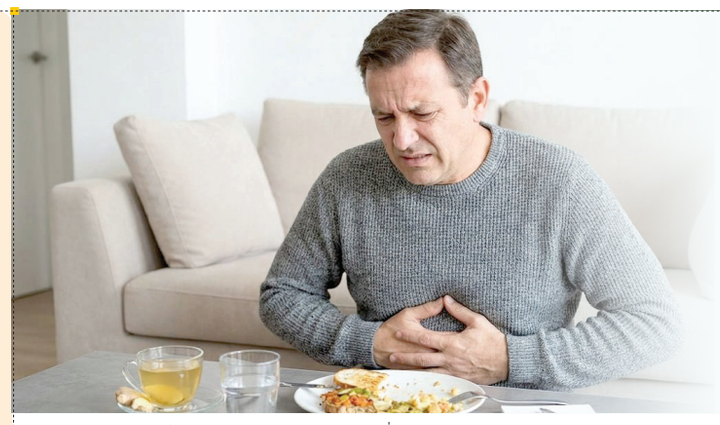
رازدل آشوب بعد ازغذا

چرا بعد از خوردن غذا حالمان بد می‌شود و معده ناسازگاری می‌کند؟



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

احساس تهوع بلافاصله یا مدتی پس از صرف غذا، پدیده‌ای شایع اما هشداردهنده است که می‌تواند دامنه‌ای از یک عادت غلط تغذیه‌ای تا نشانه‌ای بالینی از اختلالات عملکردی و ساختاری دستگاه گوارش را شامل شود.

تهوع پس از غذا از آن دست نشانه‌های ناخوشایندی است که بسیاری از افراد دست کم چندبار در زندگی آن را تجربه کرده‌اند؛ وضعیتی مبهم که در بیشتر موارد به پرخوری یا مصرف غذای سنگین نسبت داده می‌شود، اما تکرار مداوم آن حاکی از ناهماهنگی در دینامیک گوارش، سیستم هورمونی یا حتی مسیرهای عصبی میان مغز و امعاء و احشاست. کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند تفکیک منشأ این حالت، گام اول در پیشگیری از مزمن شدن مشکلات گوارشی است.

تند تند غذا می‌خورید یا سفره را بیش از حد شلوغ می‌کنید؟

بسیاری از اوقات، ریشه مشکل نه در یک بیماری خاص، بلکه در رفتار ما پای سفره نهفته است. بلع سریع غذا بدون جویدن کافی و پر کردن بیش از ظرفیت معده، فرآیند تجزیه مکانیکی و ترشح اسید را مختل می‌کند. این اتفاق فشار داخل شکمی را ناگهان بالا می‌برد و با اتساع دیواره معده، پیامی عصبی برای توقف هضم و ایجاد تهوع صادر می‌شود. دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا نیز بازگشت اسید به مری را تشدید کرده و به این چرخه ناخوشایند دامن می‌زند.

وقتی اسید بالا می‌زند و معده دیر خالی می‌شود

اگر از عادات غذایی بگذریم، پای اختلالات گوارشی به میان می‌آید. بازگشت محتویات اسیدی معده به مری، علاوه بر سوزش کلاسیک سردل، محرکی قوی برای تهوع به شمار می‌رود؛ به‌ویژه زمانی که وعده مصرفی حاوی چربی‌های سنگین یا ادویه‌های تند باشد. از سوی دیگر، اختلالی کمتر شناخته‌شده به نام گاستروپارزی یا فلج نسبی معده وجود دارد که در آن عضلات معده قادر به تخلیه به موقع غذا نیستند. این درنگ طولانی مدت لقمه‌ها در معده که در افراد مبتلا به دیابت شیوع بالاتری دارد، به پری شکم، سیری زودرس و تهوع پایدار ختم می‌شود.

کیسه صفرا سازناکوک می‌زند یا پای استرس در میان است؟

در مواردی که تهوع مشخصاً پس از غذاهای روغنی و چرب رخ می‌دهد و با دردی تیر کشنده در سمت راست بالای شکم همراه است، توجه پزشکان بلافاصله به سمت مجاری صفراوی و سنگ کیسه صفرا جلب می‌شود؛ زیرا اختلال در ترشح صفرا، هضم چربی را معلق می‌گذارد. در کنار عوامل ساختاری، محور مغز-روده نقشی کلیدی بازی می‌کند. هیجانات شدید و اضطراب مزمن می‌توانند بدون هیچ آسیب فیزیکی در لوله گوارش، ترشح آنزیم‌ها و انقباضات روده‌ای را به هم بریزند و در قالب سوءهاضمه عملکردی ودل آشوب مداوم ظاهر شوند. همچنین نباید مسمومیت‌های باکتریایی، آلرژی‌های غذایی حاد و عوارض جانبی داروهای تازه تجویز شده را در بروز این حالت از قلم انداخت.

برای آرام کردن این معده ناآرام چه کار کنیم؟

اصلاح رژیم غذایی مؤثرترین مداخله اولیه است. کاهش حجم هر وعده و افزایش تعداد دفعات غذاخوردن، جویدن آرام، فاصله دادن میان صرف غذا و استراحت، و پرهیز از محرک‌های روغنی پایه‌های ابتدایی بهبود هستند. همچنین استفاده محتاطانه از دمنوش زنجبیل یا نعناع می‌تواند در آرام‌سازی انقباضات عضلات صاف معده مفید باشد. با این حال، اگر تهوع پس از غذا بیش از چند روز طول بکشد، وزن بدن را بی‌دلیل کاهش دهد یا با تکرر در استفراغ همراه شود، دیگر جای درمان‌های خانگی نیست. بروز علایمی مانند درد خنجری شکم، تنگی نفس، استفراغ خونی یا تیره‌رنگ و نشانه‌های کم‌آبی مفرط، وضعیت‌های اورژانسی محسوب می‌شوند که باید بلادرنگ تحت معاینه پزشکی قرار گیرند تا علت اصلی پیش از تحمیل آسیب‌های ماندگار به بافت گوارش مهار شود.

ترفند

چطور با انتخاب چاقوی مناسب، سرعت و لذت آشپزی‌مان را دوبرابر کنیم؟

تابه‌حال شده موقع بریدن یک نان باگت تازه، نان کاملاً له شود یا گوجه فرنگی زیر لبه چاقو آب بیندازد و پوره شود؟ خیلی وقت‌ها مشکل از مهارت آشپزی ما نیست؛ مقصر اصلی، چاقوی نامناسبی است که برای آن کار خاص برداشته‌ایم! دنیای چاقوها قواعد جالبی دارد که کار در آشپزخانه را بی‌نهایت لذت‌بخش و تمیز می‌کند.

۴ چاقوی حیاتی که هر آشپزخانه‌ای به آن‌ها نیاز دارد:

چاقوی دندانه‌دار (اره‌ای): لبه‌های دندانه‌دار این چاقو مثل اره عمل می‌کنند؛ پوسته نان‌ها و کیک‌ها را بدون له کردن و فشرده ساختن بافت اسفنجی‌شان به‌راحتی برش می‌زند.

چاقوی سبزیجات (پوست‌کن ریز): این چاقوی کوچک و سبک برای کارهای ظریف مثل پوست کندن سیب‌زمینی، درآوردن دانه فلفل و خرد کردن دقیق سبزیجات ریز معجزه می‌کند.

چاقوی سرآشپز (بزرگ و همه‌فن‌حریف): پادشاه آشپزخانه با تیغه پهن و قوس‌دار که بهترین ابزار برای خرد کردن سریع پیاز، گوشت و کارهای سنگین است.

چاقوی چندمنظوره: انتخابی ایده‌آل و متوسط برای کارهای روزمره؛ از برش پنیر و میوه‌ها تا قطعه‌قطعه کردن ساندویچ.

همین حالا نگاهی به استند چاقوهایتان بیندازید؛ چاقوهای کند و نامناسب را کنار بگذارید و با چیدن این ۴ ابزار کاربردی در دسترستان، یک آشپزی حرفه‌ای و بدون دردسر را تجربه کنید!

آشپزی

چطور رول دارچینی کافی‌شاپی را در خانه بپزیم که همه عاشقش شوند؟

عطر دارچین در خانه، بی‌شک یکی از دل‌انگیزترین رایحه‌های دنیاست! رول‌های دارچینی، آن حلزون‌های خوش‌طعم و نوستالژیک که اصالتشان به سوئد برمی‌گردد، بهترین همراه برای عصرانه‌های شما در کنار چای یا قهوه هستند. شاید فکر کنید پخت این شیرینی پیچیده است، اما با چند فوت‌وفن ساده، می‌توانید نتیجه‌ای در سطح قنادی‌های حرفه‌ای بگیرید:

حباب‌بازی با خمیرمایه: شیرتان باید ولرم باشد؛ نه داغ که خمیرمایه را بکشد و نه سرد که فعالش نکند. اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند تا حباب‌های ریز روی سطح آن ظاهر شود.

ورز دادنِ عاشقانه: خمیر را کم کم آردپاشی کنید و حدود ۱۵ دقیقه ورز دهید. راز نرمی رول‌ها در همین ورز دادن طولانی است؛ خمیر باید در نهایت کش‌دار و لطیف شود.

ترفند برش با نخ: برای اینکه رول‌ها له نشوند و ظاهر جذابشان حفظ شود، از چاقو استفاده نکنید! یک نخ معمولی بردارید، زیر خمیر بیندازید و با کشیدن دوسر آن، رول‌ها را تمیز و یکدست برش بزنید.

صبر در استراحت: استراحت دوم ۳۰ دقیقه‌ای بعد از پیچیدن نان‌ها را نادیده نگیرید؛ این زمان حیاتی باعث می‌شود نان‌هایتان مثل پنبه سبک و پوک شوند.

داده تصویری

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۵۴۴۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ 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 مجید محمد زاده فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۰۹۸ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۹۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸ اصلی واقع در اراضی مرغزار خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم/ محمد محمدزاده 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 میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. 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 ۱۰۱۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷
۲۱۲۱۴۱ **بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۴۷۶۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی جوادزاده طباطبائی فرزند جواد بشماره شناسنامه ۶۴۷ صادره از تهران در ششدانگ اعیان یک محوطه محصور مشتمل بر ساختمان به مساحت ۵۱۷/۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۲۹ فرعی از ۱۷۴ اصلی بخش ۱۰ واقع در پیامبر اعظم۷۳ – پیامبر اعظم۷۳/۵ پلاک ۳۴ که اعیان متعلق به خود متقاضی عرصه متعلق به موقوفه حاج ملا محمد 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 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۰۱۰۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷
۲۱۲۱۰۷ **حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد**

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

برابر آرای شماره های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۲۱۸۳ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۲۱۸۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان خانم فاطمه اویسی ثانی فرزند ابوالفضل و آقای سهراب طوسی فرزند اسماعیل هرکدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۳.۶۸ مترمربع از پلاک شماره ۵۵ فرعی از ۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل مالکیت رسمی علی اصغر شفیع زاده محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۳۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۶۰ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۳۰۲۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم خدیجه برجی فرزند نوروز در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۲۹ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدباقر ناصری محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۳۵۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۵۲ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۲۸۶۹ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا عربیانی نیشابوری فرزند حبیب اله در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۷۳.۴۷ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر قربانی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۶۴۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۴۳ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۲۷۱۳ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد دهسنگی فرزند حبیب اله در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۴.۲۳ مترمربع از پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد تفکری محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۳۵۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۴۱ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۴۳۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هادی کریمی فرزند ابوطالب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶.۳۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد ناصری محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۵۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۳۵ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۳۹۷۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۱۵۱ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جعفر مهدوی طلب فرزند ذبیح اله در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹.۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۷ فرعی از ۶ اصلی واقع در اراضی شفیع آباد بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین حسینی مقدم محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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 ۸۳۵۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۸۳۸ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۸۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ 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 غیور بلورفروشان فرزند محمد بشماره شناسنامه ۴۵۹۸۸ صادره از مشهد نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیان یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۲/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۰۰۷ فرعی از ۴۸۸۴ – اصلی واقع در اراضی نکاح خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت موقوفه سادات رضوی که عرصه متعلق به موقوفه سادات رضوی و اعیان متعلق به متقاضی میباشد 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 میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ،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 ۹۸۵۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۲
۲۰۸۸۲۸ **امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۸۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ 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 معصومه بی بی ضیاء الحق فرزند باقر بشماره شناسنامه ۷۴۶ صادره از مشهد نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیان یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۲/۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۰۰۷ فرعی از ۴۸۸۴ فرعی از۳ – اصلی واقع در اراضی نکاح خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت موقوفه سادات رضوی که عرصه متعلق به موقوفه سادات رضوی و اعیان متعلق به متقاضی میباشد 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 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 ۹۸۵۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۲
۲۰۸۸۱۹ **امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۳۴۱۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۱ 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 دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش با شناسه ملی وزارت ۱۴۰۰۰۲۹۰۱۹۵ نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان محل هنرستان و دبیرستان به مساحت ۱۹۱۹/۶۷ متر مربع تمامی پلاکهای شماره ۲۶۸۲ فرعی و ۲۶۸۳ فرعی و ۲۶۸۴ فرعی و ۲۶۸۵ فرعی و ۲۶۸۶ فرعی و ۲۶۲۷ فرعی و ۲۶۲۸ فرعی و ۲۶۲۹ فرعی و ۲۶۳۰ فرعی و ۲۶۳۱ فرعی همگی از ۱۶ اصلی واقع در اراضی بدرآباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت آقا نور برزگر فرزند جعفر آقا 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 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۹۸۴۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۱۲
۲۰۸۷۱۶ **امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

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

رای اصلاحی در ارا شماره های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۸۳۰۲ – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۸۳۰۶ – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۸۳۰۰ – ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۰۵۱۰ – ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۶۰۱۲۰۰۰۵۱۰ –۵۰۷–۵۰۸ مربوط به تقاضای آقایان مرتضی عبداللهیان و محمدرضا مظفری و عبدالرضا فرمان مبنی بر صدور سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ثبتی ۹۵ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر به اشتباه مساحت ۱۷۱۴۷.۲۳ متر مربع درج گردیده است که برابر رای اصلاحی ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۸۲۰۱ صحیح ان ۱۷۱۱۳.۶۹ متر مربع میباشد و مدار مالکیت هر کدام نیز به شرح ذیل تغییر کرد ۱ – آقای عبدالرضا فرمان ۱۵۱۴.۵۲ سهم از ۱۷۱۱۳ سهم و آقای محمدرضا مظفری ۱۳۷۷۵.۹۵ سهم از ۱۷۱۱۳ سهم و آقای مرتضی عبداللهیان ۱۸۲۲.۵۳ سهم از ۱۷۱۱۳ سهم. 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۷۳۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲
۲۰۸۲۴۶ **احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک**

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.