شیر) استفاده کرد. در موارد بسیار نادر، ممکن است گلاب برای پوست‌های حساس ملتهب و جوش‌دار، مناسب نباشد؛ بااین‌حال، در این صورت می‌توانید پس از رفع جوش‌های پوست، از گلاب استفاده کنید.

رابطه مستقیم کفش و بیماری قلبی

هم‌زمان با افزایش سن، عضلات قلب ضعیف و باعث مشکل در گردش خون می‌شود. برهم‌خوردن توازن حرکت خون در اندام‌های بدن و مشکل در اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن باعث می‌شود فعالیت اندام دچار مشکل شود و عوارضی مانند لخته خون یا سکته قلبی و مغزی ایجاد کند. برای جلوگیری از بروز این مشکل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به‌صورت روزانه ورزش را در زندگی خود بگنجانند. مشاهده کبودی یا ورم روی بدن، نشان‌دهنده اشکال در گردش خون در آن نقطه از بدن است که برای رفع این مشکل می‌توان محل ورم را با روغن رزماری یا روغن‌زیتون ماساژ داد تا گردش خون بهتر انجام شود. انجام ورزش‌های کششی به‌ویژه ورزش شنا نیز می‌تواند باعث بهبود و رفع گرفتگی عروق خونی شود. اگر روی پای خود نشانه‌هایی از گردش خون ضعیف را مشاهده می‌کنید یا تارهای موی بدن در آن ناحیه ریخته است، همگی زنگ خطری ترسناک است که باید در اولین زمان کفش خود را تعویض کنید. بر اساس تحقیقات، کفشی که پای فرد را می‌زند یا دارای پاشنه بلند است، باعث مشکل دررسیدن اکسیژن و خون به پاها و بروز لخته خونی و عفونت می‌شود. کارشناسان به این دسته از افراد پوشیدن کفش‌های طبی، آزاد و نرم را توصیه می‌کنند تا فشار کمتری به پاها وارد شود؛ همچنین ماساژ کف پا هم در آرام‌سازی اعصاب کف پا و خون‌رسانی بهتر به بافت بدن بسیار مؤثر است. گردش خون ضعیف می‌تواند فشار شدیدی به اعصاب قلب وارد کند و با ایجاد فشار مضاعف بر قلب باعث ایجاد انواع بیماری‌های مرگبار شود؛ به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد به انجام کارهایی مانند مدیتیشن، رفتن به کلاس یوگا، گوش‌دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش، کشیدن نقاشی و انجام تکنیک‌های تنفس عمیق بپردازند تا قلب آن‌ها آرام و از افزایش ضربان قلب کاسته شود. رژیم غذایی سالم نیز یکی دیگر از موارد بسیار مفید برای حفظ سلامت قلب است. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از غذاهای کم‌چرب استفاده کنند و در عوض خوراکی‌های حاوی مواد مغذی برای قلب ازجمله میوه و سبزیجات، لبنیات، دانه‌های آجیل و روغن‌های گیاهی مانند روغن‌زیتون را مصرف کنند.

آگهی تجدید وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم

کلاسه پرونده: ۹۵۰۹۲۶/۲۰۰۹ وقت رسیدگی: روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۱۱/۲۷ ساعت ۱۷:۰۰ خواهان : فرهنگ کاشفی – سمنان –خیابان شیخ فضل الله نوری کوچه دهم پلاک ۳ خوانده : سید هادی کیا– مجهول المکان خواسته: مطالبه وجه خواهان دادخواستی تسلیم شورای حل اختلاف سمنان نموده و وقت رسیدگی تعیین شده، بعلت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیر الانتشار آگهی می شود تا خوانده از تاریخ نشر آخرین آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف فوق الذکر واقع در بلوار ۱۷ شهریور– شورای حل اختلاف سمنان مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهم رساند. در غیر اینصورت شورا غیابا" رسیدگی و تصمیم قطعی اتخاذ خواهد نمود. **دبیرخانه شعبه نهم شورای حل اختلاف سمنان م الف: ۲۴۵۱**

آگهی تجدید وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم

کلاسه پرونده: ۹۵۰۲۰۳/۴ وقت رسیدگی: مورخ ۹۵/۱۱/۳۰ ساعت ۱۶:۳۰ خواهان : فرهنگ کاشفی خوانده : سید هادی کیا – سیران حیدری خواسته: مطالبه وجه خواهان دادخواستی تسلیم شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک نموده و وقت رسیدگی تعیین شده، بعلت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیر الانتشار آگهی می شود تا خوانده از تاریخ نشر آخرین آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف فوق الذکر واقع در بلوار ۱۷ شهریور– میدان شهید همتی– جنب فضای سبز مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهم رساند. در غیر اینصورت شورا غیابا" رسیدگی و تصمیم قطعی اتخاذ خواهد نمود. **دبیرخانه شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان سمنان م الف: ۲۴۵۲**

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۷۵هیات اول مورخه۹۵/۹/۳۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسن خسروجردی فرزندمحمداسمعیل بشماره شناسنامه۵۵۸۳۶صادره ازسبزواردرسه دانگ مشاع ازششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۰۱/۸۵ مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۳۷فرعی از۵–اصلی واقع دراراضی قلعه نوبخش۳سبزوارازمالک رسمی مشاعی خانم ربابه جاجرمی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۷۰هیات اول مورخه۹۵/۹/۳۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم زهراشاره فرزند رمضان به شماره شناسنامه۹۶۸صادره ازسبزواردرسه دانگ مشاع ازششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۰۱/۸۵مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۳۷فرعی از۵–اصلی واقع دراراضی قلعه نوبخش۳سبزوارخریداری ازمالک رسمی مشاعی خانم ربابه جاجرمی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۷۳۴۴ مورخه۹۴/۶/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای احمدگودچاهی فرزندبابامحمدبشماره شناسنامه۶۵۳صادره ازسبزواردرششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۲۴/۷۶مترمربع قسمتی ازشماره پلاکهای۱۹۵۳و۲۷۲فرعی از۵–اصلی واقع دراراضی قلعه نوبخش سه حوزه ثبت ملک سبزوارخریداری ازمالک رسمی مشاعی آقای محمدرضاکلاته سیفری محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۳۷۹–۱۳۹۵/۹/۲۳هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم آمنه سلطان آبادی به شناسنامه۹۲کدملی۰۷۹۴۱۵۱۷۱۱صادره سبزوارفرزندمحمدابراهیم درششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۲۳۶/۰۸مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۱۳–اصلی واقع دراراضی سلطان آبادبخش۱۰نیشابورالحاقی به سبزوار(اربقایی)حوزه ثبت ملک سبزوارازمحل مالکیت مالک رسمی مشاعی آقای علی محمدسلطان آبادی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد .**امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۵۱۸۱ مورخه۹۴/۱۲/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای اصغرزارعی ثانی فرزندحسن بشماره شناسنامه۹۵۶صادره ازسبزواردردودانگ مشاع ازششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۶۸۴۹۶۸/۶۵ مترمربع قسمتی ازپلاک شماره باقیمانده۳۷فرعی جداشده ازپلاک۲۲۷–اصلی واقع دراراضی کریم ابادبخش۳سبزوارخریداری ازمالکیت رسمی مشاعی خودش وحسن گودعاقلی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۳۵۱۰ هیات اول مورخه۹۴/۱۱/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمدزارعی ثانی فرزندحسن بشماره شناسنامه۷۴۵صادره ازسبزواردردودانگ مشاع ازششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۶۸۴۹۶۸/۶۵ مترمربع قسمتی ازپلاک شماره باقیمانده۳۷فرعی جداشده ازپلاک۲۲۷–اصلی واقع دراراضی کریم ابادبخش۳سبزوارخریداری ازمالکیت رسمی مشاعی خودش وحسن گودعاقلی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۳۵۱۱هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مهدی زارعی ثانی فرزندحسن بشماره شناسنامه۲۳۷۶۶صادره ازسبزواردردودانگ مشاع ازششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت۶۸۴۹۶۸/۶۵ مترمربع قسمتی ازپلاک شماره باقیمانده۳۷فرعی جداشده ازپلاک۲۲۷–اصلی واقع دراراضی کریم ابادبخش۳سبزوارخریداری ازمالکیت رسمی مشاعی خودش وحسن گودعاقلی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۷۱هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی محمدشهرابادی فرزنداصغربشماره شناسنامه۳۴۳صادره ازسبزواردرششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۱۹/۰۸مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۱۵۹فرعی ازشش اصلی واقع دراراضی کلوت بخش۳سبزوارخریداری ازمالک رسمی اقایان سیدحسن وسیدحسین وسیدمحسن غفوری غروی وخانم زهرااشتیانی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۹۱–۱۳۹۵/۹/۳۰هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم حجیه خانم چوپانی بشماره شناسنامه۱۲کدملی۰۷۹۴۱۳۸۶۸۳صادره سبزوارفرزندعباسعلی درششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۳۶۷/۱۵مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۱۱و۱۲–اصلی واقع دراراضی باغ دشت واحمدآبادبخش۱۰اربقایی نیشابورالحاقی به حوزه ثبت ملک سبزواراز محل مالکیت مالک رسمی مشاعی آقای سیدعظیم حسینی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره کل ثبت اسنادواملاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۳۹۱هیات اول مورخه۱۳۹۵/۹/۲۳موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی شم آبادی فرزندعلی اصغربشماره شناسنامه۲۶صادره ازسبزواردرششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۴۴/۵۰مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۱۰۹۴۴فرعی از۶–اصلی واقع دراراضی کلوت بخش۳سبزوارخریداری ازمالک رسمی خانم عفت خسروجردی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۵۴۷۸هیات اول مورخه۱۳۹۵/۷/۱۸موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای منصوره مسکنی فرزندصفرعلی بشماره شناسنامه۴۹۸۵صادره ازسبزواردردودانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۲۰مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۹۲فرعی از۶–اصلی واقع دراراضی کلوت بخش۳سبزوارخریداری ازمالک رسمی مرادعلی کوشکی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷۱

اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۹۴هیات اول مورخه۱۳۹۵/۹/۳۰موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسن قربانی بشماره شناسنامه۵۱۷کدملی۰۷۹۲۵۸۹۳۶۱صادره ازسبزوارفرزندمرادعلی درششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۴۷/۴۵مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۵۰۳فرعی از۵–اصلی واقع دراراضی فتح اباد بخش۱۲سبزوارازحوزه ثبت ملک سبزوارازمحل مالکیت مالکین رسمی مشاعی محمدتقی شیعه وخانمها اشرف تفریشی واقدس لطفی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه– رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷

اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۶۴۷۳هیات اول مورخه۱۳۹۵/۹/۳۰موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عباس گلرخ بشماره شناسنامه۶۱۱کدملی۰۷۹۳۱۸۹۳۱۴صادره ازسبزوارفرزنداصغردرسه دانگ مشاع ازششدانگ اعیانی یک باب ساختمان به مساحت۱۰۰/۷۵مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۱۷۴۳اصلی واقع دراراضی بخش۱سبزوارحوزه ثبت ملک سبزوارازمحل مالکیت اداره اوقاف امورخیریه سبزواربه تولیت حسین هندوراکی که رعایت شروط مندرج درسنداجاره الزامی است محرزگردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۱ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۶

اداره ثبت اسنادواملاک حوزه ثبت ملک سبزوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

آگهی موضوع ماده۳ قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی واراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی

برابررای شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۹۴۴۴هیات اول مورخه۱۳۹۴/۸/۲۳موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقدسندرسمی مستقردرواحدثبتی حوزه ثبت ملک سبزوارتصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی اکبرزرقانی بشماره شناسنامه۲۳۷۶کدملی۵۲۱۹۶۸۷۷۴۳صادره ازجغتای فرزندقربان درسه دانگ مشاع ازششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۱۸۳مترمربع قسمتی ازپلاک شماره۲۸۷فرعی از۵–اصلی واقع دراراضی قلعه نوبخش۳سبزوارازحوزه ثبت ملک سبزوارازمحل مالکیت وارث مالک رسمی مشاعی مهردادمهران ومحمدشهرت همگی مبینی محرز گردیده است.لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵روزآگهی میشوددرصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشندمیتوانندازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسیدظرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرابه مراجع قضایی تقدیم نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکوروعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادرخواهدشد . **امیدخیرخواه–رئیس ثبت اسنادواملاک سبزوار** تاریخ انتشارنوبت اول۹۵/۱۰/۲۲ تاریخ انتشارنوبت دوم۱۳۹۵/۱۱/۷