اختلال خواب در زنان ۴۰ سال به بالا

گرگرفتگی، تکرر ادرار و نوسان هورمون‌ها؛ چرا خواب زنان ۴۰ سال به بالا به‌هم می‌ریزد و چه راهی برای بازگشت آرامش شبانه وجود دارد؟

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

برای میلیون‌ها زن در دهه چهارم زندگی، شب دیگر معنای آرامش ندارد. گذار هورمونی به یائسگی با گرگرفتگی، تعریق و تکرر ادرار، خواب را به یک چالش فرساینده تبدیل کرده است. آمارها می‌گویند ۴۰ تا ۶۰ درصد زنان این گروه سنی از اختلالات خواب رنج می‌برند، اما یافته‌های پزشکی نشان می‌دهد این وضعیت قابل توضیح و قابل درمان است.

آنچه بسیاری از زنان تجربه می‌کنند فقط «بدخوابی» معمولی نیست، بلکه ترکیبی از عوامل هورمونی، فیزیولوژیک و رفتاری است، همچنین نوسانات استروژن و پروژسترون در مراحل پیش‌یائسگی، یائسگی و پس از آن، به‌عنوان منبع اصلی شناخته می‌شوند. برخلاف تصور رایج، خودِ استروژن مستقیماً خواب را مختل نمی‌کند.

بیداری شبانه؛ از گرگرفتگی تا تکرر ادرار

گرمای ناگهانی و تعریق شدید در شب، مهم‌ترین عامل بیدار شدن‌های مکرر است. فرد بدون هشدار بیدار می‌شود، پتو را کنار می‌زند تا خنک شود و دقایقی بعد از سرما دوباره بیدار می‌شود؛ این چرخه ممکن است چند بار در شب تکرار شود. تکرر ادرار شبانه (نوکتوریا)، بی‌اختیاری و افزایش احتمال عفونت‌های ادراری نیز خواب پیوسته را دشوارتر می‌کنند. در این میان، کاهش طبیعی کیفیت خواب با افزایش سن هم مزید بر علت می‌شود و رسیدن به خواب عمیق و ترمیم کننده را سخت‌تر می‌کند.

پیامدهای کم‌خوابی شب‌های متعدد

کیفیت پایین خواب در میانسالی فقط به خستگی روز بعد ختم نمی‌شود. پژوهش‌ها همچنین کم‌خوابی مزمن را با افزایش وزن، مقاومت به انسولین و خطر دیابت نوع ۲ مرتبط دانسته‌اند. در بلندمدت، افزایش فشار خون و کورتیزول ناشی از اختلال خواب، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و زوال شناختی را نیز بالا می‌برد. به‌عبارت دیگر، خواب ناکافی در میانسالی نه یک آزار موقت، که یک عامل خطر جدی برای سلامت عمومی است.

مسیر درمان و اصلاح سبک زندگی

خبر امیدوارکننده این است که برای شکستن این چرخه راهکارهای مؤثری وجود دارد. اگر گرگرفتگی عامل اصلی باشد، هورمون‌درمانی (HRT) گزینه اول است و بسیاری از زنان با آن بهبود چشمگیری تجربه می‌کنند. اگر مشکل اصلی تکرر ادرار باشد، HRT به‌تنهایی پاسخ کامل نمی‌دهد و درمان‌های اختصاصی مثانه لازم است. اصلاح سبک زندگی نیز در کنار درمان پزشکی اهمیت دارد: محدود کردن کافئین و الکل در ساعات پایانی روز، قطع نور آبی صفحه‌ها یک تا دو ساعت پیش از خواب، روتین آرامش‌بخش مثل مطالعه یا مدیتیشن، انتخاب ملافه و لباس خنک، و کاهش مصرف مایعات پیش از خواب. شواهد رو به رشد طب سوزنی و ذهن‌آگاهی را نیز در بهبود بی‌خوابی مرتبط با یائسگی مؤثر دانسته‌اند. درباره داروهای خواب‌آور اما احتیاط لازم است؛ مصرف گاه‌به‌گاه اشکالی ندارد، ولی استفاده طولانی‌مدت می‌تواند وابستگی و افت کیفیت خواب ایجاد کند. بی‌خوابی میانسالی شایع است اما درمان‌پذیر. بهترین رویکرد، تک‌عاملی نیست و باید همزمان هورمون‌ها، مثانه، اضطراب و عادت‌های خواب را هدف گرفت. اگر اختلال بیش از چند هفته ادامه یافت یا بر خلق، تمرکز و کارکرد روزانه اثر گذاشت، مراجعه به پزشک بهترین قدم بعدی است.

تازه‌ها

سقوط مصرف الکل در آمریکا به پایین‌ترین سطح در ۹۰ سال اخیر

نظرسنجی گالوپ: تنها ۵۴ درصد بزرگسالان آمریکایی مصرف الکل دارند؛ این رقم کم‌ترین میزان از آغاز ثبت آمار در حدود یک دهه پیش از امروز است.

بر اساس تازه‌ترین نظرسنجی مؤسسه گالوپ در سال ۲۰۲۵، برای نخستین بار در نزدیک به ۹۰ سال گذشته تنها ۵۴ درصد از بزرگسالان آمریکایی اعلام کرده‌اند که الکل مصرف می‌کنند؛ رقمی که پایین‌ترین سطح در کل دوره اندازه‌گیری این شاخص به شمار می‌رود. این آمار نشان‌دهنده روندی مداوم و نزولی است به گونه‌ای که این نسبت در سال ۲۰۲۲ معادل ۶۷ درصد، در ۲۰۲۳ معادل ۶۲ درصد و در ۲۰۲۴ معادل ۵۸ درصد بوده است.

این روند صرفاً به مصرف تفننی محدود نیست؛ گزارش ملی «مصرف مواد و سلامت» (NSDUH) که ماه گذشته منتشر شد، نشان می‌دهد سهم افراد ۱۲ سال و بالاتر که معیارهای تشخیصی «اختلال مصرف الکل» را دارند، از ۱۰.۶ درصد در سال ۲۰۲۱ به ۸.۹ درصد در سال ۲۰۲۵ کاهش یافته است؛ یعنی حدود چهار میلیون نفر کمتر از قبل. کاترین کیز، استاد اپیدمیولوژی دانشگاه کلمبیا، در این باره گفت: «این همان روندی است که آرزوی دیدنش در داده‌ها را داریم و این که این الگو را در چندین نمونه آماری مختلف می‌بینیم، نشانه‌ای بسیار امیدوارکننده است.» به نظر می‌رسد آمریکایی‌ها دست کم در حوزه نوشیدنی‌های الکلی در مسیر اعتدال گام برداشته‌اند.

داده تصویری

ترفند

پیاز جوانه‌زده را دور بریزیم؟

EatingWell- پیاز برای این که مدت بیشتری تازه بماند، به چیز پیچیده‌ای نیاز ندارد؛ فقط باید از رطوبت، گرمای زیاد و فضای بدون تهویه دور باشد. یک سبد توری در محیطی خنک، خشک و تاریک می‌تواند گزینه مناسبی باشد. و مهم‌تر از همه، پیاز و سیب‌زمینی را کنار هم نگه ندارید.

پیاز را در یخچال نگذارید؟

برای پیاز کامل و خشک نشده، محیط خنک، تاریک و خشک با گردش مناسب هوا معمولاً انتخاب بهتری از یخچال است. رطوبت بالای یخچال می‌تواند شرایط مناسبی برای نرم شدن و فساد پیاز ایجاد کند. بهتر است پیازها را در یک سبد توری یا ظرفی با تهویه مناسب قرار دهید؛ نه در کیسه پلاستیکی بسته یا ظرف کاملاً در بسته.

نور، گرما و رطوبت؛ دشمنان پیاز

رطوبت زیاد: احتمال کپک‌زدگی و فساد را افزایش می‌دهد.

گرمای زیاد: روند جوانه‌زدن و خراب شدن را سرعت می‌دهد.

نور مستقیم: می‌تواند شرایط نامناسبی برای نگهداری ایجاد کند.

پیاز را کنار سیب‌زمینی نگذارید

اگر عادت دارید پیاز و سیب‌زمینی را کنار هم نگه دارید، بهتر است این عادت را تغییر دهید. این دو ماده غذایی در کنار هم می‌توانند روند خراب شدن یکدیگر را سریع‌تر کنند.

پیاز جوانه‌زده را دور بریزیم؟

جوانه زدن لزوماً به معنای فاسد بودن پیاز نیست. اگر پیاز هنوز سفت است و نشانه‌ای از کپک، پوسیدگی یا بوی غیرطبیعی ندارد، معمولاً می‌توان قسمت جوانه‌زده را جدا کرد و از بخش سالم استفاده کرد.

پیاز را تا زمان مصرف نشویید

رطوبت اضافه می‌تواند ماندگاری پیاز را کاهش دهد. بنابراین بهتر است پیاز کامل را تا زمانی که قصد استفاده از آن را ندارید، نشویید و فقط هنگام مصرف تمیز کنید.

اطلاعیه دانشگاه ملی مهارت استان خراسان رضوی (نوبت دوم)

مدیریت دانشگاه ملی مهارت استان خراسان رضوی جهت کمک به تأمین خوابگاه مورد نیاز خود در نظر دارد پروژه های زیر را در شهرهای مشهد و نیشابور از طریق سرمایه گذاری به متقاضیان واجد شریط بخش خصوصی واگذار نماید.
۱- احداث خوابگاه در آموزشکده دختران نیشابور
۲- احداث خوابگاه در آموزشکده دختران الزهرا مشهد
لذا بدین وسیله از کلیه متقاضیان و سرمایه گذاران به ویژه خیرین محترم دعوت می شود درخواست خود را جهت اجرای کامل طرح های مذکور حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۵/۶/۶ به دانشگاه ملی مهارت خراسان رضوی به آدرس زیر ارسال نمایند.
متقاضیان می توانند جهت دریافت اطلاعات تکمیلی با شماره ۰۹۱۵۱۲۳۶۵۵۴ آقای دکتر سالار عابدی تماس حاصل فرمایند یا به نشانی زیر مراجعه نمایند.
مشهد، میدان شهید کاوه، دانشکده شهید منتظری، دفتر فنی و طرح های عمرانی.
بدیهی است انتخاب سرمایه گذار بر اساس بررسی توانمندی های فنی، مالی و اقتصادی متقاضیان انجام خواهد شد.
۲۰۱۹۰۳

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی دادگر کارکنان دادگستری خراسان شماره ثبت ۱۶۲۵۷

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی دادگر روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ ساعت ۱۷ در محل مشهد بلوار مدرس - مدرس ۸ جنب ساختمان ۱۲۱ - مهمانپذیر نبی - طبقه همکف برگزار می گردد از کلیه اعضای تعاونی(هر عضو حداکثر سه وکالت و غیر عضو یک وکالت)دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موارد ذیل در جلسه مجمع حضور بهم رسانند.
دستور جلسه :
تغییر ماده سه اساسنامه (موضوع فعالیت)
تغییر ماده چهار اساسنامه (حوزه عملیاتی)
تذکر:اعضای متقاضی اعطای نمایندگی به همراه نماینده خود در ساعات اداری روزهای سه شنبه و چهارشنبه به محل دفتر شرکت مراجعه تا برگه ورود به جلسه مجمع دریافت نمایند.
هیات مدیره شرکت تعاونی دادگر کارکنان دادگستری خراسان
۲۰۱۷۹۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۵۷۳۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای /خانم حسن امانی فرزند قربانعلی بشماره شناسنامه ۳۸۶۹ نسبت به ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۹۴/۴۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۴۹۴ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در اراضی صحرائی خراسان رضوی بخش۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت علی قوامی 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
امید خیر خواه–رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۱۷۵۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۳۷۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم علیرضا محمدزاده لاری فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۱۱۳۶ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۵/ ۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۳ فرعی از ۹۶ اصلی واقع در اراضی پنجشنبه سفلی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت رضا رباط جزی 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.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
امید خیر خواه رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۱۱۲۰

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۴۱۲۵ مورخ ۱۴۰۵.۰۵.۰۵ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حسین ذاکر عنبرانی به شناسنامه شماره ۸۴۶ کدملی ۰۹۳۵۰۵۲۴۷۱ صادره مشهد فرزند عباسعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی خانم ریحانه اسماعیل زاده عنبرانی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۱۸۲.۰۷ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۵۰۰ از فرعی ۴۸۱ فرعی از ۲۱-اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 را 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست م الف ۱۴۰۵۰۵۶۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۵.۲۴
محمد رضا کمیلی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه
۱۹۹۴۶۸

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۷۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج، تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی سوختانلو فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۶۷۵۵ صادره از مشهد، نسبت به ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۵۴۰.۷۵ مترمربع، قسمتی از پلاک شماره ۴۹- اصلی واقع در اراضی گلشور، خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت موقوفه میرزا محمد محسن رضوی حصه اخلاقی منفرد که عرصه متعلق به موقوفه و اعیان متعلق به متقاضی می‌باشد، محرز شده است. بنابراین 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، می‌توانند 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض، طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۵۱۳۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۰۹
امید خیر خواه– رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۲۰۱۷۶۱

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۴۰۲۸ مورخ ۱۴۰۵.۰۵.۰۳ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم شکوه السادات زلیخانی به شناسنامه شماره ۴۸۹ کدملی ۰۹۴۰۴۷۲۴۰۶ صادره مشهد فرزند آقا سید عباس مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه زمین محصور با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۱۴۴۰ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۴۱۴۹ فرعی از ۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 را 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵۰۵۴۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۵.۲۴
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک شاندیز
۱۹۹۰۰۳

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۲۷۰۰۸۰۰۳۰۳۱ مورخه ۱۴۰۵.۰۳.۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای سید احمد صولتی عنبران به شناسنامه شماره ۶۰۴۹۳ کدملی ۰۹۳۲۹۷۴۲۸۷ صادره مشهد فرزند عبداله مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت رضا صولتی عنبران و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه باغ با کاربری زراعی باشد به مساحت ۱۳۷۳.۱۵ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۴۴۳ فرعی از ۲۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 را 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست م الف ۱۴۰۵۰۵۵۴۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۵.۲۴
محمد رضا کمیلی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه
۱۹۹۰۰۹

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۸۷۷ مورخه ۱۴۰۵.۰۳.۲۶ متقاضی آقای محمود عدسی به شناسنامه شماره ۶۸۳ کدملی ۰۹۳۴۷۷۰۰۳۴ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب گلخانه با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۴۳۶.۴۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۸۹- اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز
۳-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۸۸۳ مورخه ۱۴۰۵.۰۳.۲۶ متقاضی آقای محمود عدسی به شناسنامه شماره ۶۸۳ کدملی ۰۹۳۴۷۷۰۰۳۴ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب گلخانه با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۴۳۶.۴۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۹- اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز
۲-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۸۸۴ مورخه ۱۴۰۵.۰۳.۲۶ متقاضی خانم نسیمه عدسی به شناسنامه شماره ۸۲۴ کدملی ۰۹۳۴۷۷۱۵۶۱ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب گلخانه با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۴۳۶.۴۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۹- اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز
۲۰۱۷۷۷

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر آرای صادره به شماره های ذیل هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض
۱-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۸۷۷ مورخه ۱۴۰۵.۰۳.۲۶ متقاضی خانم سمیه عدسی به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۹۴۷۰۹۶۳۲۹ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب گلخانه با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۸۸۴.۷۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۸۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز محرز گردیده است؛ لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای 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 را 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 مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵۰۶۰۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۰۹
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شاندیز
۲۰۱۷۷۷

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

۱- 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۳۰۰۱۳۳۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای مجید عطائی فرزند هوشنگ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت کل ۲۹۸/۷۹ متر مربع تمامت پلاک ۷۸۹۷ فرعی نسبت به مساحت ۲۳۲ متر مربع از محل مالکیت خود متقاضی و قسمتی از پلاک ۹۵۶ فرعی نسبت به مساحت ۵۱/۶۹ متر مربع خریداری مع الواسطه از کبری دختر محمد حسین بیک شاهرخی از سهام مجهول و قسمتی فاقد پلاک ثبتی محل جوی عام مابین دو پلاک ثبتی ۹۵۵ فرعی و ۹۵۶ فرعی نسبت به مساحت ۱۵/۱۰ متر مربع از سهم شهرداری از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد
۲-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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۳۰۰۱۳۳۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم محبوب جفائی فرزند عبدالحسین در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت کل ۲۹۸/۷۹ متر مربع تمامت پلاک ۷۸۹۷ فرعی نسبت به مساحت ۲۳۲ متر مربع خریداری از آقای مجید عطائی و قسمتی از پلاک ۹۵۶ فرعی نسبت به مساحت ۵۱/۶۹ متر مربع خریداری مع الواسطه از کبری دختر محمد حسین بیک شاهرخی از سهام مجهول و قسمتی فاقد پلاک ثبتی محل جوی عام مابین دو پلاک ثبتی ۹۵۵ فرعی و ۹۵۶ فرعی نسبت به مساحت ۱۵/۱۰ متر مربع از سهم شهرداری از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۵/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۲۴
سید ضیاالدین مهدوی شهری– رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۹۹۲۲۹