

فوت و فن سنجش سلامت قلب

چگونه با یک آزمایش ساده در خانه از وضعیت سلامت قلب آگاه شویم؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

نفس‌نفس زدن پس از فعالیت بدنی شدید معمولاً امری طبیعی تلقی می‌شود، اما وضعیت ضربان قلب پس از توقف ورزش می‌تواند اطلاعات حیاتی و پنهانی درباره سازوکارهای درونی بدن در اختیار افراد قرار دهد. تست «بازگشت ضربان قلب» یا HRR، که تفاوت میان ضربان قلب حین ورزش سنگین و سرعت تپش آن را یک دقیقه پس از پایان فعالیت می‌سنجد، امروزه به عنوان یک شاخص معتبر برای ارزیابی سلامت قلب و عروق مطرح است. متخصصان قلب و عروق تأکید می‌کنند که این شاخص نه تنها توانایی پیش‌بینی فشار خون بالا و حوادث قلبی را دارد، بلکه به‌عنوان یک هشدار زودهنگام برای بررسی وضعیت کلی ارگان‌های بدن و میزان ریسک مرگ و میر عمل می‌کند.

پیشینه پژوهشی و اعتبارسنجی بالینی

مطالعات گسترده‌ای که از اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی توسط مراکز معتبر پزشکی نظیر «کلینیک کلیولند» در اوهایو انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که سرعت بازگشت ضربان قلب آن‌ها پس از ورزش کندتر است، به طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطرات سلامتی قرار دارند.

در بزرگسالان جوان و میانسالان، مقادیر HRR حتی بیشتر از فاکتورهایی مانند فشار خون بالا با میزان ریسک‌پذیری مرتبط شناخته شده است. پژوهشگران این پدیده را به عملکرد «عصب واگ» و تعادل میان سیستم عصبی سمپاتیک (پدال گاز) و پاراسمپاتیک (ترمز بدن) نسبت می‌دهند. هرچه آمادگی جسمانی فرد بالاتر باشد، توانایی بدن در جابه‌جایی سریع میان این دو حالت بهبود یافته و عوارضی نظیر التهاب و استرس متابولیک کاهش می‌یابد.

روش ساده محاسبه HRR در خانه

برای اندازه‌گیری نرخ بازگشت ضربان قلب، ابتدا باید پس از انجام تمرینی که ضربان را به ۷۰ تا ۸۵ درصد حد کثر می‌رساند (مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری ملایم)، بلافاصله ضربان قلب اوج را ثبت کرد. سپس با یک دقیقه استراحت در حالت نشسته یا دراز کش، تعداد ضربان دوم یادداشت می‌شود. کسر کردن عدد دوم از عدد اول، مقدار HRR را مشخص می‌کند. بازگشت حداقل ۱۸ ضربان در دقیقه اول مطلوب ارزیابی می‌شود، در حالی که مقادیر کمتر از ۱۲ ضربان می‌توانند زنگ خطری برای بررسی‌های تخصصی‌تر باشند.

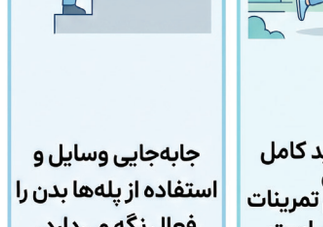
مسیر بهبود و استراتژی‌های مداخله‌ای

چنانچه نتایج این آزمون مطلوب نباشد، متخصصان توصیه می‌کنند افراد با مراجعه به پزشک، ارزیابی کاملی از وضعیت قلبی خود انجام دهند. خوشبختانه شاخص HRR ثابت و تغییرناپذیر نیست؛ انجام مستمر تمرینات هوازی مانند پیاده‌روی با سرعت متوسط، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند کارایی سیستم قلبی عروقی را به شکل چشمگیری افزایش دهد. اتخاذ چنین رویکردی نه تنها پویایی سیستم عصبی خودکار را تقویت می‌کند، بلکه به عنوان سرمایه‌گذاری مطمئنی برای ارتقای طول عمر و کیفیت زندگی عمل خواهد کرد.

بیشتر بدانیم

سیزده خوراکی محرک چربی شکمی و خطرات متابولیک آن

تجمع چربی احشایی در اطراف اندام‌های داخلی بدن با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ ارتباط مستقیم دارد و کارشناسان تغذیه آن را فراتر از یک مسئله صرفاً ظاهری می‌دانند. متخصصان حوزه سلامت اعلام کرده‌اند که اگرچه هیچ ماده غذایی واحدی به تنهایی عامل ایجاد چربی شکم نیست، اما مصرف مکرر خوراکی‌های پرکالری، شیرین و کم‌فیبر نقش کلیدی در افزایش وزن و بزرگ شدن دور کمر ایفا می‌کند.



۱۳ گروه از مواد غذایی شامل نان سفید و محصولات تهیه شده از آرد تصفیه شده، نوشابه‌های رژیمی، آبمیوه‌های صنعتی و طبیعی، گوشت‌های پرچرب، شکلات‌های شیری، سوپ‌های کنسروی، چیپس و چوب‌شور، نوشیدنی‌های قهوه شیرین، پیتزا، شیرینی‌های اصطلاحاً کم‌چرب، ماست‌های طعم‌دار شیرین و سیب‌زمینی سرخ کرده بیشترین سهم را در دریافت کالری مازاد و تجمع چربی احشایی دارند.

کارشناسان برای پیشگیری از این عوارض متابولیک توصیه می‌کنند افراد به جای حذف مقطعی خوراکی‌ها، با کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین، استفاده از غلات کامل، سبزیجات و پروتئین‌های کم‌چرب در کنار فعالیت بدنی منظم، الگوی تغذیه پایدار و تعادل در کالری دریافتی را رعایت کنند.

داده تصویری

فعالیت بدنی در کارهای روزمره خانه

ترفند آشپزی

چگونه چیپس خانگی را کاملاً ترد درست کنیم؟

چیپس سیب‌زمینی یکی از محبوب‌ترین تنقلات دنیاست، اما روش‌های صنعتی پر از مواد نگه‌دارنده هستند. با چند فوت‌وفن ساده می‌توانید یک چیپس ترد و سالم در خانه آماده کنید.

برش نازک و یکدست | با استفاده از رنده ورقه‌کن یا چاقوی تیز، سیب‌زمینی‌ها را به ورقه‌های کاملاً هم‌اندازه تبدیل کنید تا هم‌زمان بپزند و نسوزند.

گرفتن نشاسته اضافی | قرار دادن ورقه‌ها به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در آب سرد، نشاسته سطحی را خارج کرده و مانع از چسبیدن آن‌ها به هم می‌شود.

خشک کردن کامل | پیش از پخت، حتماً ورقه‌های سیب‌زمینی را روی حوله کاغذی پهن کنید تا رطوبتشان کاملاً گرفته شود؛ این کار راز اصلی ترد شدن است.

پخت در چند نوبت | چه در تابه پر از روغن و چه در فر یا سرخ‌کن بدون روغن، مواد را به صورت لایه نازک بچینید و روی هم انباشته نکنید تا بخار حبس نشود.

افزودن ادویه در گرمای اولیه | نمک، پاپریکا یا پودر سیر را بلافاصله پس از پخت و در حالی که چیپس‌ها هنوز داغ هستند بپاشید تا به خوبی به آن‌ها بچسبند.

همین امروز دست به کار شوید و با سه عدد سیب‌زمینی ساده، سالم‌ترین و تردترین چیپس خانگی را برای خانواده آماده کنید!



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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۰۰ - ۱۴۰۵/۷/۲۱ 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 محمدرضا محمدقلی مزرجی فرزند حیدر علی بشماره ملی ۰۸۷۱۸۰۳۱۱۹ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۹۳۱.۸۷ متر مربع قسمتی از پلاک۳۰ - اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مزرج خریداری از مالک رسمی آقای قربانعلی رضا مزرجی محرزگردیده 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. شناسه ۲۳۱۰۹۴۱ م.الف ۷۷۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۹۲۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
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 ۱۴۵۵/۳۴۶۳ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم زینب شهنازی فرزند محمدحسین بشماره شناسنامه ۵۷۲۰۰۰۰۶۷۴ در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۰۶/۵۲مترمربع مفروز ومجزا شده از پلاک ۱۱۷۹ فرعی از ٤ اصلی واقع در بخش ٤ شهرستان بردسکن خریداری ازمحمد یوسفی محرزگردیده 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 یك 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 ۱۵۸.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۸/۲۰
غلامرضا گنج بخش– رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بردسکن
۲۱۷۲۳۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۲۷۹ - ۱۴۰۵/۷/۱۴ 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 آقای آذینه محمد قربانی فرزند قدرت بشماره شناسنامه ۲۷۸ صادره از دریک قطعه باغ به مساحت ۹۳۱.۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹۵ فرعی از ۳۳۳ اصلی واقع در بخش ۳ قوچان اراضی قره شاهوردی خریداری از مالک رسمی آقای قاسم توپالی محرزگردیده 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 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. شناسه ۲۳۱۰۹۵۳ م.الف ۷۷۳
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۹۲۶

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
آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلامعارض آنان محرزو رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در بخش ۲ قوچان
۱- اراضی امیر آباد پلاک ۱۷۷ اصلی بخش ۲ قوچان رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۲۴۳ -۱۴۰۵/۷/۲۷ خانم خیر النساء دارابی به شماره ملی ۱۰۶۳۲۵۹۳۷۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۰.۸ متر مربع و خریداری از آقای اسماعیل واحدی مالک رسمی
۲- اراضی حیدریه پلاک۱۷۹ اصلی بخش ۲ قوچان رای شماره۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۲۴۱-۱۴۰۵/۷/۲۷ خانم خیر النساء دارابی به شماره ملی ۱۰۶۳۲۵۹۳۷۱ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۱۶۴.۳ متر مربع و خریداری از آقای صفدر حسین زاده سالک رسمی
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 محلی / کثیرالانتشار 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 دوماه 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 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 صدورسند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ ایین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی اگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۳۱۰۴۹۹ م.الف ۷۶۸
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۸۸۱

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
آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزو رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی حکم آباد برج پلاک ۸- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان
۱-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۱۹۸ - ۱۴۰۵/۷/۱۳ آقای رجب کریم پور برجی به شماره ملی ۰۸۷۲۷۴۴۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۸۹۰ متر مربع خریداری از آقای حجی محمد خوش دل مالک رسمی
۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۱۵۴ - ۱۴۰۵/۷/۲۶ قسمتی از پلاکهای ۱۱ و ۱۹ فرعی آقای رجب کریم پور برجی به شماره ملی ۰۸۷۲۷۴۴۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۷۲۶ متر مربع خریداری از آقایان غلامحسن فروغی و پولاد پولادی برج مالکین رسمی
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 محلی / کثیرالانتشار 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، در محل تا دوماه، 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 وگواهی تقدیم دادخواست 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. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی اگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۳۱۰۴۸۷ م.الف ۷۶۱
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۸۶۷

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
آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزو رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در بخش ۳ قوچان
۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۲۶ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۸.۸۲ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۳۱ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۵۸.۳۷ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
۳- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۴۲ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۲۰.۸۹ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
٤- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۴۸ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۹۴.۶۶ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزو رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در کلاته هاشمیه پلاک ۲۱۳ اصلی واقع در بخش ۳ قوچان
۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۲۶ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۸.۸۲ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۳۱ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۵۸.۳۷ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
۳- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۴۲ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۲۰.۸۹ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .
٤- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۸۴۸ - ۱۴۰۵/۷/۲۲ آقای قدرت اله رنجبر به شماره ملی ۰۸۷۲۲۲۳۹۰۶ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۹۴.۶۶ متر مربع خریداری از آقای عبدالعظیم رنجبر مالک رسمی .

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 محلی / کثیرالانتشار 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 دوماه، 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 وگواهی تقدیم دادخواست 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 صدورسند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۳۱۰۸۹۹ م.الف ۷۶۹
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۲۰
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۹۱۴

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین
خراسان

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.