۵ نکته طلایی برای آن‌ها که قلب‌شان را دوست دارند

برای باخبر بودن از وضعیت سلامت قلب دانستن و کنترل چند عدد ساده می‌تواند معجزه کند

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

خیلی وقت‌ها دوست داریم بدانیم قلب‌مان در چه وضعیتی قرار دارد بدون این که چکاپ‌های طولانی و آزمایشات معمول قلب را انجام بدهیم. این طور وقت‌ها چه کار باید کرد؟ کافی است ۵ فاکتور مهم را بررسی کنیم و بدانیم اوضاع هر کدام چطور است؟ همین‌ها می‌توانند نشان بدهند بدن چقدر در معرض سکته قلبی یا مغزی است و همین یعنی پیشگیری از اتفاقات تلخ. اما این فاکتورهای مهم که از آن حرف می‌زنیم چیست؟

۱ فشار خون
عدد ایده‌آل: کمتر از ۸۰/۱۲۰

بیشتر ما در خانه یک دستگاه فشارسنج داریم که با آن فشار خون‌مان را اندازه‌گیری می‌کنیم. فشار خون نشان می‌دهد قلب با چه فشاری خون را داخل رگ‌ها پمپاژ می‌کند. اگر بالا باشد یعنی رگ‌ها سفت یا تنگ شدند و قلب دارد بیشتر از حد طبیعی کار می‌کند. این اعداد در مورد میانسالان، سالمندان و افراد دارای سابقه بیماری قلبی بیشتر اهمیت دارد. باید بدانیم فشار خون بالا به مرور به رگ‌ها آسیب می‌زند و خطر سکته قلبی، نارسایی قلب و سکته مغزی را بالا می‌برد. می‌توانید برای کنترل فشار خون مصرف نمک را کم کنید و میوه و سبزیجات بیشتری بخورید.

۲ کلسترول بد (LDL)
عدد ایده‌آل: کمتر از ۷۰

بیشترمان می‌دانیم که کلسترول بد تا چه اندازه می‌تواند خطرساز باشد و ما را به دردسر بیندازد. این نوع کلسترول اگر بالاتر از حد معمول باشد می‌تواند داخل دیواره رگ‌ها جمع و باعث گرفتگی آن‌ها شود. وقتی LDL بالا باشد، احتمال تشکیل پلاک و بسته شدن رگ‌ها بیشتر می‌شود. برای پایین آوردن، چربی‌های اشباع مانند گوشت‌های چرب و لبنیات پرچرب را کمتر مصرف کنید و به جای آن از چربی‌های مفید مثل مغزها، دانه‌ها و روغن‌های گیاهی استفاده کنید.

۳ تری گلیسرید
عدد ایده‌آل: کمتر از ۱۵۰

این چربی از کالری و قند اضافه در بدن ساخته می‌شود پس اگر اهل خوراکی‌های پرکالری و شیرین هستید این قسمت را با دقت بیشتری بخوانید. اگر بدن نتواند این انرژی را مصرف کند، آن را به صورت تری گلیسرید ذخیره می‌کند. بالا بودن تری گلیسرید خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. پس اگر می‌خواهید این عدد بالا نرود برای کنترلش مصرف قند و شیرینی را کم کرده و غذاهای حاوی امگا ۳ مثل ماهی را بیشتر در برنامه غذایی‌تان بگذارید.

۴ قند خون ناشتا
عدد ایده‌آل: کمتر از ۱۰۰

اگر قند خون بالا باشد، یعنی بدن در کنترل قند مشکل دارد و ممکن است به سمت دیابت برود. در این صورت قند بالا به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند و احتمال ایجاد لخته خون را افزایش می‌دهد. برای کنترل قند خون‌تان، نوشیدنی‌های شیرین را حذف و به جای آرد سفید از غلات کامل مثل نان سبوس‌دار استفاده کنید.

۵ دور کمر
عدد ایده‌آل: کمتر از نصف قد

عدد مناسب دور کمر برای خانم‌ها کمتر از ۸۸ سانتی‌متر و برای آقایان کمتر از ۱۰۲ سانتی‌متر است. باید بدانیم چربی دور شکم از خطرناک‌ترین نوع چربی‌هاست چون اطراف اندام‌های داخلی جمع می‌شود. این نوع چربی باعث التهاب در بدن می‌شود و سلامت قلب را به خطر می‌اندازد. برای کاهش این فاکتور باید دور کالری اضافی را خط بکشید و از غذاهای فرآوری‌شده فاصله بگیرید.

نکته مهم| اگر حتی یکی از این عددها از حد نرمال بالاتر باشد باید به آن توجه کنید. البته حواس‌تان باشد با چند تغییر ساده می‌توانید همه این شاخص‌ها را بهبود دهید. فعالیت بدنی منظم مثل روزی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی، تغذیه سالم و بیشتر گیاهی، خواب کافی بین ۷ تا ۸ ساعت و مدیریت استرس، تاثیر زیادی روی سلامت قلب‌تان دارند.

اتاق مشاوره

در جلسه خواستگاری تحقیر شدم و دیگر خواستگاری نرفتم!

مهندس مکانیک هستم و ۲۵ ساله. پدر دختر مورد علاقه‌ام در جلسه خواستگاری تحقیرم کرد و گفت که تو هنوز عرضه ازدواج نداری. از آن روز، یک سال گذشته، اما چون تحقیر شدم، دیگر هیچ‌وقت به خواستگاری نرفتم. راهنمایی‌ام کنید.

فائزه سجادی | روانشناس

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، حرفت پر از درد و سنگینی است و همین که بعد از یک سال هنوز درگیر این زخم هستی کاملاً طبیعی و قابل درک است. تحقیر در یکی از حساس‌ترین موقعیت‌های زندگی، می‌تواند ضربه‌ای عمیق به عزت‌نفس و احساس ارزشمندی بزند.

بازتعریف یک تجربه تلخ

اجازه بده در مورد آن چه اتفاق افتاده، چند نکته را با هم مرور کنیم:

۱. این ضعف شما نیست| وقتی پدر یک دختر، به جای سنجیدن شما با احترام، از تحقیر و تحکم استفاده می‌کند، این رفتار بیشتر نشانه نگرش غلط و شخصیت اوست، نه کم‌ارزشی شما. سن ۲۵ سال برای ازدواج کاملاً طبیعی و پذیرفته‌شده است و مهندس مکانیک بودن یعنی مسیر حرفه‌ای مشخصی دارید و آینده شما قابل اتکا و قابل رشد است.

۲. عزت‌نفس‌تان مختل شده| شما در یک موقعیت رسمی، مقابل خانواده‌ای که دوست داشتید، ناگهان تحقیر شدید. مغز ما چنین لحظاتی را با «شرم» و «ترس از تکرار» ذخیره می‌کند. به همین دلیل است که یک اتفاق، می‌تواند یک سال شما را متوقف کند. این پارالیزه شدن نشانه ضعف نیست، نشانه آسیب است. آسیب هم درمان دارد.

۳. پرهیز موقت| وقتی انسان از یک موقعیت زخم می‌خورد، مغز به او می‌گوید: «پس همین کار را نکن تا دردت تکرار نشود.» اما این پرهیز کم کم تبدیل می‌شود به یک قفل که اگر بازش نکنید، غل و زنجیر می‌شود به آینده شما.

۴. چطور از این قفل بیرون بیایی؟

قدم اول| تجربه را بازتعریف کن. به جای این که بگویی «من در خواستگاری شکست خوردم»، برای خودت این جمله را جایگزین کن: «من در یک خانواده نامناسب قدم گذاشتم و واکنش اشتباه دیدم.» با این تغییر زاویه نگاه، نیمی از راه را رفته‌ای.

قدم دوم| عزت‌نفس حرفه‌ای را تقویت کن. تو مهندس مکانیک هستی. چند کار کوچک اما واقعی می‌تواند اعتماد به نفست را بازسازی کند: یک پروژه جدید یا آموزش فنی شروع کن. رزومه‌ات را به‌روز کن. یک مهارت نرم (مثل بیان مؤثر یا مذاکره) یاد بگیر. این کارها مستقیماً روی احساس «ارزشمندی» تو اثر می‌گذارد.

قدم سوم| دوباره وارد تعاملات اجتماعی شو، نه لزوماً خواستگاری؛ دور همی خانوادگی، قرار دوستانه، جمع‌های فامیلی این روابط زمینه‌ای هستند برای این که دوباره حس کنی «من توان تعامل سالم دارم».

قدم چهارم| وقتی خواستی دوباره خواستگاری بروی، اول یک جلسه ساده‌تر را انتخاب کن. لازم نیست اولین تجربه بعد از این اتفاق، پیچیده یا رسمی باشد. یک خانواده محترم اما بدون سخت‌گیری، می‌تواند یک تجربه مثبت و جایگزین آن تجربه تلخ باشد.

آنچه نباید فراموش کنی این است که مردان زیادی با تجربه‌هایی بسیار سنگین‌تر از این، امروز زندگی‌های آرام و موفق دارند، فقط چون یک روز تصمیم گرفتند بایستند و از نو شروع کنند. تو هیچ ایرادی نداری. تو شکست نخوردی. تو فقط زخمی شدی و زخم خوب می‌شود؛ اگر بگذاری.

از دنیای روان شناسی

نفس کشیدن، برداشت ما از چهره دیگران را تغییر می‌دهد

فائزه مهاجر | مترجم

PsyPost/ پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که نحوه و سرعت تنفس می‌تواند بر درک ما از احساسات چهره دیگران تأثیر بگذارد، یافته‌ای که بار دیگر پیوند عمیق میان بدن و ذهن را برجسته می‌کند.

محققان دریافته‌اند که مرحله تنفس، یعنی دم یا بازدم، می‌تواند دقت افراد در تشخیص حالات هیجانی چهره‌ها را تغییر دهد. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان در حالی که با ریتم‌های مختلف نفس می‌کشیدند، تصاویری از چهره‌هایی را مشاهده کردند که به‌طور تدریجی از حالت خنثی به ترس تغییر می‌کرد. نتایج نشان داد زمانی که افراد در مرحله «دم» قرار دارند، توانایی آن‌ها برای تشخیص احساسات، به‌ویژه نشانه‌های ترس، افزایش می‌یابد. در مقابل، در مرحله «بازدم»، این دقت کاهش پیدا می‌کند. به بیان دیگر، مغز در حین دم، حساس‌تر و آماده‌تر برای پردازش نشانه‌های اجتماعی عمل می‌کند. به نظر می‌رسد تنفس به‌عنوان نوعی ریتم درونی، با فعالیت‌های عصبی مغز هماهنگ می‌شود و بر نحوه پردازش اطلاعات بصری تأثیر می‌گذارد. این هماهنگی می‌تواند توضیح دهد که چرا در برخی لحظات، درک ما از احساسات دیگران دقیق‌تر یا مبهم‌تر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ادراک اجتماعی ما صرفاً به اطلاعات بیرونی وابسته نیست، بلکه وضعیت‌های بدنی، مانند نفس کشیدن، نیز در آن نقش دارند. این موضوع می‌تواند پیامدهای مهمی برای درک تعاملات اجتماعی، اضطراب و حتی مداخلات درمانی داشته باشد. برای مثال، در موقعیت‌های استرس‌زا که الگوی تنفس تغییر می‌کند، ممکن است افراد در تفسیر احساسات دیگران دچار خطا شوند. بنابراین، توجه به تنظیم تنفس می‌تواند نه‌تنها به آرام‌سازی فرد کمک کند، بلکه دقت در ارتباطات اجتماعی را نیز بهبود بخشد. این مطالعه گامی دیگر در جهت فهم ارتباط پیچیده میان بدن و ذهن به شمار می‌رود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۸۵۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای سبحان رسولی علی خوجه به شناسنامه شماره ۴۵۱۲ کد ملی ۰۷۴۹۰۷۰۵۷۹ صادره تایباد فرزند صمد در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۵۲.۷۸ متر مربع پلاک شماره ۲۳۹ فرعی از ۲۵۱ –اصلی– اراضی مهروس واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت حسین خادمی وقسمتی از پلاک 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 ۱۲۱
. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۱
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۷۹۸۹۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تایباد
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 آرا شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۹۴۵ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۸۹۴۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تایباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم شهرزاد عباس نژاد به شناسنامه شماره ۳۲۵۴ کد ملی ۰۷۴۹۷۹۰۱۷۲ صادره تایباد فرزند غلام محمد در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به استثنا ثمن اعیان به مساحت ۷۹۹۷۳ و ۶۲۳۱۴ متر مربع هردو از پلاک شماره ۶ فرعی از ۲۲۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت غیب علی محبوبی وامیر عابد بهلولی و سهم الارثی علی محمدبهلولی رهنه گی از شادروان میر خان بهلولی رهنه نی و احمد شیدانی و سهم الارثی حیدر اسکوئی از شادروان یوسف اسکوئی ومحمد بهلولی دربندی و سهم الارثی اسداله رشاد بهلولی از شادروان غلام رشاد بهلولی وسهم الارثی قربان علی پور از شادروان رستم علی پور وفضل احمد الوانی بهلولی و قسمتی از پلاک 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، 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: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد ۱۷۷۷۹۶

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۶۲۰ – ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ 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 سید علی اصغر از ادمنجیری فرزند سید حسین به شناسنامه شماره ۳۰۸۴۹ شماره ملی ۰۷۹۰۳۰۵۶۵۸ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۶.۷۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۰ فرعی از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی احمد تهرانیان 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:۴۰۴/۱۸۲۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۷۹

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۴۱۹ – ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ 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 سید رضا دولت ابادی فرزند ابراهیم به شناسنامه شماره ۱۴۶۹ شماره ملی ۰۷۹۳۷۰۵۱۹۳ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۶.۵۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۸۳۸ فرعی از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی فاطمه دولت ابادی 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:۴۰۴/۱۸۵۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۷۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۴۶۵ – ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ 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 خانم فاطمه الهامی فر فرزند محمدحسن به شناسنامه شماره ۳۶۰۶ شماره ملی ۰۷۹۰۵۷۸۲۹۸ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک ساختمان به مساحت ۶۶.۰۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۳۷ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی عباس میرحسینی 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:۴۰۴/۱۸۳۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۷۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۳۸۹ 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 ابوالقاسم سنگ سفیدی فرزند محمد به شناسنامه شماره ۴۰۵ شماره ملی ۰۷۹۰۸۴۳۰۹۹ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۱.۶۹ متر مربع تمامت باقیمانده پلاک ۴۷۷۶ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی عبداله تقوی نسب 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:۴۰۴/۱۸۲۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۷۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۷۷۲۰ – ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ 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 حسین عرب عامری به شناسنامه شماره ۳۳ شماره ملی ۰۷۹۳۲۷۰۹۴۴ صادره سبزوار فرزند رضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۱۹۲۱ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار بلاواسطه از محل مالکیت رسمی محمد عرب عامری 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:۴۰۴/۱۸۵۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۷۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۶۶۲ – ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ 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 مرضیه برغمدی به شناسنامه شماره ۱ شماره ملی ۵۷۳۹۸۱۰۶۳۹ صادره جوین فرزند عباس در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۷.۷۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۵ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی رمضانعلی 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:۴۰۴/۱۸۴۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۶۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۴۶۷ – ۱۴۰۴/۱۱/۲۸ 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 اکبر نوریان فر به شناسنامه شماره ۵۱۲ شماره ملی ۰۷۹۲۲۳۸۰۹۵ صادره سبزوار فرزند علی اصغر در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۳.۲۵ متر مربع تمامت پلاک ۱۰۱۲۶ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی فاطمه زردکوهی 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:۴۰۴/۱۸۱۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار ۱۷۷۷۵۷

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۲۰۰۱۷۰۹ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک احمدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد جلیل شاهی ایرانی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۷۷۷۵ صادره از مشهد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۶.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰ فرعی از ۲۰۹ اصلی واقع در اراضی نظرآبادی به سمت گنبددراز خریداری از مالک رسمی شرکت چتر توس محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف: ۱۷۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۰۶
علی سپهری قربی – رئیس ثبت اسناد واملاک احمدآباد ۱۷۷۷۲۰

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