سندروم ذهن بی قرار

چرا در عصر فراوانی اطلاعات، تمرکز خود را از دست داده‌ایم



دکتر الناز علوی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در زمان‌های پیشین، انسان‌ها با چالش‌های محدودی در مواجهه با واقعیت‌های زندگی روبه‌رو بودند. محیط‌های پیرامونی با ثبات‌تر و محرک‌های حواس، قابل پیش‌بینی‌تر بودند. اما در دوران معاصر، پدیده‌ای مشاهده می‌شود که بسیاری از پژوهشگران آن را «بحران توجه» نامیده‌اند. فرد احساس می‌کند که بر خلاف گذشته، توانایی کافی برای تمرکز بر اهداف بلندمدت، مسائل عمیق فکری و اولویت‌های حیاتی زندگی را ندارد. این مسئله تنها یک خستگی ساده نیست، بلکه ریشه‌های عمیق روانی و محیطی دارد.



بمباران اطلاعاتی؛ ذهنی که مدام قطع می‌شود

یکی از نخستین و اصلی‌ترین عوامل، انفجار اطلاعات و تعدد محرک‌های محیطی است. ما در عصری زندگی می‌کنیم که جریان مداوم داده‌ها، پیام‌ها و تصاویر، توجه انسان را به‌صورت پیاپی قطع می‌کند. مغز انسان برای پردازش هر محرک جدید، انرژی مصرف می‌کند. زمانی که فرد در طول روز با صدها پیام، اعلان و تغییر محیطی مواجه می‌شود، توانایی «توجه پایدار» او به‌شدت کاهش می‌یابد. درواقع، سیستم عصبی ما به‌جای تمرکز بر یک موضوع عمیق، به حالت «پاسخ‌دهی سریع به محرک‌های گذرا» تغییر وضعیت می‌دهد.

پاداش‌های فوری و فرار از کارهای دشوار

عامل دوم، تغییر در ساختار پاداش در مغز است. در گذشته، دستیابی به اهداف مهم زندگی (مانند یادگیری یک مهارت یا پیشرفت در جایگاه اجتماعی) فرایندی طولانی و با پاداش‌های دوردست بود. اما امروز، ابزارهای دیجیتال و سبک زندگی مدرن، پاداش‌های فوری و کوچک را در اختیار انسان قرار می‌دهند. این پاداش‌های سریع، سطح هیجان را به‌طور کاذب بالا می‌برند و باعث می‌شوند که فرد تمایل پیدا کند از کارهای دشوار و عمیق که نیاز به صبر دارند، فاصله بگیرد. این فرایند، نوعی وابستگی به لذت‌های کوتاه ایجاد می‌کند که در درازمدت، توانایی اراده و خودکنترلی را تحلیل می‌برد.

ذهن گرفتار میان نقش‌ها

از منظر روان‌شناختی، عامل سوم را می‌توان در «اضطراب آینده‌نگری» و «تعدد نقش‌ها» جست‌وجو کرد. در دنیای امروز، فشار برای موفقیت در تمامی عرصه‌ها (کاری، خانوادگی، اجتماعی و شخصی) به شدت افزایش یافته است. این فشار باعث ایجاد نوعی آشفتگی ذهنی می‌شود. فرد همزمان می‌خواهد به تمام مسائل پاسخ دهد و همین پراکندگی، باعث می‌شود که هیچ کدام از مسائل با کیفیت و عمق کافی دنبال نشود. وقتی ذهن همواره در گیر نگرانی درباره فردا یا مقایسه وضعیت خود با دیگران باشد، فضای کافی برای حضور در «لحظه حال» و تمرکز بر وظایف بنیادین باقی نمی‌ماند.

علاوه بر این، پدیده «خستگی تصمیم‌گیری» نیز نقش مهمی در این موضوع دارد. انسان در طول روز با حجم عظیمی از انتخاب‌های کوچک و بزرگ روبه‌روست. هر انتخاب، بخشی از توان ذهنی را می‌گیرد. وقتی توان ذهنی در اثر تصمیم‌گیری‌های بیهوده و روزمره تخلیه شود، فرد در مواجهه با مسائل حیاتی و بزرگ زندگی، دچار فلج تصمیم‌گیری یا بی‌تفاوتی می‌شود. درواقع، انرژی لازم برای مواجهه با چالش‌های اصلی، پیش از رسیدن به آن‌ها، در مسیرِ مسائل فرعی هدر رفته است.

تمرکز عمیق؛ مهارتی که باید دوباره تمرین کنیم

با توجه به پیچیدگی‌های فوق، بازگشت به حالت تمرکز نیازمند استراتژی‌های آگاهانه است.

۱ نخستین گام، ایجاد «مرزهای ذهنی و محیطی» است. فرد باید یاد بگیرد که در زمان‌های مشخص، خود را از جریان مداوم اطلاعات جدا کند. این کار می‌تواند با تعیین ساعات معینی برای بررسی پیام‌ها یا ایجاد فضاهای بدون تکنولوژی در طول روز انجام شود. این جداسازی، به سیستم عصبی اجازه می‌دهد تا از حالت پاسخ‌دهی سریع خارج شده و به حالت استراحت و بازسازی برسد.

۲ دوم، تمرین «تک‌وظیفگی» است. در عصری که «چندوظیفگی» یا انجام همزمان چندین کار به عنوان یک مهارت تبلیغ می‌شود، باید بدانیم که این کار در واقع تقسیم انرژی ذهنی و کاهش کیفیت عملکرد است. تمرین بر روی انجام یک کار در هر زمان، حتی اگر کوچک باشد، می‌تواند قدرت تمرکز را بازسازی کند. همچنین، اولویت‌بندی بر اساس اهمیت، نه بر اساس فوریت، از اصول بنیادین مدیریت توجه است.

۳ سوم، توجه به سلامت روانی و فیزیکی از طریق تمرین‌های «تامل و حضور در لحظه» است. فعالیت‌هایی که باعث می‌شوند فرد بر تنفس و جریان حواس خود متمرکز شود، به مغز آموزش می‌دهند که چگونه از آشفتگی‌های محیطی فاصله بگیرد. در نهایت، باید پذیرفت که تمرکز یک مهارت است که با تکرار و خودانضباطی تقویت می‌شود. با مدیریت آگاهانه محرک‌ها و کاهش انتظارات غیرواقعی از خود، می‌توان بار ذهنی را سبک‌تر کرد و فضایی برای مواجهه با مسائل حقیقی زندگی فراهم آورد.

سلامت خانواده

روند پیری سیستم ایمنی در ۴۰ و ۶۰ سالگی

بسیاری از خانواده‌ها گمان می‌کنند پیری جسمی روندی یکنواخت است و بدن به‌تدریج و همگام با افزایش سن ضعیف می‌شود. اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که سیستم ایمنی انسان ممکن است در دوره‌های مشخصی از زندگی تغییرات چشمگیری را تجربه کند؛ مسئله‌ای که اهمیت توجه به سبک زندگی در میانسالی و سالمندی را دوچندان می‌کند.

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۶ توسط پژوهشگران دانشکده پزشکی دوک-ان‌یواس (Duke-NUS) در Nature Communications منتشر شد، تحلیل ژنتیکی میلیون‌ها سلول ایمنی نشان داد که تغییرات سلولی مرتبط با پیری در بدن انسان به شکل خطی رخ نمی‌دهد. این تغییرات در حوالی ۴۰ سالگی (با محوریت سلول‌های ایمنی کمکی) و پس از ۶۰ سالگی (با محوریت سلول‌های کشنده و دفاعی) شتاب بیشتری می‌گیرند و الگوهای متفاوتی در زنان و مردان دارند. درک این مراحل به خانواده‌ها کمک می‌کند تا با آگاهی از سلامت جسمی اعضای خود مراقبت کنند.

نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفت:

در سنین میانسالی و سالمندی، طولانی‌تر شدن روند بهبودی پس از سرماخوردگی، احساس خستگی مداوم، یا کاهش تدریجی وزن و توده عضلانی در سالمندان از نشانه‌هایی است که نیازمند توجه دقیق‌تر خانواده به وضعیت تغذیه، خواب و سطح تحرک فرد است.

چه کار کنیم؟

داشتن فعالیت‌بدنی منظم متناسب با توانایی فرد (مانند پیاده‌روی روزانه یا ورزش‌های کششی ملایم)، پیروی از یک الگوی غذایی متعادل و حاوی مواد مغذی، سبزیجات و پروتئین کافی، توجه به خواب کافی و مدیریت استرس در خانه، مشاوره با پزشک برای دریافت به‌موقع واکسن‌های توصیه‌شده (مانند آنفلوآنزا و کووید-۱۹) ویژه سالمندان یا افراد دارای بیماری زمینه‌ای.

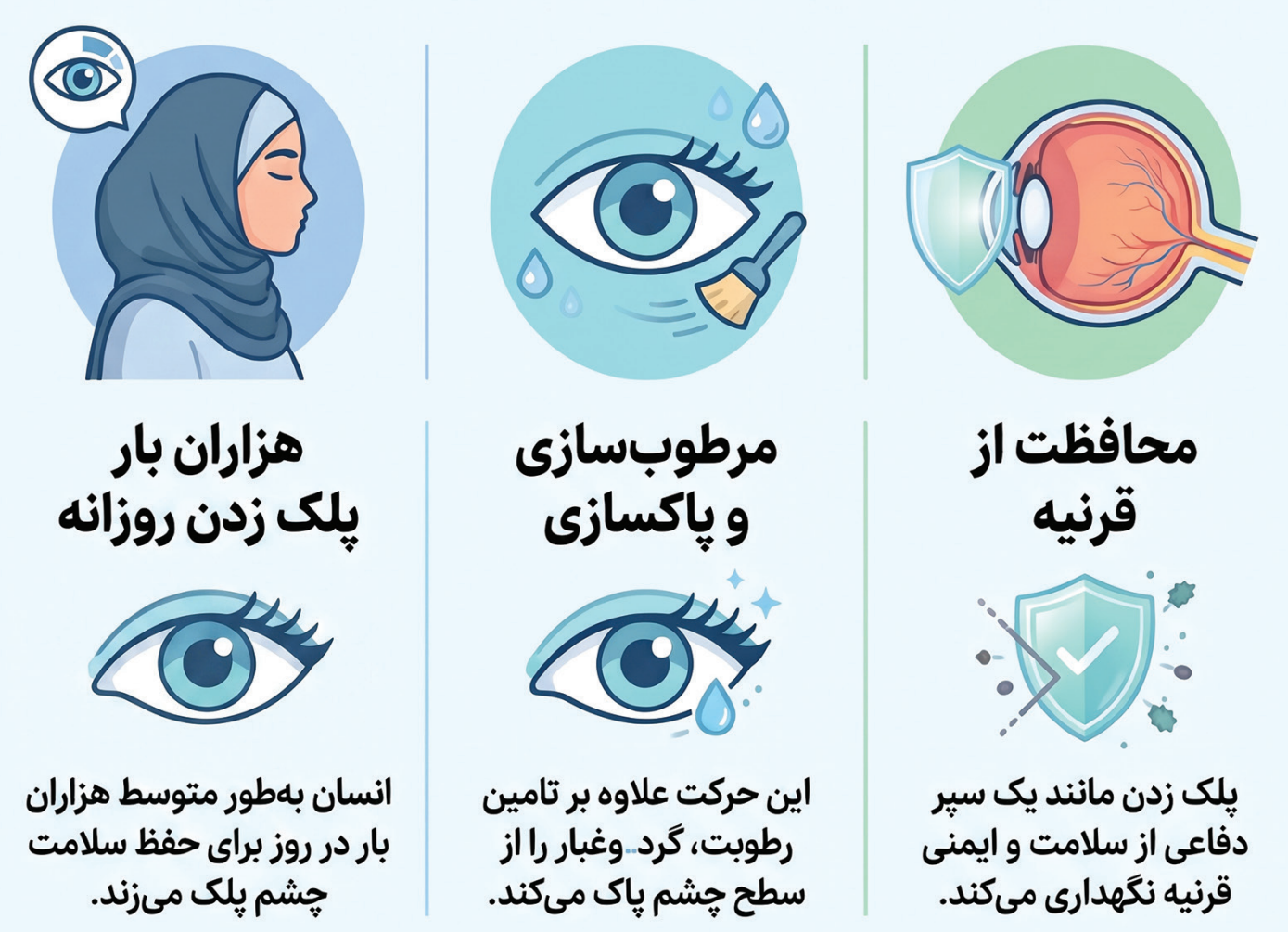
چه‌زمانی کمک تخصصی بگیریم؟

اگر یکی از اعضای خانواده با کاهش وزن شدید، عفونت‌های مکرر یا علایم مداوم غیرطبیعی روبه‌رو شد، یا پیش از شروع هر گونه تغییر جدی در رژیم غذایی یا فعالیت بدنی سالمندان، مشورت با پزشک متخصص، کارشناس تغذیه یا تیم درمانی ضروری است.

داده تصویری

کارکردهای حیاتی پلک زدن در سلامت چشم

پلک زدن فرایندی مداوم و ناخودآگاه است که نقشی فراتر از یک حرکت ساده دارد؛ این عمل فرآیندی حیاتی برای تامین رطوبت، پاکسازی محیطی و حفاظت از ساختار حساس قرنیه است.



سفره متعادل

نسخه‌رژیمی املت گوجه‌فرنگی

مواد لازم (برای ۲ نفر):
گوجه‌فرنگی رسیده: ۴ عدد متوسط
تخم‌مرغ: ۳ عدد
پیاز کوچک: یک عدد
روغن زیتون یا روغن مایع: یک قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی: نصف قاشق غذاخوری (اختیاری برای رنگ)
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

روش تهیه:

۱. پیاز را نگینی خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری روغن در تابه تفت دهید تا سبک و طلایی شود.
۲. گوجه‌فرنگی‌ها را رنده یا بسیار ریز خرد کنید و به پیاز اضافه کنید. اجازه دهید آب گوجه‌فرنگی کاملاً تبخیر شود و سس غلیظی به دست بیاید.
۳. ادویه‌ها و رب را تفت دهید تا عطر آن‌ها آزاد شود.
۴. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی جداگانه هم بزنید، سپس به تابه اضافه کنید. مواد را به آرامی هم بزنید تا تخم‌مرغ‌ها بسته شوند اما بیش از حد خشک نشوند.

چه چیزی متعادل‌تر شده؟

در این نسخه، مقدار روغن نسبت به روش‌های سنتی کاهش یافته و تفت دادن پیاز و گوجه با حرارت ملایم و حداقل چربی انجام می‌شود. همچنین با افزایش نسبت گوجه‌فرنگی به تخم‌مرغ، حجم وعده با کالری متناسب‌تری آماده می‌شود.

این دستور جایگزین درمان نیست و افراد دارای محدودیت‌های پزشکی خاص باید رژیم خود را با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کنند.

ترفند سرو:

برای حفظ طعم و جلوگیری از خشک شدن املت، آن را روی حرارت ملایم بپزید و پیش از سفت شدن کامل از روی حرارت بردارید. این غذا را می‌توانید با چند برگ ریحان تازه، سبزی خوردن و نان سبوس‌دار سرو کنید.

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 ۱۴۰۵.۳۶۸۴ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خانم سمانه غلامی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۲۸۹۸ ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۷۰.۳۸ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۲۵۲ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از حسین اردکانی فرزند محمد محرزگردیده 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 سرانی دانه باشد. می توانند از تاریخ انستار اوین 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 ۱۶۷ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵.۰۸.۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵.۰۹.۰۲

غلامرضا گنج بخش – رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن
۲۱۹۷۱۹

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 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 ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۰۹۴۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۷ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای مهدی پیرزاده مقدم فرزند حسن در ششدانگ یک باب مغازه به استثناء بهای ثمن اعیان به مساحت ۲۳/۱۷ متر مربع از پلاک شماره ۸۲۴ فرعی از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از آقای غلامرضا فرودی مالک رسمی محرزگردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی /کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.م الف ۷۸۸ تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۵/۰۸/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۵/۰۹/۰۲

سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد ۲۱۹۳۷۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۲۲۰۵ 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 آقای حسن رحمانی اسدآبادی فرزند رجب به شماره شناسنامه ۱۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمه زار به مساحت ۹۷۸۱/۴۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۵ اصلی واقع در اراضی اسد آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش پنج حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید حسین موسوی شور بیگی محرزگردیده 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 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 : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۹۱۰۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۶۲۶۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۸ 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 حسین علیزاده فرزند قنبر بشماره شناسنامه ۲۱ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری کشاورزی به مساحت ۴۳۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲ اصلی واقع در اراضی مهدی آباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم احمد حبیب الهی محرزگردیده 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 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 ۱۰۷۱۲ تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۵/۸/۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد املاک
۲۱۹۷۶۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۵۲۹۴ مورخ ۱۴۰۵.۰۶.۲۵ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم منصوره خانم رحمانی طرقبه به شناسنامه شماره ۶ کدملی ۰۹۴۳۶۸۵۱۶۸ صادره مشهد فرزند محمد علی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی موقوفه حاج عبدالله به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ اعیان یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۷۰۰ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۱۰۷۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه محرزگردیده 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵،۹۵۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۸،۱۷ ۲۱۹۷۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۹،۰۲

محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۲۰۹۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند و رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر بختیاری فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان دامداری به مساحت ۱۹۱۳/۷۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۷۶۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در اراضی بیستقفیزن دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی خانم زهرا بیک احدی از ورثه حسن بیک محرزگردیده 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.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۹۱۰۸

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۷۱۸۲ 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 یاسر حصاری فرزند حسن در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۸.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۵۱ فرعی از ۲۳۲ اصلی واقع در اراضی نجف آباد بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر زارع 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۵۸۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۹/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۱۷

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۲۲۷۸۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۳۷۲ 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 مهین نکوئی فرزند غلامحسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مساحت ۴۵۵.۷۶ مترمربع از پلاک شماره ۳۲ فرعی از ۶۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای بهرام آرزومندی محرزشده 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 ۸۳۷۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۹۶۱۶

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۴۳۳ 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 حسین الیشه فرزند محمدحسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۲۶.۱۶ مترمربع از پلاک شماره ۲۱۹ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد قبدیان محرزشده 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 ۸۳۸۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۹۶۱۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۲۲۲۹ 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 آقای حسن رحمانی اسدآبادی فرزند رجب به شماره شناسنامه ۱۲ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیمه زار به مساحت ۲۵۳۸۱ متر مربع (که مقدار ۴۲۵ متر مربع آن در بستر و مساحت ۹۹۶/۹۰ متر مربع در حریم کال قرار دارد) در قسمتی از پلاک شماره ۷۵ اصلی واقع در اراضی اسد آباد دهستان رخ در خراسان رضوی بخش پنج حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سید حسین موسوی شوربیگی محرزگردیده 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. 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 : ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۹۱۰۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۵۷۵۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ 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 بلامعارض متقاضی آقای / خانم علی اکبر غفارزاده فرزند محمد بشماره شناسنامه ۳۳۲۲ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر ساختمان به مساحت ۹۲/۵۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۵۴ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی بحرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم بیگم حبیب الهی محرزگردیده 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 ۱۰۷۵۸
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۲

بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۱۹۷۸۵

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۵۱۹۴ مورخ ۱۴۰۵.۰۶.۲۴ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۵۰۵۱ مورخ ۱۴۰۵.۰۶.۲۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی اشرف همائی فر به شناسنامه شماره ۷۱۰۰ کدملی ۰۹۳۳۸۸۳۵۸۷ صادره مشهد فرزند محمد حسین و محمود دری مقدم به شناسنامه شماره ۱۹۱ کدملی ۰۹۴۰۵۴۹۴۱۷ صادره مشهد فرزند غلامحسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضیان و تصرفات متقاضیان نسبت به مالکیت هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر مشجر با کاربری کشاورزی میباشد به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع پلاک شماره ۵۴ فرعی از ۱۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه محرزگردیده 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 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرربه دادگاه نیست . م الف ۱۴۰۵،۹۴۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۸،۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵،۰۹،۰۲

محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه
۲۱۹۴۹۰