درست وغلط‌های یک پیاده‌روی ساده!

شاید فکر کنید پیاده‌روی، ساده‌ترین راه‌ورزش کردن درروزهای بهاری است اما می‌دانید راه‌ورسم درست پیاده‌روی چیست؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

دراین روزهای بهاری خیلی‌ها عزم‌شان را جزم می‌کنند تا این پیاده‌روی کوتاهی داشته باشند. اما پیاده‌روی هم اصولی دارد که خیلی از ما از آن‌ها خبر نداریم و اشتباهاتی در طول پیاده‌روی داریم که ممکن است به جای فایده، ضرر هم داشته باشد. درواقع پیاده‌روی هم باید و نباید‌هایی دارد که ما در این مطلب از آن می‌گوییم تا زحمات‌تان به‌هدر نرود.

۱ با چه سرعتی پیاده‌روی کنیم؟

بهتر است پیاده‌روی با سرعت متوسط انجام شود. درپیاده‌روی با سرعت متوسط، در مدت ۲۰ دقیقه ۶ کیلومتر راه می‌روید و ضربان قلب هدف‌تان به ۶۴ تا ۷۶ درصد حداکثر ضربان قلب می‌رسد. در این نوع پیاده‌روی تنفس شما بیشتر از حد معمول است، می‌توانید در حین راه رفتن به صحبت خود ادامه دهید و نفس شما بند نمی‌آید. اولین هدف این است که بتوانید روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بدون آسیب راه بروید. بعد از آن باید سرعت و شدت پیاده‌روی را افزایش دهید. قبل از این که بخواهید سریع‌تر راه بروید، لازم است در تعداد دفعات و میزان پیاده‌روی خود ثابت قدم باشید. اگر در طول پیاده‌روی با مشکل مواجه شدید، سرعت خود را کاهش دهید و آن را به زمان شروع راه رفتن برگردانید. برای کاهش خطر آسیب‌دیدگی توصیه می‌شود به‌تدریج مدت زمان یا سرعت راه رفتن خود را بالا ببرید و هر بار فقط یکی از آن‌ها را تغییر دهید.

۲ برای این که در پیاده‌روی نیفتد مشکل‌ها...

برای داشتن پیاده‌روی خوب و به‌دردبخور ایجاد یک سری عادت ساده می‌تواند به ما کمک کند.

پوشیدن لباس مناسب | یکی از اصول پیاده‌روی صحیح این است که از لباس گشاد و راحت با قابلیت تنفس بالا استفاده کنید. اگر آب و هوا نامساعد به نظر می‌رسد، بارانی بپوشید یا در صورت آفتابی بودن هوا از کلاه و عینک مناسب استفاده کنید.

داشتن آمار مقدار پیاده‌روی | این روزها ابزارها و اپلیکیشن‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند به شما بگویند هر روز چقدر راه رفته‌اید. بعضی از آن‌ها حتی مقدار کالری مصرفی شما را هم نشان می‌دهند. حتی یک ابزار مکانیکی به‌نام گام‌شمار هم می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

نوشیدن آب | نوشیدن آب هم یکی از اصول پیاده‌روی درست است، چون هنگام ورزش به‌شدت عرق می‌کنید و بدن‌تان به‌سرعت آب از دست می‌دهد. هنگامی که سطح آب در بدن خیلی پایین می‌آید، دچار خستگی، حالت تهوع، سرگیجه یا گیجی می‌شوید. اگر هوا خنک باشد، ممکن است متوجه تعریق نشوید. بنابراین همیشه قبل از این که برای پیاده‌روی بیرون بروید، چند لیوان آب اضافی بنوشید.

۳ چقدر پیاده‌روی زیاد است؟

این که چقدر پیاده‌روی زیاد است، برای افراد مختلف یکسان نیست. هنگام شروع هر برنامه ورزشی، به‌ویژه اگر قبلا هرگز ورزش نکرده‌اید، حتما باید به‌آرامی شروع کنید و به‌تدریج مدت و شدت تمرینات را افزایش دهید. اگر مبتدی هستید، بهتر است که با حداکثر ۱۵ دقیقه پیاده‌روی با سرعت به‌نسبت کم شروع کنید. (زمانی سرعت پیاده‌روی شما مناسب است که بتوانید بدون نفس‌نفس‌زدن با جملات کامل صحبت کنید.) سپس هر هفته چند دقیقه به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید تا به ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت زیاد برسید. (درپیاده‌روی سریع باید بتوانید در حالی که با دهان نفس می‌کشید، با جملات کامل صحبت کنید.) برای بهره‌مندی از تمام فواید پیاده‌روی دست‌کم ۳ روز در هفته پیاده‌روی کنید. بهتر است که فعالیت‌های بدنی دیگری شامل تمرینات قدرتی، انعطاف‌پذیری و تعادلی را نیز انجام دهید.

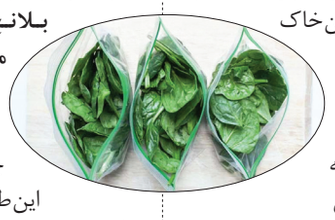
فوت و فن

مراحل اصولی فریز کردن سبزیجات

شست‌وشوی کامل | شستن سبزی‌ها با آب سرد و چند بار آبکشی برای گرفتن خاک و گل با کتری‌ها

آب‌گیری و خشک کردن | پهن کردن سبزی‌ها بعد از شستن در آبکش و روی حوله تمیز برای گرفتن آب اضافی

خرد کردن | خرد کردن سبزی‌ها برای مصرف نهایی. برای مصرف خورشت، آش یا کوکو اندازه‌های خرد کردن متفاوت است.



بلانچ کردن (اختیاری اما مفید برای برخی سبزی‌ها) | به‌خصوص برای اسفناج، برگ چغندر، بروکلی یا گل کلم. این طور که سبزی‌ها رو ۲ دقیقه در آب جوش بریزید، بعد سریع در آب یخ قرار بدهید و آبکشی و خشک کنید.

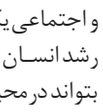
تازه ها

کشف هورمون معکوس چاقی

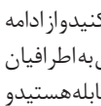
تحقیق جدیدی که توسط دانشمندان «دانشگاه اوکلاهما» انجام شده، عملکرد یک هورمون طبیعی در بدن را مشخص می‌کند که به گفته محققان، می‌تواند چاقی را در مدل‌های حیوانی معکوس کند. براساس یافته‌های این مطالعه، هورمونی به‌نام FGF21 (فاکتور رشد فیبروبلاست ۲۱) با ارسال سیگنال‌هایی به بخش‌هایی از مغز که کنترل اشتها و متابولیسم را برعهده دارند، موجب تغییر در مصرف انرژی و کاهش وزن می‌شود. داروهای محبوب کاهش وزن مبتنی بر GLP-1 نیز روی همین ناحیه از مغز تأثیر می‌گذارند. درپژوهش‌های قبلی مشخص شده بود این هورمون به‌جای کبد، روی مغز اثر می‌گذارد؛ اما محل دقیق آن ناشناخته بود. به گفته او، انتظار می‌رفت این سیگنال‌ها به هیپوتالاموس برسند که نقش مهمی در تنظیم وزن دارد.

بیشتر بدانیم

حاضرم بدبخت شوم ولی دیگر نصیحت نشنوم



۱۹ ساله هستم و یک خواهر و برادر بزرگ‌تر دارم. نمی‌دانم چرا در همه مسائل زندگی شخصی من نظر می‌دهند. مدام من را نصیحت می‌کنند. حاضرم بدبخت شوم ولی دیگر نصیحت نشنوم. تهش اشتباه می‌کنم دیگر. راهنمایی ام کنید.



زهرا موید | کاندیدای دکترای مشاوره

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، دربسیاری از خانواده‌های ایرانی، ساختارهای سنتی نقش‌ها به‌گونه‌ای شکل می‌گیرد که کوچک‌ترین عضو خانواده پس از رسیدن به سن قانونی، همچنان در مقام فردی «نیازمند راهنمایی» باقی می‌ماند. این الگوی نانوشته باعث می‌شود خواهر و برادرهای بزرگ‌تر خود را مسئول نظارت و مداخله در تصمیم‌های شخصی او بدانند؛ رفتاری که هرچند اغلب از سر خیرخواهی و تجربه‌اندوزی است، اما برای جوانی که در آستانه خودمختاری قرار دارد، می‌تواند محدودکننده، خسته‌کننده و حتی آسیب‌زننده باشد.

استقلال بدون اشتباه امکان‌پذیر نیست

در ۱۹ سالگی، نیاز به استقلال روانی و اجتماعی یکی از بنیادی‌ترین مراحل رشد انسان است. در این سن، فرد باید بتواند در محیطی نسبتاً آزاد، پیامدهای انتخاب‌های خود، چه مثبت و چه منفی، را تجربه کند. استقلال واقعی بدون احتمال اشتباه کردن امکان‌پذیر نیست، زیرا آن‌چه شخصیت بالغ را می‌سازد، نه صرفاً دریافت نصیحت، بلکه مواجهه با تجربه‌های واقعی و کسب مهارت مدیریت زندگی است. بنابراین، احساس این که «ترجیح می‌دهم اشتباه کنم تا این که مدام نصیحت شوم» نه نشانه لجبازی، بلکه بیان یک نیاز رشدی کاملاً طبیعی است؛ هر چند باید مواظب هزینه برخی تجربه‌ها باشیم.

مرز ارتباطی شفاف ایجاد کن

برای برقراری تعادل میان استقلال فرد ونگرانی خانواده، ایجاد «مرزهای ارتباطی» ضروری است، مرزهایی که نه با تنش و پرخاش، بلکه با احترام و پافشاری آرام تعیین می‌شوند. این مرزبندی یعنی انتقال پیام روشن به اطرافیان، این که نیت خیرشان را درک می‌کنید، اما برای رشد شخصی نیاز دارید تصمیم‌های زندگی را خودتان اتخاذ کنید. بیان‌هایی مانند «ممنون که نگرانی، اما می‌خواهم فرصت تصمیم‌گیری مستقل داشته باشم» یا «هروقت به کمک نیاز داشتم، از شما می‌پرسم» به خانواده کمک می‌کند نقش جدید شما را ببینند.

ثبات رفتاری داشته باش

نکته مهم، ثبات رفتاری است. تغییر الگوهای خانوادگی معمولاً تدریجی رخ می‌دهد. اگر پس از بیان مرزها وارد بحث‌های طولانی یا دفاعیات احساسی شوید، پیام اصلی شما تضعیف می‌شود و الگوهای قبلی بازتولید خواهند شد. بهترین رویکرد این است که پیام را کوتاه، محترمانه و تکرارشونده بیان کنید و از ادامه بحث اجتناب ورزید. این روش به اطرافیان نشان می‌دهد که نه در حال مقابله هستید و نه وابسته، بلکه صرفاً در حال تعریف نقش جدید خود به‌عنوان یک بزرگسال هستید. فراموش نکنید، تجربه استقلال بخشی جدایی‌ناپذیر از رشد انسان است. خانواده‌ها نیز با مشاهده ثبات، مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری‌های سنجیده شما، به‌تدریج الگوی تعامل خود را اصلاح می‌کنند. مهم این است که شما مسیر استقلال را با حفظ احترام، آرامش و قاطعیت دنبال کنید، چرا که بزرگسالی نه صرفاً یک سن، بلکه یک جایگاه رفتاری است که آن را باید ساخت و تثبیت کرد.

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 ۱۳۸۹۵ مورخ ۱۴۰۴۰۱۱۰۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی احمد زورمند باغبان به شناسنامه شماره ۳۰۶۷ کد ملی ۰۹۳۴۹۹۳۱۶۵ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹۰.۲۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۹۹ و ۱۱۰۱ و ۱۱۰۰ فرعی از ۵ 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 آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها متنشر 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 ۱۴۰۵،۲۱۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۱،۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵،۰۲،۰۲

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

۱۷۷۲۹۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۷۲۵ 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 ناصر سعیدی به شناسنامه شماره ۶۴ کد ملی ۰۷۴۹۳۳۹۵۸۶ صادره تایباد فرزند نورالدین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۸۱۴.۵۰ متر مربع پلاک شماره ۳۵۸ فرعی از ۲۴۵ اصلی اراضی فرمان آباد واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل تمامت مالکیت متقاضی و قسمتی از پلاک محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۱۵ روز از تاریخ انتشار اولین آگهی به صدور سند مالکیت متقاضی 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 ۱۴۰۵،۲۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۱،۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۲،۰۲

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

۱۷۷۲۷۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره کل 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۷۳۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۷۳۷ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۷۳۹ 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 حسین ادهمی به شناسنامه شماره ۳۷۳ کد ملی ۰۷۴۹۸۱۹۸۰۴ صادره تایباد فرزند مصطفی در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۴۵۸۴و۲۵۷۹ متر مربع و آقای مصطفی ادهمی به شناسنامه شماره ۸۱۸ کد ملی ۰۷۴۸۴۵۶۶۹۴ صادره تایباد فرزند حسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۹۰۷۵.۵۰ متر مربع هر سه ملک از پلاک شماره ۲۱۲-۲۱۴ اصلی اراضی کرات واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت حسین جان افروز و قسمتی از پلاک محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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 اخذرسید، 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: ۱۴۰۵/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

رسول طاهری زاده رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تایباد

۱۷۷۲۷۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۷۰۲۱ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۱۵۷۶ 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 اکرم امیری مقدم به شناسنامه شماره ۲۲۸ کدملی ۱۰۶۴۳۰۲۶۷۱ صادره فرزند محمد رضا در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۸۱ متر مربع، پلاک ثبتی ۱۸۹ فرعی از ۳۰۲۶ اصلی واقع در بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر رحمتی 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 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: ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۷۷۲۵۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۸۷۷۸ 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 بلا معارض متقاضی آقای سید احمد میری سلیمان فرزند میرعلی بشماره شناسنامه ۸۵ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۱۴/۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۱ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی خان سعادت خریداری از مالک رسمی آقای اسلام یعقوبی 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 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 ۱۲۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه چهار مشهد

۱۷۷۲۵۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۸۷۷۶ 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 سید احمد میری سلیمان فرزند میرعلی بشماره شناسنامه ۸۵ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷۰/۹۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۱ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی خان سعادت خریداری از مالک رسمی آقای اسلام یعقوبی 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. م الف ۱۲۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه چهار مشهد

۱۷۷۲۴۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۴۵۲ 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 شمس الدین صالحی پشته نی به شناسنامه شماره ۸۹۷ کد ملی ۰۷۴۸۴۹۹۸۶۵ صادره تایباد فرزند غلامرسول در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۰ متر مربع پلاک شماره ۹۳ فرعی از ۲۵۱-اصلی-واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت خانم نصرت فیض الهی 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 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: ۱۴۰۵/۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد

۱۷۷۲۴۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره کل 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۶۹۱۳ – ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ 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 محمد هژ گزل آباد بشماره ملی ۰۸۷۱۱۳۵۷۲۸ صادره قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۲۷.۶۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۴۴۹۹ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای محمد داوری نژاد مقدم قوچانی 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. م الف ۱۴ شناسه ۲۱۴۷۱۸۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۱۷۶۹۲۱

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
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۹۵۳۹ 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 بلامعارض متقاضی خانم مهین کربلائی حسینی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۶۲/۵۰ متر مربع که مقدار ۱۴۱۳/۰۲ متر مربع آن در حریم کال قرار دارد قسمتی از پلاک شماره ۲۴۲ فرعی از پلاک شماره ۵ اصلی واقع در اراضی ملکی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای حاج باقر سپنجی 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: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۷۶۹۱۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۹۸۴۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم محبوبه مرشد و فرزند رحمت اله بشماره شناسنامه ۸۲۱۷ صادره از نیشابور در تمامت سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۱.۱۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۳ فرعی از ۱۲۱ اصلی واقع در اراضی طوس سفلی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم حسن فردوس پرست محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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 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 ۱۰۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

بشیر باشائی رییس ثبت اسناد و املاک

۱۷۷۱۱۲

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۹۸۰۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۷ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم مهدی شاهی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۵۰۵ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی به مساحت ۲۰۰۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۴۰ اصلی واقع در اراضی خرم آباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم روح انگیز امام جمعه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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 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 ۱۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

بشیر باشائی رئیس ثبت اسناد املاک

۱۷۷۱۱۰

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تک