فرمول طلایی برای فرار از زوال عقل

چگونه مدیریت ساده سه عامل خطر در میانسالی، می‌تواند سلامت مغز شما را برای بیش از یک دهه تضمین کند؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

نتایج یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که کنترل فشار خون، مدیریت قند خون و ترک سیگار در بازه سنی ۴۵ تا ۶۵ سال، می‌تواند طول دوران زندگی بدون زوال عقل را تا ۱۳ سال افزایش دهد. این یافته‌ها تأکید می‌کنند که سلامت مغز در سال‌های پیری، نتیجه مستقیم تصمیمات ساده‌ای است که در دوران میانسالی گرفته شده است.

مغز شما در میانه راه، چه می‌خواهد؟

بسیاری از ما تصور می‌کنیم زوال عقل یا آلزایمر، فرآیندی است که ناگهان در سنین بالا رخ می‌دهد؛ اما واقعیت علمی کاملاً متفاوت است. پژوهشگران با بررسی مسیر زندگی بیش از ۱۲ هزار نفر که در ابتدای مطالعه حدود ۵۶ سال سن داشتند، دریافتند که مغز از سال‌های میانسالی تحت تأثیر مستقیم وضعیت عروق و متابولیسم قرار می‌گیرد. در این مطالعه، کسانی که هیچ کدام از سه عامل خطر اصلی یعنی فشار خون بالا، دیابت و سیگار کشیدن را نداشتند، توانستند به طور متوسط ۳۰ سال بدون مواجهه با زوال عقل زندگی کنند. در مقابل، افرادی که هر سه عامل را هم‌زمان داشتند، تنها ۱۷ سال از این دوران با کیفیت را تجربه کردند. این اختلاف ۱۳ ساله، در واقع همان فرصتی است که با تغییر سبک زندگی به دست می‌آید.

چرا فشار خون و قند خون با مغز بازی می‌کنند؟

فشار خون بالا باعث آسیب به دیواره رگ‌های ظریف مغزی می‌شود و دیابت نیز با اختلال در سوخت‌رسانی سلولی، می‌تواند باعث التهاب مزمن در بافت مغز شود. وقتی این دو عامل با آسیب‌های ناشی از سموم سیگار ترکیب می‌شوند، راه برای تخریب سلول‌های عصبی هموار می‌شود. تحلیل‌ها نشان می‌دهد که این عوامل به صورت تجمعی عمل می‌کنند؛ یعنی اثر تخریبی آن‌ها بر روی مغز، صرفاً جمع ساده‌ای از اثرات هر کدام نیست، بلکه یک اثر هم‌افزا و بسیار مخرب ایجاد می‌کند که فرآیند پیری مغز را به شدت تسریع می‌کند.

تفاوت‌های جنسیتی؛ زنان در چه جایگاهی هستند؟

یکی از نکات جالب توجه در این پژوهش، مشاهده یک الگوی جنسیتی در برابر زوال عقل بود. داده‌ها نشان داد که زنان، در مقایسه با مردان، مدت زمان طولانی‌تری را بدون درگیری با علایم زوال عقل سپری می‌کنند. اگرچه دلایل دقیق این تفاوت هنوز در حال بررسی‌های گسترده است، اما احتمالاً نقش هورمون‌ها و الگوهای مختلف مدیریت ریسک در زنان می‌تواند یکی از عوامل کلیدی باشد.

۴۲ درصد از مردم در معرض خطر هستند

بزرگ‌ترین چالش پیش روی متخصصان سلامت، این واقعیت تلخ است که حدود ۴۲ درصد از افرادی که به سن ۵۵ سالگی می‌رسند، در معرض خطر ابتلا به انواع زوال عقل قرار دارند. این آمار نشان می‌دهد که ما با یک بحران سلامت عمومی روبه‌رو هستیم که می‌تواند هم بر کیفیت زندگی فردی و هم بر ساختار هزینه‌های درمانی جامعه تأثیر بگذارد. مشکل اصلی اینجاست که بسیاری از افراد در سنین میانسالی، علایم فشار خون یا پیش‌دیابت را جدی نمی‌گیرند، چون در آن لحظه احساس بیماری نمی‌کنند..

حالا باید از فردا چه کار کنیم؟

شما با تغییرات کوچک، می‌توانید آینده مغز خود را بازنویسی کنید. برای داشتن یک دوران پیری با کیفیت، سه گام زیر را در اولویت قرار دهید:

۱. **چکاپ‌های منظم**: فشار خون و قند خون را از سن ۴۵ سالگی به صورت دوره‌ای و دقیق تحت نظر داشته باشید. شناسایی زودهنگام، کلید اصلی کنترل است.

۲. **سیگار را به خاطره‌ها بسپارید**: ترک سیگار در میانسالی، یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای بازگرداندن سلامت به عروق مغزی است.

۳. **نگاه به آینده از امروز شروع می‌شود**: سلامت مغز یک هدف دور نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از انتخاب‌های روزانه شماست.

ترفند

چطور پوست گوجه‌فرنگی را در چند ثانیه جدا کنیم؟

همه ما عاشق سس‌های خانگی، سوپ‌های غلیظ یا حتی یک سالاد خوش‌رنگ هستیم که ستاره اصلی‌شان گوجه‌فرنگی است. پوست کردن گوجه‌فرنگی، به‌خصوص وقتی می‌خواهید پوستش کاملاً صاف و بدون تیکه باشد، می‌تواند حسابی کلافه‌کننده و زمان‌بر باشد. اگر دوست ندارید وقت‌تان در آشپزخانه تلف شود، این ترفند جادویی مخصوص شماست!

این روش ساده، همان راه‌حل رستوران‌های بزرگ است که باعث می‌شود پوست گوجه به‌راحتی و بدون هیچ زحمتی از گوشتش جدا شود:

یک علامت کوچک بزنید: ابتدا با نوک چاقو، پایینِ گوجه‌فرنگی (قسمتی که برعکس می‌شود) را به شکل یک ضربدر یا همان X کوچک برش بزنید. این کار باعث می‌شود حرارت سریع‌تر به زیر پوست نفوذ کند.

حمام آب جوش: یک قابلمه کوچک آب را به جوش بیاورید و گوجه‌ها را فقط برای ۱۵ تا ۲۰ ثانیه داخل آن بیندازید. دقت کنید که نباید پخته شوند؛ فقط کافی است پوستشان نرم شود.

شوک آب سرد: بلافاصله بعد از بیرون آوردن، گوجه‌ها را در یک ظرف آب بسیار سرد (ترجیحاً با چند تکه یخ) قرار دهید. این کار باعث می‌شود فرآیند پخت متوقف شده و پوست به راحتی مثل یک لایه نازک از روی میوه لیز بخورد و جدا شود.

تازه‌ها

ورزش‌های معمولی برای تقویت استخوان کافی نیستند!

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد فعالیت‌های کم‌شدت مانند پیاده‌روی، تأثیر معناداری بر متابولیسم استخوان ندارند و برای پیشگیری از پوکی استخوان باید از تمرینات انفجاری استفاده کرد.

تحقیقات جدید انجام شده در دانشگاه سملوایز بوداپست نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی با شدت کم یا متوسط، نظیر پیاده‌روی و دویدن، تأثیر بلندمدت و معناداری بر تحریک متابولیسم استخوان ندارند. بر اساس تجزیه و تحلیل ۲۴ مطالعه پیشین بر روی ۱۲۰۰ بزرگسال سالم، مشخص شده است که برای بازسازی و تقویت فعال استخوان‌ها، بدن نیازمند محرک‌های فیزیکی قدرتمندتری است.

محققان این پژوهش با بررسی نشانگرهای بیوشیمیایی در خون (به جای تکیه بر تراکم استخوان که زمان زیادی برای تغییر نیاز دارد)، دریافتند که مواد شیمیایی تقویت‌کننده استخوان تنها زمانی به طور مؤثر تحریک می‌شوند که فعالیت بدنی شامل حرکات انفجاری، تغییر جهت‌های سریع و چرخش‌های ناگهانی باشد. این روش جدید اندازه‌گیری، اجازه می‌دهد اثرات ورزش بر سلامت استخوان در عرض چند هفته، بسیار زودتر از روش‌های سنتی مشاهده شود. ویکتوریا بارنا، پژوهشگر ارشد این مطالعه، تأکید می‌کند که این یافته به معنای بی‌فایده بودن ورزش‌های سبک نیست، بلکه نشان‌دهنده این است که این فعالیت‌ها برای «بهترین ارتقای سلامت استخوان» کافی نیستند. از نظر علمی، ورزش‌های با شدت بالا می‌توانند تغییرات اولیه مفیدی در تشکیل استخوان ایجاد کرده و سرعت از دست دادن بافت استخوانی را در دوران پیری کاهش دهند. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که با توجه به شدت بالای این تمرینات، افراد-به‌ویژه کسانی که دارای سابقه مشکلات قلبی یا ابتلا به پوکی استخوان هستند-باید پیش از تغییر رژیم ورزشی خود به سمت فعالیت‌های پرفشار، حتماً با پزشک متخصص مشورت کنند.

داده تصویری

فقط با یک لیوان شیر

- تنظیم هورمون‌ها و بهبود خلق و خو : شیر با گلاب
- درمان نفخ و مشکلات گوارشی : شیر با زنجبیل
- پاکسازی کبد و ضد التهاب : شیر با زردچوبه
- ضد افسردگی و آرام بخش : شیر با زعفران
- رفع خستگی و افزایش انرژی : شیر با دارچین

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۳۶۵ 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 آقای مهدی طبسی فرزند محسن به شماره شناسنامه ۱۰۷۱۷ صادره از تهران در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۲/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۱۷ مجزی از ۱۴۹ فرعی از پلاک شماره ۱ اصلی واقع در اراضی رباط بالا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای اسماعیل قربانی 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. م الف ۴۰۵۶۴۸ شناسه ۲۲۷۶۷۴۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۸
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۰۷۹۵۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر جهاد کشاورزی
(منحله در حال تصفیه) به شماره ثبت ۳۳۳۴۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۸۵۲۵۰
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر جهاد کشاورزی (منحله در حال تصفیه) به شماره ثبت ۳۳۳۴۳در ساعت ۱۶ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۹ در محل مشهد، بلوار سازمان آب مجموعه ورزشی کارگران، مجموعه تلاش تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود سه رای وکالتی و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد.
عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست در معیت وکیل خود با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در مورخ ۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به محل دفتر تعاونی واقع در حجاب ۷۶ مجتمع مسکونی شمس مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر
۲- طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳
۳- طرح و تصویب حق الزحمه هیات تصفیه و ناظر تصفیه در سنوات گذشته و سال جاری
۴- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال های ۱۴۰۳ و ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵
۵- تعیین شرکت حسابرس رسمی برای رسیدگی به حسابهای و مدارک مالی سنوات گذشته شرکت
۶- طرح و تصمیم در خصوص تامین هزینه کارشناس رسمی دادگستری جهت رسیدگی به حساب های شرکت ومدیران قبلی تعاونی و در صورت لزوم طرح دعوی در مراجع قضایی
۷- طرح و تصمیم در خصوص اجرای مصوبات مجامع عمومی قبلی از جمله، تعیین تکلیف بدهی های پروژه های سه گانه شرکت (اندیشه،پیروزی و کوهسنگی) و نحوه تسویه حساب آنان و تفویض اختیار هیات تصفیه به نمایندگان منتخب بلوک ها جهت وصول مطالبات واعمال جریمه تاخیر و تادیه اعضای بدهکار
۸- تمدید مدت تصفیه برای دوسال
۹- طرح و تمدید مدت ماموریت هیات تصفیه برای مدت دوسال
۱۰- درصورت عدم تصویب بند نهم، انتخاب هیات تصفیه و ناظرجدید برای مدت دوسال
هیئت تصفیه
۲۰۸۰۶۰

آگهی دعوت مجمع فوق العاده (نوبت سوم) تاریخ انتشار : ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهاد های انقلابی چناران به شماره ثبت ۱۴۷ راس ساعت ۱۵:۰۰ بعد از ظهر روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۹ در محل فضای باز مجتمع تعاونی (عمارت دیبا) واقع در شهرستان گلبهار ، بلوار جمهوری ، خیابان جمهوری ۹ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود :
از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می شود با دردست داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه ، حضور بهم رسانند .
دستور جلسه : ۱- تصمیم گیری در خصوص تصویب تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی.
یاد آوری : ۱- اعضاء محترم می توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند ؛ در این صورت هر عضو تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد ، هر یک از اعضاء می توانند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ از ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به محل دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند .
۲۰۸۰۷۶
هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان ادارات دولتی و نهادهای انقلابی چناران

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم رجب کامیاب فرزند اسحق بشماره شناسنامه ۶۵۴ صادره از صالح آباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۶۲۹۶۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۹۹ فرعی از ۱ اصلی از محل مالکیت مشاعی خودش 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 دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
غلامرضا آقازاده رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۴۴۶۱

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۷۸۴۱ 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 معصومه دهقان زاده فرزند غلام به شماره شناسنامه ۶۴۸۱ صادره از سرخس در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۸۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۷۷ فرعی از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی واقع در اراضی قندشتن دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالک رسمی آقای اسداله شجاعی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک 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 :۱۴۰۵/۰۶/۲۳
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۲۰۷۹۸۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صالح آباد
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 آراء شمارات ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۶ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۵۴۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای عبداله پاسیاران فرزند عبدالرحمن بشماره شناسنامه ۱ صادره از صالح آباد درسه قطعه زمین به شرح ۱ – ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۳۳ متر مربع ۲ –ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۹۵۶۹ متر مربع و ۳– ششدانگ یک واحد مرغداری به مساحت ۱۳۱۵۷.۴۰ متر مربع همگی قسمتی از پلاک یک فرعی از ۱۱۲ اصلی بخش ۱۵ مشهد واقع در اراضی گرماب سفلی از محل مالکیت مشاعی خودش 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: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
غلامرضا آقازاده–رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۴۴۹۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۶۱۰ 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 فاطمه صغری خالقی شرق فرزند ابوالقاسم به شماره شناسنامه ۲۸ صادره از تربت حیدریه نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت کل ۱۵۳/۴۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۵۸ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای قاسم قاسمی دیزقندی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۶۱۱ 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 علی قاسمی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۳۲۴۳۹ صادره از تربت حیدریه نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت کل ۱۵۳/۴۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۵۸ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای قاسم قاسمی دیز قندی 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 ۴۰۵۶۱۱ شناسه ۲۲۶۲۳۵۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۶/۲۳
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۰۴۱۹۱

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۶۶۰ 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 عادله سالاران فرزند محمود به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۵۷۳۲۷۸ صادره از تربت حیدریه درششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۶۱/۵۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۱۱ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی ورثه محمد سلیمی دیزقندی 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۶/۲۳
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک
۲۰۴۶۰۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۶۶۳ 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 مریم اکبری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۵۴۸۷۲۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۴۹/۵۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۵ اصلی واقع در اراضی بهارستان دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی فردین حبیبی صنوبری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۴۳۸۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۵۷۷۱ 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 سید محمد موسوی حصاری فرزند سیدجواد به شماره شناسنامه ۱۵۰۶۱ صادره از تهران در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۳۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۸ فرعی از پلاک شماره ۲۲۷ اصلی واقع در اراضی یحیی آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از سهم الارث سید حسن حسینی نسب(نامه قبلی نامبرده سر دسته) مالک رسمی از مورث خویش 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 ۴۰۵۶۶ شناسه ۲۲۵۹۳۷۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۶/۲۳
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۰۳۷۲۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۶۱۰۷ 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 امید مؤذن فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۰۱۹ صادره از فیض آباد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۲۸/۶۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۳۷ فرعی از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی واقع در اراضی قندشتن دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد طاهر علیشاهی قندشتنی 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 ۴۰۵۶۱۲ – شناسه آگهی : ۲۲۶۳۱۹۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۲۳
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۴۴۵۸

خراسان نت KHORASANET
هم خودش مجانیه هم امتحانش