مهارت شاد زیستن

عباس خادم الحسینی
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

برخوردار بودن از شادی و آرامش درونی، خواسته ی هر انسان سالمی است. اگر بخواهیم بهتر و موفق تر زندگی کنیم باید این قدرت را داشته باشیم که بتوانیم همواره و در هر شرایطی، شادی و آرامش درونی خودرا در سطح نرمال و قابل قبولی نگه داریم.

گمان می کنم زندگی بزرگترین نعمتی باشد که از طرف خداوند به بشر اهدا شده است. بنابراین ما حق نداریم با ندانم کاری های خود، این هدیه ی الهی را تلخ، ملال آور و یا پر از اضطراب و نگرانی به پیش ببریم. من و شما در برابر این هدیه ی ارزشمند مسئولیم و این مسئولیت ما را بر آن می دارد تا برای رسیدن به سطحی بالاتر و کیفیتی مطلوب تر، آموزش های لازم را ببینیم.

برای بهبود کیفیت زندگی مان باید شاد زیستن را تمرین کنیم و آن را یاد بگیریم. شاید پیش خودتان فکر کنید که این حرف من، بی معنی و یا اغراق آمیز است اما باور کنید که بسیاری از ما واقعاً بلد نیستیم به طور ارادی شاد باشیم و بخندیم. متأسفانه بسیاری از ما برای این که حالات عاطفی منفی و مخرب را در خود به وجود بیاوریم نه تنها زرنگیم بلکه تخصص و استادی خاصی هم در این امر داریم اما برای تولید احساسات مثبت و سازنده، نه تنها زرنگ نیستیم و تخصصی هم نداریم بلکه بسیار ناشی و بی دست و پاییم. برای تولید غم و غصه راه های فراوانی بلدیم اما برای تولید شادی راه های کمی می شناسیم و تازه از همین راه های کم هم به ندرت استفاده می کنیم. به قول یکی از بزرگان، دکترای غمگین شدن داریم اما برای ایجاد شادی مدرک سیکل هم نداریم.

کافی است در خاطره ی ناخوشایندی که مدت ها هم از آن گذشته است غرق شوید تا غم سراپای وجودتان را فرا بگیرد و یا عزیزی از شما به سفر برود و شما به خطراتی که ممکن است در راه برای او پیش بیاید (خطراتی که احتمال وقوع آنها بسیار ضعیف است) فکر کنید تا کاملاً آشفته و نگران شوید اما برای این که احساس شادمانی و رضایت را در خود به وجود آورید فقط یک راه بلدید و آن هم این که حتماً باید اتفاق خاصی (در بیرون از شما و بدون اراده و دخالت شما) رخ دهد تا چنین حالتی در شما ایجاد شود. هر چند بسیاری از ما به این روَند عادت کرده ایم اما باید بپذیریم که این نوع عملکرد اشتباه است و از ضعف سرچشمه می گیرد.

برای این که احساس خوبی داشته باشید، برای این که از شادمانی و نشاط مطلوب بهره مند باشید، برای این که آرامش درونی خاصی را در زندگی خود حس کنید، لازم نیست که حتماً عاملی از بیرون برای تان کاری بکند. چرا موتور شادی آفرینی را بیرون از خودتان تصور می کنید و خودرا در این مورد هیچ کاره می دانید؟ چرا در جایی بیرون از وجود خودتان به جستجوی آرامش می گردید؟ چرا همیشه توقع دارید که شخص معین و یا اتفاق خاصی باعث شادی شما شود و احساس نشاط و سبکبالی را در شما بر انگیزد در حالی که این ذهنیت نادرستی است که شما خودتان برای خودتان ساخته اید و طبیعتاً خودتان هم می توانید آن را تغییر دهید.

شادی اتفاقی درونی است که محل وقوع آن در درون شماست و انجام آن نیز با خواست و اراده ی شما صورت می گیرد. در نظر داشته باشید که از نظر علمی، احساسات خوب یا بد، به صورت خود به خود در شما به وجود نمی آیند بلکه شما خودتان آنها را در وجود خود تولید می کنید. شما سرچشمه ی تمام حالات روانی و عاطفی خود هستید و هیچ کس جز خودتان نمی تواند در شما احساس و یا حالت خاصی را به وجود آورد. حتی وقتی در اثر شنیدن خبری خوب یا بد در شما احساس خاصی به وجود می آید این خود شما هستید که آن احساس را در خود به وجود آورده اید نه آن خبر. به عبارت دیگر، آن خبر باعث شده که شما آن احساس را در خود تولید کنید.

به خاطر داشته باشید که شادی نوعی انتخاب است اما متأسفانه بسیاری از ما آن را نوعی تحمیل از طرف شرایط و یا رویدادهای بیرونی می دانیم. درحالی که یک انسان آگاه هرگز اجازه نمی دهد که شرایط، اتفاقات و یا محیط برای شاد بودن یا نبودنش نقشه بریزند و تصمیم بگیرند.

طبق تحقیقات علم پزشکی، خنده و شادی تأثیرات بسیار زیادی بر اندام ها و دستگاه های مختلف بدن می گذارد. به عنوان مثال وضعیت گردش خون را بهبود می بخشد و از غلظت خون می کاهد. کاهش غلظت خون باعث می شود که سلول های بدن بهتر تغذیه شوند و از سلامت بهتری برخوردار باشند. خنده و شادی همچنین سرخرگ های قلب را بازتر می کند و مویرگ هایی که بر اثر تنش مسدود شده اند را ترمیم می کند. علاوه بر این، نقش مهمی در پیشگیری از حملات قلبی دارد، احتمال بروز انواع سکته و لخته شدن خون در رگ ها را کاهش می دهد، فشار خون را متعادل می کند، با کاهش کورتیزول، افزایش هموگلوبین، افزایش فعالیت سلول های کاهنده ی درد و افزایش سیتوکینین، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند و سیستم دفاعی را فعال می نماید.

از آنجایی که شادی و خنده باعث ترشح هورمون آندروفین (ماده ی شیمیایی ضد دردی که در مواقع لزوم برای تخفیف درد ترشح می شود) می گردد، به عنوان مسکنی طبیعی و بدون عارضه برای دردها عمل می کند. علاوه بر این، فرایندهای گوارشی را سرعت می دهد، سوء هاضمه را بهبود می بخشد و کالری ها را به سرعت می سوزاند. رشد سرطان را کُند می کند و دارویی طبیعی برای مبارزه با سرطان و جلوگیری از گسترش آن در بدن محسوب می شود. خنده و شادی بر کار بسیاری دیگر از اندام های بدن نیز تأثیر مثبت می گذارد و عاملی بسیار مفید برای بهبود وضعیت جسمی است.

شاد زیستن دشمن احساسات منفی محسوب می شود و می تواند استرس و نگرانی را از بین ببرد.

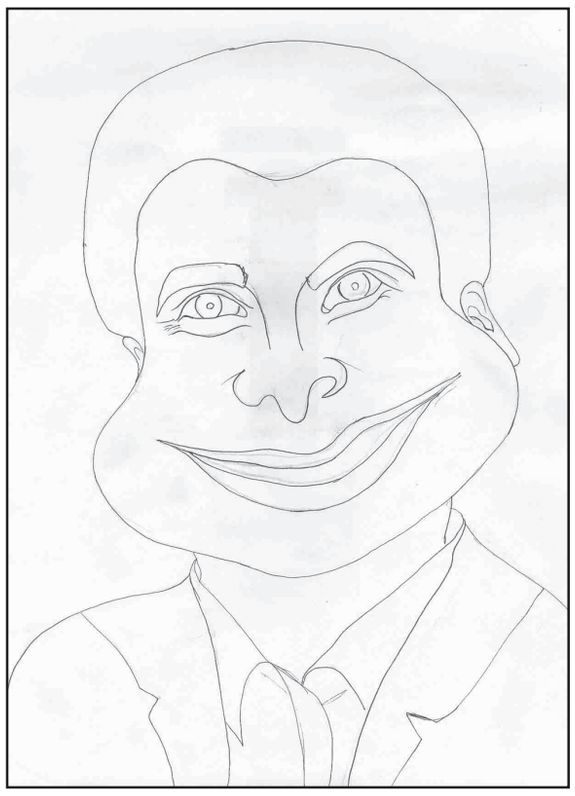
شادی می تواند رضایتمندی نسبی ما را از زندگی بیشتر کرده و کمک کند تا از پتانسیل درونی و توانایی های ذاتی خود بهتر و کامل تر استفاده کنیم. چرا که نبود شادی می تواند بسیاری از توانایی ها و استعدادهای ما را سرکوب کرده، انگیزه و هدفمندی را در وجودمان تضعیف کند و زندگی مان را در راستای افت کیفی به پیش ببرد. حافظ شیرازی در این مورد می گوید :

کی شعر تر انگیزد، خاطر که حزین باشد
یک نکته از این معنی، گفتیم و همین باشد

بنابر آنچه گفته شد می توان چنین نتیجه گیری کرد که شادی، بهترین و ارزان ترین دارویی است که می توانیم از آن برای بالا بردن سطح کیفی زندگی مان (در همه ی ابعاد) بهره مند شویم.

دانشمندان عقیده دارند که انسان تنها موجودی است که می تواند از شدت شادی بخندد. پس چرا از این موهبت الهی نهایت استفاده را نبریم و زندگی مان را سرشار از شادی و شور و شوق و لذت نکنیم. پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (صلوات ا... علیه) می فرمایند : " شادی و بازی کنید زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونتی دیده شود ".

برای شاد بودن حتماً نیازی نیست که یک جایزه ی بزرگ را در قرعه کشی بانک برنده شده باشیم و یا در یک امتحان مهم قبول شده باشیم. می توان از رفاه کامل و مطلوبی برخوردار نبود اما شاد زندگی کرد. می توان با مجموعه ای از

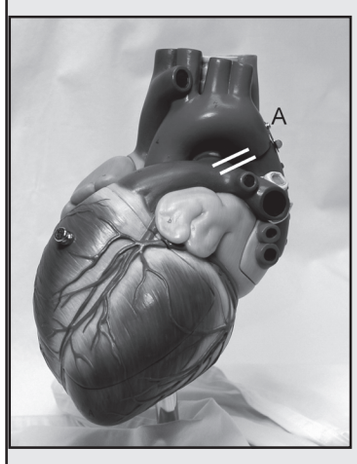


مشکلات و مسایل کوچک و بزرگ که اقتضای زندگی در هزاره ی سوم است دست و پنجه نرم کرد اما اجازه نداد که این موارد، غم، یأس و دلگیری را به زندگی تزریق کنند.

در نظر داشته باشید که شادی سالم نوعی سپاسگزاری از خداوند است بابت تمام نعمت های کوچک و بزرگی که به ما اهدا کرده است. پس بیایید از شادی غافل نباشیم که بدون شک یکی از نیازهای اولیه ی زندگی انسانی است.

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی

شعار امسال روز جهانی قلب ۲۰۱۳ World Heart Day
همواره در جاده قلب سالم حرکت کنید
Take the road to a healthy heart



بعضی از حمله های قلبی ناگهانی و شدید است. اما اغلب حمله های قلبی با یک درد یا ناراحتی خفیف در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه شروع می شود اغلب افرادی که تحت این شرایط قرار می گیرند ،نمی دانند چه اقدامی باید انجام دهند لذا ، مدت طولانی را بدون دریافت کمک های درمانی سپری می کنند.

گاهی همین نشناختن علایم حمله قلبی و تاخیر در درمان اسیب های جدی به عضله قلب می زند.

نشانه های یک حمله قلبی را بشناسید:

ناراحتی در قفسه سینه: اغلب حمله های قلبی سبب ناراحتی در وسط قفسه سینه وزیر جناغ می شوند که بیش از چند دقیقه طول می کشد ،وممکن است با فعالیت شروع وبا استراحت بر طرف شود و گاهی بعد از بهبودی نسبی دوباره ایجاد شوند.

این نا راحتی میتواند احساس فشار ناراحت کننده روی سینه ،احساس پری یا درد در سر معده(دردا پیگاستر)سوزش شدید روی سینه باشد.

ناراحتی در سایر مناطق بالاتنه :علائم می تواند شامل درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت بین دو کتف، گردن، فک تحتانی یا سرمعده ویا شانه ها باشد.این علایم معمولا همراه احساس ناراحتی در قفسه سینه است ولی گاهی به تنهایی نیز ظاهر می شوند.

تنگی نفس با یا بدون ناراحتی در قفسه سینه به خصوص هنگام فعالیت.

سایر نشانه های حمله قلبی شامل عرق سرد، تهوع یا سبکی سر است،ودر افراد سالمند گاهی با علایمی مانند توهم بروز می کند.

در زنان همانند مردان، مشترک ترین علامت حمله قلبی درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است.اما زنان نسبت به مردان علائم همچون تنگی نفس،تهوع و درد پشت یا فک را بیشتر تجربه می کنند.

نشانه های هشدار دهنده سکته مغزی

سکته مغزی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است.اگر هر یک از این علائم رخ دهد،تاخیر نکنید-فورا کمک پزشکی درخواست کنید.

بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو یا پا، خصوصا در یک طرف بدن
گیجی ناگهانی، اختلال در صحبت یا درک و فهم مطالب
اختلال در دید یک یا هر دو چشم
اختلال در راه رفتن، سرگیجه، عدم تعادل یا هماهنگی
سردرد شدید ناگهانی بدون علت شناخته شده

اگر هر یک از این نشانه ها را تجربه کردید، که از بین می رود و دوباره ظهور می کند ، فورا با مرکز فوریت ها تماس بگیرید.

لیلی معینی-واحد مبارزه با بیماری های غیرواگیر
مرکز بهداشت شهید پیرویان

آگهی تحدید حدود عمومی املاک واقعات در حوزه ثبتی اداره ثبت اسناد و املاک مهر

به موجب مادتین ۱۴و ۱۵ قانون ثبت تحدید حدود املاک واقع در حدود ثبتی شهرستان مهر بخش ۲۵ فار س به شر ح ذیل به اطلا ع عموم می رساند

بخش ۲۵ فارس قطعه۲		
پلاک ۲۴۶۸/۵	فریدون فریدون نژاد فرزند عباس	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۲۷۸/۶۷ مترمربع واقع در روستای فاریاب
بخش ۲۵ فارس قطعه۳		
پلاک ۵۸/۲۳	حوزه علمیه فاطمه الزهرا	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۳۰۷۷/۸ متر مربع واقع در شهر گله دار خیلبان انصار
پلاک ۲۰۶۰/۲	حسن بهار فرزند حبیب الله	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۵۸۵/۳۰ متر مربع واقع در شهر مهرخیابان نماز
پلاک ۲۰۷۴/۱	سید محمد باقر مکی فرزند سید ابراهیم	ششدانگ یک بابخانه به مساحت ۲۶۶ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان نماز
پلاک ۲۰۷۴/۳	سید ضیائ الدین مکی فرزند سید علی	ششدانگ یک دستگاه آپارتمان تجاری مسکونی بمساحت ۱۵۳متر مربع شهر مهر کوچه حسینیه حاج سید احمد
پلاک ۲۰۷۴/۴	خانم سیده زهرا و سیده مریم مکی فرزندان سید ابراهیم	ششدانگ یک بابخانه به مساحت ۲۱۵/۱۸ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه حسینیه حاج سید احمد
پلاک ۲۰۷۴/۵	موسسه دارالقران امام حسین (ع) قم بشماره ثبت ۱۵۹	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۵۵۷ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه حسینیه حاج سید احمد
پلاک ۲۱۶۹/۲۸۰	غلامرضا رجب فرزند علی	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۳۰۱متر مربع واقع در شهر مهر بلوار امام خمینی کوچه اندیشه
پلاک ۲۱۶۹/۲۹۷	حبیب پاسالاری فرزند غلامحسین	ششدانگ یکبابخانه به مساحت۳۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام خمینی کوچه ابفا شهری
پلاک ۲۱۶۹/۳۰۰	سید حسن سلامی فرزند سید حبیب	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام خمینی کوچه آذر
پلاک ۲۱۶۹/۳۰۵	اکبر یوسفی فرزند غلام	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۴۲۹/۵۵ متر مربع واقع در شهر مهربلوار امام خمینی
پلاک ۲۱۶۹/۳۰۶	زهرا سلامی فرزند سید حبیب	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۹۶ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام خمینی کوچه اردیبهشت
پلاک ۲۱۶۹/۳۰۷	فرج الله شمسی فرزند محمد	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۶۶۷/۷۰ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان پارسیان کوچه پنجم
پلاک ۲۱۶۹/۳۰۸	فرج الله شمسی فرزند محمد	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۰۵ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان پارسیان کوچه چهارم
پلاک ۲۱۶۹/ ۳۰۹	یحیی پاسالاری فرزند حسن	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۵۰ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه فروردین
پلاک ۲۱۶۹/۳۱۲	فرج الله شمسی فرزند محمد	ششدانگ یکبابخانه بمساحت ۶۷۵/۶۰ متر مربع واقع در شهر مهر خیلبان پارسیان
پلاک ۲۱۶۹/۳۱۷	فاطمه مکی فرزند سید ابراهیم	ششدانگ یکبابخانه بمساحت ۳۰۰ متر مربع واقع در شهر مهر بلوار امام خمینی کوچه ۱۲ متری جنب رستوران گلستان
۱۳۹۲/۷/۲۷		
پلاک ۲۱۶۹/۳۱۸	سید علی سجادی فرزند سید مرتضی	ششدانگ قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۳۰۲ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام خمینی شهرک کوهپایه
پلاک ۲۱۶۹/۳۱۹	سید علی سجادی فرزند سید مرتضی	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۳۰۲ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام خمینی شهرک کوهپایه
پلاک ۲۵۲۱/۲۰	حسین قربانی فرزند اسماعیل	ششدانگ یکقطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۴۳۴۰/۵ مترمربع واقع در شهرستان مهر نخلستان قلعه محمدعلی
پلاک۳۶۲۵/۸	عقیل اکبری فرزند عبد الله	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۹۴۲۹مترمربع واقع در شهرستان مهر نخلستان فال
پلاک۳۷۷۱/۱۷	محمود حسینی فرزند اسماعیل	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت۱۰۰۱ مترمربع واقع در شهرستان مهر شهر گله دار خیابان بسیج
پلاک ۴۴۷۵	علی نوروزی فرزند احمد	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۹۴ مترمربع واقع در شهرمهر
پلاک ۴۴۷۶	علی نوروزی فرزند احمد	ششدانگ یکبابخانه به مساحت۳۳۸ مترمربع واقع در شهرمهر
پلاک ۴۴۹۳	محمد صفری فرزند حمزه	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۷۳۵/۸۰ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه فلق ۲
پلاک۴۵۰۸/۴	اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان مهر	ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی بمساحت ۵۸۹۶۶ مترمربع واقع در شهرستان مهر شهر گله دار
پلاک۴۵۰۹/۶۹	ابراهیم کشتکاری فرزند حسین	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۴۸۰/۹۰ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام علی خیابان ایثار
پلاک ۴۵۰۹/۸۲	غلامحسین قاسمی فرزند قاسمعلی	ششدانگ یکبابخانه بمساحت ۴۴۰/۸۵ مترمربع واقع در شهر مهر بلوار امام حسن
پلاک ۴۵۰۹/۱۰۵	محمد غلامی فرزند غلامعلی	ششدانگ یکقطعه زمین محصور به مساحت ۲۹۸/۳۵ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام علی جنب باشگاه بدنسازی
پلاک۴۵۰۹/۱۱۷	احمد تقی زاده فرزند ابراهیم	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۷۳۶مترمربع واقع در شهرمهر کوچه افتاب
پلاک ۴۵۰۹/۱۱۸	حسین کمالی فرزند حسن	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۸۵/۴۶ مترمربع واقع در شهر مهر خیابان نارنجستان
پلاک ۴۵۰۹/۱۱۹	حسن صفری فرزند غلامحسین	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۴۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر
پلاک۴۵۰۹/۱۲۰	محمد نکوئی فرزند علی	ششدانگ یکبابخانه مساحت ۵۸۳/۱۸ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان بهارستان
پلاک۴۵۰۹/۱۲۱	محمد رضا حسینی زاده فرزند حسین	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۳۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر شهرک گلستان
۱۳۹۲/۷/۲۹		
پلاک۴۵۰۹/ ۱۲۲	اکبر یوسفی فرزند غلام	ششدانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۴۵۷/۴۰ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان مروارید
پلاک ۴۵۰۹/۱۲۳	محمد صفری فرزند حمزه	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۲۰ مترمربع واقع در شهرمهر شهرک گلستان
پلاک ۴۵۰۹/۱۲۴	مصیب شمسی فرزند غلامحسین	ششدانگ قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۲۳۹ مترمربع واقع در شهرمهر بلوارامام علی کوچه شهید تقی زاده
پلاک ۴۵۰۹/۱۲۵	سعید شمسی فرزند فرج الله	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۶۹۳/۳۰ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان بهارستان
پلاک ۴۵۰۹/۱۲۷	حسین دوستکام فرزند علیرضا	ششدانگ یک قطعه زمین پی کنی شده به مساحت ۱۶۴/۱ متر مربع واقع در شهر مهر بلوار امام حسن
پلاک ۴۵۰۹/ ۱۲۹	سیده طاهره موسوی فرزند سید حسین	ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر شهرک گلستان
پلاک ۴۵۰۹/۱۳۲	مهدی امینی فرزند محمد امین	ششدانگ یک درب باغ نخلی بمساحت ۳۹۱۹ متر مربع واقع درشهر مهر تنگ مهر
پلاک ۴۵۰۹/ ۱۳۸	محمد گله داری فرزند حسن	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه نرگس
پلاک ۴۵۰۹/۱۳۹	حسن بهار فرزند حبیب الله	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۴۱۴/۱۰ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان ایثار
پلاک ۴۵۰۹/۱۴۰	حسن بهار فرزند حبیب الله	ششدانگ قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۵۸۵/۸۲ مترمربع واقع در شهرمهر
پلاک ۴۵۰۹/۱۴۴	محمود انصاری نسب فرزند حبیب	ششدانگ قطعه زمین محصور به مساحت ۲۵۸ مترمربع واقع در شهرمهر بلوار امام حسن کوچه لاله
پلاک ۴۵۰۹/۱۴۵	خسرو انصاری مقدم فرزند حسن	ششدانگ یک درب باغ نخلی بمساحت ۲۰۵۲ متر مربع واقع درشهر مهر تنگ مهر
پلاک ۴۵۰۹/۱۴۶	طاهره غلامی فرزند سهراب	ششدانگ قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۰۰ مترمربع واقع در شهرمهر شهرک گلستان
پلاک ۴۵۰۹/۱۴۷	آسیه محمد پور فرزند حسین	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۲۲/۳۵ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان آبشار کوچه آفتابگردان
پلاک ۴۵۰۹/ ۱۵۷	منیژه مرادی فرزند عبدالله	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۲۳۸/۵۰ مترمربع واقع در شهرمهر کوچه اقاقیا
پلاک ۴۵۰۹/۱۵۸	موسسه دارالقران امام حسین (ع) قم به شماره ثبت ۱۵۹	ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۶۰۸ مترمربع واقع در شهرمهر خیابان ایثار
۱۳۹۲/۷/۲۹		

عملیات تحدید حدود املاک فوق از ساعت ۸ صبح در محل وقوع ملک شروع خواهد شد واز مالکین و مجاورین دعوت می‌شود در وقت معین در محل وقوع ملک حضور یابند در صورت عدم حضور هر یک از مالکین تحدید حدود املاک انها طبق ماده ۱۵ ثبت تبصره ذیل آن بعمل خواهد آمد واخواهی نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاعی برابر ماده ۳۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد. معترضین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی مکلفند مطابق تبصره ۳۰ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده معترضین ثبتی مصوب ۸۳/۲/۵ ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مراجع قضایی محل وقوع ملک تقدیم و الا حق آنها ساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۲/۷/۷ — **۲۵۸/ م الف**

۱۳۵۷۳ — **محمود احمدی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان مهر**