سلامت

بازسازی بدن بعد از بحران

روزهای سختی که تجربه کردیم به ضرر سلامت بدن‌مان هم تمام شد. حال چطور می‌توانیم به روال سلامتی برگردیم؟

محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

همه در چند هفته گذشته، روزهای سختی را پشت سر گذاشتیم. بیشتر تمرکزها در چنین شرایطی روی تامین نیازهای روحی است و در این میان، نکته‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود، سلامت جسمی و نگهداری از بدن است. بدن انسان در شرایط بحران، به‌طور جدی تحت فشار قرار می‌گیرد. گاهی تغذیه مختل می‌شود و گاهی تحرک و فعالیت بدنی به صفر می‌رسد. در چنین شرایطی، عضله تحلیل می‌رود، متابولیسم کند می‌شود، سیستم گوارش آسیب می‌بیند. با فروکش کردن بحران یا حتی در دل آن، بازسازی بدن نه تنها ممکن، بلکه ضروری است. اما چطور این بازسازی را عملی کنیم؟

تنظیم دوباره ساعت بیولوژیک

در شرایط بحرانی، الگوی خواب افراد به‌هم می‌ریزد. بیداری‌های شبانه، تغییر ریتم روز و شب و اختلال در چرخه خواب و بیداری، موجب کاهش هورمون‌هایی مانند ملاتونین و هورمون رشد می‌شود؛ این هورمون‌ها برای ترمیم بافت‌ها، عضله‌سازی، تعادل قند خون و تقویت ایمنی بسیار ضروری‌اند. اولین گام در بازسازی جسم، تنظیم دوباره الگوی خواب است. خواب شبانه ۷ تا ۸ ساعته با خاموشی چراغ‌ها، فاصله گرفتن از تلفن همراه، اجتناب از خوردن وعده سنگین قبل از خواب و رعایت زمان‌بندی منظم برای خوابیدن و بیدار شدن، باید در اولویت قرار گیرد.

تغذیه بازسازی‌محور حتی با منابع محدود

برای شروع باید مواد مغذی که بیشترین اثر را در ترمیم عضله، افزایش انرژی و حمایت از عملکرد داخلی بدن دارند، شناسایی کرد و در اولویت قرار داد. اولین گروه مهم، پروتئین‌ها هستند. تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، تن ماهی، مرغ، گوشت قرمز و ... می‌توانند تأمین کننده پروتئین باشند.

دومین گروه حیاتی، سبزیجات و میوه‌های بومی و فصلی هستند. مصرف پیاز، هویج، کلم، خیار، سیب یا هر محصول در دسترس دیگری که منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند، باعث حفظ عملکرد روده، جلوگیری از یبوست، حمایت از سیستم ایمنی و کاهش التهاب‌های مزمن در بدن می‌شود. مصرف روزانه حتی مقدار کمی چربی سالم مثل روغن زیتون، کنجد یا گردو نیز می‌تواند در حفظ تعادل هورمونی و ترمیم سلولی مؤثر باشد.

بازگرداندن تحرک بدنی

بی‌تحرکی طولانی‌مدت در زمان بحران می‌تواند عوارض متعددی به همراه داشته باشد؛ از جمله کاهش حجم عضله، افت توان قلبی-عروقی، خشکی مفاصل و افزایش قند خون. از همین رو، باید بازگشت به حرکت بدنی را حتی با منابع محدود و فضای کم آغاز کرد. اولویت در شروع مجدد فعالیت بدنی، حفظ تحرک روزانه با شدت کم و پیوستگی بالاست.

بازسازی دستگاه گوارش

بدن در زمان بحران به حالت محافظتی وارد می‌شود و سرعت سوخت‌وساز کاهش می‌یابد. کاهش دریافت غذا، استرس‌های محیطی و کم‌تحرکی باعث افت عملکرد گوارشی می‌شود که به شکل نفخ، یبوست، اسهال یا سوءجذب بروز می‌کند. برای بازسازی این سیستم، باید تغذیه فیبردار با مایعات کافی همراه باشد.

بازگشت به توده بدنی سالم

یکی از بزرگ‌ترین خسارت‌های جسمی در دوران بحران، کاهش توده عضلانی و ضعف عمومی بدن است. برای بازسازی عضله، سه اصل ضروری است: پروتئین کافی، خواب عمیق و تحرک منظم. این سه ضلع، پایه‌های رشد مجدد عضله هستند. وقتی جسم سالم باشد، قدرت تصمیم‌گیری، حفاظت از خانواده و عبور از سختی‌ها نیز چندبرابر خواهد شد.

آشپزی من

فوت‌وفن‌های طلایی برای شربت‌نذری

خیلی از روزهای محرم و ایام عزاداری به نذری‌ها گره خورده است. اگر شما هم می‌خواهید شربت‌نذری تهیه کنید بد نیست چند نکته طلایی را بدانید.

۱ راز معلق ماندن تخم شربتی

برای معلق ماندن تخم شربتی در شربت، اول آن را بشویید و در یک ظرف متناسب با آب گرم خیس کنید تا پف‌دار شود و حالت ژله‌ای پیدا کند. بعد با یک همزن یا چنگال خوب آن را هم بزنید و در نهایت به شربت اضافه کنید.

۲ رعایت تناسب مواد اولیه

یکی از نکات طلایی برای تهیه شربت رعایت تناسب است. برای تهیه شربت زعفران برای ۲۰ نفر به ۴۰۰ گرم شکر، یک گرم زعفران و ۶ لیتر آب نیاز دارید. می‌توانید این تناسب را بسته به مقدار نذرتان کم یا زیاد کنید.

۳ استفاده از عرقیات معطر

می‌توانید برای تهیه شربت نذری به سراغ عرقیات معطر ایرانی مانند عرق بیدمشک، عرق هل و نسترن بروید. منتها باید حواس‌تان به مقدار استفاده از آن‌ها باشد. استفاده زیاد از این عرق‌ها ممکن است شربت را بدطعم کند یا برای برخی افراد که دچار بیماری زمینه‌ای هستند، مفید نباشد.

تناسب اندام

نشانه‌های یک درد شیرین در کودکان

فائزه مهاجر | مترجم

ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد فرزندتان از درد پا شکایت کند تا حدی که باعث می‌شود شب‌ها بیدار بماند. این درد می‌تواند درد رشد باشد.

چطور درد رشد را بشناسیم؟

دردهای رشد دردهای رایج در کودکان ۳ تا ۱۲ ساله است. این درد معمولاً در اواخر بعدازظهر یا عصر شروع می‌شود و تا صبح از بین می‌رود و ممکن است شدت آن فرزند شما را شب‌ها از خواب بیدار کند. معمولاً دردهای رشد در هر دو پا، به‌خصوص در جلوی ران‌ها، پشت پاها یا پشت زانوها احساس می‌شود. این دردها ممکن است مانند گرفتگی یا درد شدید باشد. برخلاف تصور، این دردها به دلیل رشد استخوان‌ها نیستند و در عوض، دردهای رشد ممکن است صرفاً دردهای عضلانی باشند که بچه‌ها پس از یک روز پرجنب‌وجوش از دویدن، پریدن و بالا رفتن از پله‌ها دچار آن می‌شوند. کودکان، دردهای رشد را به طور متفاوتی احساس می‌کنند. بعضی از بچه‌ها درد زیادی دارند، این درد ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشد یا ساعت‌ها ادامه داشته باشد. این دردها می‌تواند ماه‌ها یا سال‌ها بیاید و برود. اکثر بچه‌ها هر روز درد ندارند و ظرف چند سال از بین می‌رود.

چه کار کنیم؟

دردهای رشد در نهایت خود به خود و بدون ایجاد هیچ آسیبی از بین می‌رود اما در این میان، راه‌هایی برای کمک به کاهش آن‌ها وجود دارد تا بچه‌ها احساس بهتری داشته باشند. برای مثال، بعضی از کودکان اگر در حین فعالیت‌های بدنی استراحت کنند و به جای یک ورزش، ورزش‌ها و فعالیت‌های متنوعی را امتحان کنند، درد کمتری خواهند داشت. برای کمتر شدن درد می‌توانید این موارد را امتحان کنید: نواحی دردناک را به آرامی ماساژ دهید، کودک را تشویق کنید در طول روز عضلات پای خود را بکشد، از پزشک بخواهید چند تمرین ورزشی پیشنهاد دهد، یک پارچه گرم یا پد گرمکن را با درجه کم روی پای دردناک قرار دهید یا قبل از خواب یک حمام آب گرم را امتحان کنید. درباره استفاده از مسکن‌ها از پزشک خود مشورت بگیرید.

تازه ها

آلودگی بالای ویپ‌ها به فلزات سمی

ویپ‌ها با شکل و شمایل جذاب و با ادعای جایگزینی ایمن‌تر برای سیگار به بازار عرضه می‌شوند اما هر روز اخباری خلاف این ادعا منتشر می‌شود.

کارشناسان دانشگاه کالیفرنیا در یک مطالعه جدید، «سطوح خطرناکی» از انتشار سرب، نیکل و آنتیموان را در بخار ویپ‌ها یافتند که در برخی از دستگاه‌ها از حد مجاز خطر برای سرطان و سایر بیماری‌ها مانند آسیب عصبی و بیماری‌های تنفسی فراتر رفته است. همچنین مشخص شد که یکی از ویپ‌های مورد مطالعه در یک روز استفاده، سرب بیشتری نسبت به تقریباً ۲۰ بسته سیگار آزاد می‌کند. محقق این مطالعه می‌گوید وقتی برای اولین بار غلظت سرب را دیدم، آن قدر زیاد بود که فکر کردم دستگاه ما خراب است.

در طول آزمایش، متخصصان از ابزاری برای ایجاد بین ۵۰۰ تا ۱۵۰۰ پاف در هر دستگاه استفاده کردند. آن‌ها دریافتند سیگارهای الکترونیکی یک بار مصرف جدید و محبوب - با سطوح خطرناک سرب نوروتوکسیک و نیکل و آنتیموان سرطان‌زا - را برجسته می‌کند.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۵۷۵ – ۱۴۰۴۳۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طاهره قربانی اترآباد فرزند غلام بشماره ملی ۰۸۷۲۷۳۸۷۷۹ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۱.۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۸ فرعی از ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا محمدی فرخانی 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 ۲۷۱ شناسه ۱۹۵۵۷۷۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۴،۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۴،۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد –رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۰۹۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۵۲۷ – ۱۴۰۴۳۰۱ 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 آقای علی نظام دوست فرزند جمشید بشماره ملی ۰۸۷۰۴۰۱۴۲۴ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۸۹۴.۷۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۰۲ –اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی نصرت آباد خریداری از مالک رسمی آقای محمد نقابیان 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 ۲۶۹ شناسه ۱۹۵۵۵۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۴،۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۴،۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۰۹۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۷۷۰ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۷۷۲ هیات اول کلاسه ۱۷۵۸ و ۱۷۵۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رمضانعلی آدینه به شناسنامه شماره ۵۳ کد ملی ۰۹۰۱۶۳۰۱۷۹ صادره فرزند حسن و خانم معصومه نوروزی به شناسنامه شماره ۳۵ کد ملی ۰۹۰۱۶۵۸۳۵۹ صادره فرزنده علی محمد هر کدام در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۵۶.۳۴ متر مربع، پلاک ثبتی ۲۵۸۴ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی کوروش معمار و داریوش احمدرضا بهمن یار و رویا دخت بهمن یار احدی از ورثه صونا آذری محرز گردیده است. لذا بمنظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی‌که 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 الف۱۰۳۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴.۰۴.۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴.۰۴.۲۵
احمد جهانگیر ــ رئیس ثبت‌اسناد و املاک کاشمر
۱۳۱۹۸۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۵۸۴ – ۱۴۰۴۰۳۰۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم حمیده محمدزاده فرزند چراغعلی بشماره ملی ۰۸۷۲۴۸۳۹۵۹ صادره از قوچان در یک باب ساختمان به مساحت ۵۷.۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۸ فرعی از ۲۸۵ اصلی واقع در بخش یک قوچان و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی و خریداری از مالک رسمی آقایان مهران و هادی صدر السادات و خانم عزت آنها موید قرشی 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 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 ۲۷۶شناسه ۱۹۵۶۳۶۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۴،۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۴،۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۳۱۵

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 آرا، شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۳۶۱ و ۳۳۸۱–۱۴۰۴۰۳۰۲۱ 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 متقاضیان آقایان قدرت اله ابراهیمی یدکی فرزند ابراهیم بشماره ملی ۰۸۶۰۲۰۵۹۶۷ صادره از قوچان و علی اکبر هاتفی فرزند رضا بشماره ملی ۶۳۵۸۹۵۰۱۰۱ صادره فاروج در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای غضنفر اکبری فرخانی 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. سهام متقاضیان مساوی است. م الف ۲۷۳ شناسه ۱۹۵۵۸۵۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۴،۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۴،۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۱۱۴

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 آرا، شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۸۹ و ۲۷۹۰ – ۱۴۰۴۰۳۰۱۰ 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 آقایان علی اکبر یاهونی سالا نفوج فرزند اصغر بشماره ملی ۶۳۵۹۰۰۰۷۸۴ صادره از فاروج و محمود عباسی سالا نفوج فرزند علی محمد بشماره ملی ۰۸۲۸۱۱۰۷۵۱ صادره شیروان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۰۵.۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰ اصلی واقع در بخش۲ قوچان اراضی مرزج خریداری از مالک رسمی آقایان جانعلی و عباسعلی دانش مرزجی 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 ۲۷۰ شناسه ۱۹۵۵۵۹۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴،۴،۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴،۴،۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۱۰۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۹،۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد :
بخش یک قوچان
۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۴۸ – ۱۴۰۴،۳،۵ تمامت پلاک یک فرعی از ۳۹۸ – اصلی بخش یک قوچان خانم فاطمه خسروی قره چه به شماره ملی ۶۳۵۹۰۴۸۳۱۰ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۸۱.۰۶ متر مربع از محل مالکیت آقای مختار پولادی برج مالک رسمی
املاک متقاضیان واقع در اراضی حکم آباد برج پلاک – اصلی بخش ۲ قوچان
۲)رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۱۴ – ۱۴۰۴،۳،۶ آقای اصغر بولادی برج به شماره ملی ۰۸۷۰۸۸۸۲۶۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۷۱۹۰۹۸ متر مربع خریداری از آقای پولاد پولادی مالک رسمی
۳) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۳۰ – ۱۴۰۴،۳،۷ آقای اصغر بولادی برج به شماره ملی ۰۸۷۰۸۸۸۲۶۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۷۶۳۰۹۷ متر مربع خریداری از آقای پولاد پولادی برج مالک رسمی
۴) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۳۳ – ۱۴۰۴،۳،۷ خانم فاطمه خسروی قره چه به شماره ملی ۶۳۵۹۰۴۸۳۱۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۱۱۸۰۳۷ متر مربع خریداری از آقای مختار پولادی برج مالک رسمی

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۹،۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد
املاک متقاضیان واقع در اراضی فتح آباد(زیدانلو) پلاک۹ –– اصلی بخش ۲ قوچان
۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۸۵ – ۱۴۰۴،۳،۶ آقای مجتبی زیدانلویی به شماره ملی ۰۸۷۱۰۴۱۲۶۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۸۶،۴۶ متر مربع از محل مالکیت آقای علی زیدانلویی مالک رسمی
۲) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۸۷ – ۱۴۰۴،۳،۶ آقای مجتبی زیدانلویی به شماره ملی ۰۸۷۱۰۴۱۲۶۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۹۸،۸۱ متر مربع از محل مالکیت آقای علی زیدانلویی مالک رسمی
املاک متقاضیان واقع در اراضی پیش باغان (زیدانلو) پلاک ۱۱ – اصلی بخش ۲ قوچان
۳) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۸۱ – ۱۴۰۴،۳،۶ قسمتی از پلاک ۱۲۷ فرعی آقای مجتبی زیدانلویی به شماره ملی ۰۸۷۱۰۴۱۲۶۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۷۳،۵۲ متر مربع از محل مالکیت آقای محمدرحیم پیر زیدانلو مالک رسمی
۴) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۸۹ – ۱۴۰۴،۳،۶ تمامت پلاک ۱۳۲ فرعی خانم صدیقه بی حاصل به شماره ملی ۰۸۷۱۵۱۴۳۵۴ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۳۸،۱ متر مربع از محل مالکیت آقای محمد رحیم پیر زیدانلو 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 ۱۵ 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 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 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 نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی وتحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۲۷۴ شناسه ۱۹۵۶۱۳۵
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۴/۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۲۶۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۹،۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی وتصرفات مالکانه وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد :
بخش یک قوچان
۱) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۶۴۸ – ۱۴۰۴،۳،۵ تمامت پلاک یک فرعی از ۳۹۸ – اصلی بخش یک قوچان خانم فاطمه خسروی قره چه به شماره ملی ۶۳۵۹۰۴۸۳۱۰ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۸۱.۰۶ متر مربع از محل مالکیت آقای مختار پولادی برج مالک رسمی
املاک متقاضیان واقع در اراضی حکم آباد برج پلاک – اصلی بخش ۲ قوچان
۲)رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۱۴ – ۱۴۰۴،۳،۶ آقای اصغر بولادی برج به شماره ملی ۰۸۷۰۸۸۸۲۶۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۷۱۹۰۹۸ متر مربع خریداری از آقای پولاد پولادی مالک رسمی
۳) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۳۰ – ۱۴۰۴،۳،۷ آقای اصغر بولادی برج به شماره ملی ۰۸۷۰۸۸۸۲۶۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۷۶۳۰۹۷ متر مربع خریداری از آقای پولاد پولادی برج مالک رسمی
۴) رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۳۳ – ۱۴۰۴،۳،۷ خانم فاطمه خسروی قره چه به شماره ملی ۶۳۵۹۰۴۸۳۱۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۱۱۸۰۳۷ متر مربع خریداری از آقای مختار پولادی برج 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 ۱۵ 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 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 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 نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی وتحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۲۷۵ شناسه ۱۹۵۶۳۶۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۴/۰۴/۲۵
عبداله گلشن آبادی به آباد – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۳۲۳۱۰

افراد و ملل مختلف سلائق متفاوتی دارند، در تبلیغ به این نکته مهم توجه کنید

سفارش آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
۳۷۰۱۰