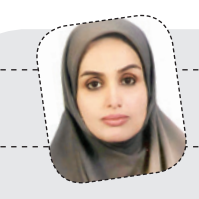
چرا صبح‌ها خسته‌ایم؟

از استرس و نگرانی‌های حل‌نشده تا اضطراب و خلق پایین؛ وقتی ذهن اجازه نمی‌دهد خواب شبانه خستگی‌مان را برطرف کند



فریباالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بعد از ساعت‌ها خواب شبانگاهی، موقع بیدار شدن احساس خستگی کنید و دلتان نخواهد از جای خود بلند شوید و روز را شروع کنید اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ خستگی صبحگاهی حالتی است که فرد پس از بیدار شدن احساس می‌کند انرژی کافی ندارد، ذهنش کند است یا دلش می‌خواهد دوباره بخوابد. اگر این حالت بیشتر روزها ادامه پیدا کند می‌تواند بر خلق و خو و تمرکز و کیفیت زندگی اثر بگذارد. دلایل متعددی برای این وضعیت وجود دارد. در ادامه دلایل روان‌شناختی خستگی صبحگاهی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.



دلایل روان‌شناختی

از نظر روان‌شناسی خستگی صبحگاهی لزوما به معنی کم‌خوابی فیزیکی نیست، بلکه اغلب نشان‌دهنده این است که کیفیت خواب تحت تاثیر فرایندهای ذهنی قرار گرفته است.

***استرس و نگرانی‌های حل‌نشده|** ذهن ممکن است هنگام خواب هم درگیر مسائل روزمره باشد، نتیجه می‌تواند خواب سبک و بیدار شدن‌های مکرر و احساس خستگی صبح باشد.

***اضطراب و حملات فکری شبانه|** نگرانی‌های شدید گاهی به شکل بی‌قراری، تنش بدنی یا دشواری در به خواب رفتن ظاهر می‌شود. وقتی فرد دچار اضطراب باشد سیستم عصبی او در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند. حتی اگر به خواب بروید مغز شما در سطح پایین هوشیاری هم در حال پردازش نگرانی‌هاست. این یعنی شما وارد مراحل عمیق خواب که مسئول ترمیم بدن و ذهن است نمی‌شوید و در نتیجه با احساس سنگینی و خستگی بیدار می‌شوید.

***خلق پایین یا افسردگی و کاهش انگیزه|** کمبود انرژی و دشواری شروع روز و تغییر در الگوی خواب ممکن است همراه با افت خلق و بی‌علاقگی یا ناامیدی دیده شود. در بسیاری موارد چیزی که ما به عنوان خستگی فیزیکی می‌شناسیم، در واقع خستگی روانی است. در حالت افسردگی فرد دچار پدیده انگیزش پایین می‌شود. در این حالت بیدار شدن به معنای مواجهه با یک روز جدید و مسئولیت‌های طاقت‌فرساست، بنابراین ذهن برای فرار از این فشار میل به ماندن در حالت خواب‌آلود ایجاد می‌کند.

***استرس مزمن و فشار روانی|** اگر تحت فشار کاری یا خانوادگی مداوم باشید سطح هورمون استرس در بدن به هم می‌خورد و فرد صبح‌ها احساس بی‌حالی و مغز مه‌آلود می‌کند.

***عدم پردازش هیجانی|** اگر در طول روز با احساساتی مثل خشم یا غم و اندوه روبه‌رو بوده‌اید و نتوانسته‌اید به حل آن‌ها برسید، موقع خواب ذهن سعی دارد به آن‌ها بپردازد. کشمکش‌های درونی انرژی روانی زیادی را مصرف می‌کند، هنگام خواب هم تخلیه نمی‌شود و باعث می‌شود صبح‌ها احساس کنید شب گذشته را صرف یک فعالیت سنگین کرده‌اید.

چند پیشنهاد برای بهبود این مشکل

پیش از خواب ذهن را سبک کنید

قبل از خواب تمام نگرانی‌ها و لیست کارهای فردا را روی کاغذ بنویسید. این کار به مغز سیگنال می‌دهد که اطلاعات ذخیره شده‌اند و دیگر نیازی به نگه‌داشتن آن‌ها در حافظه فعال نیست.

مراقب ریتم شبانه باشید

سعی کنید ۱۵ دقیقه قبل از خواب از هر گونه صفحه نمایش مثل موبایل یا لپ‌تاپ فاصله بگیرید تا راحت‌تر بخوابید.

با تنفس عمیق از تنش فاصله بگیرید

تمرینات تنفس عمیق قبل از خواب می‌تواند سیستم عصبی را از حالت آماده‌باش به حالت استراحت تغییر دهد.

ریشه خستگی را جدی بگیرید

اگر این خستگی طولانی مدت است شاید زمان آن رسیده است که با یک متخصص گفت‌وگو کنید تا ریشه اصلی اضطراب یا افسردگی پیدا شود.

داده تصویری



اتاق مشاوره

برای رفتن به خواستگاری استرس دارم

اولین بار است که به خواستگاری می‌روم. مادرم دختر خانم را پسندیده و خودم هم، از شرایط او و خانواده‌اش تا حدودی، راضی‌ام اما خیلی می‌ترسم که در اولین جلسه خواستگاری، سوتی بدهم و همه چیز خراب شود. خیلی استرس دارم. چه کنم؟



فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، ترس از «سوتی دادن» یا «خراب کردن همه چیز» در اولین ملاقات، ریشه در اضطراب عملکرد دارد. شما احساس می‌کنید در یک صحنه نمایشی هستید که باید بی‌نقص اجرا شود و هر اشتباه کوچکی می‌تواند کل آینده را تغییر دهد، اما واقعیت این است که خواستگاری، یک «امتحان» نیست، بلکه یک «معارفه» است. برای مدیریت این استرس و داشتن حضوری تاثیرگذار، این چند نکته را مدنظر قرار دهید:

۱ از کمال‌گرایی فاصله بگیرید

بزرگ‌ترین دشمن شما در این جلسه، این تصور است که باید «بی‌نقص» باشید. هدف شما در جلسه اول، اثباتِ برتری نیست، بلکه معرفی صادقانه خودتان است. اگر کمی دستپاچه شوید یا کلمه‌ای را اشتباه بگویید، این اتفاق نه تنها فاجعه نیست، بلکه می‌تواند جنبه‌ای انسانی و صمیمی به شما بدهد. آدم‌ها از «بی‌نقص بودن» می‌ترسند، اما با «واقعی بودن» ارتباط برقرار می‌کنند.

۲ تمرکز را از «خود» به «دیگر» تغییر دهید

بسیاری از استرس‌ها زمانی رخ می‌دهند که تمام تمرکز ما روی خودمان است: «آیا ظاهرم خوب است؟»، «آیا حرفم درست بود؟»، «الان چه فکری درباره من می‌کنند؟» این تمرکزِ بیش از حد بر خود، باعث لکنت و بی‌قراری می‌شود. سعی کنید تمرکزتان را روی طرف مقابل بگذارید. به جای این که فکر کنید «من چطور به نظر می‌رسم؟»، فکر کنید «او چه ویژگی‌هایی دارد؟»، «او چه احساسی دارد؟». وقتی گوش دادن را به «مشاهده کردن» ترجیح دهید، استرس شما به شدت کاهش می‌یابد.

۳ آمادگی ذهنی؛ نه سناریونویسی!

اشتباه است که برای هر جمله‌ای که ممکن است گفته شود، یک پاسخ آماده داشته باشید. این کار باعث می‌شود در جلسه، مانند یک ربات عمل کنید. به جای سناریونویسی، روی موضوعات کلی تمرکز کنید. چند موضوع عمومی و محترمانه (مثل علایق، دیدگاه‌های کلی درباره زندگی یا فعالیت‌های روزمره) را در ذهن داشته باشید تا اگر سکوت سنگینی حاکم شد، بدانید از کجا شروع کنید.

۴ تکنیک‌های آرام‌سازی

قبل از ورود به خانه یا قرار، از تکنیک تنفس مربعی استفاده کنید: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس نفس، ۴ ثانیه بازدم، ۴ ثانیه مکث. این کار سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما را فعال کرده و ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

۵ مدیریت انتظارات

یادتان باشد که این جلسه، پایان داستان نیست، بلکه فقط «مقدمه» است. حتی اگر احساس کردید کمی بد عمل کردید، این به معنای شکست نیست. هر جلسه، فرصتی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۴۸۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای سید محمد عربی فرزند سیدرضا به شماره شناسنامه ۵۰۶ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۵۵۸/۳۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۳ اصلی واقع در اراضی شترخسب دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی عذرا و سید محمد و بی بی نصرت و سیده آمنه و بی بی فاطمه شهرت همگی عربی محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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: ۱۴۰۵/۹/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۱۷
سید امین موسوی– رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۲۲۳۸۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۴۷۸ – ۱۴۰۵/۸/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده مریم هاشمی نژاد فرزند سیدحسین بشماره ملی ۰۸۷۰۵۷۸۸۱۲ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۰۹۷.۲۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۸۷ -اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی سهل آباد خریداری از مالک رسمی آقای حسین هاشمی نژاد محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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.شناسه ۲۳۱۹۶۸۶ م.الف ۸۳۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۹۲۷۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۶۰۵ – ۱۴۰۵/۸/۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدرضا صیامی آقالطفعلی فرزند خلیل بشماره ۰۸۷۲۴۷۱۷۱۳ صادره از قوچان در یکباب خانه به مساحت ۱۴۹.۲۲ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۶۶ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی فرخان علیا خریداری از مالک رسمی آقایان حسین و یحیی محمد صاحبکار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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. شناسه ۲۳۱۷۷۹۹ م.الف ۸۱۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۹۰۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۴۸۲ – ۱۴۰۵/۸/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی نیکوئی فرزند محمدعلی بشماره ملی ۰۸۷۲۹۶۴۰۷۸ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۱۵۳۷.۳۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۱- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی خواجه فنجان خریداری از مالک رسمی آقای محمدولی حیدر مزرجی 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. شناسه ۲۳۱۷۷۷۷ م.الف ۸۱۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۸۹۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۶۳۹ – ۱۴۰۵/۸/۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم عذرا خوشنکاه دوغائی فرزند ذبیح اله بشماره ملی ۰۸۷۰۶۱۹۰۹۸ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۲۹۱.۸۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۸۷۳ فرعی از ۱۷۲ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی نظرآباد خریداری از مالک رسمی آقای حسین زاهدی محرزگردیده 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.شناسه ۲۳۱۷۷۴۸ م.الف ۸۱۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۸۸۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 آراء شماره های ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۳۱۰ و ۹۳۱۳ – ۱۴۰۵/۶/۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ۱ – خانم وحیده عباس نژاد فرزند علی بشماره ملی ۰۸۶۰۱۲۷۸۶۹ صادره از قوچان و ۲- آقای سعید روشنی سراب فرزند براتعلی به شماره ملی ۰۸۷۲۹۶۳۸۷۱ صادره قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۱۷.۴۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۰ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته منصورخان خریداری از مالک رسمی آقای براتعلی موسی فرخانی محرزگردیده 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 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.(سهام مساوی است) شناسه ۲۳۱۶۶۶۹ م.الف ۸۰۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۵۴۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۲۷۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مجید عباس زاده بنهنگی فرزند ابوالقاسم به شماره شناسنامه ۲۸۷۳۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۵۷/۷۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵ فرعی از پلاک شماره ۱۹۴ اصلی واقع در اراضی محمود آباد دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد حسن صحتی یزدی محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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. شناسه ۲۳۳۱۶۲۴ م.الف ۴۰۵۸۷۳
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۱۷
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۲۲۲۱۵۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 آراء شماره های ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۳۵۸ و ۱۱۳۵۹ و ۱۱۳۶۰ و ۱۱۳۶۱ –۱۴۰۵/۷/۲۹ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ۱–آقای محمد عیسی مرادی فرزند علی بشماره ملی ۰۹۸۰۰۹۱۵۸۶ صادره از مشهد و ۲– خانم سوده مرادی فرزند علی به شماره ملی ۰۹۲۵۱۴۹۷۲۱ صادره از مشهد و ۳– آقای مهدی مرادی فرزند محمد عیسی به شماره ملی ۵۲۲۸۰۴۴۷۲۸ صادره از چناران و ٤– آقای علی مرادی فرزند محمد عیسی به شماره ملی ۵۲۲۹۴۳۷۹۲۸ صادره از چناران در یک قطعه محوطه و ساختمان تاسیساتی و خدماتی به مساحت ۱۱۱۵۳.۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۳ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی شهر کهنه خریداری از مالک رسمی آقای مجتبی پرانداخ محرزگردیده 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 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. شناسه ۲۳۱۸۲۴۴ م.الف ۸۱۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۹۱۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 آراء شماره های ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۶۴۷ و ۱۱۶۴۹ و ۱۱۶۵۱ – ۱۴۰۵/۸/۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان ۱ – آقای جواد نورانی فرزند سلطانعلی بشماره ملی ۰۸۷۰۹۴۵۲۲۱ صادره از قوچان و ۲- خانم طوبی خانی فرزند غلامرضا به شماره ملی ۰۸۷۱۴۳۸۵۹۳ صادره از قوچان و ۳- خانم اعظم شکوه سادات فرزند حبیب اله به شماره ملی ۰۸۷۰۲۵۱۱۲۰ صادره از قوچان در یک قطعه باغ به مساحت ۳۲۵۶.۱۷ متر مربع تمامت پلاک ۷ فرعی از ۱۹۱ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مومن آباد خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا خانی 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 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. شناسه ۲۳۱۸۰۲۸ م.الف ۸۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۹۱۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۲۰۳۹ – ۱۴۰۵/۸/۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حیدر علی برات پور فرزند محمد بشماره ملی ۰۸۷۰۸۴۵۰۰۴ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۸۳۵.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۲۰- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی گبرآباد و از محل مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرزگردیده 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.شناسه ۲۳۱۷۸۲۷ م.الف ۸۱۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۹۰۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۴۸۶ – ۱۴۰۵/۸/۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی عقیقی فرزند محمدقاسم بشماره ملی ۰۸۷۲۲۳۴۱۸۹۵ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۳۲.۷۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۳۰ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مزرج خریداری از مالک رسمی آقای نور محمد محمدپور مزرجی 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. شناسه ۲۳۱۷۲۱۴ م.الف ۸۰۹
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۵۵۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۸۱ – ۱۴۰۵/۶/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد عماد قنبرپوریساقی فرزند جواد بشماره ملی ۲۱۱۲۴۱۴۳۳۱ صادره از گرگان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۶۳.۶ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۳ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی یساقی خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر قنبر پور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود 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. شناسه ۲۳۱۶۷۴۶ م.الف ۸۰۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۹/۰۱
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۸۵۴۸