عادت‌هایی که زانوهای شما را نابود می‌کند!

اگر مدام دچار زانودرد هستید یا صدای زانویتان درآمده، باید راهکارهای طلایی برای محافظت از مفصل زانو را بدانید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

به احتمال زیاد در اطراف شما هم افراد زیادی وجود دارند که از درد زانو شکایت دارند یا از صدای زانوی خود غافل می‌شوند. متخصصان ارتوپدی می‌گویند صدای زانو یک نشانه است که باید جدی گرفته شود. همچنین عادت‌هایی وجود دارد که می‌تواند زانودرد بیاورد یا آن را تشدید کند. اما اگر این نشانه‌ها را بشناسید می‌توانید از زانودردهای جدی جلوگیری کنید. اما آیا این عادت‌ها را می‌شناسید و می‌دانید چه کارهایی می‌تواند از زانوی شما محافظت کند؟

توجه به پاهای پرانتزی

هنگام تولد، زانوی نوزادان معمولاً به‌طور طبیعی به حالت پرانتزی است. این وضعیت تا یک سالگی تشدید می‌شود و حتی پس از شروع راه رفتن نیز ادامه می‌یابد. متخصصان ارتوپدی هشدار می‌دهند برخی عادت‌های روزمره مثل نشستن مداوم روی زانو، اضافه‌وزن و بی‌توجهی به انحراف پاها می‌تواند زمینه‌ساز آسیب جدی و فرسایش مفاصل در آینده شود. روند طبیعی رشد زانو در کودکان مهم است. متخصصان ارتوپدی می‌گویند این پرانتزی از یک و نیم تا دو سالگی به مرور اصلاح شده و به حالت نرمال بازمی‌گردد. اما اگر پس از دو سالگی، زانوها همچنان پرانتزی باقی بماند، وضعیت غیرطبیعی بوده و نیاز به بررسی دقیق دارد.

چطور باید متوجه پای پرانتزی شویم؟

علل مختلفی برای تداوم پرانتزی زانو وجود دارد. از جمله علل متابولیکی مانند کمبود ویتامین D و کلسیم که باعث کاهش کیفیت استخوان و نرمی استخوان می‌شود. همچنین بیماری «راشیتیسم» که در اثر اختلال در جذب ویتامین D از دستگاه گوارش ایجاد می‌شود، موجب ضعف استخوان و نرمی آن می‌شود. در این موارد با انجام آزمایش و تجویز دارو، مشکل قابل حل است. پس از ۱۵ سالگی، پرانتزی معمولاً اصلاح نمی‌شود و حرکات اصلاحی صرفاً به منظور تقویت عضلات و افزایش کشش کاربرد دارند. در افراد با شغل سنگین یا اضافه‌وزن، پرانتزی می‌تواند در آینده به آرتروز منجر شود. در ایران، پرانتزی به صورت نژادی شایع است و میزان اندکی از آن در بسیاری از افراد دیده می‌شود. تشخیص شدت پرانتزی از طریق اندازه‌گیری از لگن تا مچ پا انجام می‌شود. زمانی که خط عمودی از زانو به بیرون منحرف شود، نشان‌دهنده شدت مشکل است، اما اگر این خط به داخل زانو تغییر جهت دهد، نیاز به عمل وجود ندارد.

چه راه‌هایی برای پیشگیری وجود دارد؟

برخی افراد به‌طور طبیعی از مفاصل خود صدا می‌شنوند، اما صدای بیش از حد دلایل مشخصی دارد که یکی از آن‌ها درد و دیگری تورم است. اگر صدا همراه با درد یا تورم باشد، مشکل وجود دارد، در غیر این صورت طبیعی است. اما قفل شدگی زانو هرگز طبیعی نیست و معمولاً به علت نرمی غضروف کشکک (که در نوجوانان و جوانان شایع‌تر است) یا پارگی مینیسک ایجاد می‌شود.

در مفاصل مبتلا به آرتروز، استفاده از گرمای موضعی با هر وسیله‌ای که گرما را منتقل کند، به کاهش درد کمک می‌کند. تعویض مفصل تنها به‌عنوان آخرین راهکار درمان آرتروز در نظر گرفته می‌شود. اگر آرتروز در مراحل اولیه تشخیص داده شود، نخستین اقدام، تغییر سبک زندگی است، افراد باید روی صندلی بنشینند، از پله رفت‌وآمد کمتری داشته باشند و با کاهش وزن، عضلات خود را تقویت کنند. هیچ درمان دارویی وجود ندارد که آرتروز را به‌طور قطعی درمان کند. اگر همه روش‌های درمانی انجام شود و مؤثر واقع نشود، تعویض مفصل گزینه‌ای مؤثر برای افزایش کیفیت زندگی و بهبود توانایی حرکتی فرد است.

چطور می‌شود جلوی آرتروز را گرفت؟

پس از این عمل، زانو تا حدود ۱۱۰ درجه قابلیت خم شدن دارد. افراد نباید روی زانو بنشینند و بهتر است از مبل و صندلی استفاده کنند. نشستن مکرر روی زانو پس از عمل، باعث شلی مفصل و بروز عوارض دیگر می‌شود.

برای مثال تغییر در سبک زندگی یک فاکتور مهم است. کنترل وزن یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری است. انحرافات مفصلی مانند پرانتزی یا ضربدری اگر در سنین پایین به موقع اصلاح شوند، از بروز آرتروز جلوگیری می‌کنند. افراد نباید حتی سرسفره یا در فعالیت‌های روزمره روی زانو بنشینند، زیرا این کار طی چند سال منجر به آرتروز می‌شود. استفاده از استخر و انجام پیاده‌روی آرام در آب همراه با تمرینات تقویت عضلات، تأثیر به‌سزایی در پیشگیری و درمان مشکلات زانو دارد.

بیشتر بدانیم

چرا باید به PMS توجه کرد؟

بانوان

برای سال‌ها، سندرم پیش از قاعدگی یا PMS اغلب به «بدخلقی» یا حساسیت عصبی خلاصه می‌شد. اما پزشکان امروز می‌گویند این نگاه ساده‌انگارانه است. PMS مجموعه‌ای از تغییرات واقعی جسمی، هورمونی و عصبی است که می‌تواند روی خلق‌وخو، خواب، تمرکز و حتی درد بدن اثر بگذارد.

چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ در روزهای قبل از قاعدگی، سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون تغییر می‌کند. این تغییرات روی مواد شیمیایی مغز مثل سروتونین اثر می‌گذارند؛ ماده‌ای که در تنظیم خلق‌وخو، خواب، اشتها و احساس آرامش نقش دارد.

سندرم پیش از قاعدگی فقط «تغییر خلق» نیست

PMS می‌تواند علایم مختلفی از جمله: اضطراب، تحریک‌پذیری، خستگی، نفخ، سردرد، درد سینه و اختلال خواب ایجاد کند. در برخی افراد، این علایم شدیدتر می‌شود و کیفیت زندگی را مختل می‌کند.

برخی تحقیقات نشان داده‌اند مغز در طول چرخه قاعدگی تغییراتی در پردازش احساسات و استرس تجربه می‌کند. به همین دلیل، بعضی زنان در این دوره حساس‌تر یا خسته‌تر می‌شوند.

چرا در این برهه میل به شیرینی‌جات بیشتر می‌شود؟

تغییرات هورمونی می‌تواند روی اشتها و میل به غذاهای شیرین اثر بگذارد. مغز در این دوره بیشتر به‌دنبال منابع سریع انرژی و افزایش دوپامین می‌رود.

راه حل چیست؟

متخصصان می‌گویند خواب کافی، فعالیت بدنی، کاهش استرس، تغذیه متعادل و محدود کردن کافئین و نمک می‌تواند علایم PMS را کاهش دهد.

PMS صرفاً «بداخلاق شدن» نیست؛ ترکیبی از تغییرات واقعی هورمونی و عصبی است که می‌تواند بر ذهن و بدن اثر بگذارد. درک علمی این وضعیت، به‌جای کوچک‌شمردن آن، می‌تواند به سلامت زنان کمک کند.

تغذیه

با گرم کردن مجدد قهوه چه اتفاقی می‌افتد؟

متخصصان گوارش در مورد گرم کردن مجدد مکرر قهوه هشدار می‌دهند و تأکید می‌کنند که این کار نه تنها بر طعم و عطر آن تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند ترکیب شیمیایی آن را نیز تغییر دهد.

این امر احتمال سوزش معده و سوزش سر دل را به‌ویژه برای افرادی که سیستم گوارشی حساسی دارند، افزایش می‌دهد. قهوه تازه دم کرده حاوی ترکیبات مفیدی است، به‌ویژه آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اسید کلروژنیک که با فواید سلامت قلب و طول عمر مرتبط است. همچنین حاوی اسیدهای طبیعی است که به آن طعم متمایز و متعادلی می‌دهد.

با این حال، با گذشت زمان و با گرم کردن مجدد، این ترکیبات و

اسیدها شروع به تجزیه شدن به مواد تلخ‌تر و اسیدی‌تر می‌کنند و طعم قهوه را تندتر می‌کنند و طعم اصلی خود را از دست می‌دهند. قهوه همچنین تلخ‌تر می‌شود و ممکن است پس از نوشیدن آن احساس خشکی در دهان ایجاد شود.

پزشکان تأکید می‌کنند که این مشکل مربوط به خود مایکروویو نیست، بلکه مربوط به مدت زمان و دفعات گرم کردن است، زیرا گرمای مداوم به‌تدریج ترکیب قهوه را تغییر می‌دهد.

برای افرادی که رفلاکس اسید یا معده‌های حساس دارند، نوشیدن قهوه کهنه یا قهوه‌ای که بارها گرم شده است می‌تواند علایمی مانند سوزش سر دل، برگشت اسید و ناراحتی در معده و گلو را بدتر کند. کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که خطر در گرم کردن مجدد قهوه یک بار نیست، زیرا اکثر مردم با این مشکل مواجه نمی‌شوند، بلکه در گرم کردن مجدد مکرر یک فنجان است که غلظت ترکیباتی را که معده را تحریک می‌کنند افزایش می‌دهد.

داده تصویری

باید و نبایدهای هندوانه خوردن

بهترین موقعیت
خوردن هندوانه با معده خالی

بهترین زمان مصرف
اواسط صبح و اوایل بعدازظهر

بهترین زمان برای ورزشکاران
۳۰ تا ۴۰ دقیقه قبل از تمرین

بدترین زمان خوردن
درست قبل از خواب

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۱۹ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم فاطمه بیگم ایزی به شناسنامه شماره ۱۵۳۱ شماره ملی ۰۷۹۰۵۹۴۳۳۱ صادره سبزوار فرزند محمد نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۰۷

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۵ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم سعیدرضا رضائی مقدم به شناسنامه شماره ۲۰۷۳ شماره ملی ۰۷۹۰۵۹۹۹۰۲ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۰۵

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۲ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم الهه ایزی به شناسنامه شماره ۱۹۶۴ شماره ملی ۰۷۹۰۵۹۸۷۷۹ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۰۳

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۳ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم حمیدرضا رضائی مقدم به شناسنامه شماره ۴۲۶ شماره ملی ۰۷۹۳۲۷۴۸۸۵ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۵۴۵۱.۷۱ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۰۱

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۱ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم عظیم رضا رضائی مقدم به شناسنامه شماره ۸ شماره ملی ۰۷۹۳۸۳۸۶۶۵ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۷۹۹

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۰ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم هادی رضائی مقدم به شناسنامه شماره ۲۷۱۴ شماره ملی ۰۷۹۰۶۰۶۳۶۴ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۷۹۶

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۲۴ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم حسین رضائی مقدم به شناسنامه شماره ۲۳۱۹ شماره ملی ۰۷۹۰۶۰۲۳۷۷ صادره سبزوار فرزند عبدالوهاب نسبت به ۳۱۰۰ سهم مشاع از ۲۴۰۵۱.۷۱ سهم ششدانگ یک زمین مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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:۴۰۵/۷۱۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۷۹۴

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۸۰۱۵۶۰۴ مورخ ۱۴۰۴۰۱۲۰۱۸ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی حسن خزانی حسین آبادی به شناسنامه شماره ۲۱۰ کد ملی ۰۹۳۶۲۷۹۶۷۲ صادره مشهد فرزند غلامحسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۹۹،۵۴ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۲ فرعی از ۱ 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 منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده 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 مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۵،۳۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۳،۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۳،۱۷
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۸۶۷۲۲

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۶۷۹ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم موسی الرضا خیرابادی به شناسنامه شماره ۱۱۰۹ شماره ملی ۰۷۹۰۷۴۷۲۰۰ صادره سبزوار فرزند محمدتقی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۱.۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۶۹ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت ثارا.خسروی مقدم 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:۴۰۵/۷۱۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۷۹۲

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۸۰۱۵۰۰۱ مورخ ۱۴۰۴۰۱۱۰۲۹ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حبیب اله مقدسی یادگار به شناسنامه شماره ۱ کد ملی ۰۸۷۲۸۳۸۷۲۲ صادره قوچان فرزند سلیمان مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت ستاد رفاهی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه زمین محصور با کاربری زراعی به مساحت ۵۵۹ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۱ فرعی از ۱۶۸ –اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز که در راستای اجرای استاندارد سازی به پلاک ۳۵۹۱ فرعی از ۱۶۸ – اصلی بخش ۱۰ تغییر یافت 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 منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۵،۳۴۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۳،۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۳،۱۷
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۸۶۷۱۷

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۰۸۰۱۳۵۵۷ مورخ ۱۴۰۴۰۱۱۰۰۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم سمیرا رفیعی راد به شناسنامه شماره ۲۴۹۳ کد ملی ۰۹۳۸۰۱۵۶۹۹ صادره مشهد فرزند حسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت میترا خسروجردی تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه و زمین محصور به مساحت ۵۰۲،۵۲ متر مربع پلاک شماره ۲۵۱ فرعی از ۹۱–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 منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید مزروعی به مساحت ۲۴۰۵۱.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۸ و ۷۱ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار که نسبت به پلاک ۷۱ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فاطمه ایزی و محمدرضا ایزی و نسبت به پلاک ۵۸ فرعی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی سید میرزا ایزی 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 ت