۶ حرکت روی اعصاب در پیاده‌روی!

عادت‌ها و کارهای اشتباهی در پیاده‌روی و حتی راه‌رفتن روزانه می‌تواند عصب پا و ماهیچه‌هایتان را درگیر کند

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

هوا بهاری است و قصد دارید پیاده‌روی را به فهرست کارهای روزانه‌تان اضافه کنید اما اگر حواس‌تان به بعضی موارد نباشد، این پیاده‌روی برایتان گران تمام می‌شود. حتی اگر قصدتان پیاده‌روی نباشد عادت‌های اشتباهی می‌تواند راه‌رفتن معمولی را برایتان سخت کند. اما این عادت‌ها و حرکت‌های اشتباه چیست؟ سایت webmd به مواردی پرداخته است که می‌تواند کار را برای شما و پاهایتان سخت کند.

۱ تناسب ضعیف

اگر کفش‌هایتان خیلی گشاد باشند، پشتیبانی لازم را ارائه نمی‌دهند. اگر خیلی تنگ باشند، می‌توانند ساییده و باعث پینه یا میخچه شوند. کفش‌ها باید در فروشگاه راحت باشند؛ به اندازه کافی جادار باشند که بتوانید انگشتان پا را به راحتی تکان دهید، اما به اندازه کافی نیز تنگ باشند که از سر خوردن پا جلوگیری کنند. عصرها که پاهایتان کمی متورم است، کفش بخرید تا از سایز واقعی خود به خوبی مطلع شوید.

۲ گیر افتادن در یک روز مرگی

اگر هر روز از یک مسیر مشخص بروید، ممکن است حوصله‌تان سر برود و علاقه‌تان را به پیاده‌روی از دست بدهید. برای این که پیاده‌روی برایتان جالب باشد، مسیرتان را به طور مرتب تغییر دهید. این کار نه تنها برای روحیه و انگیزه‌تان خوب است، بلکه برای عضلات و مفاصلتان هم مفید است. به دنبال تپه‌هایی باشید که به مسیرتان اضافه کنید. این تپه‌ها می‌توانند شدت پیاده‌روی را افزایش داده و عضلات ران، همسترینگ و سرینی را تقویت کنند.

۳ خیره شدن به صفحه نمایش

اگر هنگام راه رفتن به تلفن همراه خود خیره شوید، ممکن است به در دسر بیفتید. ممکن است زمین بخورید یا حتی وارد ترافیک شوید. این اتفاق زیاد می‌افتد. آسیب‌های عابران پیاده مرتبط با تلفن همراه از سال ۲۰۰۴ بیش از دو برابر شده است و بیشتر عابران پیاده -۶۰ درصد- حواسشان به تلفن همراه یا چیز دیگری پرت می‌شود. قبل از این که دوباره راه بروید، توقف کنید، از سر راه کنار بروید و کارتان را تمام کنید.

۴ از دست دادن شمارش

شمردن قدم‌ها، کیلومترها یا دقیقه‌ها مهم است. به این ترتیب، می‌دانید که آیا به اهداف ورزشی خود می‌رسید یا خیر. همچنین می‌تواند به شما انگیزه بدهد. در یک گروه از مطالعات، افرادی که قدم‌های خود را ثبت می‌کردند، حدود ۲۷ درصد بیشتر از کسانی که این کار را نمی‌کردند، قدم برمی‌داشتند. این به طور متوسط ۲۵۰۰ قدم در روز می‌شود. می‌توانید قدم‌های خود را با یک برنامه روی تلفن خود یا با یک دستگاه ارزان قیمت به نام گام شمار پیگیری کنید.

۵ استفاده از حالت افتاده

ممکن است به دلیل نشستن تمام روز پشت کامپیوتر، قوز کرده باشید اما این حالت را در پیاده‌روی خود ایجاد نکنید! حالت صحیح پیاده‌روی می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر و طولانی‌تر راه بروید و از آسیب‌دیدگی جلوگیری کنید. سعی کنید ستون فقرات خود را طوری بلند کنید که انگار طنابی شما را از بالای سرتان به بالا می‌کشد. چشمان شما باید رو به جلو، شانه‌های شما رو به پایین، عقب و آرام باشد. در حالی که پاهای خود را به آرامی از پاشنه تا پنجه پا حرکت می‌دهید، بازوهای خود را به طور طبیعی و آزادانه تاب دهید.

۶ کشش ندادن بعد از پیاده‌روی

وقتی پیاده‌روی‌تان تمام شد، عضلات پایتان - به خصوص ساق پا - را به آرامی بکشید. این کار به شما کمک می‌کند انعطاف‌پذیر بمانید. بیش از حد تمرین نکنید - حرکات کششی نباید آسیب‌زا باشند- و بالا و پایین نپرید. هر حرکت کششی را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید. برای کمک به حفظ تعادل از یک صندلی یا دیوار استفاده کنید.

تازه‌ها

آلودگی هوا می‌تواند مغز را پیر کند!

محققان در پژوهشی جدید دریافتند که آلودگی هوا می‌تواند اثری مانند ۱۰ سال پیری سریع‌تر بر عملکرد حافظه داشته باشد. تحقیق جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوای ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی، نیروگاه‌های سوخت فسیلی، دیتاسنترهای هوش مصنوعی و خودروها، مستقیماً «حافظه معنایی» انسان را هدف قرار می‌دهد. این یافته‌ها ثابت می‌کنند که تنفس هوای آلوده در بلندمدت می‌تواند تأثیری مشابه با یک دهه پیری طبیعی روی توانایی‌های شناختی و استقلال فردی ما داشته باشد.

با این حال، محققان دریافتند که آلودگی هوا بر تمامی بخش‌های

مغز تأثیر یکسانی ندارد. آزمایش‌های مربوط به «حافظه رویدادی کلامی» (توانایی یادآوری تجربیات و رویدادهای خاص) و «عملکرد اجرایی» (کمک به تمرکز و یادآوری دستورالعمل‌ها) هیچ گونه افت معناداری را در ارتباط با آلودگی نشان ندادند که این امر نشان‌دهنده افت خاص در نواحی مجزای حافظه است، نه کاهش هوش کلی فرد.

برای کاهش آسیب‌های مغزی ناشی از آلودگی، متخصصان راهکارهای زیر را پیشنهاد می‌دهند:

*بررسی روزانه پیش‌بینی‌های کیفیت هوا در وب‌سایت‌های رسمی.

*محدود کردن فعالیت در فضای باز در روزهایی که سطح آلودگی یا دود ناشی از آتش‌سوزی جنگل‌ها بالاست.

*استفاده از فیلترهای هوای مخصوص در محیط‌های بسته.

*بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها در روزهای آلوده.

*پرهیز از ورزش در نزدیکی جاده‌های شلوغ یا مناطق پرتردد.

بیشتر بدانیم

هشدار درباره خطاهای پزشکی در ختنه

کودکان

متخصصان اورولوژی با اشاره به این که ختنه یک عمل جراحی کوچک ترمیمی است نسبت به بروز خطاهای پزشکی در این عمل واقدام توسط افراد غیر ماهر هشدار می‌دهند. اگر شما هم کودکی دارید که کم کم باید به فکر ختنه آن باشید این مطلب را حتما قبل از انجام آن، بخوانید.

کی کودک را ختنه کنیم؟

ختنه نیز مانند هر جراحی دیگری نیازمند رعایت تمام ملاحظات پزشکی است. گاهی این عمل بدون بیهوشی انجام می‌شود که به دلیل بی‌قراری کودک، سطح استرس تیم جراحی بالا رفته و احتمال خطای پزشکی افزایش می‌یابد. متاسفانه بخش قابل توجهی از این جراحی‌ها توسط افراد غیر ماهر صورت می‌گیرد.

برای کاهش ریسک و انجام ختنه همراه با بیهوشی، بهترین سن حدود ۲ تا ۳ سالگی است. در این سن، ریسک بیهوشی پایین‌تر است و از طرفی چسبندگی‌های پوستی از بین رفته و عمل راحت‌تر انجام می‌شود.

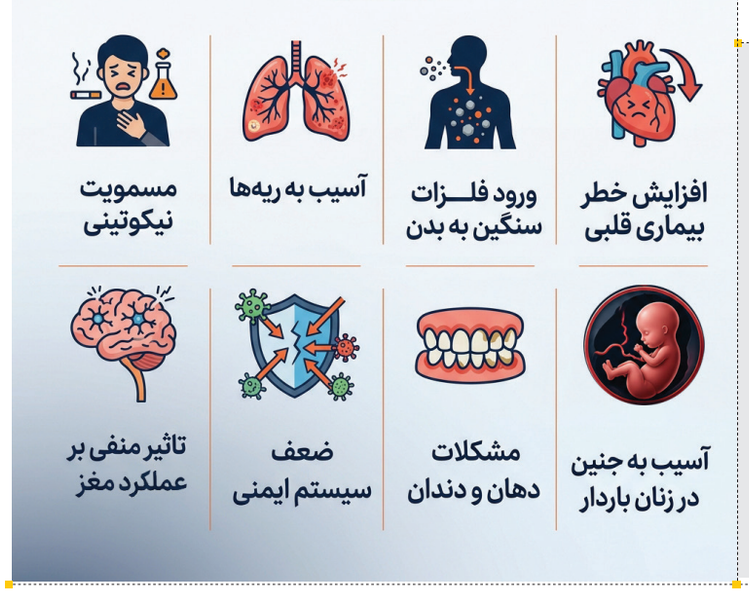
ختنه در نوزادی بهتر است؟

همچنین سوالاتی درباره موضوع ختنه در دوران نوزادی مطرح است. اورولوژیست‌ها می‌گویند انجام این کار در نوزادی مزایایی دارد؛ از جمله این که نوزاد درد کمتری احساس کرده و نیاز به بیهوشی عمومی نیست و می‌توان از روش‌های جایگزین مانند استفاده از حلقه بهره برد.

البته ختنه در نوزادی هم ممکن است با عوارضی همراه باشد. یکی از عوارض ختنه در نوزادان، تنگی نوک مجرای ادرار است. ضروری است تمهیدات و آموزش‌های لازم در این زمینه به مادران ارائه شود تا از شدت این عارضه کاسته شود.

داده تصویری

بلاهای ویپ!



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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۰۷۵۰ مورخ ۱۴۰۵/۲/۶ 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 خانم زهرا ملازاده فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۱۴۵۱ صادره از مشهد در ششدانگ اعیان یک باب منزل مسکونی به مساحت ۹۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۷۷ اصلی بخش ۱۰ واقع در منزل آباد خیابان بهشت ۱۳/۳ اعیان متعلق به خود متقاضی و عرصه موقوفه آستان قدس رضوی 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 ۱۴۵۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۳۱
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۸۹۰۴۵

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
آگهی موضوع ماده ۳ 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۰۶۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بالا معارض متقاضی آقای غلامعلی فاطمی فرزند محمد حسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۷۵/۷۷ متر مربع از پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۰ - اصلی واقع در اراضی کوثر بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از آقای محمد حسن فاطمی نوکر مالک رسمی محرز گردیده است. 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 و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۷۲۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۳۱
سید ضیاالدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۸۸۹۰۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۲۲۰۸ 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 بلا معارض متقاضی خانم مریم اقبالی فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۶۵۰۰۰۳۸۱۴۲ صادره از رشتخوار در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۹۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۷۸ فرعی از ۳۳۸ فرعی از پلاک شماره ۲۲۸ اصلی واقع در اراضی آغویه دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک راسمی آقای مسلم صنوبریو نیره ارغیش 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 مقاضی اعتراضی داشته باشند. توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و پس ا از اخذ 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 و شناسه ۲۱۹۴۷۶۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۸۸۴۱۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۱۱۲۵ 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 عبدالرسول احسان بقا به شناسنامه شماره ۸ کد ملی ۰۷۴۹۵۲۲۵۷۷ صادره تایباد فرزند قربان در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۹.۶۰ متر مربع پلاک شماره ۵ فرعی از ۲۵۶ -اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد و از محل قسمتی از مالکیت شادروان قربان احسان بقا و بانو حنیفه یهبودی(رستم، تاج محمد، لیلا فریبا و فاطمه احسان بقا(فرزندان) و ورثه شادروان ادهم احسان بقا(صغرا احسان بقا و داود و نسیم احسان بقا)و شادروان حاتم احسان بقا(فخری یادگار کوشککی(همسر متوفی) و کاظم احسان بقا و فرامرز احسان بقا و فهیمه احسان بقار و حنیفه احسان یقار (فرزندان متوفی))قسمتی 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 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، داخواست 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: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۳۱
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۸۸۸۹۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۰۷۶۹ مورخ ۱۴۰۵/۲/۶ 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 احمد احمدی فرزند حیدر بشماره شناسنامه ۱۲ صادره از قائنات در ششدانگ یک قطعه محوطه محصور مشتمل بر بنا به مساحت ۲۵۰ متر مربع پلاک ۱۲۰۲۱ فرعی از ۱۷۵ اصلی بخش ۱۰ واقع در قاسم آباد میعاد ۷/۵ پلاک ۱۶ خریداری از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی و برات اله قاسم زاده 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 داخواست 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 ۱۴۵۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۳۱
حمیدرضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۸۹۰۴۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۴۹ 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 بلا معارض متقاضی آقای محمد محمدی خالصی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۱۵۸۵۴۶۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۵/۳۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۲۸ مجری از ۱۷۱ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای یحیی محمدی خالصی 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 داخواست 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 و شناسه ۲۱۹۴۷۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۸۸۴۱۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۹۶۳۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ 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 سید محسن حسینی کلاته برج فرزند سید غلام حسین بشماره شناسنامه ۴ صادره از چناران در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری کشاورزی به مساحت ۷۲۸ متر مربع قسمتی از پلاک۲ اصلی واقع در اراضی مهدی آباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد خریداری از مالک رسمی آقای / خانم احمد حبیب الهی 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 داخواست 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: ۱۴۰۵/۰۲/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶
بشیر پاشانی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۸۶۲۰۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک چوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۱۱۵۰ -۱۴۰۵/۲/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای اسماعیل حمامی شاهوردی فرزند برات بشماره ملی ۰۸۷۱۲۷۷۴۳۳ صادره از چوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۴۵.۴۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ - اصلی واقع در بخش ۲ چوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر قدیری مقدم 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 داخواست 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 ۲۵۳ شناسه ۲۱۹۴۳۵۵ تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۳/۳۱
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۸۸۳۳۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۰۵۶ هیات اول 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 خانم فاطمه جهان کن فرزند حسن به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۴۶۱۲۳۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۸/۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۴ فرعی از پلاک شماره ۱۲۷ اصلی واقع در اراضی خرایه دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای غلامرضا جهانشیری 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 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 ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۷۲۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۳۱
سید ضیاالدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۸۸۹۰۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۴۹ 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 بلا معارض متقاضی آقای محمد محمدی خالصی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۱۵۸۵۴۶۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۵/۳۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۲۸ مجری از ۱۷۱ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای یحیی محمدی خالصی 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 داخواست 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 و شناسه ۲۱۹۴۷۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۸۸۴۱۶

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 آرای صادره به شماره های ذیل هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض:
۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۹۸۸ مورخه ۱۴۰۵،۰۲،۲۷ متقاضی خانم فاطمه خیاط مقدم به شناسنامه شماره ۶۵۷۲۵ کد ملی ۰۹۳۱۵۲۵۵۵۱ صادره فرزند محمد حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت علی اکبر هادی زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۴۵۹۷،۱۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۸۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز
۲-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۹۸۷ مورخه ۱۴۰۵،۰۲،۲۷ متقاضی خانم فاطمه خیاط مقدم به شناسنامه شماره ۶۵۷۲۵ کد ملی ۰۹۳۱۵۲۵۵۵۱ صادره فرزند محمدحسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مهتاب رشید و مجید هادی زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۲۱۹۲،۳۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۸۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز
۳-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۱۹۸۶ مورخه ۱۴۰۵،۰۲،۲۷ متقاضی خانم فاطمه خیاط مقدم به شناسنامه شماره ۶۵۷۲۵ کد ملی ۰۹۳۱۵۲۵۵۵۱ صادره فرزند محمد حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مهتاب رشید و مجید هادی زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۴۵۹۷،۱۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۸۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز مورخه ۱۴۰۵،۰۲،۲۷ متقاضی خانم فاطمه خیاط مقدم به شناسنامه شماره ۶۵۷۲۵ کد ملی ۰۹۳۱۵۲۵۵۵۱ صادره فرزند محمد حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مهتاب رشید و مجید هادی زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۴۵۹۷،۱۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۸۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز مورخه ۱۴۰۵،۰۲،۲۷ متقاضی