



- زندگی‌سلام
- سه‌شنبه
- ۵ خرداد ۱۴۰۵
- ۹ ذی‌الحجه ۱۴۲۷
- ۲۶ می ۲۰۲۶
- شماره ۲۲۷۳

کمر درد نشدن به سبک ژاپنی‌ها

سبک زندگی ژاپنی‌ها در موارد زیادی می‌تواند یک الگوی سلامت باشد که یکی از جالب‌ترین آن‌ها برای کمر درد نشدن «فوتون خوابی» است



می‌گویند تشک‌های خیلی نرم، به مرور زمان فشار نامتعادلی به ستون فقرات و مفاصل وارد می‌کنند. در مقابل، یک سطح به‌نسبت سفت اما منعطف، به توزیع یکنواخت وزن بدن کمک می‌کند. اگر در هنگام خواب بدن‌تان در وضعیت درستی قرار گیرد و ستون فقرات‌تان تکیه‌گاه مناسبی داشته باشد، خوابیدن روی زمین به اصلاح فرم بدن کمک می‌کند و باعث بهبود گردش خون در بدن می‌شود چون وزن بدن‌تان به‌طور مساوی پخش و فشار کمتری به بخش‌های مختلف بدن وارد می‌شود.

● **سبک خواب ژاپنی به درد همه می‌خورد؟**
راحتی خواب کاملاً فردی است. فوتون نازک (تشک ژاپنی) برای همه توصیه نمی‌شود. این تشک‌ها و روی زمین خوابیدن برای این افراد هم توصیه نمی‌شود: ● **افراد مبتلا به آلرژی** از آن جایی که روی زمین آلودگی و گردوغبار جمع می‌شود، کسانی که مستعد واکنش‌های آلرژیک هستند ممکن است دچار سرفه یا آبریزش بینی شوند.

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

شاید بارها وقتی کمر درد به سراغ‌تان آمده است به فکر یک راه‌حل افتادید اما وقتی در آن به‌طور موقت رفع شده باشد، این درد را فراموش کرده مگر این که دوباره به سراغ‌تان بیاید. شاید هم تا یک نفر شنیده کمر درد دارد یا برایتان یک نسخه پیچیده است که فلان کار، رد‌خورد ندارد. شاید هم به فکر خرید یک تشک طبی گران‌قیمت افتاده باشید اما در میان همه این راهکارها ژاپنی‌ها هم یک راه‌حل دارند. با این‌که حالا در بیشتر دنیا، مردم روی تخت می‌خوابند شاید در خانه ژاپنی‌ها، تختی پدیدانکنید. ژاپنی‌ها به دلایل مختلفی ترجیح می‌دهند روی زمین بخوابند و این فقط برای صرفه‌جویی در فضا یا از روی سنت نیست. در فرهنگ سنتی ژاپن، میلیون‌ها نفر روی تشک‌های نازکی به نام «فوتون» می‌خوابند که مستقیماً روی زمین قرار می‌گیرند. سبکی که طبق پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد بعضی وقت‌ها برای دردهای مزمن، جواب می‌دهد.

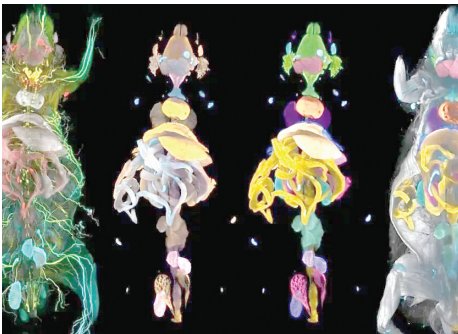
● **ضخامت تشک روی کمر درد تاثیر دارد؟**
در ژاپن، خوابیدن روی فوتون‌هایی با ضخامت حدود ۵ سانتی‌متر، هنوز یک عادت رایج در میلیون‌ها خانه است. برخلاف تصور رایج که تشک ضخیم تر نرم‌تر مساوی است با خواب با کیفیت‌تر، مطالعات متعدد نشان داده‌اند سطوح خواب سفت‌تر (نه خیلی سفت و سخت) با درد کمتر کمر ارتباط دارند. در یک پژوهش منتشر شده در مجله The Lancet، افرادی که از کمر درد

تازه‌ها

پژوهشگران با کمک یک ابزار مبتنی بر هوش مصنوعی، اطلس سه‌بعدی جدیدی از بدن ساختند که نشان می‌دهد چاقی چگونه در سطح سلولی بر اندام‌ها و بافت‌های مختلف اثر می‌گذارد. این ابزار به دانشمندان اجازه می‌دهد به جای بررسی جداگانه هر اندام، اثرات چاقی را در کل بدن و در نمایی یکپارچه ببینند.

تیم پژوهشی این سامانه را روی موش‌هایی آزمایش کرد که رژیم غذایی پر چرب داشته‌اند. این حیوانات به چاقی و تغییرات متابولیکی مشابه انسان دچار شده بودند. نتایج

هوش مصنوعی آسیب‌های چاقی به بدن را لو داد!



نشان داده التهاب و تغییرات بافتی گسترده‌ای در چند اندام، از جمله بافت چربی، کبد و عضله رخ داده است. با این حال، مهم‌ترین و غیرمنتظره‌ترین یافته‌ها به سیستم عصبی مربوط می‌شد. دانشمندان در ادامه نمونه‌های بافت انسانی افراد مبتلا به چاقی را نیز بررسی کردند. آن‌ها در این نمونه‌ها هم تغییرات مولکولی مشابهی در بخش مرتبط با عصب سه‌قلو مشاهده کردند. این یافته نشان می‌دهد آسیب عصبی مرتبط با چاقی که در موش‌ها دیده شده، ممکن است در انسان‌ها نیز رخ دهد.

چرا رگ‌های بیرون زده داریم؟

آیا افزایش سن موجب برجسته شدن رگ‌ها در دست‌ها و پاها می‌شود یا یک سیستم تهویه مخفی داریم؟! بدن انسان شبکه گسترده‌ای از رگ‌ها و مویرگ‌ها دارد که وظیفه جابه‌جایی خون، اکسیژن و مواد مغذی را بر عهده دارند. اما چرا بعضی وقت‌ها این رگ‌ها بیشتر دیده می‌شوند؟



ژنتیک| بعضی افراد به‌طور طبیعی پوست نازک‌تری دارند یا ساختار رگ‌های آن‌ها به شکلی است که نزدیک‌تر به سطح پوست قرار گرفته‌اند. ضخامت پوست اپوست انسان با افزایش سن به تدریج مقداری از کلاژن و چربی زیرپوستی خود را از دست می‌دهد. همین مسئله می‌تواند باعث شود رگ‌ها واضح‌تر به نظر برسند.

در **صند چربی بدن** از زمانی که میزان چربی زیرپوست کاهش پیدا می‌کند، فاصله میان رگ‌ها و سطح پوست کمتری می‌شود و در نتیجه رگ‌ها بیشتر دیده می‌شوند. به همین دلیل ورزشکاران حرفه‌ای، بدنسازان یا افرادی که وزن کمی دارند معمولاً رگ‌های برجسته‌تری دارند. سیستم **تهویه** همای هوانیزی می‌تواند ظاهر رگ‌ها را تغییر دهد. در هوای گرم، بدن برای تنظیم دمای بدن می‌کند گرمای اضافی را از طریق پوست دفع کند. یکی از روش‌های بدن برای انجام این کار، گشاد کردن رگ‌های خونی نزدیک سطح پوست است.

هیدراته بودن از زمانی که بدن آب کافی دریافت می‌کند، جریان خون بهتر انجام می‌شود و گاهی رگ‌ها کمی برجسته‌تر دیده می‌شوند. البته کم‌آبی شدید هم ممکن است باعث تغییر در ظاهر رگ‌ها شود.

گردش **خون** بعضی مواقع تنها به دلیل تغییر نور، زاویه دید یا وضعیت بدن، رگ‌ها واضح‌تر دیده می‌شوند. برای مثال زمانی که دست‌ها پایین‌تر از سطح قلب قرار می‌گیرند. نکته: اگر برجسته شدن رگ‌ها همراه با درد، تورم، قرمزی، احساس گرما، تغییر رنگ پوست یا زخم باشد، بهتر است دریا پزشک مشورت کند.

داده تصویری

۵ مکملی که نباید با قهوه خور

۱ آهن
حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد از نوشیدن قهوه

۲ ویتامین‌های محلول در آب (گروه B و ویتامین C) و ویتامین این

۳ ویتامین D و کلسیم
کاهش سطح جذب و گیرنده‌های مربوطه

۴ ملاتونین
حداقل ۴ ساعت فاصله

۵ منیزیم و روی
کاهش اثر جذب و دفع بیشتر آن‌ها



آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۱۰)
برابر رای شماره ۱۲۶۶ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای رضانعلی اکبرتیان نوکنلو فرزند فریمان در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۹۱/۸۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی فریمان اکبرتیان مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۸)
برابر رای شماره ۱۹۹۵ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای علی اصغر سیدآبادی فرزند علی اکبر در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۵/۶۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا حقیقی مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۹)
برابر رای شماره ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۴۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خانم مرزیه سادات حاجی متعهد فرزند میرزا عبدالاحسین در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۲۳/۳۵ مترمربع از پلاک شماره ۵۷۴ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای نصر الله محتضی مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۷۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۴)
برابر رای شماره ۱۲۶۱ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای پرویز هراتی فرزند محمد رحیم در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۴۳/۱ مترمربع از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای براتعلی کرمانی مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۵)
برابر رای شماره ۱۲۱۹ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خانم فاطمه مقیم فرزند اصغر در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۰/۸۱ مترمربع از پلاک شماره ۱۰۶ فرعی از ۲۲۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه سلطان حسینیان مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۶)
برابر آرای شماره های ۱۲۵۸ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ و ۱۳۶۶ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقایان پوریا پیرانی و حجت پیرانی فرزندان علی اکبر هر کدام نسبت به سه دانگ شاع از شش‌دانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۲۳۲/۲۲ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۷ فرعی از ۱۰۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف و امورخیریه نیشابور مرز شده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۸۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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 آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ 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 بااعراض متقاضی آقای حسن یگوفکر فرزند رضا به‌شماره ششاسه ۱۶ صادره از تربت حیدریه در شش‌دانگ یک قطعه زمین مرزوی به مساحت ۹۷/۷۷ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۹ اصلی واقع در اراضی مورثی رضا یگوفکر مورثی مرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک

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 آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۴۶ 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 بااعراض متقاضی خانم مرزیه سید فرزند محمد حسن به‌شماره ششاسه ۸۹ صادره از تربت حیدریه در شش‌دانگ یک قطعه زمین مرزوی به مساحت ۹۱/۸۵ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۹ اصلی و ۱۰۴ فرعی از پلاک شماره ۲۲۷ اصلی واقع در اراضی بچی آباد هسنان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی سید حسن حسینی و زهرا رهاییان قرزی قندشینی مرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج 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: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک

آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۳)
برابر آرای شماره های ۱۲۵۸ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ و ۱۳۶۶ ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای رضا رضانی فرزند محمد مهدی در شش‌دانگ یک باب اصطبل و باغ به مساحت ۴۴ فرعی از ۲۵۸ اصلی واقع در اراضی ملا آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع واسطه از آقایان حبیب خرمنی کاکخی و عباس حیدریگی مرز شده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آکهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیرالانتشار 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 آکهی 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 موقوف 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 منع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۰
محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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 آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی 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 رای شماره ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای ناصر دادپور فرزند رجبعلی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۸۰۵۱ متر مربع از پلاک شماره ۱۰۴۵ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع واسطه از آقای اسماعیل یوسف پور مالک رسمی مرز 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 آکهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیرالانتشار 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 آکهی 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 موقوف 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 ۷۰۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۰
سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد

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 آکهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی 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 رای شماره ۰۵۰۰۵۰۶۰۳۰۶ ۱۴۰۵۶ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بااعراض متقاضی آقای رضا رضانی فرزند محمد مهدی در شش‌دانگ یک باب اصطبل و باغ به مساحت ۱۹۵/۱۱۶ متر مربع از پلاک شماره ۴۴ فرعی از ۲۵۸ اصلی واقع در اراضی ملا آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع واسطه از آقایان حبیب خرمنی کاکخی و عباس حیدریگی مرز شده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آکهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیرالانتشار در شهرها منتشر 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 موقوف 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 منع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۰
سید ضیا الدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد