ذهن خسته، حافظه مه‌آلود

نگاهی به پدیده مه‌مغزی و تأثیر فشارهای روانی، بار ذهنی و آشفتگی دیجیتال بر تمرکز، حافظه و روابط خانوادگی



پرستو عادل صدیق | کارشناسی ارشد روان‌شناسی

برای خیلی از ما پیش آمده است که وسط روز، در یخچال یا کمد را باز کنیم و چند ثانیه مات و مبهوت بمانیم، بی‌آنکه یادمان بیاید دنبال چه چیزی می‌گشتیم، یا وسط یک صحبت معمولی با همسرمان، ناگهان ساده‌ترین کلمه‌ها از نوک زبانمان بپرند و هر چه به ذهنمان فشار می‌آوریم، راه به جایی نبریم. این روزها در اتاق مشاوره، مراجعان بسیاری با کلافگی از همین وضعیت گلایه می‌کنند و می‌گویند: «انگار سرم پر از پنبه است، تمرکز ندارم و مدام چیزهای کوچک را فراموش می‌کنم؛ نکند فراموشی زودرس گرفته‌ام؟» این حالت گنگ و کسل‌کننده که انگار غباری ضخیم روی فکر و حواس انسان می‌نشاند، در روان‌شناسی «مه مغزی» نام دارد؛ وضعیتی که بیماری نیست، اما خستگی عمیق روح و روان از عوامل تشدیدکننده آن است.

وقتی ذهن حتی در زمان استراحت هم کار می‌کند

ما معمولاً عادت کرده‌ایم خستگی را فقط در کار بدنی خلاصه کنیم؛ در حالی که آنچه انسانِ امروز را بیشتر از پا درمی‌آورد، «فرسودگی روانی و هیجانی» است. ذهنی که از اول صبح تا آخر شب، همزمان درگیر حساب و کتاب‌های معیشتی، مسئولیت‌های شغلی، سامان دادن به امور خانه، دغدغه فرزندان و نگرانی‌های مبهم فردا است، عملاً فرصتی برای نفس کشیدن ندارد. در روان‌شناسی خانواده به این وضعیت «بار ذهنی پنهان» می‌گوییم؛ یعنی حتی وقتی عصرها روی مبل نشسته‌اید و به ظاهر استراحت می‌کنید، موتور ذهنتان همچنان با دور تند کار می‌کند و مشغول سبک‌وسنگین کردن کارهای نکرده است. به این شلوغیِ درونی، سرزدن‌های مداوم به تلفن همراه را هم اضافه کنید. ما به خیالِ رفع خستگی، سراغ شبکه‌های اجتماعی می‌رویم؛ غافل از این که پریدن از یک خبر ناگوار به یک ویدئوی طنز، ذهنِ خسته را زیر آوار اطلاعات دفن می‌کند. وقتی کمال‌گرایی، حرف‌های فروخورده و خوابِ بی‌کیفیت شبانه هم به این چرخه اضافه شوند، ذهن برای محافظت از خودتر مزش را می‌کشد و ما دچار همان گیجی و کرختیِ مه مغزی می‌شویم.

خستگی ذهنی را به پای بی‌مهری ننویسید

چرا موضوعی مثل مه مغزی در مباحث خانواده تا این اندازه اهمیت دارد؟ چون اولین قربانی ذهن خسته، کیفیت رابطه ما با نزدیک‌ترین عزیزانمان است. در بسیاری از خانه‌ها، نشانه‌های این فرسودگی با «بی‌مهری» یا «بی‌تفاوتی» اشتباه گرفته می‌شود. وقتی یکی از زوجین سفارشی را فراموش می‌کند، یا موقع شنیدن دردِدل‌های همسرش نگاهی خیره و حواسی پرت دارد، طرف مقابل به راحتی رنجیده می‌شود و پیش خود فکر می‌کند: «حتماً من و حرف‌هایم برایش اهمیتی ندارد». از طرفی، کسی که ذهنش درگیر این غبارِ سنگین است، کاسه صبرش بسیار کوچک می‌شود. برای او حتی تصمیم ساده‌ای مثل «شام چه بپزیم؟» یا پاسخ به سؤال‌های پی‌درپی کودک، طاقت‌فرساست. همین ته کشیدنِ انرژی روانی باعثَ می‌شود فرد در برابر یک خواسته معمولیِ همسر یا شیطنت طبیعی فرزند، از کوره در برود و واکنشی تند نشان دهد؛ واکنشی که دقایقی بعد، تنها حاصلش عذاب وجدان و پشیمانی است.

چطور غبار را از ذهنمان کنار بزنیم؟

برای کنار زدن این غبار، سرزنش کردن خود یا زور زدن برای تمرکز بیشتر، دردی را دوا نمی‌کند؛ ذهنِ خسته بیش از هر چیز به «مدارا و بازسازی» نیاز دارد. برای عبور از این حالت، به کار بستن چند راهکار کاربردی را هگشاست:

تخلیه ذهنی روی کاغذ | مغز ما جای زندگی کردن است، نه انبار کردن لیست خرید. دغدغه‌ها و کارهای روزانه را بنویسید تا بار حافظه فعال سبک شود.

استفاده از «وقفه‌های انتقال» | پیش از جابه‌جایی میان نقش‌های مختلف (مثل کارمندی و مادری)، ۵ دقیقه در سکوت چشم ببندید تا ذهن پرونده کار قبلی را ببندد.

رژیم دیجیتال هوشمند | به جای چرخیدن مداوم در شبکه‌های اجتماعی، زمان مشخصی برای بررسی پیام‌ها تعیین کنید تا تمرکزتان تکه‌تکه نشود.

اعتراف صمیمانه در خانه | اگر انرژی کمی دارید، با همسرتان صادق باشید و از او برای استراحتی کوتاه در فضایی آرام کمک بخواهید.

تعدیل کمال‌گرایی | بپذیرید که گاهی «انجام شده»، خیلی بهتر از «بی‌نقص انجام‌نشده» است؛ استانداردهایتان را کمی انعطاف‌پذیرتر کنید. بیایید یادمان بماند که ما ماشین نیستیم؛ خسته شدن، ته کشیدن انرژی و گاهی کم آوردن، نقص نیست، بلکه بخشی از انسان بودن ماست. اگر این روزها حس می‌کنید ذهنتان مه‌آلود است، پیش از هر چیز دست از سرزنش کردن خود بردارید و با خودِ خسته‌تان مهربان‌تر باشید.



داده تصویری

۷ راه برای کنار آمدن با روزهای سخت

۱ احساساتتان را انکار نکنید

۲ روی چیزهای قابل‌کنترل تمرکز کنید

۳ مشکلات را به قدم‌های کوچک تقسیم کنید

۴ با آدم‌های امن حرف بزنید

۵ مراقب نیازهای اولیه‌تان باشید

۶ با خودتان مهربان‌تر باشید

۷ کمک خواستن را به تعویق نیندازید



اتاق مشاوره

دیگران می‌گویند ساده‌لوحم و کمبود دارم!

یکی از افراد خانواده‌ام پشت سرم، مدام می‌گوید من کمبود دارم و به محبت بیش از اندازه نیاز دارم. در محیط کار هم کسی من را جدی نمی‌گیرد و همه به چشم یک فرد ساده‌لوح نگاهم می‌کنند. چه باید بکنم؟



فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

وقتی احساس می‌کنید در محیط کار نادیده گرفته می‌شوید و در خانه مورد قضاوت قرار می‌گیرید، ذهن شما دچار نوعی «تنشِ دوگانه» می‌شود. اما نکته مهم این جاست: احساسِ نادیده گرفته شدن، لزوماً به معنای بی‌ارزش بودن شما نیست.

چگونه مرزهای روانی خود را بازسازی کنیم؟

۱. در محیط کار | از «مهربانِ بیش از حد» به «متخصصِ قاطع»؛ این که همکاران شما را ساده‌لوح می‌بینند، معمولاً به معنای کم‌هوشی شما نیست، بلکه به معنای «سیگنال‌های رفتاری اشتباه» است. در دنیای حرفه‌ای، مهربانی بی‌قید و شرط و عدم توانایی در گفتن «نه»، با «سادگی» اشتباه گرفته می‌شود.

مرزبندی با تخصص | سعی کنید تمرکز خود را از «مقبول بودن اجتماعی» به «دقت در خروجی کار» تغییر دهید. رفتار شما مبتنی بر اصول و قوانین باشد، نه بر اساس «بله گفتن» برای حفظ صمیمیت.

زبان بدن و لحن | در جلسات یا گفت‌وگوها، از جملات کوتاه، قاطع و بدون عذرخواهی‌های بی‌مورد (مثل «ببخشید که مزاحم شدم، اما...») استفاده کنید.

۲. در خانواده | جمله خانواده شما («کمبود دارد و نیاز به محبت دارد») یک برچسب بسیار سنگین است که سعی دارد «نیازهای عاطفی» شما را به عنوان یک «نقطه ضعف شخصیتی» بازتعریف کند. این نوع نگاه، نوعی نادیده گرفتن پیچیدگی‌های روانی شماست.

مستقیم کردن پاسخ | وقتی کسی شما را با این عبارات خطاب می‌کند، وارد بحث دفاعی نشوید (چون دفاع کردن، خود را تایید برچسب می‌کند). به جای آن، از تکنیک «بازگشت آینه» استفاده کنید. مثلاً بگویید: «جالب است که این طور فکر می‌کنی، اما من احساس می‌کنم این برچسب‌زنی بیشتر به خودت مربوط است تا به واقعیتِ من.»

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۱۹۸ – ۱۴۰۵/۷/۲۷ 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 ابوالفضل محمدزاده فرزند محمدحسن بشماره ملی ۰۸۷۱۷۱۴۳۸۸ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی و باغ به مساحت ۵۸۷۹.۱ متر مربع تمامت پلاک ۲۹۴ فرعی از ۷۴ اصلی (مالکیت رسمی متقاضی) و قسمتی از پلاک ۷۴ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی تبریک جوانلو خریداری از مالک رسمی آقای رمضان محمدزاده 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. شناسه ۲۳۱۵۷۶۵ م.الف ۷۹۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۷

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۲۱۸۲۵۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۱۴۷۲ – ۱۴۰۵/۸/۲ هیات ۱۴۰۵/۸/۲ 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 اکبر محمدتقی زاده سرابی فرزند عید محمد بشماره ملی ۰۸۷۰۳۴۹۸۴۸ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۱۰۰.۱۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۵ فرعی از ۴۴۵۲ اصلی واقع در بخش یک قوچان خریداری از مالک رسمی آقای محمد تقی زاده سراب 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 ۲۳۱۵۵۴۲ م.الف ۷۸۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۲۷

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۲۱۸۰۳۷

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۰۱۱۳۲۷ 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 سیدامیرطوس حسینی فرزند سید علی اکبر به شماره شناسنامه ۴۲۸ صادره از شاهرود ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۹۹/۳۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۵۴ فرعی از پلاک شماره ۱۳۷ اصلی واقع در اراضی کاریزک خوجوی دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای حسینعلی کارگزار ضیائ الدینی 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲

سیدامین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک ۲۱۵۱۷۸

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

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

املاک متقاضیان واقع در اراضی شورچه پلاک ۳۱۱- اصلی بخش ۲ قوچان

۱- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۶۸ -۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۳۵۹.۴۲ متر مربع خریداری از آقای محمدخاکشور مالک رسمی

۲- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۷۰ -۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۶۵۵.۷۶ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۳- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۷۲ -۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۰۰.۶۱ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۴- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۷۴ -۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۶۷.۱۳ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۵- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۷۶ - ۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۴۵.۱۸ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۶- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۷۰۸۱ - ۱۴۰۵/۵/۱۹ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۴۹.۷۳ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۷- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۱۹۱ - ۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۵۲۵.۵۶ مترمربع خریداری از آقای محمد خاکشور مالک رسمی

۸ - رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۲۰۰ - ۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۶۹.۹۳ متر مربع خریداری از آقای محمدخاکشور مالک رسمی

۹- رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۲۱۰ - ۱۴۰۵/۶/۲۶ آقای یعقوب عفتی قشلاق به شماره ملی ۰۸۷۲۳۵۲۶۹۲ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۲۲.۸۸ متر مربع خریداری از آقای محمد خاکشور 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 وگواهی 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 صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه 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 ۲۳۰۳۵۵۰ م.الف ۷۲۲

تاریخ انتشار خوست اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲

علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۲۱۵۰۰۴

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

نظر به 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 قرجقه پلاک ۱۳۹ -اصلی بخش ۲ قوچان

۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۴۶ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۹۲.۰۵ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۲- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۵۷ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۴۵.۸۵ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۳- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۷۱ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۷۴۷.۴۵ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۴- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۸۱ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۴۲۸.۶ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۵- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۸۴ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۲۶.۰۵ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۶- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۸۶ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۵۹۳.۹۲ خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۷- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۸۸ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۲۸.۷۵ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۸- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۹۰ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۹۵۵.۰۳ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۹- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۰۹۲ - ۱۴۰۵/۶/۲۴ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۰۸.۳۱ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۱۰- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۳۷۲ - ۱۴۰۵/۶/۲۹ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۰۷ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی مالک رسمی

۱۱- رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۹۳۷۴ - ۱۴۰۵/۶/۲۹ آقای نظر علی رضایی مقدم دوست آباد به شماره ملی ۰۸۷۰۷۲۳۹۶۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۷۴۲ متر مربع خریداری از آقای حسینقلی رضایی مقدم زارع اصلاحاتی خانم ثریا میلانی 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 دوماه 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 وگواهی 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 صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهار نامه 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 وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید. شناسه ۲۳۰۳۵۲۴ م.الف ۷۲۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲

علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۲۱۵۰۰۱