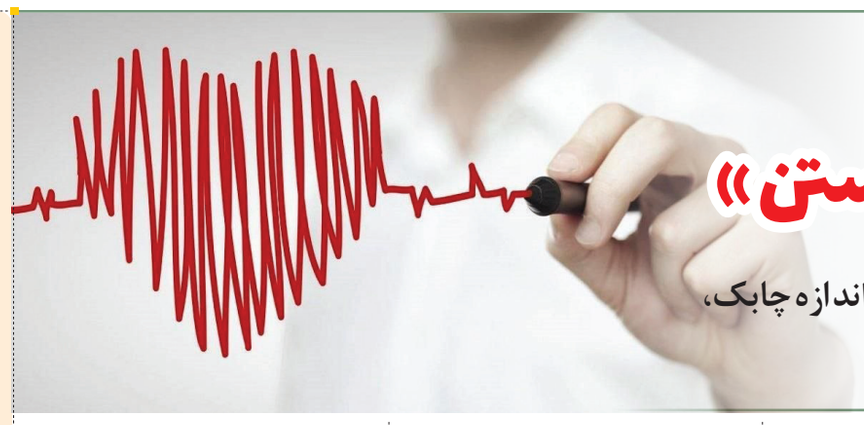

# پیش بینی سلامت با آزمون «نشستن و برخاستن»

## یک آزمون ۳۰ ثانیه‌ای نشان می‌دهد بدن شما تا چه اندازه چابک، متعادل و آماده سال‌های پیش روست

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

**تصور کنید تنها با یک بار نشستن و بلند شدن از روی زمین، بتوانید حدس بزنید چقدر شانس دارید که سال‌های آینده را در سلامت کامل زندگی کنید! آزمون نشستن و برخاستن دقیقا همین کار را انجام می‌دهد. درواقع می‌توانید بفهمید بدن‌تان، جوان‌تر یا پیرتر از سن واقعی شماست. آزمون نشستن و برخاستن که گاهی به آن تست صعود از حالت نشسته هم می‌گویند می‌تواند این موضوع را برای شما پیش‌بینی کند. اما چطور باید این آزمون را انجام داد؟**

### ۱ آزمون نشستن و برخاستن چگونه انجام می‌شود؟

«نشستن و برخاستن» یک آزمایش فوق‌العاده ساده اما دقیق است؛ تنها کاری که باید بکنید این است که بدون کمک گرفتن از دست‌ها یا زانوها، روی زمین چهارزانو بنشینید و دوباره بایستید. برای انجام آزمون نشستن و برخاستن به هیچ تجهیزات خاصی نیاز ندارید. تنها چیزی که نیاز دارید لباس‌های راحت و یک فضای جادار است که در آن به مبلمان یا دیوارها برخورد نکنید. برای انجام این تست:

در وضعیت ایستاده شروع کنید.

*یک پا را روی پای دیگر بیندازید (ضربدری کنید) و خود را به حالت چهارزانو روی زمین پایین بیاورید.

*در حالی که پاهایتان همچنان به صورت چهارزانو باقی مانده است، دوباره به حالت ایستاده بلند شوید.

*تمام تلاش خود را بکنید تا در صورت امکان، این حرکت را بدون استفاده از دست‌ها، زانوها یا ساعد خود برای پشتیبانی انجام دهید. می‌توانید دست‌های خود را برای حفظ تعادل به طرفین باز کنید، تا زمانی که برای حمایت به آن‌ها تکیه نکنید.

**نکته مهم** | اگر نگران تعادل یا توانایی خود برای نشستن و بلند شدن از روی زمین هستید، بسیار مهم است که فرد دیگری به عنوان همراه یا یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی برای کمک در کنار شما حضور داشته باشد.

### ۲ آزمون نشستن و برخاستن چگونه طول عمر را پیش‌بینی می‌کند؟

یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ نیز به آزمون نشستن و برخاستن نگاهی انداخت و دریافت که این تست با مرگ زودرس ناشی از علل طبیعی و علل قلبی عروقی ارتباط دارد. علاوه بر مرگ و میر، آزمون نشستن و برخاستن و نسخه‌های اصلاح شده آن با خطر سقوط (زمین خوردن) و رویدادهای قلبی عروقی نیز مرتبط بوده‌اند که هر دوی این موارد نیز با طول عمر در ارتباط هستند.

### ۳ چطور امتیازمان را محاسبه کنیم؟

برای امتیازدهی به آزمون نشستن و برخاستن، همه کار خود را با ۱۰ امتیاز کامل شروع می‌کنند. این امتیاز به ۵ امتیاز ممکن برای بخش «ایستاده به نشسته» و ۵ امتیاز ممکن برای بخش «نشسته به ایستاده» تقسیم می‌شود.

در طول هر بخش، به ازای هر یک از موارد زیر یک امتیاز کسر می‌شود:

*استفاده از دست برای پشتیبانی و تکیه دادن

*استفاده از زانو برای پشتیبانی

*استفاده از ساعد برای پشتیبانی

*قرار دادن یک دست روی زانو یا ران پا

*استفاده از کنار ساق پا برای پشتیبانی

در برخی موارد، نیم امتیاز اضافی نیز برای «عدم تعادل و تزلزل» کسر می‌شود.

به طور کلی، انجام ورزش منظم به بهبود آمادگی عضلانی-اسکلتی شما و در نتیجه، بهبود امتیازتان کمک می‌کند. توصیه عمومی برای بزرگسالان این است که در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی با شدت بالا، به همراه دو روز تمرینات قدرتی در هفته داشته باشند.

**بیشتر بدانیم**

## اگر همیشه هندزفری داخل گوش‌تان است، بخوانید!

متخصصان گوش، حلق و بینی، نسبت به افزایش نگران کننده آسیب‌های شنوایی ناشی از استفاده مداوم و غیراصولی از هندزفری و هدفون‌های داخل گوشی هشدار می‌دهند.

سیستم شنوایی انسان برای مواجهه با سطوح بالای صدا به صورت مداوم طراحی نشده است، به همین دلیل استفاده طولانی مدت از هندزفری، به‌ویژه با صدای بلند، فراتر از یک عادت ساده است و به طور مستقیم سلول‌های مژک‌دار حلزون گوش را در معرض خطر تخریب دایمی قرار می‌دهد.

تداوم این فرآیند باعث ایجاد خستگی صوتی و به مرور زمان،

افت شنوایی حسی-عصبی می‌شود که متأسفانه در بسیاری از موارد غیرقابل برگشت است؛ همچنین استفاده مداوم از هندزفری باعث فشرده شدن جرم گوش خواهد شد که در طولانی مدت افزایش عفونت‌های کانال گوش خارجی و ایجاد آلرژی و حساسیت در پی خواهد داشت. برای جلوگیری از این اتفاق، قانون ۶۰/۶۰ را رعایت کنید؛ صدا را بیش از ۶۰ درصد حداکثر حجم دستگاه تنظیم نکنید و بیش از ۶۰ دقیقه مداوم از هندزفری استفاده نکنید. پس از آن، حتماً به گوش‌های خود استراحت دهید.

همچنین در صورت امکان، از هدفون‌هایی که روی گوش قرار می‌گیرند به جای مدل‌های داخل گوشی استفاده کنید، چرا که فشار صوتی کمتری مستقیماً به مجرای گوش وارد می‌کنند.

**تازه‌ها**

## چرا نباید گوشی را هنگام خواب زیر بالش بگذاریم؟

اگر همیشه گوشی‌تان را هنگام خواب زیر بالش‌تان می‌گذارید این خبر برای شماست. یک متخصص انکولوژی حقیقتی را در مورد خطرات قرار دادن تلفن همراه زیر بالش هنگام خواب گوشزد کرد.

دکتر ولادیمیر ایواشکوف، متخصص انکولوژی در روسیه، خطرات قرار دادن تلفن همراه زیر بالش هنگام خواب را ارزیابی کرد و به این موضوع پرداخت که آیا این عمل احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد یا خیر. این متخصص تأیید کرد که عادت قرار دادن تلفن همراه زیر بالش هنگام خواب کاملاً بی‌خطر است و توضیح داد که این موضوع در مورد استفاده از برخی لوازم خانگی مانند مایکروویو نیز صدق می‌کند. او ادامه داد: عادات ناسالم، در درجه اول سیگار کشیدن است که از مهم‌ترین عوامل خطر واقعی برای سرطان هستند. همچنین برخی افراد تمایل دارند این بیماری را به عوامل کم‌اهمیت‌تری مانند دستگاه‌های الکترونیکی یا فناوری‌های ارتباطی مدرن، از جمله شبکه‌های 5G، نسبت دهند.

از سوی دیگر، دکتر تاتیانا لاپینا، متخصص خواب، توضیح داد که بی‌خوابی یکی از برجسته‌ترین شاخص‌های استفاده بیش از حد از دستگاه‌های الکترونیکی است. او خاطرنشان کرد که نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش‌ها، تولید ملاتونین را مهار می‌کند و بر ریتم طبیعی خواب تأثیر می‌گذارد و منجر به خواب تکه‌تکه و کم‌عمق می‌شود. قرار گرفتن مداوم در معرض اعلان‌ها، لرزش‌ها و صداهای تلفن‌ها می‌تواند سیستم عصبی را به حالت آماده‌باش تحریک کند، مانع آرامش شود و بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

**داده تصویری**

## کارهای ممنوعه با نوزاد

• ایمنی امروز، آرامش فردا •

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۱۹۰ مورخ ۱۴۰۵.۰۳.۰۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم اعظم نوری حصار به شناسنامه شماره ۲۹ کدملی ۰۹۴۳۷۵۹۲۹۳ صادره فرزند علی اصغر مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت حسن شریفی حصار و علی شریفی حصار و ابو القاسم کوکب حصار و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۲۷۱.۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳ فرعی از ۱۴۶ 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 از هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرا، 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.

م الف ۴۳۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۳.۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۴.۰۷

**حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز**

۱۹۰۷۸۲

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۳/۱۲)**

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۲۶۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هاشم سیدآبادی فرزند عباسعلی در ششدانگ یک ساختمان به مساحت ۹۷/۸۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۹ فرعی از ۴۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم نرگس حسینی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۱۳۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

۱۹۰۶۹۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۳۸۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه جعفری فرزند محمدرضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۷.۸۰ مترمربع از پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عبدالحسین عشقی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۸۲۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

**محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

۱۹۰۶۶۹

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر**

**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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۲۰۲۵۵ هیات اول کلاسه ۲۵۴۷-۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مجتبی عبدی به شناسنامه شماره ۵ کدملی ۰۹۰۲۳۰۴۲۴۰ صادره فرزند محمد در شش دانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۳۴/۷۸ متر مربع پلاک ثبتی ۴۰۶ فرعی از ۳۰۲۷ اصلی واقع در بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای حسین طوقانی 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 ۱۴۳۴ شناسه ۲۲۰۴۵۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۷

**احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۹۰۶۴۷

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۲۳۷۱ مورخ ۱۴۰۵/۲/۳۱ 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 خانم نسرین دربان رضوی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۵۴۱۵۲ نسبت به یک سهم مشاع از هشت سهم از ۱۶ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۴۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۸ اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمد دربان رضوی محرز گردیده 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 ۴۶۸۳۷

شناسه ۲۲۰۳۴۳۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۰۹

**امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

۱۹۰۶۲۹

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۲۳۶۹ مورخ ۱۴۰۵/۲/۳۱ 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 خانم/ سعید دربان رضوی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۳۳۰۷۳ صادره از مشهد نسبت به دو سهم مشاع از هشت سهم از ۱۶ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۴۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۸ اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمد دربان 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 ۴۶۶۹۴ – شناسه ۲۲۰۳۴۴۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۹

**امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

۱۹۰۶۲۸

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه**

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۶۰۰۰۱۱۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خلیل اله شیرازی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۴۰۱ در ششدانگ اعیان یک باب خانه به مساحت ۱۵۷.۹۸ متر مربع پلاک مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۲۳ فرعی از ۲۳۵ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در شهرک طالقانی بهارستان ۱۳ پلاک ۴۰/۱ که خود مالک رسمی میباشد 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 اس در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.۳۸۵۸۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

**ابوالقاسم نظام زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۹۰۶۵۳

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۷۶۲ – ۱۴۰۵/۳/۱۰ 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 آقای علیرضا ذکائیان فرزند رجبعلی بشماره ملی ۰۴۹۲۷۱۸۴۴۱ صادره از ری در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۱۸- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی دولت آباد خریداری از مالک رسمی آقای رجبعلی ذکاییان 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 ۲۷۴ شناسه ۲۱۹۹۵۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۷

**علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان**

۱۸۹۶۰۷

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۲۳۶۸ مورخ ۱۴۰۵/۲/۳۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خانم فاطمه گرمسیر فرزند عباس بشماره شناسنامه ۳۸۴۵۷ صادره از مشهد نسبت به یک سهم مشاع از هشت سهم از ۱۶ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۴۱ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۸ - اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمد دربان 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 ۴۷۰۱۰-۲۲۰۳۴۰۷شناسه

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/ ۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۹

**امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

۱۹۰۶۳۰

**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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۲۸۴۲ – ۱۴۰۵/۳/۱۱ 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 خانم مریم عظیم مزرجی فرزند علی بشماره ملی ۰۸۷۱۹۸۴۱۱۳ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۲۲.۵۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۵۷ فرعی از ۳۰- اصلی مالکیت آقای محمد غلامی و قسمتی از پلاک ۳۰ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مزرج خریداری از مالک رسمی آقای قلیچ کدخدا مزرجی 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 ۲۸۵ شناسه ۲۲۰۱۰۸۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۷

**علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان**

۱۸۹۹۴۳

**سفارش آگهی در روزنامه خراسان**

www.37010.ir

37010