زندگی سلام
یک شنبه
۲۴ اسفند ۱۴۰۴
۲۵ رمضان ۱۴۴۷
۱۵ مارس ۲۰۲۶
شماره ۳۲۲۵

چرا این قدر خسته‌ام؟!

در آستانه رسیدن بهار و شرایطی که در آن قرار داریم خستگی خودش را بیشتر از قبل نشان می‌دهد. در ادامه به بررسی این موضوع پرداختیم

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

این روزها که زمستان دارد جای خودش را به بهار می‌دهد شرایط جنگی باعث شده است خیلی‌ها خسته‌تر از آن باشند که حواس‌شان به آمدن فصل جدید باشد. این خستگی و کسالت البته دلایل سلامت هم دارند و درست زمانی ظاهر می‌شوند که روزها بلندتر می‌شوند و هوا آرام‌آرام بهتر می‌شود. روزهایی که فکر می‌کنید باید حال بهتری داشته باشید، نه این که خسته باشید اما دقیقا در همان روزها اوضاع به نظر برعکس است. این‌ها نشان‌دهنده بیماری نیست و دارد می‌گوید بدن‌تان دارد با فصل سازگار می‌شود. در ادامه دلایل کامل این خستگی بهاری را برایتان می‌گوییم.

نوسان آب‌وهوا و تغییرات بدن

تغییر از زمستان به بهار ممکن است نامحسوس به نظر برسد، اما سیستم بدن شما چند ماه است که در تنظیمات زمستانی کار می‌کند. تشخیص این موضوع می‌تواند به‌شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی طبیعی است و چه زمانی ممکن است این وضعیت وقتی روزها در بهار شروع به طولانی‌تر شدن می‌کنند، بدن شما فورا تنظیم نمی‌شود. ساعت داخلی شما به مدت سه ماه به عصرهای تاریک‌تر و صبح‌های کندتر عادت کرده است. در طول این تنظیم، ممکن است در طول روز احساس خواب‌آلودگی، کمبود انرژی یا به اندازه معمول هوشیار نباشید. شبیه این است که بدن شما یک قدم از فصل عقب مانده است.

اختلال خواب؛ بازیگر مهم خستگی بدن

در طول زمستان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که ساعات بیشتری می‌خوابند، اما این همیشه به این معنی نیست که آن‌ها خوب می‌خوابند. با کاهش نور روز، ریتم بدن شما تغییر می‌کند و خواب می‌تواند سبک‌تر و نامنظم‌تر شود. ممکن است زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانید، اما همچنان احساس کنید که به طور کامل استراحت نکرده‌اید. سپس بهار از راه می‌رسد و زمان‌بندی دوباره تغییر می‌کند. خورشید زودتر طلوع می‌کند و دیرتر غروب می‌کند و آن نور اضافی در عصر می‌تواند به آرامی زمان خواب شما را به عقب بیندازد. حتی تغییرات کوچک ۳۰ دقیقه دیرتر به رختخواب رفتن یا کمی زودتر بیدار شدن می‌تواند در طول روزها و هفته‌ها ایجاد شود. قبل از این که متوجه شوید یا بدون این که متوجه شوید، دچار کمبود خواب می‌شوید.

کمبود ویتامین D

سطح ویتامین D معمولا در زمستان به دلیل کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب کاهش می‌یابد. کمبود ویتامین D با خستگی، درد عضلانی، خلق و خوی بد و کاهش ایمنی بدن مرتبط است. در حالی که همه خستگی‌های فصلی به دلیل کمبود ویتامین D نیست، اما همچنان یک عامل مهم است، به ویژه در افرادی که زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند یا محدودیت‌های غذایی دارند.

قدم‌های عملی برای بازگشت انرژی

برای تطبیق بهتر و زودتر با فصل بهار راهکارهایی وجود دارد که شما می‌توانید به‌کار ببندید. تنظیمات کوچک و مداوم در طول تغییرات فصلی بیشترین تأثیر را دارند. حتی در آخر هفته‌ها، زمان خواب و بیداری منظمی را هدف قرار دهید. برای تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی، میزان قرارگیری در معرض نور صبحگاهی را افزایش دهید. با افزایش دما، آب بدن خود را حفظ کنید. فعالیت بدنی را به تدریج از سر بگیرید و قبل از تمرینات شدید، پیاده‌روی و انعطاف‌پذیری را در اولویت قرار دهید. وعده‌های غذایی متعادل با پروتئین و ریز مغذی‌های کافی، متابولیسم انرژی و بازیابی را پشتیبانی می‌کنند.

بیشتر بدانیم

چیزهایی مهمی که درباره شانه یخ‌زده باید بدانید

شانه یخ‌زده وضعیتی است که در آن مفصل شانه، دردناک و سفت می‌شود و دامنه حرکتی آن به شدت کاهش می‌یابد که اغلب بدون علت مشخص اولیه رخ می‌دهد، اما می‌تواند به علت آسیب یا ضربه به شانه، بی‌حرکتی طولانی مدت و... باشد. همچنین افراد مبتلا به دیابت، تیروئید، بیماری‌های قلبی و عروقی، پارکینسون در معرض ابتلا به این مشکل قرار دارند.

واقعا پای سرما در میان است؟

سرما یا قرار گرفتن در معرض هوای سرد، به طور مستقیم علت ایجاد شانه یخ‌زده نیست. زیر اشانه یخ‌زده یک مشکل التهابی در کپسول مفصلی است و بی‌تحرکی یا التهاب درونی مفصل عامل بروز آن است. با این حال، ممکن است در هوای خیلی سرد، افراد کمتر فعال باشند یا عضلاتشان سفت‌تر شود و این کاهش فعالیت یا احساس سفتی بیشتر عضلات در سرما، می‌تواند به طور غیر مستقیم باعث شود که فرد حرکات شانه خود را کمتر انجام دهد و اگر مستعد شانه یخ‌زده باشد، این وضعیت بر ایش ایجاد شود یا روند بهبودی کندتر گردد.

رژیم غذایی ضد التهاب | این رژیم غذایی شامل مصرف چربی‌های سالم، ماهی‌های چرب، گردو، تخم کتان که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ با خاصیت ضد التهابی قوی است به کاهش التهاب در مفاصل کمک می‌کند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مانند توت‌ها، سیب، سبزیجات برگ‌دار تیره و فلفل دلمه‌ای می‌توانند التهاب را کاهش دهند. زردچوبه، زنجبیل و سیر خواص ضد التهابی قوی دارند و در کاهش درد و التهاب مفاصل مفیدند.

تدابیر و درمان‌های خانگی شانه یخ‌زده | این توصیه‌ها در مراحل اولیه یا به‌عنوان کمک‌درمان مؤثر هستند. گرم نگهداشتن شانه، پرهیز از باد سرد بعد از حمام و استفاده از شال یا لباس گرم توصیه می‌شود. سعی کنید کارهای منزل را تقسیم کنید. از یک‌دست به‌طور مداوم استفاده نکنید. بین کارها استراحت‌های کوتاه داشته باشید. حرکات ملایم، تدریجی و بدون درد به شانه بدهید.

داده تصویری

فوت و فن

ترفندهای ضدعفونی کردن آب در شرایط اضطراری

امن‌ترین و سریع‌ترین روش برای ضدعفونی کردن آب در شرایط اضطراری که احتمال آلودگی شیمیایی یا میکروبی وجود دارد، جوشاندن است، در این روش آب باید حداقل به مدت ۵ دقیقه جوشانده شود این روش موثرترین راه برای از بین بردن پاتوژن‌های میکروبی است. در صورت عدم دسترسی به گاز و آتش برای جوشاندن آب، استفاده از قرص و یا پودر کلر آب توصیه می‌شود این روش برای آلودگی میکروبی عالی است، اما در برابر برخی آلاینده‌های شیمیایی یا سموم کارایی ندارد.

می‌دانیم که قطع برق طولانی مدت مهم‌ترین تهدید برای ذخایر غذایی فاسدشدنی است. به همین دلیل در صورت قطع برق، دمای مواد غذایی به سرعت افزایش می‌یابد و وارد محدوده «خطر دمایی»، یعنی ۵ تا ۶۵ درجه سانتی گراد می‌شود که رشد باکتری‌ها را تسریع می‌کند. اگر دما کمتر از ۴ درجه باقی بماند محصولات لبنی، شیر، ماست، خامه، گوشت‌های پخته یا خام، مرغ، ماهی و غذاهای حاوی تخم زودتر از بقیه مواد فاسد می‌شوند. در چنین شرایطی استفاده از غذاهای کنسرو شده که باز نشده و تاریخ انقضا دارد، غذاهای خشک و فراوری مانند نان و غلات، مواد غذایی با قند بالا که نیاز به یخچال ندارد مانند شیره انگور توصیه می‌شود. هر ماده غذایی که بعد از پخت در شرایط محیط نگهداری شود احتمال فاسد شدن و مسمومیت دارد و باید دور ریخته شود حتی اگر ظاهر و بوی آن طبیعی باشد لذا توصیه می‌شود غذا به اندازه مصرف پخته شود. همچنین علایم اولیه و هشدار دهنده مسمومیت نباید نادیده گرفته شوند. در این راستا می‌توان اسهال خونی یا استفراغ مکرر و شدید، تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی گراد، علایم کم‌آبی شدید، خشکی شدید دهان و پوست، تاری دید، دوبینی، مشکل در بلع یا صحبت کردن و... اشاره کرد.

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۸۲۵۰ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۸۲۵۲ 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 ابوذر الطافی جوزقانی به کد ملی ۰۷۴۰۱۸۴۰۲۴ صادره تایباد فرزند حسین در شش‌دانگ یکباب ساختمان با کاربری ورزشی به مساحت ۱۶۷.۴ متر مربع و همچنین آقای عبدالاحد خوانلی به کد ملی ۰۷۴۰۱۹۵۶۵۶ صادره تایباد فرزند احمد در شش‌دانگ یکباب ساختمان با کاربری ورزشی به مساحت ۲۵۸.۴ متر مربع هر دو از پلاک شماره ۲۵۱ –اصلی– واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت عبد محمد عطایی و قسمتی از پلاک مجزی 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۵

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۷۴۹۶ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۲۰۳ 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 یار محمد خسروی به شناسنامه شماره ۹۲ کد ملی ۰۷۴۹۳۶۳۵۶۴ صادره تایباد فرزند حمزه در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۵۸۲.۶۳ متر مربع و یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۹۵.۵۶ متر مربع هر دو پلاک از شماره ۴۴۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت شادروان میر یار محمد خسروی(سهم الارثی میر حمزه خسروی) و شادروان حمزه خسروی(سهم الارثی قمر صاحبی و جلال الدین، یار محمد میر یعقوب، نعیم منتور سوزان، فرح ناز، فریبا فرزانه و فرخنده شهرت همگی خسروی) و قسمتی از پلاک مجزی 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۶

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۷۹۲۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۳۹۸ 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 یونس مشفق پل بندی به شناسنامه شماره ۷۴۸۴۵۱ کد ملی ۰۷۴۱۱۷۸۴۵۱ صادره تایباد فرزند محمد در شش‌دانگ یکباب منزل به مساحت ۲۹۷.۷۰ متر مربع پلاک شماره ۲۵۷/۳۴۱۹ فرعی از ۲۵۰ –اصلی– واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت کریم کریمدادی و قسمتی از پلاک مجزی 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۴۰

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۰۷۹ 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 توحید یحیایی سنگتنی به شناسنامه شماره ۱۶۲۴ کد ملی ۰۷۴۱۷۷۷۱۰۷ صادره تایباد فرزند عبدالعظیم در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۴۱۹ متر مربع پلاک شماره ۲۵۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت شادروان رحمت باغچگی(سهم الارثی عبدالغفور باغچگی) و قسمتی از پلاک مجزی 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۹

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۶۴۰۶ 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 مهدی بهرامی به شناسنامه شماره ۱۱۶ کد ملی ۰۷۴۹۸۹۴۴۵۸ صادره تایباد فرزند محمد علی در شش‌دانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۰۸.۳۰ متر مربع پلاک شماره فرعی از ۲۵۱ –اصلی– واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت قدیر علیمیرزائی و قسمتی از پلاک مجزی 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۴

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۴۴۶ 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 خانم سهیلا گریمدادی به شناسنامه شماره ۴۶۷۵ کد ملی ۰۷۴۸۳۸۶۴۵۹ صادره تایباد فرزند کریم در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۲۶ متر مربع پلاک شماره ۲۵۱ –اصلی– واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت شادروان غلامحیدر کریمدادی(سهم الارثی فضل احمد، غلامحیدر و شیر احمد و عبدالله و سهیلا گریمدادی از شادروان کریم کریمدادی احدی از ورثه غلامحیدر کریمدادی)وقسمتی از پلاک مجزی 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 انقضای مدت مذکور و عدم وصول 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۲

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۰۴۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد امین توانا سالاری به شناسنامه شماره ۲۵۳ کدملی ۰۷۴۹۳۹۶۹۵۴ صادره تایباد فرزند عبدالرحیم در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۲۷.۵۰ متر مربع پلاک شماره ۱۶۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت متقاضی و قسمتی از پلاک مجزی 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۷۴۵۳۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۸۷۹۷ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهران جبارزاده گنجه فرزند جبار بشماره شناسنامه ۶۵۸ صادره از مشهد در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸۱/۳۵ متر مربع (با حفظ حقوق سند رهنی شماره ۸۶۹۳۷ مورخ ۷۶/۰۴/۱۰ دفتر ۵۷ مشهد) قسمتی از پلاک باقیمانده ۷۵ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی چهچهه از محل مالکیت حسینعلی زارع حقیقی مجزی 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 اعتراض 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد – از طرف مهدی خالقی – معاونت
۱۷۴۵۴۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۹۲۱۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ – ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی دهقانی مشهدی فرزند محمدعلی نصیت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب مرغداری به مساحت ۳۰۸۴۳/۵۵متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۶ –اصلی واقع در اراضی فارمد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت احمد و حسین و محمد شهرت هر سه شیخ الاسلامی مجزی 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 اعتراض 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۷۴۴۷۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۸۹۷۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عیسی یزدانی فرزند صفر علی بشماره شناسنامه ۲۱۰۰ صادره از ۱۷۴ اصلی در ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۸/۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۸۷ فرعی از بخش ۱۰ واقع در بلوار توس ۷۲ بین امین ۳ و ۵ پلاک ۸۵ اعیان متعلق به خود متقاضی و عرصه موقوفه حاج ملا محمد محجز 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۷۴۴۶۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابربرای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۹۲۵۰ – ۱۴۰۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رضا کامل غلامی طوس فرزند غلامحسین نصیت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب مرغداری به مساحت ۳۰۸۴۳/۵۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۳۶ –اصلی واقع در اراضی فارمد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت راضیه انصاری محجز 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 اعتراض 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: ۱۴۰۴/۱۲/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۷۴۴۵۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۶۵۷۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۲ ورای اصلاحی ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۹۱۲۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمدرضا رودمعجنی فرزند هوشنگ بشماره شناسنامه ۳۶ در شش‌دانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۹۳ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۱۴ فرعی از ۱۲۶ اصلی بخش ۱۰ واقع در بلوار توس ۷۵ و ۷۳ پلاک ۱۳۶۳ اعیان خریداری از قاسم نور محمد و عرصه موقوفه حاج ملا محمد محجز 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: ۱۴۰۴/۱۲/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴
حمید رضا