تابلو راهنمای مدیریت میگرن

تجربه درد میگرن نشان می‌دهد نمی‌توان با آن یک روز معمولی داشت

اما می‌توان با چند مهارت ساده، یک درد پیچیده را به درد مختصرتر کاهش داد

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

میگرن می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی و طاقت‌فرسا باشد. وقتی یکی از ما دچار حمله میگرنی می‌شود، ریتم زندگی‌اش به‌هم می‌ریزد و نمی‌تواند هم به کارهای روزانه‌اش سروسامان دهد و هم میگرن را کنترل کند. می‌خواهیم از محرک‌هایی بگوییم که باعث ضعف و شدت میگرن می‌شود و راه‌هایی که می‌توان با آن میگرن را بهتر کنترل کرد.

تاثیر میگرن روی حواس پنج‌گانه

در سایت verywellhealth آمده است که بسیاری از افراد مبتلا به میگرن دچار اضافه بار حسی می‌شوند که محرک‌های خارجی آن را به‌وجود می‌آورند. به هر کدام از آن‌ها می‌پردازیم.

بینایی| بعضی افراد، وقتی با نورهای روشن در طول حمله میگرن مواجه می‌شوند، درد و ناراحتی شدیدتری را تجربه می‌کنند. در این مواقع یک‌هاله باعث می‌شود چیزهایی مانند نورهای سوسو یا چشمک‌زن و خطوط زیگزاگ یا ناهموار را ببینند.

شنوایی| فونوفوبیا (بیزاری از صداهای بلند یا گوش‌خراش) یک علامت شایع میگرن است که بیش از ۸۰ درصد افراد مبتلا به میگرن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. ترافیک، سروصدای ساخت‌وساز، بسته‌شدن درها و حتی صدای مکالمه می‌توانند روی میزان میگرن تاثیر بگذارد.

بویایی| حساسیت به بعضی بوها می‌تواند با میگرن همراه باشد. بوهایی که باعث این مشکل می‌شوند عبارت‌اند از: دود سیگار، پاک‌کننده، سفیدکننده یا گازهای شیمیایی، غذا و عطر و محصولات معطر.

اگرچه حساسیت به صدا و نور شایع‌تر است اما محققان می‌گویند حدود ۲۵ درصد افراد حساسیت به بو را تجربه می‌کنند.

لامسه| حمله‌های میگرنی می‌توانند باعث ایجاد تغییراتی در سیستم لامسه شوند. بعضی از علایم حسی که فرد در مراحل اولیه میگرن تجربه می‌کند عبارت‌اند از: حساسیت لمسی افزایش‌یافته، بی‌حسی اغلب در یک اندام یا یک طرف صورت و احساس سوزن‌سوزن شدن.

چشایی| اگرچه درباره این حس نسبت به دیگر حواس، کمتر تحقیق شده است اما ممکن است با میگرن متوجه تغییراتی در حس چشایی خود شوید. یک مطالعه نشان می‌دهد افراد در چنین حالتی حساسیت کمتری به طعم‌های شیرین و شور گزارش کردند.

چطور حمله‌های میگرنی را کم کنیم؟

خوشبختانه راه‌هایی برای کاهش تعداد دفعات حمله و شدت آن وجود دارد که بعضی از آن‌ها تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی است.

خواب منظم و مدیریت استرس| استرس مزمن می‌تواند جریان خون به مغز را کاهش دهد که ممکن است باعث حملات میگرنی شود. اضطراب می‌تواند باعث درد در شانه و گردن شود. همچنین الگوهای نامنظم خواب میگرن را قوی‌تر می‌کند.

کاهش زمان استفاده از صفحه‌های نمایش| رایانه، گوشی تلفن همراه و سایر دستگاه‌هایی که صفحه نمایش دارند می‌توانند باعث میگرن شوند. مدت زمان استفاده از این دستگاه‌ها را کم کنید.

دوری از محیط‌های محرک| تغییرات آب‌وهوایی مانند رطوبت می‌تواند باعث میگرن شود. همچنین محیط‌هایی که در آن چراغ‌های چشمک‌زن، عطرهای قوی و صداهای بلند وجود دارد می‌تواند میگرن را شدیدتر کند.

پوست و مو

چه موقع ضدآفتاب بزنیم؟

کرم ضدآفتاب یکی از مهم‌ترین سدهای دفاعی برای پوست در مقابل اشعه‌های مضر خورشید است. بیشتر ما فکر می‌کنیم کرم ضدآفتاب را باید فقط در روزهای آفتابی و موقع بیرون رفتن از خانه استفاده کنیم؛ اما استفاده از کرم ضدآفتاب در تمام طول سال، صرف‌نظر از آب‌وهوا، ضروری است.

استفاده از کرم ضدآفتاب در هوای سرد و ابری

طبق تحقیقات تا ۹۰ درصد اشعه ماوراءبنفش می‌تواند از ابرها عبور کند، بنابراین استفاده روزانه از کرم ضدآفتاب، حتی در روزهای سرد یا ابری، مهم است و بنابراین در زمستان هم کرم ضدآفتاب خود را فراموش نکنید. اشعه ماوراءبنفش می‌تواند از برف، یخ و آب منعکس شود و میزان قرار گرفتن شما در معرض اشعه‌های مضر را چندبرابر کند، که ممکن است به‌طور مستقیم (مثلاً از خورشید بالای سر شما) و غیرمستقیم (مثلاً از انعکاس از برف اطراف شما) به شما برسد.

استفاده از ضدآفتاب در فضای بسته

اشعه‌های مضر خورشید می‌تواند از شیشه عبور کند، به این معنی که شما می‌توانید از طریق پنجره‌های خانه، مدرسه، محل کار یا وسیله نقلیه خود در معرض این اشعه قرار بگیرید و آسیب ببینید؛ بنابراین توصیه می‌شود که در هوای بسیار آفتابی در داخل خانه هم از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. با این حال، ممکن است نیازی نباشد هر دو ساعت یک‌بار مانند بیرون از منزل دوباره از کرم استفاده کنید. هر چهار تا شش ساعت کافی است. استفاده از کرم ضدآفتاب حتی در روزهایی که در خانه می‌مانید، به ایجاد این عادت مهم کمک می‌کند. اگر این کار بخشی از برنامه روزانه شما باشد، احتمال این که در روزهایی که بیشتر وقت خود را در بیرون می‌گذرانید آن را فراموش کنید، کمتر خواهد بود.

بیشتر بدانیم

تغییر رژیم غذایی به نفع فیبروم

بانوان

فیبروم رحمی، توده‌های خوش‌خیم-غیرسرطانی-هستند که در دیواره‌های رحم قرار دارند. حدود ۲۵ درصد از زنان تا رسیدن به سن باروری، و بیش از ۷۰ درصد از زنان تا ۵۰ سالگی به آن مبتلا می‌شوند. علایم فیبروم در بیشتر موارد خفیف است اما گاهی این فیبروم‌ها دردسرساز می‌شوند. یک سری تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند بهترین درمان برای فیبروم باشد.

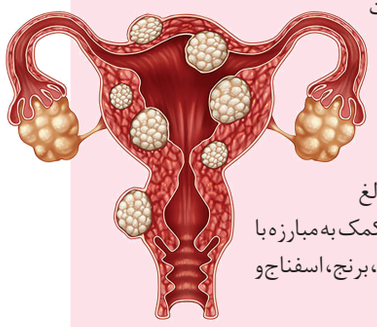
سبزیجات بیشتری بخورید| سعی کنید سالاد را به برنامه روزانه خود اضافه کنید. حتماً مقدار زیادی سبزیجات سبز-مانند اسفناج-را در آن بگنجانید.

ژامبون کمتری بخورید| ژامبون، فراوری شده است. سعی کنید آن را برای مدت کوتاهی از رژیم غذایی خود حذف کنید و ببینید چه احساسی دارید.

غلات غنی‌شده به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید| سعی کنید یک کاسه غلات-غنی‌شده باویتامین‌های اضافی- را به برنامه صبحگاهی خود اضافه کنید.

حواس‌تان به فشار خون باشد| فشار خون بالا یک عامل خطر برای ایجاد فیبروم‌های رحمی شدیدتر است. به رژیم غذایی پایبند باشید که به شما کمک کند فشار خون‌تان در محدوده سالم باقی بماند. این رژیم شامل موارد زیر است: مصرف کمتر سدیم، خوردن میوه بیشتر، اولویت دادن به چربی‌های غیراشباع به جای چربی اشباع و مصرف کربوهیدرات‌های سبوس‌دار.

مصرف آهن را بالا ببرید| افرادی که برخی از علایم فیبروم رحمی-مانند خونریزی شدید-را دارند، در معرض خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به کم‌خونی هستند. این موضوع به این دلیل است که شما هر ماه مقدار زیادی آهن و خون از دست می‌دهید. می‌توانید با خوردن غذاهای غنی از آهن مانند ماهی تن، اسفناج آب‌پز و لوبیا قرمز این مورد را جبران کنید.



مصرف فولات خود را افزایش دهید| فولات یا اسید فولیک نوع خاصی از ویتامین B است که به بالغ شدن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. برای کمک به مبارزه با کم‌خونی مرتبط با فیبروم، مواد غذایی مانند عدس، برنج، اسفناج و ذرت را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

اخبار کوتاه

*رژیم‌های غذایی پرچرب از طریق تغییر در باکتری‌های روده باعث اضطراب زیاد می‌شود.

*یک کارآزمایی بالینی جدید می‌گوید که ایمونوتراپی همراه با شیمی‌درمانی می‌تواند به افراد شانس مبارزه با سرطان‌های معده و مری را بدهد.

*دریافت مقدار کافی منیزیم می‌تواند از بیماری‌هایی مثل آلزایمر، دیابت نوع دو، میگرن و بیماری‌های قلبی-عروقی پیشگیری کند. مقدار توصیه‌شده روزانه منیزیم با توجه به سن و جنسیت متفاوت است. در افراد بالغ این مقدار روزانه در خانم‌ها ۳۱۰-۳۲۰ میلی‌گرم و در آقایان ۴۰۰-۴۲۰ میلی‌گرم برآورد شده است. مقدار مورد نیاز منیزیم در کودکان و نوجوانان کمتر از افراد بالغ است.

*کندن موی سفید یا هر موی دیگری از ریشه می‌تواند خطر ابتلا به عفونت یا زخم را افزایش دهد. وقتی فولیکول مو به طور مکرر آسیب ببیند، احتمال بروز زخم و عفونت در آن ناحیه بیشتر می‌شود.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۲۷۰۰۵۰۱۶ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور تصرفات متقاضی آقا/ خانم جواد فروتن راد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک – فرعی از ۱۱۲ اصلی واقع بخش ۹ مشهد)از سهم مشاعی خودش(تائید گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه محلی و کثیر الانتشار و در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند 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 به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه 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. م الف ۶۶۰۲

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

سید سعید کریمی–کفیل اداره ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۱۳۰۶۲۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۴۹۹ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۱۴۴۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ملیحه حسینی جردوی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۵۷۳۸ صادره از کاشمر در سه دانگ مشاع از ششدانگ و آقای رسول زاده حسین به شناسنامه شماره ۴۲۹۴ کدملی ۰۹۰۱۳۶۶۷۵۷ صادره کاشمر فرزند علیرضا در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۱۵/۶۵ متر مربع پلاک ثبتی ۲ فرعی از ۱۴۶۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی مسعود حسابی 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: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷ م الف ۱۰۱۲ شناسه ۱۹۵۱۶۰۳

احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۷۵۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۸۵۳ هیات اول کلاسه ۱۸۰۳–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای ابوالقاسم زاهدی به شناسنامه شماره ۱۱۱۹ کدملی ۵۷۹۲۸۸۶۶۲ صادره بردسکن فرزند حسن در ششدانگ اعیان یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۷/۸ متر مربع پلاک ثبتی ۹۹۲۲ فرعی از ۸۹۲۳ فرعی از ۳۰۲۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی موقوفه ابن علی الکاسفی اداره اوقاف و امور خیریه کاشمر 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 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 ۱۰۱۱ – شناسه ۱۹۵۱۱۵۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۷۰۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۳۷۴ هیات اول کلاسه ۱۷۹۹–۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم سمانه رنجبر طرقی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۲۵۴۹۲۳ کد ملی ۰۸۹۰۲۵۴۹۲۳ صادره کاشمر فرزند غلامرضا در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۶۴.۸۲ متر مربع پلاک ثبتی ۴ فرعی از ۱۴۵۸ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر علیمیان 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 الف ۱۰۰۹ شناسه ۱۹۵۱۱۳۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

احمد جهانگیر رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

۱۳۰۵۸۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۲۸۴۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه بلامعارض متقاضی آقای احمد پشتیبان فرزند برات اله به شماره شناسنامه ۱۷ صادره از فیض آباد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۹۶۰۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۸ فرعی و قسمتی از پلاک ۲۳۳ فرعی از اراضی آغویه پلاک ۲۲۸ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک ثبتی ردیف یک خانم عالیه عبداله زاده آغویی و مالک رسمی ردیف دوم آقای احمد پشتیبان محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصل 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، داوخواست 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 ۲۶۹ شناسه ۱۹۵۲۰۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۳۰۹۴۲

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمدحسین قاسمی نشتیفانی فرزند حسن شماره شناسنامه ۵۲۷۷ تاریخ تولد ۱۳۵۰ دارای شماره ملی ۰۷۴۸۳۹۲۴۳۲ باستناد دوبرگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی ، جهت دریافت نوبت اول المثنی سند مالکیت به این اداره مراجعه کرده ومدعیست سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی ۱۶۰۶ فرعی از ۲۵۰– اصلی واقع در بخش ۱۴ مشهد شهرستان تایباد ، بعلت جابجایی وسایل منزل مفقودگردیده است بابررسی دفتر املاک معلوم شد ، شش دانگ عرصه و اعیان پلاک مذکور با شماره مستند مالکیت ۳۸۳۵ تاریخ ۱۳۸۲،۰۳،۲۴ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۰۶۰۳۳۵ که در صفحه ۲۰۹ دفتر املاک جلد ۱۵۴ ذیل شماره ۶۶۲۳۱ بنام متقاضی صدرالذکر ثبت گردیده است. که سوابق بیش از این حکایتی ندارد .لذا به استناد تبصره ۱– اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکرمیگردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر ویا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۱۱۲ شناسه ۱۹۵۱۸۵۳ تاریخ انتشار :۱۴۰۴،۰۴،۰۲

رسول طاهری زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ملک تایباد

۱۳۰۹۱۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۲۸۴۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه بلامعارض متقاضی آقای احمد پشتیبان فرزند برات اله به شماره شناسنامه ۱۷ صادره از فیض آباد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۹۶۰۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۸ فرعی و قسمتی از پلاک ۲۳۳ فرعی از اراضی آغویه پلاک ۲۲۸ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک ثبتی ردیف یک خانم عالیه عبداله زاده آغویی و مالک رسمی ردیف دوم آقای احمد پشتیبان محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصل 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، داوخواست 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 ۲۶۹ شناسه ۱۹۵۲۰۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۳۰۹۴۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۰۵۷۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۴ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علیرضا ترکمنی مقدم نوقابی فرزند عباس در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۵۷/۱۷مترمربع از پلاک شماره ۱۵ فرعی از ۴ – اصلی واقع در اراضی نوقاب بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی مالک رسمی محرز گردیده است ، لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی ، کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی 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 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۵۰۹–شناسه ۱۹۵۲۰۶۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

سید ضیاالدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد

۱۳۰۹۸۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی– اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه – 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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۲۴۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود عباسی فرزند محمدباقر به شماره شناسنامه ۱۹۳۴۶ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۹۶۰/۲۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۶ اصلی از اراضی دوشخک دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری انتقال ملک از مالکیت قهری متقاضی فرزند محمد باقر از اسماعیل عباسی دوغشکی و فاطمه احمدیان همسر محمد باقر و فاطمه عباسی و ابوالفضل عباسی فرزندان محمد باقر ورثه مالک رسمی اسماعیل عباسی دوغشکی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۲۴۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمود عباسی فرزند محمد باقر به شماره شناسنامه ۱۹۳۴۶ صادره از تربت حیدریه ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۴۲۴/۴۵ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۶ اصلی از اراضی دوشخک دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالکیت قهری متقاضی فرزند محمد باقر از مالک رسمی اسماعیل عباسی دوغشکی و فاطمه احمدیان همسر محمد باقر و فاطمه عباسی و ابوالفضل عباسی فرزندان محمد باقر ورثه مالک رسمی اسماعیل عباسی دوغشکی 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. م الف ۲۷۰–شناسه ۱۹۵۲۰۵۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

سید امین موسوی– رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۳۰۹۷۸

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۳۷۸۷ مورخه ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۳۷۸۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم سیدامیر سیدی فرزند سیدعلی بشماره شناسنامه ۱۳۷۸ صادره از مشهد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۰.۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۴ اصلی واقع در اراضی نوده خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه در خریداری از مالک رسمی آقای خانم غلامحسین پیر 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 داداخواست 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 ۶۶۰۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

بشیر پاشائی –رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۳۰۶۲۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۷۰۳ هیات اول کلاسه ۱۶۵۴ – ۱۴۰۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه محمدی منظری به شناسنامه شماره ۳ کد ملی ۰۷۰۳۴۹۱۱۶۴ صادره