سلامت

دشمنان پنهان عضله‌سازی

اگر با وجود تمرین منظم تغییر محسوسی در عضلاتتان نمی‌بینید شاید مشکل از تمرین نباشد، بلکه از عادت‌هایی است که ناخواسته به بدن‌تان آسیب می‌زنند

فائزه مهاجر | مترجم

عضله‌سازی نیاز به کار سخت، زمان و عرق ریختن دارد، اما نتیجه آن ارزشش را دارد: قدرت بیشتر، چربی کمتر و افزایش توانایی در سوزاندن کالری. اما بعضی وقت‌ها از تلاشی که در باشگاه انجام داده‌اید، پیشرفتی نمی‌بینید. شاید عادات بد مقصر باشند. از تغذیه نامناسب گرفته تا فرم نامناسب تمرین، این عادات بد می‌توانند پیشرفت شما را کند کنند یا حتی در صورت آسیب‌دیدگی، آن را به‌طور کامل متوقف کنند. در مطلب امروز از webmd این عادت‌های غلط را بررسی می‌کنیم.

نوشیدن آب کافی

اگر هیدراته ماندن را در اولویت قرار ندهید، عضلات شما آسیب خواهند دید. دلیلش این است که کم‌آبی بدن، خون شما را غلیظ می‌کند، به طوری که اکسیژن بسیار کمی به عضلات شما می‌رسد. این امر باعث کاهش عملکرد آن‌ها می‌شود. کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند منجر به خستگی و گرفتگی عضلات شود. جلوگیری از این علایم به معنای نوشیدن مقدار زیادی آب قبل، حین و بعد از تمرین است. اگر قرار است بیش از ۴۵ دقیقه وزنه بزنید، یک نوشیدنی ورزشی بنوشید تا الکترولیت‌هایی را که هنگام عرق کردن از دست می‌دهید، دوباره پر کنید.

گرم و سرد نکردن عضلات

گرم کردن، دمای عضلات شما را افزایش می‌دهد و در نتیجه جریان خون غنی از اکسیژن را در عضلات شما افزایش می‌دهد. این امر باعث می‌شود عضلات انعطاف‌پذیرتر شوند و در حین ورزش کمتر در معرض آسیب و گرفتگی قرار گیرند. سرد کردن، خطر آسیب، گرفتگی و درد عضلانی را کاهش می‌دهد و با کاهش تدریجی ضربان قلب و فشار خون، سرد کردن از سرگیجه هم جلوگیری می‌کند. قبل و بعد از تمرین اصلی خود، ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرینات هوازی سبک مانند پیاده‌روی یا دوچرخه ثابت و حرکات کششی را برنامه‌ریزی کنید.

تغذیه ناکافی

بدون مقدار مناسب و تعادل تغذیه، عضله‌سازی نخواهید کرد. برای تأمین سوخت رشد عضلات، به پروتئین زیادی تا ۳۵ درصد از کالری روزانه خود، نیاز دارید. کربوهیدرات‌های غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات به عضلات شما انرژی می‌دهند. آن‌ها باید حدود نیمی از رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. سعی کنید ۲۰ تا ۳۵ درصد از کالری روزانه خود را از چربی‌های سالم روغن زیتون، آجیل و سایر منابع گیاهی دریافت کنید. چنین چربی‌هایی به عضله‌سازی نیز کمک می‌کنند.

خواب کم

وقتی وزنه می‌زنید، پارگی‌های کوچکی در عضلاتتان ایجاد می‌شود. سپس آن عضلات رشد می‌کنند و شما قوی‌تر می‌شوید، چون آن‌ها التیام می‌یابند. برای این که این التیام رخ دهد، به خواب و به ویژه خواب عمیق نیاز دارید. در این مرحله از خواب، بدن شما هورمون‌های رشدی را آزاد می‌کند که به التیام عضلات و تقویت رشد بافت کمک می‌کند. از سوی دیگر، خواب خیلی کم می‌تواند تولید هورمون استرس کورتیزول را در بدن شما افزایش دهد که ممکن است در رشد عضلات اختلال ایجاد کند.

تمرین بیش از حد

بلند کردن وزنه‌های سنگین و مکرر، عضلات شما را در معرض خطر کشیدگی، پارگی غضروف، التهاب تاندون و سایر آسیب‌هایی قرار می‌دهد که تمرین شما را مختل می‌کند. در موارد شدید، تمرین بیش از حد می‌تواند باعث تجزیه عضلات شما شود، یک بیماری بالقوه کشنده به نام رابدومیولیز که می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود. برای جلوگیری از آسیب، تشویق رشد عضلات و بهبود بالقوه عملکرد خود، روزهای استراحت را در برنامه خود قرار دهید. روی ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، مدیریت استرس و آرامش تمرکز کنید.

تمرینات شدید دردسرساز

تمرینات شدید مانند دویدن و طناب زدن، استقامت را افزایش داده و سلامت قلب را تقویت می‌کند اما اگر فقط سعی در بهبود تناسب اندام کلی خود دارید، می‌توانید آن‌ها را در کنار تمرینات قدرتی انجام دهید. با این حال، اگر در درجه اول سعی در عضله‌سازی دارید، انجام تمرینات شدید در ابتدا می‌تواند به پیشرفت شما آسیب برساند. این کار می‌تواند انرژی مورد نیاز برای بلند کردن وزنه را از بین ببرد و خطر آسیب ناشی از تمرین بیش از حد را افزایش دهد. یک راه حل این است که ابتدا وزنه بزنید و به دنبال آن یک تمرین کاردیو انجام دهید یا قدرت و کاردیو را در یک تمرین اینتروال با شدت بالا ترکیب کنید.

نشستن طولانی‌مدت

نشستن بیش از حد طولانی در طول روز به بدن شما آسیب می‌رساند. این امر با بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها مرتبط است. همچنین می‌تواند باعث از دست دادن عضلات و ضعیف‌تر شدن شما شود. حتی اگر به طور منظم وزنه بزنید، نشستن بیش از حد و بدون وقفه می‌تواند تلاش‌های شما را به خطر بیندازد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این امر در ریکاوری پس از تمرین که برای ترمیم و ساخت عضلات به آن نیاز دارید، اختلال ایجاد می‌کند. با بلند شدن و حرکت به مدت ۵ دقیقه در هر ساعت، از این اثرات احتمالی جلوگیری کنید. پیاده‌روی‌های کوتاه یا اسکات با وزن بدن، میان‌وعده‌های ورزشی ایده‌آلی هستند.

فرم بد تمرینات

اگر به نحوه صحیح بلند کردن وزنه‌ها، از جمله انتخاب مقدار مناسب وزنه، متناسب با توانایی‌تان، توجه کافی نداشته باشید، در معرض آسیب‌هایی مانند رگ به رگ شدن و کشیدگی عضلات قرار می‌گیرید. حتی ممکن است دچار شکستگی استخوان شوید. چنین حوادثی شما را از صحنه خارج کرده و پیشرفت‌تان را متوقف می‌کند. فرم نامناسب همچنین مانع از بهره‌مندی کامل شما از مزایای تقویتی تمریناتی می‌شود که انجام می‌دهید. برای یادگیری انجام صحیح و ایمن تمرینات، قبل از بلند کردن وزنه به تنهایی، با یک مربی معتبر یا متخصص مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

تغییر دایمی انگشتان پا با کفش پاشنه‌بلند

اگر به پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند عادت دارید استفاده روزانه و طولانی‌مدت از آن‌ها می‌تواند اثرات منفی داشته باشد. کارشناسان درباره این نوع استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند توضیحات و توصیه‌هایی دارند که به دردتان می‌خورد.

اثرات منفی کفش‌های تنگ و نوک‌تیز روی انگشتان

دکتر اندرو گلدبرگ، پزشک متخصص پا و مچ در لندن می‌گوید: «۱۵ سال پیش اگر این سوال را از من می‌پرسیدید، حتما می‌گفتم این حرف‌ها کاملا بی‌اساس است؛ مشکلات پا همه ژنتیکی‌اند و کفش‌ها نقشی ندارند». اما وقتی پاهای افراد را با اسکن سه‌بعدی هنگام پوشیدن کفش پاشنه‌بلند بررسی کردم، نظرم کاملا تغییر کرد. اگر کفش پاشنه‌بلند را تنها برای چند ساعت بپوشید، درد و فشار طبیعی است و پس از درآوردن کفش‌ها، انگشتان دوباره به حالت عادی برمی‌گردند. اما استفاده روزانه و طولانی‌مدت باعث تغییرات دایمی می‌شود و مشکلاتی مانند انگشت چکشی و حتی آرتروز ایجاد می‌کند.»

متخصصان سلامت می‌گویند تمام کفش‌ها تا حدی شکل پا را تغییر می‌دهند، اما کفش‌های تنگ یا نوک‌تیز این وضعیت را تشدید می‌کنند. بسیاری از افراد هم کفش‌هایی می‌پوشند که اندازه واقعی پاهایشان نیست. برای کاهش این خطرات، باید تمرینات ساده روزانه را در برنامه بگذارید؛ مانند برداشتن اشیا با انگشتان پا یا راه رفتن روی نوک پا، تا پاها انعطاف‌پذیر بمانند و عضلات قوی شوند.

تاثیر کفش پاشنه‌بلند بر بدن و ستون فقرات

پوشیدن کفش پاشنه‌بلند باعث می‌شود وزن بدن به جلوی پا منتقل شود و زانوها، لگن و ستون فقرات برای حفظ تعادل تغییر وضعیت دهند. هر سانتی‌متر ارتفاع پاشنه تقریبا ۱۰ درصد وزن بدن را به قسمت جلوی پا منتقل می‌کند. این فشار می‌تواند باعث درد مزمن کمر، التهاب تاندون آشیل و افزایش خطر آرتروز شود. علاوه بر این، فشار مداوم روی انگشتان پا می‌تواند مشکلاتی مانند پینه، انگشت چکشی و ناخن‌های فرورفته ایجاد کند و حتی عفونت‌های دردناک به وجود آورد. این تغییرات با گذشت زمان ممکن است دایمی شوند و توانایی راه رفتن راحت را کاهش دهند. کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش این خطرات، از کفش‌های پاشنه کوتاه، کفش طبی یا کفش راحتی استفاده کنید.

تازه‌ها

در ۳۵ سالگی روی قله توانایی جسمی هستید!

نتایج یک مطالعه طولانی‌مدت جدید نشان می‌دهد که توانایی جسمانی انسان در حدود ۳۵ سالگی به اوج خود می‌رسد و پس از آن، به‌صورت تدریجی اما پیوسته افت می‌کند. پژوهشگران تأکید می‌کنند که حتی شروع فعالیت بدنی در سنین بالاتر نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت کلی بدن داشته باشد. به گفته آن‌ها، نتایج تحقیقات شان نشان می‌دهد که افت آمادگی جسمانی و قدرت بدنی از حدود ۳۵ سالگی آغاز می‌شود. همچنین آن‌ها گفته‌اند که این روند بدون توجه به میزان تمرین و فعالیت ورزشی پیش می‌رود. هرچند نرخ افت عملکرد در ابتدا بسیار کم گزارش شده اما با گذر زمان افزایش پیدا می‌کند و این روند در زنان و مردان تفاوت قابل توجهی ندارد. با وجود این نتایج، محققان می‌گویند هرگز برای شروع ورزش دیر نیست و فعالیت بدنی همچنان می‌تواند نقش مهمی در حفظ کیفیت زندگی ایفا کند. آن‌ها تأکید می‌کنند فعالیت بدنی حتی اگر در بزرگ‌سالی آغاز شود، می‌تواند ۵ تا ۱۰ درصد باعث بهبود توان جسمانی شود. در واقع فعالیت بدنی روند افت عملکرد را آهسته می‌کند، هرچند نمی‌تواند آن را به‌طور کامل متوقف کند.

ترفند

ترفندهای تهیه ژله خاص با دانه‌های انار

*چرب کردن قالب قبل از ریختن دانه‌های انار در آن
* استفاده از ژله بی‌رنگ یا آلوئه‌ورا برای نمایش بیشتر دانه‌های انار
*استفاده از آب انار به جای آب سرد در ژله
*استفاده از دانه‌های انار شیرین، قرمز و یکدست
*اضافه کردن کمی شکر به آب داغ برای گرفتن ترشی دانه‌های انار
*انتخاب قالب متناسب با میزان مایع ژله

تغذیه

عسل‌های درمانی؛ واقعیت یا تبلیغات سودجویانه؟!

بارها و به دفعات تبلیغات زیادی از جنس عسل در قاب‌های مختلف را دیده‌ایم. عناوینی مثل عسل کوهی، گیاهی، عسل سیاه و... که برای هر کدام از آن‌ها، انواع خواص درمانی و... نوشته شده است. این در حالی است که قریب به اتفاق این نوع عسل‌ها، خالی از واقعیت بوده و همان عسل‌های طبیعی هستند که دستکاری شده‌اند.

عسل تقلبی از شربت‌های ارزان قندی مانند شربت ذرت تهیه می‌شود و به آن رنگدانه و طعم دهنده‌های مصنوعی اضافه می‌شود تا طعم و ظاهری شبیه به عسل طبیعی پیدا کند. عده‌ای سودجو هم آن را به عنوان عسل‌های درمانی مطرح می‌کنند.

بررسی‌های تخصصی نشان می‌دهد برخی عسل‌های عرضه شده با عنوان «درمانی» نه تنها خواص ادعایی را ندارند، بلکه حاوی داروهای شیمیایی از جمله استروئیدها و مسکن‌ها هستند که مصرف آن‌ها سلامت مصرف کنندگان را به طور جدی تهدید می‌کند. افزودن داروهای شیمیایی به عسل با هدف ایجاد اثرات تسکینی یا درمانی فوری، اقدامی خطرناک و تخلف آشکار است و به ویژه برای سالمندان، بیماران زمینه‌ای، کودکان و زنان باردار می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد. پزشکان می‌گویند هرگونه ادعای درمانی برای مواد غذایی، از جمله عسل، بدون مجوزهای قانونی و مستندات علمی معتبر، غیرقانونی و گمراه کننده است و مصرف این گونه محصولات می‌تواند سلامت افراد را به خطر اندازد. شهروندان هنگام خرید عسل و سایر محصولات سلامت‌محور، باید به وجود شماره پروانه بهداشتی ساخت معتبر توجه کرده و در صورت مشاهده تبلیغات اغراق‌آمیز یا ادعاهای درمانی غیرمتعارف، پیش از مصرف از مراجع ذی‌صلاح در حوزه غذا و دارو استعلام کنند.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۵۸۰۶ 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 عباسعلی سوسنی فرزند علی اصغر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۷.۹۸ مترمربع از پلاک شماره ۱۳۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر سوسنی فرزند غلامرضا 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۵۹۷۵۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۶۷۸۹ هیئت دوم 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 مرتضی ملکی راد فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۲.۲۵ مترمربع از پلاک شماره ۴۱ فرعی از ۴۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی پریرخ برادران و صدیقه برادران 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۹۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۵۹۷۵۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۰۶۲۱ مورخ ۱۴۰۴.۰۸.۱۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علی اکبر درست کار سرابی به شناسنامه شماره ۲۹۶۷۹ کدملی ۰۹۳۱۹۳۳۵۶۰ صادره مشهد فرزند حسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی خانم لیلا بندی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۸۱.۴۶ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۵۷ 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 اگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها از تاریخ انتشار اولین آگهی و 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 ۱۴۰۴.۱۰۵۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۹.۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۰.۰۱

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز ۱۵۹۶۹۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۰۶۱۱ مورخ ۱۴۰۴.۰۸.۱۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علی اکبر درست کار سرابی به شناسنامه شماره ۲۹۶۷۹ کدملی ۰۹۳۱۹۳۳۵۶۰ صادره مشهد فرزند حسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت خانم لیلی بندی و خانم صدیقه روشنایی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضینسبت به مالکیت در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۵.۶۸ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۵۸ 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 اگهی 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 ۱۴۰۴.۱۰۴۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۹.۱۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۱۰.۰۱

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز ۱۵۹۶۸۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد
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 آراء شمارات ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۳۵۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۳۵۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی ۱ – آقای عبدالحق نظری تیموری قلعه کبری فرزند عبدالعزیز بشماره شناسنامه ۰۷۲۰۳۳۷۷۲۰ صادره از صالح آباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۲۹۵ متر مربع و – اویس نظری تیموری قلعه کبری فرزند عبدالعزیز بشماره شناسنامه ۰۷۲۰۸۵۰۹۷۵ صادره از تربت جام در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۲۷۵ متر مربع هر دو قسمتی از پلاک ۱۰ فرعی از ۱۹ اصلی و هر دو خریداری از مالک رسمی آقای عبدالعزیز نظری تیموری 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

غلامرضا آقازاده رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۵۹۵۰۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۳۶۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی اکبر طاعت فرزند احمد بشماره شناسنامه ۱۱۱ صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۹۸.۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۹۸ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی صالح آباد بخش ۱۵ مشهد خریداری از مالکین رسمی آقایان رجب کامیاب و نادر پورمحمدخانی 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

غلامرضا آقازاده رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۵۹۵۰۷