مزایای مغفول بغل کردن فرزند

به بهانه روز جهانی «در آغوش گرفتن فرزند» از اهمیت آن به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین راه‌ها برای ابراز محبت به عنوان والد گفتیم





سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

یکی از بهترین و ساده ترین راه‌ها برای ابراز محبت به عنوان والد، در آغوش گرفتن فرزند است. این رفتار، نمادی از عشق، امنیت و حمایت است؛ تجربه‌ای مشترک برای بیشتر والدین که نه تنها آرامش می‌آورد بلکه نقش مهمی در رشد روانی و عاطفی کودک ایفا می‌کند. امروز یعنی با ۲۱ جولای روز جهانی بغل کردن فرزندان است. به همین بهانه و در ادامه از مزایای کمتر گفته شده آن گفتیم.

یکی از بنیادی‌ترین شکل‌های ارتباط

در آغوش گرفتن، خستگی‌ها و سختی‌های تربیت کودک را سبک‌تر می‌کند. بیداری‌های شبانه، قضاوت‌های بیرونی، لحظات فرساینده، همگی در برابر لحظه‌ای بغل کردن فرزند، رنگ می‌بازند. کودکان هم با بزرگ شدن، این رفتار را می‌آموزند و در آغوش گرفتن والدین، به چرخه‌ای شیرین از عشق و صمیمیت تبدیل می‌شود. از نظر روان‌شناسی، آغوش یکی از بنیادی‌ترین و ابتدایی‌ترین شکل‌های ارتباط انسانی است. نوزاد از لحظه تولد با تماس فیزیکی احساس امنیت می‌کند. تماس محبت‌آمیز منجر به ترشح هورمون اکسی‌توسین (معروف به هورمون عشق) در مغز می‌شود. این هورمون باعث کاهش استرس، افزایش اعتماد، تقویت دلبستگی ایمن و ارتقای سلامت روانی و جسمی کودک می‌شود. مطالعات علمی نشان داده‌اند که کودکانی که به‌طور منظم در آغوش گرفته می‌شوند، سطوح پایین‌تری از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) را دارند و در آینده مهارت‌های اجتماعی بهتری نشان می‌دهند. آنها در مدیریت هیجان، همدلی، و برقراری روابط سالم موفق‌ترند.

مزایای آغوش والد-فرزندی

۱ افزایش احساس امنیت و دلبستگی ایمن| کودکی که مرتباً در آغوش والدین قرار می‌گیرد، پیام روشنی دریافت می‌کند: «من دوست داشتنی و ارزشمندم». این پیام نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت سالم و سبک دلبستگی ایمن دارد.

۲ تنظیم هیجانات| وقتی کودک دچار ترس، ناراحتی یا هیجان شدید می‌شود، آغوش می‌تواند بهترین ابزار برای آرام‌سازی و یادگیری خودتنظیمی باشد.

۳ تقویت عزت‌نفس| آغوش، تأییدی بی‌قید و شرط است. کودک بدون نیاز به عملکرد یا موفقیت خاص، فقط به‌خاطر «بودنش» محبت دریافت می‌کند. این تجربه عزت‌نفس پایدار ایجاد می‌کند.

۴ کاهش تنش‌های جسمی و روانی| چند ثانیه در آغوش بودن می‌تواند ضربان قلب را کاهش دهد، تنفس را منظم‌تر کند و حس آرامش ذهنی و بدنی را به کودک منتقل کند.

۵ کمک به رشد مغز| تصویربرداری‌های مغزی نشان داده‌اند که تماس فیزیکی منظم در سال‌های ابتدایی باعث تقویت ارتباطات عصبی و رشد بهتر قشر پیش‌پیشانی مغز (ناحیه مرتبط با تصمیم‌گیری، هیجان و تمرکز) می‌شود.

چه زمانی و چگونه فرزندمان را در آغوش بگیریم؟

با وجود فواید زیاد، مهم است که آغوش دادن با آگاهی و احترام به نیازهای فرزندانمان انجام شود:

همزمان با احساسات آنها| وقتی آنها احساس غم، ترس، شادی یا ناکامی دارند، آغوش می‌تواند به تنظیم هیجان کمک کند و حس امنیت بیشتری بدهد.

در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی| برخی افراد به دلیل ویژگی‌های عصبی یا زیستی (مثل کودکان طیف اتیسم یا حساسیت‌های حسی) ممکن است لمس را به خوبی تحمل نکنند. در این موارد، والدین باید با دقت، به تدریج و احترام با آنها تماس برقرار کنند.

توجه به سن| کودکان خردسال نیاز بیشتری به آغوش دارند، اما در نوجوانی که ممکن است تماس مستقیم کمتر شود، لمس شانه، گرفتن دست یا حتی نشستن کنار آنها هم می‌تواند کارکردی مشابه داشته باشد.

آمیختن با پیام‌های کلامی مثبت| آغوشی که با جملاتی مثل «دوستت دارم»، «از تو قدردانم»، یا «همیشه کنارت هستم» همراه باشد، اثر عمیق‌تری دارد و فرزندمان را از نظر روانی تغذیه می‌کند.

از دنیای روان شناسی

رابطه خوردن پنیر و کابوس دیدن

براساس گزارش MedicalXpress، محققان دانشگاه مونترآل در پژوهشی جدید ارتباط عادات غذایی، کیفیت خواب و محتوای رؤیاها را بررسی کردند. با نظرسنجی از بیش از هزار دانشجو به یافته‌های جالبی دست یافتند. در حالی که بسیاری از شرکت کنندگان معتقد بودند غذاهای شیرین یا تند خواب آنها را مختل می‌کند، این پژوهش ارتباط آماری بسیار قوی بین تحمل نکردن لاکتوز و ۳ عامل دیگر نشان داد: بروز علائم گوارشی طی شب؛ افزایش شدت و تکرار کابوس‌ها؛ کاهش کیفیت کلی خواب. دکتر «تووه نیلسن»، سرپرست این پژوهش، توضیح می‌دهد: «این یافته‌ها منطقی به نظر می‌رسند. می‌دانیم احساسات بدنی می‌توانند بر محتوای رؤیاها تأثیر بگذارند. به نظر می‌رسد افرادی که به لاکتوز (قند موجود در شیر و لبنیات) حساسیت دارند، با مصرف این مواد، در شب دچار ناراحتی‌های گوارشی مانند گاز یا درد معده می‌شوند و این ناراحتی فیزیکی، خود را به‌شکل کابوس نشان می‌دهد».

یادداشت

قطع برق و احساس بی‌قراری

مجید حسین‌زاده- در چند روز اخیر به دلیل افزایش دما و مصرف بالای برق، قطعی برق در بعضی استان‌ها هر روز و حتی گاهی دو بار در روز اتفاق می‌افتد. در زمان‌هایی که برق قطع می‌شود، زندگی روزمره به‌طور ناگهانی مختل می‌گردد؛ نداشتن امکان استفاده از وسایل سرمایشی، خاموش شدن وسایل دیجیتال، کاهش سرعت اینترنت و... زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این اتفاق می‌تواند منجر به احساس بی‌قراری، اضطراب، خشم یا درماندگی شود. نکته مهم در این شرایط خاص که توان مدیریت اعصاب کاهش می‌یابد، این است که حواس‌مان به کیفیت ارتباط‌مان با دیگران باشد و آسیبی به آن وارد نکنیم. گاهی یک حرف اشتباه یا رفتار نامناسب، جبران‌ناپذیر است. تحمل مشکل ترکیبی شامل گرما و قطعی برق، کار ساده‌ای نیست اما حفظ آرامش روانی و مدیریت هیجانات در چنین مواقعی است که تبدیل به یک مهارت می‌شود.

اتاق مشاوره

کینه‌ای هستم و افکار پارانوئیدی دارم



نعمت‌های خود را بشمار نه محرومیت‌ها را



تقریبا ۲ سال است که بعد از مراجعه به روان‌پزشک، دارو مصرف می‌کنم اما هنوز هم دارای افکار پارانوئیدی هستم از جمله این که مدام خاطرات گذشته برایم مرور می‌شود و از افرادی که تحقیرم کرده‌اند با گفتار یا رفتارشان کینه به دل می‌گیرم. چه کنم؟



دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، مرور خاطرات گذشته و کینه به دل گرفتن از افرادی که به شما آسیب زده‌اند، افکار پارانوئیدیا شکاکانه نیست. افکار پارانوئید همان گونه که از نام آن بر می‌آید، دارای مضمون شک و عدم اعتماد به دیگران است. احتمالا شما دچار نشخوار ذهنی و مرور خاطرات بد و منفی هستید. در نتیجه فکر می‌کنم روان‌درمانی تحلیلی (روانکاوی) بهترین گزینه درمانی برای شما باشد.

انتظار درمان سریع نداشته باشید

در روان‌درمانی نباید انتظار داشته باشید که در مدت کوتاه با یک یا دو جلسه مشکل شما کاملا حل شود. این نوع درمان‌ها به صبر و تداوم درمان نیاز مند است. متاسفانه بسیاری از هموطنان ما، به مشکلات روان‌شناختی هم به چشم مشکلات فیزیکی نگاه می‌کنند و انتظار دارند روان‌شناس با تجویز چند قرص و شربت، تمام مشکلات و تعارضات آن‌ها را درمان کند. همین نگاه هم باعث شده است بسیاری از افراد برای مشکلات روان‌شناختی به روانپزشکان مراجعه و دارو دریافت کنند. در حالی که در بسیاری مشکلات و اختلالات روان‌شناختی داروها عملا حکم مسکن و کاهش دهنده نشانه‌ها را دارند و درمان قطعی مشکل نخواهند بود. دارودرمانی فقط برای مشکلات حاد و برخی اختلالات سایکوتیک (روان‌پریشی) مانند اسکیزوفرنی، اختلالات هذیانی، دوقطبی و امثال آن‌ها پیشنهاد می‌شود. به شما توصیه می‌شود که برای مشکلات روان‌شناختی مانند افکار مزاحم، تغییرات دائمی خلق، استرس شدید و.... ابتدا به روان‌شناس مراجعه کنید. در صورت نیاز به مصرف دارو، روان‌شناس شما را به روان‌پزشک ارجاع خواهد داد.

نکته ها

۴ عادت افراد با قدرت ذهنی بالا



۱- مکث قبل از پاسخ دادن
۲- نوشتن شکرگزاری‌های روزانه
۳- تمرکز بر یک کار در هر لحظه
۴- استقبال از ناراحتی به عنوان درس زندگی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من در نوجوانی خیلی شطرنج بازی می‌کردم. ذهنم باز میشد و کیف می‌داد. الان حوصله‌اش رو ندارم.

* این روان‌شناس‌ها اینستاگرامی، این حرف‌ها رو با چه رویی به مردم میگن؟ خودشون خجالت نمی‌کشن؟ مردم هم عجیبه که با بتش پول میدن.

* موهای من هر روز چرب می‌شود. برای درمان و حل مشکل هم مطلب بنویسید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سبزوار
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۱۰۴۳۵۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۴/۱۲ هیات اول دوم/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خانم راحله هاشمی سبزوار به شناسنامه شماره ۲۶۸۲ شماره ملی ۰۷۹۳۵۵۶۹۰۲ صادره سبزوار فرزند سید ابوالفضل در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۴۲.۵۶ متر مربع ساختمان تمامت پلاکهای ۸ باقیمانده فرعی و پلاک ۲۱ و ۲۲ فرعی از ۱۶۰۹ اصلی بخش یک سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی امیر اسداله جهان نوش 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. م الف۱۱۸۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲
علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار ۱۳۵۷۸۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۶۰۰۰۱۴۰ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم طیبه صابری سیچ فرزند موسی به شماره شناسنامه ۱۰۵۰ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۵۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۵۵۶ فرعی از ۲۳۸ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در سیدی- شهید دایی ۲۱- محمدی فر ۶- پلاک ۳۳ خریداری از مالک رسمی آقای عثمان یاسین پور سلمانی محرز شده است. 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۶۶۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴
ابوالقاسم نظام زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه سه مشهد ۱۳۵۷۶۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۶۰۰۰۱۳۹ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی خسروی کارشک فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۹ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۵۲ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۵۵۶ فرعی از ۲۳۸ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در سیدی- شهید دایی ۲۱- محمدی فر ۶- پلاک ۳۳ خریداری از مالک رسمی آقای عثمان یاسین پور سلمانی محرز شده است. 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۶ شناسه ۱۹۶۸۹۱۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴
سید امین موسوی –رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۳۵۷۶۵

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۳۶۰۱ 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 بلامعارض متقاضی آقای مهدی کوهستانی فرزند ناصر به شماره شناسنامه ۳۳ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۹۸.۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸۱ فرعی از ۱۲۶ اصلی در اراضی ضیا؛ الدین سفلی دهستان اربعه واقع در خراسان بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمدرضا عابدی 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 طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۶۶ شناسه ۱۹۶۹۱۴۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۳۵۸۵۳

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۴۸۶ 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 خانم ناهید رجب نیا فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۴۱ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۹۹/۰۷ متر مربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۴۱۷ مجزی شده از ۱۴۹ فرعی از اراضی رباط علیا دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی آقای محمد علی شیبانی 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. م الف ۳۵۷ شناسه ۱۹۶۸۹۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ **سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه** ۱۳۵۸۳۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۴۰۲۳ 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 خانم حجیه معصومه عباسی فرزند حجی محمد به شماره شناسنامه ۱ صادره از بیرجند در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۴۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۱۰ فرعی از اراضی دیزقند پلاک ۲۳۱ اصلی دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از سهم الارث حسن جانی احدی از ورثه مالک رسمی آقای امیر جانی دیزقندی 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. م الف ۳۵۶ شناسه ۱۹۶۸۹۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵
سید امین موسوی –رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۳۵۸۶۱

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۱۶۳۴ 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 احمد عبدی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۲۱۱۰۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۴۲۵۹.۲۶ متر مربع در قسمتی از پلاک فرعی از ۱۴۵ اصلی از اراضی آبرود دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی 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. م الف ۳۵۵
شناسه ۱۹۶۹۳۷۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵
سید امین موسوی –رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه ۱۳۵۸۶۳



آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت دوم)
تامین و توسعه زیرساخت خلیج فارس PGIDSCO

شرکت تأمین و توسعه زیرساخت خلیج فارس در نظر دارد «عملیات اجرایی احداث سامپ جدید ایستگاه پمپاژ اصلی فاضلاب شهر بندرعباس» را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار صلاحیت دار رشته آب پایه ۵ یا ابنیه پایه ۵ و بالاتر واگذار نماید.
لذا متقاضیان محترم می‌بایست جهت دریافت اسناد صرفا با مراجعه به سایت https://pgidsco.com از تاریخ انتشار آگهی تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ اقدام نمایند.

الف: برآورد تقریبی هزینه اجرای کار: ۱۵۸,۸۳۰,۹۷۳,۷۱۸ ریال
ب: مبلغ ضمانتنامه فرآیند ارجاع کار: ۷,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
ج: مهلت ارائه اسناد: تا پایان وقت اداری ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۸
د: زمان و مکان برگزاری بازگشایی پاکات مناقصه: ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۱ محل سالن جلسات شرکت
● کلیه فرآیند مناقصه تا قبل از تحویل پاکات، فقط از طریق سایت شرکت انجام می‌گیرد.

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)- نوبت اول

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۶۸۲۰/۳/۰۵/۴۰۴/۴۰-۹	خرید غذا: ناهار به تعداد تقریبی ۱۲۰ پرس در روز، صبحانه به تعداد تقریبی ۱۵ پرس در روز، شام به تعداد ۲۰ پرس در روز	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

➢ **شرایط اختصاصی:** کلیه متقاضیان می‌بایست: ۱ دارای جایگاه حقوقی بوده و تایید صلاحیت از سوی اصناف مربوطه را داشته باشند. ۲ دارای توانایی مالی و فنی لازم باشند. ۳ دارا بودن سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه ٤- دارا بودن حسن سابقه
➢ **محل و مهلت فروش و نحوه دریافت اسناد:** از تاریخ (۱٤۰٤/۰٤/۲۸) تا تاریخ (۱٤۰٤/۰۵/۰۷) غیر از ایام تعطیل رسمی از ساعت ۷ صبح تا ۱٦ عصر از طریق مراجعه حضوری به واحد بازرگانی صنایع دریایی شهید محبوبی به آدرس: ۱۹ کیلومتری غرب بندرعباس، روبه‌روی منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس، صنایع دریایی شهید محبوبی، معانت بازرگانی، تلفکس: ۳-۰۷٦۳۳۵۹۰٤۸۰
➢ **مهلت عودت و تحویل پیشنهادات:** از زمان دریافت اسناد تا تاریخ ۱٤۰٤/۰۵/۲۲ ساعت ۱٦
➢ **مبلغ فروش اسناد مناقصه:** مبلغ ٤/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب شبای IR ٦۰۰۱۵۰۰۰۰۰۰۱۹۳۷۸۰۰۰٤۵۵٦۱ بانک سپه مرکزی، بلوار مصطفی خمینی (ره) بندرعباس به‌نام گروه صنایع دریایی شهید محبوبی
➢ پرداخت هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
➢ سایر شرایط مناقصه در اسناد مناقصه اعلام شده است.