# ۵ اشتباهی که نباید قبل از صبحانه انجام داد!

## چند عادت به‌ظاهر ساده صبحگاهی می‌تواند قند خون، گوارش و خلق‌وخو را از همان ابتدای روز به هم بریزد

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

**آغاز روز شاید مهم‌ترین بخش ساعات بیداری باشد؛ چرا که تصمیم‌های کوچک صبحگاهی، پیش از آن که متوجه شویم، متابولیسم، اشتها و انرژی ما را برای تمام روز تنظیم می‌کند. با این حال، بسیاری از ما روز خود را با اشتباهاتی شروع می‌کنیم که بی‌سر و صدا به سلامت عمومی آسیب می‌زند.**

**صبحانه و راز متابولیسم صبحگاهی**

نخستین ساعات بیداری، دوره‌ای حساس برای تنظیم هورمون‌ها و قند خون است. کارشناسان تغذیه تأکید دارند که بدن پس از چند ساعت خواب در وضعیت ناشتایی قرار دارد و نحوه واکنش ما در همین بازه، مسیر سوخت و ساز روزانه را تعیین می‌کند. یکی از پرتکرارترین خطاها، نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیداری است. کافئین با معده خالی ترشح اسید معده را تحریک می‌کند و در برخی افراد زمینه سوزش سر دل یا تپش قلب را فراهم می‌آورد. از سوی دیگر، هورمون کورتیزول که به‌طور طبیعی در ساعات اولیه صبح در اوج خود قرار دارد، با مصرف زودهنگام کافئین بیش از پیش تحریک می‌شود؛ وضعیتی که به مرور می‌تواند الگوی طبیعی این هورمون استرس را مختل کند.

**حذف صبحانه؛ یک باور غلط برای کاهش وزن**

بسیاری برای لاغری، صبحانه را حذف می‌کنند؛ در حالی که شواهد نشان می‌دهد این کار در بیشتر مواقع نتیجه معکوس دارد. افت قند خون ناشی از نخوردن صبحانه، پرخوری در وعده‌های بعدی را تشدید کرده و تمرکز را کاهش می‌دهد. به‌جای حذف کامل، انتخاب صبحانه‌ای متعادل شامل پروتئین، فیبر و چربی مفید، سیری پایدار و انرژی یکنواخت‌تری فراهم می‌کند.

**قند خون، همان نقطه حساس**

شروع روز با شیرینی و کربوهیدرات ساده مانند کیک، بیسکویت یا نان سفید، قند خون را به سرعت بالا برده و سپس دچار افت ناگهانی می‌کند. این نوسان، خستگی زودهنگام و گرسنگی زودرس را به همراه دارد و در بلندمدت فشار بیشتری به سیستم تنظیم قند خون وارد می‌سازد. ترکیب پروتئین و فیبر در وعده صبح، بهترین سپر در برابر این نوسان‌هاست.

**آب، سوخت فراموش‌شده صبح**

پس از خواب، بدن در کم‌آبی نسبی قرار دارد و نوشیدن آب می‌تواند سردرد، یبوست و افت تمرکز ایجاد کند. یک تا دو لیوان آب در ابتدای روز، دستگاه گوارش را فعال و متابولیسم را بهبود می‌بخشد.

**ورزش صبحگاهی و تغذیه مناسب**

تمرین شدید با معده کاملاً خالی، به‌ویژه برای افراد دارای نوسان قند خون، خطر افت فشار و سرگیجه دارد. یک میان‌وعده سبک پیش از ورزش، ایمنی تمرین را بالا می‌برد. شروع صبحی هوشمندانه، سرمایه‌گذاری کوچکی است که بازدهی آن در انرژی، تمرکز و سلامت عمومی ظاهر می‌شود. کافی است پیش از هر عادت، یک لیوان آب بنوشید، قهوه را به تعویق بیندازید، صبحانه متعادل بخورید و از قندهای ساده پرهیز کنید تا بدنتان در ادامه روز عملکرد بهتری داشته باشد.

تازه ها

## هشدار درباره عوارض مصرف خودسرانه ایبوپروفن!

ایبوپروفن، یکی از پرمصرف‌ترین مسکن‌های جهان از گروه داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، می‌تواند در صورت مصرف نادرست عوارض جدی و حتی تهدیدکننده حیات باشد. این دارو که برای تسکین سردرد، دندان‌درد، دردهای عضلانی و مفصلی و درد قاعدگی استفاده می‌شود، در دوز مناسب برای بسیاری از افراد بی‌خطر است؛ اما کارشناسان سلامت هشدار می‌دهند مصرف طولانی‌مدت یا دوز بالا خطر عوارض را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. بر اساس منابع پزشکی، شایع‌ترین عوارض این دارو شامل سوءهاضمه، درد معده، تهوع، استفراغ و در موارد جدی‌تر زخم و خونریزی گوارشی است که گاه بدون هشدار قبلی رخ می‌دهد. آسیب کلیوی، افزایش فشار خون، واکنش‌های حساسیتی شدید و حتی تغییرات شنوایی و بینایی از دیگر خطرات ثبت‌شده برای این دارو است.

سازمان غذا و داروی آمریکا نیز توصیه کرده است، مصرف ایبوپروفن از هفته بیستم بارداری به بعد، جز با نظر پزشک، خودداری شود؛ زیرا این دارو می‌تواند به کلیه جنین آسیب‌زده و مایع آمنیوتیک را کاهش دهد. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند نیازی به کنار گذاشتن کامل این دارو نیست؛ بلکه مصرف آن باید با کم‌ترین دوز مؤثر و برای کوتاه‌ترین مدت ممکن باشد.

داده تصویری

ترفند

## طعم واقعی لواشک را در خانه امتحان کنید

صادقانه بگویم، خرید یک بسته لواشک آماده از سوپرمارکت خیلی ساده‌تر است. اما وقتی بدانید بخشی از لواشک‌های صنعتی از ضایعات میوه، ژلاتین، نشاسته و رنگ خوراکی تهیه می‌شوند و برای معده‌های حساس و دندان کودکان هم مضرند، شاید هوس کنید یک بار هم که شده دست به کار شوید. درست کردنش ساده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید.

**آلو را درست انتخاب کنید**: آلوی کاملاً رسیده، گوشتی و کمی نرم بهترین بافت را می‌دهد. ترکیب آلوی زرد (لطافت) با آلوی سیاه یا شابلون (رنگ ارغوانی) عالی‌ترین نتیجه را می‌سازد.

**با هسته بپزید**: آلوها را با یک لیوان آب روی حرارت ملایم بگذارید و هر ۱۰ دقیقه هم بزنید. پختن با هسته، عصاره و طعم بیشتری آزاد می‌کند.

**پوره را یکدست کنید**: بعد از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پخت، مواد را از صافی رد کنید تا هسته و پوست جدا شود، سپس با گوشت کوب بزنید تا بافتی مخملی بگیرد.

**ضخامت ۳ تا ۵ میلی‌متر**: مایه را نازک پهن کنید؛ اگر کلفت باشد مغزش کپک می‌زند و اگر خیلی نازک باشد مثل کاغذ می‌شکند.

**آفتاب یا فر؟** با آفتاب ۲ تا ۴ روز طول می‌کشد؛ در فر خانگی با دمای ۵۰ تا ۸۰ درجه و درِ نیمه‌باز، فقط ۳ تا ۵ ساعت.

**فوت کوزه‌گری**: کف نایلون را با یک قطره روغن چرب کنید تا لواشک راحت جدا شود و هرگز تا کاملاً خشک نشده آن را لوله نکنید.

حالا که فرمولش را دارید، چرا این هفته امتحانش نکنید؟ یک سینی لواشک خانگی با طعم و رنگی که خودتان درست کرده‌اید، هم دل‌چسب‌تر است و هم خیال‌تان از سلامت خانواده راحت.

**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**
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۲۵۹۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۴۵۸۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین پدرامی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۳۳۹ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۳۵/۷۳ متر مربع قسمتی از پلاک فرعی از باقیمانده ۵۷ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی فخر آباد خریداری از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی 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: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۰
**حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد**
۲۰۲۱۹۷

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۳۸۶ 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 بلا معارض متقاضی آقای / خانم سمیه دودانگی فرزند اسفندیار بشماره شناسنامه ۴۳۱ صادره از بهشهر نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۹/۶۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۱۱۲ اصلی واقع در اراضی چایدره خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا تنهایی چانی دره 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 ۹۳۳۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**
۱۹۹۸۵۶

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۳ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۳۱.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۴۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۴۸

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۴ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۷۰.۶۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۸۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۴۶

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۰ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۵.۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۲۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۳۰

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۱ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۳۱.۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۲۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۳۳

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۲ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۴۱.۴۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۸۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۳۸

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۹۴۰ 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 آقای مسعود نومیری فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۶۸ مترمربع از پلاک شماره ۹۰ اصلی واقع در بخش ۷ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای مسعود نومیری 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 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 صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۲۷۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**
۱۹۹۷۲۷

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۲۲۱۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم فرامرز خلعتی فرزند حسن بشماره شناسنامه ۱۳۵۶ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین محصور با کاربری کشاورزی به مساحت ۱۴۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۴۲ اصلی واقع در اراضی خطائیان خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم عزت بیاکی 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 از اخذ رسید ظرف مدت پس 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 ۹۳۱۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۹۹۶۶۰

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۳۳۰ موخ 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 بلامعارض متقاضی آقای/ خانم بتول فولادی فاز فرزند احمد بشماره شناسنامه ۵۷۶ صادره از چناران نسبت به ششدانگ اعیان یک باب منزل مسکونی به مساحت۶۵/۴۹ متر مربع قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۶۷ اصلی واقع در اراضی دروی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت موقوفه میرزا حسنعلی صدر الممالک که عرصه ملک متعلق موقوفه میرزا حسنعلی صدر الممالک و اعیان متعلق به متقاضی می باشد 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 ۹۳۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**
۱۹۹۶۵۸

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۱۹۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم قاسم اصغری فرزند اکبر بشماره شناسنامه ۶۷۹ نسبت به ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۷/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۴۹۵ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در اراضی سمزقند خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت خود متقاضی ( عرصه متعلق به موقوفه آستان قدس رضوی و اعیان متعلق به متقاضی میباشد )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 ۹۳۱۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**
۱۹۹۶۵۱

**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 وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۳۳۲ 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 بلامعارض متقاضی آقای جواد رجب زاده تربتی فرزند محمد رضا به شماره شناسنامه ۳۱۷ صادره از تربت حیدریه درششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۳۷/۶۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۸۴مجزی از ۴۳ فرعی از پلاک شماره ۷ اصلی واقع در اراضی برقی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالکیت مشاعی متقاضی 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 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: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۵/۲۶
**سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک**
۱۹۹۵۳۲

خراسانِت سامانه ثبت آگهی های آنلاین
خراسان KHORASANET