سلامت

وقتی شیشه عمر دست خودتان است!

بیرون کشیدن راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم، عمر طولانی و روزهای درجه‌یک‌تر از لابه‌لای تحقیق پژوهشگران سلامت

انتصاری- یکی از آرزوهای همیشگی بشر، عمر بیشتر در عین سالم بودن است. دانشمندان تحقیقات، عوامل خطر متعددی را شناسایی کرده‌اند که زندگی ما را به طور چشمگیری کوتاه می‌کند. عواملی که می‌توانند در بدترین حالت زندگی ما را ۱۷ سال کوتاه‌تر کنند. اگر می‌خواهید بدانید چه چیزی می‌تواند نقطه تاریک زندگی‌تان باشد و از عمرتان کم کند بهتر است از این مطلب ساده نگذرید.

ورزش کنید

شاید این توصیه کلیشه‌ای باشد اما دانشمندان می‌گویند کسانی که به طور مداوم دست کم ۱۵ دقیقه در روز ورزش می‌کنند به طور متوسط سه سال بر عمرشان افزوده می‌شود. البته ورزش بیشتر از ۱۵ دقیقه در روز بهتر است. سازمان بهداشت جهانی دو ساعت و نیم در هفته را پیشنهاد می‌کند.

غذاهای مدیترانه‌ای را در منو بگذارید

قبل از هر چیز باید بدانید غذاهای مدیترانه‌ای چه نوع غذایی هستند. این غذاها سرشار از سبزیجات، میوه، غلات کامل، روغن زیتون و ماهی هستند و مفید برای سلامت. با خوردن این غذاها احتمال چاقی کمتر می‌شود و قند خون و فشار خون کاهش می‌یابد در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت کمتر خواهد شد.

هوای خواب‌تان را داشته باشید حتی قیلوله!

کسی که به اندازه کافی و منظم می‌خوابد بر طول زندگی خود می‌افزاید. خواب ناکافی می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند. میزان نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است. خواب کافی باعث می‌شود که طی روز سرحال و آماده فعالیت باشید. جالب این که محققان یونانی ثابت کرده‌اند افرادی که دست کم ۳ بار در هفته طی روز چرتی می‌زنند ۳۷ درصد از گزند بیماری‌های قلبی مصون می‌مانند. آن‌ها گمان می‌کنند خواب نیم‌روزی سبب کاهش هورمون‌های استرس‌زا در خون می‌شوند.

سیگار را خاموش کنید

ترک سیگار زندگی را طولانی‌تر می‌کند. این نتیجه تحقیق هزاران دانشمند است. آن‌ها می‌گویند اگر شما در ۳۰ سالگی کشیدن سیگار را ترک کنید به طور متوسط ۱۰ سال به طول عمرتان اضافه می‌شود.. ترک سیگار در سنین ۴۰، ۵۰ و ۶۰ سالگی می‌تواند دست کم ۹، ۶ یا ۳ سال بر طول عمرتان اضافه کند. پس همین الان آن سیگار دست‌تان را خاموش و با آن خداحافظی کنید.

روی ترازو بروید

آیا اضافه‌وزن داری؟ کم شدن وزن شما را از ابتلا به بیماری‌های قند و قلبی و عروقی مصون‌تر می‌سازد. راه سالم برای از دست دادن وزن اضافی بدن تغییر رژیم غذایی است و ورزش منظم. چاقی عمر افراد را به طور متوسط تا ۳ سال کاهش می‌دهد. این حرف علم است، خودتان می‌دانید.

دیگران را ببخشید

کسانی که کینه‌ای از دیگران به دل نداشته باشند زندگی سالم‌تری دارند اما کسانی که دایم عصبی هستند از افزایش فشار خون و تنش بالای جسمی و روحی رنج می‌برند. همین طور داشتن یک دایره امن از دوستان و معاشرت با آن‌ها می‌تواند هورمون‌های خوشحالی و رضایت از زندگی را فعال کند.

در جاده‌ها از خود محافظت کنید

هر سال در جاده‌ها هزاران آدم جان‌شان را به سادگی از دست می‌دهند. بستن کمربند ایمنی در خودرو خطر مرگ یا آسیب جدی به وضعیت فیزیکی و سلامت را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. دوچرخه‌سواران و موتورسواران می‌توانند با پوشیدن یک کلاه ایمنی خود را از خطر صدمه‌های بسیار جدی حفظ کنند. حرکات آکروباتیک را بگذارید برای پیست‌های موتورسواری نه وسط بزرگراه و بولوارها!

شعله استرس را کم کنید

هر چه می‌کشیم از همین استرس است! استرس دایمی سلامت را به خطر می‌اندازد. استرس خطر ابتلا به فشار خون بالا، تصلب شرایین و حمله قلبی را بالا می‌برد. یادگیری مقابله با استرس می‌تواند مشکلات جسمی را تا حد زیادی کاهش دهد. می‌توانید تمرین‌های مختلف برای جلوگیری از استرس را به کار گیرید.

تغذیه

تا مرد پروتئین نخورده باشد...

آقایان

مردان معمولاً به دلیل توده عضلانی بزرگ‌تر و سطح فعالیت بدنی بالاتر، به پروتئین بیشتری نسبت به زنان نیاز دارند. میزان توصیه شده روزانه ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. با این حال، عواملی مانند سطح فعالیت، اضافه‌وزن، پیری و بیماری شدید، نیاز فرد را افزایش می‌دهد. اگر می‌خواهید بدانید چرا باید پروتئین عضو ثابت منوی روزانه‌تان باشد این مطلب را بخوانید.

نیاز پروتئین مردان| پروتئین باید ۱۰ تا ۳۵ درصد از کالری روزانه فرد را تشکیل دهد. مردان به طور معمول توده عضلانی بیشتر و سطح فعالیت بدنی بالاتری دارند، در نتیجه کالری و پروتئین دریافتی آن‌ها عموماً بیشتر از زنان است. عواملی که می‌توانند نیاز پروتئین یک مرد را افزایش دهند شامل سطح فعالیت، اهداف عضله‌سازی، وزن اضافی، سن و تغییرات کلی سلامت است.

محاسبه میزان مصرف پروتئین| مردان بالغ باید روزانه ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند که حدود ۵۶ گرم پروتئین روزانه می‌شود. این میزان بر اساس وزن مرجع ۱۵۴ پوند (۷۰ کیلوگرم) و سبک زندگی کم‌تحرک (غیرفعال) محاسبه شده است. برای مثال، با استفاده از این تخمین، مردی با وزن ۹۰ کیلوگرم باید حداقل ۷۲ گرم پروتئین در روز مصرف کند.

منابع خوب پروتئین| گوشت گاو و مرغ بدون چربی را انتخاب کنید و از گوشت‌های فرآوری‌شده مانند کالباس، ناگت، هات‌داگ و... پرهیز کنید. حبوبات مانند لوبیا، سویا، ماست و لبنیات کم‌چرب هم منابع خوب پروتئین هستند.

نکاتی برای رفع نیازهای پروتئینی| بیشتر افراد روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف می‌کنند. با این حال، برای رسیدن به اهداف پروتئینی خود، این نکات را امتحان کنید:

در هر وعده غذایی ۳۰ گرم پروتئین مصرف کنید| تحقیقات نشان می‌دهد که تقسیم ۳۰ گرم پروتئین به طور مساوی در وعده‌های غذایی می‌تواند به شما در دریافت حداکثر مزایای پروتئین کمک کند. گنجاندن ۳۰ تا ۴۵ گرم در دو وعده غذایی می‌تواند به‌ویژه برای عضله‌سازی و افزایش قدرت با افزایش سن مفید باشد.

میان‌وعده‌های غنی از پروتئین بخورید| میان‌وعده‌هایی شامل ۳۰ گرم پروتئین و ۱۵ گرم کربوهیدرات، می‌تواند در حفظ یا ساخت عضلات مفید باشد.

قبل از خواب یک میان‌وعده پروتئینی بخورید| مصرف پروتئین در عصر بعد از تمرین مقاومتی ممکن است به یکپارچگی عضلات و ریکاوری هنگام خواب کمک کند.

پوست و مو

اتحادیه اروپا دور لاک ژل را خط قرمز کشید

اتحادیه اروپا استفاده از ماده «تی‌پی‌او» (تری‌متیل بنزوئیل دی‌فنیل فسفین اکسید) را که در بسیاری از لاک‌های ژل برای ایجاد درخشندگی و خشک شدن سریع به کار می‌رود، ممنوع اعلام کرد. بر اساس تحقیقات، این ماده می‌تواند بر باروری و سلامت تولیدمثل اثر منفی داشته باشد و به همین دلیل در رده مواد «سرطان‌زا، جهش‌زا یا سمی برای تولیدمثل» قرار گرفته است. منظور از ژلیش ناخن، یعنی استفاده از لاک ژل بر روی ناخن‌های طبیعی که دوام بیشتری نسبت به لاک معمولی دارد؛ ضمن این که برای خشک شدن این نوع لاک، باید حتماً از دستگاه UV استفاده شود!

تازه‌ها

گردن کلفت‌ها بیشتر بیماری قلبی می‌گیرند!

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد اندازه گردن نسبت به بدن می‌تواند شاخص‌های مختلف سلامت را پیش‌بینی کند. اندازه گردن فرد در تناسب با بدنش می‌تواند شاخص سلامت باشد و با عواملی مانند خطر بیماری‌های قلبی عروقی و حتی احتمال مرگ ارتباط دارد. پزشکان بیش از پیش به عواملی فراتر از شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) و اندازه دور کمر نگاه می‌کنند تا بهتر بفهمند که توزیع چربی در بدن چگونه بر سلامت اثر می‌گذارد. یکی از حوزه‌هایی که مطالعه شده، اندازه دور گردن است که می‌تواند به عنوان معیار سنجشی ساده برای اندازه‌گیری چربی در بخش بالایی بدن عمل کند.

فوت و فن

مدت زمان نگهداری پیتزا در یخچال

پیتزای خانگی| ۲ تا ۴ روز در یخچال قابل نگهداری است. برای حفظ کیفیت، بهتر است پیتزا را در ظرف دربسته یا در پلاستیکی بپیچید.

پیتزای خریداری‌شده| معمولاً ۳ تا ۴ روز می‌توان در یخچال نگه داشت. پیتزاهای دارای گوشت یا مرغ ممکن است کمی زودتر فاسد شوند.

نشانه‌های فاسد شدن پیتزا| حتی اگر پیتزا کمتر از مدت زمان گفته شده در یخچال باقی مانده باشد، باید به برخی نشانه‌ها مانند بو (ترشی یا کپک مانند)، ظاهری، طعم و بافت (خشکی بیش از حد یا لزج شدن بیش از حد پنیر) توجه کرد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۵۹۹ – ۱۴۰۴/۵/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی دهیاری روستای علی زینل قرزند بشناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۷۱۵۳۹ در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۰۱/۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۹۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی علی زینل خریداری از مالک رسمی آقای براتعلی بابایی 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 ۴۶۹–شناسه: ۱۹۸۵۹۸۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۱۲
عبداله گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۴۰۷۹۶

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 ماده۳ قانون و ماده۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی محمدرضا محمدیان به شناسنامه شماره ۲ کد ملی ۰۹۰۲۳۴۹۱۹ صادره کاشمر فرزند محمد حسین در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۱۲۵/۱۳ متر مربع پلاک ثبتی ۸۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۲ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمدرضا ناصری مقدم ورثه تراب ناصری مقدم 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 ۱۱۲۰ شناسه: ۱۹۸۶۰۷۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۱۴۰۷۹۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۲۱۹ – ۱۴۰۴/۵/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم فاطمه ساعی ابراهیم آباد فرزند براتعلی بشماره ملی ۰۸۷۰۷۷۳۴۵۳ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۷۸۳.۸۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۹۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته علی زینل خریداری از مالک رسمی آقای غلامعلی ساعی 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 ۴۶۸ شناسه ۱۹۸۵۹۵۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
علی گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۴۰۷۷۰

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 ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۷۲۰۸ هیات اول کلاسه ۷۵۲–۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم مریم محمدی به شناسنامه شماره ۱۰۴۰۲ کدملی ۰۹۰۲۴۴۱۱۴۰ صادره کاشمر فرزند احمد در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۱۳۷.۱۷ متر مربع پلاک ثبتی بخش ۸۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۲ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی متوجهر ناصری احدی از ورثه اسماعیل خان ناصری محرز گردیده است. اذا 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 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 ۱۱۲۱ شناسه ۱۹۸۶۱۴۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۱۴۰۸۵۱

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 ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۲۵۸۲ هیات اول کلاسه ۸۰۱–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی محمدرضا محمدیان به شناسنامه شماره ۲۸۵ کدملی ۰۹۰۱۰۸۷۳۸۶ صادره فرزند علی اکبر در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۱۴.۷۳ متر مربع پلاک ثبتی ۳۰۲۷ اصلی واقع در بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی مالکیت مشاعی متقاضی محمدرضا محمدیان 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 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 ۱۱۲۲ شناسه ۱۹۸۶۱۵۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۱۴۰۸۶۳

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 ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۳۶۷۰ هیات اول کلاسه ۱۴۰۳–۱۱۷۵ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی محمدرضا محمدیان به شناسنامه شماره ۲۸۵ کدملی ۰۹۰۱۰۸۷۳۸۶ صادره کاشمر فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۱۹.۷۵ متر مربع پلاک ثبتی ۳۰۲۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمدرضا محمدیان 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 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 الف۱۱۲۳ شناسه ۱۹۸۶۱۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۱۴۰۸۶۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 آرا شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۳۰۵ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۳۰۷، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۳۳۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسین عرب نژاد به شناسنامه شماره ۵۵۲۱ کدملی ۰۷۴۸۳۹۱۸۷۸ صادره تایباد فرزند غلام احمد و آقای محمد عرب نژاد به شناسنامه شماره ۳۶ کدملی ۰۷۴۹۳۶۰۷۸۱ صادره تایباد فرزند غلام احمد هر کدام در سه دانگ از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۴۰۰۰ متر مربع پلاک شماره ۱۹۵ فرعی از ۲۷۱ و ۲۷۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت آقایان نظر قاینی – غلامرضا قاینی فقیر محمد قاینی سید محمد قاینی و وحید غلام پور و قسمتی از پلاک 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 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: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۴۰۸۶۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۵۰۲۰ مورخ ۱۴۰۴.۰۴.۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم منصوره محمدزاده خوردو به شناسنامه شماره ۴۸۰۹۴ کدملی ۰۹۳۲۱۱۳۱۶۸ صادره فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی به مساحت ۱۰۰۰.۱۳ مترمربع و قسمتی از پلاک شماره ۱۰۶۵ فرعی از ۲ 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴.۶۴۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز
۱۴۰۸۴۲

اگهی 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۸۰۰۰۹۳۲ 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 منصور امینی به شناسنامه شماره ۷۶ کدملی ۳۹۷۹۱۹۳۳۴۹ صادره تویسرکان فرزند مصطفی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنا به مساحت ۶۰۴ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۳ فرعی از ۹۰ 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.
م الف ۱۴۰۴.۶۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز
۱۴۰۸۴۴

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 تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۴۹۵۹ 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 بلا معارض متقاضی آقای حسین ابراهیمی فرزند علی رضا به شماره شناسنامه ۳۰۰ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۶/۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۶ فرعی از ۱۳۱ اصلی در اراضی نوبهار دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای ابوالقاسم معاونیان تربتی 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 ۴۱۰ شناسه ۱۹۷۷۷۸۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۲
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۰۸۷۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۰۴۹۴ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای غلام حسین نظری فرزند حسینعلی به شماره شناسنامه ۱۸۷۱ صادره از مشهد در یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۵ متر مربع که مساحت چهار ممیز هشتاد و سه متر مربع در مسیر خیابان قرار دارد قسمتی از پلاک ۳ فرعی از ۲۲ اصلی واقع در خراسان رضوی– بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک واقع در مشهد– بابانظر ۹۶ – پلاک ۱۹ خریداری از مالک رسمی حسینعلی نظری محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.