راهکارهای مثبت اندیشی

تناسب ذهن مانند تناسب اندام است. اگر می خواهید بهترین فرد ممکن باشید، باید تمرین کنید و با خودباوری آگاهانه و نگرش ذهنی واقعی و تا اندازه‌ای هم مثبت، فکر و ذهن خود را پرورش دهید. برای این که شخصی مثبت‌اندیش شوید به این راهکارها توجه کنید.

با خودتان مثبت صحبت و گفت و گوهای درونی خود را کنترل کنید. از عبارات ناکیدی مثبت، اول شخص و در زمان حال مانند، «من خودم را دوست دارم»، «من می‌توانم»، «من احساس قوق‌العاده خوبی دارم» و «من مسئولیت‌پذیرم» استفاده کنید. ۹۵ درصد احساسات شما با گفت وگوهای درونی تان، در طول روز شکل می‌گیرند. واقعیت این است که اگر عمدا و آگاهانه با خودتان، مثبت و سازنده صحبت نکنید، ناخودآگاه به چیزهای ناراحت‌کننده که باعث نگرانی و عصبانیت تان می‌شود، فکر می‌کنید. ذهن شما مثل یک باغچه است. اگر در آن گل نکارید و از آن مراقبت نکنید، علف‌های هرز در آن رشد می‌کنند.

شاید قدرتمندترین توانایی شما، توانایی «تجسم» و دیدن اهداف تان است، به‌طوری که انگار همین الان محقق شده اند. تصویری هیجان‌انگیز و واضح از اهداف و زندگی ایده‌آل‌تان بسازید و بارها آن را در ذهن مرور کنید. تمام پیشرفت‌های شما در زندگی، با بهبود بخشیدن تصویرهای ذهنی شروع می‌شود. خود را هرچه در درون‌تان ببینید، در دنیای خارج همان خواهید بود.

انتخاب درست افرادی که با آن‌ها زندگی و کار می‌کنید و تعامل دارید، بیشتر از هر عامل دیگری بر احساسات و موفقیت شما تاثیر می‌گذارد. همین امروز تصمیم بگیرید که با افراد برنده، مثبت، شاد، خوش‌بین و کسانی که در زندگی اهداف بزرگ دارند، معاشرت کنید. به هر قیمتی از افراد منفی دوری کنید.

این افراد، سرچشمه اصلی ناراحتی‌های زندگی تان هستند. مصمم شوید که از هم اکنون، دیگر افراد منفی و اضطراب‌آور را بدرقه‌گی‌تان راه ندهید. زمانی سلامت هستید که مواد غذایی سالم بخورید و به خودتان برسید، همین‌طور زمانی سلامت روان دارید که ذهن تان به‌جای «شیرینی‌های ذهنی» از «پرتقال‌های ذهنی» تغذیه کند. کتاب‌ها، مجلات و مقالات آموزنده، الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده بخوانید. از اطلاعات و ایده‌هایی که موجب تعالی و شادمانی می‌شوند و شما را نسبت به خود و آرزوهایتان مطمئن می کنند، تغذیه کنید. هنگام رانندگی به مطالب شنیداری سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن تان پیام‌های مثبت ارسال کنید چون باعث می‌شوند بهتر بیندیشید و بهتر عمل کنید و در رشته کاری خود توانتر و کارآمدتر باشید.

فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا و در دوره‌های آنلاین شرکت کنید و مطالبی بخوانید که به دانش‌تان بیفزاید و بهشما حس بهتری نسبت به خود و زندگی بدهند.

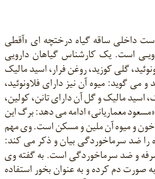
تقریبا همه با منابع محدود و گاهی هم بدون سرمایه، دست به کار می‌شوند.

تمام افرادی که امروزه در اوج هستند، زمانی در پایین‌ترین جایگاه بودند و بارها شکست خوردند و به جایگاه‌های پایین‌تری نزول کردند. وقتی خود را به پادگیری، رشد، بهتر شدن افکار و فعالیت‌ها متعهد می‌کنید، کاملا بر زندگی خود مسلط می‌شوید و سرعت رسیدن به اوج را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌دهید. از سلامت جسمانی خود حداکثر مراقبت را کنید. همین امروز تصمیم بگیرید که تا سن ۹۰،۸۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی زندگی کنید و حتی در آن سن هم شاد و پرتحرک باشید.

غذاهای خوب، سالم و مفدی بخورید. یک رژیم غذایی عالی و متعادل تاثیر مثبت و فوری بر احساسات و تفکرات شما خواهد داشت. تصمیم بگیرید به‌طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰۰ دقیقه در هفته به پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری یا کار با دستگاه‌های ورزشی بپردازید. وقتی با برنامه و منظم ورزش می‌کنید، احساس شادمانی دارید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می‌نشیند و تلویزیون تماشا می‌کند، خستگی و فشار روانی کمتری خواهید داشت، به اندازه کافی استراحت کنید. لازم است به‌طور منظم و به‌ویژه در زمان‌هایی که زیر فشار روانی هستید، باتری‌های انرژی خود را شارژ کنید.

از عوامل زمینه‌ساز احساسات منفی، احساس عدم سلامتی مانند خستگی، نرمش نکردن و کارونداش‌پی‌روبه است. در زندگی به‌دنبال تعادل باشید.

داشتن انتظارات مثبت یکی از تکنیک‌های بسیار قوی است که با به‌کارگیری آن می‌توانید شخصی مثبت‌اندیش شوید و زندگی مثبت‌تر و بهتری را تضمین کنید.



قصه شب یلدا؛ از آونگ انگور تا کرسی های پر خاطره

شب چلگی برای عروس

علوی

شاهنامه و مجمعه آجیل ،خشکبار و هندوانه روی میز کرسی یا آن رومیزی های گلدار آتشیش، اوقات خوشی را به یادگار می گذاشت. شب یلدا که می شد خانه مادربزرگ ها که همیشه شلوغ بود، شلوغ تر می شد و با آنتی های تنگ و تاریکش میزبان فامیل بود. هر خانواده ای که با فانوس یا چراغ لمپایی می آمد تور امید و روشنایی را به ارمغان می آورد. بوی پلدای قدیمی با آن برف های سنگینش هنوز هم استشمام می شود و آن هایی را که یاد و خاطره آن روزها را در خاطر دارند، به آن سال های دور می برد. آن موقع از یک هفته مانده به یلدا راهی کوچه و بازار می شدند تا وسایل و خوراکی های مخصوص این شب را خریداری کنند. بانوان هنرمند آن موقع معز بادام، گردو، هسته های زردآلو و کنجد را خودشان در منزل نفت می دادند، برخی از آن ها از چند روز مانده به شب یلدا که در زمان قدیم به آن شب «چله» هم می گفتند، شیرینی مخصوص، قطاب یا پیراشکی هم درست می کردند تا وقتی همه دور هم جمع می شوند سفره یلدایی شان خالی نباشد.

انار هم که سرگل میوه ها بود و خودنش در آن هوای سرد، لطف دیگری داشت. مسافر بسرزگ قبل از آمدن مهمان ها، ملحفه تمیزی روی کرسی می کشید، روسیزی زیبایی مزین به گل های قرمز و آتشین را روی آن پهن می کرد و مجمعه بزرگ خوراکی ها و میوه را در وسط کرسی می چیدند. ساعتی نمی گذشت که همه افراد خانواده یک به یک می آمدند و دور هم می نشستند، گل می گفتند و گل می شنیدند. پدربزرگ به کوچک‌ها راه و رسم زندگی و تجربیات خود را می آموخت و از آخر چند ورقی از شاهنامه می خواند و وقتی هم به حافظ می زد، یکی از بانوان به سراغ لبو و کدو حلوایی می رفت و آن ها را قاچ و تازه به سر سفره می آورد. گاهی هم مادربزرگ ها کوچکترهای فامیل را با آوردن میوه‌ای مانند انگور که آن را در چایی خنک آونگ کرده بودند، غافلگیر می کردند.

بچه ها هم که به دلیل سردی هوا، خانه نشین بودند در اتاقی دور هم جمع می شدند و از قدر قیمتی می کردند که داد همه می رسید، آن شب فانوس های آویزان در ایوان های بزرگ با آن سقف های چوبی اش تا نه دمای صبح روشن بود و همه جا زندگی به معنای واقعی جریان داشت.

یکی از بانوان سالخورده شب های یلدای آن سال ها را خاطره انگیز می داند و می گوید: در آن سال ها، سنت های بسیار خوبی بین همه اواج داشت و بر این عقیده بودند که باید این شب طولانی و سرد سال را در کنار هم به سپیده صبح بیوند بزنند. بانو ازهرا سلطان مستوفیان، ادامه می دهد: در آن زمان برخی از خانواده های که تازه عروس داماد برای اولین بار می کند، از آن بلدا تدارک می دیدند تا برای خانواده عروس خود هدایایی ببرند به عنوان مثال در آن سال ها خوانچه های پر از پلاو و آجیل برای خانواده عروس می بردند، برخی دیگر لباس های گرم و چکمه برای عروس خود تهیه می کردند.وی با اشاره به سنت های آن زمان می گوید: در گذشته مرسوم بود که چندین جوان دم بخت سینی های بزرگ و خوانچه ها را روی سرشان می گذاشتند و با دف و ساز به سمت خانه عروس روانه می شدند. هر یک از آن ها در ایوان خانه سینی ها را پایین می گذاشتند تا میزبان به استقبال آن ها بیاید و برخی از میزبانان به این جوان ها هدایایی می دادند. حتی در برخی اقوام خانواده عروس هم هدایایی را برای خانواده داماد می فرستاد.به گفته وی بانوان قدیمی از چند ماه مانده به شب چله، میوه های تابستانی مانند انار و آلوئی می پیوند زدند و هندوانه را در انباری های خشک و خنک می گذاشتند تا برای شب چله بتوانند از مهمانان خود پذیرایی کنند.

یکی از پژوهشگران قدیمی هم درباره شب های یلدایی زمان قدیم بیان می کند: در آن زمان خانواده ها بسته به وسع و توان مالی خود گوسفندی را بیورار می کردند و گوشت آن را به شکل قورمه درمی آوردند و با آن از مهمانان خود پذیرایی می کردند. « ...اقلی ایزخواه» ادامه می دهد: نان در روغن انداختن و سرخ کردن آن یکی دیگر از خوراکی های مرسوم آن زمان بود از همه مهمتر باید در این شب انگور آونک شده، هندوانه و انار بر سر سفره های پذیرایی می شد، خشکبار، تنقلاتی از قبیل برگه زردآلو، گردو، بادام و کشمش هم مزین بخش سفره ها بود. به گفته وی قدیمی ها شب زنده داری در شب یلدا را به منزله استقامت در برابر سختی ها می دانستند و می گفتند خدایا به امید تو در مقابل مشکلات و این شب سیاه آن قدر مقاومت می کنیم تا خود را به سپیده صبح برسانیم و مشکلات زندگی را به همین منوال سپری می کنیم و به روزهای روشن پیوند می زنیم.

وی می افزاید: آن هایی که قبل از شب چله عروس انتخاب کرده بودند، یک روز قبل از شب یلدا هدایایی مانند میوه، گوشت، روغن و برنج را بسیار و دهل و موسیقی به خانه عروس می بردند.

وی بیان می کند: حدود ۷۵ سال قبل در خانه ها چراغی نبود و کوچه ها و خیابان ها هم روشنایی نداشت و از آسفالت کوچه ها خبری نبود اما با این وجود در آن شب های سرد نیز مردم به دیدار اقوامشان می رفتند . وی درباره چگونگی تامین روشنایی خانه ها در آن زمان به ویژه در شب یلدا می گوید: در آن زمان حلب سازان شیشی مانند استکان را از حلب درست و طوری آن را تعبیه می کردند که فتیله یافته شده ای از پنبه درون آن جا می گرفت سپس داخل آن روغن پی می ریختند و آن را به عنوان چراغ موشی روشن می کردند، بعدها پدربزرگ در سفری که به شوروی داشتی چراغ گردسوز از آن جا آورد و کم کم فانوس جای خود را به این چراغ های قدیمی داد و هر خانواده ای که به دیدار اقوام خود در این شب می رفت چراغی به عنوان روشنایی در دستش می گرفت.

یک شهروند سرد و گرم چشیده، روزگار و پژوهشگر فرهنگ عامه هم با بیان این که بجتوری ها در زمان قدیم به شب یلدا، شب «چله» می گفتند، می افزاید: در قدیم ۲ یا ۳ شب مانده به شب چله، بیاز تازه عروس های فامیل هدیه هایی به عنوان «شب چلگی» می بردند که بیشتر شامل قند، برنج، روغن، مرکبات، تنقلات و لباس بود و آن هایی که وضع مالی خوبی داشتند گوسفند یا زاغ گوسفند برای عروس شان می بردند، مدتی در خانه عروس می نشستند و با ساز و دهل به خانواده عروس تقدیم می کردند. «قاسم مهرنیا» ادامه می دهد: خانواده عروس نیز هدایایی را به عنوان «جای چلگی» به خانواده داماد تقدیم می کردند و در مجمعه های کنگره دار و روی پارچه های ترمه می گذاشتند و به در خانه داماد می فرستادند. وی بیان می کند: در شب چله معمولا همه در خانه بزرگ ترها جمع می شدند و چون بلندترین شب سال بود و امکانات رادیویی و تصویری در آن زمان وجود نداشت، قصه های مادربزرگ ها نقل مجلسی می شد که معمولا قصه های طولانی در این شب تعریف می کردند و همه مشتاقانه به این قصه ها گوش می دادند و این قصه ها با نتیجه امید بخشی به اتمام می رسید و همیشه به ما امید می داد. آن ها قصه پهلوان های اسطوره‌ای را برای ما بیان می کردند که اگرچه

ضد سرماخوردگی

علوی- برگ، میوه، گل، پوست داخلی ساقه گیاه درختچه ای «آقطی کبیر» دارای مواد موثر داروییی است. یک کارشناس گیاهان دارویی برگ این گیاه را دارای فلاونوئید، گلی کوزید، روغن فرار، اسید مالیک وبتامین C و رزین می داند و می گوید: میوه آن نیز دارای فلاونوئید، گلی کوزید، اسید استیک، اسید مالیک و گل آن دارای تانن، کولین، رزین و مومبیلاز است. «مسعود معماریان» ادامه می دهد: برگ این گیاه ملین و بندآورنده خون و میوه آن ملین و مسکن است. وی مهم ترین خاصیت این گیاه را ضد سرماخوردگی بیان و ذکر می کند: گل «آقطی کبیر» ضد سرفه و ضد سرماخوردگی است. به گفته وی می توان از برگ این گیاه به صورت دم کرده و به عنوان بخور استفاده کرد. وی می افزاید: استفاده از گل های تازه این گیاه را به علت اندرآور بودن درمان بیماری های کلیه، مثانه و میوه آن را به عنوان ملین و رفع کننده دردهای روماتیسمی توصیه کرده اند.

طرز تهیه سوپ قارچ و جو

مواد لازم :جو پرک یک پا ۲ لیوان- قارچ ۳۰۰ گرم- پیاز داغ یک قاشق غذاخوری- آب مرغ۳ لیوان- شیر و طعم دهنده مرغ در صورت دلخواه و نمک، فلفل و زرد چوبه ورب گوجه فرنگی به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا سه لیوان آب مرغ را داخل قابلمه می ریزیم و بعد جو پرک را اضافه می کنیم و در قابلمه را به طور نصفه باز می گذاریم و اجازه می دهیم جو پرک کم کم به حرارت ملایم نرم شود و آب مرغ را غلیظ کند. در صورتی که آب مرغ نداشتید و اگر آب مرغ تان خیلی رقیق بود می توانید از قرص طعم دهنده استفاده کنید.

تا زمانی که جو پرک نرم نشود قارچ ها را که خرد کردیم با کمی کره نفت می دهیم و آن را به آب مرغ و جو که حالا کمی گرم آمده اضافه می کنیم. پیاز، رب گوجه و کمی فلفل و زردچوبه را با هم تفت می دهیم تا رب از خامی دربیاید و سپس آن را به سوپ اضافه می کنیم.

با توجه به غلظت مورد نظرمان دوباره، در حدود یک تا ۲ لیوان آب به سوپ اضافه می کنیم و اجازه می دهیم سوپ برای یک ربع دیگر جا بیفتد. در این مرحله می توانید به جای آب شیر بریزید یا یک لیوان آب و یک لیوان شیر اضافه کنید. شیر مزه سوپ را لطیف تر می کند.

نظافت تلویزیون

برای تمیز کردن نمایشگر تلویزیون بهتر است از دستمال های میکروفایبر استفاده کنید. برای امنیت بیشتر، قبل از هر اقدامی تلویزیون را از پریز برق بکشید. اگر صفحه تلویزیون تان شیشه ای است، یک دستمال پارچه ای نرم را به مایع شیشه پاک کن که آغشته و یا آب صفحه نمایش را تمیز کنید هرگز نبایند شیشه پاک کن را مستقیم روی صفحه نمایش اسپری کنید. صفحه نمایش های ال سی دی، پلاسما یا مدل های جدیدتر را نمی توان با روش سنتی دستمال مرطوب تمیز کرد، به جای این روش، با یک دستمال میکروفایبر خشک و نرم گرد و غبار آن را پاک کنید. اگر کثیفی و لکه های خشک شده ای روی صفحه تلویزیون دیده می شود، آن ها را با دستمال تمیز کننده تلویزیون، دستمال مرطوب مخصوص لوازم برقی و الکترونیکی پاک کنید.

باد کنک های هلیومی

گروه اجتماعی – گاز هلیوم بسیار سبک تر از هواست و امواج صوتی از طریق آن سریع تر عبور می کنند. گاز هلیوم در حالت طبیعی هیچ بو، طعم یا رنگی ندارد، از لحاظ شیمیایی بی اثر است و تمایلی به ترکیب با عناصر دیگر ندارد، غیر قابل اشتعال است و کاربردهای متفاوتی دارد اما باید بدانید استنشاق هلیوم بسیار خطرناک است چون زمانی که در حال تنفس هستید اکسیژن مورد نیاز برای تنفس طبیعی را دریافت نمی کنید و می تواند باعث آسیب دیدگی، تشنج و حتی مرگ شود.گاهی از گاز هلیوم برای پر کردن بادکنک در مراسم استفاده می شود، پزشکان هشدار داده اند که بادکنک های خود را با گاز هلیوم پر نکنید زیرا استنشاق هلیوم باعث سرگیجه یا سردرد می شود چون به راه به طور مداوم به اکسیژن نیاز دارند در حین استنشاق هلیوم، شما به سرعت اکسیژن را در ریه ها و خون خود از دست می دهید که می تواند باعث خفگی و همچنین به بی حوایی، آسیب مغزی یا حتی مرگ شود. گاهی ممکن است بعضی از افراد هوشیاری خود را از دست بدهند که در این صورت باید به پزشک مراجعه کنند.

لازم است به فرزندان خود آموزش دهید که از استنشاق گاز هلیوم خودداری کنند چون انجام این کار می تواند خطرناک یا کشنده باشد. سعی کنید از هلیوم هیچ گاه برای باد کردن بادکنک استفاده نکنید.

افسردگی

علوی- کودکان نیز مانند بزرگسالان دچار افسردگی می شوند اما شکل این افسردگی ها و نشانه های آن ها تا حدودی با هم متفاوت است. بر خلاف بزرگسالان که در زمان افسردگی دچار انزوا می شوند، کودکان فعالیت بیشتری از خود نشان می دهند. به گفته کارشناسان طبق آمار اختلالات رفتاری مانند افسردگی کودکی در پسران بیشتر از دختران است. یکی از مهم ترین علت های افسردگی در کودکان ژنتیک است، بنابراین بهتر است والدین به واکنش ها و رفتارهای کودک خود دقت کنند تا آن ها فرصت رشد و بالندگی داشته باشند. به عنوان نمونه کودکانی که مدام با ترس، تهدید و پرخاش والدین شان رو به رو می شوند احتمال ابتلای شان به اختلال های روانی از جمله افسردگی بیشتر است. همچنین اگر کودکان در زمان شیر خوارگی به شیوه نادرستی از شیر خوردن گرفته شوند، در بزرگسالی برای برگشت به آن دوران که دوران امنیت تلقی می‌شود، به غذا خوردن که فعالیتی لذت‌بخش است، پناه می‌برند. والدین باید رفتارهای مناسبی را در مواجهه با کودکان در پیش بگیرند تا بتوانند از آن ها در برابر هر گزندی محافظت کنند.

آگهی آراء هیأت حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک فاروج مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد.

بخش سه فوجان پلاک ۱۲ اصلی – اراضی عفرنلغه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۲ اصلی فوق به مساحت ۶۴۲۶۴/۰۸ مترمربع که مقدار ۱۵۰ مترمربع ابتیاعی آقای محمد علی نقدی فرزند علی از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۸/۱۷-۹۶/۰۸/۱۷ کلاسه ۱۳۹۴-۳۹ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۲۵ اصلی – اراضی جعفرآباد سفلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۹۳۹۲۶/۸۳ مترمربع ابتیاعی آقای غلامعلی یاقوتی فرزند محمد خان از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۵۳۱-۹۶/۰۶/۳۰ کلاسه ۱۳۹۵-۳۷ هیأت

ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۲۷۲۱۱/۸۲ مترمربع ابتیاعی آقای هادی یاقوتی فرزند غلامعلی از محل مالکیت ثبتی رسمی غلامعلی یاقوتی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۵۲۶-۹۶/۰۶/۲۸ کلاسه ۱۳۹۵-۳۶ هیأت

ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۵ اصلی فوق به مساحت ۲۸۶۷۲/۸۲ مترمربع ابتیاعی آقای محسن حشمتی جعفرآباد فرزند هوشنگ از محل مالکیت ثبتی رسمی غلامعلی یاقوتی و یحیی عالیشانی و ... برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۵۲۸-۹۶/۰۶/۲۸ کلاسه ۱۳۹۵-۳۵ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۴۰ اصلی – اراضی دهبویام ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۳۶۳ و۳۶۳ فرعی از ۴۰ اصلی فوق به مساحت ۱۲۹۰۶۷/۱۴ مترمربع ابتیاعی خانم الهام دادزن فرزند علی اصغر از محل مالکیت ثبتی رسمی آقای برانعلی شیروی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۹۲-۹۶/۰۸/۱۵ کلاسه ۱۳۹۴-۸۳ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۴۲ اصلی – اراضی تینکانلو

سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین (کاربری شستشو و دانه بندی شن و ماسه) دارای پلاک ... فرعی از پلاک ۴۲ اصلی فوق به مساحت ۴۱۰۲۷/۶۶ مترمربع ابتیاعی آقای جعفر قربانیان تینکانلو فرزند حسین از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۹۵-۹۶/۰۸/۱۵ کلاسه ۱۳۹۵-۴۹ هیأت

سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین (کاربری شستشو و دانه بندی شن و ماسه) دارای پلاک ... فرعی از پلاک ۴۲ اصلی فوق به مساحت ۴۱۰۲۷/۶۶ مترمربع ابتیاعی آقای عباسعلی قربانیان تینکانلو فرزند نوروزعلی از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۹۴-۹۶/۰۸/۱۵ کلاسه ۱۳۹۵-۵۰ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۶۴ اصلی – اراضی خیونشان ۱/۲۵ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۱ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۷۵۴۵ مترمربع ابتیاعی آقای مهران خوشانی خوشان فرزند محمود از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۵-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۷۱ هیأت

۱/۲۵ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۱ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۷۵۴۵ مترمربع ابتیاعی آقای محمد ولی خوشانی خوشان فرزند محمود از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۶-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۷۲ هیأت

۲ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۱ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۷۵۴۵ مترمربع ابتیاعی آقای حسین خوشانی خوشان فرزند محمد ولی از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۷-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۷۳ هیأت

۱/۲۵ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۵ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۸۵۹۵ مترمربع ابتیاعی آقای محمد ولی خوشانی خوشان فرزند محمود از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۳-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۶۸ هیأت

۱/۲۵ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۵ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۸۵۹۵ مترمربع ابتیاعی آقای مهران خوشانی خوشان فرزند محمود از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۴-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۶۹ هیأت

۲ سهم مشاع از ۸ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دارای پلاک ۱۲۵ فرعی از پلاک ۶۴ اصلی فوق به مساحت ۸۵۹۵ مترمربع ابتیاعی آقای حسین خوشانی خوشان فرزند محمد ولی از محل مالکیت ثبتی رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۵۲-۹۶/۰۷/۲۵ کلاسه ۱۳۹۵-۶۷ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۸۴ اصلی – اراضی کوران ترکمه ششدانگ یک باب ساختمان (ایستگاه تقلیل فشار گاز) دارای پلاک ... فرعی از ۸۴ اصلی فوق به مساحت ۱۵۰/۶۲ مترمربع ابتیاعی شرکت گاز استان خراسان شمالی از محل مالکیت رسمی آقای رمضان فلاح کوران ترکمه برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۰۲۵-۹۶/۰۶۹۵ کلاسه ۱۳۹۵-۸۲ هیأت

بخش سه فوجان پلاک ۱۸۰ اصلی – اراضی خرق ششدانگ یک باب ساختمان (ایستگاه تقلیل فشار گاز) دارای پلاک ... فرعی از ۱۸۰ اصلی فوق به مساحت ۱۰۸/۸۵ مترمربع ابتیاعی شرکت گاز استان خراسان شمالی از محل مالکیت رسمی آقای ملاقلی شریف برابر رأی شماره ۱۳۹۶/۰۶۹۳-۹۶/۰۸/۱۵ کلاسه ۱۳۹۵-۸۳ هیأت

آگهی اصلاحی

ششدانگ باب دامداری دارای پلاک ... فرعی از ۲۴ اصلی واقع در ولی آباد بخش سه فوجان به مساحت ۱۷۶۲/۷۹ مترمربع ابتیاعی آقای علی اکبر ذبیحی از محل مالکیت ثبتی رسمی آقای رضا بهادری برابر رأی اصلاحی شماره ۱۳۹۶/۰۵۲۴-۹۶/۰۶/۲۷ کلاسه ۱۳۹۱-۷۳ هیأت که قبلاً اشتباها از پلاک ۱۳ فرعی منتشر شده بود.

لذا بدینوسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنان چه اعتراضی دارند 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. معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه عمومی نخواهد بود. **تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۰۹/۱۴** **تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۰۹/۲۹**

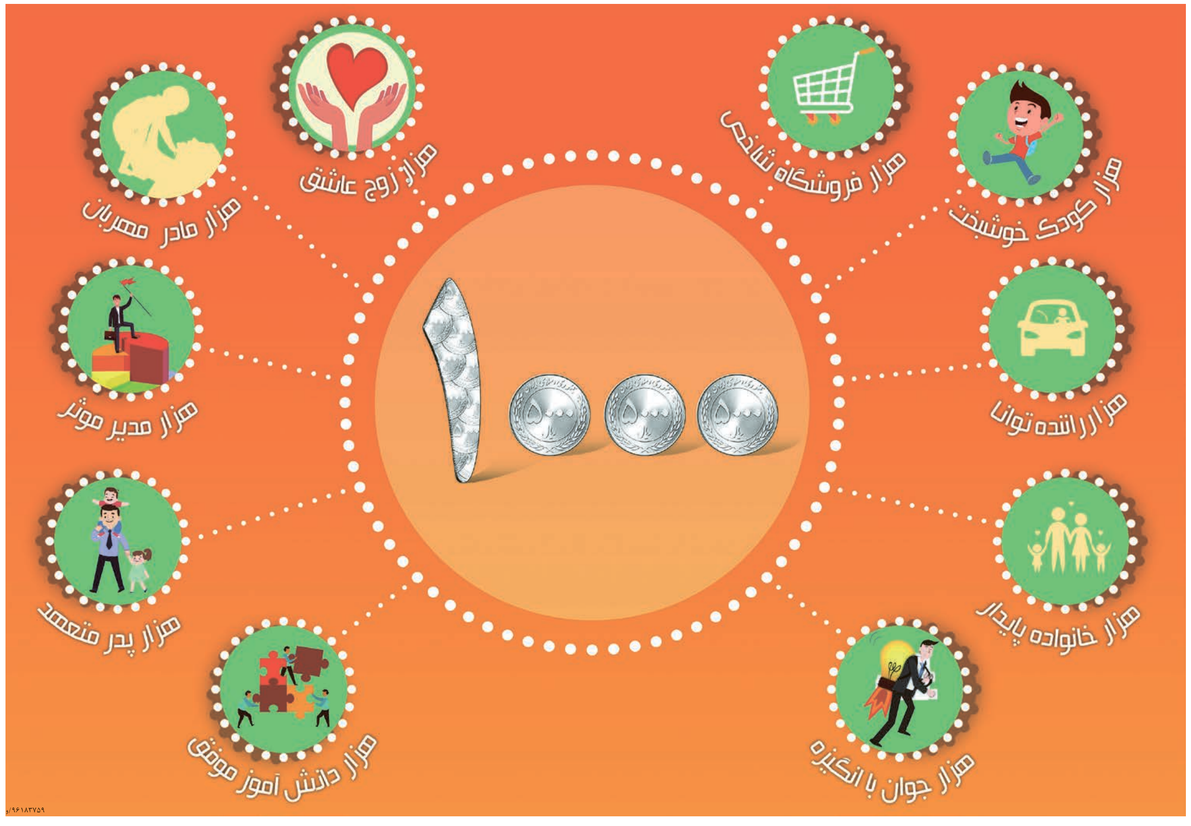
محمد اسماعیل فرهمند – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج

۹۶۱۸۳۷۰۸/ر

مرکز تخصصی تعمیرات خودرو

انجام کلیه تعمیرات تخصصی انواع
خودروهای ایرانی و خارجی
تخصصی در تعمیر خودروهای روز دنیا
عیب یابی، تعمیر و تنظیم موتور انواع خودروهای ایرانی و خارجی
مکانیکی به طور مکانیزه شامل: دیاگ، شستشوی انژکتور-سوپاپ ها و دریچه گاز، تعمیر و تعویض گیربکس و صفحه کلاچ، کاهش مصرف سوخت
تامین قطعات یدکی و مصرفی و انجام کلیه خدمات جانبی زیر نظر تکنیسین دوره دیده
کارشناسی انواع خودرو های خارجی قبل از خرید

مهدی مطرانلویی
۰۹۱۵۱۸۶۹۴۵۱
آدرس: خیابان امام خمینی _ ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی،نبش خیابان ایمان،داخل گاراژ
۹۶۱۸۰۸۸۹/ر



۹۶۱۸۳۷۵۹/ر