آرامش مسئولانه در مسیر تاب‌آوری جمعی

وقتی کشور با تجاوز نظامی روبه‌روست، حفظ آرامش تنها یک توصیه اخلاقی نیست، یک ضرورت روانی و مسئولیتی اجتماعی است؛ اما آرامشی فعال و پویا، بدون نادیده گرفتن شرایط که بتواند اضطراب جمعی را مهار و به جامعه کمک کند منسجم و امیدوار بماند

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

محوری

روزهایی که خبر تجاوز نظامی فضای جامعه را پر می‌کند، طبیعی است که نگرانی و آشفتگی روانی در میان بخشی از مردم افزایش یابد. ذهن انسان در شرایط بحران به سرعت به سمت بدترین سناریوها می‌رود و همین موضوع می‌تواند اضطراب جمعی را تشدید کند. اما تجربه‌های تاریخی نشان می‌دهد جوامعی که در چنین موقعیت‌هایی توانسته‌اند آرامش خود را حفظ کنند، نه تنها آسیب کمتری دیده‌اند بلکه قدرت بیشتری برای عبور از بحران داشته‌اند. آرامش در این روزها به معنای بی‌خبری یا بی‌تفاوتی نیست؛ بلکه نوعی مدیریت آگاهانه احساسات است تا ترس، جای عقل و مسئولیت را نگیرد. جامعه‌ای که شهروندانش بتوانند در دل نگرانی‌ها، خونسردی، تعقل و یکدلی خود را حفظ کنند، در واقع بزرگ‌ترین سرمایه خود یعنی «تاب‌آوری جمعی» را تقویت کرده است؛ سرمایه‌ای که در روزهای سخت، از هر ابزار دیگری مهم‌تر است.

آرامش فعال و مسئولانه یعنی چه؟

جامعه در شرایط بحران بیش از هر زمان دیگری به شهروندانی نیاز دارد که بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند و اجازه ندهند اضطراب و شایعه، جای عقلانیت و همبستگی را بگیرد. البته آرامش به معنای نادیده گرفتن واقعیت‌ها یا بستن چشم بر دشواری‌های پیش‌رو نیست. آنچه در چنین شرایطی اهمیت دارد «آرامش فعال» است؛ آرامشی آگاهانه که واقعیت‌ها را می‌بیند اما اجازه نمی‌دهد نگرانی، توان تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری را تضعیف کند. در چنین موقعیتی، هر فرد می‌تواند نقشی کوچک اما مؤثر در حفظ تعادل روانی جامعه داشته باشد. نخستین گام، مراقبت از نزدیک‌ترین حلقه‌های اجتماعی است؛ خانواده، کودکان، سالمندان و حتی همسایه‌ها. کودکان بیش از هر چیز به احساس امنیت نیاز دارند و سالمندان هم در شرایط بحران ممکن است اضطراب بیشتری تجربه کنند. جامعه‌ای که شهروندانش بتوانند در سختی‌ها از یکدیگر حمایت کنند، ظرفیت بیشتری برای عبور از بحران خواهد داشت. بنابراین آرامش این روزها یک رفتار لوکس یا شخصی نیست؛ نوعی مسئولیت مدنی است.

۸ راهکار تا رسیدن به آرامش

آرامش، مهارتی است که می‌توان آن را تمرین کرد و با چند اقدام ساده اما آگاهانه، از تشدید اضطراب جلوگیری کرد.

۱ مدیریت تنفس | بدن انسان در شرایط استرس به سرعت وارد وضعیت «هشدار» می‌شود؛ ضربان قلب بالا می‌رود، تنفس کوتاه و سطحی می‌شود و ذهن به سمت نگرانی‌های بیشتر می‌رود. یکی از ساده‌ترین راه‌های بازگرداندن آرامش، تمرکز بر تنفس عمیق است. چند دقیقه نفس عمیق و آهسته می‌تواند پیام آرامش را به مغز منتقل کند و از شدت واکنش‌های اضطرابی بکاهد.

۲ گفت‌وگو با افراد قابل اعتماد | در زمان بحران، نگه داشتن نگرانی‌ها در درون خود می‌تواند فشار روانی را بیشتر کند. صحبت کردن با دوستان، اعضای خانواده یا افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، کمک می‌کند احساسات خود را تنظیم کنید. گفت‌وگو، علاوه بر کاهش استرس، احساس همراهی و همدلی را هم تقویت می‌کند.

۳ مرور اتفاقات خوب | هر فرد در زندگی خود تجربه‌هایی از عبور از سختی‌ها دارد. یادآوری این تجربه‌ها می‌تواند اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی را افزایش دهد. تمرکز بر نقاط قوت فردی و خانوادگی و حتی اتفاقات خوب جامعه به ذهن کمک می‌کند به جای غرق شدن در نگرانی، به ظرفیت‌های مقابله با بحران توجه کند.

۴ مصرف آگاهانه اخبار | دنبال کردن بی‌وقفه اخبار، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند اضطراب را تشدید کند. بهتر است دریافت اخبار را به زمان‌های مشخص محدود کنیم و تنها از منابع معتبر و رسمی اطلاعات بگیریم. فاصله گرفتن موقت از جریان مداوم خبر، به ذهن فرصت می‌دهد آرامش خود را بازیابد.

۵ حفظ آرامش در حضور کودکان و سالمندان | کودکان و سالمندان بیش از دیگران از فضای هیجانی اطراف تأثیر می‌پذیرند. کودکان ممکن است نگرانی بزرگسالان را به‌سرعت جذب کنند، حتی اگر دلیل آن را دقیق ندانند. حفظ لحن آرام، توضیح ساده شرایط و ایجاد حس امنیت می‌تواند به آن‌ها کمک کند اضطراب کمتری تجربه کنند.

۶ حفظ برنامه‌های روزمره | در شرایط بحران، حفظ برخی برنامه‌های روزانه مانند زمان خواب، غذا خوردن، کار یا مطالعه البته تا حد امکان، می‌تواند احساس ثبات ایجاد کند. این برنامه‌های روزانه به ذهن پیام می‌دهند که زندگی همچنان در جریان است و همین موضوع به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

۷ کمک کردن به دیگران | یکی از مؤثرترین راه‌های تقویت تاب‌آوری، کمک به دیگران است. سر زدن به سالمندان، کمک به همسایه‌ای که در تهیه مایحتاج مشکل دارد یا حتی یک گفت‌وگوی امیدبخش، می‌تواند احساس همبستگی اجتماعی را تقویت کند. در بسیاری از مواقع، کمک کردن به دیگران خود به کاهش اضطراب فرد کمک می‌کند.

۸ مصرف مسئولانه اخبار | در روزهای بحران، شایعه‌ها با سرعت زیادی منتشر می‌شوند. مسئولیت اجتماعی ما ایجاب می‌کند هر خبری را بدون اطمینان منتشر نکنیم. اعتماد به منابع رسمی و خودداری از بازنشر اطلاعات نامعتبر، یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ آرامش جمعی است.

در نهایت، آرامش در روزهای سخت تنها یک حالت درونی نیست؛ رفتاری اجتماعی است که می‌تواند بر اطرافیان هم اثر بگذارد. هر فرد با حفظ خونسردی و رفتار مسئولانه، سهمی در تقویت امنیت روانی جامعه خواهد داشت.

اتاق مشاوره

همسرم در تامین مخارج زندگی همکاری نمی‌کند

چند سال است ازدواج کردم. خانمم آرایشگر است و من کارمند دولت. درآمد همسرم چندین برابر من است اما اصلا برای هزینه‌های زندگی کمک نمی‌کند. چطور به او بگویم به تنهایی از مخارج زندگی برنمی‌آیم؟ کمکم کنید.

فریبا البرز | روان‌شناس

مشاوره زوجین

وقتی درآمد زوجین متعادل نیست

در کشور ما تامین هزینه‌های زندگی بر عهده مرد خانواده است، با این حال زنانی هم هستند که در این خصوص همکاری لازم را دارند و دوشادوش همسر خود کار می‌کنند. واقعیت این است که مشخص است درآمد همسرتان از شما بیشتر است. نکته‌ای که می‌توانید روی آن فکر کنید این است که اگر کلاس‌های آموزشی که همسرتان برای این شغل رفته است، بعد از ازدواج بوده، پر واضح است که بهتر است او هم نقشی در تامین زندگی داشته باشد. البته این هم برمی‌گردد به صحبتی که از قبل با یکدیگر داشتید. توضیحی ندادید که آیا فرزندی دارید یا خیر؟ و چقدر در هزینه‌های زندگی دچار مشکل شده‌اید؟ آیا مشکل جدی دارید یا این که فقط دوست دارید که همسرتان هم در تامین مخارج زندگی مشارکت کند؟

بیان خواسته‌ها به صورت شفاف مهم است

در وهله اول باید صحبت منطقی با همسرتان داشته باشید. مثلا اگر سر کار رفتن خانم شما موجب شده وقت‌هایی که لازم است ایشان در کنار خانه و خانواده باشد اما حضور ندارد، باید این مسئله را بیان و یادآوری کنید لازم است حداقل مشارکت را در روزهای سخت در کنار شما داشته باشد. شاید لحن گفت‌وگوی مناسبی با یکدیگر ندارید و به همین دلیل ممکن است همسرتان به این نتیجه رسیده باشد که شما به عنوان شوهرش برای درآمد او برنامه ریخته‌اید، درآمدی که با زحمت فراوان به دست آمده است. به عنوان مثال او فکر می‌کند: «شوهر من ساعات کمتری سر کار است البته که درآمدش هم کمتر است و ...». اگر به طور شفاف با هم صحبت نکنید از این دست افکار فراوان وجود دارد. به لحاظ قانونی نمی‌توانید از این مشکل شکایتی داشته باشید. بهتر است با آرامش بین خودتان این مسئله را حل کنید. با شنونده فعال بودن، آرامش و متانت داشتن، توهین و تمسخر نکردن و مورد اهانت قرار ندادن دیگری، می‌توان امید داشت که به نتایج خوبی رسید.

در فضای آرام گفت‌وگو کنید

نکته دیگری که نباید فراموش کنید پرهیز از خشونت کلامی است. درشتی کردن و این که عصبی بشوید و بگویید من اجازه نمی‌دهم تو دیگر سر کار بروی، شاید در کوتاه مدت شما را به نتیجه دلخواه برساند اما در دراز مدت آسیب‌های جدی به پیکره زندگی زناشویی شما وارد خواهد کرد. بهتر است هر دو نفر قدری از یک کلام بودن خود دست بردارید و در نقطه‌ای مشترک به نتیجه دلخواه برسید. به یاد داشته باشید وقتی دو نفر ازدواج می‌کنند همیشه نمی‌توانند حرف خود را به تنهایی پیش ببرند. نرمی و انعطاف داشتن، باعث می‌شود دو نفر با حفظ احترام یکدیگر کار را پیش ببرند.

تازه ها

آموزش غیرمستقیم مؤثرتر از آموزش مستقیم

لیلا بابایی، مدیر کل سرگرمی‌های سازنده و بازی‌های رایانه‌ای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، در گفت‌وگو با ایسنا تاکید کرد والدین می‌توانند در آموزش مفاهیم مهم و کاربردی به کودکان در این روزها، به‌وسیله بازی‌های نمایشی سناریوهایی طراحی کنند که به احساس امنیت ختم شود. او توضیح داد: وقتی بازی با نجات یافتن یا رسیدن به آرامش پایان می‌یابد، مغز کودک سیگنال‌های امنیت دریافت می‌کند و سیستم عصبی او از حالت «جنگ و گریز» خارج می‌شود.

۴ بازی برای آموزش شرایط بحرانی به کودکان

چند روش کاربردی برای آموزش غیرمستقیم مفاهیم ایمنی به کودکان

۱ خانه ضد زلزله یا ضد موشک

در این بازی والدین و کودک با بالش‌ها خانه‌ای امن برای عروسک‌ها می‌سازند. کودک در قالب بازی مسیر رسیدن به نقطه امن خانه را تمرین می‌کند.

۲ بازی گوش‌های تیز خرگوشی

برای آموزش واکنش به آژیر یا صداهای بلند، والدین می‌توانند صدایی شبیه آژیر ایجاد کنند و عروسک باید سریع به سمت محل امن برود. به کودک گفته می‌شود: «هر وقت این صدا را شنیدی، باید مثل خرگوش سریع به لانه برویم.»

۳ کیف جادویی عروسک

در این بازی کودک یاد می‌گیرد وسایل ضروری خود را بشناسد و در صورت نیاز سریع آن‌ها را جمع کند.

۴ بازی دکتر و امدادگر

در این بازی عروسک‌ها آسیب دیده‌اند و کودک نقش امدادگر را بر عهده می‌گیرد. این فعالیت حس توانمندی و کمک به دیگران را در کودک تقویت می‌کند.

تکرار، کلید ایجاد حس امنیت

بابایی در پایان تأکید کرد: تکرار این بازی‌ها بسیار مهم است، چون مغز در زمان خطر به رفتارهای تمرین شده بازمی‌گردد. بهتر است این بازی‌ها زمانی انجام شود که کودک در شرایط روحی مناسبی قرار دارد تا به رفتارهای خودکار تبدیل شود. مهم است که در پایان بازی، عروسک‌ها به محل امن برسند و داستان پایان خوشی داشته باشد.

از دنیای روان شناسی

صداهراسی چیست؟

صداهراسی یا فونوفوبیا (Phonophobia) نوعی اختلال اضطرابی است که در آن فرد به صداها واکنش ترس و اضطراب شدید نشان می‌دهد. در این حالت، صداهایی که برای بیشتر افراد عادی و قابل تحمل هستند می‌توانند در فرد مبتلا احساس تنش، ترس یا ناراحتی شدید ایجاد کنند. این صداها ممکن است بسیار بلند باشند، مانند صدای انفجار، آژیر یا رعد و برق، اما در برخی موارد حتی صداهای معمولی روزمره مانند بسته شدن در، صدای ظرف‌ها یا بلند صحبت کردن نیز می‌توانند باعث اضطراب شوند.

به گفته عفت حیدری، فرهنگ‌یار تاب‌آوری ایران، در صداهراسی مغز صدا را نه صرفاً به عنوان یک محرک عادی محیطی، بلکه به عنوان نشانه‌ای از خطر تفسیر می‌کند. به همین دلیل سیستم هشدار بدن فعال می‌شود و فرد واکنش‌هایی شبیه مواجهه با یک موقعیت تهدیدآمیز را تجربه می‌کند. افزایش ضربان قلب، تعریق، تنش عضلانی، تنگی نفس، سردرد یا حتی حملات پانیک از جمله واکنش‌هایی هستند که ممکن است در چنین شرایطی رخ دهند. یکی از ویژگی‌های مهم این اختلال آن است که اضطراب تنها به زمان شنیدن صدا محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد حتی پیش از شنیدن صدا نیز دچار نگرانی می‌شوند و همواره منتظر وقوع یک صدای ناگهانی هستند. این حالت آماده‌باش دایمی می‌تواند باعث خستگی روانی و کاهش تمرکز شود. به همین دلیل برخی افراد برای جلوگیری از اضطراب، از مکان‌های شلوغ، خیابان‌های پررفت‌وآمد یا محیط‌های پرسروصدا دوری می‌کنند. خوشبختانه صداهراسی قابل درمان است. یکی از مؤثرترین روش‌ها درمان شناختی-رفتاری است که به فرد کمک می‌کند الگوهای فکری نادرست درباره صدا را اصلاح کند. مواجهه تدریجی با صداها، تمرین‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق و ذهن‌آگاهی و حمایت خانواده می‌تواند روند بهبود را تسهیل کند.

نکته ها

تماشای مداوم اخبار چه بلایی سر روان می‌آورد؟

- ایجاد حس ناامنی مداوم
- اختلال استرس مزمن
- حس نگرانی تعمیم‌یافته
- حس کنترل کاذب
- ایجاد اختلال در برنامه روزانه

مناقصه عمومی یک /دو مرحله ای

فراخوان واگذاری امور حفاظتی و فیزیکی در قالب حجم کار

سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی دوغارون در نظر دارد فراخوان واگذاری امور حفاظتی و فیزیکی در قالب حجم کار به شماره ۲۰۰۴۱۱۶۱۰۶۰۰۰۰۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۲۱ ساعت ۲۱:۱۰
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ ساعت ۱۶:۰۰
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۵/۰۱/۰۸ ساعت ۱۰:۰۰
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۵/۰۱/۰۹ ساعت ۰۹:۰۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی، فیش بانکی (وجه نقد) مبلغ ۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: شماره همراه: ۰۹۱۵۵۳۸۱۴۳۴ خانم خوافی

آدرس: خراسان رضوی ، شهرستان تایباد، گمرک دوغارون ، ساختمان تخت جمشید

سازمان منطقه آزاد تجاری صنعتی دوغارون

۱۷۵۵۲۸

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۳۹۰۶۰۰۰۸۰۰۳۳۳۶ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی شرکت پویشگاهان ماشین سازی نامجو به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۴۳۸۶۹ مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت عرصه متعلق به موظوفه عبداله رضوی (میرزا تاهر) و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت از شاندانگ انبیان یک باب محوطه کارگاهی با کاربری زراعی به مساحت ۴۹۲۷.۲۶ متر مربع قسمتی از پلاک باقیمانده ۱۶۷ - اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرا اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴۰۱۳۴۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۱۲۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۱۲۰۲۳

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

۱۷۲۴۰۰

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۳۹۰۶۰۰۰۸۰۰۳۳۳۶ مورخ ۱۴۰۴۰۱۰۲۴ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی مهدی توانا تجار به شناسنامه شماره ۱۰۷۹ کدملی ۰۹۴۱۸۸۰۰۱۱ صادره مشهد فرزند محمد رضا مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت شاندانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور مشتمل بر بنا با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۵۵۰ متر مربع پلاک شماره ۵۷ فرعی از ۱۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرا اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴۰۱۳۴۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۱۲۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۱۲۰۲۳

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

۱۷۲۱۹۷

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۳۹۰۶۰۰۰۸۰۰۳۳۳۶ مورخ ۱۴۰۴۰۱۰۲۴ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی شرکت پویشگاهان ماشین سازی نامجو به شناسنامه شماره ۷۶۶۰۳ کدملی ۰۹۳۰۷۶۵۶۳۱ صادره مشهد فرزند رجب علی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت شاندانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین مشتمل بر بنا با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۱۰۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۵۸ فرعی از ۱۸۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرا اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴۰۱۳۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴۰۱۲۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۱۲۰۲۳

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

۱۷۲۱۹۳

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۰۲۳۰۰۱۲۶۲ - ۱۴۰۴۰۱۱۰۱۰ کلاسه ۱۴۰۲۰۸۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مه ولات تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر الهی پور فرزند خلیل بشماره شناسنامه ۲۰۶۴ صادره از مه ولات در شاندانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۳۲۸۸.۱۷ متر مربع از اراضی مشاع مزرعه از غند پلاک ۶۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبتی شهرستان مه ولات از محل مالکیت رسمی مشاعی خود متقاضی (آقای علی اکبر الهی پور فرزند خلیل) 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 متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند 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 آگهی نوبت اول: ۱۴۰۴۰۱۲۰۶ تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم: ۱۴۰۴۰۱۲۰۲۳

علی احمدی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مه ولات

۱۷۳۹۴۴

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۹۲۴۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد ایروانی کلزار فرزند خداداد بشماره شناسنامه ۱۰۲ صادره از مشهد در شاندانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۷۰۶/۲۳ متر مربع پلاک ۳۶۲ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در اراضی معین آباد علیا خراسان رضوی بخش دوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج (از محل مالکیت خود متقاضی) 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 متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند 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: ۱۴۰۴/۱۲/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳

امید خیر خواه رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۱۷۳۷۲۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۹۲۴۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد ایروانی کلزار فرزند خداداد بشماره شناسنامه ۱۰۲ صادره از مشهد در شاندانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۳۳/۳۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۶۲ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در اراضی معین آباد علیا خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی 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 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 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: ۱۴۰۴/۱۲/۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۲۳

امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۱۷۳۷۱۸