پاداش‌های روانی نیکوکاری

در روز احسان و نیکوکاری از تاثیر کمک به دیگران بر روان افراد مانند احساس شادی و رضایتمندی، تکثیر مهربانی، کاهش استرس و ... گفتیم

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

هر سال در آستانه نوروز و به‌خصوص در ۱۴ اسفند که روز احسان و نیکوکاری نام گرفته، دل‌های ایرانی‌ها به هم نزدیک می‌شود و شکوفه‌های بخشش در قلب‌ها جوانه می‌زند. گرم‌شدن بازار احسان و نیکوکاری نه تنها لبخند را بر لب نیازمندان می‌نشاند که برای افراد نیکوکار هم مزایای روان‌شناسانه زیادی دارد. هرکدام از ما در حد توان‌مان می‌توانیم در این مسیر قدمی برداریم، دلی را به دست آوریم و .... در این مطلب از اهمیت کمک به دیگران و مهربانی و تاثیرات آن بر سلامت‌روان خواهیم گفت.

رابطه شادی و رضایت از خود با کمک به دیگران

کمک و مهربانی از نظر روانی و معنوی به شکلی غیرمستقیم با شادی و رضایت در ارتباط است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که افراد شاد، مهربان‌تر از افرادی هستند که شاد نیستند. همچنین نشان می‌دهد که عمل ساده شمردن تعداد اعمال مهربانانه یک نفر، به افزایش شادی در او منجر می‌شود. محاسبه اعمال مهربانانه همچنین باعث می‌شود که فرد مهربان‌تر شود.

تقویت حس قدردانی و همدلی

چرا کمک و مهربانی باعث افزایش سهم فرد از شادی می‌شود؟ زیرا مهربانی حس قدردانی را در شما تقویت می‌کند. شما به فردی نیازمند کمک کرده‌اید. همین آگاهی باعث افزایش حس شادی در شما می‌شود. مهربانی موجب شکل‌گیری احساس همدلی و شفقت به دیگران می‌شود که به نوبه خود ارتباط مثبت شما را با دیگران بهبود می‌بخشد.

احساس خوب تعلق داشتن به یک گروه

کمک به دیگران شما را وامی دارد که با افراد افسرده و کسانی که منزوی شده‌اند، ارتباط بگیرید. به همین دلیل است که کارهای داوطلبانه، احساس بسیار خوبی در شما ایجاد می‌کنند چون شانس خوب کردن حال آن‌ها را دارید. زمانی که با دیگران ارتباط می‌گیرید، احساس بیگانگی در شما از بین می‌رود و مشابهت‌های بیشتری با افراد دیگر پیدا می‌کنید. مهربانی برای تقویت حس جمعی و تعلق داشتن به یک گروه اهمیت دارد بنابراین توصیه می‌شود که همه افراد برای داشتن روانی سالم‌تر در برنامه‌ریزی‌های‌شان، جایی برای کمک به دیگران هم باز کنند.

تکثیر مهربانی در جامعه

زمانی که فرد عملی مهربانانه انجام می‌دهد، این کار انرژی آزاد می‌کند. ما احساس بهتری پیدا می‌کنیم و گیرنده عمل هم احساس بهتری می‌یابد که به نوبه خود باعث می‌شود او هم با دیگران مهربان‌تر شود. بنابراین شما با کمک به دیگران باعث می‌شوید تا مهربانی در جامعه تکثیر شود.

کاهش احساس درد

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید در نشریه ساینس، افرادی که درد مزمن داشتند، متوجه شدند که با انجام فعالیت‌های خیرخواهانه هر چند کوچک، درد جسمی آن‌ها کاهش می‌یابد. دلیلش هم این است که دوپامین، سروتونین و اپیوئیدهای اندوژن در اثر رفتار مهربانانه آزاد می‌شوند. نیکوکاری باعث افزایش آزادشدن اکسی‌توسین در تعاملاتی می‌شود که در آن دو یا چند نفر در رفتار مهربانانه شرکت می‌کنند. به همین ترتیب، پیوند بین این دو یا چند نفر هم مستحکم‌تر می‌شود.

کاهش استرس

کمک به دیگران، سلامت روان و جسم را بهبود می‌بخشد. بسیاری از بیماری‌های جسمی به علت استرس ایجاد یا تشدید می‌شوند و مهربانی، استرس را کاهش می‌دهد. مهربانی، عادت به بخشیدن است. عملی برای برداشتن بار از روی شانه‌های یک نفر یا صرفا بخشیدن شانه‌هایی برای گریه کردن. این عمل از ما یک انسان می‌سازد و روح ما را تعالی می‌بخشد. اهمیت مهربانی در سلامت روان ما بی‌نظیر است.

تماشای نیکوکاری هم فایده دارد!

جالب توجه است که صرفا شاهد نیکوکاری‌های فرد دیگری بودن هم باعث آزاد شدن همان مواد شیمیایی و همان احساس خوب درمامی‌شود، گویی که خود عامل آن بوده‌ایم اما با انجام عمل مهربانانه می‌توانید از آن منافع بیشتری کسب کنید. پس از فردا به دنبال فرصت‌هایی برای مهربان‌تر بودن باشید چرا که بلافاصله پاداش آن را در روح و روان و زندگی خود خواهید دید. یک عمل ساده مهربانانه می‌تواند زنجیره عظیمی از وقایع مثبت را ایجاد کند. معجزه مهربانی آن است که مسری است و می‌توانید آن را به دیگران هم انتقال بدهید.

«سرم ولنتاین» جلب توجه و اختلال خودبیمارپنداری

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو گفته که در روز ولنتاین برخی افراد برای عکس گرفتن و انتشار آن در فضای مجازی، درخواست تجویز سرم می‌کردند

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

شبکه‌های اجتماعی

مصرف غیرمنطقی سرم در روز «ولنتاین» به یکی از پربازدیدترین خبرهای فضای مجازی تبدیل شده است. مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو گفته که «سرم ولنتاین» نماد تلخ مصرف غیرمنطقی دارو است و در خور ذکر است که در روز ولنتاین برخی افراد برای عکس گرفتن و انتشار آن در فضای مجازی، درخواست تجویز سرم می‌کردند.(منبع خبر: ایسنا). این تصمیم یعنی مصرف غیرمنطقی سرم در روز «ولنتاین» از منظر روان‌شناسی چند نکته قابل تامل دارد.

تمارض به بیماری در فضای مجازی

هر چند درپای یک انگیزه اولیه یعنی فرار از هدیه دادن را می‌توان در این ماجرا پیدا کرد اما پای جلب توجه هم در میان است. جلب توجه به هر قیمتی، یکی از عوارض فضای مجازی است. دیده شدن به یکی از اولویت‌های برخی جوانان تبدیل شده است و برای این جلب توجه دست به هر کاری می‌زنند. تمارض به بیماری همیشه وجود داشته، چون هم باعث سلب مسئولیت می‌شود هم توجه بیشتر افراد نزدیک را فراهم می‌کند. حال امروزه این تمارض شکل جدیدی به خود گرفته و به فضای مجازی هم رسیده است.

جذابیت بیمار بودن در شبکه‌های اجتماعی

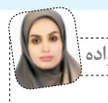
یک عکس در حال تزریق سرم می‌تواند سیلی از توجهات را روانه فرد کند. در کنار این مورد، تبدیل بیماری‌ها و مشکلات سلامت روان به یک موضوع جذاب، مثل افسردگی و بی‌توجهی به زندگی، در فضای مجازی به شدت رایج شده است. گویی داشتن این گونه مشکلات باعث جذابیت و باحال‌تر بودن است!

اختلال خودبیمارپنداری در کمین چنین افرادی

در این میان نباید از نقش برخی پزشکان که بی‌دلیل دارو تجویز می‌کنند، هم غافل شد. درست است که سرم قندی نمکی رایج عوارض خاصی ندارد اما توجه به عوارض روحی و روانی این تجویز هم اهمیت دارد. ممکن است با تجویز بی‌دلیل سرم، فردی وارد چرخه تمارض به بیماری یا حتی خودبیمارپنداری شود. همچنین افرادی که دست به چنین کاری می‌زنند، باید بدانند که احتمال ابتلا به چنین اختلالی در کمین‌شان خواهد بود. در نهایت اگر رفتارهای سمی و ناسالم مورد تایید و توجه قرار نگیرند، به مرور از بین خواهند رفت. یادمان باشد فردی که واقعا بیمار باشد، حال و حوصله عکس گرفتن و انتشار آن را ندارد. حداقل کاری که از دست ما برمی‌آید، این است که به چنین محتواهایی در شبکه‌های اجتماعی واکنش نشان ندهیم و آن‌ها را لایک نکنیم. البته ماجرای فردی که واقعا بیمار است، متفاوت است.

خانمم اشتباهات ۲۸ سال گذاشته‌ام را فراموش نمی‌کند

خانمم ۵۰ ساله است و ۲۸ سال است که ازدواج کردیم. هر مسئله کوچکی که این روزها پیش می‌آید، همه اتفاقات ۲۸ سال گذشته و اشتباهات من را مرور می‌کند و بعد هر دو عصبانی می‌شـــویم. کمکم کنید. چه کار کنم که اشتباهات گذشته من را فراموش کند.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

ممکن است سال‌ها ذهن خود را صرف موضوعی که قبلا اتفاق افتاده بکنیم؛ طوری که آرامش و آسایش را از خود یا اطرافیان بگیریم. اگر این مسئله زیاد تکرار شود، در واقع وسواس فکری نام دارد و در این حالت فرد عصبی می‌شود و تمرکز ندارد چرا که گذشته دایم جلوی چشمش رژه می‌رود. شکایت شما از این بود که همسرتان با هر مشکلی، اشتباهات سال‌های گذشته شما را مرور می‌کند. قطعا حس بدی را تجربه می‌کنید و جو خانواده آلوده بحث و ناراحتی می‌شود.

حرف حساب همسرتان چیست؟

آیا تا به حال بررسی کرده‌اید که همسرتان واقعا دنبال چیست؟ آیا یک یا چند شکایت مشترک دارد که طی این چندین سال هنوز حل نشده و باقی مانده است؟ در واقع حرف حسابش چیست؟ شما برای حل مشکلش چه کارهایی کرده‌اید؟ شاید هم از همین گله و شکایت‌های گذشته نقطه ضعف شما را پیدا کرده و شما را کنترل می‌کند. این‌ها سوالاتی است که باید از خودتان بپرسید و به شکل کاملا بی‌طرف به خودتان پاسخ دهید.

برای بهتر شدن شرایط تلاش کنید

حقیقت این است که با یادآوری گذشته هرگز برای هیچ فردی هیچ مشکلی حل نشده. قطعا اتفاقات خیلی تلخی در گذشته بوده که آن قدر روح و روانش را زخمی کرده است. از همسرتان باز هم بپرسید برای بهتر شدن شرایط فعلی چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ سعی کنید تا آن جا که می‌شود خودتان را کنترل کنید و عصبی نشوید. حتما از یک روان‌شناس حضوری بهره بگیرید تا به‌طور مشخص کمک کند و مشکلات کمتر شود.

اگر لازم است، عذرخواهی کنید

شما بهتر است موقع صحبت کردن از جملاتی استفاده کنید که با «من» شروع می‌شود نه «تو» چرا که وقتی این طور صحبت می‌کنیم، طرف مقابل گارد نمی‌گیرد و راحت‌تر می‌توان گفت‌وگو کرد. موقع صحبت کردن فقط روی مشکل اصلی تمرکز کنید تا بحث به حاشیه‌ها کشیده نشود. زبان عشق او را بدانید و اگر زبان عشقش را کشف کنید کار شما راحت‌تر می‌شود. انواع زبان عشق عبارتند از: کلمات و عبارات محبت آمیز، دریافت هدیه، وقت گذاشتن برای یکدیگر، خدمت به یکدیگر و تماس فیزیکی. سعی کنید زیاد به دنبال این نباشید که جوابش را بدهید و به قولی کم نیاورید چرا که اگر در این حوزه گرفتار شوید دیگر انتها ندارد. سعی کنید مشکل را از دید او نگاه کنید و خودتان را به جایش بگذارید. اگر لازم شد عذرخواهی کنید و دایم دنبال پیدا کردن مقصر نباشید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درود بر استادی که استعداد آقای طباخی رو در ۹ سالگی‌اش تشخیص داده و آفرین به خانواده این حافظ قرآن که کمکش کردند تا قرآن را در ۲۲ ماه حفظ کند.
* در صفحه سلامت، ستون آشپزی من، در قسمت مواد لازم برای املت لیوانی، تره یا ساقه پیاز چه نوشتید یک قاشق چای‌خوری!
* در صفحه سرگرمی برای بچه‌ها، بیشتر اختلاف تصاویر چاپ کنین، کیدو کوسخته.
* با اون بخش از صفحه اول زندگی سلام که نوشتین: «دیدگاه برخی جوانان درباره حافظان قرآن درست نیست» موافقم. نکته درستی بود که بهش اشاره کردین.
* من علاقه زیادی به تلاوت قرآن دارم اما این قدر درگیر کار و زندگی و گوشی و ... شدم، فرصت نمی‌کنم. ان شاءا... خداوند توفیق بهره بردن از محضر قرآن را به همه ما بدهد.
* امسال حوصله هر کاری رو دارم به جز خانه تکانی. امیدوارم مامانم همین یک کار یادش بره حداقل.
* پرونده زندگی سلام را با عنوان «در ۲۲ ماه حافظ کل قرآن شدم» خواندم. می‌خواستم از شما تشکر کنم.
* مخاطبی که پیامکت در ستون ما و شما چاپ شده و گفتی این که یک خواستگار برای به‌دست آوردن دختر مورد علاقه‌اش، خودش را به آب و آتش بزند، کجایش بد است؟ به نظرم مطلب رو تا آخر نخوندی. دوباره بخون.

((انتشار آگهی))

اجرای مواد ۶و۷ و ۸ و ۱۰ آئین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸

برابر رای شماره ۲۴۹۳ مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۰۵ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران تصرفات مالکانه و بلا معارض خانم عزت حسین پور فرزند جهانگیر بشناسنامه ۵۱۲۵۹ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۶۶.۲۰ متر مربع قسمتی از پلاک – فرعی از پلاک ۲۸۹ - اصلی واقع در اراضی گلمکان بخش ۷ از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی محرز گردیده است بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد ، در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز 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 قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار آگهی : ۱۴۰۱/۱۲/۱۴
مرتضی ولایتی–رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۰۰۸۱۹۶/ش

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای شاهین دهقان با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامیت ۷/۲۵۶ سهم مشاع از ۱۳۰۰۰۰ سهم از ششدانگ پلاک ۱۱۶ فرعی از ۲۳ اصلی بخش ۷ چناران به علت اسباب کشی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۵۴۱۷۴۰ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. **مرتضی ولایتی–رییس ثبت اسناد و املاک چناران**
۱۴۰۱۰۰۸۲۶۴/ش

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

برابر آراء شمارات ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۴۶ و ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۳۹ و۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۳۲ و۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۲۵ و۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۱۴ و۱۴۰۱۶۰۳۰۶۲۳۷۰۰۰۱۰۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان محمدرضا و مبین و فرزاد و علیرضا و رشید و بنیامین شهرت همگی شیر محمدی فرزندان عزیز هر کدام نسبت به یک قسمت از شش قسمت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی زار به مساحت ۸۲۶۴۰۸.۴۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۳۰ - اصلی بخش ۱۵ مشهد واقع در اراضی کلاته محمد حاجی خریداری از مالکین رسمی آقایان شیرخان شیر محمدی و شیر محمد یعقوب خانی و از محل مالکیت مشاعی خودشان 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 متقاضیان 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: ۱۴۰۱/۱۲/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۲/۲۸
غلامرضا آقازاده
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان صالح آباد
۱۴۰۱۰۰۸۲۵۴/ش

برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی)

اتومبیل سواری هاچ بک پژو 206TU3 مدل ۱۳۹۴ به رنگ سفید دارای شماره پلاک ایران ۳۲-۳۵۸ ه ۹۵ و دارای شماره موتور 165A0016508 و شماره شاسی NAAP03EE7FJ208537 به نام فائزه ساران مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۸۲۴۸/ش

اعلام فقدان سند مالکیت

خانم مهرناز دهقان با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامیت ۲/۲۵۶ سهم مشاع از ۱۳۰۰۰۰ سهم از ششدانگ پلاک ۱۱۶ فرعی از ۲۳ اصلی بخش ۷ چناران به علت اسباب کشی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۵۴۱۷۳۸ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی–رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۰۰۸۲۶۳/ش

برگ سبز خودرو پراید صبا سفید مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۲۰- ۴۷۶ ص ۴۴ به شماره موتور ۰۰۶۸۳۲۶۵ به شماره شاسی S1412228321555۴۰ بنام صفی الله رستمیان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۲۶/ش

برگ سبز سواری پراید به شماره انتظامی ۳۶-۶۵۲-۵۵ وشماره موتور ۲۳۷۱۹۰۹ وشماره شاسی S1412287455013به نام حسن منصوری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۷/ش

کارت اتومبیل سواری هاچ بک پژو ۲۰۷I-AT مدل ۱۳۹۶ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۷۴-۴۵۱و۶۳ وشماره موتور 177B0002965وشماره شاسی NAAR13FE9HJ478697به نام خانم آرام محمدی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۴/ش

برگ سبز خودرو سواری اپل کورسا مدل ۱۹۹۴ نقره ای – متالیک بشماره انتظامی ۱۲-۳۱۸ م ۲۹ به شماره موتور ۱۹۰۹۳۷۴۲ به شماره شاسی R4111994 بنام مجید قلی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۹/م

برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۶-۵۳۷۶۷ به شماره موتور NEG1114447 به شماره شاسی NEG***125A9053408 بنام هادی رضادادی کاریزنوی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۲۹/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۸۴ ص ۹۵ به شماره موتور ۵۴۱۰۵۱۷ به شماره شاسی NAS412100F3376267 بنام مهدی فیض حسن آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۵/م

برگ سبز و سندکمپانی ام وی ام 110SQR7111–S11 مدل ۱۳۹۴ سفید با شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۶۵و۲۵ و شماره شاسی NATEBAFB3E1022145 و شماره موتور MVM472FGE043930 به نام مریم گلابیان مقدم مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۱۰۰۸۲۵۶/ط

سندکمپانی خودرو فولکس گل مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید

با شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۳۰۳۱۵ و شماره شاسی IR87521009912 و شماره موتور UDH393084 به نام فاطمه دوراندیش یزدی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۱۰۰۸۲۵۷/ط

سندکمپانی خودرو جیلی GC6 مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۶۷۳ و ۲۳ به شماره موتور JLB4G15H8CA3101407 به شماره شاسی NA7NFG127YHA1010076 بنام علی سارونی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۰/م

برگ سبز وکارت ماشین پژو پارس مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۵۵-۳۲۹ط۴۸ وشماره موتور ۱۲۴۸۵۰۵۳۳۴۴ وشماره شاسی ۱۹۳۵۳۴۱۳ به نام قاسم پوستین چی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۲۴۱/ش

برگ سبز خودرو سواری سایناS) دنده معمولی ۱۵۰۰CC مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۵ هـ ۴۶ بشماره موتور M15/9812564 به شماره شاسی NAS851100N5775274 بنام امیرحسین تیرائی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۲۵۱/م

اطلاعیه تعاونی مسکن آزاد چهل بازه مشهد

به اطلاع کلیه مالکین باقی مانده اراضی چهل بازه مشهد که تاکنون از آب منطقه خراسان رضوی زمین معوض دریافت نکرده اند می رساند از آنجائیکه مقرر گردیده اطلاعات کامل شخصی اعضای تعاونی مسکن آزاد چهل بازه مشهد و مالکین باقی مانده اراضی چهل بازه (که تاکنون زمین معوض از آب منطقه خراسان رضوی دریافت ننموده اند) برای تامین اراضی مورد نیاز آنان به اداره کل راه و شهرسازی خراسان رضوی ارسال گردد لازم است اعضای تعاونی چهل بازه مشهد و مالکین باقی مانده ضمن مراجعه به آدرس ذیل نسبت به تکمیل فرم اطلاعات اقدام نمایند. آدرس: بلوار خیام اداره مرکزی آب منطقه خراسان رضوی مراجعه از مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ (بغیر از ۱۴۰۱/۱۲/۱۷) از ساعت ۱۰ الی ۱۲ . **ضمنا مالکینی که تاکنون عضو تعاونی مسکن چهل بازه نشده اند مدارک ذیل را حتما ارائه نمایند:** ۱- کپی ابلاغ قرارداد اولیه واگذاری زمین که از سوی آب منطقه صادر شده. ۲- کپی سند محضری زمین چهل بازه.۳- کپی کارت ملی پشت و رو. ۴- کپی صفحه اول شناسنامه. (بهمراه یک پوشه) مجددا متذکر می گردد اعضای تعاونی مسکن چهل بازه نیاز به ارائه هیچ مدرکی ندارد.
تعاونی مسکن آزاد چهل بازه مشهد
۱۴۰۱۰۰۸۲۳۶/م

آگهی مزایده

شهرداری گناباد در نظر دارد در رعایت ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداریها دو قطعه ملک خود با مشخصات ذیل را از طریق مزایده کتبی به فروش رساند لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده وارائه پیشنهاد به سامانه ستاد مراجعه فرمائید.

ردیف	وضعیت ملک	آدرس	کاربری	مساحت (متر مربع)	قیمت پایه به ریال
۱	قطعه زمین دارای پلاک ثبتی بشماره ۵۵۲۶ از ۳۴۲۳ از ۳۴۳۳ از ۲۲۸۸ فرعی از یک اصلی (سند مادر) – فاقد سند تفکیکی – دارای ۱۵۰ متر پروانه	گناباد – بلوار شهداء – نرسیده به پلی کلینک تامین اجتماعی	مسکونی	۲۷۱/۱۵متر مربع	۲۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	قطعه زمین دارای سند تجمیعی – فاقد پروانه	گناباد – خیابان المهدی – المهدی ۵ – جنب پارکینگ خیابان ایثار	مسکونی	۶۰ متر مربع	۹/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰

دکتر حسین نجاری – شهردار گناباد
۱۴۰۱۰۰۸۲۱۵/ش