۱۴ راهکار علمی برای پایان دادن به خستگی صبحگاهی

خستگی ممتد پس از بیداری، پیام اختلال در ریتم زیستی بدن است که با چند باز تنظیم رفتاری درمان می‌شود

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

زنگ ساعت به صدا درمی‌آید، اما پلک‌ها سنگین است و بدن تمایلی به جدا شدن از تشک ندارد؛ وضعیتی فرساینده که موسسه ملی سالمندی آن را نه یک تنبلی ساده، بلکه ناشی از برهم خوردن ریتم شبانه‌روزی و کیفیت پایین خواب می‌داند. پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهد افت مستمر انرژی با مداد ارتباط مستقیمی با عادات شبانگاهی، استرس پنهان و نوسانات هورمونی دارد و نیازمند مداخله‌ای علمی و ساختارمند است.

ریشه سنگینی بدن اول صبح کجاست؟

داده‌های پژوهشی مؤسسه ملی پیری نشان می‌دهد ناتوانی در شروع روز معمولاً ریشه در کمبود خواب مزمن، اختلالاتی نظیر آپنه تنفسی یا سندروم پای بی‌قرار، و به‌هم‌ریختگی ساعت بیولوژیک دارد. مطالعه روی ۸ هزار سالمند نشان داده خواب بی‌کیفیت علاوه بر افت تمرکز و مهارت حل مسئله، ریسک آسیب‌های شناختی و قلبی را به شدت بالا می‌برد. علاوه بر این، کم‌آبی شبانه بافت‌ها، فقر ریزمغذی‌هایی چون منیزیم و ویتامین D، ورژیم‌های غذایی پرکربوهیدرات شبانه، تولید صبحگاهی کورتیزول را مختل می‌کنند.

برای بازسازی چرخه استراحت و غلبه بر خستگی صبحگاهی، دانشمندان علوم اعصاب و خواب رعایت این ۱۴ گام کاربردی را توصیه می‌کنند:

۱ تثبیت ساعت خواب و بیداری | زمان رفتن به تخت و بیدار شدن را حتی در روزهای تعطیل یکسان نگه دارید تا ریتم شبانه‌روزی بدون نوسان کار کند.

۲ تنظیم دمای اتاق | محیط خواب را کاملاً تاریک، بی‌صدا و در بازه دمایی ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد حفظ کنید.

۳ قطع مصرف کافئین عصرگاهی | قهوه و چای را از ساعات پایانی روز حذف کنید تا موج‌های عمیق خواب قطع نشوند.

۴ روتین آرامش‌بخش قبل از خواب | دقایقی پیش از خواب را به مطالعه، موسیقی ملایم یا مدیتیشن اختصاص دهید.

۵ تمرینات تنفسی و ریلکسیشن عضلانی | تکنیک تنفس عمیق شکمی یا انقباض و رهایش تدریجی عضلات تنش فیزیکی را تخلیه می‌کند.

۶ خداحافظی قطعی با اسنوز: قطع و وصل مکرر زنگ ساعت خواب را تکه‌تکه می‌کند؛ ساعت را دور از تخت بگذارید تا مجبور به برخاستن شوید.

۷ نوشیدن فوری آب پس از بیداری: بدن در طول شب دهیدراته می‌شود؛ نوشیدن یک لیوان آب بلافاصله پس از برخاستن جریان خون مغزی را فعال می‌کند.

۸ حرکات کششی و بیدارباش بدن | چند حرکت ساده کششی یا یوگا در بستر، خون‌رسانی و اکسیژن‌گیری ماهیچه‌ها را تسریع می‌بخشد.

۹ صبحانه کامل با پروتئین و چربی سالم | تخم‌مرغ یا جو دوسر به جای قندهای ساده، افت ناگهانی گلوکز خون در میانه روز را مهار می‌کند.

۱۰ حذف قندهای صنعتی و فرآوری‌شده | خوراکی‌های شیرین صبحگاهی انرژی کاذب و سپس رخوت شدید پدید می‌آورند؛ آن‌ها را از سبد صبحانه خط بزنید.

۱۱ دریافت ۱۵ دقیقه نور مستقیم خورشید | نور روز، تولید هورمون خواب (ملاتونین) را متوقف و ترشح سروتونین را برای شادابی مغز تحریک می‌کند.

۱۲ فعالیت بدنی سبک صبحگاهی | پیاده‌روی کوتاه یا نرمش سبک سطح متابولیسم پایه را به حالت هوشیار تغییر می‌دهد.

۱۳ مهار سیستماتیک استرس‌های روزمره | نگارش کارهای روزانه و تکنیک‌های تخلیه ذهن مانع از بیداری‌های آشفته نیمه‌شب می‌شود.

۱۴ ارزیابی سلامت روان و نشانه‌های پنهان | اگر سنگینی صبحگاهی با افت خُلق همراه است، بررسی پزشکی از نظر افسردگی یا کم‌کاری تیروئید ضروری است. خستگی پایدار اول صبح اجتناب‌ناپذیر نیست، بلکه نشانگر سبک زندگی ناسازگار با زیست‌بوم بدن است.

ترفند

چطور با یک ترفند ساده، رنگِ سبزیجات را در آشپزخانه ثابت نگه داریم؟

تا حالا برایتان پیش آمده که گل کلم قرمز یا شلغم بپزید و بعد از چند دقیقه، رنگ جذاب و چشم‌نوازشان توی دیگ محو شود و تبدیل به یک رنگِ کدر و بی‌روح شوند؟ این صحنه برای همه ما که به زیبایی میز غذا اهمیت می‌دهیم، کمی دلسردکننده است. اما خبر خوب این است که در دنیای آشپزی، برای هر مشکلی یک فوت‌وفن طلایی وجود دارد که می‌تواند ظاهر غذای شما را از این رو به آن رو کند.

اگر می‌خواهید سبزیجات رنگی‌تان بعد از پخت هم مثل روز اول درخشان باقی بمانند، این نکته ساده را در خاطر بسپارید:

معجزه اسیدیته: برای پختن سبزیجاتی مثل گل کلم قرمز یا شلغم، کافی است هنگام پخت، کمی آب لیموی تازه به ظرف اضافه کنید. اسیدیته موجود در لیمو، مثل یک محافظ عمل کرده و اجازه نمی‌دهد رنگدانه‌ها و فلاوانوئیدهای گیاهی در اثر حرارت از بین بروند.

توجه داشته باشید که این روش فقط مخصوص سبزیجات رنگی است! برای سبزی‌های سبز (مثل بروکلی یا اسفناج) که حاوی کلروفیل هستند، این تکنیک نه تنها موثر نیست، بلکه ممکن است نتیجه عکس بدهد. پس برای حفظ سبزیِ این دسته از گیاهان، سراغ روش‌های دیگری بروید.

تغذیه

جو کامل باید به رژیم غذایی روزانه فراتر از سوپ اضافه شود

پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد (Harvard T.H. Chan) در تازه‌ترین راهنمای تغذیه‌ای خود اعلام کردند که غله کامل «جو» نباید صرفاً به عنوان ماده اولیه سوپ مصرف شود، بلکه افزودن متنوع آن به رژیم غذایی روزانه به بهبود دریافت فیبر و ارتقای سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. متخصصان این مرکز علمی تأکید کرده‌اند که در سال‌های اخیر گرایش به یک‌سونگری در مصرف غلات افزایش یافته، در حالی که تنوع‌بخشی به سبد غذایی کلید اصلی پیشگیری از بیماری‌هاست.

براساس این گزارش، جو کامل به دلیل برخورداری از مقادیر بالای فیبر محلول و نامحلول، ظرفیت بالایی برای گنجانده شدن در انواع سالادهای برپایه غلات و ترکیب با منابع پروتئینی و سبزیجات تازه دارد. هدف اصلی از انتشار این توصیه علمی، خروج جو از قالب سنتی و تک‌بعدی و تشویق جامعه به بهره‌مندی از ارزش تغذیه‌ای آن در وعده‌های اصلی است.

با این حال، کارشناسان دانشگاه هاروارد هشدار می‌دهند که نباید جو یا هر ماده مغذی دیگری را به عنوان یک «غذای معجزه‌گر» در نظر گرفت. از دیدگاه این پژوهشگران، جو زمانی بیشترین اثر بخشی را بر سلامت قلب و گوارش دارد که به صورت متوازن و در کنار سایر گروه‌های غذایی ضروری نظیر پروتئین‌ها، میوه‌ها و چربی‌های سالم مصرف شود، نه به عنوان یک درمان انفرادی و مبالغه‌آمیز.

داده تصویری

رازهای برچسب مواد غذایی: فراتر از کالری

ارزیابی محصولات غذایی بسته‌بندی‌شده نباید تنها بر اساس میزان کالری انجام شود. دو محصول با کالری یکسان ممکن است از نظر ترکیبات مغذی، ارزش سلامتی کاملاً متفاوتی داشته باشند.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۹۳۴ مورخ ۱۴۰۵.۰۳.۲۷ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم سعادت میرصدرانی به شناسنامه شماره ۳۷۶ کدملی ۰۹۳۷۴۸۱۶۰۲ صادره فرزند مصطفی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت جواد حامد برادران کوهی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت شاندیزک یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۱۵۵۳.۷۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۷۸ فرعی از ۱۶۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ 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 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 ۴۰۵۷۵۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۷.۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۷.۲۰

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

۲۱۰۵۸۴

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰ ۱۳۱۰۳ 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 آقای علی اکبر ناصری فرزند علی‌جان در شندآنگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۰.۱۰ مترمربع از پلاک شماره ۷۳ فرعی از ۲۳۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم ساره راسخی 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 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 ۴۰۵۷۴۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۰۷۴۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۶۳ 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 الهه طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۲۳۵۵۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۵/۷۷ متر مربع (طبق استعلام امور آب خارج از حریم و بستر است) در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی واقع در اراضی ضیاءالدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۰۹ 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 الهه طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۲۳۵۵۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاءالدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی 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 ۴۰۵۶۶۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۱۰۱۸۵

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۱۰۰۵۹۳۶ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ 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 جواد کامرانی مقدم به شناسنامه شماره ۷۷۷ شماره ملی ۰۷۹۳۲۷۸۴۱۴ صادره سبزوار فرزند علی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۷۰.۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۴۵ باقیمانده فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت مالک رسمی علی صابونی 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:۴۰۵/۷۴۸۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۱۰۶۹۱

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 اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۱۸۵۰ 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 بهجت طاهری فرزند رجعلی به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۱۷۷۷۸ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۵۰/۶۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳ 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 فروغ الشمس موذن 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 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 : ۱۴۰۵/۰۷/۰۴

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان تربت حیدریه

۲۱۰۳۶۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۲۱ 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 ملیحه طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۲۳۵۵۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاء الدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۳۲ 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 ملیحه طباطبائی فرزند سیدمحمد به شماره شناسنامه ۲۳۵۵۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی (طبق استعلام امور آب به شماره ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ مورخ ۱۴۰۴/۳۱۰۲۴/۷۶/۳ خارج از حریم و بستر میباشد) به مساحت ۳۵۵/۷۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاء الدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی 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 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 ۴۰۵۶۶۴ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۱۰۱۷۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۴۴ 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 بی بی منیر طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۵/۷۷ متر مربع (طبق نظریه امور آب خارج از حریم و بستر می باشد) در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاءالدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۳۵ 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 بی بی منیر طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸/۲۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاءالدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی 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 ۴۰۵۶۶۹ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد واملاک

۲۱۰۱۶۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۵۲۵ 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 سیده فاطمه طباطبائی فرزند سید محمد به شماره شناسنامه ۲۶۵۹۴ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۹/۶۰ متر مربع (که طبق نظریه امور آب مقدار ۲۹۳/۲۲ متر مربع در حریم کال قرار دارد) در قسمتی از پلاک شماره ۲۴۳ فرعی از پلاک شماره ۲۲۶ اصلی واقع در اراضی ضیاء الدین علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید محمد باقر طباطبائی 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 ۴۰۵۶۶۸ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۲۰

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۱۰۱۶۶

خراسانت سامانه ثبت آگهی های آنلاین
KHORASANET.IR