دورهمی را به میدان جنگ تبدیل نکنیم!

راهکارهای عملی برای رهایی از تنش‌ها در بحث‌های کاری و خانوادگی

حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

گاهی اوقات اختلاف نظر از بحث‌های داغ و جنجالی دور میز یک شام خانوادگی گرفته تا تنش‌های سیاسی در محل کار، تبدیل به یک تنش جدی می‌شود که اگر مدیریت نشود، می‌تواند روابط صمیمی افراد را به چالش بکشد و کدورت ایجاد کند؛ اما چه باید بکنیم تا در دام این تنش‌ها گرفتار نشویم و این بحث‌ها روی روابط خانوادگی و کاری ما تاثیر نگذارد؟ در ادامه چند نکته کلیدی را برای پیشگیری از این مسئله و حفظ روابط دوستانه و صمیمانه با هم مرور می‌کنیم:

۱ به این پرسش فکر کنیم که چرا بحث کردن می‌تواند روابط را مختل کند؟ از آن‌جا که بحث‌ها به خصوص در حیطه سیاسی اغلب با احساسات عمیق و تعصب همراه است، افراد دوست دارند که دیدگاه‌ها و عقاید خود را به عنوان حقیقت مطلق ببینند، در نتیجه بحث‌های آرام اولیه به دعواهای جنجالی تبدیل می‌شود و می‌تواند کدورت‌های زیادی را به دنبال داشته باشد.

۲ خانواده محلی برای تبادل پیام‌های عاطفی و صمیمانه است نه میدان جنگ. بنابراین اگر بتوانیم قانونی را وضع کنیم که مثلا این گونه بحث‌ها را در میز شام و دورهمی‌های خانوادگی ممنوع اعلام کنیم تا حد زیادی رواج تعصبات فکری را کنترل کرده‌ایم. این قانون به ما یادآوری می‌کند که این جا فقط از خاطرات خوب حرف می‌زنیم.

۳ گوش دادن فعال و بدون قضاوت مهم است. اگر بحثی مطرح شد به جای دفاع متعصبانه سعی کنیم بگوییم: «متوجه هستم چرا این طور فکر می‌کنی». با این کار پل ارتباطی خود را با طرف مقابل حفظ می‌کنیم. گوش دادن فعال یکی از مولفه‌های مهم در گفت‌وگوی موثر و مهارت‌های ارتباطی است.

۴ اگر در محیط کار درگیر مباحث مختلف می‌شویم لازم است به خودمان یادآوری کنیم که این جا محلی برای ارتباطات حرفه‌ای و تخصصی است نه دعواهای سیاسی. با این کار می‌توانیم وقفه‌ای در تشدید تنش ایجاد کنیم.

۵ جایگزین کردن مباحث جدی و چالشی با شوخی و طنز و موضوعات غیررسمی، یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند از شدت و حرارت بحث‌ها کم کند و به ما فرصت بدهد که نفس عمیق بکشیم و به مغزمان کمی استراحت بدهیم.

۶ استراتژی سکوت و خروج را پیش بگیریم. مثلا اگر مباحث داغ سیاسی مطرح شد، بهترین کار برای جلوگیری از شدت آن، سکوت محترمانه و ترک موقتی آن محل است. کلی‌گویی و پاسخ‌هایی مثل «نمی‌دانم» یا «بعدا راجع به این موضوع صحبت می‌کنیم» هم می‌تواند در کنترل اوضاع به ما کمک کند.

۷ آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مسلط بودن به آن در اعضای خانواده باعث می‌شود، افراد بتوانند احساسات خود را بهتر بشناسند و برای مدیریت کردن آن از راهکار درست استفاده کنند. قبل از وارد شدن به موضوعات جنجالی می‌توان این سوال را با خود مطرح کرد که آیا دستاورد این بحث ارزش خدشه‌دار شدن رابطه ما را دارد یا نه؟

۸ الگوی مثبت برای کودکان باشیم. فرزندان از رفتارهای ما الگوبرداری می‌کنند بنابراین لازم است که اثرگذاری یک رفتار بر ذهن دیگران هم به عنوان یکی از جنبه‌های مهم مدنظر قرار گیرد.

۹ آرامش را در مقابل ناآرامی قرار دهیم و ببینیم انتخاب ما کدام است؟ هیچ منطقی، آشفتگی ذهنی را به آرامش ترجیح نمی‌دهد. بدیهی است که معمولا سراغ گزینه آرامش می‌رویم، پس با در نظر گرفتن این موضوع راحت‌تر می‌توانیم از شروع و گسترش بحث‌های بی‌نتیجه در کانون گرم خانواده جلوگیری کنیم.

۱۰ نکته پایانی! اگر به هر دلیلی به دنبال بحث‌های قبلی، روابط خانوادگی ما دچار آسیب شده است، بهتر است هر چه زودتر برای پایان دادن به این وضعیت اقدام کنیم. راه‌های زیادی از قبیل مراجعه به مشاور و یا کمک گرفتن از بزرگان خانواده وجود دارد که می‌توانیم از آن‌ها بهره بگیریم.

بیشتر بدانیم

اگر کلاس مجازی دارید، حواس‌تان به صدایتان هم باشد!

این روزها خیلی از ما به واسطه فرزندمان یا تحصیل خودمان با کلاس و آموزش‌های مجازی سروکار داریم. یکی از نکات مهمی که در این کلاس‌ها از آن غافل می‌شویم فشار بر حنجره و تارهای صوتی است. اگر می‌خواهید بدانید در این کلاس‌ها چطور باید حواس‌تان به صدا و بهداشت آن باشد، این مطلب برای شماست.

وقتی در کلاس ناخودآگاه بلندتر صحبت می‌کنید

در کلاس‌های آنلاین عواملی مانند صحبت طولانی مدت بدون وقفه، نبود بازخورد شنیداری طبیعی و تلاش ناخودآگاه برای پر کردن فضای مجازی با صدا می‌تواند خستگی صوتی را افزایش دهد. پدیده‌ای به نام «اثر لمبارد» نیز زمانی رخ می‌دهد که فرد صدای خود را به خوبی نمی‌شنود و ناخودآگاه بلندتر صحبت می‌کند؛ موضوعی که فشار بیشتری به تارهای صوتی وارد می‌کند.

فوت‌وفن‌های بهداشت صدا برای کلاس مجازی

موضوع رعایت بهداشت صدا برای استادان و معلمان هم در تدریس مجازی اهمیت دارد. آن‌ها باید از صحبت مداوم و طولانی مدت پرهیز و با ایجاد فرصت مشارکت برای دانشجویان، استفاده از ابزارهایی مانند چت، نظرسنجی یا فعالیت‌های مستقل دانشجویان، زمان‌های کوتاهی برای استراحت حنجره خود فراهم کنند. همچنین رعایت قانون ۵۰/۱۰ در تدریس آنلاین توصیه می‌شود؛ به این معنا که پس از هر ۵۰ دقیقه تدریس، حدود ۱۰ دقیقه استراحت صوتی در نظر گرفته شود. رفتارهایی مانند صاف کردن مکرر گلو یا سرفه‌های پی‌درپی می‌تواند موجب تحریک و التهاب حنجره شود و بهتر است در چنین شرایطی به جای آن، یک جرعه آب نوشیده شود یا عمل بلع انجام گیرد.

چطور بر خستگی صوتی غلبه کنیم؟

آب‌رسانی مناسب یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت حنجره است. معلمان و استادان باید در طول تدریس آب بنوشند و به طور متوسط روزانه شش تا هشت لیوان آب مصرف کنند، زیرا رطوبت کافی به عملکرد بهتر تارهای صوتی کمک می‌کند. در نهایت استفاده از میکروفون مناسب، تنظیم صحیح حساسیت صدا و کاهش نویز محیطی می‌تواند از وارد شدن فشار اضافی به صداجلوگیری کند. چون صحبت کردن در محیط‌های پرسر و صدا یا تلاش برای بلندتر صحبت کردن برای شنیده شدن، یکی از عوامل مهم خستگی صوتی در تدریس آنلاین است.

تغذیه

زودپز خواص مواد غذایی را از بین می‌برد؟

بسیاری از خانواده‌ها برای صرفه‌جویی در وقت و انرژی، در آشپزی به سراغ زودپز می‌روند. این وسیله کاربردی باعث می‌شود غذا در مدت زمان بسیار کوتاه‌تری آماده شود و دردسرهای پخت طولانی کاهش یابد. با وجود این مزایا، همیشه یک نگرانی مطرح است؛ آیا زودپز خواص مواد غذایی را از بین می‌برد یا می‌تواند به سالم‌تر شدن غذا کمک کند؟

۱ زودپز با خواص مواد غذایی چه می‌کند؟

حفظ ویتامین‌ها و مواد معدنی | یکی از مزایای اصلی زودپز، کوتاه شدن زمان پخت است. این موضوع کمک می‌کند ویتامین‌هایی که در اثر زمان طولانی پخت از بین می‌روند، بهتر حفظ شوند. به‌طور ویژه: ویتامین C در زودپز بیشتر باقی می‌ماند تا در جوشاندن معمولی. ویتامین‌های گروه B کمتر در آب هدر می‌روند.

افزایش قابلیت هضم غذا | فشار و حرارت زودپز باعث می‌شود پروتئین‌ها و فیبرهای سخت شکسته شوند. به همین دلیل حبوبات سریع‌تر نرم می‌شوند و نفخ کمتری ایجاد می‌کنند و گوشت راحت‌تر جویده و هضم می‌شود.

کاهش بخشی از ترکیبات حساس | باید توجه داشت که برخی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی که به حرارت حساس‌اند، ممکن است تا حدی کاهش پیدا کنند. اما این مقدار معمولاً کمتر از روش‌های سنتی مثل جوشاندن طولانی است.

۲ مقایسه زودپز با سایر روش‌های پخت

جوشاندن طولانی: بیشترین هدررفت ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین C.

سرخ کردن: علاوه بر تخریب مواد مغذی، باعث افزایش چربی و کالری غذا می‌شود.

بخارپز کردن: بهترین روش برای حفظ خواص مواد غذایی، اما زمان بر تر از زودپز.

زودپز: تعادل خوبی بین سرعت پخت و حفظ ارزش غذایی دارد.

۳ راه‌حل‌های جایگزین در نبود زودپز

بخارپز کنید | بهترین روش برای حفظ خواص.

از مایکروویو استفاده کنید | زمان کوتاه و آب کم به حفظ مواد مغذی کمک می‌کند.

پخت ملایم روی شعله کم | زمان بیشتری می‌گیرد اما نسبت به جوشاندن طولانی مفیدتر است.

داده تصویری

کارهایی که باعث می‌شود سکته قلبی کنیم

مهم‌ترین عوامل خطر که باید جدی بگیرید

سابقه خانوادگی
در نظر گرفتن سابقه سکته قلبی زودرس در خانواده

فشار خون بالا
اهمیت به وزن و کلسترول بالا

توجه به سن
افزایش خطر از سن 45 سالگی به بعد

رژیم غذایی ناسالم
استفاده از غذاهای فوق فرآوری، استفاده زیاد از نمک

تنباکو
کشیدن سیگار، در معرض دود بودن

عدم فعالیت بدنی
بی‌تحرکی، نشستن زیاد حین کار

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۲۶۷۰۰۹۵۹۸ مورخ ۱۴۰۴،۱۲،۲۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند و مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین براتی فرزند صفر بشماره شناسنامه ۱۲۷ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۲۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۰ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی مهرآباد از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی 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 اعتراض 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 ۵۳۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۲،۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۲،۱۶
حمید رضا افشار رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۷۹۶۴۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۷۵۲۲ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۱۶ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم صغری رسائی فر به شناسنامه شماره ۲۱۷۱ شماره ملی ۰۰۵۱۲۵۰۷۵۶ صادره از تهران فرزند عبداله در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۳،۸۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۱ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی حسن قزی محرزگردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت 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 نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد (م الف ۴۰۵/۱۰۴۰)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
علی آب باریکی–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار
۱۷۹۶۲۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۷۴۴ مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدجاروند به شناسنامه شماره ۲۷۸۹۳ شماره ملی ۰۷۰۰۲۷۷۹۵۱ صادره از تربت حیدریه فرزند عباس در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۵،۹۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۷ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی فرزاد،فریبرز،پردیس و فیروزان شهرت همگی ناوی محرزگردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت 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 نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد (م الف ۴۰۵/۱۰۳۳)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
علی آب باریکی–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار
۱۷۹۶۲۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۵۲۳ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۳۰ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه کرابی به شناسنامه شماره ۱۴۵۵ شماره ملی ۰۷۹۰۹۹۳۸۵۶ صادره از سبزوار فرزند مهدی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۷۲،۷۰ مترمربع تمامت پلاک ۱۹۱۳ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی حسن کوشکی و طاهره رمضانی حسین آبادی محرزگردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت 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 نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد (م الف ۴۰۵/۱۰۳۲)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
علی آب باریکی–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار
۱۷۹۶۲۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۱۸۸۶۴ مورخه ۱۴۰۴/۱۲/۰۷ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم اعظم زارع سنگ سفیدی فرزند نصرت اله به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۱۰۷۵۶۱ شماره ملی ۰۷۸۰۱۰۷۵۶۱ صادره از سبزوارنسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۵،۴۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۳۳۷ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی هادی الداغی وطاهره الداغی محرزگردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی بمدت 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 نمایندبدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد (م الف ۴۰۵/۱۰۳۳۱)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
علی آب باریکی–رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار
۱۷۹۶۲۴

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 اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۹۴۲۳ 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 دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی شرکت آب و فاضلاب تربت حیدریه به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۶۲۰۲ ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر چاه موتور آب شرب به مساحت ۹۱۳/۱۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۷ اصلی واقع در اراضی دامسک ملک آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از محل مالکیت مشاعی پلاک فوق 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 اگهی 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: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۷۹۳۷۰

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۹۳۴۵ 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 بلا معارض متقاضی خانم مریم خاکدامن فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۴۲۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به به مساحت ۴۰۰۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۷ اصلی واقع در اراضی مزرعه و نهر ملک آباد دامسک منشعبه از کال سالار دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی خانم آمنه میش مست 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 و شناسه ۲۱۵۶۵۷۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۱،۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۲،۱۶
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۷۹۲۰۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۹۶۳۳ 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 دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی شرکت آب و فاضلاب تربت حیدریه به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۶۲۰۲ در ششدانگ یک قطعه چاه مشتمل بر ساختمان به مساحت ۱۲۸۷/۶۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۵ اصلی واقع در اراضی آبرود دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالکیت مالکین مشاعی به متقاضی 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 اگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقویم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶
سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۷۹۳۷۸