



چرایی فرار از خلوت با خود

بسیاری از آدم‌ها نمی‌توانند با خودشان تنها بمانند و یکی از دلایل نداشتن تحمل تنهایی

خودمان، نجواهای درونی است

دکتر پرستوامیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

بیشتر ما در مورد روابطمان با دیگران آموزش می‌بینیم؛ اما درباره ارتباط‌مان با خودمان نه! اغلب آدم‌ها نمی‌توانند با خودشان تنها بمانند. در تنهایی به فیلم و سریال، به سیگار، کار زیاد و چرخیدن در شبکه‌های مجازی پناه می‌برند؛ هر کاری می‌کنند که با خودشان تنها نشوند. یکی از دلایل نداشتن تحمل تنهایی خودمان، نجواهای درونی است. ما در تنهایی مدام داریم درباره خودمان، اشتباهات‌مان و کارهای‌مان فکر می‌کنیم. در تنهایی مدام داریم در مورد گذشته و آینده‌مان فکر می‌کنیم. در واقع ما می‌توانیم بی‌رحم‌ترین دشمن و سرسخت‌ترین منتقد خودمان باشیم! اگر شما هم از این دست افراد هستید، این مطلب برای شماست.

آخرین تنهایی‌تان را به یاد بیاورید

آخرین باری که با خودتان تنها بودید و سرتان گرم انجام کار خاصی نبود به خاطر بیاورید. در ذهن‌تان چه می‌گذشت؟ به خودتان چه می‌گفتید؟ چقدر این صدا‌های درونی شما منفی و ناخوشایند است؟ به صدا، لحن، کلمات و جملاتی که به خودتان گفتید خوب فکر کنید. تمام این‌ها چقدر برای شما آشناس‌ت؟ این لحن، این جملات، شما را یاد چه کسی می‌اندازند؟ درواقع گاهی به نظر می‌رسد، افکاری که در

ذهن ما وجود دارد، به متعلق به ما نیست و زمزمه‌هایی است از

گذشته که رهایمان نمی‌کند. این صدا داریم ما را در شرایط ناخوشایندی قرار می‌دهد و برای این که بتوانیم خود را از شر آن خلاص کنیم تلاش زیادی انجام می‌دهیم اما و باز هم حضور دارد.

چرا نجواهای درونی‌مان سرزنشگر است؟

در واقع زمانی که این نجواهای درونی را دنبال کنیم، اغلب ما به والدین (یا سایر مراقبین اولیه‌مان) می‌رسیم. ما آن گونه با خودمان رفتار می‌کنیم، که آن‌ها با ما رفتار کرده‌اند.

ایجاد می‌کنیم.

* گمان می‌کنیم با توقعات سطح بالا از خودمان، موجبات رشد و پیشرفت خودمان را فراهم می‌کنیم.

* خودمان را بی ارزش و مستحق بدرفتاری می‌دانیم.

حاصل این گفت‌وگوهای درونی منتقد

اما در عمل حاصل این گفت‌وگوهای درونی منتقد و متوقع چیست؟ ما مدام در جنگ درونی با خودمان هستیم. در نتیجه توان و انرژی‌مان را از دست می‌دهیم و احساس خستگی و فرسودگی می‌کنیم. انگیزه‌مان را از دست می‌دهیم و دست و دل‌مان به انجام کارها نمی‌رود. به خودمان اعتماد نداریم و مدام نسبت به افکار، احساسات و رفتارهای خودمان در تردید هستیم. بیش از حد فکر می‌کنیم و ذهن‌مان همیشه شلوغ است. گرفتار افسردگی و اضطراب می‌شویم. رفتارهای خودتخریبی انجام می‌دهیم. ما اغلب به بازی ایمن می‌پردازیم و ترجیح می‌دهیم به جای خطر شکست، تلاش نکنیم. از ترس خطا و شکست هیچ کاری نمی‌کنیم. مدام عذرخواهی می‌کنیم گویی در هر حالتی مقصر ماییم! این الگو، به دیگران و روابط‌مان هم آسیب می‌زند. در روابط خودمان را ارزشمند و دوست داشتنی نمی‌دانیم. احساس ناکافی بودن و بد بودن داریم. خودمان را در معرض سوءاستفاده قرار می‌دهیم و نسبت به دیگران احساس خشم و کدورت را در ما شکل می‌گیرد.

برای نجات خودمان چه کنیم؟

برای رهایی از اثر مخرب این نجواهای درونی چه کار می‌توانیم بکنیم؟ پیش از هر چیزی ما باید در لحظه به نجواهای درونی‌مان آگاه باشیم. برای یک هفته هر زمان با خودتان گفت‌وگو داشته‌اید، به صدا ای گفت‌وگو، لحن، کلمات و جملات و اثرات احساسی که بر شما می‌گذارد توجه کنید. سعی کنید چندتا از این گفت‌وگوهای درونی را یادداشت کنید. بعد به عنوان یک شخص سوم نوشته‌های‌تان را بازبینی کنید. کجاها به نظر‌تان دچار خطای فکری شده‌اید؟ کجاها با خودتان با بی‌رحمی حرف زده‌اید؟ فرض کنید همان حرف‌ها را می‌خواهید به یک دوست بسیار عزیز بگویید. چطور آن را تغییر می‌دهید؟ برای یک هفته بعد تلاش کنید. هر بار همان طور با خودتان حرف بزنید که با عزیزترین افراد زندگی‌تان حرف می‌زنید. در نهایت ما می‌خواهیم با ساختن یک من بزرگسال سالم، آن چه در کودکی و نوجوانی از دست داده‌ایم را جبران و اصلاح کنیم. من بزرگسال سالم، ذهن‌آگاه است، لحنش سرزنشگر، متوقع یا تنبیه‌گر نیست. درد ما را به رسمیت می‌شمارد، با ما و دیگران با شفقت رفتار می‌کند، مستقل و مسئول است، بالغ و واقع‌بین است، توانمند و خودشکفاست، انعطاف‌پذیر است و به جای انتقاد و بهانه‌جویی، خلاق است و حل مسئله می‌کند.



اتاق مشاوره

تردید دارم برای دومین بار از شوهرم طلاق بگیرم



چند سال پیش از شوهرم جدا شدم. بعد از یک سال، دوباره تصمیم گرفتم که با یکدیگر ازدواج کنیم. یک پچه دارم. الان دوباره اختلافات‌مان زیاد شده و مشکلات‌مان قابل حل نیست. هر دو نفرمان داریم اذیت می‌شویم اما تردید دارم که دوباره طلاق بگیرم، راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، گفته‌اید دوباره اختلافات‌مان زیاد شده و مشکلات‌مان قابل حل نیست اما درباره اینکه موارد اختلافی چه هستند، چیزی نگفتید. مدام طور که یک پزشک تازمانی که بیماری را تشخیص ندهد، نمی‌تواند آن را درمان کند، شما و همسرتان هم تا زمانی که ریشه اختلافات‌تان را پیدا نکنید، نمی‌توانید آن‌ها را حل کنید. در بیشتر مواقع، اختلافات زوجین در اثر آگاهی نداشتن نسبت به مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی، درک متقابل نداشتن، بالا بودن سطح انتظارات، مقایسه کردن، دخالت خانواده‌ها، نداشتن استقلال فکری، مالی و عاطفی زوج‌ها و... تشدید می‌شود؛ بنابراین هر کدام از این عوامل را که در بروز تنش‌بخش برای شما نقش دارد شناسایی و برای آن راهکار پیدا کنید.

ویژگی‌های مثبت زندگی‌تان را ببینید
همین که شما بعد از جدایی دوباره به زندگی با همسر‌تان برگشتید، نشان

می‌دهد که در زندگی مشترک خود برخی نقاط قوت و دل‌بستگی داشته‌اید؛ بنابراین سعی کنید این ویژگی‌های مثبت را پیدا و تقویت کنید، به هر حال همه در زندگی مشکل و کمبود دارند و هیچ فردی کامل نیست. اگر شما و همسرتان از یکدیگر انتظار کامل بودن دارید باید آن را تعدیل کنید و هموار میده‌آن چه دارید، فکر کنید نه کمبودها و ضعف‌ها، عبارت‌نگاه کردن به نیمه‌پر لیوان

دلالت بر این امر دارد.

به یکدیگر ابراز علاقه کنید

نکته مهم دیگری که می‌تواند انگیزه شما برای ادامه و بهبود زندگی باشد، دوست داشتن یکدیگر است. تا زمانی که بتوانید یکدیگر را دوست داشته باشید از بسیاری از کوتاهی‌ها و نواقص یکدیگر چشم‌پوشی خواهید کرد بنابراین علاقه به یکدیگر را تقویت کنید.

مناطق را هکار نیست

شما که یک بار جدایی را تجربه کرده‌ایدو بهتر از دیگران وقایع و در س‌ر‌های این کار را می‌دانید. از دیدگاه کلی طلاق یعنی پاک کردن صورت مسئله و به طور معمول انسان‌های توانمند به دنبال پیدا کردن راهکار و حل مشکلات هستند نه فرار از آن‌ها.

| ما و شما |
|--|
| راه‌زناطی بازنه‌نگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۲۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۲۴۵۷۶ |

* آفرین به دانشمندان سرزمین‌مان که این گونه باعث افتخار ما می‌شوند و توجه مردم جهان و رسانه‌ها را با خبرهای خوب و دستاوردهای علمی به خود جذب می‌کنند.
* هر زمان در صفحه خانواده در باره دندان درد می‌نویسید، دندان‌هایم چند روز بعدش درد می‌گیرد.
* عکس گوشی که در صفحه سرگرمی

چاپ شده، خیلی نوستالژیه. ذهن آدم روی می‌بره به سال‌ها پیش. چقدر زود گذشت.

* من باردار هستم و ویا ر شیرینی دارم.
دقیقا در همین مدت، ۲ بار در صفحه اول زندگی سلام در باره دیابت نوشتین. بس کنین دیگه.
* مطلب تاثیرات مخرب اینترنت بر سلامت روان ثابت نشد در صفحه خانواده، جالب بود. البته همان‌طور که اشاره شده، مربوط به شبکه‌های اجتماعی نیست.

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۶۷۵/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلعارض متقاضی شرکت حمل و نقل بهبود بار دارای شناسه ملی ۱۶۳۸۵۳/۱۰۳۸۰۱ در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۹۹۳۶ مترمربع از پلاک شماره ۷۹ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل مالکیت مشاعی متقاضی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه، یکی روزنامه محلی دیگری در روزنامه کثیرالتنشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۵۱ شناسه آگهی: ۱۶۱۴۹۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۲۷

غلامرضا حسینی عارفی- قائم مقام رئیس واحد ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۶۶۶/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلعارض متقاضی آقای محمد دانش طلب فرزند علی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۵۷۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۴۲ فرعی از ۳۳۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای صفرعلی محمودی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۵۰ شناسه آگهی: ۱۶۱۵۴۷۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۲۷

غلامرضا حسینی عارفی- قائم مقام رئیس واحد ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۴ و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۱۰۵۶۱۱/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض آقای محسن حسین پور فرزند مهدی شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۶۶/۹۵ مترمربع مستقی از پلاک یک فرعی از ۳۰۵ اصلی بخش ۱۳ سبزوار خریداری از مالکیت خودش محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول آگهی خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت متقاضی اعتراض، دادخواست ا رانه نمایند. در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۵۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علی آب باریکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۴۳۳/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خوشاب تصرفات مالکانه بلعارض متقاضی آقای رمضانعلی سلطانی فرد فرزند محمود بشماره شناسنامه ۱۲۴۷ صادره از سبزوار در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۱۹۳/۳۹ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳ اصلی واقع در اراضی سلطان آباد بخش ۱۰ خوشاب خریداری از مالک رسمی آقای قربان ابراهیمی فرزند محمدهی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت 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 دوماه 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 خواهدشد. م الف ۴۰۲/۴۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علیرضا میرزائی- رئیس ثبت اسناد و املاک خوشاب

آگهی موضوع ماده ۴ و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۱۰۵۵۷۱/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض آقای مجید خادم الشریع فرزند محمدباقر در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۲۶/۴۲ مترمربع قسمتی از پلاک باقیمانده ۷۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار خریداری از مالکیت آقای محمدهی علوی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ا رانه نمایند. در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۶۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علی آب باریکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۰۵۷۵۰۵/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض آقای عباس ابهری فرزند حسین به شماره ملی ۰۷۹۶۹۳۰۸۶ در یکباب ساختمان داهداری به مساحت ۷۵۶۶۳۴/۱۵ مترمربع قسمتی از پلاک فرعی از ۸۹- اصلی بخش ۸ ناحیه یک شش‌دمت خریداری از مالکیت مالک رسمی آقای محمدهی امیری محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول 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 سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۹۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۲۷

علی کهن ششند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ششند

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۶۴۸/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلعارض متقاضی آقای احمد حکیمی فرزند رجایی در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۰۶۴۲ مترمربع از پلاک شماره ۶۵ اصلی واقع در بخش ۹ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حیدر کلبی فرزند محمد اسماعیل محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی روزنامه محلی و دیگری روزنامه کثیرالتنشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۵۱۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۲۷

غلامرضا حسینی عارفی- قائم مقام رئیس واحد ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۶۴۵/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلعارض متقاضی آقای امیرحسین محمدی فرزند مهدی در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۶۵ مترمربع از پلاک شماره ۶۷ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای امیرحسین محمدی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشار و 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۵۰ شناسه آگهی: ۱۶۱۴۹۶۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۲۷

غلامرضا حسینی عارفی- قائم مقام رئیس واحد ثبت اسناد و املاک نیشابور

آگهی موضوع ماده ۴ و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۱۰۵۵۶۹۰۵/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض آقای ابوالقاسم کسکنی فرزند حسین در ۳ دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۳۲/۰۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۲۹ فرعی از ۵ اصلی بخش ۳ سبزوار خریداری از مالکیت آقای رجایی قلعه نویی و علی قلعه نویی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول 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. در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۴۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علی آب باریکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۴ و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۰۵۵۸۰۵/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض خاتم مرضیه یزدان پرست ثانی فرزند علی حسین در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۶۴/۳۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۳۹۵۱ فرعی از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار خریداری از مالکیت آقای علی یزدان پرست ثانی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ا رانه نمایند. در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۴۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علی آب باریکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار

آگهی موضوع ماده ۴ و ماده ۱۴ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۰۵۷۵۷۱/۱۴۰۶۰۳۰۶۰۵۰۵۰۵ هیات قانون مذکور مستقر در ثبت سبزوار تصرفات مالکانه بلعارض خاتم مهسا عبدالله زاده فرزند غلامرضا در شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۳۱/۸۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۵۳۳۳ فرعی از ۴۷۸ باقیمانده اصلی بخش ۳ سبزوار خریداری از مالکیت خاتم سیدمحمی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص به صدور سند مالکیت اعتراض دارند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و ضمن اقامه دعوی از طریق مراجع قضایی در مهلت یکماهه گواهی تقدیم دادخواست ا رانه نمایند. در صورت انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض سند مالکیت طبق مقررات صادر خواهد شد. م الف ۴۰۲/۴۳۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۶/۰۸/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۶/۰۹/۱۲

علی آب باریکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سبزوار