میانبرهایِ تنظیم بدن بعد از بی‌خوابی

بیشتر ما بی‌خوابی شبانه را تجربه کردیم و می‌دانیم این موضوع چقدر می‌تواند کلافه‌کننده باشد اما راه‌هایی هم برای بهبود اوضاع وجود دارد

بی‌خوابی شبانه، حتی اگر فقط یک بار اتفاق بیفتد، روز بعد آن را سخت و سنگین می‌کند. متخصصان خواب می‌گویند با چند کار ساده می‌توان آثار کم‌خوابی را تا حد زیادی برطرف کرد. چون حتی یک شب بی‌خوابی هم می‌تواند تا چند روز آدم را کلافه کند. اگر شما هم تجربه بی‌خوابی شبانه داشتید و چند روز بعد بدن‌تان به حالت عادی برگشته است می‌توانید بعضی میانبرها را امتحان کنید.

۱ ورزش سبک در فضای باز

۹۰ دقیقه پیاده‌روی آرام بعد از بیدار شدن، بهترین راه برای تنظیم مجدد ساعت بیولوژیک بدن است. نور صبحگاهی سطح ملاتونین یا هورمون خواب را پایین می‌آورد و سطح سروتونین یا هورمون بیداری و شادابی را افزایش می‌دهد. حرکت ملایم هم سبب افزایش تمرکز و انرژی می‌شود. نور طبیعی خورشید، به‌ویژه در ساعات اولیه صبح، گیرنده‌های نوری شبکیه را تحریک کرده و تولید ملاتونین را متوقف می‌کند. این فرایند بدن را برای بیداری آماده می‌سازد و جلوی بی‌خوابی را می‌گیرد.

۲ یک فنجان قهوه به‌موقع

کافئین با مهار ماده‌ای به‌نام آدنوزین، حس خواب‌آلودگی را موقت کاهش می‌دهد. بهترین زمان نوشیدن قهوه بین ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح است. مصرف کافئین از بعدازظهر به‌بعد توصیه نمی‌شود چون خواب شب را مختل می‌کند. اگر قهوه را خیلی زود پس از بیدار شدن بنوشید، ممکن است با سطح بالای کورتیزول تداخل کند. مصرف بیش از حد کافئین یا نوشیدن آن در ساعات عصر می‌تواند چرخه خواب شبانه را مختل و بی‌خوابی را تشدید کند.

۳ صبحانه پروتئینی با تخم‌مرغ

بعد از بی‌خوابی، بدن کربوهیدرات را به‌خوبی پردازش نمی‌کند و قند خون دچار نوسان شدید می‌شود. بنابراین خوردن صبحانه حاوی پروتئین مثل املت همراه سبزیجات به جای شیرینی و نان تست، انرژی پایدارتر و تمرکز بهتری فراهم می‌کند. پس از بی‌خوابی، بدن به انسولین حساسیت کمتری دارد و مصرف کربوهیدرات‌های ساده می‌تواند باعث افزایش ناگهانی و سپس افت شدید قند خون شود.

۴ چرت کوتاه، در صورت نیاز

بهترین حالت این است که روز را بدون خواب نیمروزی بگذرانید، اما اگر خیلی خسته بودید یک چرت کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای اوایل بعدازظهر شادابی و آرامش ذهنی را باز می‌گرداند. چرت‌های طولانی یا دیرهنگام خواب شب را مختل می‌کنند. چرت کوتاه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند عملکرد شناختی، حافظه کوتاه‌مدت و خلق و خو را بهبود بخشد. این نوع چرت وارد مرحله خواب عمیق نمی‌شود، بنابراین بیدار شدن از آن آسان‌تر است.

۵ آب کافی و تحرک منظم

کم‌آبی بدن، حتی به میزان خفیف، خستگی را تشدید می‌کند. به‌طور متوسط روزانه ۲ تا ۲/۵ لیتر آب بنوشید. نشستن طولانی‌مدت مقابل رایانه یا نگاه کردن طولانی‌مدت به صفحه موبایل تمرکز را کم می‌کند. هر از گاهی برخیزید، کمی راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید تا جریان خون و هوشیاری‌تان بالا برود. انجام حرکات کششی ساده یا قدم‌زدن کوتاه هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، سطح هوشیاری را بالا نگه می‌دارد.

۶ به خواب رفتن طبق روال معمول

بهترین راه تنظیم دوباره بدن خوابیدن در همان ساعتی است که همیشه می‌خوابید. یک ساعت قبل از خواب، محرک‌ها را کم کنید، از تلویزیون، تلفن همراه و نور زیاد بپرهیزید تا بدن بتواند به خواب عمیق‌تری فرو برود. با بازگشت به برنامه خواب منظم، می‌توان اثرات یک شب بی‌خوابی را کاهش داد و روز را با انرژی بیشتری سپری کرد.

تغذیه

ویتامین فوری و ضروری برای بی‌اعصاب‌ها

ویتامین‌های گروه B برای تبدیل غذا به انرژی، ساخت گلبول‌های قرمز، و حفظ سلامت سلول‌های عصبی حیاتی هستند.

B1 (**تیامین**): کمک به عملکرد مغز و سیستم عصبی، پیشگیری از خستگی

B2 (**ریبوفلاوین**): حفظ سلامت پوست، چشم و عملکرد سلولی

B3 (**نیاسین**): کمک به سوخت‌وساز انرژی و کاهش کلسترول خون

B5 (**پانتوتنیک اسید**): تولید هورمون‌های استرس و چربی‌ها

B6 (**پیریدوکسین**): تنظیم خلق و خو، کمک به تولید هورمون‌ها

B7 (**بیوتین**): تقویت مو، پوست و متابولیسم قند و چربی

B9 (**فولات**): بسیار مهم در دوران بارداری برای رشد جنین

B12 (**کوبالامین**): جلوگیری از کم‌خونی و تقویت عملکرد عصبی

بیشتر بدانیم

راه‌های پایین آوردن فشار خون در یک ماه

*غذاهای تخمیری و پرفیبر را در برنامه بگذارید.
*شکلات تلخ بخورید چون سالم‌تر از شکلات شیری است.
*تمرینات ایزومتریک انجام دهید یعنی حفظ یک وضعیت با دشواری متوسط برای چند دقیقه.
*برچسب مواد غذایی را بخوانید؛ چون بدترین منابع نمک، غذاهای آماده، گوشت‌های فرآوری‌شده و فست‌فودها هستند.
*مصرف پتاسیم و منیزیم را افزایش دهید.

پیشگیری

چطور جلوی افتادگی رحم را بگیریم؟

بانوان

افتادگی رحم به حالتی گفته می‌شود که رحم از محل اصلی خودش در لگن جابه‌جا شود و به سمت پایین حرکت کند. این افتادگی به‌علت سست‌شدن عضلات و لیگامان‌های داخل لگن رخ می‌دهد. کیی از مشکلات شایع در زنان است که به دلایل مختلفی از جمله ضعف عضلات لگن و زایمان‌های متعدد رخ می‌دهد و می‌تواند تأثیرات منفی بسیاری بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد..

افتادگی رحم چطور خودش را نشان می‌دهد؟

افتادگی رحم ناشی از ضعیف شدن بافت و عضلات حمایت‌کننده رحم است؛ اما علل ضعیف شدن این عضلات عبارتند از: زایمان‌های طبیعی متعدد، افت استروژن پس از یائسگی، یبوست، سرفه‌های شدید مزمن، بلند کردن بارهای سنگین. علایم افتادگی رحم می‌تواند بسته به شدت افتادگی و وضعیت فرد متفاوت باشد. برخی از شایع‌ترین علایم می‌تواند این موارد باشد:

*احساس سنگینی، پر بودن یا فشار در ناحیه لگن و درد در ناحیه لگن، شکم، کمر
*بیرون زدن بافت رحم از دهانه واژن
*احساس درد در رابطه جنسی
*مشکلات ادراری مانند بی‌اختیاری ادرار، نیاز به ادرار مکرر، احساس فوریت برای ادرار و احساس تخلیه ناکامل مثانه
*یبوست و دشواری در حرکات روده یا احساس فشار هنگام دفع
*احساس کشیدگی یا ناراحتی هنگام ایستادن طولانی‌مدت

پیشگیری از افتادگی رحم

راه‌های متفاوتی برای کاهش خطر ابتلا و پیشگیری از افتادگی رحم وجود دارد. برخی از این راه‌ها عبارتند از: حفظ وزن سالم و انجام ورزش‌های منظم، انجام تمرینات «کگل» برای تقویت عضلات کف لگن، ترک سیگار، استفاده از تکنیک‌های صحیح هنگام بلند کردن اجسام سنگین که به تقویت و بافت‌های رحم کمک می‌کند. همچنین استفاده از غذاهای غنی از فیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها که می‌تواند عمکرد روده‌ها را بهبود ببخشد.

فوت وفن

چطور بادمجان شیرین را تشخیص بدهیم؟

بافت| بادمجان باید بافت محکمی داشته باشد و وقتی آن را فشار می‌دهید، به سرعت به حالت عادی بازگردد و گرنه، بادمجان بی‌کیفیت و به احتمال زیاد، تلخی است.

اندازه| هر چقدر اندازه بادمجان بزرگ‌تر و تخم‌های آن درشت‌تر باشد، به احتمال زیاد تلخ‌تر است. پس یکی از راه‌های تشخیص بادمجان شیرین، اندازه آن است. سعی کنید بادمجان‌های کوچک یا متوسط را انتخاب کنید.

رنگ و شکل پوست| بادمجان‌هایی که رنگ سیاه و کدر و پوست چروکیده و سفتی دارند، بی‌شک طعم بد و غیر دلچسبی دارند. پس حتما به دنبال بادمجان بنفش رنگ با پوست صاف و یک‌دست باشید.

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 و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۷۷۱۵ 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 خانم معصومه محمد راضی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۴۵۱ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۲۲/۴۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۹ اصلی در اراضی اسفیوخ منشعبه از کال سالار دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی خانم بانو فاطمه شجیعی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۷۶۹۷ 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 فریدون ترکمن زاده اسفیوخی فرزند رجبعلی به شماره شناسنامه ۷۱۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان دامداری به مساحت ۱۸۷۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۹ اصلی در اراضی اسفیوخ منشعبه از کال سالار دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی خانم بانو فاطمه شجیعی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب 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 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: ۱۴۰۴/۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۴

سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک

۱۴۵۵۶۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۵۲۳ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۱/۲۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۹۷ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای نظر علی شجیعی محرز و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۶۵۱ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۷۶۳ متر مربع در قسمتی از پلاک های شماره ۱۲۱۸ و ۱۲۱۷ و ۱۲۱۶ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای عبدالرضا شجاعی و آقای سهراب افشاریان و آقای محمد تقی شجیعی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۶۴۷ 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 مجید علیشاهی قندشتنی فرزند محمد طاهر به شماره شناسنامه ۶۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۲۸/۱۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۹۹ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای رمضانعلی علیزادگان احدی از ورثه عبدالرحیم 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 ۴۷۸/۲ شماره شناسه ۲۰۰۴۱۴۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴

سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۴۵۶۰۴

تاسیس موسسه غیر تجاری اتحادیه صنفی کشاورزی و منابع طبیعی دامداری شهرستان جوین

درتاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۳ به شماره ثبت ۶۶ به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۷۴۱۴۴۳ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. نام: اتحادیه صنفی کشاورزی و منابع طبیعی دامداری شهرستان جوین موسسه غیر تجاری موضوع فعالیت: به استناد نامه شماره ۵۷۱/۳/۳۸۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۶ اداره جهاد کشاورزی شهرستان جوین اتحادیه کشاورزی مجموعه ای از اشخاص حقیقی وحقوقی و دارای شخصیت حقوقی غیردولتی است که پس از تایید وزارت جهاد کشاورزی رسمیت می یابد و در چارچوب مواد (۵۸۴) و (۵۸۵) قانون تجارت در اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری استان ثبت می شود.. به موجب مجوز از اداره کل وزارت جهاد کشاورزی برابر با شماره مجوز ۵۷۱,۳,۳۷۶ در تاریخ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ در استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان خراسان رضوی، شهرستان جوین، بخش مرکزی، دهستان بالاجوین، آبادی کروژده، شهرک قائم، کوچه آبادی، خیابان اصلی، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۹۶۴۷۱۹۸۱۳۴ مدیران آقای مجید زارعی به شماره ملی ۰۷۹۳۵۹۶۱۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۴ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای علیرضا رست به شماره ملی ۵۷۳۰۰۶۲۴۸۶ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۴ سال و به سمت دبیر هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای مهدی عسکری به شماره ملی ۵۷۳۰۰۸۲۹۳۲ به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای عباس جعفرآبادی به شماره ملی ۵۷۳۰۰۸۶۱۴۸ به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای حسن میمری به شماره ملی ۵۷۳۰۱۰۴۳۲۴ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای مصطفی عسکری به شماره ملی ۵۷۳۹۴۷۸۵۸۸ به سمت خزانه دار به مدت ۴ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای هادی سرغانی به شماره ملی ۵۷۳۹۵۰۹۷۲۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۴ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۴ سال آقای ابوالقاسم عباس آباد عربی به شماره ملی ۵۷۳۹۸۶۹۶۵۱ به سمت مدیر اجرایی به مدت ۴ سال دارندگان حق امضا: اسناد و اوراق مالی اتحادیه کشاورزی مانند چک ها، بروات، سفته ها، اسناد تعهدآور مالی با امضای رئیس هیات مدیره و خزانه دار و در غیاب رئیس هیات مدیره با تفویض اختیار، با امضای نایب رئیس و ممهور به مهر اتحادیه کشاورزی معتبر می باشد. بازرسان خانم عاطفه جعفرآبادی به شماره ملی ۵۷۳۰۰۲۷۴۲۷ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۴ سال آقای موسی الرضا حجی آبادی به شماره ملی ۵۷۳۰۰۳۸۷۱۲ به سمت بازرس اصلی به مدت ۴ سال روزنامه کثیر الانتشار خراسان رضوی جهت درج آگهی های موسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری جوین (۲۰۱۷۹۵۸)

۱۴۸۸۲۲

آگهی مناقصه عمومی خرید تجهیزات اتاق سرور

همه با هم جهاد کشاورزی
وزارت جهاد کشاورزی
سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی

سازمان جهادکشاورزی خراسان رضوی درنظر دارد ازمیان تامین کنندگان واجدشرایط اعلام شده دراسنادمناقصه ودعوتنامه فراخوان عمومی مطابق جدول ذیل اقدام به خرید تجهیزات اتاق سرور مورد نیاز خودنماید.لذا از واجدین شرایط دعوت می شود جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ لغایت ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ مدارک از سامانه دریافت و تا ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ تاساعت ۱۳ از طریق سامانه فوق بارگذاری شود به آدرس الکترونیکی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس https://setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن: ۰۵۱ ۳۷۰۱۶۶۱۵ آدرس: مشهد تقاطع بلوار خیام فردوسی سازمان جهادکشاورزی خراسان رضوی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۱۶

سازمان جهادکشاورزی خراسان رضوی شناسه ۲۰۱۶۴۶۴

۱۴۸۴۷۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۵۷۶ 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 محمد طاهر علیشاهی قندشتنی فرزند علیجان به شماره شناسنامه ۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۴۴/۲۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۹۲ فرعی از ۲۲۵ اصلی در اراضی قندشتن دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد بهزاد منش (کلّه) و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۵۲۳ 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 محمد طاهر علیشاهی قندشتنی فرزند علیجان به شماره شناسنامه ۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۱/۱۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۰۲ فرعی از اراضی قندشتن از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از محمد مهدی و محمد خلیل و محمد جعفر شهرت همگی شجیعی ورثه مالک رسمی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۸۷۱۶ 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 محمد طاهر علیشاهی قندشتنی فرزند علیجان به شماره شناسنامه ۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۲۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمود محمود قاضی 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 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 ۴۷۸/۳ شماره شناسه ۲۰۰۴۱۴۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴

سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۴۵۶۱۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظریه دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ املاک متقاضیانی که درهیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلامعارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:

املاک متقاضیان واقع در اراضی مزرج پلاک ۳۰- اصلی بخش ۲ قوچان

۱ - رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۴۲ - ۱۴۰۴/۵/۱۵ آقای محمدرضا سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۴۳۶۳۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۹۷/۳ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی.

۲ -رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۴۴ - ۱۴۰۴/۵/۱۵ آقای محمدرضا سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۴۳۶۳۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۶۱/۳ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۳- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۴۶ - ۱۴۰۴/۵/۱۵ آقای محمدرضا سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۴۳۶۳۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت۹ ۱۱۲ مترمربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۴- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۴۸ - ۱۴۰۴/۵/۱۵ آقای محمدرضا سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۴۳۶۳۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۱۳/۷ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۵- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۵۰ - ۱۴۰۴/۵/۱۵ آقای غلام حسین سلیمان مزرجی به شماره ملی رای شماره ۰۸۷۲۱۹۵۵۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۵۲/۷ مترمربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۶- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۷۲ - ۱۴۰۴/۵/۱۶ آقای غلام حسین سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۱۹۵۵۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۴۵۳/۷ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۷- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۰۷۴ - ۱۴۰۴/۵/۱۶ آقای غلام حسین سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۱۹۵۵۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۵۱۵/۱۵ متر مربع خریداری از آقای

۸ -رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۹۶۴ - ۱۴۰۴/۶/۱۶ آقای علیرضا صادق مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۱۹۷۸۶۸۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۴۳/۸ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۹-رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۹۷۱ - ۱۴۰۴/۶/۱۷ آقای محمدرضا سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۴۳۶۳۷ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۱۰۸/۴ متر مربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

۱۰ -رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۹۷۴ - ۱۴۰۴/۶/۱۷ آقای غلام حسین سلیمان مزرجی به شماره ملی ۰۸۷۲۱۹۵۵۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۲۸۸/۴ مترمربع خریداری از آقای شیر محمد فدوی مالک رسمی

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۰ روز از طریق این روزنامه محلی / 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 دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایدوگواهی 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 ارئه نکنداداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینمایدوصدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود رابصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۶۴۴ شناسه ۲۰۱۶۴۱۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۷/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۷/۲۹

عبداله گلشن آبادی به آباد رییس ثبت اسناد و املاک قوچان

۱۴۸۴۲۹

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۷۰۱۰ ۳