گرما باعث می‌شود آمپر بچسبانیم؟

گرمای شدید با ایجاد فشار فیزیولوژیک بر بدن، زمینه بروز واکنش‌های هیجانی و پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد؛ اما با چند راهکار ساده می‌توان آرامش را حفظ کرد

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

با افزایش دمای هوا در فصل تابستان، بسیاری از افراد تجربه می‌کنند که زودتر عصبانی می‌شوند، تحمل کمتری دارند و در برابر تنش‌های روزمره واکنش شدیدتری نشان می‌دهند. این موضوع تنها یک احساس شخصی نیست، بلکه تحقیقات علمی متعددی نشان داده‌اند که گرمای هوا می‌تواند بر خلق‌وخو، رفتار و حتی میزان پرخاشگری افراد تأثیر بگذارد. شناخت این ارتباط و یادگیری راهکارهای کنترل خشم در روزهای گرم، می‌تواند به حفظ سلامت روان و بهبود روابط اجتماعی کمک کند.

گرما چگونه بر مغز و هیجان‌ها اثر می‌گذارد؟

پژوهش‌های روان‌شناسی و علوم اعصاب نشان می‌دهد که افزایش دمای محیط باعث ایجاد فشار فیزیولوژیک بر بدن می‌شود. زمانی که هوا بسیار گرم است، بدن انرژی بیشتری برای تنظیم دمای داخلی مصرف می‌کند. این فرایند می‌تواند موجب خستگی، کاهش تمرکز، بی‌قراری و تحریک‌پذیری شود. علاوه بر این، گرمای شدید بر عملکرد برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز نیز تأثیر می‌گذارد. این تغییرات ممکن است توانایی فرد را در کنترل هیجانات کاهش دهد. به همین دلیل در روزهای گرم، اختلافات کوچک خانوادگی، ترافیک، شلوغی یا مشکلات کاری می‌توانند واکنش‌های شدیدتری را در افراد ایجاد کنند.

چرا در هوای گرم زودتر از کوره در می‌رویم؟

برخی مطالعات نشان داده‌اند که با افزایش دما، میزان درگیری‌های خیابانی، خشونت‌های کلامی و رفتارهای پرخاشگرانه در جوامع نیز افزایش می‌یابد. البته این موضوع به معنای آن نیست که گرما مستقیماً باعث خشونت می‌شود، بلکه شرایط را برای بروز رفتارهای هیجانی آماده‌تر می‌کند.

نشانه‌های خشم ناشی از گرما

خشم در روزهای گرم معمولاً با علایم زیر همراه است:
بی‌حوصلگی و کلافگی مداوم
حساسیت بیش از حد به رفتار دیگران
افزایش تنش عضلانی
بالا رفتن ضربان قلب
احساس خستگی و بی‌قراری
واکنش‌های تند و عجولانه
کاهش تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری
شناخت این نشانه‌ها اولین گام برای مدیریت صحیح هیجانات است.

چگونه در روزهای داغ آرام‌تر بمانیم؟

۱ آب کافی بنوشید
کم‌آبی بدن یکی از عوامل مهم تحریک‌پذیری است. حتی کاهش خفیف آب بدن می‌تواند باعث افت تمرکز و افزایش تنش روانی شود. نوشیدن آب کافی در طول روز به حفظ عملکرد مناسب مغز و کنترل بهتر هیجانات کمک می‌کند.

۲ خواب کافی داشته باشید
گرمای هوا معمولاً کیفیت خواب را کاهش می‌دهد. کمبود خواب ارتباط مستقیمی با افزایش عصبانیت و کاهش توانایی کنترل احساسات دارد. استفاده از محیط خنک، تهویه مناسب و رعایت بهداشت خواب می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

۳ از قرار گرفتن در گرمای شدید پرهیز کنید
اگر امکان دارد، فعالیت‌های سنگین و کارهای خارج از منزل را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنید. زیرا قرار گرفتن طولانی در محیط‌های بسیار گرم، سطح استرس فیزیولوژیک بدن را افزایش می‌دهد.

۴ تنفس عمیق را تمرین کنید
هنگامی که احساس می‌کنید در حال عصبانیت هستید، چند نفس آرام و عمیق بکشید. این کار، با فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک، ضربان قلب را کاهش می‌دهد و به آرام‌سازی ذهن کمک می‌کند.

۵ انتظارات خود را تعدیل کنید
در روزهای بسیار گرم، عملکرد جسمی و ذهنی افراد ممکن است کمی کاهش یابد. پذیرش این واقعیت و کاهش توقعات غیرضروری از خود و دیگران، از بروز بسیاری از تنش‌ها جلوگیری می‌کند.

۶ فعالیت بدنی مناسب داشته باشید
ورزش منظم یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش استرس و خشم است. البته در فصل گرما بهتر است ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از غروب آفتاب انجام شود تا فشار مضاعفی به بدن وارد نشود.

۷ از محرک‌های اضافی دوری کنید
شلوغی، سروصدای زیاد، ترافیک و ازدحام در هوای گرم می‌توانند احساس خشم را تشدید کنند. در صورت امکان، زمان‌هایی را برای استراحت در محیطی آرام و خنک اختصاص دهید.

اتاق مشاوره

پسرم هر شب فیلم‌های ترسناک و ناراحت‌کننده می‌بیند!

پسرم ۱۶ ساله است. هر شب تا صبح فیلم‌های ناراحت‌کننده و ترسناک می‌بیند. مدام هم گوشی به دست است و در فضای مجازی می‌چرخد. چه باید بکنم؟

فائزه سجادی‌راد | روان‌شناس

مخاطب گرامی، این الگو نگران‌کننده ولی قابل مدیریت است. در ۱۶ سالگی معمولاً ترکیبی از کنجکاوی، فرار از استرس، عادت به اسکرول کردن و گاهی اضطراب/افسردگی می‌تواند باعث شود نوجوان شب‌ها در فیلم‌های ناراحت‌کننده و ترسناک غرق شود و خوابش به هم بخورد.

چه باید کرد؟

اول از همه باید بدانید که هدف را «کنترل» نگذارید، «فهم و تنظیم» بگذارید. اگر مستقیم با ممنوعیت شدید جلو بروید، احتمالاً پنهان‌کاری بیشتر می‌شود. بهتر است مرحله به مرحله پیش بروید. کارهایی که همین امروز می‌توانید انجام دهید:

۱. گفت‌وگوی آرام، نه بازجویی
در زمان آرام و بدون دعوا بگویید: «من نگران خوابت و حالت هستم.»، «می‌خوام بفهمم شب‌ها دنبال چی می‌گردی؟»، «بعد از این فیلم‌ها حالت بدتر می‌شه یا حس می‌کنی کمک می‌کنن از چیزی فرار کنی؟». سؤال‌های باز بهتر از «چرا این کار رو می‌کنی؟» هستند.

۲. روی خواب تمرکز کنید
کم‌خوابی بر خلق‌وخو، تمرکز و کنترل هیجان تاثیر منفی می‌گذارد. یک قانون ساده و روشن بگذارید:
* گوشی بیرون از اتاق خواب
* خاموشی صفحه‌نمایش ۶۰ دقیقه قبل خواب
* ساعت خواب و بیداری ثابت
اگر مقاومت کرد، از «محدودیت مشترک خانوادگی» حرف بزنید، نه فقط قانون برای او.

۳. جایگزین واقعی بدهید
فقط گرفتن گوشی کافی نیست. باید چیزی جایگزین شود مثلاً پادکست آرام، کتاب/کمیک، موسیقی ملایم، ورزش سبک عصرگاهی، کاردستی، بازی رومیزی، یا فعالیتی با خانواده.

۴. ریشه‌یابی کنید
به‌جای «چرا این کار را می‌کنی؟» بپرسید «چه چیزی پشتش هست؟» گاهی این رفتار نشانه یکی از این موارد است: اضطراب، افسردگی، تنهایی، استرس مدرسه، مشکلات دوستی/عاطفی، وسواس فکری یا درگیری با محتوای غم‌انگیز. اگر بگوید «وقتی ناراحتم این نوع فیلم‌ها را می‌بینم»، یعنی موضوع فقط عادت نیست و باید روی حال روانی هم کار شود.

چه زمانی به روان‌شناس مراجعه کنید؟

اگر هر کدام از این موارد وجود دارد، بهتر است با روان‌شناس نوجوان یا مشاور مدرسه صحبت کنید:
افت نمره یا بی‌انگیزگی، خواب شدیداً به‌هم‌ریخته، گوشه‌گیری، زودرنجی یا پرخاشگری، بی‌اشتهایی/پرخوری، حرف از بی‌ارزشی، ناامیدی، یا مرگ، قطع ارتباط با دوستان و خانواده، اگر حرفی درباره خودآسیب‌زنی یا تمایل به مردن زد، جدی بگیرید و سعی کنید او را در خانه تنها نگذارید.
چند جمله مفید برای شروع گفت‌وگو:
«من نمی‌خوام تو رو کنترل کنم؛ می‌خوام کمک کنم بهتر بخوابی و حالت بهتر بشه.»، «بیا با هم ببینیم این محتوا چه اثری روی تو می‌گذاره.»، «اگر پشت این رفتار ناراحتی یا فشاری هست، می‌خوام کنارت باشم.»

از دنیای روان شناسی

افسردگی پس از زایمان و چند راهکار برای عبور از روزهای سخت

همه مادران پس از زایمان احساس خوشحالی مداوم را تجربه نمی‌کنند. بعضی از آن‌ها پس از تولد فرزند، دچار غمگینی، بی‌حوصلگی، اضطراب و احساس ناتوانی می‌شوند، حالتی که به آن «افسردگی پس از زایمان» گفته می‌شود. مشکلی شایع اما قابل درمان. کارهایی که باید بکنید:

از دیگران کمک بخواهید | لزومی ندارد همه مسئولیت‌های خانه و نوزاد را به تنهایی بر عهده بگیرید. از همسر، اعضای خانواده یا دوستان برای انجام برخی کارها کمک بگیرید.

خواب را در اولویت قرار دهید | کمبود خواب یکی از عواملی است که علایم افسردگی را تشدید می‌کند. هر زمان نوزاد خواب است، سعی کنید شما هم استراحت کنید.

احساسات خود را پنهان نکنید | درباره نگرانی‌ها، خستگی‌ها و احساسات خود با همسر و فردی معتمد صحبت کنید. بیان احساسات می‌تواند از فشار روانی کم کند.

از خانه خارج شوید | حتی یک پیاده‌روی کوتاه روزانه یا نشستن در فضای باز می‌تواند به بهبود خلق‌وخو کمک کند.

توقع کمال‌گرایانه نداشته باشید | خانه همیشه لازم نیست کاملاً مرتب باشد و شما هم قرار نیست مادری بی‌نقص باشید. استانداردهای سختگیرانه را کنار بگذارید.

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۳۲۳۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای علیرضا حیدری فرزند عباس در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۶۵/۶۰ متر مربع از پلاک شماره ۵۶۰ فرعی از ۱۱۶ -اصلی واقع در اراضی رهن بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از خانم فاطمه محمد زاده رهنی فرزند کربلائی علی مراد مالک رسمی محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیر الانتشار 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 عموم 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 ۶۹۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
ضیاالدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۸۶۸۸۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۸۲ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ 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 حوریا بهشتیان فر به شناسنامه شماره ۴۵۱۶ شماره ملی ۰۷۹۳۷۸۷۶۶۱ صادره سبزوار فرزند حسینعلی نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۲۹۸.۴۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۲ فرعی از ۴ اصلی بخش ۳ ناحیه ۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی شهربانو و محمدعلی شهرت هردو قزی مع الواسطه از محل مالکیت رسمی علی اکبر حلاج باداشیانی 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:۴۰۵/۷۱۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۲۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۸۲۴ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ 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 زهره اسکندری فرزند عباسعلی به شناسنامه شماره ۱ شماره ملی ۶۴۲۹۹۶۷۲۳۹ صادره بیارجمند نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۵.۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۴۳ فرعی از ۷ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت محمد کهن راد ششتمد و سکینه محمدی 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:۴۰۵/۷۱۱۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۱۹

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۵۸ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ 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 حسین شاره. به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۹۳۷۱۹۸ شماره ملی ۰۷۸۰۹۳۷۱۹۸ صادره سبزوار فرزند علی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۷۲.۵۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۳ فرعی از ۵ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمدحسین و محمد شهرت هردو 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:۴۰۵/۷۰۹۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۱۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۶۶ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۵ 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 علیرضا علیخانی به شناسنامه شماره ۳۲۲ شماره ملی ۰۷۹۴۶۷۸۷۴۲ صادره سبزوار فرزند رمضان در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۶.۳۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۷ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۱۲ مع الواسطه از محل مالکیت مالکین رسمی محمدرضا و فاطمه و وجیهه و سروراغا و ضیاء الحق شهرت همگی ناوی 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:۴۰۵/۷۱۱۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۱۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۷۱۱ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ 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 رضا ایتی پور به شناسنامه شماره ۲۸۶۶ شماره ملی ۰۷۹۳۶۷۰۸۵۳ صادره سبزوار فرزند علی اکبر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۲.۶۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۷۲۱ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی حسین کوشکی و علی اصغر کوشکی 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:۴۰۵/۷۱۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۱۰

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 ۱۴۰۵۰۲۳۱ 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 محمود عباس زاده فرزند حسن بشماره شناسنامه ۴۲۷۵ صادره از در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۸۱/۵۳ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۴۰ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از محمد علی کوکبی 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 ۵۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
غلامرضا گنج بخش – رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۸۶۸۷۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک خواف
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۴۰۰۰۴۴۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خواف تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عیدی محمد فغانی رودی فرزند نورمحمد بشماره شناسنامه ۵۰۷۶ صادره از خواف در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۴۰/۲ مترمربع قسمتی از پلاک۷۹۸ فرعی از ۱۵۵ اصلی واقع دربخش ۶ تربت حیدریه شهرستان خواف خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای غلام احمد احراری و خانم مریم مجدی و خانم بی بی جان احراری 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 ۱۲۱۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
امیر جعفری – رئیس اداره ثبت اسنادواملاک خواف
۱۸۶۸۶۸

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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرا شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۹۰۲۳ | ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۵۰۰۹۰۲۱ 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 طاهره برنقای یوسف آبادی به شناسنامه شماره ۳۵۵ کد ملی ۰۷۴۸۶۶۴۲۸۹ صادره تایباد فرزند شاهسوار در یکدانگ و همچنین آقای رحمت اله نعمتی به شناسنامه شماره ۹۱۹ کد ملی ۰۷۴۸۵۰۰۰۸۱ صادره تایباد فرزند علیرضا در پنج دانگ هر دو از ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۹۱ متر مربع پلاک شماره ۶۷۹ فرعی از ۲۵۰-اصلی-واقع در خراسان رضوی بخش ۱۴ مشهد حوزه ثبت ملک تایباد واز محل قسمتی از مالکیت رحمت اله نعمتی 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذرسید. 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: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
رسول طاهری زاده رئیس ثبت اسناد و املاک تایباد
۱۸۶۸۶۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۴۸۶ – مورخه ۱۴۰۵/۰۱/۲۷ 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 جواد یاسینی پور فرزند عبدالحسین به شناسنامه شماره ۴۰۵۱ شماره ملی ۰۷۹۳۷۳۱۰۱۱ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۰.۲۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۳ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمدحسین 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:۴۰۵/۷۱۲۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۲۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۲۸۷۷ – مورخه ۱۴۰۴/۰۳/۰۹ 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 علیرضا علیخانی به شناسنامه شماره ۲۹۴ شماره ملی ۰۷۹۲۷۳۱۴۴۱ صادره سبزوار فرزند محمد نسبت به چهاردانگ مشاع ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۵.۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۱۷ فرعی از ۱۶۲ اصلی بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی عباس حسینی 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:۴۰۵/۷۱۰۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۶۸۲۴

افراد و ملل مختلف سلائق متفاوتی دارند، در تبلیغ به این نکته مهم توجه کنید