تماشای غروب، به جای جعبه قرص‌ها!

راز شگفت‌انگیز «ساعت طلایی» که دانشمندان به تازگی کشف کرده‌اند؛ مسکنی طبیعی برای جسم و روان است

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

خیلی از ما وقتی انرژی نداریم، سردرد داریم و... به سراغ جعبه قرص‌ها و یک قرص مسکن می‌رویم. غافل از این که پژوهشگران به تازگی متوجه شدند «ساعت طلایی» می‌تواند روی حافظه، خواب، خلق و خو و سلامت جسم و روان تاثیر شگفت‌انگیزی بگذارد. حالا این ساعت طلایی چیست؟ ساعت طلوع و غروب آفتاب. آن‌ها می‌گویند شما با تماشای یک غروب چشم‌گیر می‌توانید اتفاقات مثبت جسمی را تجربه کنید و حتی احساس هدفمندی، کمک به دیگران و مشارکت داوطلبانه‌تان بالا تر رود. اما چرا این اتفاق می‌افتد؟

تماشای غروب و رهایی از افکار سمی!

وقتی انسان درچرخه افکار منفی و اضطراب‌آور گرفتار می‌شود، تجربه‌هایی که حس شگفتی ایجاد می‌کنند، مانند تماشای یک غروب چشمگیر، می‌توانند توجه او را به خود جلب کنند، این چرخه ذهنی را بشکنند و فرد را دوباره به لحظه حال بازگردانند. پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که این تغییر دیدگاه می‌تواند رفتارهای اجتماعی مثبت مانند کمک به دیگران، مشارکت داوطلبانه و احساس هدفمندی را افزایش دهد. تقویت حافظه با تجربه شگفتی علاوه بر تاثیر مثبت بر احساسات، یک غروب زیبا ممکن است توانایی حفظ اطلاعات را نیز تقویت کند.

بالا رفتن جهشی قدرت تمرکز!

تجربه شگفتی، توجه فرد را روی چیزی که مقابلش قرار گرفته، متمرکز می‌کند دانشمندان هنوز به‌طور کامل نمی‌دانند چه فرآیندی در مغز باعث این اثر می‌شود، اما یکی از توضیحات این است که تجربه شگفتی باعث می‌شود توجه فرد بیشتر روی چیزی که مقابل او قرار دارد متمرکز شود. پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهند تجربه مکرر احساس شگفتی می‌تواند با کاهش استرس‌های شدید و مزمن مرتبط باشد. در برخی مطالعات، افرادی که بیشتر چنین احساساتی را تجربه می‌کردند، سطح پایین‌تری از سیتوکین‌ها، یعنی نشانگرهای التهاب در بدن، داشتند. سطح بالای مزمن این نشانگرها با افزایش خطر بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و افسردگی مرتبط است.

تنظیم ساعت زیستی بدن با طلوع و غروب

نور صبح و غروب هر دو نقش دارند. طلوع خورشید یکی از قوی‌ترین نشانه‌های تنظیم‌کننده ساعت زیستی بدن است؛ نور صبح باعث کاهش تولید ملاتونین و فعال شدن بدن برای آغاز روز می‌شود. همچنین نور صبحگاهی با افزایش ویتامین دی و تحریک گیرنده‌های نوری چشم، در فرآیند تولید سروتونین، ماده شیمیایی مرتبط با بهبود خلق و خو، نقش دارد. غروب نیز با نور پراکنده و ملایم خود، به بدن علامت می‌دهد که زمان کاهش فعالیت و آماده شدن برای استراحت نزدیک است. بخشی از آرامشی که هنگام غروب تجربه می‌کنیم، به نقش چرخه طبیعی نور و تاریکی در تنظیم ساعت زیستی بدن مربوط می‌شود. قرار گرفتن در معرض تغییر طبیعی نور از طلوع تا غروب، به تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند؛ چرخه‌ای تقریبا ۲۴ ساعته که زمان خواب و بیداری، ترشح هورمون‌ها و بسیاری از فرآیندهای بدن را تنظیم می‌کند. وقتی این ریتم با محیط طبیعی هماهنگ باشد، غده صنوبری مغز می‌تواند زمان مناسب تولید ملاتونین، هورمون مرتبط با خواب را بهتر تنظیم کند.

اگر طلوع و غروب خورشید را از دست می‌دهید...

اختلال در ریتم شبانه‌روزی با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. اگر فرصت دیدن طلوع و غروب را ندارید، دانشمندان بر این باورند که قرار گرفتن منظم در معرض چرخه طبیعی نور و تاریکی می‌تواند به هماهنگی بهتر ساعت زیستی بدن کمک کند. برای افرادی که به دلیل برنامه کاری امکان دیدن طلوع یا غروب را ندارند، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند نورهای LED که طیف رنگی ملایم طلوع و غروب را شبیه‌سازی می‌کنند، می‌توانند به تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک کنند. به هر شکل پژوهش‌های روان‌شناسی و علوم زیستی نشان می‌دهند.

بیشتر بدانیم

۸ توصیه برای پیشگیری از گرمازدگی در تجمعات

سازمان هلال احمر با توجه به ازدحام مردم در تجمعات مراسم تشییع رهبر شهید، توصیه‌هایی را به شرکت کنندگان برای پیشگیری از گرمازدگی منتشر کرده است.

۱. حفظ فضای تنفسی (مانور بوکسور) | اگر در میان جمعیت فشرده گیر افتادید، دست‌های خود را جلوی سینه‌تان به حالت ضربدری یا شبیه به گارد بوکسورها قرار دهید. این کار مانع چسبیدن سینه شما به پشت نفر جلویی شده و فضای کافی (چند سانتی‌متر) برای بازو بسته شدن قفسه سینه و تنفس راحت‌تر ایجاد می‌کند.

۲. کنترل تنفس و جلوگیری از هراس | هراس و ترس باعث افزایش ضربان قلب و مصرف سریع‌تر اکسیژن می‌شود. نفس‌های عمیق، آرام و منظم بکشید. فعالانه تعادل خود را حفظ کنید. هرگز برای برداشتن وسایل افتاده (مثل گوشی یا کیف) خم نشوید.

۳. حرکت همسو با موج جمعیت برای پیشگیری از خطر سقوط | هرگز سعی نکنید بر خلاف جهت جریان جمعیت حرکت کنید یا بایستید. با جریان جمعیت به صورت مورب و به آرامی به سمت کناره‌ها یا فضاهای بازتر هدایت شوید.

۴. همراه داشتن و نوشیدن مداوم آب | به دلیل تعریق بالا در تجمعات، همراه داشتن بطری آب خنک و نوشیدن جرعه جرعه آن برای هیدراته نگه داشتن بدن حیاتی است. در صورت امکان از شربت‌های کم‌شیرین سنتی (خاکشیر یا تخم شربتی) استفاده کنید.

۵. پوشش مناسب و خنک | از لباس‌های نخی، گشاد و سبک استفاده کنید و کفش‌های راحت و بند‌دار بپوشید. کلاه‌های لبه‌دار بزرگ، چتر و عینک آفتابی استاندارد بهترین ابزار برای جلوگیری از تابش مستقیم خورشید هستند.

۶. پرهیز از حضور در هسته متراکم جمعیت | اگر در گروه‌های حساس (سالمندان، زنان باردار، کودکان و بیماران قلبی یا ریوی) قرار دارید، از رفتن به بخش‌های بسیار شلوغ و هسته اصلی تجمع خودداری کنید و ترجیحاً در نقاط حاشیه‌ای مستقر شوید.

۷. شناسایی علایم اولیه گرمازدگی و خفگی | به نشانه‌های بدنی خود و اطرافیانتان دقت کنید. سرگیجه، سردرد شدید، ضعف، تعریق شدید یا پوست بسیار خشک و داغ، حالت تهوع، تنگی نفس و کبودی لب‌ها از علایم هشدار دهنده هستند.

۸. اقدامات فوری و همکاری با نیروهای امدادی | در صورت احساس ضعف یا مشاهده فردی با علایم گرمازدگی و تنگی نفس، او را به سایه یا یک مکان خنک هدایت کنید، لباس‌های دور گردن را آزاد کنید و به اکیپ‌های اورژانس و هلال احمر مستقر در مسیر اطلاع دهید و یا با شماره ۱۱۲ ندای امداد هلال احمر تماس بگیرید.

فوت و فن

سبزی‌های اصلی دلمه برگ مو

جعفری: جعفری مهم‌ترین سبزی در دلمه است و تقریباً در تمام انواع دلمه استفاده می‌شود. این سبزی دارای عطر و طعم تازه و کمی تند است که طعم مواد دیگر را متعادل می‌کند.

گشنیز: گشنیز یکی دیگر از سبزی‌های محبوب در دلمه است که عطر ملایم و خاصی به غذا می‌دهد. این سبزی به ویژه در دلمه‌های برگ مو و کلم پیچ پر کاربرد است. از دیگر ویژگی‌ها و فوایدآن، طعم و عطر دلپذیر و کمی شیرین، دارای خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی و کمک به هضم بهتر غذا است. بهتر است گشنیز تازه و بدون ساقه‌های چوبی انتخاب کنید.

نعناع خشک یا تازه: نعناع یکی از سبزی‌های کم‌مصرف اما تاثیر گذار در دلمه است که طعم تازه و خنکی به غذا می‌دهد. این سبزی باعث ایجاد عطر خاص و خوشایند، کمک به هضم غذا و کاهش نفخ می‌شود.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۸۴۲ مورخ ۱۴۰۵.۰۲.۰۵ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی رحمت اله ناظمی طرقبهی به شناسنامه شماره ۵۴۸ کدملی ۰۹۳۴۰۶۶۱۰۸ صادره مشهد فرزند محمد طه مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۲۴۹.۲۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۱۳ فرعی از ۲- اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه 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 و 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 و اصل 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 ۱۴۰۵.۴۸۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۴.۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۴.۲۹
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز
۱۹۴۴۰۵

«آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی»

نظر به دستورمواد ۱و۳قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۲۰۰۰۲۸۴ مورخه۱۴۰۵/۰۳/۰۲ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی غلامحسین رجبی الم دشت فرزند محمود شماره شناسنامه ۱۰۳۲ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان بمساحت ۲۶۰متر مربع قسمتی از پلاک ۵۷۱فرعی از ۱۸۴ اصلی واقع در بخش ۱۰ مشهد مالکیت مشاعی متقاضی تایید محرز گردیده است. لذا به استناد ماده۱۳ آئین نامه مربوطه به این آگهی در دو نوبت در دوروزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهر ها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و درروستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایدو گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در اینصورت 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 نمایدو صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۵/۰۴/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۴/۲۷
هادی ریحانی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد
۱۹۳۶۷۷

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ و برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۵۱۸۷۰۶۰۹۴۰۰۰۱۰۱ مورخه۱۴۰۵/۳/۳ هیات محترم نظارت استان بدینوسیله اعلام میدارد مساحت و حدود مورد تقاضای آقای حسین کارگزاری در رای شماره۱۱۹۴/۵ مورخ ۱۳۷۵/۵/۶ بصورت زیر اصلاح میگردد مساحت مورد تقاضا ۲۰۹/۳۱ متر مربع که مقدار ۰/۹۳ متر طبق جوابیه شهرداری در مسیر تعریض خیابان قرار دارد و سایر مفاد رای فوق بقوت خود باقی است.لذا به استناد ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیرالانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار 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 و باید 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.تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۴/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۲۸
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد–هادی ریحانی
۱۹۳۶۵۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۷۲۲ 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 محمدقاسم رودی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۰۸.۳۱ مترمربع از پلاک شماره ۳۳ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی علی اکبر خادمی؛ محمدحسن اولادی، محمد پسندیده و حسین پسندیده 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۱۹۳
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۲۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۶۴۹ 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 رضا خادمی فرزند غلامعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۳۱ مترمربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا رضایی 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 ۸۱۷۶
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۲۰۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
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 ۱۴۰۴-۶۴۳۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم ربابه رضائی فرزند در محمد بشماره شناسنامه ۴۳ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۵۳.۵۵ متر مربع مقروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۸ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت رسمی احمد صدری 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 ۷۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
غلامرضا گنج بخش–رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن
۱۹۲۱۹۴

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

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۱۵۲ – مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم ناصر بیتقی فرزند حسن به شناسنامه شماره ۵۱۴ شماره ملی ۰۷۹۰۶۶۹۰۴۸ سبزوار نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۲.۵۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۵ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت نوراله قلعه نوی 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 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:۴۰۵/۷۱۹۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۹۲۱۶۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۳/۱۷)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۴۸۹۳ هیات 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 مجتبی معتمدی فرزند علی اصغر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۸۵/۷۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۵۹۳۴ فرعی از ۶۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای سعید قاضی محرز گردیده است. لذا 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 ۸۱۳۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۹۲۰۲۳

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 شماره۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۳۳۶۳ مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۰ 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 علی عیدی فرزند رضاقلی بشماره شناسنامه ۸۹ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۱۴۹/۲۳ متر مربع ، قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۷ – اصلی واقع در اراضی گنبد و از خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا جعفری که برابر نامه شماره ۱۴۰۴/۲۸۷۲۸/۷۵/۳ مورخ ۱۴۰۴/۱/۲۸ و نقشه پیوست نامه مقدار ۲۳۳۸ متر مربع از مورد تقاضا جز، حریم کمی و مقدار ۶۷۱۱/۸۴ متر مربع از مورد تقاضا جز، حریم کیفی بوده و بعنوان حقوق ارتفاقی وزارت نیرو (شرکت مدیریت منابع آب ایران – شرکت آب منطقه ای خراسان رضوی) 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 ۹۱۹۴۲ شناسه ۲۲۰۹۸۲۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۴
امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۹۱۹۵۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۲۸۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۳/۱۲ 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 محمد حسن ربانی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۲ نسبت به ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۷۲/۹۴ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۵ اصلی واقع در اراضی سی بی سی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت فاطمه خراسانی زاده 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 ۹۸۷۲۷ شناسه ۲۲۰۹۷۵۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۴
امید خیرخواه–رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۹۱۹۴۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۳۴۲۱ مورخ ۱۴۰۵/۳/۲۱ 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 آقای خانم محمد حیدر بابائی فرزند براتعلی بشماره شناسنامه ۴۹ نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۲۷/۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۸ اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت رمضانعلی جلایر پناه 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 ۷۰۰۳۹۳ شناسه ۲۲۰۹۷۶۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۴/۱۴
امید خیرخواه–رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۹۱۹۵۴

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

برابررای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۲۸۶۱ –۱۴۰۵/۳/۱۲ هیات اول 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 مهدی هلقی نژاد فرزند علی نسبت به ششدانگ اعیان یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۲۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۶۵۴۵ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در اراضی محراب خان خراسان رضوی بخش ۹ مشهد حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت آستان قدس رضوی و اعیان متعلق به خود متقاضی میباشد 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 ۸۹۴۱۰ شناسه ۲۲۰۹۸۱۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۳/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۴/۱۴
امید خیرخواه– رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۹۱۹۵۶