طبیعت درمانی چگونه به سلامت روان کمک می‌کند؟

طبیعت درمانی!

گروه اجتماعی

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان است و برآوردهای آماری نشان می‌دهد که حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان باسطوحی از افسردگی دست به گریبان هستند. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت تعداد مبتلایان بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ بیش از ۱۸ درصد افزایش یافته است. اگرچه برای افسردگی درمان‌های متفاوت دارویی وجود دارد اما درمجموع تنها ۱۰ درصد مبتلایان به افسردگی در جهان امکان استفاده از این روش‌های درمانی را دارند. در بسیاری از آن‌ها حتی تشخیص درمانی نیز اتفاق نمی‌افتد. افسردگی نتیجه تعامل عوامل پیچیده و متفاوتی است اما به شکل ساده می‌توان گفت، دو عامل بیولوژیکی و استعداد ژنتیکی در این مورد می‌تواند مؤثر باشد. آن‌طور که کارشناسان نظام سلامت می‌گویند طی سالیان اخیر یکی از پرطرفدارترین روش‌های درمانی، اکوتراپی یا همان طبیعت‌درمانی بوده است. درواقع پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فعالیت‌های خارج از خانه یا طبیعت‌درمانی از جمله باغبانی و پیاده‌روی، مزایای بسیار زیادی برای سلامت انسان دارد و حتی شاید به اندازه داروهای ضدافسردگی در درمان اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط مؤثر باشد. چون ترکیبی است از افزایش فعالیت بدنی، که همه می‌دانیم فواید فراوانی برای سلامت جسم و روان دارد، ارتباط اجتماعی منظم که از احساس تنهایی می‌کاهد و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند و بودن در طبیعت که روحیه عمومی و احساس سلامت و شادابی را در افراد تقویت می‌کند.

امروزه بسیاری از ما از طبیعت دور شده‌ایم و به جای آن در معرض فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی، روزمرگی و اشتغالات زندگی شهری قرار گرفته‌ایم که به واسطه آن‌ها تنش‌ها و استرس‌های مداومی بر ما وارد می‌شود.

طبیعت درمانی می‌تواند مکمل درمان‌های سنتی و مدرن باشد

صابرعلیپور، دانش‌آموخته روان‌شناسی در این زمینه به «ما» می‌گوید: «طبیعت‌درمانی می‌تواند مکمل درمان‌های سنتی و مدرن باشد. مراکز درمانی و بیمارستان‌ها در برخی از کشورهای جهان امکاناتی را برای طبیعت‌درمانی فراهم کرده و این روش را به عنوان یک بخش از برنامه درمانی خود ارائه می‌دهند. همچنین یک روش غیردارویی و غیرتهاجمی است که امکاناتی را برای بهبود کیفیت زندگی فراهم می‌کند. نتایج برخی از تحقیقات نیز نشان داده که این شیوه یکی از مؤثرترین و علمی‌ترین روش‌ها برای درمان و مقابله با اضطراب است. درواقع اکوتراپی شامل فعالیت‌های مختلف افراد در فضای سبز و طبیعت و ارتباط عمیق آن‌ها با محیط زیست است. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل، پیاده‌روی در جنگل، مدیتیشن در طبیعت، تعامل با حیوانات و حتی کشاورزی و باغبانی باشد.»

علیپور تأکید می‌کند: «ارتباط با طبیعت به‌طور طبیعی می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و ذهن را از تنش‌های روزمره پاک کند. تحقیقات نشان داده که صرف زمان در طبیعت، به کاهش هورمون استرس (کورتیزول) و بهبود سطح انرژی کمک می‌کند و در عین حال باعث تقویت توانایی‌های شناختی مانند حافظه و تمرکز می‌شود. طبیعت‌درمانی به عنوان یک شیوه ساده، ارزان و مؤثر برای دستیابی به سلامت روانی و جسمی، روز به روز در حال گسترش است و به‌ویژه در جوامعی که با استرس‌های ناشی از زندگی شهری روبه‌رو هستند، به شدت مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین، استفاده از این روش می‌تواند به عنوان راهی کارآمد و طبیعی برای دستیابی به بهبود کلی سلامت ذهنی و جسمی افراد در نظر گرفته شود.»

این دانش‌آموخته روان‌شناسی خاطرنشان می‌کند: «امروزه اغلب افراد به جای صرف زمان برای لذت بردن و بهره‌مندی از محیط طبیعی، بیشتر وقت خود را روی صفحه نمایش تلفن همراه و در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. به این ترتیب فعالیت در طبیعت را بازمان بیشتری که در رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی صرف می‌کنند، جایگزین کرده‌اند. پیامد این تغییر این است که جامعه ما جامعه‌ای پراسترس با انواع بیماری‌های سلامت روان است. حال این که نتایج یک تحقیق گسترده در حوزه اضطراب، استرس و افسردگی نشان داده که محیط‌های غنی از طبیعت بی‌تردید به کاهش پریشانی روانی کمک می‌کنند. به طوری که حداقل ۱۰ دقیقه نشستن یا راه رفتن، در محیط‌های طبیعی، تأثیر قابل توجه و مفیدی بر سلامت روان افراد دارد.»

شهرهای شلوغ و شبکه‌های اجتماعی ما را از منبع اصلی شفا، یعنی طبیعت، دور کرده‌اند

«اکوتراپی» فقط یک نظریه پردازی روان‌شناختی نیست. در این روش، طبیعت نه یک مکان تفریحی، بلکه محیطی زنده و همراه است که می‌تواند ما را به خود واقعی‌مان بازگرداند. طبیعت، تنها درختان و رودخانه‌ها نیست؛ یک فضای درمانی زنده و در دسترس است. بسیاری از آسیب‌های روانی وقتی در اتاق‌های بسته و پرنور مصنوعی درمان نمی‌شوند، در دل طبیعت مسیر تازه‌ای برای ترمیم پیدا می‌کنند.

علیرضا شریفی، به عنوان روان درمانگر با تأکید بر اظهارات پیش گفته می‌گوید: «ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم؛ همان‌طور که به زمین نیاز داریم، به حضور یکدیگر هم وابسته‌ایم؛ اما سبک زندگی مدرن، جامعه را از طبیعت جدا و افراد را از هم دور کرده است.

اکوتراپی به ما یادآوری می‌کند که ترمیم روان، تنها در تنهایی رخ نمی‌دهد؛ بلکه نیازمند بازسازی پیوند جمعی است. در جهان مدرن، ما انسان‌ها خانه واقعی خود را فراموش کرده‌ایم. شهرهای شلوغ، صفحات دیجیتال و دیوارهای بتنی ما را از منبع اصلی شفا، یعنی طبیعت، دور کرده‌اند. در چنین شرایطی، روان انسان نیز چون ریشه‌ای خشکیده، به تدریج پژمرده می‌شود. روان درمانی متعارف سال‌هاست که تلاش می‌کند ذهن انسان را درمان کند، اما اغلب این تلاش‌ها در اتاق‌هایی با نور مصنوعی و هوای بسته صورت می‌گیرد؛ در فضایی که کمترین ارتباطی با زیست‌بوم انسان ندارد. در حالی که بدن، ذهن و زمین در هم تنیده‌اند و نمی‌توان آن‌ها را جدا از هم درک کرد.»

این روان درمانگر تصریح می‌کند: «در قلب اکوتراپی این درک عمیق نهفته است که انسان بخشی از زمین است، نه موجودی مستقل و برتر از آن. روان انسان همان قدر به درختان و پرندگان و نسیم وابسته است که به روابط خانوادگی و کودکی خود. درمانی که زمین را در نظر نمی‌گیرد، روان را تنها تا نیمه‌ای راه شفا پیش می‌برد. درگذشته‌های نه چندان دور مردم با طبیعت زندگی می‌کردند؛ کشاورزی، چرای دام، تنفس هوای پاک و حس زمین زیر پا. این اتصال دائمی، نوعی تعادل روانی ایجاد می‌کرد که نیازی به نام‌گذاری نداشت. امروز، این پیوند گسسته شده است و جای خود را به اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی و احساس پوچی داده است. لذا اکوتراپی به ما یادآوری می‌کند که درمان فقط گفت‌وگو نیست؛ گاهی نیاز است که بنشینیم زیر یک درخت، صدای آب را گوش کنیم یا خاک را با دستان خود لمس کنیم. این‌ها مکالمه‌هایی هستند که طبیعت با بدن و روان ما دارد، حتی اگر کلمات در میان نباشند. اتاق درمان نیز می‌تواند به مکانی برای بازگشت به زمین تبدیل شود، اگر ذهن درمانگر باز باشد. حتی اگر جلسات درون چهاردیواری برگزار شوند، می‌توان طبیعت را به درون دعوت کرد؛ با حضور گیاهان، نور طبیعی، تصاویر سبز، یا حتی صحبت درباره خاطراتی از طبیعت.»

در روان‌درمانی سبز، درمانگر به یک «راهنمای بازگشت» تبدیل می‌شود

شریفی تصریح می‌کند: «یکی از بحران‌های روانی انسان امروز احساس جدا افتادگی است. جدا افتادگی از دیگران، از خود و از زمین. اکوتراپی این شکاف را ترمیم می‌کند و ما را به تجربه دوباره پیوند دعوت می‌نماید. درک این نکته حیاتی است که طبیعت فقط ابزار درمان نیست، بلکه شریک درمان است. درختان، خاک، باد، آفتاب و حیوانات، همه می‌توانند در فرآیند شفا نقش فعال داشته باشند؛ اما نه به عنوان «ابزار» بلکه به عنوان «هم‌نوع» و موجودات زنده‌ای که بودن، نفس کشیدن و حضورشان، خود یک شفاست. روان‌درمانی سبز می‌کوشد تا انسان را از وضعیت مصنوعی و جدا افتاده خود بیرون بکشد و دوباره در جریان زندگی طبیعی قرار دهد. این مسیر ممکن است با قدم زدن در طبیعت آغاز شود و به درک عمیق‌تری از جایگاه خود در جهان ختم شود. به جای تلاش برای بازگرداندن مراجع به کار، بهره‌وری یا عملکرد اجتماعی، اکوتراپی می‌پرسد: این انسان در کجای طبیعت ایستاده؟ او با خاک، آب، درخت، حیوانات و باچرخه‌های طبیعی چه رابطه‌ای دارد؟ و چگونه می‌توان این رابطه را بازیابی کرد؟ در روان‌درمانی سبز، درمانگر به یک «راهنمای بازگشت» تبدیل می‌شود. نه فقط شنونده دردها، بلکه راه‌گشای ارتباطی فراموش‌شده میان انسان و زمین. مأموریت اکوتراپی، بیدار کردن حواس و ذهن انسان است تا دوباره به آوازپرنده‌ها، رنگ آسمان و گرمای خورشید پاسخ دهد.»

دراین میان اعظم بهرامی، از پژوهشگران حوزه محیط زیست نیز با طرح این پرسش که آیا می‌توان رابطه معناداری میان اختلالات روانی، خصوصا اضطراب و افسردگی انسان با امکان زندگی در مجاورت طبیعت و حیوانات یافت؟ می‌گوید: «روان‌شناسی محیط، علمی تازه است که عمرش به کمتر از پنجاه سال می‌رسد. منظور از محیط هر دو محیط طبیعی و مصنوعی است از مکان‌های نزدیک به ما (به عنوان مثال اتاق، محله ما) تا بزرگ‌ترین و مشترک‌ترین مکان‌ها (به عنوان مثال شهرهای بزرگ). یکی از اهداف اصلی روان‌شناسی محیط زیست، درک و تجزیه و تحلیل تعاملات بین افراد و محیط و استفاده از این دانش برای تأثیرگذاری بر سیاست‌ها و خطوط عملیاتی است که می‌تواند رفتار پایدار را ارتقا بخشد و محیط‌های قابل زندگی و سالم‌تری ایجاد کند. بر همین اساس است که در اواخر دهه شصت میلادی، توجه به معماری و محیط زیست و فضاهای شهری و تأثیر آن در برهم کنش با شهروندان مورد توجه ویژه قرار گرفت. برهم کنش طبیعت و روان انسان را شاید بتوان به دو بخش مهم تقسیم کرد: نخست تأثیر طبیعت بر بهزیستی روان‌شناختی و دوم، روان‌شناسی محیط و علوم اعصاب.»

تأثیرات طبیعت بر بهزیستی روان‌شناختی

بهرامی عنوان می‌کند: «به طور خاص، تأثیر مثبت محیط‌های طبیعی بر سلامت روانی و حس رضایتمندی شهروندان بارها تأیید شده است. به عنوان مثال، دیده شده است که چگونه ترکیب سکوت و محیط‌های طبیعی منجربه آرامش بیشتر و آگاهی بیشتر از درک زندگی و اهمیت دادن به لحظه حال و لذت از زندگی می‌شود. یا آن که چطور قرار گرفتن در معرض طبیعت می‌تواند منجر به کاهش اختلالات خلق و خوی کوتاه‌مدت و آنی شود طبیعت می‌تواند باعث کاهش سطح استرس، اضطراب و افسردگی شود. حتی در کودکان رابطه نزدیک و فیزیکی با طبیعت می‌تواند منجر به شناخت عمیق و ماندگار آن‌ها از خود و محیط پیرامونشان شود و به درمان مشکلاتی چون بیش فعالی و مشکلات عاطفی و رفتارهایی تکراری، کمک کند.»

روان‌شناسی محیط و علوم اعصاب

این پژوهشگر محیط زیست در ادامه بیان می‌کند: «در مورد سیستم‌های عصبی مغز، از مجموعه مطالعات به دست آمده چنین برمی‌آید که زندگی در مجاورت محیط‌های طبیعی با عملکرد بهتر مغز در ارتباط است اما در محله‌های امروزی، درختان کمتر و ساختمان‌ها بیشتر شده‌اند. همین فاصله فیزیکی با طبیعت، افسردگی و اضطراب را افزایش داده است. کودکان بیش از همه قربانی این جدایی هستند. نسلی که در آپارتمان‌های کوچک بدون تماس با خاک و درخت رشد می‌کنند، کمتر می‌توانند حس همدلی با طبیعت را تجربه کنند. همین فقدان همدلی، اضطراب وجودی و ابتلا به افسردگی را در بزرگسالی تقویت می‌کند.»

شهرنشینی افراطی و نبود چشم‌انداز سبز، روان انسان را متزلزل می‌کند

پژوهشگران نشان داده‌اند که اختلالات روانی در جوامعی که از طبیعت فاصله گرفته‌اند بسیار بیشتر است. شهرنشینی افراطی، زندگی در خانه‌های بسته و نبود چشم‌انداز سبز، احساس تعلق را از بین می‌برد. انسان نیاز دارد بداند بخشی از چیزی بزرگ‌تر از خود است؛ چیزی زنده، پویا و هماهنگ. هر بار که درختی قطع می‌شود، هر رودخانه‌ای که خشک می‌شود، رشته‌ای از شبکه وجودی ما پاره می‌شود. این پاره شدن شاید در نگاه اول فقط زیست محیطی به نظر برسد، اما در سطحی عمیق‌تر روان انسان را متزلزل می‌کند.

بهرامی با تأکید بر این که شهرنشینی علی‌رغم فواید فراوانی که دارد با افزایش سطح بیماری‌های روانی، از جمله افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیم دارد، می‌گوید: «نتایج برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش تجربه زیست در کنار طبیعت و کاهش فضای سبز و ارتباط مستقیم با درخت و ورود و خاک می‌تواند مکانیزم معناداری را در ارتباط با افزایش بیماری‌های روانی یا ناکامی دارودرمانی صرف نشان دهد. نشخوارهای فکری روزانه، قضاوت و سرزنش‌های فردی استرس زا و همین طور وسواس‌های فکری با بیش از یک ساعت و نیم پیاده‌روی روزانه در طبیعت و فضای سبز می‌تواند به شکل معناداری کاهش یابد. ثبت و اکنش سیستم عصبی مغز نشان می‌دهد که پیاده‌روی در فضاهای شهری این تأثیر را ندارد.»

مصرف داروهای ضدافسردگی بدون ارتباط با طبیعت، نتیجه‌بخش نخواهند بود

بهرامی تصریح می‌کند: «تا همین یک دهه قبل، انجام مطالعات این چنینی چندان ضروری به نظر نمی‌رسید اما امروز بیش از نیمی از جمعیت جهان در شهرها زندگی می‌کنند و تا سال ۲۰۵۰ پیش‌بینی می‌شود که تا ۷۰ درصد جمعیت جهان ساکن شهرها خواهند بود و به این ترتیب دانستن این که حذف ارتباط با طبیعت چه تأثیری بر رفتار و زندگی ما خواهد گذاشت موضوعی مهم و بسیار حیاتی است و خوشبختانه پژوهش‌های بسیاری در این رابطه منتشر شده است. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها گویای این واقعیت است که مصرف داروهای ضدافسردگی اغلب بدون توجه به محیط زندگی بیمار، نتیجه‌بخش نخواهند بود و ارتباط با طبیعت و محیط‌های آرام در طبیعت می‌تواند از بهترین عوامل همراهی کننده بیماران برای کاهش افسردگی و تأثیر بهتر داروها باشد. البته متأسفانه کارهای پژوهشی و تحقیقاتی در حوزه روان‌شناسی در ایران با مشکلات زیادی مواجه است. نخست آن که به لحاظ فرهنگی به آن چندان توجه نمی‌شود.

هزینه بالای پروسه‌های درمان که اغلب طولانی هستند و تحت پوشش بیمه نبودن داروهای مورد نیاز این گروه از بیماران و ایده‌های سنتی و چارچوب‌های مشاورین مراکز دولتی روند بررسی و درمان مشکلات روانی را بسیار کُند کرده و در این میان کم توجهی به مسئله طبیعت‌درمانی نیز مشکلات بیماران دارای اختلالات روانی را دوچندان کرده است.»

بهرامی معتقد است: عوامل محیطی در پیوند با طبیعت، مثل سهم هرشهروند از فضای سبز، سهم فضای بازی برای کودکان و یا نرخ رشد توسعه معماری شهری در کلان شهرهای ایران اغلب بدون در نظر گرفتن نقش و حضور انسان به عنوان یک سلول مهم از زندگی شهری پیش می‌روند. او در این باره توضیح می‌دهد: «اگرچه بنا به آمار رسمی به ازای هر شهروند تهرانی به طور مثال یازده مترمربع فضای سبز وجود دارد اما باید این را در نظر داشت که سال‌هاست به نحوه محاسبه این میانگین نیز نقد وجود دارد. میادین بزرگ چمن کاری شده که جای درختانی با چند ۱۰ سال عمر، بلوارها و خیابان‌ها را گرفته است. همین طور فضای پارک‌ها که اغلب مشکل امنیت و روشنایی و پاکیزگی دارند. از طرفی اگر ارتباط با حیوانات، شرکت در فعالیت‌های گروهی، برنامه‌های تفریحی و ورزشی، همزیستی مسالمت‌آمیز حتی کوتاه‌مدت در دامن طبیعت را عناوین مهم و مؤثر در تعدیل استرس و افسردگی ناشی از زندگی شهری بدانیم باید گفت، امکان دسترسی به آن برای بسیاری هرگز فراهم نمی‌شود. با توجه به اهمیت تعامل انسان با طبیعت می‌توان گفت، شاخص‌هایی مثل دسترسی به فضای سبز، روزهای پاک و زندگی در فضای بدون آلودگی نوری و صوتی را می‌توان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت رفتاری و روانی یک جامعه دانست.»

آگهی تعیین طول و ابعاد و مساحت اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی

نظر به اینکه خانم خدیجه برم برابر وکالتنامه شماره ۸۳۱۶۹ مورخ ۱۴۰۴/۸/۱۲ دفتر یک فیروزکوه به وکالت از خانم سمیه اسانوندی مالک پلاک ثبتی ۳۵۶ فرعی از سنگ ۶۴ اصلی واقع در آتشان فیروزکوه تقاضای صدور سند مالکیت کاداستر(تک برگی) نموده و با توجه به اینکه سند مالکیت اولیه فاقد مساحت و طول و ابعاد می باشد و صدور سند مالکیت پلاک به صورت تک برگی با درج طول و ابعاد و مساحت (کاداستری) صورت می گیرد مالک طی نامه وارده شماره ۱۷۴۸۳ مورخ ۱۴۰۴/۹/۲۴ اعلام نموده که به مجاورین دسترسی ندارد. لذا در اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی و ماده ۱۲ قانون حدنگار جهت بازدید از محل و تهیه نقشه از محدوده ثبتی پلاک مذکور روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ ساعت ۱۱ تعیین وقت شده است. بدینوسیله به اطلاع مالکین مجاور و سایر اشخاصی که در پلاک مذکور برای خود حقوقی متصور هستند می رساند جهت حصول اطمینان از عدم تضییع حقوق احتمالی با در دست داشتن مدارک مالکیت و مدارک شناسایی در روز موعد مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند تا برابر مقررات اقدام لازم معمول گردد. ضمنا عدم حضور مانع از ادامه عملیات ثبتی نخواهد شد. ضمنا چنانچه روز بازدید مصادف با تعطیل گردد روز بعد از تعطیل نسبت به انجام بازدید در همان ساعت قید شده اقدام خواهد گردید.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

جلیل علیزاده کارسالاری- رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فیروزکوه

==========

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای عثمان صلاحزهی به ش.م ۳۵۸۰۰۱۷۶۶۷ با استناد دو برگ استشهاد محلی که به امضاء شهود و به گواهی دفتر اسناد رسمی شماره ۸۹ شهرستان ایرانشهر رسیده مدعی است که سند مالکیت به شماره چاپی ۳۴۱۰۹۷ سری الف سال ۰۳ و شماره دفتر الکترونیک ۱۴۰۳۲۰۳۲۲۰۰۴۰۰۷۲۹۲ ششدانگ یک قطعه زمین دارای پلاک ۳۲۱۱ فرعی از ۴۰۱- اصلی واقع در بخش ۵ بلوچستان شهر ایرانشهر به نام آقای عثمان صلاحزهی صادر گردیده و سند تک برگی آن به علت اسباب کشی مفقود و مالک درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده لذا مراتب به استناد تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مرقوم می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف ۱۰ روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره اعلام و رسید دریافت نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد.

م الف ۵۲۶/۱۴۰۴

اردشیر محمودی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ایرانشهر

==========

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای کریم شیبانی به ش.م ۳۷۱۹۲۴۳۱۰۹ باستناد دو برگ استشهاد محلی که به امضاء شهود و به گواهی دفتر اسناد رسمی شماره ۸۳ ایرانشهر رسیده مدعی است که سند مالکیت به شماره چاپی ۲۶۷۱۰ مقدار ششدانگ یک قطعه زمین محصور دارای پلاک ۱۷۱۵ فرعی از ۳۹۹- اصلی واقع در بخش ۵ بلوچستان شهر ایرانشهر مورد ثبت ۱۵۷۵۳ صفحه ۲۰۹ دفتر ۸۴ بنام آقای کریم شیبانی صادر گردیده به علت اسباب کشی مفقود گردیده و مالک درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده لذا مراتب به استناد تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مرقوم می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف ۱۰ روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره اعلام و رسید دریافت نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد.

م الف ۵۲۵/۱۴۰۴

اردشیر محمودی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ایرانشهر

==========

به دستور ماده ۱۴ قانون ثبت و پیرو آگهی‌های نوبتی تحدید حدود قسمتی از بخش ۴- اندیمشک بشرح ذیل آگهی می شوند:

بخش ۴ اندیمشک

۱- پلاک ۹/۳۰۶۰: آقای سیدعظیم موسوی فرزند سیدحمید و خلیل موسوی فرزند حبیب هرکدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۹۵/۷۵ مترمربع واقع در اندیمشک کوی شهدا کوچه بن بست مهرداد منشعبه از خیابان شهید علی اردوانی

۲- پلاک ۹/۴۱۹۹۲: آقای جوز مراد شیرمهد فرزند سبزه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۴۷/۴ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان نواب صفوی نبش کوچه شهید خیری مفروزه از پلاک ۹/۴۷۸

۳- پلاک ۹/۴۲۰۲۳: خانم فاطمه الوندپور فرزند مهدی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۷/۵۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی شهدا کوچه بن بست گوهری منشعبه از خیابان شهید هلبی مفروزه از پلاک ۹ اصلی

۴- پلاک ۹/۴۲۱۴۴: آقای خانم رویخیر ارزانی فرزند حسن ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۹۱/۵۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی شهدا خیابان شهید مهروش بین شهید آوینی و شیرعلی پاپی مفروزه از پلاک ۹/۳۱۹۸

۵- پلاک ۹/۴۲۱۵۰: آقای یوسف افشین فرزند سبزعلی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۳/۷ مترمربع واقع در اندیمشک کوی شهدا کوچه شهید عباس درویشی مفروزه از پلاک ۹ اصلی

۵- پلاک ۹/۴۲۱۵۳: آقای مهدی حرب فرزند مانده ششدانگ یکباب خانه مسکونی به مساحت ۲۴۸/۹۰ مترمربع واقع در اندیمشک خیابان شریعتی کوچه شکوفه مفروزه از پلاک ۹/۱۶۱۹

۷- پلاک ۹/۴۲۱۵۵: آقای سیدقاسمعلی موسوی فرزند سیدحسین ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۱۷/۵۶ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور تقاطع خیابانهای شهید منتظری و تشیع و هدایت مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

روز تحدید حدود چهارشنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱

۸- پلاک ۹/۴۲۱۵۶: آقای کیانوش لهراسبی نیا فرزند حمید ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۴۸ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان شهید ناصردفترمفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۹- پلاک ۹/۴۲۱۵۷: آقای مجتبی یعقوب وند فرزند آساششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۰۹/۵۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان معاد مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۰- پلاک ۹/۴۲۱۷۷: آقای اسداله خدایی فرزند قدرت اله ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۶۱ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان عدالت بین منتظری و هدایت مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۱- پلاک ۹/۴۲۱۷۸: آقای جعفرخورشیدی مفرد فرزند علی مدد ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۵۹ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان هدایت مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۲- پلاک ۹/۴۲۱۷۹: آقای مهدی مهدوی والا فرزند آساششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۵ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان آیت اله طالقانی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۳- پلاک ۹/۴۲۱۸۲: آقای امیریعقوب وند (بابی یعقوبوند سابق) فرزند رمضان ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۱۹ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان شهید خیرعلی میرزاوند مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۴- پلاک ۹/۴۲۱۸۴: آقای امین پارسا (میرزاوند پارسا) فرزند کرم الله ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۱۶/۲۵ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان شهید ساکی پاپی منشعبه از بلوار شهید بهشتی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

روز تحدید حدود شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۴

۱۵- پلاک ۹/۴۲۱۹۵: آقای مهری برکند فرزند تریاک ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۲/۶ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان مولوی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۶- پلاک ۹/۴۲۱۹۶: آقای سجاد قلاوند فرزند دوستعلی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۵/۸۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی شهدا کوچه اشکانی منشعبه از خیابان شیرعلی پاپی مفروزه از پلاک ۹ اصلی

۱۷- پلاک ۹/۴۲۲۰۲: آقای روزعلی الماسی مقدم فرزند قیطاس ششدانگ یکباب خانه مسکونی به مساحت ۱۳۶ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور نبش خیابانهای وحدت و سعدی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۸- پلاک ۹/۴۲۲۰۳: آقای کرامت طافی نیا فرزند چراغعلی ششدانگ یکباب خانه مسکونی به مساحت ۹۴/۴۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور بلوار ۲۲ بهمن نبش للری زاده مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۱۹- پلاک ۹/۴۲۲۰۴: آقای سعید کرکی فرزند جوزعلی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۸۷/۸۰ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور تقاطع خیابانهای شهیدان بخارایی و غلامرضا بیگی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۲۰- پلاک ۹/۴۲۲۱۱: آقای صیدکریم شیرمهد فرزند مهدی کرم ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۴ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان شهید آوینی مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

۲۱- پلاک ۹/۴۲۲۱۵: آقای خیرعلی میرزاوند فرزند علی کرم ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۳۲/۳۵ مترمربع واقع در اندیمشک کوی لور خیابان شهید یعقوبی منشعبه از خیابان شهید نادر قلاوند مفروزه از پلاک ۹/۷۴۸

روز تحدید حدود چهارشنبه ۱۴۰۴/۱۱/۵

تحدید حدود رقبات فوق الذکر از ساعت ۸ صبح روز مقرر در این آگهی در محل به عمل خواهد آمد. بنابراین طبق مفاد ماده ۱۴ قانون ثبت به صاحبان املاک مجاور پلاکهای مذکور اعلام می‌شود که در ساعت و روز مقرر در آگهی در محل حضور یافته و چنانچه صاحبان املاک فوق یا نماینده قانونی آنها در وقت مقرر حاضر نشوند طبق ماده ۱۵ قانون ثبت عملیات تحدید حدود با حدود اظهار شده از طرف مجاورین در صورت امکان انجام شده و در غیر این صورت از نوبت تحدید حدود خارج خواهند شد. مدت اعتراض به حدود و حقوق ارتفاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود لغایت ۳۰ روز می‌باشد و معترض موظف است ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض خود به دفتر دادگاه صالحه مراجعه و جریان واخواهی خود را پیگیری نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اندیمشک- داریوش رستمی

==========

تصمیم واحد ثبتی الیگودرز در خصوص افراز پلاک ۳۲۸۷ فرعی از ۱۷۶ اصلی

مرجع رسیدگی کننده: اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان الیگودرز

خواهان: مجتبی قاسمی

خوانده: سایر مالکین مشاعی

خواسته: افراز سهم مشاعی خود از پلاک ۳۲۸۷ فرعی

گردشکار

خواهان (مجتبی قاسمی) برابر درخواست شماره ۱۸۶۸/۱۴۰۴/۳-۱۱۴/۹/۱۰-۱۴۰۴ این اداره به طرفیت خواندگان با استفاده از قانون افراز و فروش املاک مشاعی مصوب آبانماه ۵۷ خواستار افراز سهم مشاعی خود را نموده که با عنایت به مفاد گزارش وارده به شماره ۱۸۶۸/۱۴۰۴/۳-۱۱۴/۹/۱۰-۱۴۰۴ نماینده ثبت و رعایت حدنصاب و اجرای ماده ۱۰۱ قانون شهرداری که طی شماره ۱۴۰۴/۲/۱۵-۱۱۷/۱۱۵ به این اداره اعلام شده در وقت فوق‌العاده جلسه‌ای تشکیل که با توجه به نقشه ترسیمی و مندرجات صورتمجلس افراز شماره فوق صراحتا اعلام می دارد که تصرفات خواهان به صورت یک قطعه زمین در چهارچوب مالکیت آنها بوده که به شرح ذیل تعریف می گردد:

حدود و مساحت قطعه مفروزی: ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۹۶/۰۷ مترمربع شمالا بطولهای ۱۷/۶۲ متر پی است به قطعه یک تفکیکی شرقا بطول ۱۰/۵۹ متر پی است به دیوار پلاک ۱۹۷۹۳ فرعی جنوبا در سه قسمت که قسمت دوم شرقی محسوب می شود به طولهای ۸/۷۰ متر و ۱/۶۹ متر پی است به دیوار پلاک ۳۲۸۷ فرعی باقیمانده و بطولهای ۱۰/۰۲ متر و ۱۳/۱۴ متر پی است به دیوار پلاک ۲۲۰۰ فرعی و غربا بطولهای ۰/۹۴ متر و ۱۱/۰۳ متر پی است به خیابان شهید رضا خدادادی بسحاق و ملک در رهن و بازداشت و بیع شرط نمی‌باشد.

مجاورین نیاز به اصلاح ندارد. سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین پلاک ۳۲۸۷ فرعی از ۱۷۶ اصلی بخش سه با حدود شمالا به اراضی مزرعه قشلاق و شرقا به زمین پلاک ۳۲۸۸ فرعی جنوبا به جاده چمن سلطان غربا به زمین پلاک ۳۲۸۶ فرعی ذیل ثبت ۲۰۳۹ صفحه ۷۶ دفتر ۲۴ به نام رحیم گودرزی صادر و تسلیم شده است.

رحیم گودرزی برابر سند رسمی شماره ۶۹۱۳۱-۱۳۵۵/۱۱/۱۴ دفترشش مقدار ۱/۳۳ سهم از ۱۱۰ سهم ششدانگ را به آقای حسین اداوی و سند شماره ۶۹۲۹۴-۱۳۵۵/۱۱/۱۴ مقدار چهار سهم را به علی مردان هزاروسی و اسماعیل امام بخشی و سند شماره ۶۹۳۴۰-۱۳۵۵/۱۲/۲۳ مقدار دو سهم را به عبداله حاتمی و برابر سند شماره ۶۹۴۴۰-۱۳۵۵/