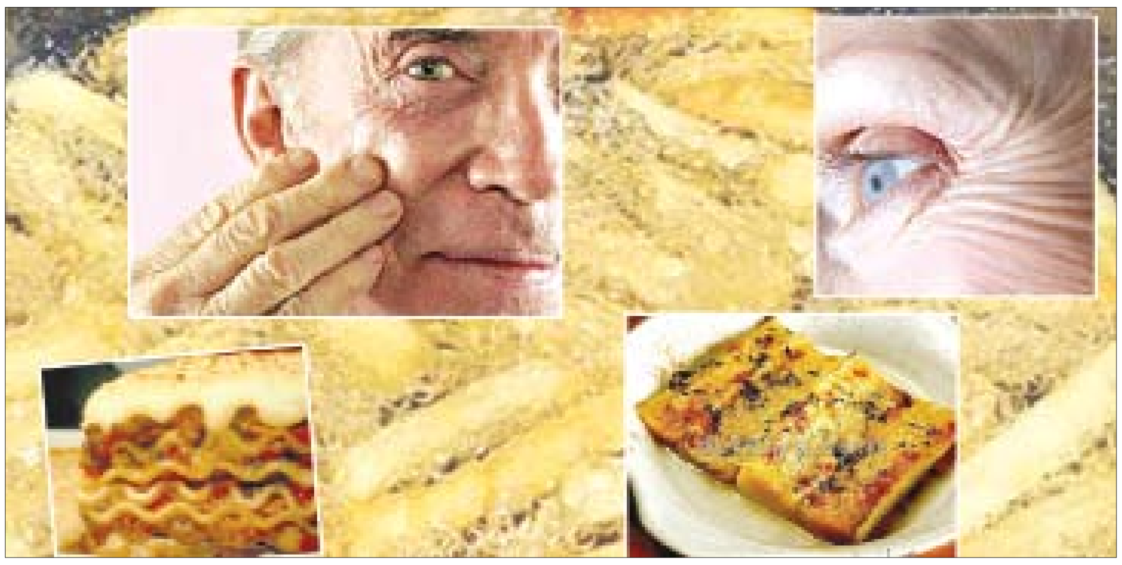
عواملی که سبب پیر شدن زودهنگام می‌شود



به طور متوسط یک فرد آمریکایی سالانه به میزان ۷۵ کیلوگرم شکر - معادل ۱۸ درصد از کالری های دریافتی - را مصرف می کند. شما از پیامدهای مصرف مواد قندی برای سلامتی که سبب چاقی، اضافه وزن و دیابت نوع دوم می‌شود، اطلاع دارید؛ همچنین مصرف این مواد می‌تواند به میزان قرار گرفتن در معرض نور آفتاب و استعمال دخانیات، در بروز چین و چروک در پوست نقش داشته باشد؛ زیرا فرایندی که گلایکیشن (Glycation) نامیده می‌شود، مولکولهای قند را به مولکولهای پروتئین در کُلاژن و اِلاستین متصل می کند و موجب پیری پوست می‌شود. آثار پیری حاصل از مصرف بیش از اندازه شکر، در حدود ۳۵ سالگی نمایان می‌شود و پس از آن سرعت می گیرد.

راهکار مناسب: مصرف شکر را به ۲۵ گرم در روز کاهش دهید و از آنجا که فیبر سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد، لازم است مواد غذایی را به طور طبیعی و کامل مصرف کنید؛ مثلا یک پرتقال را همراه با فیبر موجود در آن میل کنید. گاهی ممکن است بر اثر تشنگی میل و اشتیاق شما به مصرف مواد قندی و شیرین بالا رود؛ بنابراین در مواقعی که میل شدید به مصرف شیرینی داشتید، سعی کنید در ابتدا یک لیوان آب بنوشید. اگر باز هم میل به شیرینی داشتید، یک قطعه کوچک شکلات سیاه و مقداری توت تازه میل کنید.

انجام کار شدید

مطالعات نشان داده است، یک کار نامطلوب و غیرقابل قبول، خواه آن، شغل و حرفه‌ای باشد که از آن خشنود نیستید، خواه طولانی بودن زمان آن باشد؛ می‌تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد، بسرعت سلولها را پیر و فرسوده کند و زمان انجام حرکات و تمرینات ورزشی، مصرف غذاهای سالم و نیز مدت خواب و استراحت را کاهش دهد. استرس مزمن و بلندمدت برای افرادی که بیش از حد کار می کنند، مسأله شایعی است که به عملکرد مغز نیز آسیب می‌رساند.

راهکار مناسب: اگر نمی توانید عوامل استرس زا را از خود دور کنید، فهرستی از مواردی را که سبب خوشحالی شما می‌شود، در فهرست کارهای روزانه تان بگنجانید؛ مثلا نوشیدن چای گوارا یا مواردی از این دست. یادتان باشد، شکایت از شغل و حرفه، استرس را شدیدتر می کند؛ بنابراین از ناله و شکایت خودداری کرده و سپاسگزاری را جایگزین آن کنید.

مصرف مواد غذایی محرک

آثار مضر قندها و چربی‌ها بر پروتئینها موجب تغییر ساختار آنها به شکل جبران ناپذیری می‌شود و با اتصال به موارد بسیاری در بدن منجر به صدمه و آسیب به بدن خواهد شد. این واکنشی است که گلایکیشن (Glycation) نامیده می‌شود.

گاهی ممکن است ما با مصرف قند موجب ایجاد واکنش گلایکیشن در بدن شویم؛ مثلا ممکن است غذاهایی را مصرف کنیم که بر اثر فراوری شدن یا حرارت دیدن این واکنش در آنها صورت گرفته باشد؛ حتی برشته، تنوری کردن و سرخ کردن مواد غذایی سبب ایجاد واکنش گلایکیشن در بدن می‌شود. واکنش گلایکیشن می‌تواند بر قلب، مغز، استخوانها، مفاصل و کلیه‌ها اثر بگذارد و نیز موجب مقاومت در برابر انسولین، کم خونی و ... شود و در نتیجه می‌تواند التهاب و اکسیداسیون را که سبب پیری و بروز بیماری های مربوط به کهولت سن می‌شود، افزایش دهد.

راهکار مناسب: بهترین راه ممکن برای کاهش مصرف مواد غذایی که در بدن باعث ایجاد واکنش گلایکیشن می‌شوند، این است که حتی الامکان مواد غذایی را خام و کامل مصرف کرده یا آنها را آب پز یا بخارپز طبخ کنید؛ حتی می توانید مواد غذایی را پیش از پخت، در سرکه یا آب لیمو بخوابانید. مصرف انواع آنتی اکسیدانها و مواد ضد التهاب نیز می تواند به کاهش التهاب و اکسیداسیون که بر اثر واکنش گلایکیشن ایجاد می‌شود، کمک کند؛ بنابراین بهتر است انواع توت، سیب زمینی شیرین و سبزی‌های سبز و پربرگ را مصرف کنید.

طفره رفتن از انجام حرکات و تمرینات ورزشی استقامتی

خانمها پس از ۳۰ سالگی، تقریباً پنج درصد از توده ماهیچه‌ای خود را از دست می‌دهند و انجام حرکات و تمرینات ورزشی استقامتی، تنها راهی است که از این روند جلوگیری می کنند و همچنین سبب رشد عضلات و ماهیچه‌ها به میزان پیشین و حتی بیشتر از آن می‌شود. در حقیقت انجام تمرینات ورزشی استقامتی برای تراکم استخوانها و افزایش انرژی و قدرت و توان بدنی بسیار خوب و مفید است. ورزش عمل سوخت و ساز بدن را متعادل کرده و به استقامت بدن کمک می‌کند و برای قلب نیز مفید است. هر چه قدرت و کشش عضلات و ماهیچه‌ها بیشتر باشد، به همان نسبت سفتی و کشش پوست نیز بیشتر می‌شود.

راهکار مناسب: در هفته سه بار و هر بار ۲۰ دقیقه را به انجام حرکات و تمرینات ورزشی اختصاص داده و همراه با این ورزشها، در هفته پنج روز به مدت ۳۰ دقیقه حرکات و تمرینات ورزشی افزایش دهنده ضربان قلب را نیز انجام دهید.

کم خوابی

خواب کافی و منظم از تجملات زندگی نیست؛ بلکه نیاز طبیعی بدن است. در حقیقت عدم خواب کافی سبب ترشح هورمون کورتیزول می‌شود که می‌تواند بدن ما را از درون و برون، پیر و فرسوده کند. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۱ نشان داده است، کم یا زیاد خوابیدن افراد باعث می‌شود در اواخر سنین میانسالی، حواس شناختی - ادراکی کاهش یابد و به اندازه چهار تا هفت سال بدن پیرتر و فرسوده تر شود.

راهکار مناسب: بدن با هفت ساعت و نیم خواب مداوم و بدون وقفه در شب، می تواند خود را بازسازی کند. همچنین خواب کافی برای تقویت حافظه، مداوای اختلالات موجود در بدن، حفظ حالت انعطاف پذیری پوست و نیز میزان طبیعی ترشح هورمون کورتیزول و عمل سوخت و ساز بدن بسیار مهم است.

برای کمک به افزایش میزان خواب، لازم است دمای اتاقتان را در ۱۸ درجه سانتی گراد حفظ کنید و میزان ساعات خواب و بیداری تان را ثابت نگه دارید. دمنوش سنبل الطیب یا تارت گیلاس که باعث ساخت ملاتونین می‌شود، راهکارهای کمکی طبیعی و بسیار خوبی برای رفع مشکلات مربوط به خواب هستند.

اگر شبها حالت گرفتگی و بی قراری پاهای تان شما را بیدار نگه می‌دارد، می‌توانید برای تسکین دادن و شُل کردن عضلات و ماهیچه‌ها یک تا ۲ قاشق چایخوری پودر «سیترات منیزیم» را با آب یا آب میوه مخلوط کرده و آن را میل کنید.

حذف کردن چربی‌ها از برنامه غذایی

خانمها معمولاً با بالا رفتن سن شان ترجیح می‌دهند، چربی‌ها را از برنامه و رژیم غذایی خود حذف کنند؛ چون می‌خواهند با این کار میزان کالری مصرفی شان را کاهش دهند؛ در حالی که مصرف چربی های سالم و مفید، مانند اسیدهای چرب اُمگا ۳، موجب نرم نگه داشتن پوست می‌شود و به سلامت مغز و قلب کمک می کند و حتی قادر است با بیماری دیابت مبارزه کند و عمر را افزایش دهد. حذف اسیدهای چرب اُمگا ۳ از برنامه و رژیم غذایی، التهاب سلولی را افزایش می‌دهد و روند پیری را تسریع می کند و منجر به بروز اختلال در عملکرد اندامهای بدن می‌شود و سرانجام آنها را از کار می‌اندازد. همچنین موجب می‌شود پوست پژمرده تر شود و درخشندگی و طراوت کمتری داشته باشد.

راهکار مناسب: روغن زیتون، بادام، آواکادو و ماهی های چرب مانند ماهی سالمون را بیشتر مصرف کنید و از مصرف روغن های نباتی جامد که سرشار از اسیدهای چرب امگا۶ هستند؛ مانند روغن ذرت، آفتابگردان و ... خودداری کرده و مصرف چربی‌های اشباع شده موجود در کره و پنیر را محدود کنید. در حقیقت بدن ما روزانه به ۲/۵ گرم اسیدهای چرب امگا۳ نیاز دارد که می‌توان آن را از طریق مصرف مکمل روغن تصفیه شده ماهی تامین کرد.

قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب

پس از ۴۰ سالگی، معمولا هر ۱۰ سال یک بار یک سانتی‌متر از قد افراد کم می‌شود. بروز حالت خمیدگی در قسمت فوقانی پشت و درد در ناحیه تحتانی پشت و قرار گرفتن سر به سمت جلو، از شاخص ترین عوارض بالا رفتن سن است. نشستن، ایستادن و خم شدن به شیوه‌ای نادرست، نه تنها از نظر ظاهر و چهره، سن شما را بیشتر نشان می‌دهد، بلکه با عوارض جسمی نیز همراه است. در حالت نشستن یا ایستادن اگر استخوان های ما در وضعیت نادرستی قرار بگیرند، عضلات و ماهیچه های ما مجبور به فعالیت بیشتر شده و در نتیجه ضعیف می‌شوند، در حالی که قرار گرفتن در وضعیت مناسب، به شما کمک می کند تا سالم و تندرست باشید و قوی و انعطاف پذیر بمانید؛ همچنین موجب تسکین درد می‌شود و ضمن جلوگیری از بروز آن، انرژی را افزایش می‌دهد، موجب آرامش و آسودگی بیشتر شما می‌شود و قدرت حرکت را حفظ می کند.

راهکار مناسب: روی بخش استخوانی بدن که در هنگام نشستن روی یک سطح سفت و سخت آن را احساس می کنید، بنشینید و در حالت ایستاده، چانه خود را به قفسه سینه نزدیک کنید و اجازه دهید سنگینی وزنتان به سمت پاشنه پاها برگردد و شانه هایتان به سمت عقب و پایین نگه داشته شود؛ سرتان را نیز بدون بالا بردن زیاد چانه، به سمت بالا نگه دارید و برای خم شدن بدنتان را از مفاصل پشت خم کنید، نه از کمر.

استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب

قطعاً خطرناک‌ترین پیامد قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آفتاب، ابتلا به سرطان پوست است و در کنار آن، بروز چین و چروک، لک، پارگی مویرگها، خشکی و کدر شدن رنگ پوست نیز از عوارض بودن در معرض آفتاب به شمار می‌رود. در حقیقت ۸۰ درصد از علل قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، بیرون رفتن‌های هر روزه و بیش از حد از خانه است؛ خواه با پیاده روی و خواه در زمان رانندگی؛ زیرا اشعه ماورای بنفش از طریق پنجره خودرو نیز به داخل نفوذ می‌کند.

منابع دیگر به وجود آورنده اشعه ماورای بنفش، نور منعکس شده از شن، ماسه، آب، برف و اتاقهای آینه کاری شده همراه با پنجره های بزرگ است.

راهکار مناسب: روزانه از کرم مرطوب کننده‌ای با فاکتور محافظتی ۳۰ یا بالاتر مثل اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم که فاقد مواد شیمیایی هستند، برای تمام نواحی پوست تان که در معرض نور آفتاب قرار دارند، استفاده کنید. همچنین لازم است، از پوششهای محافظ برای پوست مثل کلاه، در برابر نور استفاده کنید و تا حد ممکن در روزهای ابری از خانه خارج شوید و نکته آخر اینکه با استفاده از عینکهایی با فاکتورهای محافظتی ۴۰۰ یا بالاتر از چشمها و پوست ناحیه اطراف آنها برای محافظت در برابر خورشید استفاده کنید.

برش

حتی الامکان مواد غذایی را خام و کامل مصرف کرده یا آنها را آب پز یا بخارپز طبخ کنید؛ حتی می توانید مواد غذایی را پیش از پخت، در سرکه یا آب لیمو بخوابانید. مصرف انواع آنتی اکسیدانها و مواد ضد التهاب نیز می تواند به کاهش التهاب و اکسیداسیون که بر اثر واکنش گلایکیشن ایجاد می‌شود کمک کند

روی خط سلامت

ارتباط سلامت روان و استخوان

زنانی که از نظر روحی و روانی قوی هستند کمتر در معرض خطر شکستگی و پوکی استخوان قرار می گیرند و کمتر دچار درد استخوان می‌شود.

به گزارش فارس، ارتباط مستقیم و غیر مستقیم بین سلامت روان و استخوان است؛ ارتباط مستقیم آن یعنی افسردگی و اضطراب مزمن، عملیات بدن و متابولیسم استخوان را مختل می کند؛ غیر مستقیم به این معناست که سلامت روان نقش کلیدی در رفتار زندگی بخصوص در مورد سیگار کشیدن و فعالیت بدنی دارد؛ این دو شاخصه در سلامت استخوانها تأثیر زیادی دارند.

یک تیم از محققان دانشگاه شرقی فنلاند به مدت ۲۰ سال تحقیقاتی روی ۲ هزار نفر زنان میانسال انجام دادند. آنها تراکم استخوان این زنان را در آغاز، اواسط و پایان این تحقیقات اندازه گیری کردند؛ محققان گفتند: روابط خانوادگی و اجتماعی، فعالیتهای روزمره، رضایت از زندگی و درک موقعیتها اثر سودمندی در سلامت جسم و روان می گذارد.

نتایج این تحقیقات نشان داد: هر چقدر درجه رضایت شخص بالا باشد، کمتر تراکم استخوان که نشانه پوکی استخوان و مبتلا به شکستگی است، از دست می‌رود؛ تغییرات دوران یائسگی سبب می‌شود، زنان به پوکی استخوان مبتلا شوند، اما شاد بودن و رضایت داشتن از زندگی و رویدادها از این کار جلوگیری می کند. محققان گفتند: نه تنها شیوه زندگی سالم مهم است، بلکه ترویج سلامت روحی و روانی نیز در زندگی روزمره زنان بویژه در سنین بالا از اهمیت زیادی برخوردار است.

علت گرفتگی رگ سیاتیک پا

عباس دقاق زاده، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: گرفتگی عضله از زمانی آغاز می‌شود که بدن شما برای مدتی طولانی در وضعیتی نامناسب قرار بگیرد، یا فعالیت‌های شدید را انجام بدهید، بدون اینکه بدنتان آمادگی لازم را داشته باشد. وی افزود: استفاده بیش از حد از عضلات، فشار عضلانی یا قرار گیری بدن در وضعیتی خاص برای مدت زمان طولانی هرکدام می‌تواند سبب گرفتگی عضلات شوند. عباس دقاق زاده اذعان داشت: گرفتگی عضلات در خواب به دلیل واکنش بیش از حد عضلات است. وقتی شما در خواب جابه‌جا شده و تکان می‌خورید، ماهیچه‌های ساق پایتان جمع شده و تاندون‌ها کشیده می‌شوند. این عمل، سبب تحریک گیرنده‌های عصبی موجود در تاندون‌ها شده و با فرستادن پیام‌های عصبی به نخاع، منقبض شدن را اعلام می‌کنند. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی اظهار داشت: گرفتگی دردناک عضلات در شب، می‌تواند به دلیل درد سیاتیک و یا صدمات عصبی مانند کوفتگی عصب، آسیبهای عضلانی، قطع موقتی جریان خون به پا و مقدار غیر عادی املاح یا هورمونها در بدن شما باشد که اگر دارای یکی از این مشکلات بودید، باید به پزشک مربوطه مراجعه کنید.

پاهایتان را روی هم نیندازید!

هنگام نشستن، یکی از شیوه‌های ظاهرا شیک و زیبا، انداختن پاها روی هم به صورت ضربدری است.

خیلی‌ها هم در این حالت احساس راحتی می کنند و هر چند دقیقه پایی را که رو قرار می گیرد، عوض می‌کنند.

از نظر روانی البته، برخی با حالتی تقریبا جمع شده، وقتی در موضع تدافعی قرار می گیرند، این کار را به صورت غیر ارادی انجام می‌دهند. چهار دلیل برای اینکه دیگر نباید هنگام نشستن پاهایتان را به صورت ضربدری روی هم بیندازید!

اما جالب است بدانید که این شیوه نشستن، اصلا شیوه خوبی نیست و آثار زیان‌آوری روی سلامتی دارد.

بروز درد کمر و گردن

در هنگام نشستن، در یک حالت ایده‌آل، صورت ما به طور مستقیم به جلو نگاه می کند و وزنمان را به صورت مساوی، روی دو پامان که روزی زمین قرار دارد. متأسفانه، این حالت بندرت اتفاق می افتد، بسیاری از ما اکثراً، وزن خود را به صورت نامساوی تقسیم می کنیم و بیشتر وزن را متوجه یک سو می کنیم.

از نظر پزشکی، گذاشتن پاها روی هم می‌تواند سبب درد در کمر و گردن شود. این حالت از نشستن، گشتاور نیرویی بر لگن وارد می‌شود که می‌تواند سبب چرخش استخوانهای لگن شود. از آنجا که لگن، یکی از ستونهای اصلی و حمایتی ستون فقرات است، این حالت فشاری غیر ضروری روی گردن و پشت شما می‌وارد می کند و حتی می تواند شما را مستعد دیسک بین مهره‌ای کمر کند. پس باید طوری بنشینید که باسن بدرستی روی محل نشستن قرار بگیرد. پیشنهاد می کنیم در حالتی بنشینید که زانویتان در حالت ۹۰ درجه باشد و لگن شما به صورت متعادل روی سطحی که روی آن نشسته‌اید، گذاشته شود.

احتمال ابتلا به واریس وریدهای پا

هیچ کس دوست ندارد رگهای واریسی یا عنکبوتی در پاهایش ظاهر شود. اما مطابق یکی از گزارشهای پزشکی، ۵۵ درصد از زنان و ۴۵ درصد از مردان در آمریکا، با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. به نظر می‌رسد، واریس وریدهای پا، افزون بر دلایلی مثل مسایل ژنتیکی، یا ایستادن و نشستن طولانی‌مدت، با شیوه نشستن هم ارتباط داشته باشد.

بین این دو رابطه غیر مستقیم وجود دارد. انداختن پا روی پای دیگر، فشار را در رگهای شما که مسؤولیت برگشت دادن خون به قلب را دارند، بالا می برد.

فشار پایی که روی پای دیگر است، مانع جریان خونرسانی عادی پای زیرین می‌شود که می تواند به تضعیف یا آسیب به رگهای پا منجر شود. در این صورت، خون در درون رگ لخته و یا جمع می‌شود.

افزایش فشار خون

شاید تعجب کنید که انداختن پا روی پا چه ربطی به فشار خون دارد! اما باید بدانید که در این حالت، افزایش مقاومت در برابر جریان خونرسانی بیشتر می‌شود. از آنجا که فشار خون عبارت است از میزان جریان خون ضربدر مقاومت شریانی، پس افزایش جز مقاومت عروقی، می‌تواند منجر به بالا رفتن فشار خون شود!

آسیب به اعصاب پا

انداختن پا روی پا، فقط بر عروق پا فشار نمی‌آورد، بلکه می‌تواند فشار را بر یکی از عصبهای بزرگ پا، موسوم به عصب پرونئال زیاد کند. این عصب از زیر زانو و در امتداد قسمت خارجی ساق پا عبور می‌کند. فشار بر این عصب می‌تواند منجر به بی‌حسی و فلج موقت ماهیچه‌های ساق و کف پا شود.

فشار مداوم بر این عصب می‌تواند منجر به آسیب ماندگار در این عصب شود. گرچه عوض کردن پا، هر ۲ تا ۴ دقیقه می‌تواند از میزان این آسیب بکاهد، اما توصیه بهتر این است که اصلا پا را روی پا نیندازید.

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۰۱۵۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن نجات پور فرزند حکیم به شماره شناسنامه ۴۷ صادره از تایباد در یک باب منزل و مغازه به مساحت ۱۱۹/۷۵ مترمربع پلاک ۱۴۷ - اصلی واقع در بخش ۱۴ مشهد شهرستان تایباد خریداری از محل قسمتی از مالکیت رحمان رضایی و عبدا... رضایی و قنبرمحمد رضایی مالکین رسمی 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. آ-۵۳۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۰۳/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۰۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد – مسلم چشمی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۲۶۰۰۹۰۰۲۲۸۳ مورخه ۹۲/۸/۲۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان فامنین تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای اسماعیل عسگری فرزند علی حسین به شماره شناسنامه ۰ صادره از فامنین به شماره ملی ۵۰۲۰۰۳۹۸۴۵ در دو دانگ از اعیانی ششدانگ بانضمام عرصه بیست و شش شعیر و یک سوم شعیر مشاع از نود و شش شعیر ششدانگ یک باب خانه و مغازه نانوایی احداثی در آن به مساحت سیصد و هشتاد و چهار مترمربع و سی و سه صدم مترمربع قسمتی از پلاک ۹۹ اصلی واقع در بخش پنج همدان اراضی ماماهان خریداری از مالک رسمی آقای رضا حسنی 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 اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. آ-۵۰۰۲ م/الف: ۹۴۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین– مهدی عزیزی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۲۶۰۰۹۰۰۲۲۸۴ مورخه ۹۲/۸/۲۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان فامنین تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم ربابه گلی فرزند اباذر به شماره شناسنامه ۵۳۸۱ صادره از فامنین به شماره ملی ۵۰۲۹۴۴۴۱۴۹ در دو دانگ از اعیانی ششدانگ بانضمام عرصه بیست و شش شعیر و یک سوم شعیر مشاع از نود و شش شعیر ششدانگ یک باب خانه و مغازه نانوایی احداثی در آن به مساحت سیصد و هشتاد و چهار مترمربع و سی و سه صدم مترمربع قسمتی از پلاک ۹۹ اصلی واقع در بخش پنج همدان اراضی ماماهان خریداری از مالک رسمی آقای رضا حسنی 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 اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.
بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. آ-۵۰۰۱ م/الف: ۹۴۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین– مهدی عزیزی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۲۶۰۰۹۰۰۲۲۸۵ مورخه ۹۲/۸/۲۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان فامنین تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای علی حسین عسگری فرزند آقاحسین به شماره شناسنامه ۳۴۵۰ صادره از فامنین به شماره ملی ۵۰۲۹۴۲۵۰۰۴ در دو دانگ از اعیانی ششدانگ بانضمام عرصه بیست و شش شعیر و یک سوم شعیر مشاع از نود و شش شعیر ششدانگ یک باب خانه و مغازه نانوایی احداثی در آن به مساحت سیصد و هشتاد و چهار مترمربع و سی و سه صدم مترمربع قسمتی از پلاک ۹۹ اصلی واقع در بخش پنج همدان اراضی ماماهان خریداری از مالک رسمی آقای رضا حسنی 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 اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.
بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. آ-۵۰۰۰ م/الف: ۹۴۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فامنین– مهدی عزیزی

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۲۶۰۰۷۰۰۰۱۶۰ مورخه ۱۳۹۴/۰۱/۳۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فردوس معصوم خانی فرزند غلام حسین به شماره شناسنامه ۳۷۲ صادره از بیجار در اعیانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۰۴/۶۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۷۰۱ فرعی از ۱۳۹ اصلی واقع در بهار بخش چهار همدان خریداری با قولنامه عادی از آقای سیدمرتضی حسینی 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. آ-۵۰۰۵ م/الف ۸۰۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۴/۰۳/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۴/۰۳/۱۸ رئیس ثبت اسناد و املاک بهار– هادی یونسی عطوف

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۲۶۰۰۷۰۰۰۱۷۰ مورخه ۱۳۹۴/۰۱/۳۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سعید شفیعی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۲۱۷۹۵ صادره از بهار در اعیانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۷/۲۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۴۴۸ فرعی از ۱۳۹ اصلی واقع در بهار بخش چهار همدان خریداری با قولنامه عادی از حسن شفیعی 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. آ-۵۰۰۴ م/الف۷۸۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۴/۰۳/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۴/۰۳/۱۸ رئیس ثبت اسناد و املاک بهار– هادی یونسی عطوف

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۴۰۳ تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۲۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامحسن سالاری فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۳ صادره از گناباد (مشهد) در یک باب خانه به مساحت ۱۱۲/۵۸ مترمربع پلاک ۷۸ اصلی واقع در بخش نه حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۲۱ فرعی از ۷۸ اصلی واقع در عبدالمطلب ۴۰- پلاک ۴۰ خریداری از مالک رسمی آقای براتعلی تاتاری 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. آ-۵۱۸۵ م/الف: ۵۸۶۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد- محمد جوانمرد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۲۸۵ تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۲۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد رضایی فرزند محمدتقی به شماره شناسنامه ۴۴ صادره از اسحق آباد در یک باب خانه به مساحت ۲۰۵/۳۷ مترمربع مجزی شده از پلاک ۶۵ اصلی واقع در بخش نه حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک مفروز خریداری از مالک رسمی آقای کلب رضا غلامیان 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. آ-۵۱۸۰ م/الف: ۵۶۸۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد- محمد جوانمرد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۱۸۵ تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طیبه طاهری کلاته آخوند فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۷۶۰۵ صادره از کنسولی در یک دانگ از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۵/۱۰ مترمربع مجزی شده از پلاک ۶۵ اصلی واقع در بخش نه حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک مفروز واقع در مشهد، بلوار طبرسی، بعد از چهارراه گاز، حاشیه سمت راست، پلاک ۱۳۹۳ خریداری از مالک رسمی آقای احمد طاهری کلاته آخوند 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. آ-۴۸۹۶ م/الف: ۴۹۴۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد- محمد جوانمرد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۱۹۹ تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم محبوبه طاهری فرزند احمد به شماره شناسنامه ۸۲۲۰۱ صادره از مشهد در یک دانگ از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۵/۱۰ مترمربع مجزی شده از پلاک ۶۵ اصلی واقع در بخش نه حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک مفروز واقع در مشهد، بلوار طبرسی، بعد از چهارراه گاز، حاشیه سمت راست، پلاک ۱۳۹۳ خریداری از مالک رسمی آقای احمد طاهری کلاته آخوندی 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. آ-۴۸۹۷ م/الف: ۳/۴۹۴۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد- محمد جوانمرد

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۴۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۲۱۲ تاریخ ۱۳۹۴/۰۱/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم راضیه طاهری فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۹۴۵۵ صادره از نجف در یک دانگ از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۵/۱۰ مترمربع مجزی شده از پلاک ۶۵ اصلی واقع در بخش نه حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک مفروز واقع در مشهد، بلوار طبرسی، بعد از چهارراه گاز، حاشیه سمت راست، پلاک ۱۳۹۳ خریداری از مالک رسمی آقای احمد طاهری کلاته آخوند 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. آ-۴۸۹۹ م/الف: ۴/۴۹۴۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۳/۱۸
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد- محمد جوانمرد