هنر ظریف «نه» گفتن

ناتوانی در «نه» گفتن می‌تواند به فرسودگی روانی و از دست دادن خود واقعی منجر شود، مهارتی ساده که یاد نگرفتن آن هزینه‌های سنگینی دارد

پرستو عادل | کارشناس ارشد روان‌شناسی

در دنیای پرشتاب و پرتقاضای امروز، توانایی «نه» گفتن دیگر یک انتخابِ لوکس یا رفتاری از سرِ خودخواهی نیست، بلکه ضرورتی حیاتی برای حفظ سلامت روان و پایداریِ روابط انسانی است. بسیاری از ما، اسیرِ ترس از قضاوت، نگرانی از دلخوری دیگران و یا عادتی قدیمی هستیم که خواسته‌های جمع را همیشه بر نیازهای فردی اولویت می‌دهد. اما واقعیت این است که «بله»های تحمیلی و از سرِ ناچاری، اگرچه در کوتاه‌مدت آرامشی ظاهری ایجاد می‌کنند، اما در بلندمدت باعث احساس گناه، فرسودگی عاطفی و نادیده گرفتن خودمان می‌شوند.

چرا از «نه» گفتن می‌ترسیم؟

ناتوانی در قاطعیتِ کلامی، هنگام رد درخواست‌ها، ریشه در لایه‌های عمیق روان‌شناختی و اجتماعی دارد. ترس از «طرد شدن»، یکی از قدیمی‌ترین دغدغه‌های انسان است؛ ما گاهی به غلط، «نه» گفتن را معادل فاصله گرفتن یا قطع ارتباط تلقی می‌کنیم. بسیاری از این الگوها در دوران کودکی شکل گرفته‌اند. جایی که اطاعت و همراهی، معیارهای اصلی یک «فرزند خوب» بوده‌اند و در بزرگ‌سالی، این الگوها به شکل سخت‌تری در ابراز عقیده شخصی خود را نشان می‌دهند. افرادی که ارزشِ خود را صرفاً بر پایه بازخورد و تایید دیگران بنا کرده‌اند، از هر واکنشی که ممکن است این تصویرِ ایده‌آل را خدشه‌دار کند، به شدت نگران می‌شوند.

مرزگذاری یک ضرورت است

باید درک کنیم که مرزگذاریِ سالم به معنای ایجاد دیوارهای سربی و غیرقابل‌نفوذ نیست، بلکه طراحی آگاهانه فضایی است که در آن، فرد ضمن حفظ استقلال روانی خود، قادر به تعامل سازنده با محیط پیرامون باشد. بدون این مرزها، ما به تدریج هویت و انرژی خود را در مسیر خواسته‌های دیگران از دست می‌دهیم.

نه گفتن را تمرین کنیم

برای این که بتوانیم بدون عذاب‌وجدان مرز بگذاریم، باید مهارت‌هایی را تمرین کنیم.

خود را بشناس| اولین گام، درک دقیق ظرفیت‌ها و اولویت‌های شخصی است. باید بدانید کجا توانِ پذیرش دارید و کجا نه. این شناخت، پایه هر تصمیم سالمی است.

قاطع باش| «نه» گفتن نباید با پرخاشگری همراه باشد. لحنی آرام اما استوار، بیانگر احترام به خود و طرف مقابل است. جملاتی ساده مثل: «ممنونم که به یاد من بودید، اما در حال حاضر امکان انجام این کار را ندارم»، نمونه‌ای از این تعادل است.

توضیحات غیرضروری ممنوع| طولانی کردنِ دلایل و آوردن عذرهای پیاپی، اغلب زمینه‌ای برای بحث و توجیه بیشتر فراهم می‌کند. یک «نه» مختصر و مفید، به مراتب مؤثرتر است.

کجا با این عجله؟| از سکوت نترسید. پاسخ فوری اغلب واکنشی از سرِ فشار است. چند لحظه زمان برای فکر کردن به شما قدرت انتخاب می‌دهد.

احساس گناه را بپذیر| باید بپذیریم که احساس گناه، یک واکنش طبیعی آموخته‌شده است. مهم این است که وجود آن را حس کنیم اما تسلیمش نشویم. با هر بار تمرین صحیح، این احساس کمرنگ‌تر می‌شود.

یک «نه» کوچک، یک تغییر بزرگ

واقعیت این است که یک «نه» صادقانه، خیلی محترم‌تر از یک «بله» از سرِ اجبار و با اکراه است. وقتی یاد بگیریم کجا توقف کنیم، روابط‌مان هم نفس می‌کشند و به جای پنهان شدن پشت تعارفات خسته‌کننده، روی ستون صداقت بنا می‌شوند. مراقبت از سلامتِ روان، یک حقِ شخصی است، نه چیزی که برای داشتنش از دیگران اجازه بگیریم. با هر بار تمرینِ این مهارت، انگار باری اضافه را از روی دوشمان برمی‌داریم و راه را برای رشد واقعی باز می‌کنیم.

بیشتر بدانیم

با پیاده‌روی روزانه، آلزایمر را زمین بزنید!

سالمند

محققان استرالیایی و بین‌المللی نشان داده‌اند که پیاده‌روی روزانه ۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم می‌تواند به کاهش تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر و کندتر شدن پیشرفت آن کمک کند.

نقش ورزش‌های روزانه در کند کردن آلزایمر

مطالعات جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی روزانه حتی به میزان ۵۰۰۰ قدم می‌تواند پیشرفت بیماری آلزایمر را در افراد مسن کند کرده و از تجمع پروتئین‌های مضر در مغز جلوگیری کند. این تحقیق که توسط محققان دانشگاه‌های ملبورن، هاروارد و تورنتو انجام شده است، نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند نقشی حیاتی در حفظ سلامت مغز داشته باشد.

محققان این مطالعه پیشنهاد می‌دهند که ورزش‌های متوسط روزانه می‌توانند به‌عنوان یک روش ساده و مؤثر برای جلوگیری از پیشرفت آلزایمر در افراد مسن‌تر با علایم اولیه بیماری استفاده شوند. با توجه به افزایش استفاده از دستگاه‌های پوشیدنی دیجیتال مانند ساعت‌های هوشمند، این مطالعه به‌ویژه بر اهمیت پیگیری فعالیت بدنی در بزرگ‌سالان کم‌تحرک تأکید دارد. چنین دستگاه‌هایی می‌توانند به افراد کمک کنند تا هدف‌های فعالیت بدنی روزانه خود را پیگیری کرده و به‌طور منظم ورزش کنند.

این تحقیق نشان می‌دهد که حتی فعالیت بدنی متوسط می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش خطر آلزایمر و مشکلات مغزی مرتبط با آن داشته باشد. بنابراین، پیاده‌روی روزانه ۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰ قدم می‌تواند گام مهمی در پیشگیری از این بیماری باشد و کیفیت زندگی افراد مسن را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد.

داده تصویری

فلفل دلمه‌ای، سرباز سیستم ایمنی

فلفل دلمه‌ای قرمز
قوی‌ترین محافظ سیستم ایمنی | سرشار از ویتامین C، کاروتنوئیدها و پلی‌فنول‌ها برای کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو

فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی
گزینه‌های میانی اما مفید | مقدار بالای ویتامین C و فعالیت آنتی‌اکسیدانی مناسب برای تنوع غذایی

فلفل دلمه‌ای سبز
جوان اما مفید | ویتامین C کمتر نسبت به فلفل‌های رسیده، غنی از ترکیبات ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان

از هوش مصنوعی بپرس

حرف آخر علم درباره شیر موز

در برخی از ویدئوهایی که در فضای مجازی فراگیر می‌شود، ادعا می‌شود خوردن شیر موز اشتباه است چون ترکیب این دو فاسد و باعث بیماری می‌شود. با توجه به این که این روزها نوشیدنی‌های سرد خیلی طرفدار دارد، علم این موضوع را تایید می‌کند؟

علم چنین ادعایی را تأیید نمی‌کند چون ترکیب شیر و موز نه تنها «فاسد» نمی‌شود و واکنش شیمیایی خطرناکی ایجاد نمی‌کند، بلکه در اغلب موارد یک نوشیدنی کاملاً سالم و رایج محسوب می‌شود. اما چند نکته مهم وجود دارد که باعث شده بعضی افراد تصور کنند این ترکیب مضر است.

آیا ترکیب شیر و موز از نظر علمی مشکل دارد؟

هیچ شواهد علمی وجود ندارد که موز و شیر با هم ترکیب «بد» یا «فاسد» بسازند. موز حاوی فیبر محلول و غیرمحلول است و وقتی با پروتئین شیر مخلوط می‌شود، قوام غلیظ ایجاد می‌کند؛ این حالت را برخی اشتباهاً «فساد» تصور می‌کنند. در معده همه چیز در نهایت با هم مخلوط می‌شود، بنابراین جدا خوردن یا با هم خوردن از نظر هضم تفاوت بنیادی ندارد.

پس چرا طب سنتی می‌گوید شیر موز مضر است؟

در طب سنتی مصرف موز و شیر را به دلیل «طبع سنگین» و احتمال ایجاد احساس خواب‌آلودگی یا نفخ برای برخی مزاج‌ها مناسب نمی‌دانند. این موضوع پایه علمی مدرن ندارد، اما ممکن است برخی افراد بر اساس تجربه شخصی با این ترکیب راحت نباشند.

چه زمانی خوردن شیر موز ممکن است مشکل ایجاد کند؟

عدم‌تحمل لاکتوز| هر چیزی با شیر برایشان مشکل ایجاد می‌کند. مشکل هضم فیبر بالا| موز خیلی رسیده یا مقدار زیاد آن می‌تواند سنگین باشد.

نوشیدنی‌های صنعتی شیر موز| ممکن است شکر زیاد، اسانس یا پایدارکننده داشته باشند.

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 ۱۴۰۴،۱۱،۰۵ مورخ ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۳۵۹۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای جواد رضایی به شناسنامه شماره ۷ کد ملی ۰۹۴۳۸۸۰۸۷۴ صادره مشهد فرزند حسین مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت ابراهیم مداح و با توجه به استشهاد محلی پیوست پرونده و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان به مساحت ۸۱۰،۶۲ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۴۸۵ فرعی از ۱۶۹ – 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 آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل 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 که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است 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 مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵،۲۵۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵،۰۱،۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵،۰۲،۱۴
۱۷۹۱۷۴
حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۹۲۳۰ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۱۷۴۵ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی صادقی به شناسنامه شماره ۱۳۸ کدملی ۰۹۰۱۰۴۵۶۹۱ صادره فرزند حبیب اله در ششدانگ یک قطعه باغ محصور به مساحت ۱۵۴۶.۷۷ متر مربع پلاک ثبتی ۳۰۲۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی کل مالکیت مشاعی آقای علی صادقی 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 صادرخواهد شد. م الف ۱۱۰۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۳۴
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۹۵۹۴ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۲۰۷۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عباس اسدیان فرگی به شناسنامه شماره ۱۲ کدملی ۰۹۰۲۲۸۳۱۷۰ صادره کاشمر فرزند علی درشش دانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۴۱.۴۷ متر مربع پلاک ثبتی ۱۱۹۴ فرعی ۵۸ اصلی واقع در بخش سه شهرستان کاشمر خریداری از مالک رسمی بنیاد خیریه طباطبایی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 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 ۱۱۰۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۳۰
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۹۵۶۱ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۲۴۴۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مسیح موسوی به شناسنامه شماره ۶۹۴ کدملی ۵۷۲۹۲۲۸۶۷۸ صادره فرزند میرزا عبدالکریم در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۶۳.۸۴ متر مربع واقع در پلاک ۲ فرعی از ۱۰۱ اصلی بخش یک شهرستان کاشمر خریداری از مالک رسمی سید حسن قناعتی 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 ۱۱۰۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۱۹
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۸۹۰ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ –۵۸۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اداره آب و فاضلاب استان خراسان رضوی به شناسنامه شماره کدملی ۱۰۳۸۰۲۳۶۲۰۲ صادره فرزند در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۴.۷۹ متر مربع پلاک ثبتی ۴۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی کلیه مالکین 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 ۱۱۰۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۱۲
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۸۲۵۱ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴ – ۱۷۱۹ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد سالاری اول به شناسنامه شماره ۲۴ کدملی ۰۹۰۰۹۸۵۲۲۴ صادره فرزند علی در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۳۶۲.۷۶ متر مربع پلاک ثبتی ۱۷۵۲ اصلی واقع در بخش یک شهر حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای سالار علی سالاری اول 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 ۱۱۰۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۰۷
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۹۲۱۸ هیات اول کلاسه ۲۴۰۷-۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر متقاضی آقای رضوان مسکونی به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۱۱۱۰۸۱ کدملی ۰۸۹۰۱۱۱۰۸۱ صادره کاشمر فرزند علی در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۱۸۷.۲۷ متر مربع پلاک ثبتی ۱۶۵۵ فرعی از ۱۱۰۲ فرعی از ۵۸ اصلی واقع در بخش ۳ حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل اسماعیل پور 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 صادرخواهد شد. م الف ۱۱۰۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۴۰۲
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۲۰۱۹۱۷۴ هیات اول کلاسه ۲۲۲۲-۱۴۰۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قدیر رضائی به شناسنامه شماره ۷ کدملی ۰۹۰۱۵۱۱۴۰۴ صادره مرکزی فرزند علی اکبر در ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۰.۰۹ متر مربع پلاک ثبتی ۴۲۷۴ فرعی از ۲۵۳۱ فرعی از ۳۰۲۷ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حومه حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای سید روح اله موسوی فرگی 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 ۱۱۰۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۳۹۷
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
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 نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰،۰۹،۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۵۰۲۰ مورخ ۱۴۰۴،۱۲،۲۴ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای حمیدرضا عبداله زاده فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۷۶۷۲۰،۸۵ متر مربع از پلاک شماره ۹۵۴ فرعی از ۹۴ – اصلی واقع در اراضی قنبر آباد بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از آقای زین العابدین قوامی قنبر آبادی (نسبت به مساحت ۷۱۶۷۸،۰۴۷ متر مربع) و آقای مجید راستگو(نسبت به مساحت ۵۰۴۲،۳۸ متر مربع) مالکین رسمی محرز گردیده است، لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی، کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل 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 به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است 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 می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۶۷۴ شناسه ۲۱۴۵۷۵۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰
۱۷۶۳۲۹
سید ضیاالدین مهدوی شهری – رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۱۴۱۱ 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 علی فرهادی فرزند ابولقاسم به شماره شناسنامه ۰۶۹۰۷۸۴۱۱۲ صادره از تربت حیدریه درششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۸/۵۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۹۰ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی محمد رضا و فهیمه شهرت هر دو اسپیلانی وراث مالک ثبتی مرحوم زهرا معلم و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۲۱۳۸۷ 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 باقری مقدم فرزند محمدرضا به شماره شناسنامه ۳۲۲۹۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۹/۷۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۹۰ فرعی از پلاک شماره ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی شاهده دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالکین رسمی محمد رضا و فهیمه شهرت هر دو اسپیلانی وراث مالک ثبتی مرحوم زهرا معلم 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 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 انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۱/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۲/۱۵
۱۷۹۱۱۳
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک

اداره کل ثبت اسناد واملاک 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 ۳قانون و ماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی واراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۸۰۴۰ 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 خانم عاطفه شکاری زاده فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۰۴۰۶ صادره از تربت حیدریه در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت کل ۱۴۳/۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۶۳۸ مجزی از ۵۱۷ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالکیت مشاعی متقاضی و برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۳۲۸۵ 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 محمد شکاری زاده فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۱۷۷۲۲ صادره از تربت حیدریه در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب منزل به مساحت کل ۱۴۳/۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۶۳۸ مجزی از ۵۱۷ فرعی از پلاک شماره ۲۳۱ اصلی واقع در اراضی دیزقند دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری وانتقال ملک از مالکیت مشاعی متقاضی محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک 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:۱۴۰۵/۱/۳۰
۱۷۹۱۱۲
سید امین موسوی – رئیس اسناد واملاک

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.