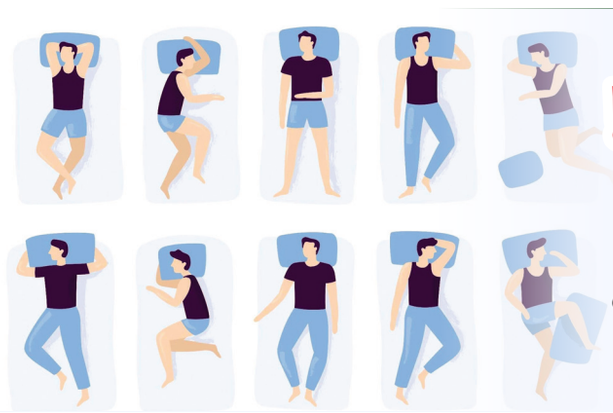
نحوه خواب، شما را لو می‌دهد!



شب‌ها چطور می‌خوابید؟ می‌دانستید وضعیت خوابیدن شما می‌تواند بر رفلاکس معده، کمردرد و حتی چین‌وچروک پوست صورت تاثیرگذار باشد؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

بیشتر مردم هرگز به این موضوع فکر نمی‌کنند، اما شما تقریبا یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانید. نحوه خوابیدن شما در طول شب، بسیار بیشتر از آنچه فکرش را بکنید بر حس شادابی، میزان انرژی و سلامت صبحگاهی‌تان تاثیر می‌گذارد. متخصصان خواب تاکید می‌کنند که وضعیت بدن در طول شب بر تراز ستون فقرات، کیفیت تنفس، رفلاکس اسید معده، گردش خون، فشردگی اعصاب، خروپف و حتی دردهای مزمن گردن و کمر تاثیر مستقیم دارد. بیایید مزایا و معایب هر کدام را بررسی کنیم.

وضعیت جنینی

این رایج‌ترین حالت خوابیدن (حدود ۴۱ درصد از مردم) است.

مزایا| اگر به پهلوی چپ بخوابید، این حالت به کاهش خروپف و پیشگیری از رفلاکس اسید معده کمک می‌کند.

معایب| جمع کردن بیش از حد و منقبض کردن بدن در این وضعیت، تنفس شما را محدود می‌کند، فشار مضاعفی به یکی از شانه‌ها می‌آورد و در طول شب به کمر آسیب می‌زند.

وضعیت تنه درخت

حدود ۱۵ درصد از مردم به این شکل می‌خوابند!

مزایا| خوابیدن به پهلو در حالی که بدن و بازوها کاملا صاف هستند، به حفظ‌تر از طبیعی ستون فقرات کمک می‌کند و آپنه خواب (قطع موقت تنفس) را کاهش می‌دهد. این وضعیت، راه‌های هوایی را باز نگه می‌دارد و کمر را در حالتی خنثی حفظ می‌کند.

وضعیت آرزو یا آرزومند

حدود ۱۳ درصد از مردم این حالت را انتخاب می‌کنند.

مزایا| در این وضعیت، فرد به پهلو می‌خوابد و هر دو دست خود را مستقیم رو به جلو می‌کشد. این حالت برای حفظ راستای ستون فقرات مناسب است.

معایب| کشیده ماندن دست‌ها در طولانی مدت می‌تواند اعصاب شانه و دست را فشرده کند و منجر به گزگز، سوزش یا بی‌حسی بازوها در هنگام صبح شود.

وضعیت ستاره دریایی

خوابیدن به پشت در حالی که هر دو دست بالا رفته و در دو طرف بالش قرار دارند.

مزایا| این حالت ستون فقرات را در وضعیت خنثی و بدون فشار نگه می‌دارد.

معایب| بالا ماندن دست‌ها به اعصابی که از شانه عبور می‌کنند فشار می‌آورد و اغلب باعث گرفتگی عضلات، کشیدگی عضلات گرداننده شانه و بی‌حسی دست‌ها می‌شود. این وضعیت همچنین خروپف و آپنه خواب را به شدت تشدید می‌کند.

وضعیت سقوط آزاد

خوابیدن روی شکم در حالی که دست‌ها دور بالش پیچیده شده‌اند (حدود ۷ درصد از مردم به این شکل می‌خوابند.

معایب| این حالت تمام عوارض خطرناک خوابیدن روی شکم مانند مشکلات ستون فقرات و بروز چین و چروک روی پوست را دارد و علاوه بر آن، فشار مداوم بر بازوها باعث می‌شود دست‌ها تا صبح کاملا بی‌حس شوند.

خوابیدن به پهلو

خوابیدن به پهلوی چپ (بهترین حالت برای گوارش)| معده انسان در سمت چپ وزیر مری قرار گرفته است. خوابیدن به پهلوی چپ باعث می‌شود که به کمک جاذبه زمین، اسید معده در جای خود بماند و رفلاکس کاهش یابد. این وضعیت همچنین خروپف را کم می‌کند و در دوران بارداری، جریان خون به جفت را بهبود می‌بخشد. تنها عیب آن، فشرده شدن شانه چپ به مرور زمان است.

خوابیدن به پهلوی راست (محرک رفلاکس اسید)| این حالت دریچه بین معده و مری را شل و رفلاکس اسید را به طور قابل توجهی تشدید می‌کند. اگرچه گاهی به بیماران مبتلا به نارسایی قلبی توصیه می‌شود برای کاهش فشار روی قلب به سمت راست بخوابند، اما این وضعیت می‌تواند تنگی نفس را در برخی افراد بدتر کند.

طاق باز یا خوابیدن به پشت

این بهترین حالت برای ستون فقرات است؛ زیرا وزن بدن را به طور مساوی توزیع می‌کند و اندام‌ها را در یک راستا نگه می‌دارد.

معایب| در این حالت، جاذبه زمین زبان و نرم کام را به سمت عقب می‌کشد. این اتفاق خروپف و آپنه خواب را به شدت افزایش می‌دهد. همچنین در ماه‌های آخر بارداری، این حالت با فشرده کردن سیاهرگ بزرگ (ورید اجوف تحتانی)، جریان خون به قلب را کاهش می‌دهد.

تازه‌ها

گردن کلفتی چیز خوبی نیست!

آیا می‌دانستید که داشتن یک گردن کلفت برای سلامتی‌تان مفید نیست؟ طی سال‌های اخیر مشخص شده که قطر بالای گردن با ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و آپنه خواب مرتبط است.

معیار گردن کلفت چیست؟

مردانی که قطر گردن‌شان بالای ۴۳ سانتی‌متر و خانم‌هایی که بالای ۳۵ سانتی‌متر است جزو تعریف مدنظر قرار می‌گیرند. هر یک سانتی‌متر افزایش قطر گردن بالای این اعداد هم احتمال بروز این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

پژوهشگران می‌گویند که ضخامت گردن یک نشانه مهم از نحوه توزیع چربی در بدن افراد است. تجمع چربی در ناحیه گردن به معنی آزادسازی بیشتر اسیدهای چرب در خون و برخی فاکتورهای دیگر در مدیریت قند و فشار خون است. به همین خاطر این گروه از افراد توصیه می‌شود که بیشتر از دیگران مراقب سلامت‌شان باشند.

یادداشت

از اولین علامت یائسگی تا گذر از آن!

دکتر فاطمه شیران خراسانی | متخصص زنان و زایمان

یائسگی موضوعی است که دیر یا زود همه خانم‌ها با آن دست و پنجه نرم خواهند کرد. شاید شما هم در فضای مجازی ویدیوهای مختلفی در مورد مشکلات سلامت زنان دیده باشید اما در بین این ویدیوها، یائسگی موضوعی است که کمتر درباره آن صحبت می‌شود و شاید شما هم کمتر درباره آن خوانده باشید و بدانید. اما در یائسگی چه اتفاقی می‌افتد و یک زن با چه چیزی مواجه است؟ بیشتر خانم‌ها معمولا در سن ۴۵ تا ۵۵ سالگی یائسگی را تجربه می‌کنند. در این سن معمولا ترشح هورمون‌ها از تخمدان متوقف می‌شود و یک سری علایم برای خانم ایجاد می‌شود؛ مثل گرگرفتگی و اختلالات در خلق و خو. همچنین توقف ترشح هورمون‌ها از تخمدان باعث می‌شود روی سیستم قلبی-عروقی و سیستم اسکلتی یک خانم هم تاثیر داشته باشد. اما یک خانم برای گذار از این دوره چه کارهایی می‌تواند انجام بدهد؟ خبر خوب این که راهکارهای بسیار خوبی وجود دارد. یکی از این راهکارها این است که مصرف کلسیم و ویتامین D را در این دوره فراموش نکنید. همچنین یک سبک زندگی سالم که در آن ورزش و فعالیت سبک روزانه وجود دارد باعث می‌شود خیلی بهتر از این دوره گذر کنید و یائسگی را پشت سر بگذارید.

تناسب اندام

۵ ترفند علمی برای فریب مغز در مسیر سالم‌خوری و کاهش وزن

۱ تنقلات را از دسترس پنهان کنید| تنقلات پرکالری و شیرینی‌های رنگارنگ خود را در ظروف مات و در دار نگهداری کنید تا از محرک‌های بصری که باعث هوس‌های ناگهانی می‌شوند، در امان بمانید.

۲ هنگام غذا خوردن، فقط غذا بخورید| هنگام غذا خوردن تلویزیون نبینید و موبایل‌تان را چک نکنید. این کار از حواس‌پرتی جلوگیری کرده و مانع پرخوری‌های عصبی و ناآگاهانه می‌شود.

۳ بشقاب را با سبزیجات کم کالری پر کنید| گیرنده‌های کششی معده به «حجم» غذای دریافتی حساس هستند، نه الزاماً به میزان کالری آن. سعی کنید حجم زیادی از بشقاب‌تان با سبزیجات کم کالری (مثل هویج پخته، کدو و بروکلی) پر شده باشد.

۴ موسیقی ملایم پخش کنید| پخش یک موسیقی ملایم و آرام، سرعت جویدن شما را کاهش می‌دهد و همین غذا خوردنِ کُندتر، باعث دریافت کالری کمتری می‌شود!

۵ پدیده «معده دوم» را جدی بگیرید| حتماً برای شما هم پیش آمده که پس از یک وعده غذایی سنگین کاملاً احساس سیری کرده‌اید، اما با دیدن یک تکه کیک شکلاتی ناگهان احساس می‌کنید هنوز جای خالی برای آن دارید! در واقع خودِ «دیدن دسر»، با دور زدن مسیرهای عصبی سیری، اشتهای کاذب ایجاد می‌کند. آگاهی از این فریب مغزی می‌تواند به شما کمک کند تا در برابر وسوسه‌های پس از غذای اصلی مقاومت کنید.

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 وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۲۳۲۱ 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 کبری فلج گر فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۰۳۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۳۵/۷۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۲ فرعی از پلاک شماره ۳ اصلی واقع در اراضی رباط سفلی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک ازمحل مالکیت مشاعی متقاضی 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 اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۵
سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک
۱۹۲۱۰۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۹۵۶ مورخ ۱۴۰۵،۰۲،۰۹ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی عباس ابوالفضلی طرقبه به شناسنامه شماره ۳۷۴۵ کد ملی ۰۹۳۴۹۹۹۹۶۱ صادره مشهد فرزند رجبعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت نسترن حیدری جاغرق و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۴۹۶،۳۲ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱ فرعی از ۵۲ 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 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 و اصل 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 ۱۴۰۵۰۴۶۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۳،۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۴،۱۴
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۹۲۰۳۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۳/۱۵)
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۲۷۲۰ 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 ابوالحسن خادمی فرزند علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۵/۶۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۳ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر خادمی، محمد حسن اولادی، محمد پسندیده و حسین پسندیده 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 ۸۱۴۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۰۲۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۳/۱۴)
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۶۰۰۰۵۰۰۴۹۲۷ 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 غلامحسین جاودان فرزند ابوالفضل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۳/۷۵ متر مربع از پلاک شماره ۲۵ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای صفرعلی پیرانی 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 ۸۱۴۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۰۲۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۳۵۰ مورخ ۱۴۰۵،۰۳،۰۵ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای کاظم خادمی به شناسنامه شماره ۲۳۰۵ کدملی ۰۹۳۹۷۶۶۱۹۱ صادره مشهد فرزند غلامحسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت احمد توکلی زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور مشتمل بر بنا می باشد به مساحت ۵۰۰،۰۶ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۴۰ فرعی از ۱۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ که پلاک ۱۰۰ فرعی در راستای اجرا استاندارد سازی به پلاک ۸۴۰ فرعی از ۱۸۱ – اصلی تغییر یافت 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 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 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 و اصل 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 ۱۴۰۵۰۴۶۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۳،۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۴،۱۴
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۹۲۰۰۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۸۹۳ 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 مجتبی معتمدی فرزند علی اصغر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۸۵/۷۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۴و۳۵ فرعی از ۶۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای سعید قاضی 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 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۱۳۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۰۲۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۳۸۱ 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 مهدی حسن زاده حوض سرخی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۱۰۲۳۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۴۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰۳ فرعی از پلاک شماره ۲۳۶ اصلی واقع در اراضی محله بالا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای مهدی شجاعی سرکاریز کی 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 ۳۰۱ شناسه ۲۲۰۶۷۰۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۵
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۹۱۲۵۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۰۰۰۳۴۸۷ – ۱۴۰۵/۳/۲۰ 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 سید حسین عبدالهی نجف آباد فرزند سید عبداله بشماره ۶۳۵۹۷۵۳۵۷۱ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۲۶۶۸،۸۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۲ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی یوسفخان خریداری از مالک رسمی آقای نبی اله رحمت یوسفخان 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 ۳۰۹ شناسه ۲۲۰۷۸۳۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۴
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۱۵۰۶

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
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 وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی اما مقلی پلاک ۴۵ اصلی بخش ۲ قوچان
۱ – آرا، شمارههای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۰۳۸ و ۱۴۰۵/۳/۱۴-۳۰۴۰ قسمتی از پلاک ۲۶۶ فرعی آقایان جواد زوقی امامقلی به شماره ملی ۰۸۷۰۴۰۰۱۰۱ و محمود رنوفی شماره ملی ۰۸۷۱۵۳۴۵۸۴ صادرات قوچان نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۷۴۱ متر مربع خریداری از آقای براتعلی روح افزا مالک رسمی
۲- آرا، شمارههای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۰۴۲ و ۱۴۰۵/۳/۱۴-۳۰۴۴ قسمتی از پلاک ۲۶۶ فرعی آقایان جواد زوقی امامقلی به شماره ملی ۰۸۷۰۴۰۰۱۰۱ و محمود رنوفی شماره ملی ۰۸۷۱۵۳۴۵۸۴ صادرات قوچان نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۹۰۴.۳ متر مربع خریداری از آقای براتعلی روح افزا 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 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 دوماه اعتراض خودر به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید 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 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 اظهارنامه 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 آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. م الف ۳۰۳ شناسه ۲۲۰۶۹۶۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۴
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۹۱۲۸۳

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 مواد۱ 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 وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد.
املاک متقاضیان واقع در اراضی کهنه فرود پلاک ۲۰۳ اصلی بخش ۲ قوچان
۱ – آرا، شمارههای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۳۳۳ و ۱۴۰۴/۷/۷-۹۳۴۰ آقای حیدر علی اسماعیلی جافکانلو به شماره ملی ۰۸۷۰۸۰۴۶۶۹ و خانم افسانه جعفری داش بلاغ به شماره ملی ۰۸۷۰۶۲۶۳۴۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۲۹۳.۷ متر مربع خریداری از مالکین رسمی آقایان رجبعلی و محمد علی فرودی.
۲-آرا، شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۷۶۴ و ۱۴۰۴/۷/۱۴-۹۷۷۴ آقای حیدر علی اسماعیلی جافکانلو به شماره ملی ۰۸۷۰۸۰۴۶۶۹ و خانم افسانه جعفری داش بلاغ به شماره ملی ۰۸۷۰۶۲۶۳۴۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۲۸۷.۸ متر مربع خریداری از مالکین رسمی آقایان رجبعلی و محمد علی فرودی.
۳-آرا، شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۷۹۶ و ۱۴۰۴/۷/۱۴-۹۸۱۰ آقای حیدر علی اسماعیلی جافکانلو به شماره ملی ۰۸۷۰۸۰۴۶۶۹ و خانم افسانه جعفری داش بلاغ به شماره ملی ۰۸۷۰۶۲۶۳۴۵ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۵۲۶.۳ متر مربع خریداری از مالکین رسمی آقایان رجبعلی و محمد علی فرودی.
۴-آرا، شمارههای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۰۴۵۲ و ۱۴۰۴/۷/۲۴