۴ تمرین برای دررفتن خستگی چشم

وقتی بیشتر روز چشم‌تان به گوشی تلفن همراه، رایانه و تلویزیون باشد، خستگی چشم به سراغ‌تان می‌آید. تمرین‌هایی برای رفع این خستگی وجود دارد

فائزه مهاجر | مترجم

خستگی چشم یک وضعیت شایع است که در آن پس از استفاده زیاد، چشمان شما شروع به خستگی یا درد می‌کند. به‌طور معمول پس از گذراندن مدت طولانی در حال مطالعه، کار با رایانه یا رانندگی، دچار خستگی چشم می‌شوید که بیشتر مواقع، موقتی است و پس از استراحت کردن و استراحت دادن به چشمانتان از بین می‌رود. با چند تمرین می‌توانید خستگی چشم‌تان را کمتر کنید. در مطلب امروز با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی این تمرین‌ها می‌پردازیم.

۱ پلک‌بزنید

اگر چشمان شما به دلیل نگاه کردن طولانی مدت به یک چیز خشک شده است، پلک زدن و خمیازه کشیدن می‌تواند به تحریک چشمان شما برای تولید اشک و مرطوب کردن آن ها کمک کند.

چندین بار پلک زدن سریع نیز می‌تواند به پخش شدن اشک در سراسر چشم کمک کند و سوزش یا احساس درد را کاهش دهد.

۲ چشم‌را‌بچرخانید

چرخاندن چشم‌ها که در تمرینات چشم یوگا به عنوان «نگاه چرخشی» نیز شناخته می‌شود، به آزادشدن تنش و فشار در عضلات چشمان شما کمک می‌کند. چرخاندن آرام چشمان در یک جهت و سپس برگرداندن مجدد آن‌ها می‌تواند به کاهش تنش و درد در عضلات اطراف و پشت چشم کمک کند. می‌توانید این کار را سه تا پنج بار در هر ساعت انجام دهید تا به کاهش فشار چشم کمک کنید.

۳ ماساژرا‌امتحان کنید

بعضی مطالعات نشان می‌دهد ماساژ چشم ممکن است به گردش بهتر خون و مایعات در چشمان شما کمک کند. برای ماساژ دادن چشم‌ها، آن‌ها را ببندید و به آرامی کف دست گرم خود را روی هر دو چشم قرار دهید، بدون این که به خود چشم‌ها فشار بیاورید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید و هر زمان که چشمان‌تان خسته شد، تکرار کنید. مشابه چرخاندن چشم‌ها، حرکت‌دادن عمودی و افقی چشم‌ها می‌تواند به کشش عضلات خسته کمک کند. برای این کار چشمان خود را ببندید، سپس به آرامی به سقف نگاه کنید، سپس برگردید. این کار را سه بار تکرار کنید. در مرحله دوم در حالی که چشمان‌تان هنوز بسته است، به سمت چپ و سپس به سمت راست خود نگاه کنید. این کار را سه بار تکرار کنید. شما می‌توانید این فعالیت را هر یک ساعت یک بار انجام دهید تا به کاهش فشار چشم و شل شدن عضلات سفت چشم کمک کند. این حرکت با پلک‌های بسته همچنین به پخش شدن اشک در سراسر چشم و کاهش خشکی آن کمک می‌کند.

۴ کمپرس گرم‌داشته‌باشید

یک قدم فراتر، استفاده از کمپرس گرم است. به نظر می‌رسد گرما به جاری شدن اشک و در عین حال شل شدن عضلات کمک می‌کند. این اثرات با هم ترکیب می‌شوند تا به کاهش فشار چشم بدون ایجاد فشار اضافی بر عضلات ظریف کمک کنند. به نظر می‌رسد که چه از تمرینات دیگر نیز استفاده کنید و چه نکنید، مؤثر است. در نهایت بدانید چشم عضو آسیب‌پذیری است، بنابراین مراقبت از آن‌ها مهم است. خستگی مداوم یا مزمن چشم ممکن است نشانه وجود مشکلات دیگری در چشمان شما باشد، مانند آستیگماتیسم درمان نشده یا آسیب‌های چشمی. اگر به‌طور مرتب دچار خستگی چشم می‌شوید، بهتر است با پزشک خودمشورت کنید.

بیشتر بدانیم

پیشگیری از سکته‌مغزی با شناسایی علایم هشدار

سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز مسدود شود یا یکی از رگ‌های خونی در مغز پاره شود و خون به بافت مغز نشت کند. به همین دلیل یک دستورالعمل جدید برای جلوگیری از سکته مغزی طراحی شده است.

علایم هشدار سکته‌مغزی

کارشناسان از مخفف BE FAST برای شناسایی سریع علایم هشدار سکته مغزی و زمان تماس با اورژانس استفاده می‌کنند:

Balance (**تعادل**): مشکل در راه رفتن یا ناپایداری تعادل

Eyes (**چشم‌ها**): دوبینی، تاری دید یا از دست دادن ناگهانی بینایی

Face (**صورت**): افتادگی یک طرف صورت یا لبخند کج

Arms (**بازوها**): ضعف یا بی حسی در بازو یا حتی پا

Speech (**گفتار**): مشکل در صحبت کردن، لکنت یا گفتار نامفهوم

Time (**زمان**): زمان تماس با اورژانس است

در توصیه‌های جدید، افراد بزرگ سال تشویق شده‌اند حتی اگر در دسته افراد در خطر بالای سکته مغزی قرار ندارند، نیز از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کنند. این رژیم غذایی گیاه‌محور بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم تاکید دارد و مصرف گوشت قرمز و قند را محدود می‌کند. همچنین توصیه می‌شود که برای کاهش خطر سکته مغزی، منظم ورزش کنید، به اندازه کافی بخوابید، وزنتان را در محدوده سالم نگه دارید، سطح کلسترول، فشار خون و قند خونتان را کنترل کنید و از سیگار کشیدن بپرهیزید.

سالمندان

شارژ مغز با فعالیت‌های روزمره

فقط چند دقیقه فعالیت بدنی در روز، می‌تواند مغز سالمندان را جوان نگه دارد. کارشناسان می‌گویند نیازی به باشگاه و تجهیزات حرفه‌ای نیست؛ با پیاده‌روی، باغبانی یا حتی تی کشیدن هم می‌توان سلامت ذهن و بدن را حفظ کرد. فعالیت‌هایی مانند باغبانی، تی کشیدن یا شستن وان حمام همگی می‌توانند به‌عنوان تمرین‌های متوسط در نظر گرفته شوند. این فعالیت‌ها، عضلات مرکزی بدن را درگیر کرده و مهارت‌های حرکتی ظریف را تقویت می‌کنند. برای داشتن مغزی فعال و بدنی سالم در سال‌های سالمندی، نیازی به ورزش‌های سنگین نیست. هر حرکت کوچکی که باعث افزایش ضربان قلب شود، ارزشمند است. کافی است از روی مبل بلند شوید و شروع کنید؛ حتی قدم‌های کوتاه هم آینده‌تان را تغییر خواهد داد. همچنین دوچرخه‌سواری، چه با دوچرخه‌های ثابت در خانه و چه در فضای باز، به افزایش قدرت عضلات و سلامت قلب کمک می‌کند. دوچرخه‌های قدیمی بدون باتری مزیتی مهم دارند: آن‌ها مغز را برای حفظ تعادل و تمرکز فعال نگه می‌دارند که برای پیشگیری از زوال شناختی مفید است. شنا یکی از ورزش‌های کامل و کم‌فشار برای سالمندان است. این فعالیت، تمام عضلات بدن را درگیر می‌کند و به‌دلیل سبکی در آب، فشار کمی بر مفاصل وارد می‌شود. حتی افراد غیرماهر نیز می‌توانند با حرکات ساده در آب یا استفاده از ابزارهایی مانند پره‌پا، فواید آن را تجربه کنند.

دانستنی‌ها

کاهش اضطراب مغز با آواز خواندن

آواز خواندن برای مغز مفید است، حتی اگر خواننده نباشیم. تحقیقات می‌گوید پرداختن به موسیقی می‌تواند از سلامت مغز در دوران سالمندی هم محافظت کند و ذخیره شناختی ما- یعنی میزان مقاومت مغز در برابر فرسایش ناشی از بالا رفتن سن- را افزایش دهد.

در یک مطالعه روی ۱۳۲ فرد سالمند مشخص شد که شش ماه تمرین پیانو یا گوش دادن فعال به موسیقی (شامل آموزش‌های نظری و روش‌های ساختاریافته شنیدن) باعث افزایش حجم ماده خاکستری مغز و بهبود حافظه فعال شنوایی (یعنی حافظه کوتاه‌مدت مرتبط با صداها) شد.

رفتارهای ما با ضرباهنگ موسیقی و همچنین با یکدیگر هماهنگ می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حتی کار ساده‌ای مانند ضرب گرفتن با شخصی دیگر روی یک ریتم مشترک هم احساس نزدیکی بیشتری میان افراد ایجاد می‌کند. موسیقی همچنین باعث همزمان‌سازی فعالیت مغز می‌شود. این اثر زمانی که موسیقی را با هم تولید می‌کنیم، بسیار بیشتر از زمانی است که صرفا به آن گوش می‌دهیم. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت عصبی در مغز افرادی که با یک موسیقی مشترک درگیرند، شباهت بیشتری به یکدیگر پیدا می‌کند. آواز خواندن در گروه هم می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش و ترشح اکسی‌توسین را افزایش دهد. ترشح اکسی‌توسین ممکن است سیستم پاداش مغز را تقویت کند، به طوری که اگر تجربه اجتماعی بسیار مثبتی داشته باشید، آن تجربه تاثیرگذاری بیشتری پیدا کند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۸۱۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ 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 آقای جواد سلطانی شکوه به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۱۰۳۰۳۳ شماره ملی ۰۷۸۰۱۰۳۰۳۳ صادره سبزوار فرزند حبیب نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۴.۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۲ و ۱۰۳ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی سید محمد مهدی وسعیده و فاطمه وصدیقه شهرت همگی علوی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۳۹

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۵۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۳۸۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ 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 آقای علی لندرانی به شناسنامه شماره ۱۰۰۰ شماره ملی ۰۷۹۳۵۲۱۵۹۹ صادره سبزوار فرزند محمدعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۸.۸۴ متر مربع تمامت باقیمانده پلاک ۷۲۰ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمد کرابی تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۴۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۴۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۴۵۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ 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 آقای یحیی کلاته‌ء به شناسنامه شماره ۱۱۴۳ شماره ملی ۰۷۹۱۹۹۶۵۸۱ صادره سبزوار فرزند سلیمان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۳.۸۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی خودش تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۳۶

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۴۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۱۰۰۲۴۷۳---۱۱۰۰۲۴۷۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض آقای علی برازقی ثانی فرزند رضا و آقای غلامرضا کریمی فرزند حسین بالمناصفه ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۳/۰۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۴۱ فرعی از یک اصلی واقع دربخش ۱۲ سبزوار خریداری ازمحل مالکیت مالک رسمی فاطمه امیری 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:۴۰۴/۱۱۲۱ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۵۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۸۱۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ 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 خانم/آقای بمانی دلقندی به شناسنامه شماره ۵۰۷ شماره ملی ۲۱۲۰۴۴۲۱۱۸ صادره گرگان فرزند حسن نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۵.۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی رقیه استیری تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۲۷

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۵۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۸۱۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۷ 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 خانم/آقای بمانی دلقندی به شناسنامه شماره ۵۰۷ شماره ملی ۲۱۲۰۴۴۲۱۱۸ صادره گرگان فرزند حسن نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۴.۹۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی رقیه استیری تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید 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:۴۰۴/۱۱۴۵

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۱۳۰۸۵۳

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۹۰۲۰ مورخ ۱۴۰۳،۱۱،۲۷ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای محمد ابراهیم خوش سیرت طرقبه به شناسنامه شماره ۱۶۶۵ کد ملی ۰۹۳۷۹۷۹۶۵۱ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۲۸۲،۶۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۶۹ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 را 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 . م الف ۱۴۰۴،۴۸۰

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۴،۱۶

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۰۹۰۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۹۲۵ مورخ ۱۴۰۴،۰۱،۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علی اصغر خلیلی مطلق به شناسنامه شماره ۹۰۴ کدملی ۰۹۳۷۵۵۷۰۱۳ صادره مشهد فرزند امین اله مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی صدیقه طیبی احدی از ورثه (حسین طیبی) مالک رسمی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در قسمتی از ششدانگ یک باب ساختمان (پارکینگ) به مساحت ۲۰۴،۷۶ متر مربع پلاک شماره ۷۴۲ فرعی از ۱۰۳ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین [illegible]

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۴،۱۶

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۰۸۸۰

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۹۲۴ مورخ ۱۴۰۴،۰۱،۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم ژیلا بلوری به شناسنامه شماره ۹۸۲ کدملی ۰۷۹۳۲۰۷۶۲۲ صادره سبزوار فرزند علی اکبر مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی صادق سیدی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در قسمتی از ششدانگ یک باب ساختمان ویلایی به مساحت ۱۷۱۶،۶۹ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۲۰ فرعی از ۱۰۳ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی [illegible]

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴،۰۴،۱۶

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز

۱۳۰۸۷۸

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 آراضی 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۰۶۹۶ مورخ ۱۴۰۴،۰۳،۰۳ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی شورای سیاستگذاری ائمه جمعه استان خراسان رضوی با نمایندگی آقای علی اکبر قبادی دلوئی به شماره هویت ملی ۱۴۰۰۳۰۶۴۶۸۰ در ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۸۰۱،۹۴ مترمربع از پلاک شماره ۶۴۷ فرعی از ۲ – اصلی واقع در اراضی ده جویمند بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد در عرصه وقفی متعلق به موقوفه حاج آقا محسن به تصدی اداره اوقاف و امور خیریه گناباد (برابر اجاره نامه رسمی شماره ۳۳۱۵۸ مورخ ۱۴۰۳،۰۸،۳۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳ گناباد با حق احداث اعیانی و جوابیه شماره ۱۴۰۴،۷۹۰۳۵ مورخ ۱۴۰۴،۰۲،۰۶ ریاست محترم اداره اوقاف و امور خیریه گناباد که مراتب صدور سند مالکیت بلامانع اعلام گردیده است) محرز گردیده است ، لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی ، کثیرالانتشار 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۵۰۷ شناسه ۱۹۵۱۷۶۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴،۰۴،۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۶

سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد ۱۳۰۹۱۵

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک باخرز 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

[illegible]

تاریخ انتشار اول: ۱۴۰۴،۰۴،۰۱ تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۴،۰۴،۱۶

هادی رضائی – مدیر ثبت اسناد و املاک شهرستان باخرز

تبلیغات باید به زبان مشتری و در ذهنیت و تصورات او بگنجد.