یک خار دردناک در پاشنه!

اگر درد مبهمی کف پایتان را درگیر می کند و بعد از کمی راه رفتن ساکت می‌شود و دوباره پیدایش می‌شود شاید خار پاشنه دارید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

دیدید بعضی روزها یک درد مبهم، کف پایتان را می گیرد و هر چقدر به دنبال اصل درد می گردید چیزی متوجه نمی‌شوید؟ شاید این درد، خار پاشنه باشد. این بیماری معمولاً با اولین قدم‌های شما هنگامی که از تخت پای خود را به زمین می گذارید در صبح شروع می‌شود. پس از مدتی برخاستن و حرکت، درد به‌طور معمول کاهش می‌یابد، اما ممکن است پس از مدتی ایستادن، دوباره برگردد. بیایید بیشتر درباره خار پاشنه بدانیم.

سر و کله خار پاشنه چطور پیدا می‌شود؟

خار پاشنه به علت التهاب یک باند ضخیم است که از کف پای شما عبور و استخوان پاشنه پا را به انگشتان پا متصل می کند، ایجاد می‌شود. کف پای شما به شکل یک زهی است که به کمان متصل است، این پرده باعث ایجاد قوس پای شما می شود و هنگام راه رفتن ضربه هایی که به پا وارد می‌شود را جذب می کند. اگر تنش و فشار روی این زه بیش از حد زیاد شود، ممکن است ترک های جزئی در فاشیا ایجاد شود. درست مانند زه کمان که بیش از حد کشیده شود.

عوامل ایجاد خار پاشنه

برخی از عوامل می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. آن ها عبارتند از:

سن | ورم کف پا بیشتر در سنین ۴۰ تا ۶۰ سال دیده می‌شود.

انواع خاصی از ورزش | فعالیت‌هایی که استرس زیادی به پاشنه و بافت متصل شده شما وارد می کنند -مانند دویدن در مسافت‌های طولانی و ورزش‌های هوازی- می‌توانند در بروز ورم مفصل کف پا موثر باشند.

عیوب مکانیک پا | صافی کف پا، گودی کف پای زیاد، الگوی غیرعادی راه رفتن می‌تواند بر نحوه توزیع وزن هنگام ایستادن تأثیر بگذارد و فشار بیشتری به کف پا وارد کند.

چاقی | وزن اضافی، استرس اضافی بر کف پای شما وارد می کند.

همچنین مشاغلی که مجبور هستند مدت طولانی روی پاهای خود بایستند. کارگران کارخانه‌ها، معلمان و سایر افرادی که بیشتر ساعات کار خود را صرف راه رفتن یا ایستادن بر روی سطوح سخت می کنند، می‌توانند به فاشیای کف پا آسیب برسانند.

علت ایجاد خار پاشنه چیست؟

خار پاشنه یکی از مشکلات پوستی است که ممکن است به دلایل مختلفی ایجاد شود، این شامل:

*استفاده از کفش‌های نامناسب یا ناشی از فشار و اصطکاک مداوم با پوست پا، مانند کفش‌های بلند پاشنه، تنگ یا بی هوازی، افزایش وزن و فشار بر پاها

*کاهش تولید روغن طبیعی پوست و خشکی پوست پا، عدم مراقبت صحیح از پوست پا، از جمله تمیز کردن

*عوامل بیماری‌زا مانند قارچ‌ها و باکتری‌ها

استفاده از کفش مناسب، رعایت بهداشت پوست پا و انجام مراقبت‌های لازم مانند تمیز کردن پوست پا می‌تواند به جلوگیری از ایجاد خار پاشنه کمک کند. در صورت بروز خار پاشنه، می‌توانید از روش‌های درمانی مانند استفاده از محصولات نرم کننده پوست، استفاده از آبلیمو و سدر، تغییر کفش، استفاده از ضد قارچ و ضد باکتری، و در صورت لزوم مراجعه به پزشک استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

مبارزه با عوارض میانسالی در سالمندی!

بیشتر افراد بزرگسال بین دهه ۲۰ تا ۴۰ زندگی خود ۴ تا ۱۲ کیلوگرم وزن اضافه می کنند و با افزایش سن، انجام کارهای زیاد در مورد کاهش وزن سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. در نتیجه با افزایش سن، وزن بدن به طور مداوم افزایش می‌یابد. چه چیزی باعث این افزایش می‌شود و چه کاری می توانید در مورد آن انجام دهید؟

در میانسالی، زیر پوست شما کمتر و اطراف اندام‌های داخلی تجمع چربی بیشتر است و جایگزین عضلات بدون چربی می‌شود. اگر شغل پشت میزی دارید یا تمایل به کم تحرکی دارید، عضلات بیشتری از دست می‌دهید و چربی بیشتری به دست می‌آورید. نکته کلیدی، حفظ یک سبک زندگی فعال است. همچنین ورزش در طول روز به میزان کم هم بسیار کمک خواهد کرد.

برای کمک به مبارزه با شیوع بیماری در سالمندی، متخصصان بهداشت توصیه می کنند:

*سبزیجات تازه، میوه‌ها، غلات کامل، تخم مرغ، غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی، حبوبات، آجیل و دانه‌ها را انتخاب کنید. آب فراوان بنوشید.

*سیگار نکشید و از نوشیدن الکل پرهیز کنید.

*سعی کنید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته داشته باشید. به برنامه روزانه خود پیاده‌روی اضافه کنید و از پله‌ها استفاده کنید.

*استراحت کنید و خواب کافی داشته باشید.

به پزشک مراجعه کنید. معاینه منظم به شناسایی مشکلات سلامتی در مراحل اولیه که درمان آنها آسان‌تر است، کمک می کند.

تناسب اندام

چطور در ماه رمضان چاق نشویم؟

ماه رمضان فرصتی برای پاکسازی بدن است، اما بدون رعایت اصول تغذیه سالم، ممکن است به جای لاغری، وزن اضافه کنید. با چند نکته ساده می‌توانید هم سلامت خود را حفظ و هم وزن‌تان را مدیریت کنید.

باید و نبایدهای افطار تا سحر

روزه‌دارها در زمان سحر حتماً باید از کربوهیدرات‌های پیچیده و متراکمی که شاخص گلوکز پایینی دارند استفاده کنند که این مسئله باعث می‌شود مواد قندی به آرامی جذب خون شوند. مصرف پروتئین‌های مفید موجود در گوشت قرمز، مرغ و حبوبات و همینطور میوه‌ها و سبزیجاتی که فیبر مناسبی دارند و آب مورد نیاز بدن را تأمین می کنند، باعث می‌شود مدت طولانی‌تری سیر بمانید.

روی ریزمغذی‌ها تمرکز کنید

گرچه مواد غذایی مثل غلات، حبوبات، شیر، ماست، درشت مغذی‌های مورد نیاز بدن شما را تأمین می کنند اما باید روی ریزمغذی‌هایی مثل ویتامین‌ها و آنزیم‌ها هم تمرکز کنید، موادی که برای داشتن وزن سالم بسیار ضروری هستند.

ذهن‌تان را کنترل کنید

اولین وعده سحر و دومی افطار است که در این زمان فرد باید با خرما و آب و سوپ به روزه خود پایان دهد تا بدن برای هضم دوباره غذا بعد از یک مدت طولانی روزه بودن آماده شود. بعد از آن، نوبت به شام و شاید یک میان‌وعده سبک قبل از خواب می‌رسد. پس در حقیقت در ماه رمضان هیچ کاهشی در کالری‌های دریافتی فرد به دلیل روزه گرفتن رخ نمی‌دهد. نباید با این فکر که بدن‌تان چند ساعتی از غذا محروم بوده است، پرخوری کنید. این ذهن شماست که فکر می کند به غذای بیشتری نیاز است.

آشپزی من

افطار جذاب با رولت نان و پنیر و سبزی

مواد لازم

نان لواش: ۲ عدد
پنیر خامه‌ای: ۲ قاشق
پنیر سفید: ۲۰۰ گرم
مغز گردوی خردشده: به میزان دلخواه
پیاز چه، ریحان و جعفری خردشده: هر کدام ۲ قاشق

طرز تهیه:

در ظرف مناسبی سبزیجات، پنیر و مغزها را بریزید و کاملا با هم مخلوط کنید. یک تکه فویل آلومینیومی را کمی بزرگ‌تر از اندازه نان‌ها برش بزنید و روی میز آشپزخانه قرار دهید. لایه اول نان را روی آن بگذارید و مواد را روی نان بمالید و کاملا پهن کنید. سپس لایه بعدی نان را بگذارید و این کار را تکرار کنید. به دلخواه تعداد لایه‌های رولت را به ترتیب با یک لایه نان و یک لایه از مخلوط تهیه شده روی هم قرار دهید.

سعی کنید مواد کاملا روی آن پخش شود و بعد از گذاشتن لایه بعدی نان کمی روی آن فشار دهید تا لایه‌ها به هم بچسبد. بعد از اتمام کار فویل را محکم بپیچید و آن را به مدت ۲ تا ۴ ساعت در یخچال قرار دهید.

بعد از اتمام زمان مورد نظر فویل را جدا کنید و رولت را به دلخواه برش بزنید.

برای جلوگیری از پاشیدن رولت، ابتدا آن را از وسط برش بزنید و سپس هر قسمت را به برش‌های دلخواه در بیاورید.

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 رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۷۴۸۴ 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 رحمت عبدالهی به شناسنامه شماره ۱۱ کد ملی ۰۷۴۹۵۳۰۲۷۸ صادره تایباد فرزند رحیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰۶ متر مربع پلاک شماره ۱۶۸ فرعی از ۱۴۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت نور محمد رضائی مشهد ریزه نی وقسمتی 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 اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۴۰۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

۱۷۰۰۲۹

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

برابر آرا، صادره هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مه ولات تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی ذیل که بترتیب در بهمن ماه سال ۱۴۰۴ محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو روزنامه محلی و کثیر الانتشار آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

۱- مالکیت آقای رضا دادالهی ساراب فرزند احمد به شماره ملی ۳۱۴۹۳۳۶۲۶۰ در ششدانگ یکقطعه باغ به مساحت ۱۹۰۸۸،۴۸ متر مربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه بهرام آباد پلاک شماره ۳۷- اصلی بخش ۲ مه ولات از محل مالکیت مشاعی آقای اسماعیل افراز فیض آبادی کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۶۰۲۳۰۰۰۰۵۹ اراضی برجک پلاک شماره ۶۲- اصلی بخش ۲ حوزه ثبتی شهرستان مه ولات

۲- مالکیت آقای رضا دادالهی ساراب فرزند احمد به شماره ملی ۳۱۴۹۳۳۶۲۶۰ در ششدانگ یکقطعه باغ به مساحت ۴۱۸۹۶،۴۴ متر مربع قسمتی از اراضی مشاع مزرعه برجک پلاک شماره ۶۲ - اصلی بخش ۲ مه ولات از محل مالکیت مشاعی فریدون و فرخ شهرت هر دو نفر ساعدی و بی بی صدیقه ضیائی کلاسه. ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۶۰۲۳۰۰۰۰۵۸

بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض برابر مقررات سند مالکیت صادر میگردد. ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول: ۱۴۰۴،۱۱،۱۸
تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۲،۰۳

علی احمدی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مه ولات

۱۶۷۶۹۱

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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۶۸۴۵ هیأت اول کلاسه ۱۹۸۶ - ۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد رضائیان حاجی آبادی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۳۶۰۷۵۷ کد ملی ۰۸۹۰۳۶۰۷۵۷ صادره کاشمر فرزند ماشاءاله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰،۹۵ متر مربع، پلاک ثبتی ۵۲۳۰ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در بخش ۱ حومه ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد مرادیان 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 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، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۶۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۱۱،۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۲،۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۶۷۶

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 رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۵۱۳۸ هیأت اول کلاسه ۱۸۱۳ - ۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه نبوی ثالث به شناسنامه شماره ۴۲۴۲ کد ملی ۰۹۰۲۳۸۰۰۱۱ صادره فرزند علیرضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۵۱،۸۴ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۹۲ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه قبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی میرزا حسن نبوی ثالث 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 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، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۶۷۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۱۱،۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۲،۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۶۵۹

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 وماده ۱۳ آئین نامه کانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۶۸۹۴ هیات اول کلاسه ۱۲۵۳۰-۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا ارسلانی به شناسنامه شماره ۴۲۴۵ کدملی ۲۲۶۸۸۶۰۶۴۷ صادره علی آباد فرزند محمدرضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۵۹۰.۲۵ متر مربع پلاک ثبتی ۱۲۹ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای محمدباقر نجفی فدافن 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگرمی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضص، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراضش طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۴۶۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۶۸۱۳ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ -۹۸۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضمیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مهدی وکیلی مقدم به شناسنامه شماره ۱۳۲۵۷ کد ملی ۰۹۰۰۱۳۱۶۶۷ صادره کاشمر فرزند رمضانعلی در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۷۰/۲۱ متر مربع پلاک ثبتی ۲ فرعی از ۵۴۵ و ۵۴۴ اصلی واقع در بخش شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی محمد صادقیان اول 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 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۴۵۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۶۹۶۶۶ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ -۱۵۲۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد قدیمی علی آبادی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۵۳۷۷۰۴ کدملی ۰۸۹۰۵۳۷۷۰۴ صادره فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۶۱.۰۸ متر مربع پلاک ثبتی ۲۶۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی نوراله ضیایی 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 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 س سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۴۵۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۶۸۹۱ هیات اول کلاسه ۱۹۹۴-۱۴۰۴ 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 فاطمه موسی زاده به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۴۱۲۹۷۹ کد ملی ۰۸۹۰۴۱۲۹۷۹ صادره کاشمر فرزند جعفر در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۵۲.۵۰ متر مربع پلاک ثبتی ۱۱ فرعی از ۲۵۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی خانم راضیه وطن خواه مغانی 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. 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: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۶۷۴۴۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۷۰۲۲ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴-۱۴۹۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی، مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده محدثه موسوی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۴۴۶۹۷۰ کدملی ۰۸۹۰۴۴۶۹۷۰ صادره کاشمر فرزند سید جواد ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۰.۴۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱ فرعی از ۲۵۴۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای مجتبی طاهریان محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم وپس 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 وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۴۴۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۷۰۱۸ هیات اول کلاسه ۵۸۳ - ۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اداره آب و فاضلاب استان خراسان رضوی به شناسنامه شماره کد ملی ۱۰۳۸۰۲۳۶۲۰۲ صادره فرزند در ششدانگ یکقطعه زمین (مخزن آب شرب) به مساحت ۹۲۲.۵۸ به شماره پلاک ۲۵۵ اصلی بخش ۷ کاشمر خریداری از مالک رسمی کلیه مالکین 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 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، 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 ۶۷۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۱۱،۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۱۲،۰۳

احمد جهانگیر _ رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۶۷۲۴۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۷۰۲۰ هیات اول کلاسه ۲۰۵۸-۱۴۰۴ موضوع قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای رضا غزنوی قصونی به شناسنامه شماره۶ کدملی ۰۹۰۱۸۸۰۴۳۴ صادره کاشمر فرزند آقاجان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۱،۴۰ متر مربع بلاک ثبتی۱۵۳۴ فرعی از ۳۰۲۷ اصلی واقع در بخش ۱ شهرستان کاشمر خریداری از مالک رسمی رضا غزنوی قصونی 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین اگهی به مدت دوماهاعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضاییتقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد . م الف۱۲۶۰ شناسه۲۰۹۹۲۶۷

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

احمد جهانگیر - رئیس ثبت اسناد واملاک

۱۶۶۹۸۳