حل معمای چربی‌های شکم با وسایل ورزشی

تحلیل علمی کارایی تردمیل، روئینگ و ابزارهای تخصصی در بازسازی فرم بدن و آب کردن چربی شکم و پهلو

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

بسیاری از افراد در مسیر کاهش وزن، تنها با خرید یک دستگاه ورزشی پیشرفته و یا اسم‌نویسی در یک باشگاه مدرن، به امید حذف چربی‌های پهلو، گام برمی‌دارند؛ اما واقعیت علمی نشان می‌دهد که بدون درک مکانیسم‌های متابولیک و انتخاب ابزار صحیح، این سرمایه‌گذاری‌ها احتمالاً به شکست می‌انجامند. چرا که مهم‌تر از همه این‌ها، شناخت کامل و نحوه صحیح استفاده از دستگاه‌های ورزشی است که در کنار تلاش برای ورزش مفید، به از بین بردن چربی‌های مزاحم شکم و پهلو کمک می‌کند.

چرا نمی‌توان چربی را موضعی سوزاند؟

پیش از بررسی ابزارها، باید یک حقیقت بیولوژیک را پذیرفت: بدن انسان چربی را به صورت سراسری و براساس الگوی ژنتیکی کاهش می‌دهد. مفهوم «چربی‌سوزی موضعی» از نظر علمی یک افسانه است. برای کاهش پهلو و شکم، کلید اصلی در ایجاد «کسری کالری» از طریق تغذیه و در کنار آن، درگیر کردن عضلات بزرگ بدن برای بالا بردن نرخ متابولیسم نهفته است. متخصصان بر این باورند که ترکیب تمرینات هوازی برای کالری‌سوزی و تمرینات قدرتی برای فرم‌دهی، تنها استراتژی موفق است.

از شبیه‌سازی حرکت تا درگیری عضلانی

تردمیل: در میان تجهیزات موجود، دستگاه‌هایی که بیشترین گروه‌های عضلانی را درگیر می‌کنند، کارآمدترهستند. تردمیل با شبیه‌سازی حرکت طبیعی دویدن، از طریق جابه‌جایی وزن کل بدن، ضربان قلب را به محدوده چربی‌سوزی می‌رساند. نکته کلیدی در این دستگاه، استفاده از قابلیت شیب‌روی است که بدون افزایش سرعت، شدت کالری‌سوزی را به شدت بالا می‌برد.

الپتیکال: برای کسانی که با مشکلات مفصلی، دست‌وپنجه نرم می‌کنند، الپتیکال انتخابی استراتژیک است. این دستگاه با حذف ضربه، حرکت متقاطع دست و پا را انجام داده و عضلات مورب شکمی را درگیر می‌کند.

روئینگ: این دستگاه به عنوان پادشاه دستگاه‌های هوازی شناخته می‌شود؛ چرا که با درگیر کردن ۸۰ تا ۹۰ درصد عضلات بدن، شکم را به عنوان یک پل اتصال میان نیروی پا و بازو، تحت فشار قرار می‌دهد.

ایربایک: اگر به دنبال تمرینات پرفشار هستید، ایربایک با استفاده از مقاومت هوا، چالش بی‌امانی برای مرکز بدن ایجاد می‌کند. در مقابل، برای افرادی با محدودیت‌های حرکتی یا سالمندان، دوچرخه‌های ثابت نشسته و پدال‌های توانبخشی، گزینه‌های ایمن و موثری برای حفظ تحرک و مدیریت وزن هستند.

فاز دوم؛ از چربی‌سوزی به فرم‌دهی عضلانی

پس از کاهش توده چربی، بسیاری از افراد به دنبال تقویت و فرم‌دهی عضلات مرکزی بدن می‌روند. در این مرحله، ابزارهایی مانند چرخ تمرین شکم، نیمکت‌های تمرین در از و نشست یا تجهیزات ساده تقویت عضلات مرکزی می‌توانند مفید باشند، اما اثربخشی آن‌ها تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که با برنامه منظم هوازی، تمرین قدرتی و تغذیه کنترل شده همراه شوند.

انتخاب دستگاه ورزشی نباید براساس قیمت یا ظاهر باشد، بلکه باید براساس «میزان درگیری عضلات» و «تداوم تمرین» صورت گیرد. خرید یک دستگاه پیشرفته، تنها نیمی از مسیر است؛ نیمه دیگر، نظم در تمرین و کنترل دقیق کالری‌های دریافتی است.

پیشنهاد می‌شود با توجه به سطح آمادگی جسمانی و سلامت مفاصل خود، ترکیبی از یک دستگاه هوازی بزرگ (مانند تردمیل یا روئینگ) و یک ابزار تمرین شکم (مانند چرخ تمرین) را برای رسیدن به یک بدن متناسب انتخاب کنید.

بیشتر بدانیم

هفته‌ای یک کارت اعتباری می‌خورید!!!

هشدار درباره ورود گسترده میکروپلاستیک‌ها به بدن انسان از طریق مواد غذایی و نوشیدنی

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد میکروپلاستیک‌ها، ذرات بسیار ریز پلاستیکی، از مسیرهای مختلفی مانند آب بطری‌شده، غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فود، محصولات لبنی، برنج، آدامس، چای کیسه‌ای و حتی نمک خوراکی وارد بدن انسان می‌شوند؛ موضوعی که در سال‌های اخیر به یکی از نگرانی‌های مهم حوزه سلامت و محیط زیست در جهان تبدیل شده است. براساس برخی برآوردها، میزان مواجهه انسان با این ذرات ممکن است در حدی باشد که به طور متوسط معادل وزن یک کارت اعتباری در هفته پلاستیک وارد بدن شود.

مطالعات منتشرشده نشان می‌دهد آب‌های بسته‌بندی‌شده در بطری‌های پلاستیکی از منابع اصلی تماس با میکروپلاستیک‌ها هستند و حتی باز و بسته شدن در بطری نیز می‌تواند به آزاد شدن این ذرات منجر شود. همچنین محصولات پروتئینی فرآوری‌شده، غذاهای بیرون‌بر و بسته‌بندی‌های پلاستیکی فست‌فود نیز از دیگر مسیرهای انتقال این آلودگی عنوان شده‌اند.

پژوهشگران همچنین از وجود میکروپلاستیک در برخی محصولات لبنی، برنج‌های فرآوری‌شده، آدامس و چای کیسه‌ای خبر داده‌اند. به گفته محققان، قرارگرفتن مواد غذایی یا نوشیدنی‌های داغ در تماس با پلاستیک می‌تواند احتمال آزاد شدن این ذرات را افزایش دهد.

در برخی مطالعات، نمک صورتی هیمالیا نیز در میان نمک‌های دارای آلودگی بیشتر گزارش شده است.

کارشناسان تأکید می‌کنند حذف کامل میکروپلاستیک‌ها از زندگی روزمره در شرایط کنونی دشوار است، اما کاهش مصرف آب بطری‌شده، استفاده از بطری و ماگ دایمی، جایگزینی چای فله‌ای به جای چای کیسه‌ای، کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و شست‌وشوی برنج پیش از پخت می‌تواند میزان مواجهه با این ذرات را کاهش دهد.

داده تصویری

نشانه‌های سلامت در ماهک ناخن

لکه‌های قرمز: ریزش موی سکه‌ای، ویتیلیگو(پیسی/برص)، پسوریازیس

آبی: مصرف برخی داروها، بیماری ویلسون، بیماری هموگلوبین M

زرد: قرار گرفتن در معرض حشره‌کش ها و سموم آفت‌کش

سفید: لوکونیشیا، بیماری مزمن کلیوی، سندروم نفروتیک، سیروز کبدی، نارسایی احتقانی قلب

ترفند

طرز تهیه بستنی در ۵ دقیقه بدون خامه و ثعلب

هوس بستنی دیگر بهانه‌ای برای خرید محصولات پرچرب یا صرف زمان طولانی نیست؛ با یک ترفند ساده می‌توان تنها در ۵ دقیقه و بدون خامه و ثعلب، بستنی طبیعی، کش‌دار و رژیمی در خانه تهیه کرد. پایه این دستور بر «میوه منجمد + شیرین کننده طبیعی + عامل کرمی کننده» استوار است که بافتی نزدیک به بستنی سنتی ایجاد می‌کند. کلید اصلی موفقیت، منجمد بودن مواد اولیه است. دو عدد موز رسیده ویخ‌زده (حداقل ۴ تا ۶ ساعت در فریزر) به همراه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری ماست چکیده یا شیر نارگیل، یک قاشق عسل و نصف قاشق عصاره وانیل در مخلوط‌کن با دور تند میکس می‌شوند. موز به‌واسطه فیبر پکتین، بافت مخملی و کش‌داری مشابه خامه ایجاد می‌کند. کارشناسان آشپزی بر چند نکته تأکید دارند: افزودن یک بار مایعات از بافت اسکوپی می‌کاهد و موجب روان شدن خمیر می‌شود؛ بنابراین شیر باید تدریجی اضافه شود. برای تنوع، میوه منجمد انبه، توت‌فرنگی یا آووکادو قابل جایگزینی است و مکعب‌های شیر یخ‌زده نیز جایگزینی مناسب برای غیاب میوه منجمد خواهد بود. بستنی بهتر است بلافاصله مصرف شود و در صورت نگهداری، پوشاندن سطح آن با سلفون از بلورهای یخ جلوگیری می‌کند. این روش، بستنی خانگی سالم‌تر و کم‌چرب‌تری را بدون نیاز به تجهیزات صنعتی در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهد.

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۴۷۹۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ 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 فاطمه رمضانی به شناسنامه شماره ۱۲۰ شماره ملی ۰۷۹۲۰۳۲۵۷۸ صادره سبزوار فرزند عباسعلی در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۴.۵۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۲ فرعی از ۷ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمدحسن بخشی 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:۴۰۵/۷۳۹۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۲۱۴۰

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۴۸۰۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ 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 مهدی صبوری زاده به شناسنامه شماره ۱۷۵۹ شماره ملی ۰۷۹۱۰۳۹۶۵۱ صادره سبزوار فرزند محمدحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۵۸.۰۶ متر مربع تمامت پلاک ۱۸۰ فرعی از ۳ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی زهرا صبوری 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،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:۴۰۵/۷۳۷۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۲۱۲۹

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۴۸۲۵ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ 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 اسماعیل کیفی فرزند محمدرضا به شناسنامه شماره ۵۰ شماره ملی ۰۷۹۳۹۹۴۰۷۱ سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۵.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۳۰ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت عباس میرحسینی 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:۴۰۵/۷۳۸۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۲۱۲۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۸۲۸ مورخ ۱۴۰۵.۰۳.۲۵ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم نسرین مذهب یوسفی به شناسنامه شماره ۳۰۴۳۹ کدملی ۰۹۳۱۹۴۱۲۲۹ صادره مشهد فرزند جمشید مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت ملک که عرصه آن متعلق به موقوفه عبد اله رضوی میرزا ناظر میباشد و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب ساختمان با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۸۴۵.۸۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۵۹۳ فرعی از ۱۶۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک شاندیز (پلاک ۳۶ فرعی در راستا اجرا استاندارد سازی به پلاک ۳۵۹۳ فرعی تغییر یافت) 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 انتشار اولین آگهی به مدت 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 ۱۴۰۵،۶۰۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۵،۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۶،۰۹

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شاندیز

۲۰۲۰۱۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۰۵۲ مورخ ۱۴۰۵۰۴۰۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حامد شجاعان به شناسنامه شماره ۲۶۱۵ کدملی ۰۹۴۳۰۹۴۵۰۱ صادره مشهد فرزند جمشید مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت ملک که عرصه آن متعلق به موقوفه عبد اله رضوی میرزا ناظر میباشد و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ اعیان یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه زمین مشجر محصور مشتمل بر ساختمان ویلایی با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۷۹۰.۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۸۵۷ فرعی از ۱۶۷ 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵،۶۰۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۵،۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۶،۰۹

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شاندیز

۲۰۲۰۱۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۰۴۶ مورخ ۱۴۰۵۰۴۰۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علی اکبر جوادی به شناسنامه شماره ۱۱۹۳ کدملی ۰۹۳۹۴۴۸۰۲۵ صادره فرزند حسینقلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت معصومه اکبری زاده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی به مساحت ۵۲۴۹.۷۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۷ فرعی از ۹۳ –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 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 ۴۹۷.۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر یغما 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 ۸۱۹۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۹۹۲۰۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خلیل 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 و ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۵۱۰۰۰۲۸۰ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهرستان خلیل آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد رضا محمد زاده فرزند محمد حسن به شماره شناسنامه ۴۷ صادره از خلیل آباد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۴۱۵.۸۸ متر مربع مفروز ومجزی شده از پلاک ۶۷ فرعی و۴۶ فرعی از ۱۸ اصلی اراضی نصرآباد واقع دربخش ۰۲ خلیل آباد خریداری از مالک رسمی آقای/ محمد حسن محمد زاده ونعمت اله اسکندری وقربانعلی محمدزاده ورمضان براتی 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.

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۵.۵.۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵.۶.۹

علی خدادادی – رییس ثبت اسناد و املاک خلیل آباد

۲۰۱۹۱۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خلیل 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۵۱۰۰۰۲۳۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خلیل آباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی فرزند بشماره شناسنامه صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۵۴.۴۹ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک یک فرعی از ۲۳ اصلی واقع در بخش ۰۵ حوزه ثبت ملک خلیل آباد اراضی تکمار خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر توکلی 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی خدادادی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۱۷۳۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خلیل 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۵۱۰۰۰۲۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خلیل آباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی فرزند بشماره شناسنامه صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۰۳.۴۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک شماره یک فرعی از ۱۹۸ اصلی واقع در بخش ۰۲ حوزه ثبت ملک خلیل آباد خریداری از مالک رسمی آقای /خانم 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 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 : ۱۴۰۵/۰۵/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی خدادادی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۱۷۲۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خلیل 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۵۱۰۰۰۲۸۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خلیل آباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی فرزند بشماره شناسنامه صادره از در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۰۵۷.۵۱ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰ فرعی از یک اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۰۲ خلیل آباد اراضی ایرج آباد خریداری از مالک رسمی 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 دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

علی خدادادی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۱۷۱۴

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۳۶۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ 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 محمد مهدی اکبری پور فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۸۷۶ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۷/۷۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۱۸۷ فرعی از باقیمانده ۵۳ فرعی از ۱۴ اصلی واقع در اراضی حسین آباد کرمانیها خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت نوروز عباسی 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 ۹۳۱۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۲۵

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

۱۹۹۶۷۰

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

برابر رای ۱۴۰۵۶۰۳۰۶