زندگی سلام
دو شنبه
۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۱
شماره ۲۱۵۱

ورزش برای سلامتی یا مانع آن؟

ورزش منظم با ترشح آدرنالین و بالا بردن جریان خون سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند اما تحقیقات جدید نشان داد ورزش در دوران سرماخوردگی، سلول های ایمنی را درگیر می کند و برای بدن مفید نیست

پزشکی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

از آن جایی که ورزش برای سیستم ایمنی بدن مفید است، برخی از شما ممکن است فکر کنید که ورزش در زمانی که بیمار هستید می تواند به شما کمک کند تا بیماری را از بین ببرید اما وقتی صحبت از سرماخوردگی به میان می آید، هیچ مدرکی وجود ندارد که ورزش در هنگام بیماری بتواند بیماری را کوتاه کند یا شدت آن را کاهش دهد.

ورزش و تقویت سیستم ایمنی

✓ ترشح آدرنالین

حین ورزش هورمون هایی به نام کاتکول آمین که آن را به عنوان آدرنالین و نورآدرنالین می شناسیم آزاد می شوند. این هورمون ها با تحریک سلول های ایمنی به تشخیص وجود ویروس ها یا دیگر عوامل بیماری زا در بدن کمک و نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می کنند.

آن ها همچنین میزان حرکت سلول های ایمنی ما را بین خون و بافت افزایش می دهند که در کمک به سلول های ایمنی در شناسایی و پیشگیری از بیماری های ناشی از ویروس ها مهم است. تحقیقات نشان می دهد که ورزش یکی از راه هایی است که می توانیم سطح این هورمون های مهم را در بدن خود افزایش دهیم.

✓ بالا رفتن جریان خون

هنگامی که ما ورزش می کنیم، جریان خون ما افزایش می یابد. این جریان خون بالا، فشار بیشتری را بر رگ های خونی ما وارد می کند که سلول های ایمنی خاصی به نام سلول های کشنده طبیعی و سلول های T را آزاد می کند. سلول های کشنده طبیعی و سلول های T هر دو نقش مهمی در کشتن سلول های آلوده به ویروس دارند و از این نظر در تقویت سیستم ایمنی موثر هستند.

کاهش عفونت دستگاه تنفسی

سه مطالعه نشان داده اند وقتی افرادی که ورزش نمی کردند به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پنج روز در هفته، پیاده روی سریع را شروع کردند، در مقایسه با بقیه افراد ۴۰ تا ۵۰ درصد کمتر علایم عفونت دستگاه تنفسی داشتند.

سرماخوردگی با ورزش بهبود می یابد؟

مهم است که به یاد داشته باشید که ورزش می تواند بدن را تحت فشار قرار دهد. این استرس ممکن است به نوبه خود سلول های ایمنی را در واکنش به پاتوژن ها (میکروارگانیسم هایی هستند که موجب ایجاد بیماری های کم خطر مثل سرماخوردگی می شوند) کمتر کند.

همچنین بدن هنگام ورزش به اکسیژن و انرژی ذخیره شده بیشتری (به شکل گلوکز) نیاز دارد که سلول های ایمنی ما هم برای کمک به مبارزه با ویروس به آن نیاز دارند.

بنابراین اگر بدن با یک عفونت موجود مبارزه کند و سپس در معرض استرس ورزش قرار گیرد، ممکن است این شرایط برای پاسخ ایمنی بدن مفید نباشد. اما هم اکنون هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد ورزش در هنگام سرماخوردگی می تواند به بهبود شما کمک کند. اما اگر علایم شما عمدتا بالای گردن است (مانند آبریزش بینی یا احتقان) می توانید ورزش با شدت کمتر از حد معمول را شروع کنید تا ببینید چه احساسی دارید. اگر حالتان خوب بود، می توانید به تدریج شدت ورزش خود را افزایش دهید.

اما اگر ورزش حال شما را بدتر کرد استراحت کنید. همچنین اگر تب، درد عضلات یا استفراغ دارید، فکر ورزش کردن را از سر خود بیرون کنید.

گاهی اوقات بهترین درمان برای سرماخوردگی استراحت، هیدراته ماندن بدن و در صورت نیاز مصرف داروهای مسکن است. بنابراین ورزش منظم را برای تقویت سیستم ایمنی در زمانی که سالم هستید انجام دهید و تا حد امکان در دوران سرماخوردگی ورزش نکنید.

منبع: مطالعات دانشگاه ناتینگهام ترنت

بانوان

سلامت

میگرن قاعدگی چیست؟

میگرن قاعدگی یکی از انواع میگرن است. میگرن در واقع چیزی بدتر از یک سردرد عادی است. این عارضه درد ضربان داری است که از یک سمت سر آغاز می شود آزاردهنده و گاهی ناتوان کننده تر از سردرد معمولی است.

میگرن حدود ۱۲ درصد جمعیت جهان را دچار بحران می کند و در خانم ها سه برابر آقایان ایجاد می شود.

حدود ۶۰ درصد از خانم ها با سابقه بیماری نام برده، به سردردهایی در دوران عادت ماهانه دچار می شوند که میگرن قاعدگی نام دارد.

سردرد میگرن، در زنان اغلب به نوسانات هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون ارتباط دارد. استروژن بر عناصر شیمیایی مغز که با سردرد مرتبط هستند، تاثیر می گذارد. محققان دریافتند که میگرن قاعدگی در خانم هایی که قرص ضدبارداری به ویژه استروژن در دوزهای بالا مصرف می کنند، شدیدتر ایجاد می شود. به زبان ساده تر میگرن قاعدگی که به سردردهای هورمونی هم معروف است، درست قبل یا در دوران قاعدگی یک زن (حداکثر دو روز قبل از عادت ماهانه یا سه روز در طول آن) اتفاق می افتد و ممکن است با حرکت، نور، بو یا صدا بدتر شود.

حدود ۱۲ درصد از آمریکایی ها میگرن را تجربه می کنند که بیشتر آن ها زن هستند. حداقل ۶۰ درصد از این زنان بین چرخه قاعدگی خود و میگرن شان رابطه ای مشاهده کرده اند. به عبارت دیگر، آن ها متوجه شده اند که درست قبل یا در طول قاعدگی دچار این اختلال می شوند.

آنتی کرونا

واریانت های امیکرون خطرناک نیست اما ماسک را فراموش نکنید

بر اساس اعلام رسمی و جمع بندی رئیس سازمان جهانی بهداشت، خطر کرونا همچنان به عنوان خطری جدی برای سیستم سلامت تلقی می شود.

باید نگران بود؟

سازمان جهانی بهداشت درباره شیوع سویه جدیدی به نام «XE» هشدار داد و اعلام کرد: این سویه مسری تر از دیگر سویه های ویروس کروناست چون ترکیبی جهش یافته از دو زیرسویه BA.1 (سویه اصلی امیکرون) و BA.2 است. زیرسویه XE برای اولین بار در ۱۹ ژانویه ۲۰۲۲ میلادی در انگلیس شناسایی و سپس بیش از ۶۰۰ مورد ابتلا به این زیرسویه در این کشور ثبت شد. قدرت انتقال پذیری بالای زیرسویه XE به این معناست که ممکن است به نوع غالب تبدیل و باعث بروز موج دیگری از بیماری کووید-۱۹ شود. سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده است تا زمانی که تفاوت های قابل توجه زیرسویه XE با امیکرون، از جمله شدت بیماری و میزان انتقال آن مشخص نشود، به عنوان نوعی از امیکرون در نظر گرفته و جزو سویه های نگران کننده دسته بندی می شود.

کووید هنوز قربانی می گیرد

سازمان جهانی بهداشت در تازه ترین گزارش خود از برآورد تعداد قربانیان بیماری کووید ۱۹ در سراسر جهان خبر داد: «همه گیری کووید-۱۹ در پایان سال ۲۰۲۱ عامل مرگ ۱۳ میلیون و ۳۰۰ هزار تا ۱۶ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر شد که این تعداد بسیار بیشتر از تعداد مرگ های رسمی ثبت شده است.»

واکسن و ماسک را جدی بگیرید

واریانت های امیکرون در حال تغییر و چرخش هستند و به تازگی واریانت جدیدی از این سویه در آفریقای جنوبی دیده شده اما کشنده نیست. در ایران این واریانت جدید به صورت پیک بروز نیافته و موارد ابتلای افراد به آن بسیار کم بوده و جای نگرانی نیست.

دکتر مردانی متخصص بیماری های عفونی می گوید: «این واریانت جدید امیکرون معمولا به صورت عفونت ویروسی بوده و در افرادی که قبلا کرونا گرفته اند و کسانی که واکسن نزده اند، بروز می یابد و نمی تواند مرگ آور باشد. بنابراین استفاده از ماسک و تزریق واکسن جزو کارهای ضروری برای مقابله با این بیماری است.»

ایرنا

آشپزی من

میان وعده

چیپس خانگی، خوشمزه و سالم

چیپس از تنقلات مورد علاقه بزرگ سالان و نوجوانان است اما متاسفانه به دلیل روغن زیادی که در طبخ آن استفاده می شود، برای سلامتی مفید نیست. اگر این میان وعده خوشمزه را در خانه و خودتان تهیه کنید می توانید آن را با لذت بخورید و خیال تان از سالم بودن آن راحت باشد.

مواد لازم

- سیب زمینی: یک کیلوگرم
- بکینگ پودر: یک قاشق سوپ خوری
- نمک: یک قاشق سوپ خوری
- روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه

۱- با دستگاه ورقه کن یا رنده سیب زمینی ها را به صورت ورقه های نازک برش دهید.

۲- سپس آن ها را داخل یک کاسه بریزید. مقداری آب یخ و تکه های یخ روی کاسه بریزید.

۳- مقداری بکینگ پودر هم به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه، سیب زمینی ها داخل آب بماند.

۴- سیب زمینی ها را آبکش و روی حوله تمیزی پهن کنید تا آب اضافی آن ها گرفته شود.

۵- یک قابلمه یا شیرجوش را تا نصف از روغن پر کنید و روی حرارت قرار دهید تا روغن آن آرام آرام حسابی داغ شود. (نکته ای که باید رعایت کنید این است که آماده سازی و داغ کردن روغن را با سرعت انجام دهید تا بکینگ پودر باعث سیاه شدن سیب زمینی ها نشود)

۶- ورقه های سیب زمینی را داخل روغن بریزید تا طلایی رنگ شود سپس آن ها را داخل ظرف روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی شان گرفته شود. بهتر است ورقه های چیپس را روی هم نگذارید چون ممکن است خمیر شود.

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز وسند سواری سایپا ۱۳۱ مدل ۹۰ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۷۲۸ ص ۲۱ و شماره موتور ۴۴۲۵۰۵۲ و شماره شاسی 1412290037671 S به نام زهرا توکلی به شماره ملی F034577181 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۰۵۷۸/ش

سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام عباس زمینی نوق
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۷۲ ص ۷۱
و شماره موتور 165A0110763
و شماره شاسی NAAP03EE0HJ077986
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۱۷۰۴۶۸/پ

برگ سبز وسند کمپانی دوو ماتیز نقره ای متالیک
مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۵۵ ب ۵۵
به شماره موتور 905530
به شماره شاسی IR80155036035 بنام
وحید عبداللهی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۳۵۷/ف

سند کمپانی پراید نوک مدادی ۱۴۱
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۲۳ه۱۶
شماره موتور 4406086 وشماره شاسی
S3482290354560 به نام نگین صنعت خانی مفقود
وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۳۰۲/ف

سند کمپانی کیا سپورتج بنام عباس زمینی نوق
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۸ د ۶۷
و شماره موتور G4KJHH024176
و شماره شاسی KNAPR81CDH7294842
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۱۷۰۴۷۲/پ

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ به شماره انتظامی ۵۶۹ج۱۵ ایران ۷۴ به شماره موتور ۳۷۲۷۹۳۰ وشماره شاسی S1422289199447 به نام رضا معتمدی زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۰۵۵۲/ش

سند و برگ سبز سایپا ۱۳۱SE مدل ۹۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۸ه۵۷
شماره شاسی NAS411100K3505549
شماره موتور M13/6242003
به نام ناصر صاحبی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۷۰۳۹۴/ف

برگ سبز پراید هاچ بک ۱۱۱ مدل ۹۱ سفید
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۸۱ ه ۴۴ و شماره موتور ۴۶۲۱۳۹۰ و شماره شاسی S5430091708418
به نام فرزانه شاکری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۰۵۲۴/ر

برگ سبز بی ام و مدل ۱۹۸۵
شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۵-د۵۳
وشماره موتور ۳S9418673
وشماره موتور ۵۱۰۱۰۱۴۸۷۳۰۵ به نام محمد
جلائی مراد زاده مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۵۰/ف

برگ سبز دوو سی یلو مدل ۸۱
به شماره انتظامی ۷۴-۸۲۸ن۷۲ و
شماره موتور ۸۶۰۰۳۲ وشماره شاسی
۸۱۱۶۵۰۵۱۲۰۷ به نام لیلا فلاحتی مفقود وفاقد
اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۲۹۳/ف

برگ سبز و کارت خودرو تیگو ۵ مدل۹۷
به شماره انتظامی ۱۴ ایران ۷۲۶ط۶۹
و شماره موتور MVM484FTAJ030981 و شماره شاسی NATGBATL0J1026850 به نام مصطفی زایری
مفقودو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۰۶۱۸/پ

برگ سبز خودور پژو ۴۰۵ بنام محسن عامری
به شماره انتظامی ۵۹ ایران ۹۱۲ س ۸۹
و شماره موتور 124K1321387
و شماره شاسی NAAM11VE0KK187846
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۱۷۰۴۶/پ

کارت خودرو پژو ۲۰۶SD سفید مدل ۸۹
شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۲۸ه۶۱
شماره شاسی NAAP41FD4BD305432
شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۳۷۳۴۶
به نام سعید ضابطیان مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۷۰۵۲۷/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی
شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۶۱ و ۲۱
شماره موتور ۲۷۳۲۱۹۴ سفید روغنی مدل ۸۷
شماره شاسی S1412287588316
بنام زهرا حسین زاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۶۱۵/ف

برگ سبز وسند کمپانی پراید ۱۱۱
مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۹۳پ۶۳
وشماره موتور 4817900 وشماره شاسی
NAS431100D5735010 به نام سمانه ابراهیمی زاده
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۴۴۲/ف

برگ سبز وسند کمپانی کارت موتور سیکلت پیشتاز
مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۷۶۸-۵۷۲۳۵
وشماره موتور 0729981
وشماره شاسی vilirabc87103r792012
مفقود وفاقد اعتبار است NEG***125A8792012
۱۴۰۱۷۰۳۳۴/ف

پروانه اشتغال به کار نظام مهندسی
اینجانب سید جعفر ناصری گورشک
به شماره پروانه ۱۹۳۱۰۰۲۴۵۴
به شماره عضویت ۱۹۳۱۴۳۴۵۲
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۴۹۹/ف

اینجانب هایده بیگی بندرآبادی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ نوک مدادی
مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۹۸ ل ۲۲
و شماره شاسی ۲۱۵۱۴۱۸۱
شماره موتور ۱۴۱۸۶۰۱۹۸۴۹
به علت فقدان اسناد فروش (سند و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۷۰۴۴۰/ف

برگ سبز پراید ۱۴۱ نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۸۵
به شماره انتظامی ۸۸۹ ۱۱ ایران ۵۵
و شماره شاسی S1482285142425
و شماره موتور 1440460 بنام جواد کشمیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۷۰۴۷۷/ف

برگ سبز و کارت موتور سیکلت هیلتون 125CC
مدل ۹۴ رنگ مشکی به شماره انتظامی ۷۷۴-۱۹۹۷۴
به شماره موتور 000714 به شماره شاسی 9411376
بنام سید علیرضا حسینی حسین آباد
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۳۷۶/ف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۵۵۴۴ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم زهرا حسن زاده ضیاء الدینی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۳۳۸۵۰ صادره از تربت حیدریه نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۵۲/۳۰ مترمربع (یکصد و پنجاه و دو و سی صدم متر مربع) قسمتی از پلاک ۵۰ مجزی شده از ۳ فرعی از اراضی چشمه اسحاق پلاک ۱۰۲ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری مع الواسطه از مالک رسمی طاهره ابریشمی محرزگردیده است 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 دونوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی وکثیر الانتشاردر شهرها منتشر تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به رای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم داخواست 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۰۴
سیدامین موسوی- رئیس ثبت اسناد واملاک تربت حیدریه
۱۴۰۱۷۰۵۳۰/ش

ریاست محترم شورای اسلامی
شهر سفید سنگ
جناب آقای جواد سالاری
از زحمات و تلاش های ارزنده شما در خدمت به مردم و بویژه در ایام عید نوروز که به صورت شبانه روزی فعالیت نموده اید، تقدیر و تشکر فراوان داریم.
جمعی از اهالی شهر سفید سنگ
۱۴۰۱۷۰۵۶۷/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای سید قاسم حسینی مطلق برابر تفویض وکالت شماره ۱۳۱۶۹۷ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۲۹ دفتر اسناد رسمی ۲۷ بابل با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف آقای مرتضی صادق پور هروی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۲۵۰ سهم مشاع از ۷۲۴۸۱۴۸ سهم ششدانگ پلاک ۰ فرعی ۲۲۹ اصلی بخش ۷ چناران بعلت جابه جایی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک، تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۵۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۵۷۶۲ به نام مرتضی صادق پور هروی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۱۸۸۳۰۳ سری د ۹۱ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران-مرتضی ولایتی
۱۴۰۱۷۰۶۰۳/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و 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 ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۳۹۹ ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۰۳۹۹ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عباس خواجه پور طرنجی فرزند ابراهیم بشماره شناسنامه ۳ صادره از مهریز نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۵ متر مربع (یکصد و پنج متر مربع) قسمتی از پلاک ۲۹۳/۷۴۴ فرعی از اراضی کوچه قاضیان پلاک ۲۳۷ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری مع الواسطه از مالک رسمی مهدی مسافر محرز و برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۴۰۰ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حسن ولی سرخ آبادی فرزند محمد ناصر بشماره شناسنامه ۱۲۰۶ صادره از تربت حیدریه نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت۹۶ متر مربع (نود و شش متر مربع) قسمتی از پلاک ۲۹۳/۷۴۴ فرعی از اراضی کوچه قاضیان پلاک ۲۳۷ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه از مالکیت رسمی حسن ولی سرخ آبادی محرز گردیده است. 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 روزنامه محلی و کثیرالانتشار در شهر ها منتشر تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی 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 به اداره ثبت محل تحویل دهد که دراین 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۲/۱۹- تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۰۴
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۴۰۱۷۰۵۱۷/ش