شب‌بیداری به قیمت فردای تو

چرا خواب کافی فقط برای رفع خستگی نیست و بر تمرکز، حال خوب و عملکرد تحصیلی نوجوانان تأثیر می‌گذارد؟

دکتر الناز علوی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در سنین نوجوانی، جهان با شتابی شگفت‌انگیز حرکت می‌کند؛ برنامه‌های فشرده تحصیلی، تکالیف درسی، اشتیاق برای آموختن مهارت‌های تازه، ورزش، تعاملات پرشور با هم‌سالان و حضور در فضای ارتباطات مدرن، همگی ساعت‌های روز را پر می‌کنند. در این میان، وقتی زمان کم می‌آید، نخستین عنصری که با بی‌رحمی قربانی می‌شود، «خواب شبانه» است. شاید تو هم بارها احساس کرده‌ای که بیدار ماندن در دل شب، ساعاتی اضافه به زندگی‌ات می‌بخشد و خوابیدن تنها یک توقف تحمیلی و اتلاف وقت است. اما آیا تاکنون از زاویه‌ای متفاوت به این دادوستد نگاه کرده‌ای؟ واقعیت این است که خواب، کسری زمان نیست، بلکه شرط لازم برای ارزشمند شدن تمام لحظات بیداری توست.

خواب خوب‌بخشی از فرایند یادگیری است

اگر می‌خواهی بدانی چرا گاهی به‌رغم ساعت‌ها مطالعه، نتیجه دلخواهت را در آزمون‌ها نمی‌گیری، باید ریشه را در کیفیت شب گذشته جست‌وجو کنی. در فرایند یادگیری، مطالعه تنها نیمی از مسیر است؛ نیمه حیاتی و تعیین‌کننده، زمانی اتفاق می‌افتد که چشمانت را می‌بندی و جسمت به آرامش می‌رسد. در طول استراحت شبانه است که دانسته‌ها، فرمول‌ها، مفاهیم و تجربیات روزمره در ذهنت نظم می‌گیرند و ماندگار می‌شوند. وقتی که با خستگی به استقبال روز بعد می‌روی، توجهت پراکنده است، سرعت پردازش اطلاعاتت به‌شدت افت می‌کند و مطالب ساده به معماهایی پیچیده تبدیل می‌شوند. خواب کافی، ذهن را شفاف و آماده نگه می‌دارد تا سر کلاس درس، به‌جای خمیازه‌های مکرر و نگاه‌های مات به تخته، با تیزبینی مفاهیم را دریافت کنی و در جلسات امتحان، تسلط واقعی‌ات را به نمایش بگذاری.

وقتی کم‌خوابی اعصاب را به هم می‌ریزد

سال‌های نوجوانی سرشار از شور، حساسیت و تغییرات بزرگ روحی است. در این دوره، کوچک‌ترین اتفاقات ممکن است احساسات را تا حد شعاع قرار دهند. در این میان، خواب شبانه مانند یک لنگرگاه امن عمل می‌کند که اجازه نمی‌دهد موج‌های خروشان هیجان، کشتی آرامش تو را واژگون کنند. نوجوانی که به اندازه استراحت نمی‌کند، دنیا را از پشت عینکی کدر و تنش‌آلود می‌بیند. در حالت خستگی مفرط، صبر به پایان می‌رسد، آستانه تحمل به حداقل ممکن تنزل می‌یابد، سوءتفاهم با دوستان شدت می‌گیرد و کوچک‌ترین انتقاد والدین به یک جنجال تمام‌عیار بدل می‌شود. خوابِ عمیق و پیوسته به تو این فرصت را می‌دهد که استرس‌های روزمره را پشت سر بگذاری، تعادل روحی‌ات را بازیابی کنی و در مواجهه با چالش‌های اجتماعی، سنجیده‌تر، آرام‌تر و با اعتمادبه‌نفس بیشتری رفتار کنی.

شادابی ظاهری، نیروی جسمانی و حتی تناسب‌اندام

تصویری که در آینه از خود می‌بینی، برایت اهمیت فراوانی دارد. انرژی، طراوت پوست، درخشش نگاه و حتی رشد مناسب اندام‌ها، همگی هدایایی هستند که در ساعات تاریکی شب و در بستر خواب آرام ساخته می‌شوند. در طول استراحت شبانه است که عضلات خسته بازسازی می‌شوند، فرایند ترمیم و نوگرایی بافت‌ها شتاب می‌گیرد و بدن نیروی از دست‌رفته را تجدید می‌کند. هیچ برنامه ورزشی یا مراقبتی نمی‌تواند کمبود خواب را جبران کند. نوجوانی که شب‌ها به درستی استراحت می‌کند، روز بعد از چهره‌ای بانشاط‌تر برخوردار است و در تمرینات

ورزشی و فعالیت‌های بدنی با چابکی و قدرت بیشتری حاضر می‌شود، در حالی که بی‌خوابی مداوم، به سرعت شادابی جوانی را تحت‌الشعاع فرسودگی و رخوت قرار می‌دهد.

چطور خواب را به برنامه روزانه‌ات برگردانی؟

بازگرداندن ارزش خواب به زندگی روزمره، به معنای محروم شدن از لذت‌های نوجوانی نیست، بلکه مهارتی است برای مدیریت بهتر خود:

نگاهت را به خواب عوض کن | خواب را نشانه‌ای از عقب‌نشینی یا شکست ندان؛ آن را ابزاری کارآمد و هوشمندانه برای درخشیدن در فردا به شمار آور.

از گوشی فاصله بگیر | جذابیت بی‌پایان شبکه‌های اجتماعی بزرگ‌ترین رقیب آرامش شبانه است. قرار دادن گوشی همراه در فاصله‌ای دور از تختخواب، دست‌کم نیم ساعت پیش از استراحت، به ذهن مجالی برای آرام گرفتن می‌دهد.

ساعت خوابت را به هم نریز | حفظ یک روال نسبتاً پایدار در ساعت بیداری و خواب، حتی در پایان هفته، مانع از آشفتگی جسمی و بروز خستگی کسل‌کننده در روزهای آغازین هفته خواهد شد.

در این روزها که همه تو را به دویدن سریع‌تر و بیدار ماندن بیشتر تشویق می‌کنند، شهامت واقعی در این است که بدانی چه زمانی باید بایستی و به بدنت فرصت بازیابی بدهی. خوابیدن، فرصتی گران‌بها برای ساختن نسخه بهتری از توست. اگر به آینده خودت، به اهدافت، به روابط دوستانه‌ات و به سلامت جسم و روانت اهمیت می‌دهی، امشب را با این عهد آغاز کن: به خواب احترام بگذار تا روزهایت قدرتمند، درخشان و پربارتر رقم بخورند.

داده تصویری

آسیب‌های مقایسه کودک و راهکارهای جایگزین

راهکارهای جایگزین: رفتارهای حمایتی والدین

جایگزین: دیدن و تحسین تلاش کودک

جایگزین: پذیرش تفاوت‌ها و مسیر رشد اختصاصی هر کودک.

جایگزین: سنجش پیشرفت کودک

آسیب‌ها: پیامدهای منفی مقایسه

آسیب: تخریب اعتمادبه‌نفس و ترس از شکست

آسیب: شکل‌گیری حسادت و رقابت تلخ

آسیب: وابستگی شدید به تأیید دیگران

نقش والدین: مربی و راهنما، نه داور

ارائه بازخورد مشخص و سازنده به‌جای رتبه‌دادن و سرزنش.

اتاق مشاوره

از ازدواج می‌ترسم!

دختری ۱۸ ساله هستم که از ازدواج می‌ترسم و مدام افکار منفی به سراغم می‌آید. به همین دلیل بسیاری از خواستگارهای خوبم را رد کردم چون به آن‌ها اعتماد ندارم. می‌ترسم با همسر آینده‌ام تفاهم نداشته باشم. لطفا راهنمایی‌ام کنید چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، در این سن انسان در آستانه ورود به دنیای بزرگسالی است و طبیعی است که افکار منفی و نگرانی از آینده و نیاز به امنیت بروز پیدا می‌کند. برای مواجهه با این شرایط و مدیریت افکار منفی نکات زیر می‌تواند مفید باشد.

۱ ریشه‌یابی ترس و بی‌اعتمادی

باید دید این ترس از کجا تغذیه می‌شود. آیا ناشی از دیدن تجربه‌های ناموفق اطرافیان است؟ آیا اضطراب از دست دادن استقلال شخصی است؟ یا ترس از این که مبادا انتخاب اشتباهی انجام شود؟ وقتی منبع دقیق آن مشخص شود مقابله با آن آسان‌تر می‌شود. در سن ۱۸ سالگی ذهن به طور طبیعی روی سناریوهای منفی تمرکز می‌کند تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند.

۲ تغییر نگاه به مفهوم جلسات آشنایی

یکی از دلایل رد کردن زود هنگام خواستگارها این است که فرد فکر می‌کند جلسه آشنایی یعنی تعهد قطعی یا ازدواج حتمی. لازم است این تفکر اصلاح شود:

*جلسات آشنایی یا خواستگاری هیچ تعهدی برای پاسخ مثبت ایجاد نمی‌کند.

*این جلسات صرفا فرصتی است برای گفت‌وگو و شناخت خط فکری طرف مقابل و تمرین مهارت‌های ارتباطی.

۳ به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای شناختی

افکار منفی معمولا با کلماتی مثل حتما شکست می‌خورم یا همه آدم‌ها غیر قابل اعتمادند یا کارم به طلاق می‌کشد خودرا نشان می‌دهد. در روان‌شناسی به این موارد خطاهای شناختی مانند فاجعه سازی یا تعمیم افراطی می‌گویند. وقتی چنین فکری به سراغتان آمد از خود بپرسید:

*آیا مدرک قطعی و منطقی برای این فرض وجود دارد؟

*آیا همه ازدواج‌ها لزوما به بی‌اعتمادی ختم می‌شوند؟

۴ تمرکز بر رشد فردی و استقلال درون

در ۱۸ سالگی اولویت اصلی شکل دهی به هویت فردی و تحصیلی و اجتماعی است. اگر احساس آمادگی درونی برای ازدواج وجود ندارد هیچ ایرادی ندارد که فعلا پرونده ازدواج را بسته نگه دارید و روی اهداف شخصی و مهارت آموزی و شناخت خود واقعی‌تان تمرکز کنید. ازدواج تصمیمی عجولانه نیست و زمان زیادی برای آن وجود دارد.

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۱۰۵۷۵ – ۱۴۰۵/۷/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای احمد رهنما پس حصار فرزند حسن بشماره ملی ۰۸۷۳۰۴۱۰۲۱ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۵۸.۳۹ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۶۶ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی فرخان علیا خریداری از مالک رسمی آقای محمد ولی بیگی فرخانی 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 ۲۳۰۸۳۸۳ م.الف ۷۵۲
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۱۸
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۶۴۶۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی –اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۹۸۰۲ هیات اول کلاسه ۱۴۰۵ – ۸۲۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سحر آهنگر به شناسنامه شماره ۰۸۹۰۳۹۱۲۲۱ کدملی ۰۸۹۰۳۹۱۲۲۱ صادره فرزند غلامرضا در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۵۴/۷۰ متر مربع پلاک ۴ فرعی از ۶۸۸ اصلی بخش یک شهر کاشمر خریداری از مالک رسمی ورثه علی محمد مرتضایی 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. م. الف ۱۸۳۵
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۲۱۳۴۸۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۲۰۰۹۳۲۹ هیات اول کلاسه ۱۵۸ – ۱۴۰۵ 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 حسین صفرنژاد مغانی به شناسنامه شماره ۱۳ کدملی ۰۹۰۲۱۰۵۱۴۰ صادره فرزند حسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۲۱.۱۱ مترمربع پلاک ثبتی ۳۰۲۷ اصلی واقع در بخش یک حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی آقای حسین صفرنژادمغانی 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. م الف ۱۸۴۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک کاشمر
۲۱۳۴۵۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۰۰۳۹۰۱ – ۱۴۰۵/۶/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زبرخان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حیدر کامرانی‌پور فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۹۶ و شماره ملی ۵۷۴۹۰۴۳۴۲۸ صادره از زبرخان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۸۷/۸۶ متر مربع از پلاک ۳۷ فرعی از ۱۴۰ اصلی خریداری از مالک رسمی محمد حسین پوست فروشان فرزند حبیب اله 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 تحریم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۸/۳
اسماعیل رحمتی – رئیس ثبت اسناد و املاک زبرخان
۲۱۳۴۳۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۸۸۰۰۰۷۸۴ مورخ ۱۴۰۵۰۵۰۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای غلامرضا با دست به شناسنامه شماره ۷۴۴ کدملی ۰۹۳۵۸۶۱۹۸۱ صادره مشهد فرزند جانعلی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت علی دلاوری و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه زمین محصور مشتمل بر ساختمان ویلایی با کاربری زراعی میباشد به مساحت ۱۳۵۰.۳۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۸۹ فرعی از ۱۶۹ – اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک شاندیز 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 به اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۵۱۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۳۲۴۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۶۰۹۹ 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 مجتبی توزنده جانی فرزند علی اصغر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۵.۵۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر یغما 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 ۸۳۷۰
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۳۲۴۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۲۵۴۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای غلامرضا عظیمی فرزند حسینعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت کل ۱۱۰۵/۳۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۲۱۷ فرعی نسبت به مساحت ۳۶۲/۴۵ متر مربع خریداری مع الواسطه از خانم رقیه خالق پناه و ۲۲۱۹ فرعی نسبت به مساحت ۵۱۷/۹۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از ورثه کربلائی علی کربلائی رمضان از سهام مجهول و ۲۲۲۱ فرعی نسبت به مساحت ۲۲۴/۷۱ متر مربع خریداری مع الواسطه از اسماعیل محمد کرم از سهام مجهول از ۳ – اصلی واقع در اراضی قصبه شهر بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد محرز گردیده است . 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 و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت 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.۷۷۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۲۱۳۲۶۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی 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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۲۵۰۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۲ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مصطفی غفوریان فرزند اصغر در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۳۰/۱۱ متر مربع از پلاک شماره ۱۸۹۲ فرعی از ۱ – اصلی واقع در اراضی علی آباد بخش یک شهر گناباد خریداری شده مع الواسطه از آقای حسین قاسمی مقدم مالک رسمی محرز گردیده است، 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 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.۷۷۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۲۱۳۲۷۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۶۱۱۴ 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 خانم زهرا زمنه ساز فرزند علی اکبر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۹ مترمربع از پلاک شماره ۲۴۹ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین موتمن الشریعه امینی 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 ۸۵۳۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۲۱۳۲۵۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۶۱۹ – ۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۶۱۹ – ۱۴۰۵/۵/۱۲ 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 محمود مددی مقدم فرزند محمد بشماره ملی ۰۸۷۱۳۳۳۲۶۰ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۶۶.۱۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۱۰۷ فرعی از ۲۰۰۹ فرعی از ۱۶۹ – اصلی و قسمتی از پلاک ۱۶۹ – اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالکین رسمی آقای بابا محمد بابایی فرخانی و شرکت تعاونی مسکن سیمرغ قوچان 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 اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه ۲۲۹۶۱۸۴ م.الف ۶۷۰ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۷/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۸/۰۳
علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۱۳۱۹۸