ورزش در خانه

تقویت عضلات بدن در شرایط کرونایی

یکی از کارشناسان ارشد تربیت بدنی بر تمرینات ایزومتریک برای تقویت عضلات در شرایط فعلی کرونایی تاکید دارد.

«سعید احمدی» می گوید: انقباض عضلات بدن، این که حرکتی انجام بدهند یعنی انقباضی ایستا که از مهم ترین فواید این نوع تمرینات ایجاد فشار روی عضلات است بدون این که از وزنه یا سایر دستگاه های بدن سازی استفاده شود.

وی اظهار می کند: هر تمرین را ۳ مرتبه و هر بار ۱۰ ثانیه انجام دهید. وی در همین خصوص تمریناتی را به این شرح توصیه کرد:

تمرین ایزومتریک سینه

کف دست‌ها را به هم فشار دهید. هر چقدر فشار بیشتر باشد، حرکت هم سخت‌تر می‌شود.

تمرین ایزومتریک جلوی بازو

دست راست خود را در زاویه ۹۰ درجه کنار بدن خم کنید. دست راست را روی دست چپ بگذارید، تا جای ممکن آن ها را به هم فشار دهید. توجه کنید که حرکتی صورت نمی گیرد و انقباض ایستا صورت می گیرد.

حالا دست ها را برعکس و تمرین را تکرار کنید.

تمرین پشت بازو

رو به روی دیوار بایستید و مچ دست و آرنج خود را روی دیوار قرار دهید، سعی کنید آرنج را از دیوار جدا کنید و خود را نگه دارید. توجه کنید کمی متمایل به جلو بایستید تا با بلند کردن آرنج به حالت عمود بر زمین قرار گیرید.

تمرینات ایزومتریک پا:

اسکوات

پشت به دیوار بایستید درحالی‌که فاصله بین پاها به اندازه عرض شانه باشد و انگشتان پا موازی هم و کمی به بیرون باشند. بنشینید تا جایی که عضلات ران شما با زمین موازی شوند، توجه کنید از کمر به سمت جلو خم نشوید و کاملاً به دیوار تکیه دهید.

تمرین ایزومتریک عضله دوقلو و نعلی

رو به دیوار بایستید و دست ها را روی آن قرار دهید، سعی کنید پاشنه پا را از زمین جدا و در همان وضعیت قد بلندی کنید.

سوژه ویژه

توصیه های یک قهرمان به کشتی گیران

وحدانی- رنگ مدال ها و سکوهای قهرمانی بر منش و اخلاق پهلوانی اش اثری نگذاشته است؛ کمتر حرف می زند، بی ادعاست، توقعی ندارد و تعصب و علاقه اش به کشتی از سال های دور با وی عجین شده و توانسته مرارت های این روزهای سخت قهرمانی را به چشم ببیند.

اهالی کشتی از مناعت طبع و مرام پهلوانی «احمد جفاکش» می گفتند، این که ورزشکار مدال آوری بوده و سمت و سویش هیچ وقت حاشیه سازی نبوده است و دوستداران کشتی و افرادی که دستی در این رشته ورزشی دارند به این مهم واقف اند.

این ورزشکار نام آشنای بجنوردی از سال ۸۸ به شکل حرفه ای روی تشک رفت و با بوسیدن زمین کشتی رخصت گرفت برای مدال آوری و درخشش نام استانش تا هم اکنون بتواند نامی از خود برای شهرش به جا بگذارد.

کسب قهرمانی کشور در رقابت های کشتی پهلوانی در چندین نوبت، عنوان سومی رقابت های کشتی آزاد جام جهان پهلوان تختی و برنز رقابت های جهانی کشتی پهلوانی به کارنامه پر افتخار «احمد جفاکش» برگ و بار می دهد.وی در سال های ۹۴ تا ۹۸ به عضویت تیم ملی کشتی پهلوانی درآمد و طی این سال ها مدال های بسیاری را کسب کرد.شروع کشتی گیر شدنش نه روی تشک استعدادیابی بود و نه زیر نظر مربیان مجربی که وی را کشف کرده باشند؛ تنها حس خوشایند یک علاقه و تشویق اقوامی که در این رشته ورزشی فعالیت می کردند از وی کشتی گیری بنام برای استان ساخت، اگرچه به گفته خودش اگر این تعصب و علاقه نباشد ادامه فعالیت حرفه ای میسر نیست و نمی توان فعالیت قهرمانی این ورزش پر آسیب و سنگین که تمام آیتم های یک ورزش سخت نظیر چابکی، استقامت و سرعت را در خود دارد، تحمل کرد.

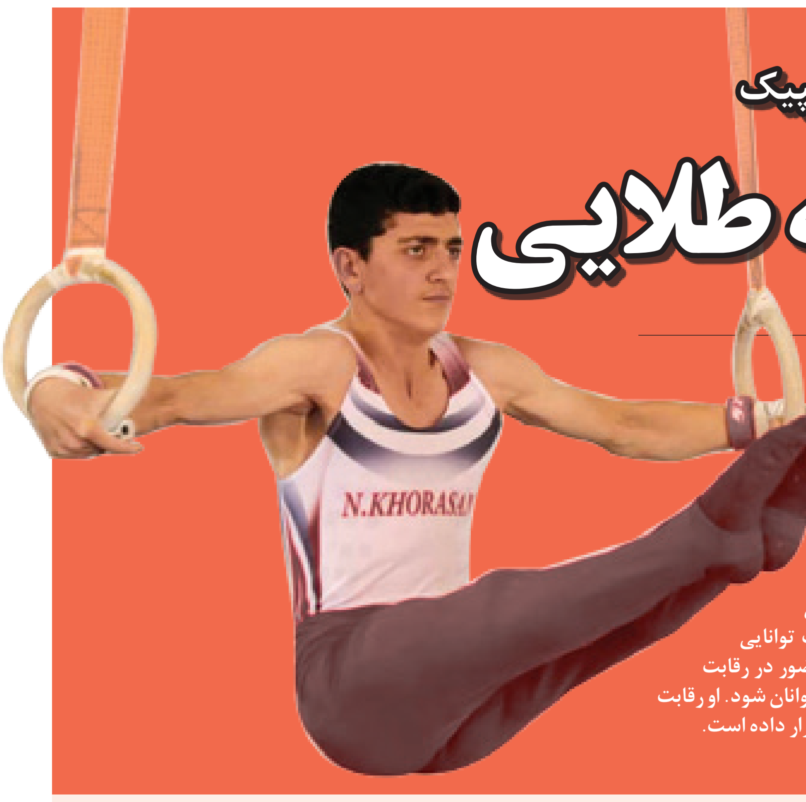
آرزوی رقابتی دوباره

این ورزشکار بی حاشیه مدتی است دوران آسیب دیدگی خود را طی می کند و آرزویش رقابتی دوباره در مسابقات آسیایی و جهانی البته پس از عادی شدن شرایط کرونایی است تا روی تشک برود و با ضربه فنی رقیبانش حال و هوایش را جلا دهد.او وضعیت کشتی استان را خوب ارزیابی می کند و معتقد است که روزهای خوشی انتظار کشتی را می کشد، روزهایی که در آن کشتی استان متحول می شود و پیشرفت زیاد این ورزش می تواند موجب پشتوانه سازی کشتی شود.رقابت های لیگ های برتر و دسته یک از مهم ترین رقابت هایی است که می تواند این ورزش را امسال به روزهای خوشش برساند.اهل توصیه و پیشنهاد و گله و شکایت نیست؛ قبل از مصاحبه هم می دانستیم، اما برای تمام کشتی گیران آماتور و تازه کار حرف دارد آن هم حرفی از جنس سال ها عرق ریختن و کم نیاوردن، هدف گذاری و فکر کردن به هدف و ممارست در مسیری که پیش از حرکت برایش اولویت هایی در نظر گرفته شده است. دوست ندارد توصیه کند اما در لا به لای صحبت اش می شد به این گفته ها رسید.

مهم ترین و دلنشین ترین خاطرات

«جفاکش» مهم ترین و دلنشین ترین خاطرات را روی سکو ایستادن به همراه هم تیمی هایش بیان می کند. وی از هم دوره ای هایش نظیر «امیر محمدی» و «حمید الهیان» یاد می کند که بارها و بارها توانستند سکوهای تیمی را به طور بی سابقه ای به خود اختصاص دهند.

وی روی سکو رفتن تیم استان در جام تختی طی سال ۹۴ همراه با امیر محمدی و حمید الهیان را اتفاق خوشی می داند که لذت و شیرینی مسابقه و مدال را برایش دوچندان کرده بود. خودش و امیر حسین در کشتی آزاد و حمید الهیان در کشتی پهلوانی نتایج درخشانی را به یادگار گذاشتند، از سد حریفان قدرتمندی نظیر مازندرانی ها و گیلانی ها گذشتن و روی سکو رفتن نه تنها شیرین و دلنشین است بلکه هم تیمی هایش نیز در این موفقیت او را همراهی کردند که می تواند این لذت را دو چندان کند.«جفاکش» امیدوار است دوباره کشتی استان را در اوج ببینند.



حرکت «مهرداد» به سوی المپیک

دار حلقه طلایی

سیما وحدانی

تک نماینده های ژیمناستیک می آیند، مدال کسب می کنند و منتظر روزهای بهتری هستند تا با اختصاص خانه ژیمناستیک طی امسال بتوانیم به ورزشکاران بیشتری در این رشته آموزش دهیم و شاهد مدال آوری های بیشتری توسط ژیمناستیک کاران استان باشیم.«مهرداد قدیمی» ژیمناستیک کار نام آشنای استان که طی سال های اخیر با کسب عناوین متعدد توانست توانایی هایش را به نمایش بگذارد از هدف خود برای حضور در رقابت های المپیک می گوید، این که فیکس تیم ملی جوانان شود. او رقابت در مسابقات آسیایی و بین المللی را هدف خود قرار داده است.

کمتر از ۴ سال داشت که در تهران ژیمناستیک را آغاز و به مدت ۵ سال پیگیری کرد و پس از آن به خراسان شمالی آمد. ژیمناستیک کار ۱۷ ساله استان طی سال های فعالیت خود مدال های رنگارنگی دارد که در آلبوم پرافتخارش به ثبت رسیده است.

درکلاس ششم مقام نخستین مدال دار حلقه در آموزشگاه های مشهد را به خود اختصاص داد و طی سال های ۹۴ تا ۹۸ در تمام مسابقات آموزشگاه ها و قهرمانی کشور طلای دار حلقه را بر گردن آویخت و ۸ مدال کسب کرد.

وی ۲ مدال برنز در پرش خرک و یک مدال برنز در حرکات زمینی در کارنامه اش دارد.

۹ مدال طلا شامل ۸ مدال در دار حلقه و یک مدال تیمی و ۳ برنز پرش خرک و حرکات زمینی از افتخارات این ورزشکار هم استانی است. از ۱۲ مدالی که تاکنون کسب کرده ۵ مدال در رقابت های آموزشگاهی و ۷ مدال در رقابت های قهرمانی کشور است.

مهرداد سال گذشته ۲ مدال طلا در ماده دارحلقه و تیمی به دست آورد و کسب برنز حرکات زمینی جوانان نیز از دیگر افتخارات این ژیمناستیک کار نام آشناست.

نیاز به مسابقات متعدد

«مهرداد قدیمی» در گفت و گو با خبرنگار روزنامه «خراسان شمالی» خانه دار شدن ژیمناستیک را به فال نیک می گیرد و اعتقاد دارد: کسب سهمیه المپیک در گرو حضور در مسابقات متعدد است که متاسفانه کمتر این مهم اتفاق می افتد و دیدارهای تدارکاتی برای آمادگی بیشتر ورزشکاران، دعوت از مربیان مجرب و بنام در استان و میزبانی اردوی تیم ملی می تواند به ارتقای این ورزش مادر در استان کمک کند.

وی تاکنون یک بار به اردوی تیم ملی دعوت شده و تلاشش برای عضویت در تیم ملی بوده و امیدوار است سال دیگر در رقابت های المپیک بتواند خودش را فیکس تیم ملی کند.

وی اظهار می کند: روزانه بین ۴ تا ۸ ساعت تمرین دارم و پدرم مربی ام است.

فضای استاندارد

مهرداد به فضای استاندارد ژیمناستیک استان اشاره می کند و می گوید: فضای مناسبی برای ژیمناستیک استان اختصاص یافته است و تجهیزات مناسبی داریم که از استانداردهای لازم برخوردارند.

امکاناتی که استفاده نمی شود

دبیر هیئت ژیمناستیک شهرستان بجنورد و مربی مهرداد می گوید: امسال امیدوار بودیم در رده سنی نوجوانان بتوانیم صاحب عنوان شویم. تجهیزات و امکانات و فضای خوبی داریم که کمتر از سوی مربیان مورد اقبال قرار می گیرد.

«قدیمی» اظهار می کند: مربیان سطح بالایی در استان داریم که با بستر سازی در این ورزش انتظار روزهای خوشی را در ژیمناستیک خواهیم داشت.

به گفته وی، طی سال های گذشته فضای مناسبی در اختیار ورزشکاران این رشته ورزشی و مربیان قرار نگرفته بود و رتبه قابل قبولی نداشتیم اما طی سال های آینده امید داریم با توجه به خانه دار شدن ژیمناستیک و برنامه ریزی بتوانیم روزهای بهتری را برای این رشته ورزشی رقم بزنیم.وی تاکید می کند: پیش از این در رده سنی بزرگ سالان نماینده ژیمناستیک استان نداشتیم و مهرداد در رده جوانان دو سال است رقابت می کند و امیدواریم در سال های آینده شاهد وضعیت بهتری در این ورزش باشیم.

> فضای اختصاصی مناسبی برای ژیمناستیک استان اختصاص یافته است و تجهیزات مناسبی داریم که از استانداردهای لازم برخوردارند

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۳۸۷ - ۱۳۹۸/۰۹/۲ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسینعلی رحمتی فرزند خدارام بشماره شناسنامه ۱ صادره از قاضی در یک باب تاسیسات دامداری صنعتی به مساحت ۱۷۷۶ متر مربع از محل قسمتی از ششدانگ باقیمانده پلاک ۶۱ فرعی از ۶۱- اصلی شهرآباد بربر بخش ۳ بجنورد از محل مالکیت حسینعلی رحمتی محرز گردیده و حقوق ارتفاقی آن نیز با حق عبور راه اختصاصی متعلق به متقاضی جهت عبور و مرور گواهی گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 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 : ۱۳۹۹/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۰۲/۲۱

م الف ۳۷۲

بشیر خانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۹۰۰۳۳۷۸/و

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

برابر رأی ۱۳۹۸۱۱۴۴۰۷۰۰۴۰۰۰۰۲۷ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی عباس شهنازی در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۰۱۵ مترمربع قسمتی از باقی مانده پلاک ۳۳- اصلی اراضی شهرآباد کرد واقع در بخش ۳ بجنورد از محل مالکیت مالکین آقایان اصغر آزاد مرد، علی رضا مکرمی، غلام رضا مکرمی، علی شهنازی، رمضان راستا محرز گردیده است و حقوق ارتفاقی آن با حق عبور راه بین مزارع، جوی آب می باشد 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.**تاریخ انتشار نوبت اول:۱۳۹۹/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم:۹۹/۲/۲۱**

۳۶۹/ م الف

بشیرخانی- رئیس ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۹۰۰۲۶۷۲/و

آگهی تحدید حدود اختصاصی حوزه ثبتی شهرستان شیروان

پیرو آگهی تحدید حدود قبلی که به موجب مقررات ماده ۱۴ قانون ثبت منتشر گردیده اینک برحسب درخواست واصله مستند به ماده مذکور و ماده ۶۱ آئین نامه قانون ثبت تحدید حدود یک قسمت از املاک واقع در بخش ۴ قوچان حوزه ثبتی این واحد به شرح زیر: پلاک ۵۵ اصلی واقع در قریه کهنه اوغاز ۱۰۰۸ فرعی از ۱۰۰۵ فرعی بانو گلزار عباسیان باجگیران ششدانگ یک باب دامداری در روز دوشنبه ۹۹/۲/۲۹ انجام خواهد شد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و مجاورین شماره های فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نماید. **تاریخ انتشار:۹۹/۲/۶**

۶/ م الف

صمد ابراهیم زاده - رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

۹۹۰۰۳۱۰۱/و

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه اردغان پلاک یکصد و پنجاه و هفت (۱۵۷) اصلی ۴۹ فرعی آقای جان محمد خانزاده فرزند خان محمد ششدانگ یک قطعه باغ در روز چهارشنبه ۱۳۹۹/۰۳/۷ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: شنبه ۱۳۹۹/۰۲/۰۶

۲۵۸/ م الف

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹۹۰۰۲۷۱۵/و

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۴۲۹ - ۱۳۹۸/۱۰/۲۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قاسم روحانیان پهلوانلو فرزند سبز علی به شماره شناسنامه ۲۷۰صادره از قاضی با کد ملی ۵۲۴۹۳۳۷۴۵۷ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۴۱۱متر مربع داخل در قسمتی از اراضی مشاعی پلاک۳۴-اصلی کلاته قمو بخش ۳ بجنورد از محل مالکیت مشاعی بند علی ولد سبز علی الهقلی الهی و میرزا قلی رحمانی تایید و محرز گردیده و حقوق ارتفاقی آن برابر صورتجلسه کارشناسی بشماره ۲۹/۹۸/۴۶۵۱۲- ۱۳۹۸/۱۰/۲۳ میزان ۱۶۹/۴۸ متر مربع جزء حریم قانونی راه روستایی کلاته قمو لحاظ گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 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 : ۱۳۹۹/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۰۲/۲۱**

م الف/ ۳۶۸

بشیر خانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۹۰۰۳۳۹۱/و

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۳۸۶ - ۱۳۹۸/۰۹/۲۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رجبعلی شیخی فرزند محمد با کد ملی ۰۷۵۹۱۹۵۹۹۴ بشماره شناسنامه ۱۴۱۱صادره از ایور در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۴۲۴۷ متر مربع پداخل در قسمتی از اراضی مشاعی پلاک۳۳-اصلی موسوم به شهرآباد کرد و از محل مالکیت مشاعی نوراله جهانی و باباخان بندش و رجبعلی شیخی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 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 : ۱۳۹۹/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۰۲/۲۱

م الف ۳۷۲

بشیر خانی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۹۰۰۳۳۸۶/ش

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه پلنگ دره پلاک چهل و پنج (۴۵) اصلی ۵۹ فرعی آقای علی اکبر نوری مطلق فرزند حبیب الله ششدانگ یک قطعه باغ در روز پنجشنبه ۱۳۹۹/۳/۰۸ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: شنبه ۱۳۹۹/۰۲/۰۶

م الف/۲۵۹

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹۹۰۰۳۰۲۰/و

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۴۳۰ - ۱۳۹۸/۱۰/۲۶ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد ایمانی فرزند قاسم با کد ملی ۵۲۴۹۲۳۱۷۳۱ بشماره شناسنامه ۵۱۶ صادره از مانه و سملقان در ششدانگ یکباب تاسیسات دامداری صنعتی به مساحت ۴۸۰۴متر مربع داخل در قسمتی از پلاک۶۷ فرعی از ۶۱-اصلی موسوم به شهر آباد بربر بخش ۳ بجنورد از محل مالکیت محمد ایمانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 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 : ۱۳۹۹/۰۲/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۰۲/۲۱

م الف ۳۷۴

بشیر خانی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۹۰۰۳۳۹۲/و

آگهی اعلان افراز

پیرو آگهی منتشر شده در روزنامه خراسان شمالی روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ و نظر به این که ششدانگ اراضی موات پلاک ۱۲۵۴ فرعی از ۲۷۳ اصلی بخش هفت بجنورد موسوم به جلگه حوض واقع در شهرستان گرمه تحت مالکیت دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی سازمان جهاد کشاورزی و سایر مالکین مشاعی به مساحت ۸۹۶۹۵۴۴۸ مترمربع به موجب صورت جلسه افرازی شماره ۲۹/۹۹/۲۱۱۰ مورخه ۱۳۹۹/۰۱/۳۱ و به شرح کروکی ذیل در اجرای قانون افراز و فروش املاک مشاع مصوب ۱۳۵۷/۰۸/۲۲ و آئین نامه اجرایی آن و همچنین به درخواست اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی طی نامه شماره ۹۹/۱۳/۴۱/۲۷۰ مورخه ۱۳۹۹/۰۱/۱۷ افراز گردیده است. لذا مراتب در اجرای ماده ۶ قانون مرقوم و ماده ۱۸ آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا جهت اطلاع مالکین مشاعی و صاحبان حقوق در پلاک مذکور (مالکین مشاعی چاه عمیق شهید مطهری- مالکین مشاعی چاه عمیق شهید بهشتی- مالکین مشاعی چاه عمیق منیرآباد- مالکین مشاعی چاه عمیق حمزه سیدالشهداء) و سایر مالکین مشاع در پلاک مذکور آگهی می گردد. چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اعتراضی نسبت به آن واصل نشود [illegible] به نام متقاضی [illegible] صادر و تسلیم خواهد شد.

[illegible] مترمربع (محل سایپا دیزل) که در نقشه با G1 مشخص شده است و قطعه ۵ افرازی به مساحت ۸۷۲۲۰۴۴۸ مترمربع که در نقشه با G5 مشخص گردیده است و سهم حجت شریفی در قطعه ۲ به مساحت ۳۴۸۴۱ مترمربع که در نقشه با G2مشخص شده است و سهم حسن شریفی در قطعه ۳ به مساحت ۲۵۱۶۰ مترمربع که در نقشه با G3 مشخص شده است و سایر مالکین مشاعی در قطعه افرازی ۴ به مساحت ۲۴۰۰۰۰۰ مترمربع که در نقشه با G4 مشخص و جانمایی شده است که تصویری از نقشه مذکور در ذیل این آگهی درج گردیده است. **تاریخ انتشار:۱۳۹۹/۰۲/۰۶**

اردلان محمدی کوشکی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم

۱۰۲/ م الف

۹۹۰۰۳۰۵۱/و