تغذیه کودکان برای پیشگیری از امیکرون

کودکان مبتلا به سوء تغذیه که به هر دلیلی از غذای کافی و سالم استفاده نمی کنند بیشتر در معرض ابتلا به امیکرون قرار دارند

آنتی کرونا

همان‌طور که می‌دانید امیکرون سویه‌ای از کرونا با قابلیت سرایت زیاد است و بیشتر کودکان را گرفتار می کند؛ بنابراین باید در معاشرت‌ها بیشتر مراقب بچه ها باشیم و نکات مراقبتی را بیشتر رعایت کنیم.
ادامه مطلب را برای تغذیه مناسب کودکان در این روزهای پر التهاب مطالعه کنید:

توصیه هایی برای پیشگیری

✓ از حضور در مکان های شلوغ و عمومی خودداری کنید.
✓ برای خرید مایحتاج زندگی فرزندان‌تان را با خود به این مکان ها نبرید.
✓ از مصرف آب کافی و رژیم غذایی متعادل حاوی انواع میوه ها و سبزیجات توسط کودک‌تان اطمینان حاصل کنید.
✓ قطره A+D را به طور مرتب به کودکان خود بدهید.
✓ در طول روز از میوه و سبزی کافی در میان وعده ها و وعده های غذایی کودک برای تقویت سیستم ایمنی او استفاده کنید.
✓ کودک خود را روزانه به مدت حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.
✓ اسباب بازی های کودک را حداقل یک بار در روز با آب و صابون یا اسپری ضد عفونی کننده تمیز کنید.

تغذیه کودکان برای پیشگیری و درمان امیکرون

✓ حداقل دو تا سه میان وعده در اختیار فرزند بیمارتان قرار دهید.
✓ برای کودکان بالاتر از سه سال سالاد میوه از انواع میوه های رنگارنگ فصل مانند تکه های کوچک پرتقال، سیب، موز و کیوی درست کنید.
✓ روزانه دو تا سه لیوان آب میوه تازه (آب مرکبات) برای فرزندتان تهیه کنید.
✓ بهترین غذا برای کودکان و نوجوانان غذاهای نرم و سبک است مانند انواع فرنی، انواع سوپ (سوپ جو، سوپ دال عدس، سوپ ورمیشل)، حلیم، تخم مرغ و ...
✓ تا حد امکان مایعات فراوان به کودک بدهید.
✓ برای دریافت ریزمغذی های بیشتر می توانید به غذای فرزندتان (مثلا در شیر، فرنی یا سوپ) شیر خشک، تخم مرغ آب پز رنده شده و پودر مغز بادام اضافه کنید.
✓ استفاده از ماسک در منزل برای کودک بیمار (تا حد امکان) و اعضای خانواده در موارد بستری در منزل ضروری است.

تنقلات

آشپزی من

پاپ کورن سرکه نمکی، خوراکی خوشمزه برای دورهمی های خانوادگی

- ذرت - یک استکان
- روغن - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار لازم
- سرکه - ۲ قاشق غذاخوری
- کره - یک قاشق غذاخوری

۱- ابتدا برگ ها و دانه های ذرت را از بلال جدا کنید و در داخل ظرف مناسبی بریزید و در داخل سینی به صورت یکنواخت پهن کنید تا کمی خشک شود و رطوبت آن کشیده شود (می توانید دانه های ذرت را آماده تهیه کنید).
۲- داخل قابلمه مناسبی روغن بریزید و روی حرارت با شعله متوسط بگذارید تا داغ شود سپس دانه های ذرت را اضافه کنید کمی نمک روی دانه های ذرت بپاشید باید دانه های ذرت به اندازه ای باشد که کف قابلمه را بپوشاند و روی هم قرار نگیرد سپس در قابلمه را بگذارید.
۳- قابلمه را چپ و راست و مورب کنید تا دانه های ذرت تفت داده شود بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه صدای ترکیدن دانه های ذرت بلند می شود بعد از مدتی دیگر صدای ترکیدن دانه های ذرت خیلی کم می شود. آن گاه قابلمه را از روی حرارت بردارید و ۵ دقیقه صبر کنید.
۴- برای مزه و طعم دار کردن پفیلا، کره را در دمای اتاق داخل ظرف مناسبی بگذارید تا آب شود سپس نمک و سرکه را اضافه کنید و هم بزنید سپس روی پفیلا بریزید و در داخل فر با دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید.

بانوان

سلامت

توصیه های ورزشی به مادران باردار

۱-۳ ساعت بعد از وعده غذایی ورزش نکنید و پس از ورزش هم حتما یک میان وعده کوچک استفاده کنید.
۲- از ورزش کردن در محیط های گرم یا ارتفاعات پرهیز کنید ضمن این که نباید ورزش باعث ناخوشی یا وارد آمدن ضربه و فشار بر شکم شود.
۳- مادران باردار دارای شرایط با ثبات و سالم می توانند همانند دیگر زنان ۱۵۰ دقیقه در هفته یعنی ۳۰ دقیقه در پنج روز هفته فعالیت هوازی در حد متوسط داشته باشند و در کنار آن مصرف مایعات فراموش نشود.
۴- وزنه نباید سنگین و به حدی باشد که مادر را دچار سختی کند همچنین در هنگام وزنه زدن، نباید نفس را حبس کنید و حتما دم و بازدم را رعایت کنید.
۵- از ورزش های مهم و کاربردی برای مادران باردار، ورزش های کف لگن (کگل) است که هم باعث می شود زایمان راحتی پیش رو داشته باشید و هم این که بعدها به بی اختیاری ادرار و افتادگی رحم و مثانه دچار نشوید.
۶- دو نوع ورزش کف لگن سریع و آهسته داریم که در نوع سریع، مادران باردار به مدت یک دقیقه و تند تند عضلات لگن خود را سفت و شل می کنند و در نوع آهسته، این عضلات را به مدت ۱۰ ثانیه منقبض و سپس رها می کنند. این ورزش را می توان در وضعیت نشسته، دراز کشیده و ایستاده انجام داد. (همه موارد با مشورت پزشک و مشاور ورزشی انجام شود)

بیشتر بدانیم

رسیدهای سرطان زا

امروزه خریدهای همه ما با استفاده از کارت های بانکی صورت می گیرد و متاسفانه عادت اغلب ما این است که بعد از خرید رسیدها را دور نمی اندازیم و آن ها را در کیف پول خود جمع می کنیم. به تازگی پروفسور نیکلا اولئا از دانشگاه گرانادا در اسپانیا تحقیقات جدیدی را انجام داده که نتایج عجیبی داشته است. پروفسور اولئا از مردم خواسته که رسیدهای بانکی خود را در کیف یا خودرو نگهداری نکنند زیرا حدود ۹۰ درصد رسیدهای خرید حاوی مواد شیمیایی سرطان زا هستند. این تحقیقات نشان می دهد بیشتر رسیدهای جمع آوری شده در برزیل و اسپانیا حاوی این ماده هستند اما فقط نیمی از رسیدهای فرانسوی دارای این ماده بودند. در همین راستا دانشمندان هشدار داده اند باید در نگهداری این رسیدها تجدید نظر کرد. اولئا در این باره می گوید: «به عنوان مثال بلیت ها نباید با مواد غذایی مانند گوشت یا ماهی تماس داشته باشند. علاوه بر آن، نباید رسیدها را مچاله کرد و در سطل زباله انداخت، آن ها را لمس کرد یا روی آن ها چیزی نوشت». محققان به این نتیجه رسیده اند که از هر ۱۰ مورد رسید خرید کاغذی در فروشگاه ها و مغازه ها، ۹ مورد آن ها حاوی مواد شیمیایی به نام BPA هستند که تعادل هورمونی را به هم می ریزند و احتمال ابتلا به سرطان های وابسته به هورمون را بالا می برند. این ماده شیمیایی می تواند باعث ناباروری، اوتیسم، ADHD، چاقی مفرط، دیابت نوع دوم و تولد زودهنگام نوزاد شود. BPA در زنان، هورمون استروژن را کاهش می دهد.

منبع: دیلی میل

تغذیه

اگر دیابت دارید، شوید بخورید!

شوید به عنوان سبزی اشتهاآور هم استفاده می شود، اما فواید این سبزی برای دستگاه گوارش فراتر از این موارد است. درواقع، یکی از ویژگی های برگ های شوید این است که حرکت پریستالتیک (عبور مواد غذایی از روده) را تحریک می کند و از این طریق، عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می بخشد.

کاهش دادن سطح قند خون

برگ های شوید حاوی نوعی روغن ضروری به نام اوژنول است که کاربردهای درمانی وسیعی در روند درمان بسیاری از بیماری ها دارد. مطالعات متعددی تایید کرده اند که شوید، سطح قند خون را کاهش می دهد و مقاومت به انسولین را هم در افراد مبتلا به بیماری دیابت کمتر می کند.

تقویت خواب

وجود انواع فلاونوئیدها و ویتامین های B در برگ های شوید، این گیاه را به یکی از بهترین داروهای طبیعی برای مقابله با بی خوابی تبدیل می کند. شوید، اثر آرام بخش خاصی برای مغز و بدن دارد و این کار را از طریق فعال کردن هورمون ها و آنزیم های موثر در خواب شبانه انجام می دهد.

تنظیم تعادل هورمونی

برگ های شوید به دلیل داشتن فلاونوئیدها و مواد مغذی ضروری، ترشح هورمون هایی را تقویت می کند که همگی در تنظیم چرخه قاعدگی نقش مهمی ایفا می کند. مطالعات علمی هم تایید کرده اند که مصرف بیشتر شوید، سطح هورمون پروژسترون را در خون افزایش و در نتیجه دوره های قاعدگی نامنظم را کاهش می دهد و حتی به عنوان نوعی عامل ضد ناباروری عمل می کند.

پذیرش غیرحضوری آگهی
۳۷۰۰۹۹۳۸
۰۹۰۵۷۶۹۳۹۰۰
دفتر شهید صادقی

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز کامیون باری فلزی کاویان مدل۸۸
نقره ای متالیک شماره انتظامی ۱۳۶ایران ۸۶۴ع ۱۱
شماره شاسی NA5K1062C8G333009
شماره موتور EQ4BTAA3969731604
به نام مازیار شیخ لنگی قلعه نو مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۶۵۱۴۳/ف

کارت شناسایی و برگ سبز و کارت سوخت سواری MVM
به شماره انتظامی ۸۶ج۶۶۸-۸۸ و شماره موتور MVM477FJAK077677 و شماره شاسی NATFBAMDSK1066944 بنام تقی تاجیک جعفری مفقود گریده و اقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۶۵۳۶۲/ش

برگ سبز اتومبیل پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۷۶
رنگ سبز یشمی متالیک به شماره شاسی ۷۶۳۰۰۹۸۳ به شماره موتور ۲۲۵۲۷۶۰۰۹۸۷ به شماره پلاک ۱۸ ق ۹۵۵ ایران ۱۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۶۵۱۰۲/ج

برگ سبزو سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۵
نقره ای به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴۱ د ۴۲
شماره شاسی NAS412100G1187864
شماره موتور 5508927 بنام مسعود سعبی
مفقودو اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۶۵۳۹۹/ف

برگ سبز تیبا ۲ هاچ بک مدل ۹۸ سفید
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۲۱ م ۸۳
شماره موتور M15/8797671
شماره شاسی NAS821100K1229540
بنام زهرا رودهی مفقودو فاقداعتباراست.
۱۴۰۰۶۵۱۰۸/ف

برگ سبز و سند موتورسیکلت پیشرو به نام مهدی خادم الخمسه
به شماره انتظامی ۷۷۴ ایران ۵۳۴۵۵
و شماره موتور 0125N5P932127
و شماره شاسی N5P***125B9552388
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۶۵۲۳۱/پ

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام علی اکبر اکبری
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۱۵ ج ۴۹
و شماره موتور ۱۳۱۸۹۰۰۰۵۹۲
و شماره شاسی NAAP31EG7AJ238706
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۶۵۳۲۱/پ

برگ سبز و سند خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۴
شماره پلاک ۳۸۸ص ۲۳ ایران ۵۲ ش موتور ۱۲۴۸۴۰۲۴۰۱۶ ش شاسی ۱۴۲۱۱۴۵۷ بنام علیرضا خسروی نوقاب مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۶۵۰۸۶/ب

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی 321_26ق26 شاسی S1412288042202 موتور 3124602 بنام مسعود ایمانی راد مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۶۵۴۰۸/و

برگ سبز خودرو رانا
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۳۷۵ س ۸۳
شماره موتور 172B0060941
شماره شاسی NAAU01FE3LT261208
بنام مصطفی فهیمی خویردی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۶۵۳۳۴/ف

برگ سبز وسند کمپانی به نام معصومه حامدخواجه
شماره انتظامی ایران 42-838 ه 82 و شماره موتور 165A0114221 و شماره شاسی NAAP03EE7HJ084000. مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۶۵۲۷۵/ر

برگ سبز وکارت شناسایی موتور سیکلت تک تاز به شماره انتظامی ۷۷۵-۵۱۵۶۲ وشماره موتور 0149NEJ015634 وشماره شاسی 150K9514110 به نام بهمن سلیمانی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۶۵۳۵۵/ش

برگ سبز و سند خودرو پژوGLX۴۰۵ مدل۹۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۵۲ ب ۸۶
و شماره موتور 124K1265951 و شماره شاسی NAAM01CEXJK399688 به نام سعید خدایی باغی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۶۵۱۹۷/پ

برگ سبز و سند کمپانی ام وی ام ۱۱۰
مدل ۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۱۳۲د۹۶
شماره موتور MVM372FGA022804
شماره شاسی NATEBACA601003688
بنام مریم غیور رزمگاه مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۶۵۳۹۶/ف

برگ سبز سمند LX XU7 سفید مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۴۸ و ۸۸
شماره شاسی MAAC91CE3KF605333
شماره موتور 124K1422598 بنام شهاب نیکبخت
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۶۵۲۷۲/ف

برگ سبز پراید
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۸۲۴ هـ ۴۳
شماره موتور ۳۲۲۱۹۰۰
شماره شاسی ۵۰۱۴۱۲۲۸۸۰۸۹۴۵۳
بنام سید ابراهیم حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۶۵۴۸۱/ف

برگ سبز پراید GTX **سفیدروغنی مدل ۷۹**
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۸ ق ۶۹
شماره شاسی S1412279657455
شماره موتور 001799722 بنام امین ثروتمند برج
مفقودو فاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۶۵۱۰۶/ف

برگ سبز وسند کمپانی وسند انتقالی سواری پراید مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۱ط۳۴ وشماره موتور ۰۰۳۲۶۷۵۱ وشماره شاسی S1412281798167 به نام غلامحسین لطفی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۶۵۳۵۱/ش

کارت خودرو، سند کمپانی، برگ سبز و بیمه خودرو
MVM x33s AT مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید
با شماره موتور MVMD4G20ANL004044 و شماره شاسی NATGBAYP9M1004474 و شماره 74 ایران 994 ل 66 به نام جعفر حسین زاده کلاته رضا
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۶۵۱۹۹/ق

سند کمپانی خودرو MVMX33
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۱۱ ص ۷۶
شماره موتور ۰۳۳۵۵۱
شماره شاسی ۱۰۳۳۷۳۳
بنام سیدابوالقاسم چاوشی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۶۵۲۳۷/ف

برگ سبز ۲۰۷I مشکی مدل ۹۰
به ش انتظامی ۱۲-۳۴۹ط۸۳
ش موتور 15090047914
ش شاسی NAAR03FEXCJ151110 بنام محمد هرمززاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۶۵۴۰۹/ج

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۲
به شماره انتظامی ۳۶ - ۹۳۷ ه ۳۷
و شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۳۸۸۶۴ و شماره شاسی ۸۲۹۲۶۹۷۰ به نام سمیه جنگی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۶۵۲۵۳/ل

برگ سبز، سند و کارت سواری جیپ مدل ۱۹۷۸ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۲۹۶ م ۷۲ و شماره موتور 35253R و شماره شاسی 35253R به نام کاظم محمودی به شماره ملی 2120377855 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۶۵۲۴۱/ش

برگ سبز خودرو برلیانس
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۷۲ و ۲۹
شماره شاسی NAPH330AAF1000295
شماره موتور D057310
بنام احسان یزدانی مفقودو اعتبار ندارد
۱۴۰۰۶۵۱۱۳/ف

برگ سبزو سند کمپانی پراید GTUE مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۲ هـ ۷۲
شماره شاسی S1412286166491
شماره موتور 2065477 بنام طیبه مولایی
مفقود وفاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۶۵۱۶۶/ف

برگ سبز اتومبیل سواری ام وی ام ۹۸۳۳
به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۳ به ش موتور MVM484FAFD027588 به ش شاسی NATGBAXKYD1029511 به ش پلاک ۱۸ ط ۴۳۲ ایران ۵۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۶۵۲۴۵/ج

برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ مدل ۸۸ خاکستری متالیک
به شماره پلاک ۴۹و۷۹۸ ایران ۱۲ و به شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۱۳۲۳۳ و شماره شاسی NAAP03ED891052201 به مالکیت بهاره رنجبر
مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۰۶۵۳۴۶/ر

برگ سبز کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۵
نقره ای به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴۱ د ۴۲
شماره شاسی NAS412100G1187864
شماره موتور 5508927 بنام مسعود سعبی
مفقودو اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۶۵۳۹۹/ف

برگ سبز و سند خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۴
شماره پلاک ۳۸۸ص ۲۳ ایران ۵۲ ش موتور ۱۲۴۸۴۰۲۴۰۱۶ ش شاسی ۱۴۲۱۱۴۵۷ بنام علیرضا خسروی نوقاب مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۶۵۰۸۶/ب

برگ سبز و سند کمپانی پراید به شماره انتظامی 321_26ق26 شاسی S1412288042202 موتور 3124602 بنام مسعود ایمانی راد مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۶۵۴۰۸/و

برگ سبز GTX **سفیدروغنی مدل ۷۹**
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۸ ق ۶۹
شماره شاسی S1412279657455
شماره موتور 001799722 بنام امین ثروتمند برج
مفقودو فاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۶۵۱۰۶/ف

برگ سبز وسند کمپانی وسند انتقالی سواری پراید مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۱ط۳۴ وشماره موتور ۰۰۳۲۶۷۵۱ وشماره شاسی S1412281798167 به نام غلامحسین لطفی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۶۵۳۵۱/ش

برگ سبز و سند خودرو پژوGLX۴۰۵ مدل۹۷
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۵۲ ب ۸۶
و شماره موتور 124K1265951 و شماره شاسی NAAM01CEXJK399688 به نام سعید خدایی باغی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۶۵۱۹۷/پ

برگ سبز و سند کمپانی ام وی ام ۱۱۰
مدل ۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۱۳۲د۹۶
شماره موتور MVM372FGA022804
شماره شاسی NATEBACA601003688
بنام مریم غیور رزمگاه مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۶۵۳۹۶/ف

سند موتورسیکلت سیستم توس ۹ مدل ۹۷ مشکی تیپ ۱۲۵ شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۱۳۱۸۸
شماره تنه ۰۱۱۸۵ شماره موتور ۰۲۵۲۲۲
بنام سید محمود رضوی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۶۵۳۷۵/ف

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 مواد۱و۳قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۶۰۱۴۰۰۱۲۹۹ مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۷ موضوع ماده یک قانون مذکور مستقردر واحد ثبتی خواف تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای صالح احمدی فرزند عباس نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۹۰/۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۶۱ فرعی از۹۸اصلی واقع در خواف بخش شش تربت حیدریه تمامت مالکیت رسمی و مشاعی هاجریوسف زاده مالک رسمی محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳قانون تعیین تکلیف و ماده ۱۳آئین نامه مربوطه این آگهی دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیرالانتشار در شهرها منتشرودر روستاها رای هیات الصاق تادرصورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید ازتاریخ انتشار اولین آگهی ودرروستاها ازتاریخ الصاق درمحل تادوماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل و قوع ملک تسلیم ورسیداخذ نمایند معترض بایدظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است ودرصورتی که اعتراض درمهلت قانونی واصل نگرددیا معترض ،گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدورسند مالکیت مانع از مراجعه متضربه دادگاه نیست .
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۰/۱۱/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۰/۱۲/۱۱
امیرجعفری
رئیس اداره ثبت اسنادواملاک شهرستان خواف
۱۴۰۰۶۲۲۴۰/ش

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 مواد۱و۳قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۶۰۱۳۰۵ مورخه ۱۴۰۰/۱۱/۱۷ موضوع ماده یک قانون مذکور مستقردر واحد ثبتی خواف تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای زبیرتقدیری لاجی فرزند محمد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۲۴متر مربع قسمتی از پلاک۶۴۲فرعی از۹۸-اصلی واقع در خواف بخش شش تربت حیدریه خریداری مع الواسطه تمامت مالکیت خانم شیرین رحیمی مالک رسمی محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳قانون تعیین تکلیف و ماده ۱۳آئین نامه مربوطه این آگهی دردو نوبت به فاصله ۱۵روز از طریق روزنامه محلی و کثیرالانتشار در شهرهامنتشرودر روستاها رای هیات الصاق تادرصورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید ازتاریخ انتشار اولین آگهی ودرروستاها ازتاریخ الصاق درمحل تادوماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل و قوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند معترض بایدظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است ودرصورتی که اعتراض درمهلت قانونی واصل نگرددیا معترض ،گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدورسند مالکیت مانع از مراجعه متضربه دادگاه نیست .
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۰/۱۱/۲۵
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۰/۱۲/۱۱
امیرجعفری
رئیس اداره ثبت اسنادواملاک شهرستان خواف
۱۴۰۰۶۲۲۴۵/ش