بهترین زمان برای خوابیدن و بیدار شدن

چقدر و چه وقت خوابیدن مناسب است؟

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

در حالت ایده‌آل بهترین راه زود به رختخواب رفتن و زود از خواب بیدار شدن و سپس داشتن روزی پربرکت و پربار است. اما برخی شرایط خاص از جمله وظایف شغلی، بچه‌داری و غیره ممکن است بر این روند تأثیر بگذارند. خوابیدن ۲ بُعد مهم دارد: یکی مدت زمان خواب است و یکی داشتن یک چرخه ثابت.

به منظور حفظ سلامتی بدن داشتن خواب کافی بسیار مهم است.

بهترین زمان و ساعات برای خوابیدن

در حالت ایده‌آل باید زود به رختخواب بروید و صبح زود نیز بیدار شوید. این روند از نظر بیولوژیکی بهترین الگو برای تطبیق الگوی خواب با خورشید است. ممکن است به طور طبیعی پس از غروب آفتاب و تاریک شدن هوا احساس خواب‌آلودگی کنید.

عملکرد ریتم شبانه‌روزی

ریتم شبانه روزی به چرخه خواب و بیداری مغز گفته می‌شود. در واقع ریتم شبانه روزی همان ساعت داخلی بدن است.

همه در یک دوره زمانی ۲۴ ساعته در زمان‌های مشخصی، افت طبیعیِ هوشیاری و افزایش بیداری را تجربه می‌کنند. افراد معمولاً در دو زمان خواب آلودترین حالت خود را تجربه می‌کنند: بین ساعت ۱ و ۳ بعد از ظهر و بین ساعت ۲ تا ۴ بامداد. هرچه کیفیت خواب فرد بیشتر باشد، احتمال احساس خواب‌آلودگی او در طول روز خیلی کمتر است. بعلاوه، ریتم شبانه‌روزی، باعث تنظیم چرخه خواب و بیداری صبحگاهی می‌شود. هنگامی که عادت کنید هر روز رأس یک ساعت بخوابید و سر ساعتی معینی از خواب بیدار شوید، مغز نیز به این روال عادت می‌کند. به این ترتیب، شب‌ها راحت‌تر به خواب رفته و صبح‌ها نیز قبل از به صدا در آمدن آلارم بیدار خواهید شد. در صورتی که چرخه خواب و بیداری معینی نداشته باشید، و در طول هفته در ساعات مختلف به خواب رفته و از خواب بیدار شوید، ریتم شبانه‌روزی نامتعادل شده و ممکن است در طول روز مدام احساس خواب‌آلودگی کنید.

منبع: www.healthline.com

خبر ویژه

درخواست عضو کمیته علمی کرونا؛

کرونا تمام نشده؛ ماسک‌ها را کنار نگذارید

ایسنا: عضو کمیته علمی کرونا با تاکید بر لزوم ادامه رعایت پروتکل‌ها برای کنترل بیماری کرونا در کشور، گفت: برگزاری جشن کنار گذاشتن ماسک در صدا و سیما می‌تواند یک اعتماد کاذبی ایجاد کند که افراد به دلیل عدم رعایت مسائل بهداشتی در معرض عفونت قرار گیرند و این درحالی است که تصور می‌کنند کرونا خاتمه یافته، در حالی که چنین نیست. احمد طباطبایی با تاکید بر اینکه کرونا به اتمام نرسیده است، گفت: هنوز به صورت تک‌گیر بیماران را مشاهده می‌کنیم و گاهی اوقات چند نفر از اعضای یک خانواده به فرم‌های خفیف بیماری با امیکرون مبتلا می‌شوند. گاهی اوقات هم در برخی مواقع می‌بینیم که هنوز عده‌ای علائم کرونای دلتا دارند بنابراین؛ نمی‌توان کرونا را خاتمه یافته تلقی کرد. او درباره برگزاری جشن کنار گذاشتن ماسک در برنامه تلوزیونی پر بیننده خندوانه، تصریح کرد: از نظر علمی در مراکزی که جمعیت زیادی حضور دارد، در مجامع عمومی، مساجد، جشن‌ها، فضاهای سر بسته، محیط‌های درمانی و بیمارستان‌ها و ... به هیچ وجه توصیه نمی‌شود که افراد ماسک را کنار بگذارند. البته اگر افراد در یک فضای باز با فاصله زیاد از یکدیگر قرار بگیرند و از عدم ابتلای یکدیگر به کرونا مطمئن باشند می‌توانند بدون ماسک حضور داشته باشند اما این حصول اطمینان تقریباً میسر نیست. بنابراین توصیه همچنان استفاده از ماسک در فضاهای عمومی است. وی تصریح کرد: این دست اتفاقات می‌تواند یک اعتماد کاذبی ایجاد کند که افراد به دلیل عدم رعایت مسائل بهداشتی در معرض عفونت قرار گیرند و این درحالی است که تصور می‌کنند کرونا خاتمه یافته درحالی که چنین نیست.

بیماری روانی را جدی بگیریم، آمارها دروغ نمی‌گویند؛

روان‌شدن بیماری روانی در هوای جامعه

عکس: تهران

ادامه از صفحه یک

لزوم ارائه خدمات روانشناسی وروانپزشکی بیش از همیشه احساس می‌شود. بنابراین ضروری‌ست که تمهیداتی از سوی وزارت بهداشت و درمان، سازمان بهزیستی ومجلس شورای اسلامی با همکاری روانشناسان و روانپزشکان اندیشیده شود تا حال مردم و روح و روان آنها بهتر و زفجایعی که ممکن است در آینده ناشی از مشکلات واختلالات روانی برای فرزندانمان به وجود بیاید، جلوگیری شود البته که نباید از موضوع ارتقای سطح سلامت روان در میان مردم غافل شد؛ چرا که براساس آمار ۶۰ درصد مردم از بیماری‌ها واختلالات روانی خود بی خبر هستند بنابراین آموزش سواد سلامت روان باید دراولویت صدا و سیما، رسانه‌ها و مدارس قرار گیرد.

گل گاوزبان خوردن به جای درمان

علی اسدی، آسیب شناس مسائل اجتماعی است. وی در این باره گفت: در گروه سنی ۱۴ تا ۶۵ سال یعنی میان ۵۰ میلیون نفر از جمعیت کشور، حدود ۲۳ تا ۲۵ درصد آنها دارای یک اختلال روانپزشکی هستند یا یک اختلال روانی را تجربه کردند درواقع تعداد این افراد بالغ بر ۱۲ تا ۱۵ میلیون نفراست. اسدی گفت: حدود ۶۰ درصد مردم دارای افسردگی، اضطراب، وسواس و یکی از اختلالات روانی هستند که اطلاعی ندارند و نمی‌دانند که بیماری دارند و باید خود را درمان کنند از طرفی حدود ۴۰ درصد مردم می‌دانند به یکی از اختلالات روانی مبتلا هستند اما فکر می‌کنند خودش خود به خود خوب می‌شود به همین دلیل به روانشناس، مشاور و روانپزشک مراجعه نمی‌کنند وتصور دارند با استراحت کردن، گل گاوزبان خوردن و... می‌توانند خودشان را درمان کنند درصورتی که افسردگی، اضطراب، وسواس، اختلالات خلقی و... جزء بیماری‌های روانپزشکی است که فرد در صورت ابتلا باید از طریق مراجعه به پزشک، مداخلات دارویی و غیردارویی خود را درمان کند.

۲۴ درصد از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله، دچار یک یا چند اختلال روان‌پزشکی

غلامرضا ترابی، عضو هیات مدیره انجمن علمی روان درمانی ایران است وی نیزبا اشاره به تعداد افرادی که در کشور درگیر بیماری روانی هستند، گفت: براساس آخرین پیمایش رسمی سلامت روان که درطی سال‌های ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۰ برگزارشده است می‌توان گفت که حدود ۲۴ درصد از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله ساکن کشور، دچار یک یا چند اختلال روان‌پزشکی در طی ۱۲ ماه قبل از بررسی بوده‌اند لذا می‌توان گفت از هر ۴ نفر یک نفر ممکن است در طی یک سال به حداقل یکی از اختلالات روان‌پزشکی مبتلا شود. وی افزود: زنان، ساکنین مناطق شهری، افراد بیکار، افراد با تحصیلات کمتر، افراد دارای وضعیت اجتماعی واقتصادی پایین، بیشتر درمعرض خطرهستند. ترابی درباره اینکه چقدرازبیماران دارای اختلال روانی درکشور از بیماری خود ناآگاه هستند و هیچگونه مراجعه‌ای به روانشناسان وروانپزشکان نداشتند تصریح کرد: متأسفانه فقط حدود یک ششم گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ در طی یک سال از خدمات سلامت روان استفاده کرده‌اند.

آمار بروز اختلالات روانپزشکی در ایران بالاتر از آمار جهانی نیست

دکتر علیرضا زالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم دراین میان اظهار کرد: همگی ما در طول زندگی روزمره ممکن است درجاتی از اضطراب‌های گذرا، افسردگی‌های کوتاه مدت و مواردی از این قبیل را تجربه کنیم که این‌ها مطلقاً به عنوان اختلال روانی کلاسیک طبقه‌بندی نمی‌شوند. دکتر زالی افزود: همچنین می‌توان با خودمراقبتی برای تقلیل برخی اضطراب‌های گذرا، شهروندان را توانمند ساخت.

وی با بیانِ اینکه تجربه علائم روانپزشکی ضرورتاً به معنای اختلال عمده روانپزشکی نیست، تاکید کرد: براساس آنچه که از آمار تطبیقیِ ما با آمار جهانی مستفاد می‌شود مطلقاً آماربروزاختلالات روانپزشکی در جامعه ایرانی بیش از آمار جهانی نیست. دکتر زالی با اشاره به نتایج مطالعات تأیید شده درحوزه میزان خودکشی، تصریح کرد: خودکشی درایران ازسرانه عمومی جهانی به مراتب نازل‌تر و پایین‌تراست. وی یادآورشد: طبیعتاً دربرخی از گروه‌های شغلی واجتماعی ممکن است میزان تغییرات اضطرابی، افسردگی و مواردی ازاین قبیل نسبت به نرم جهانی متفاوت باشد و این آمار را نباید به عموم جامعه تسری داد.

خبر روز

وزیر بهداشت پس از سفر به عراق خبر داد:

دیپلماسی سلامت راهگشای زائران اربعین

نسل فردا / گروه جامعه
news@naslefarda.net

وزیر بهداشت در سفر به عراق که با هدف گشوده‌شدن مسیر زائران اربعین حسینی پس از سه سال وقفه براثر شیوع کرونا انجام شد، از نهایی‌شدن دستورالعمل بهداشتی مراسم اربعین خبر داد.

بهرام عین‌اللهی در سفر به عراق با مقامات این کشور دیدار و در جلسه ستاد مرکزی اربعین شرکت کرد تا تمهیدات بهداشتی در نظر گرفته شده برای تسهیل سفر زائران اربعین حسینی را نهایی کند.

وی در جلسه ستاد مرکزی اربعین بر لزوم ارائه خدمات کیفی بهداشتی و درمانی به زائران اربعین امسال تاکید کرد و یادآور شد: پزشکانی که امسال به این سفر معنوی مشرف می‌شوند و خدمات بهداشتی و درمانی ارائه می‌کنند، بدون احتساب مرخصی برای آن‌ها مأموریت لحاظ می‌شود.

همچنین همزمان‌شدن مراسم اربعین امسال با فصل تابستان و گرمازدگی زائران از مسائلی است که وزارت بهداشت بر آن تمرکز دارد؛ به گونه‌ای که پیش‌بینی‌های لازم در این زمینه را داشته و خدمات رفاهی و بهداشتی متناسب با دمای هوا را ارائه کرده تا از گرمازدگی زائران پیشگیری شود. عین‌اللهی در اردیبهشت امسال هم در دیدار جمعی از فعالان قرآنی در ماه مبارک رمضان، وعده برگزاری باشکوه مراسم اربعین امسال را داده بود که این وعده در سفر به عراق محقق شد. از سوی دیگر وزیر بهداشت خواستار رفع موانع و تسهیل حضور گسترده دانشجویان و اساتید علوم پزشکی در راهپیمایی اربعین امسال و برگزاری برنامه‌های فرهنگی، قرآنی و معنوی شده بود. تمهیدات بهداشتی و آمادگی زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی در مرزهای مشترک ایران و عراق هم موضوعی است که در یکی - دو ماه اخیر مورد توجه معاونین و مدیران ارشد وزارت بهداشت قرار گرفته است که در این زمینه، میعادفر، رییس اورژانس کشور، در اردیبهشت‌ماه سفری به استان ایلام و کرمانشاه داشت و ضمن تاکید بر آمادگی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی و برگزاری باشکوه مراسم اربعین امسال، از کمک‌های وزارت بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی مستقر در مناطق مرزی غرب کشور خبر داد.

کد ۵۰۰

برگ سبز
خودرو سواری ۲۰۶SD به رنگ سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ایران ۱۳-۵۴۹ هـ ۹۷ شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۱۲۷۳۸ شماره شاسی NAAP۴۱FD۶AJ۲۸۹۱۴۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سهام
نظر به اینکه برگ سهام شماره ۱۵۱ شرکت تجهیز سینه کاردارن معادن لاشتر به شماره ثبت ۱۵۰ خمینی شهر و شماره ثبت ۱۷۰۷۲ اصفهان مربوط به مرحوم احمد حاجی هاشمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز، سند کمپانی، کارت ماشین
اینجانب مالک خودرو پـزو ۴۰۵ SLX به رنگ سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ایران ۳۰-۵۷۲ل ۴۵ به شماره موتور ۱۶۴B۰۲۷۵۲۹۲ به شماره شاسی NAAM۳۱FE۴LK۵۰۹۷۶۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را دارم.

مفقودی مجوز پروانه بهره برداری
مجوز پروانه بهره برداری شرکت فنی مهندسی آرشیدا صنعت اسپادانا به شماره مجوز ۱۱۶۲۷ مورخ ۹۱/۹/۸ در تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز، کارت ماشین، سند کمپانی
اینجانب اسمعیل ملکی ورنامخواستی فرزند گنجه علی مالک خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ به رنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۸۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۴۸۰۴ شماره شاسی ۸۳۰۲۱۸۰۳ شماره پلاک ایران ۶۱۸-۳۸۹۲۳ به شماره موتور N۲MD۸۸۰۱۰۴۳ شماره شاسی NFX۱۲۵D۸۸۰۱۶۹۵ به نام پویا کاویانی فر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۴۱۶

کارت هوشمند راننده
کارت هوشمند راننده به شماره ۳۳۲۱۷۴۷ متعلق به اینجانب رسول کاشفی فرزند حبیب اله متولد ۱۳۷۲ کدملی ۵۴۹۰۰۳۳۹۴۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ناوگان
کارت هوشمند ناوگان به شماره ۳۵۱۶۴۲۹ متعلق به کامیون باری بنز مدل ۱۳۶۰ به شماره پلاک ایران ۴۳-۱۲۴ ع ۷۸ به شماره موتور ۱۰۰۲۶۴۵۷ شماره شاسی ۱۴۲۸۵۶۲۰ به نام رسول کاشفی کدملی ۵۴۹۰۰۳۳۹۴۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کد ۴۰۹

شناسنامه مالکیت (برگ سبز)، سند کمپانی
سواری وانت مزدا ۱۶۰۰ به رنگ آبی متالیک مدل ۱۳۷۵ به شماره پلاک ایران ۲۴-۵۷۴ ج ۱۱ شماره موتور ۲۲۲۳۷۷ شماره شاسی ۷۵۱۶۰۰۰۳۴۲ بنام هانی خلفی فرزند فضل اله مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه سند مالکیت ششدانگ پلاک ثبتی شماره: ۱۵۲۰۰ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ اصفهان ذیل دفتر املاک الکترونیک ۱۳۹۸۲۰۳۰۲۰۳۲۰۰۲۹۲۲ به نام حسین عسکریان پور اردستانی صادر و تسلیم گردیده است ، سپس نامبرده با ارائه درخواست کتبی به شماره وارده: ۱۴۰۱/۳/۹-۳۲۰۰۱۲۹۴-۱۴۰۱/۳/۹ به انضمام دو برگ استشهادیه محلی که امضاء شهود آن ذیل شماره: ۱۴۰۱/۳/۹-۲۱۲۲۱ به گواهی دفترخانه ۱۵۱ اردستان رسیده است مدعی است که سند مالکیت آن به علت جابجایی مفقود گردیده است و درخواست صدور المثنی سند مالکیت ملک فوق را نموده اند لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. ذبیح اله فدائی اردستانی مدیرواحدثبتی حوزه ثبت ملک اردستان **شناسه: ۱۳۳۰۰۶۲**

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه سند مالکیت یک سهم مشاع از ۴۳۲ سهم ششدانگ پلاک ثبتی شماره: ۰ فرعی از ۹۹ اصلی علیا واقع در بخش ۱۷ اصفهان ذیل ثبت ۲۳۱۱ در صفحه ۳۰۳ دفتر ۱۶۳ املاک به نام زهرا جعفری پور احدی از ورثه شاهرخ قاسمی هومساری صادر و تسلیم گردیده است ، سپس نامبرده با ارائه درخواست کتبی به شماره وارده: ۱۴۰۱/۳/۸-۳۲۰۰۱۲۷۴-۱۴۰۱/۳/۸ به انضمام دو برگ استشهادیه محلی که امضاء شهود آن ذیل شماره: ۱۴۰۱/۳/۸-۵۲۹۴ به گواهی دفترخانه ۱۹ اردستان رسیده است مدعی است که سند مالکیت آن به علت جابجایی مفقود گردیده است و درخواست صدور المثنی سند مالکیت ملک فوق را نموده اند لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید تا مراتب صورتمجلس و اصل سند مالکیت به ارائه کننده سند مسترد گردد بدیهی است اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اقدام به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات خواهد شد. ذبیح اله فدائی اردستانی - مدیرواحدثبتی حوزه ثبت ملک اردستان **شناسه: ۱۳۳۰۱۷۵**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۲۴۰۰۸۰۰۰۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شیانکاره تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبدالحمید پاسالار فرزند خدابخش بشماره شناسنامه ۳۷ صادره از دشتستان به شماره ملی ۶۱۰۹۹۳۴۸۰۱ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به اعیانی احداثی در آن به مساحت ۱۹۱۴۸/۲۷ مترمربع پلاک ۳۲۰ فرعی از ۷۳۵۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۳۵۴/۷۸ اصلی واقع در بخش سه شیانکاره قریه سراج آباد خریداری از مالک رسمی 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 مرجع 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: ۱۴۰۱/۳/۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۴/۱
سر پرست اداره ثبت اسناد و املاک واحد شبانکاره
م/الف: ۱۱۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۲۰۲۶۰۱۴۱۸۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲ هیات دو خانم عصمت بیگی به شناسنامه شماره ۲۸۸ کدملی ۰۹۳۵۴۴۱۱۴۱ صادره مشهد فرزند علی بصورت ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۰/۱۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۵۱۸۰ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۵ اداره ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان مالکیت رسمی متقاضی موضوع سند مالکیت
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 اداره ثبت شمال اصفهان واقع در اصفهان میدان لاله ابتدای خیابان پروین جنب بازار گیاهان دارویی تسلیم نموده 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: ۱۴۰۱/۳/۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۳/۱۷
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان
شناسه نوبت اول: ۱۳۲۱۴۸۹
شناسه نوبت دوم: ۱۳۲۱۴۹۲

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
شماره: ۱۲۹۶ ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۰۶۰۰۱۲۹۶ تاریخ: ۱۴۰۱/۰۳/۲۵ جلسه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ باحضور امضا کنندگان زیر در وقت مقرر/فوق العاده در دبیرخانه هیات تشکیل وپرونده کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۲۰۰۶۰۰۰۸۸۳ مربوط به تقاضای آقای/خانم مهری کاشانی مبنی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ قسمتی از پلاک شماره فرعی از اصلی واقع در بخش حوزه ثبت ملک خمینی شهر تحت بررسی است. هیات پس از مطالعه پرونده وملاحظه تقاضای اولیه و مستندات و تطابق نقشه ارایه شده با سوابق پرونده و بررسی باسخ وضعیت ثبتی ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید رای هیات: با توجه به تقاضانامه ارایه شده ومستندات ضمیمه به موجب سند شماره ۱۸۰۹۶ مورخ ۱۳۴۲/۷/۲۷ دفتر ۸۶ وملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس منتخب و پاسخ وضعیت ثبتی که حکایت از احراز مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده و بررسی های محلی کارشناس که حکایت از عدم تعارض و بلا منازع بودن تصرفات متقاضی دارد. لذا مالکیت آقای/خانم مهری کاشانی به شناسنامه شماره ۸۳۸ کدملی ۳۶۷۲۳۹۵۲۱۸ صادره فرزند گلزار در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۴۳/۰۹ مترمربع پلاک شماره ـ فرعی از ۸۸ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید. شمالا به طول ۸/۱۰ متر درب و دیواریست به گذر ، شرقا به طول ۱۸/۱۸ متر دیوار به دیوار باقیمانده ، جنوبا در دو قسمت اول به صورت پخی شکل به طول ۱۲/۵۱ متر درب و دیواریست به گذر دوم به صورت یخ غربی به طول ۳/۹۱ متر دیواریست به پلاک باقیمانده ، غربا به طول ۲۳/۷۲ متر دیواریست به باقیمانده ، حقوق ارتفاقی ندارد در اجرای ماده ۱ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی آن مقرر می دارد اداره ثبت اسناد و املاک وفق مقررات پس از طی تشریفات ثبتی نسبت به صدور سند مالکیت ملک مورد اشاره به نام متقاضی مذکور اقدام نماید.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۳/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۳/۱۷
رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر سید امیرحسین حسن زاده
شناسه نوبت اول: ۱۳۱۹۴۲۴
شناسه نوبت دوم: ۱۳۱۹۴۲۲

آگهی مفاد آراء قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت دهاقان
شماره نامه: ۱۴۰۱۸۵۶۰۲۰۱۹۰۰۰۳۵۲ مفاد آراء هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک دهاقان که در اجرای ماده ۱ قانون و ماده ۸ آیین نامه صادر گردیده است و در اجرای ماده ۳ قانون در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه کثیرالانتشار و محلی آگهی می شود تا شخص یا اشخاصی که به آراء مذکور اعتراض داشته باشند در شهر از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق آگهی در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نماید و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به ثبت محل ارائه نمایند. بدیهی است در اینصورت اقدامات ثبت منوط به ارائه حکم قطعی دادگاه خواهد بود در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نشود یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت خواهد نمود. صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
۱- رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۷۰۰۰۶۹۰ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۴ آقای حسن مقصودی دهاقانی فرزند عبدالخالق ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۷/۵ متر مربع پلاک ۴۱ فرعی باقیمانده از ۱۲۷ اصلی واقع در اراضی خلف دز جا دهاقان انتقال ۱۲۷/۵۹ سهم مشاع از ۸۳۴ سهم ششدانگ (بنام متقاضی) از ششدانگ پلاک فوق ثبت در دفتر الکترونیکی ۱۳۹۶۲۰۳۰۲۰۱۹۰۰۰۲۰۱ صادر گردیده است.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۳/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۳/۱۷
رئیس اداره ثبت حوزه ثبت ملک دهاقان
شناسه نوبت اول: ۱۳۱۹۵۵۴ شناسه نوبت دوم: ۱۳۱۹۵۵۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آراء صادره هیئتهای اول و دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی نجف آباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.
آگهی اصلاحی مربوط به رای شماره ۴۰۱۶ - ۹۹/۷/۱۰ آقای سیدحسین کافی موسویان فرزند سیدتقی ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۱۰۰/۰۴ مترمربع واقع شده بر روی قسمتی از پلاک شماره ۶۳۸ اصلی واقع در قطعه ۶ بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک اصفهان خریداری از مالک رسمی مهدی فاضلی بصورت قولنامه عادی بوده که در آگهی قبلی اشتباها انتقال قطعی قید گردیده است.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۳/۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۳/۱۷
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نجف آباد
شناسه نوبت اول: ۱۳۱۸۸۸۷ شناسه نوبت دوم: ۱۳۱۸۸۹۷

آگهی ابلاغ مفاد آرا صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت شرق اصفهان
در اجرای ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و بر حسب ماده ۳ قانون مذکور آرا ذیل که از طرف این هیات مبنی بر تایید انتقال عادی و یا سهم مفروزی متقاضی صادر گردیده در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود تا شخص یا اشخاصی که به آرا مذکور اعتراض دارند از تاریخ اولین انتشار ظرف مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نموده و در مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض فرصت دارند نسبت به تقدیم دادخواست به دادگاه صالحه و ارایه گواهی مبنی بر طرح دعوی اقدام نمایند و اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه خواهد بود و در صورت انقضا مهلت و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد و صدور سند الکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
۱- رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۷۰۰۰۶۷۱ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۴ داوود منصوری فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۴۷۹۱ صادره از اصفهان بشماره ملی ۱۲۹۲۵۷۶۳۸۳ در ششدانگ یک باب ساختمان مسکونی مخروبه احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱۰۲۰۲ واقع در بخش ۵ ثبت اصفهان به مساحت ۱۶۴/۲۳ مترمربع خریداری طی سند رسمی
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۳/۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۳/۱۷
رئیس منطقه ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان
شناسه نوبت اول: ۱۳۲۱۳۲۸
شناسه نوبت دوم: ۱۳۲۱۳۳۱

آگهی ابلاغ مفاد آرا صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت شرق اصفهان
در اجرای ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و بر حسب ماده ۳ قانون مذکور آرا ذیل که از طرف این هیات مبنی بر تایید انتقال عادی و یا سهم مفروزی متقاضی صادر گردیده در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود تا شخص یا اشخاصی که به آرا مذکور اعتراض دارند از تاریخ اولین انتشار ظرف مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نموده و در مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض فرصت دارند نسبت به تقدیم دادخواست به دادگاه صالحه و ارایه گواهی مبنی بر طرح دعوی اقدام نمایند و اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه خواهد بود و در صورت انقضا مهلت و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد و صدور سند الکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
۱- رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۷۰۰۰۶۹۰ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۴ پریرخ کریمی فرزند عابدین بشماره شناسنامه ۴۹۲ صادره از تهران بشماره ملی ۰۰۷۱۳۲۶۳۰۸ در سه دانگ یک باب خانه احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱ واقع در بخش ۱۸ ثبت اصفهان به مساحت ۲۱۶ مترمربع خریداری طی سند رسمی
۲- رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۷۰۰۰۶۸۹ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۴ محسن سلطانی تهرانی فرزند ابوالفضل بشماره شناسنامه ۲۰۶۳ صادره از اصفهان بشماره ملی