سلامت نامه

خطر ورزش در ارتفاعات برای افراد دیابتی

تحقیقات جدید نشان می دهد که پیاده روی و اسکی در کوهستان ممکن است سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع یک را مختل کند. به گزارش مهر، ورزش فواید زیادی مانند بهبود سلامت قلب، حساسیت بهتر به انسولین و کیفیت زندگی برای افراد مبتلا به دیابت دارد و اغلب توسط پزشکان توصیه می‌شود. با این حال، ورزش می‌تواند باعث هیپوگلیسمی- قند خون پایین- در افراد مبتلا به دیابت در طول و بعد از ورزش شود. کاهش شدید قند خون به اقدام فوری نیاز دارد زیرا این خطر وجود دارد که فرد دچار تشنج شده، بیهوش شود یا حتی جانش را از دست دهد. برای ارزیابی این که چگونه ورزش در ارتفاعات بالا بر قند خون افراد مبتلا به دیابت تأثیر می‌گذارد، محققان سطح قند خون ۷ فرد مبتلا به دیابت نوع یک را قبل و بعد از انجام ۲ جلسه دوچرخه سواری در داخل خانه که مشابه شرایط در سطح دریا و در ارتفاع بالا بود، اندازه گیری کردند. پس از یک ساعت ورزش در ارتفاع شبیه سازی شده ۴۲۰۰ متری (تقریباً نیمی از ارتفاع قله اورست) و در زمان ریکاوری، سطح قند خون شرکت کنندگان به طور قابل توجهی کاهش یافت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت ممکن است نیاز به نظارت دقیق بر قند خون خود در هنگام انجام فعالیت در ارتفاعات داشته باشند.

نکاتی درباره یک رژیم غذایی متعادل

هنگامی که یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید مواد مغذی مورد نیاز برای عملکرد سالم را در اختیار بدن قرار می دهید. رژیم غذایی متعادل مانند یک رژیم کامل است زیرا دارای نسبت مناسبی از مواد معدنی، ویتامین ها، سایر مواد مغذی ضروری و کالری است. یک رژیم غذایی متعادل دارای مواد غذایی از عناصر اصلی شامل پروتئین ها، میوه ها، سبزیجات، دانه ها، چربی ها و روغن هاست. رعایت رژیم غذایی متعادل به شما کمک می کند سلامت خود را حفظ کنید و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد. وقتی رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید عملکرد بهینه بدن کمتر می شود و ممکن است ابتلا به عفونت، خستگی، مه مغزی یا سایر مشکلات جسمی را تجربه کنید. برخی عوامل اصلی مرگ و میر از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، سرطان و سکته مغزی ارتباط قوی با رژیم غذایی نامناسب و نامتعادل دارند. برای جلوگیری از دریافت کالری خالی، ضرورت دارد مصرف غذاهایی که از نظر مواد مغذی، ضعیف و فاقد ارزش غذایی در نظر گرفته می شوند، محدودیا از مصرف آن ها خودداری شود. نمونه هایی از این مواد غذایی، شامل غذاهای بسیار فراوری شده، غلات تصفیه شده، قندهای تصفیه شده، نوشیدنی های شیرین، گوشت قرمز و فراوری شده، چربی های اشباع و ترانس و غذاهای با شاخص گلیسمی بالاست. به گزارش ایسنا، همچنین باید مصرف نمک و قند مازاد را محدود کرد. نمک بیش از حد فشار خون را بالا می برد و خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را افزایش می دهد. همچنین قند بیش از حد می تواند خطر پوسیدگی دندان و چاقی را افزایش دهد.

بیماری هایی در کمین کارمندان بدون تحرک

گروه سلامت- فعالیت مستمر چندین ساعته کارمندان در روزهای مختلف کاری و کم تحرکی ناشی از آن می تواند در سلامت آن ها تأثیر منفی بگذارد. می توان با برخی اقدامات برای جلوگیری از عوارض پشت میزنشینی اقدام کرد و با بیماری های احتمالی که در کمین کارمندان است مقابله کرد.

کارشناس مسئول سلامت میان سالان و سالمندان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در همین خصوص می گوید: به طور متوسط کارمندان اداری ۸ تا ۱۵ ساعت در روز بدون حرکت و در حال نشسته مشغول به کار هستند.

«محدثه معصومی» می افزاید: اثرات این میزان بی تحرکی بر سلامت، ناگوار است و به صورت چشمگیری خطر بیماری های قلبی، دیابت، کمردرد، چاقی و افسردگی را افزایش می دهد.

وی با بیان این که نشستن بیش از حد، اثری برابر با کشیدن یک پاکت سیگار در روز دارد، اضافه می کند: باید گفت کمی حرکت در جلوگیری از این عوارض بسیار تأثیرگذار است و در واقع افرادی که فقط کمی تحرک دارند و مرتب برای انجام کارهای جزئی از پشت میز بلند می شوند یا از پله برای جا به جایی بین طبقات استفاده می کنند به وضوح نسبت به دیگران وضعیت سلامت بهتری دارند.

وی تصریح می کند: تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن را خنثی کند.

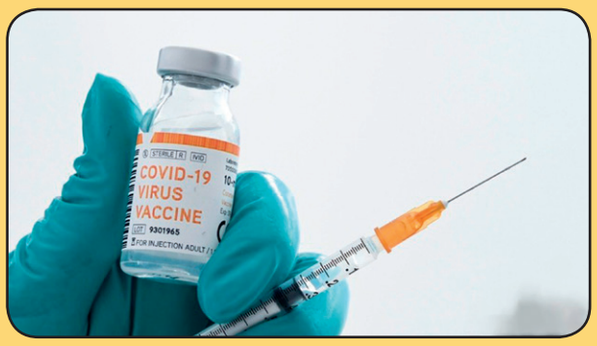
«معصومی» با بیان چند توصیه کاربردی برای کارمندان اظهار می کند: کارمندان، حرکت کردن را قسمتی از برنامه کاری روزانه خود قرار دهند و به صورت منظم، وقفه های کوتاهی را در کار خود ایجاد کنند.

وی ادامه می دهد: کارمندان سعی کنند مرتب از جای خود بلند شوند یا کمی راه بروند یا این که فقط عضلات خود را منقبض کنند.

وی توصیه می کند: کارمندان در گوشی همراه یا سیستم خود برای وقفه تحرک ساعتی یادآور بگذارند و در حالت راه رفتن با همکارشان صحبت و حتی یک گام شمار تهیه کنند یا نرم افزار مربوط را روی گوشی خود نصب کنند.

تنها ۵ دقیقه فعالیت در ساعت می تواند اثرات مخرب نشستن را خنثی کند

پیک سلامت



زمان دریافت دز سوم واکسن کرونا

مبتلایان به کرونا چه زمانی دز سوم واکسن را دریافت کنند؟ رئیس بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به شیوع اُمیکرون و تاکید بر تزریق دز سوم واکسن کرونا گفت: اگر فرد بهبود یافته در دوران ابتلا به بیماری، بستری نشده باشد، ۴ هفته پس از بهبودی و اگر در زمان ابتلا به بیماری بستری شده باشد ۶ هفته پس از بهبودی می‌تواند واکسن کرونا را دریافت کند. «فیض ا... برزگر» با دعوت از هم استانی ها برای تزریق دز سوم واکسن کرونا برای ایمنی بیشتر در مقابله به اُمیکرون افزود: تمام مراکز و پایگاه های بهداشتی هم علاوه بر مراکز تجمیعی برای تزریق واکسن کووید فعال هستند.

وی با اشاره به این که بهترین ایمنی ناشی از واکسن کرونا، دو هفته پس از تزریق دز دوم واکسن ایجاد می‌شود، تصریح کرد: واکسن کرونا از مرگ و میر ناشی از این بیماری جلوگیری می کند، اما واکسن به هیچ وجه باعث مصونیت صد درصدی مقابل کرونا نمی‌شود و نباید فکر کنیم که پس از تزریق واکسن کرونا می توانیم بدون ماسک در جامعه یا محیط‌های بسته و بدون تهویه حضور داشته باشیم. این مسئول تاکید کرد: افراد پس از تزریق واکسن کرونا نیز ممکن است به بیماری کرونا مبتلا شوند و ناقل این بیماری باشند اما خطر مرگ و میر در افراد واکسینه شده تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

مهم‌ترین علایم اُمیکرون

رئیس بیماری های واگیردار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: خستگی، بدن درد، سردرد، خارش گلو، آبریزش بینی و عطسه مهم‌ترین علایم اُمیکرون است.

«برزگر» افزود: خستگی با سویه‌های قبلی کرونا هم همراه بود و در اکثر موارد، در حدود ۵ تا ۸ روز ادامه داشت، با این وجود برخی افراد همچنان می‌توانند تا چند هفته پس از عفونت هم احساس خستگی کنند و هنوز مشخص نیست که اگر آزمایش نوع اُمیکرون مثبت شود، خستگی چقدر طول خواهد کشید. وی ادامه داد: بدن درد یکی دیگر از علایم اُمیکرون کروناست که مانند سویه اصلی کرونا ویروس، بیماران مبتلابه اُمیکرون هم این علامت را گزارش داده اند که بدن درد و درد عمومی را تجربه کرده‌اند و این علامت به طور معمول چند روز ادامه داشته است.

وی با اشاره به این که عطسه نیز یکی دیگر از علایم اُمیکرون کروناست، اضافه کرد: این علامت می‌تواند به راحتی با نشانه سرماخوردگی یا آنفلوانزا اشتباه گرفته شود، اما در برخی موارد می‌تواند نشانه‌ای از عفونت اُمیکرون باشد.

«برزگر» ادامه داد: طبق گفته کارشناسان، بیماران از احساس خارش گلو سخن گفته اند و برای همه مبتلایان این علایم یکسان نبوده است.

وی افزود: تزریق دز سوم به علت بالا بردن چند برابری آنتی بادی علیه ویروس کرونا می تواند نقش محافظت کنندگی در مقابل این ویروس را چندین برابر افزایش دهد.

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

برابر آراء هئیت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است . لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود.

بخش۵پلاک ۵۶- اصلی امین آباد :

۱.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۱۴ آقای محمد دولتیاری فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت ۱۲۲۹/۵۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورثه حسن دولت یاری (حسین) برابر رای۱۴۰۰/۴۴۳۸

پلاک ۶۰- اصلی پشت جوی :۲.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۸۹ خانم معصومه نوعی آجقان فرزند حسن شش دانگ منزل به مساحت ۲۸۳/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد محسنی بهشتی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۷۳*۳.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۳۱ آقای علیرضا طاهر فرزند علی اصغر شش دانگ منزل به مساحت ۱۸۷/۷۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سلیمان روشنی برابر رای۱۴۰۰/۴۵۵۲*۴.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۶۳ آقای محمد خالقی فرزند خالق شش دانگ منزل به مساحت ۱۲۶/۳۸ متر از پلاک ۳۸ فرعی از محل مالکیت ورثه محمد حنیفه جعفری(خانم قمر جعفری) برابر رای۱۴۰۰/۴۵۳۵*۵.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۰۸ آقای محمد خالقی فرزند خالق شش دانگ منزل به مساحت ۵۱/۲۴ متر از پلاک ۳۸ فرعی از محل مالکیت ورثه محمد حنیفه جعفری برابر رای۱۴۰۰/۴۵۳۷

پلاک ۶۳- اصلی قلعه کریم :۶.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۰۰ آقای محمد رضا راضی فرزند محمد ۲ دانگ وکلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۰۱ آقای حمید راضی اردغان فرزند قمبر علی ۴ دانگ مغازه به مساحت ۳۵/۴۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت نامدار نوروزی ، محمد و بابامحمد محمدپور، گل خانم محمد پور ،غلامعلی داروغه برابر رای۱۴۰۰/۴۴۳۲

۷.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۲۵ خانم فرزانه همتی فرزند نعمت اله شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۴ متر از پلاک ۱۴۲ فرعی از محل مالکیت حسین اتارکی به نمایندگی شرکت جین اسفراین برابر رای۱۴۰۰/۴۱۷۸*۸.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۰ آقای جلال رزقی فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۱۳۱/۲۷ متر از پلاک ۲۲۹۶ فرعی از محل مالکیت اشرف نامنی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۸۶

۹.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۸۸ خانم آرزو جوان فرزند رمضانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۷۲/۰۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا فیاض برابر رای۱۴۰۰/۴۵۴۱

پلاک ٦٤- اصلی خرینان :۱۰.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۳ آقای اکبر سلیمانی چشم فرزند مراد علی شش دانگ منزل به مساحت ۲۸۱/۴۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ساره رحمانی وخیرالنساء رستگار برابر رای۱۴۰۰/۴۱۵۹*۱۱.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۷۲ آقای حبیب اله صالح آبادی فرزند سلیمان شش دانگ منزل به مساحت ۱۲۷/۲۴ متر از پلاک ۵۴۰۴ فرعی از محل مالکیت اسماء صفامنصوری برابر رای۱۴۰۰/۳۹۷۱*۱۲.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۰۳ خانم سمیه مفرح فرزند حسین ۳ دانگ وکلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۰۴ خانم طیبه جهدی خرق فرزند رجبعلی ۳ دانگ مغازه به مساحت ۱۹/۱۸ متر از پلاک ۸۳۵ فرعی از محل مالکیت علیرضا حلمی برابر رای۱۴۰۰/۳۹۷۸*۱۳.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۶۲ آقای برات محمدپور فرزند بابامحمد شش دانگ منزل به مساحت ۸۰/۰۲ متر از پلاک ۲۲۰ فرعی از محل مالکیت رمضانعلی حقانی رزمی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۶۳*۱۴.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۹۰ آقای حسین شفیعی فرزند غلامعلی شش دانگ منزل به مساحت ۹۳/۶۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عباسعلی حسن زاده ورثه خانم گل اندام حقانی فرزند موسی الرضا برابر رای۱۴۰۰/۴۱۶۱

۱۵.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۹۸ آقای علی اصغر رفیعی علی آباد فرزند پیرحسین شش دانگ منزل به مساحت ۷۸/۳۶ متر از پلاک ۴۳۷ فرعی از محل مالکیت مشاعی علی اصغر رفیعی علی آباد برابر رای۱۴۰۰/۴۴۴۶

پلاک ٦٥- اصلی حسن آباد قصبه :۱۶.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۵۸ آقای حمید رضازاده چوبدار فرزند حسین شش دانگ مغازه به مساحت ۵۹/۵ متر از پلاک ۸ فرعی از محل مالکیت ورثه غلامحسین لعل عوض پور (طیبه) برابر رای۱۴۰۰/۳۹۶۵**۱۷.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۱۶ آقای ملک محمد کوهستانی کوشکی فرزند ناصر شش دانگ منزل به مساحت ۳۵۷/۹۶ متر از پلاک ۱۱۲ فرعی از محل مالکیت حسن ناظری فرزند غلامحسین و۴۵۵ فرعی از محل مالکیت سند رسمی خود متقاضی برابر رای۱۴۰۰/۳۹۸۰*۱۸.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۳ خانم خیرالنساء شاگردی فرزند اسمعیل شش دانگ منزل به مساحت ۱۰۹/۸۶ متر از پلاک ۱۷۰ فرعی از محل مالکیت مشاعی خیرالنساء شاگردی برابر رای۱۴۰۰/۳۹۸۲*۱۹.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۷ خانم شهربانو رضائی فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت ۲۶۴/۴۳ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت ورثه حاتم حاتمی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۶۵*۲۰.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۳ آقای غلامعلی غلام زاده فرزند آدینه علی شش دانگ مغازه و زمین متصل به مساحت ۵۴/۱۹ متر از پلاک ۱۴۰۷ فرعی از محل مالکیت مرادعلی مهری برابر رای۱۴۰۰/۳۹۸۴

پلاک ٦٧- اصلی قریه قصبه :۲۱.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۴ آقای اکبر سلیمانی چشم فرزند مراد علی شش دانگ منزل و مغازه متصل به مساحت ۲۲۰/۳۱ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت فرج اله وملوک وقمر وفاطمه فلاح برابر رای۱۴۰۰/۴۱۶۹*۲۲.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۵ آقای اکبر سلیمانی چشم فرزند مراد علی شش دانگ منزل و مغازه متصل به مساحت ۱۷۹/۹۳ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت فرج اله وملوک وقمر وفاطمه ، نام خانوادگی همگی فلاح برابر رای۱۴۰۰/۴۱۷۱*۲۳.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۸۰ خانم فاطمه لعل حقانی فرزند شعبان شش دانگ منزل به مساحت ۱۰۰ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت محمد روشنی زعفرانلو برابر رای۱۴۰۰/۳۱۹۶*۲۴.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۴۱ خانم طیبه محمد پور یزدی فرزند محمد علی شش دانگ منزل به مساحت ۱۵۰/۲ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت عبدالرضا روشنی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۶۷*۲۵.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۶۴ آقای علی رضاپور فرزند جان محمد شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۲ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت حسن حقانی نوری برابر رای۱۴۰۰/۴۵۳۳*۲۶.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۱۵ خانم مرضیه حاتمی فرزند محمدحسن شش دانگ منزل به مساحت ۹۹/۶۲ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت فرخ لقا محمدی کوشکی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۸۲*۲۷.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۴ آقای حسن قره چشمه ئی قهرمانلو فرزند حسینعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۹/۴۹ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت محمد محمدی کوشکی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۸۰*۲۸.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۶۵ آقای محمدابراهیم قاسمی فرزند قهار شش دانگ منزل به مساحت ۱۲۹/۳۵ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت عیسی خان حاتمی فرزند حاتم برابر رای۱۴۰۰/۳۹۶۳*۲۹. کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۱۸ خانم مهسا جان محمدی فرزند محمد علی شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۰ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت بهادر محمدی کوشکی و محمد روشنی زعفرانلو برابر رای۱۴۰۰/۴۲۲۱

پلاک ٦٨- اصلی کبوتر خانه :۳۰.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۶۸ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ عرصه مدرسه به مساحت ۱۸۵۲/۷۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنساخانم عشقی بعنوان تولیت دروقف برابر رای۱۴۰۰/۴۲۱۶

۳۱.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۶۹ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۳۰۵۸/۶۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنسا خانم عشقی تولیت در وقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۴۹*۳۲.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۰ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۴۷۰۱/۲۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنسا عشقی تولیت در وقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۴۷*۳۳.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۱ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۲۳۸۶/۰۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنسا خانم عشقی تولیت دروقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۴۵*۳۴.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۲ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۵۸۶۴/۶۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنسا خانم عشقی تولیت در وقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۴۳

۳۵.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۳ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۸۴۶۱/۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنسا خانم عشقی تولیت دروقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۳۹*۳۶.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۴ موقوفه ملا غلامعلی - کبوتر خانه شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۵۶۱۹/۴۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خیرالنساخانم عشقی تولیت دروقف برابر رای۱۴۰۰/۴۱۴۱

پلاک ۷۱- اصلی میان آباد :۳۷.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۱ اداره سپاه جواد الائمه اسفراین شش ساختمان اداری به مساحت ۱۰۹/۰۸ متر از پلاک ۳۴۰ فرعی از محل مالکیت ورثه میرزاحبیب اله سیدنژاد(زینب) برابر رای۱۴۰۰/۴۵۳۹*۳۸.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۸۰ خانم صدیقه حسینی فر فرزند سید ابراهیم شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۱/۳۲ متر از پلاک ۱۷۹ فرعی از محل مالکیت میرزا محمد ولد میرزا حسن برابر رای۱۴۰۰/۳۹۶۷*۳۹.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۶۰ آقای قربان پرواز فرزند رجبعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۷/۲۹ متر از پلاک ۴۰۳ فرعی از محل مالکیت ورثه حسینقلی پرواز برابر رای۱۴۰۰/۴۴۵۲*۴۰.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۲ آقای سیدمرتضی شریفیان فرزند سیدهاشم شش دانگ مغازه به مساحت ۳۵/۷ متر از پلاک ۲۵۶۴ فرعی از محل مالکیت سید هاشم شریفیان برابر رای۱۴۰۰/۳۸۵۰

پلاک ۷۲- اصلی کلاته کاهی :۴۱.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۱۳ آقای حسین فدایی میلانلو فرزند برات محمد شش دانگ منزل و مغازه به مساحت ۳۱۷/۹۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی اکبر منصوریان برابر رای۱۴۰۰/۴۳۰۷

پلاک ۷۳- اصلی قریه حسین :۴۲.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۲۴ آقای ابراهیم عرب عامری فرزند محمدرضا شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۰ متر از پلاک ۲۴۴۹ فرعی از محل مالکیت مشاعی ابراهیم عرب عامری برابر رای۱۴۰۰/۴۱۵۳*۴۳.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۹۸ خانم فاطمه کشاورزکلاته سنجر فرزند علیجان شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۵/۴۳ متر از پلاک ۱۲۵و۱۲۶ فرعی از محل مالکیت محمدعلی امیری فرزند فیض محمد برابر رای ۱۴۰۰/۴۴۴۰

۴۴.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۳ آقای جعفر عیدیان فرزند علی اصغر شش دانگ منزل به مساحت ۱۶۲/۷۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت بابا محمد حاتمی برابر رای۱۴۰۰/۳۹۸۶

۴۵.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۸۹ آقای علیرضا عاقبتی فرزند محمد شش دانگ منزل به مساحت ۱۰۵/۰۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت امیر محمد اکبری و زهرا صدقی و رحیم علیزاده برابر رای۱۴۰۰/۴۴۳۶

پلاک ۷۴- اصلی قریه خواجه ها :۴۶.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۲۹ آقای علیرضا پیری فرزند قربانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۱ متر از پلاک ۳۰ فرعی از محل مالکیت طاهر حاتمی فرزند حاتم برابر رای۱۴۰۰/۳۹۷۴*۴۷.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۶۷ آقای یوسف گلی فرزند رضا شش دانگ منزل به مساحت ۱۷۸/۸۴ متر از پلاک ۲۶ فرعی از محل مالکیت اکرم بانو حاتمی میلانلو فرزند اسماعیل برابر رای۱۴۰۰/۴۲۲۴*۴۸.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۰ خانم ام البنین شرفی فرزند عبدالعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۲ متر از پلاک ۵۴ فرعی از محل مالکیت مهدی حسین پور اتکانی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۷۵*۴۹.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۲ آقای احمد ثقفی فرزند شکراله شش دانگ منزل به مساحت ۲۲۹/۲۹ متر از پلاک ۲۸ فرعی از محل مالکیت حسین رحیمی قلعه نو برابر رای ۱۴۰۰/۴۴۵۰

پلاک ۱۶۵- اصلی بیدواز :۵۰.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۹۴ آقای امان اله حق شناس فرزند محمدرضا شش دانگ باغ به مساحت ۴۴۵۶/۴۸ متر از پلاک ۱۳۰ فرعی از محل مالکیت محمد رضا و ربابه حق شناس برابر رای۱۴۰۰/۴۱۵۷

پلاک ۱۷۲- اصلی کلاته سارکانلو :۵۱.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۱ آقای غلامرضا ملکی فرزند ملک ابراهیم شش دانگ منزل به مساحت ۵۸۲/۲۵ متر از پلاک ۱۳ فرعی از محل مالکیت نورالله حیدری برابر رای۱۴۰۰/۳۲۸۴

پلاک ۱۷۶- اصلی قزاقی :۵۲.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۷۷ آقای حسن اسماعیل زاده فرزند قربانعلی ۳ دانگ وکلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۷۸ آقای حسین اسمعیل زاده فرزند قربانعلی ۳ دانگ باغ به مساحت ۱۲۳۲۶/۷۶ متر از پلاک ۳۰۹ فرعی از محل مالکیت قربانعلی ونبات اسماعیل زاده برابر رای۱۴۰۰/۴۱۳۵

پلاک ۱۸۷- اصلی قلعه سفید :۵۳.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۹۷ آقای حامد محمدی فرزند محمد شش منزل و دامداری به مساحت ۳۲۷/۸۹ متر از پلاک ۴۱ فرعی از محل مالکیت امیرخان ولد شیرخان برابر رای۱۴۰۰/۴۴۵۴

بخش۱۳پلاک ۱۲۹- اصلی صفی آباد :۵۴.کلاسه ۱۳۹۷۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۳۱ آقای سیدحسین حسینی فرزند سید احمد شش دانگ باغ به مساحت ۲۶۱۱۶ متر از پلاک ۶۴۸ فرعی از محل مالکیت حاج محمد وحاج اسمعیل قربانی فرزندان قربانعلی برابر رای۱۴۰۰/۴۵۵۴

۵۵.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۱۱ آقای محمد علی خانی فرزند غلامرضا شش دانگ باغ به مساحت ۲۹۲۷۰/۲۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد جعفر ارغیانی فرزند محمد برابر رای۱۴۰۰/۴۲۸۳*۵۶.کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۲۶ آقای محمد علی خانی فرزند غلامرضا شش دانگ باغ به مساحت ۳۸۴۰۳/۶۳ متر از پلاک ۸۰۳ فرعی از محل مالکیت اسماعیل ارغیانی فرزند احمد برابر رای۱۴۰۰/۴۴۳۰*۵۷.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۱۰ آقای حسین اصغری فرزند براتعلی شش دانگ باغ به مساحت ۳۰۲۴۴ متر از پلاک ۶۴۸ فرعی از محل مالکیت حسین ارغیانی برابر رای۱۴۰۰/۴۱۵۵*لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشاراولین اگهی و در روستاها از تاریخ الحاق درمحل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارایه ننماید اداره ثبت محل برابر مقررات مبادرت به صدور سند خواهد نمود .ضمن اینکه صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد .

تاریخ انتشار نوبت اول : شنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم : دو شنبه ۱۴۰۰/۱۰/۲۷

م الف/ ۲۲۷

اردلان محمدی کوشکی
رییس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین