خواب نوجوان را میدان جنگ نکنیم

از نیاز به استقلال و فرار از اضطراب تا نقش گوشی و راهکارهای اصلاح تدریجی خواب



سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدای دکتری تخصصی روان شناسی

هر سال با شروع سال تحصیلی، خانه‌های بسیاری از افراد صحنه یک نبرد تکراری می‌شود: مادر ساعت ۷ صبح چند بار در اتاق را می‌کوبد و نوجوانی که تا ساعت ۳ بامداد بیدار بوده، با چشمانی سنگین و بدنی بی‌رمق از خواب برمی‌خیزد. این صحنه آن‌قدر تکرار شده که بسیاری آن را بخشی طبیعی از «نوجوانی» می‌دانند، اما واقعیت این است که بی‌نظمی خواب در این سن، ریشه‌ای روانی و زیستی دارد و بی‌توجهی به آن می‌تواند کل سال تحصیلی را تحت‌الشعاع قرار دهد.

شب‌بیداری از بی‌نظمی شروع نمی‌شود

شب‌بیداری نوجوان اغلب نشانه‌ای از یک نیاز روانی برآورده‌نشده است، نه صرفاً بی‌نظمی. روان‌شناسان تحولی معتقدند نوجوان در این دوره به دنبال «استقلال» است. شب، تنها زمانی است که او احساس می‌کند از نظارت والدین آزاد است، بنابراین بیدار ماندن، شکلی از اعلام استقلال بر زندگی خویش است. اگر والدین تنها بر ساعت خواب تمرکز کنند، مقاومت نوجوان تشدید می‌شود.

وقتی گوشی، مسکن اضطراب می‌شود

دومین عامل روانی، «اجتناب از سکوت و تنهایی» است. برای بسیاری از نوجوانان، شب هنگام که هیاهوی روز فروکش می‌کند، افکار منفی، اضطراب امتحان، ترس از شکست یا احساس تنهایی سراغشان می‌آید. گوشی و شبکه‌های اجتماعی، در این لحظات نقش «مسکن روانی» را بازی می‌کنند و او را از مواجهه با این احساسات ناخوشایند دور نگه می‌دارند.

هزینه‌ای که پرداخت می‌شود

کم‌خوابی مزمن، حافظه فعال را که برای یادگیری و حل مسئله حیاتی است، تضعیف می‌کند. نوجوان خسته در کلاس حاضر می‌شود اما ذهنش پرواز می‌کند؛ بنابراین نمرات افت می‌کنند. از سوی دیگر، کم‌خوابی تنظیم هیجانی را برهم می‌زند و زمینه‌ساز تحریک‌پذیری، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی می‌شود. حتی سیستم ایمنی هم ضعیف می‌شود و نوجوان بیشتر مستعد بیماری می‌شود. به این ترتیب، بی‌خوابی فقط یک عادت بد نیست، یک عامل خطر جدی برای سلامت جسم و روان است.

راهبردهایی برای بازگرداندن نظم

۱ اولین گام، تغییر نگاه از «کنترل» به «همراهی» است. اگر والدین شب‌بیداری را به نبردی برای برد و باخت تبدیل کنند، نوجوان برای حفظ استقلال خود، مقاومت می‌کند.

۲ گام دوم، «گفت‌وگوی غیرقضاوتی» است. به جای جمله «تو همیشه برای خوابیدن بی‌نظمی»، از نوجوان بپرسید: «به نظرت چه چیزی باعث می‌شود شب‌ها دیرتر خوابت ببرد؟» این پرسش، او را از موضع متهم به موضع تحلیلگر منتقل می‌کند و زمینه همکاری را می‌سازد. گاهی پاسخ او اضطراب امتحان یا تعارض با دوستی است که کشف آن، مسیر درمان را تغییر می‌دهد.

۳ گام سوم، «بازسازی تدریجی چرخه خواب در شرایط فعلی» است. لازم نیست منتظر تعطیلات بمانید. هر شب ۱۵ دقیقه زمان خواب را جلو بیندازید و صبح هم ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شوید. مهم است که نوجوان در این تصمیم شریک باشد، نه هدف دستور.

۴ گام چهارم، «جایگزینی برنامه‌های شبانه» است. به جای حذف ناگهانی گوشی که مقاومت برمی‌انگیزد، فعالیتی آرامش‌بخش جایگزین کنید: دوش آب گرم، مطالعه کتاب کاغذی، نوشتن سه خط از روز در دفتر خاطرات یا شنیدن موسیقی بی‌کلام. این برنامه‌ها به مغز پیام «زمان فرود آمدن» می‌دهند و نیاز روانی نوجوان به آرامش شبانه را به شکلی سالم برآورده می‌کنند.



۵ گام پنجم، «مدیریت اضطراب شبانه» است. اگر نوجوان شب‌ها مضطرب می‌شود، به او بیاموزید افکارش را روی کاغذ بنویسد و نگرانی‌ها را تا فردا «به امانت بگذارد». تمرین‌های تنفس عمیق یا آرام‌سازی عضلانی هم مؤثرند. هدف این است که ذهن نوجوان یاد بگیرد شب جای حل مسائل نیست، جای استراحت است.

۶ گام ششم، «تقویت انگیزه درونی» است. بر مزایای ملموس خواب کافی برای خود نوجوان تأکید کنید. تمرکز بهتر در بازی و درس، خلق و خوی آرام‌تر، انرژی بیشتر برای تفریح. وقتی نوجوان ببیند خواب به نفع خودش است، نه خواسته والدین، تعهد درونی شکل می‌گیرد.

۷ گام هفتم، «الگوسازی خانوادگی» است. اگر والدین خود تا دیروقت بیدار بمانند، هیچ استدلالی کارساز نیست. خواب منظم والدین، مؤثرترین پیام غیرکلامی است.

شب‌بیداری نوجوان، پیش از آن که مشکل خواب باشد، اغلب نشانه‌ای از نیازهای روانی برآورده‌نشده است. نیاز به استقلال، آرامش، کنترل و امنیت هیجانی.

داده تصویری

راهنمای گذار موفق به بازنشستگی زودهنگام



اتاق مشاوره

از همسرم جدا شدم اما هر روز حسرت می‌خورم!



فائزه سجادی | روان شناس بالینی

حدود یک ماه پیش از شوهرم به‌طور کامل جدا شدم. البته تصمیم من احساسی نبود و چاره‌ای جز این کار نمانده بود. چند روز قبل شوهر سابقم برایم آهنگ غمگینی فرستاد که وقتی شنیدم، خیلی حالم بد شد و گریه کردم. این روزها، کار هر دو نفرمان شده حسرت و گریه کردن. لطفا راهنمایی کنید.

مخاطب گرامی، چهار هفته پس از جدایی، زمان بسیار کوتاهی برای عبور از یک رابطه عاطفی است. حتی اگر تصمیم به جدایی کاملاً آگاهانه و پس از تجربه مشکلات جدی گرفته شده باشد، احساس دلتنگی، گریه، حسرت و حتی تردید می‌تواند بخشی طبیعی از فرایند سوگ رابطه باشد. در ادامه به چند نکته توجه کنید:

۱ نکته اول این است که بین «دلتنگی برای یک فرد» و «مناسب بودن ادامه رابطه» تفاوت قائل شویم. مغز و عاطفه ما بعد از جدایی هنوز به حضور، عادت‌ها و خاطرات رابطه وابسته است؛ بنابراین نبودن فرد می‌تواند دردناک باشد، حتی زمانی که دلایل جدایی همچنان پابرجا هستند.

۲ ارسال یک آهنگ غمگین از طرف همسر سابق می‌تواند خاطرات و احساسات سرکوب‌شده را دوباره فعال کند. بنابراین بهتر است در این مرحله، بر اساس شدت گریه و دلتنگی تصمیمی درباره بازگشت یا ادامه جدایی نگیرید.

چه باید کرد؟

پیشنهاد می‌شود شما به دلایلی که باعث جدایی شده برگردید و آن‌ها را واقع‌بینانه بررسی کنید. آیا این مشکلات موقتی و قابل حل بوده‌اند یا بارها تکرار شده‌اند؟ آیا هر دو نفر آمادگی تغییر واقعی دارید یا فقط از درد جدایی رنج می‌برید؟ اگر هر دو نفر پس از آرام‌تر شدن هیجانات همچنان تمایل به بازسازی رابطه دارید، بهتر است به جای تکیه بر ابراز احساسات، درباره مشکلات اصلی، انتظارات و تغییرات لازم برای ادامه زندگی مشترک گفت‌وگو کنید و در صورت امکان از زوج‌درمانی کمک بگیرید.

هم اکنون، لازم نیست شما بین «برگشتن» و «برای همیشه تمام کردن» یکی را فوراً انتخاب کنید. گاهی اوقات لازم است ابتدا فرصت کافی برای آرام شدن هیجانات و روشن‌تر شدن دلایل جدایی فراهم شود. دلتنگی بخشی از سوگ رابطه است، اما به‌تنهایی دلیل کافی برای بازگشت نیست.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۵۸۷۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدرضا سخدری فرزند سیدمهدی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۵۱،۰۱ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی آقایان علی اصغر نجفی و غلامعلی نجفی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۵۱۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۸۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۲)

برابر رای شماره ۱۴۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۳۹۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد جواد شکری فرزند محمدرضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۵/۹۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۲ فرعی از ۲۳۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی استفان هارتونیان محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۵۵۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۶۴

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

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظربه دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:

املاک متقاضیان واقع در اراضی نصرت آباد پلاک ۲۰۲ – اصلی بخش ۲ قوچان

۱-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۸۸۳۸-۱۴۰۵/۰۶/۱۹ خانم محترم بازاری به شماره ملی ۰۸۷۱۰۵۷۱۸۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۵۰۴،۶۳متر مربع خریداری از آقای محمد نقابیان مالک رسمی

۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۷۴-۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای عید محمد جنتی سراب به شماره ملی ۰۸۷۲۷۲۶۹۸۳ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۹۸۷٫۳۳ متر مربع خریداری از آقای محمد نقابیان مالک رسمی.لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیرالانتشار 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 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 ارئه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدورسند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید حدود بصورت همزمان باطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۲۸۶۹۴۳ م.الف ۶۲۹۳ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۱۱۳۵۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۱)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۴۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مریم محسن آبادی فرزند عباسعلی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۰/۵۰ متر مربع از پلاک شماره ۲۱و۲۳ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا خیرآبادی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۵۵۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۶۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۱۰)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۴۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی وصله‌کار فرزند غلامرضا در ششدانگ یک ساختمان به مساحت ۱۳۲/۸۱ متر مربع از پلاک شماره ۴ فرعی از ۴۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد کاظم عابدین زاده محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۶۸۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۲۳

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

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی قوچان

نظربه دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان قوچان مورد رسیدگی و تصرفات مالکانه و بلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:

املاک متقاضیان واقع در اراضی نصرت آباد پلاک ۲۰۲ – اصلی بخش ۲ قوچان

۱-رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۸۸۳۸-۱۴۰۵/۰۶/۱۹ خانم محترم بازاری به شماره ملی ۰۸۷۱۰۵۷۱۸۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۳۵۰۴،۶۳متر مربع خریداری از آقای محمد نقابیان مالک رسمی

۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۷۴-۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای عید محمد جنتی سراب به شماره ملی ۰۸۷۲۷۲۶۹۸۳ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۹۸۷٫۳۳ متر مربع خریداری از آقای محمد نقابیان مالک رسمی.لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۱۷)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۸۸۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فهیمه سادات حسینی فرزند سیدابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۲۲/۰۶ متر مربع از پلاک شماره ۳۲ فرعی از ۱۶۴ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدصادق دولابی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۶۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۶۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۸)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۸۸۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا حسینی فرزند سیدابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۶۵/۰۵ متر مربع از پلاک شماره ۳۶۳ فرعی از ۱۶۴ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد صادق دولابی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۵۷۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۴۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۷/۳)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۴۲۹۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم نصرت کیان پور فرزند رمضانعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۲ متر مربع از پلاک شماره ۳۶۴ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین بالالی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و 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 ۸۵۵۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۲

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۳۶۱





سفارش آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
۳۷۰۱۰