ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
اول آبان ۱۴۰۳
۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶
۲۲ اکتبر ۲۰۲۴
شماره ۲۸۳۳

بمب ساعتی زیر پای روان

انسان نگران، بدترین پیش‌بینی‌ها را در ذهن خود تصور می‌کند، در این افکار غرق می‌شود و توان مدیریت شرایط را از دست می‌دهد؛ از آسیب‌های نگرانی‌های مداوم چه می‌دانید؟

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

به زبان ساده اگر بخواهیم بگوییم نگرانی چیست، باید این‌طور توضیح دهیم که نگرانی یعنی مدام درباره این که «در آینده چه اتفاقی پیش می‌آید؟» فکر کنید. موضوعات نگران‌کننده می‌توانند تأثیرات عمیقی بر روان انسان داشته باشند. نگرانی‌های مداوم، چه درباره مسائل روزمره مانند کار، خانواده یا امور مالی و چه در خصوص مشکلات بزرگ‌تر مانند سلامت و آینده، می‌تواند به استرس روانی منجر شود. این استرس، به‌ویژه اگر طولانی‌مدت باشد، اثرات منفی زیادی بر سلامت روان خواهد داشت. در ادامه، درباره آسیب‌های نگرانی‌های مداوم و تفاوت آن با استرس و اضطراب خواهیم گفت.

◉ داشتن نگرانی طبیعی است اما...

نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، بخش عادی زندگی هستند. طبیعی است که شما نگران یک مصاحبه شغلی یا یک قرار ملاقات مهم باشید اما نگرانی مداوم و غیرقابل کنترل، ذهن انسان را آزار می‌دهد و زندگی او را مختل می‌کند. انسان نگران، بدترین پیش‌بینی‌ها را در ذهن خود تصور می‌کند، در این افکار غرق می‌شود و توان مدیریت شرایط را از دست می‌دهد! ما در زندگی روزانه خود با موقعیت‌های مختلفی مواجه هستیم و یک ذهن نگران در هر موقعیتی دلیلی برای نگرانی پیدا می‌کند. وقتی ذهن انسان به افکار منفی، نتایج نامطمئن و چیزهایی که ممکن است در آینده اشتباه پیش بروند، فکر می‌کند، نگرانی اتفاق می‌افتد. به‌عبارت دیگر، وقتی افکار از حد طبیعی فراتر روند و به آزار فکری یا نشخوار ذهنی تبدیل شوند، شما باید نگرانی را جدی بگیرید.

◉ تفاوت نگرانی با اضطراب

نگرانی احساس ناراحتی یا دلواپسی بیش از حد درباره یک موضوع و مشکل است. شما ممکن است درباره چیزهایی مانند سلامتی، خانواده یا پول نگران باشید اما اضطراب، واکنش به موقعیت‌هایی است که استرس‌زا یا خطرناک تلقی می‌شوند. هر دو این حالات با احساس نگرانی، اضطراب یا استرس خودشان را نشان می‌دهند. این دو موقعیت تفاوت نگرانی با استرس و اضطراب را به شکل ساده‌ای به تصویر می‌کشند:

موقعیت یک (نگرانی)| سارا از زنبورها را دوست ندارد و حضور آن‌ها باعث نگرانی او می‌شود. دیدن زنبور و حتی شنیدن وزوز زنبور سارا را نگران می‌کند. این نگرانی باعث می‌شود سارا از زنبورها فاصله بگیرد؛ اما با رفتن زنبور نگرانی و استرس سارا هم از بین می‌رود.

موقعیت ۲ (اضطراب)| ترس سارا از زنبورها باعث می‌شود که او در هر مکانی به دنبال آن‌ها باشد. وقتی آن‌ها را می‌بیند، تپش قلب می‌گیرد، احساس تنگی نفس می‌کند و نمی‌تواند این احساس خود را کنترل کند. این احساس پس از ناپدید شدن زنبور هم ادامه دارد و اختلال اضطراب روند عادی زندگی او را دچار چالش کرده است.

◉ تفاوت نگرانی با استرس

حالا که می‌دانید نگرانی چیست و چه تفاوتی با اضطراب دارد، با توضیحی کوتاه تفاوت نگرانی و استرس را برای شما روشن می‌کنیم. استرس یک پاسخ فیزیولوژیکی به یک اتفاق خارجی است. در تعریف نگرانی، متوجه شدید که نگرانی‌ها دلایل واضحی نیاز ندارند و انسان برای اتفاقات نیفتاده نگران می‌شود و زانوی غم بغل می‌گیرد! برعکس این قضیه درباره استرس صدق می‌کند. استرس در صورت وجود یک عامل استرس‌زا در انسان ایجاد می‌شود. مهلت انجام کاری رسیده است و شما هنوز آمادگی آن را ندارید. در این شرایط فرد دچار استرس می‌شود. شما منتظر جواب یک آزمایش پزشکی مهم هستید و دچار استرس می‌شوید. اگر شما بدون داشتن مشکل خاصی به گرفتن بیماری خاصی در آینده فکر کنید، این احساس به نگرانی مربوط می‌شود. با وجود تفاوت نگرانی با اضطراب و استرس، مردم در بیشتر موارد این سه احساس را با هم اشتباه گرفته و به‌جای یکدیگر به کار می‌برند.

◉ از کاهش تمرکز تا اختلال در خواب

نگرانی‌های مداوم باعث می‌شود فرد نتواند به درستی بر کارها و وظایف خود تمرکز کند. ذهن او مشغول فکر کردن به مشکلات و این امر باعث کاهش بهره‌وری و توانایی حل مسائل روزمره می‌شود. همچنین، ممکن است در تصمیم‌گیری‌ها دچار تردید و کندی شود. افرادی که مدام نگران هستند، معمولاً با اختلالات خواب روبه‌رو می‌شوند. فکر کردن به موضوعات نگران‌کننده در شب می‌تواند منجر به بی‌خوابی یا خواب نامناسب شود. این کمبود خواب هم به نوبه خود موجب کاهش سلامت روان و افزایش استرس می‌شود. به‌طور کلی، برای کاهش آثار منفی نگرانی‌ها بر روان، نیاز به مدیریت استرس و نگرانی از طریق تمرینات ذهنی و یادگیری مهارت‌های زندگی، روش‌های حل مسئله و... وجود دارد.

روابط اجتماعی

۳ جمله ممنوعه به دوست سوگوارمان

همه ما می‌خواهیم چیزی به یک فرد عزادار بگوییم که آرامش‌بخش باشد اما تعداد بسیار کمی از ما می‌دانیم که چنین عباراتی دقیقا چه باید باشند. به گزارش «یورونیوز»، با این موضوع آشنا می‌شویم که در این مواقع باید چه عباراتی را گفت؟ البته هیچ پاسخ قطعی وجود ندارد. کلمه‌ای که برای بعضی مفید است، ممکن است برای افراد دیگر خوشایند جلوه نکند. با این حال می‌توان گفت که باید از چندین عبارت اجتناب کرد.

۱ حالت چطور است؟

شاید از دیدن این عبارت در اینجا تعجب کنید. یک دوست دلسوز می‌خواهد بداند که حالتان چطور است، پس مشکل پرسیدنش چیست؟ مسئله این است که در مواقع رخ دادن یک مصیبت، احساس غم و اندوه ما ساعت به ساعت و حتی دقیقه به دقیقه تغییر می‌کند. اگر منظور این است که دقیقا الان چطور هستم؟ پاسخ من می‌تواند یک لحظه بعد تغییر کند و اگر منظور این است که چگونه دارم با این اتفاق در زندگی کنار می‌آیم، پاسخ این است که فرد سوگوار هنوز نمی‌داند. در این مواقع بهتر است از سوالات کلی و بنیادین پرهیز کنیم و به جای آن‌ها سوالاتی مشخص‌تر را بپرسیم که جواب دادنشان آسان‌تر است. مانند این که دیشب چه کردی و شام چطور بود یا درس و کارت در چه حال است؟

۲ چطور می‌توانم کمک کنم؟

هرچند این سوال هم حاکی از حسن نیت دوستان و آشنایان است، با این حال درست نیست چرا که مسئولیت کمک را بر عهده فرد سوگوار می‌گذارد. کمک‌کننده می‌خواهد کشف کند چه کاری را انجام دهد که مفید باشد ولی افراد صاحب عزا و غمگین در شرایطی نیستند که بتوانند کمک خاصی بکنند. آن‌ها معمولا نمی‌توانند نیاز خود را بیان کنند و حتی ممکن است ندانند چه می‌خواهند یا به چه چیزی نیاز دارند. در این مواقع بهتر است دوستان یا آشنایان به جای سوال کردن، کاری را که فکر می‌کنند فرد عزادار دوست دارد، انجام دهند. برای مثال برایش صبحانه تدارک ببینند یا یک وعده ناهار یا شام بیاورند. آن‌ها همین‌طور می‌توانند با کارهای کوچک مثل شستن ظرف‌ها یا جارو کشیدن خانه کمک کنند. گاهی همین کارهای کوچک چیزی است که دقیقا فرد سوگوار به آن احتیاج دارد.

۳ این عادلانه نیست

این عبارت در ذهن بسیاری از افراد مصیبت‌زده تکرار می‌شود. این که چرا زندگی با آن‌ها این‌طور تا کرده و آن‌ها مستحق چنین چیزی نبوده‌اند. شنیدن مشابه چنین عباراتی از زبان دوستان اما کمکی به حال فرد نمی‌کند. در واقع باید اول با این حقیقت کنار آمد که بعضی چیزها در زندگی عالی هستند و بعضی چیزها بد. باید سعی کرد زندگی را با شرایط خودش پذیرفت و با آن کنار آمد. به جای این که بپرسید «چرا من؟» یا «چطور زندگی می‌تواند این قدر ناعادلانه باشد؟»، باید گفت: «این چیزی است که من با آن سر و کار دارم. بهترین راه پیش رو برای مواجهه با آن چیست؟»

نکته ها

۶ عبارتی که افرادی با مهارت‌های اجتماعی ضعیف استفاده می‌کنند

۱- بعدا متوجه خواهید شد...
۲- نمی‌خواهم توهین کنم اما...
۳- فرقی نمی‌کند
۴- من فقط می‌گویم...
۵- تو همیشه... یا تو هرگز...
۶- من اشتباه نمی‌کنم

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*روش آشنایی دختر و پسرها داره به شیوه‌های عجیب و غریبی کشیده می‌شه. البته وقتی سن ازدواج، این قدر میره بالا، هیچ چیزی بعید نیست دیگه.

*من همیشه چون دیر بیدار می‌شم، مجبور می‌شم صبحانه‌ام رو ساندویچ کنم و زمان راه رفتن تا محل کارم بخورم. تا حالا هم مشکلی برای معده‌ام پیش نیومده. مربوط به مطلب «چرا نباید حین راه رفتن غذا بخوریم؟»

*ما که چشم‌هامون رو باز کردیم و ازدواج کردیم، الان تو زندگی مشترک مشکل داریم. اونایی که با چشم بسته انتخاب می‌کنن، دل شیر دارن!

*این که در صفحه اول زندگی سلام نوشتین آدم‌های واقعی در جامعه به مطبوعات و رسانه ملی راهی ندارند، یعنی خودتون هم آدم واقعی نیستین؟

*در صفحه خانواده نوشتین که فرزندان اول ۴۸ درصد بیشتر در معرض اضطراب هستند. این هم از شانس ماست.

اتاق مشاوره

می‌ترسم با ازدواجم، دوستی مادرهای‌مان به هم بخورد

دختری ۲۱ ساله‌ام. مادرم دوستی صمیمی دارد که زیاد به خانه ما می‌آید. او طلاق گرفته و یک پسر ۲۳ ساله دارد. من به پسرش علاقه‌مند شدم اما نمی‌دانم چطور با او بیشتر آشنا شوم. می‌ترسم بعدا متوجه شویم که به درد هم نمی‌خوریم و دوستی مادرهای‌مان به هم بخورد. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

مخاطب عزیز، چقدر خوب که شما این توانایی را دارید تا به عواقب تصمیمات خود بیندیشید. احساس علاقه به فرد مدنظرتان همان‌طور که اشاره کردید با توجه به آشنایی و صمیمیت خانوادگی می‌تواند پیامدهای متفاوتی به همراه داشته باشد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

◉ پیشنهادتان یک اقدام پرریسک است

ابراز علاقه شما به ایشان و پیشنهاد شروع دوره آشنایی ممکن است یک اقدام پرریسک باشد و نیازمند این است که خود را در معرض آسیب قرار دهید. بهتر است با پاسخ به چند سوال ابتدا خودتان را کاوش و بعد اقدام کنید. شما تصمیم می‌گیرید به ایشان پیشنهاد آشنایی بدهید اما اگر ایشان پیشنهاد شما را رد کرد، شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟ در شما چه احساسی ایجاد می‌شود؟ چقدر آمادگی برای نه شنیدن دارید؟ آیا با مادرتان درباره این احساس علاقه صحبت کرده‌اید؟ چقدر فکر می‌کنید ایشان اقدام شما را تایید کند؟

◉ موضوع را با مادرتان در میان بگذارید

با توجه به حساسیت موضوع پیشنهاد می‌شود در صورتی که مادرتان فرد امنی است و سرزنش یا احساس شما را تحقیر یا سرکوب نمی‌کند، با ایشان موضوع را در میان بگذارید. از جایی که مادرها دوستان قدیمی و صمیمی هستند با روحیات فرزندان همدیگر آشنایی بیشتری دارند ضمن این که تایید این موضوع از طرف مادر ریسک اتفاقات و پیامدها را کمتر می‌کند و شما از حمایت مادر برخوردار می‌شوید. ایشان می‌تواند در پرس‌وجو کردن از میزان علاقه‌مندی پسر دوستش و شرایط فعلی و آمادگی او برای آشنایی، اطلاعات درستی برای اقدام کردن یا نکردن شما ارائه دهد. در هر حال در میان گذاشتن این موضوع با مادر مسیر را برای شما امن‌تر و کم‌آسیب‌تر می‌کند. در واقع تجربه مادر، اطلاعات ایشان، سوالات ضمنی از دوستشان و... چراغ بزرگی در مسیر شما قرار خواهد داد.

از دنیای روان شناسی

افراد ۲ زبانه، مغز فعال‌تر و انعطاف‌پذیرتری دارند

محققان گزارش دادند که اسکن مغز افرادی که به دو زبان صحبت می‌کنند، نشان می‌دهد که ارتباط بین نواحی مغزشان افزایش یافته است. محققان خاطرنشان کردند که این ارتباط در افرادی که زبان دوم خود را در سنین جوانی آموخته‌اند، قوی‌تر است. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، «زئوس گراسیا تابوئنکا»، محقق ارشد دانشگاه مک گیل در تورنتوی کانادا، می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد که یادگیری زبان دوم در دوران کودکی به ایجاد یک سازمان مغزی کارآمدتر از نظر ارتباط عملکردی کمک می‌کند.»

◉ بررسی ۱۵۱ نفر برای این پژوهش

برای این مطالعه، محققان ۱۵۱ نفر را که به زبان‌های فرانسوی، انگلیسی یا هر دو زبان صحبت می‌کردند، انتخاب کردند. از شرکت‌کنندگان در مطالعه، اسکن MRI گرفته شد که اتصال را در سراسر مغز آن‌ها ردیابی می‌کرد. به نظر می‌رسد یادگیری زبان دوم باعث افزایش انعطاف‌پذیری عصبی مغز می‌شود و توانایی آن در ایجاد ارتباطات جدید در درون خود را افزایش می‌دهد.

◉ مزایای یادگیری زبان دوم در نوجوانی

نتایج نشان داد که این تأثیر زمانی قوی‌تر بود که فردی زبان دوم خود را در سنین نوجوانی یا جوانی آموخت. تابوئنکا گفت: «نتایج نشان می‌دهد که هرچه تجربه یادگیری زبان دوم زودتر باشد، دامنه وسیع‌تری از نواحی مغز درگیر در نوروپلاستیسیته می‌شود. به همین دلیل است که ما در یادگیری زودتر زبان دوم، اتصال بالاتر مخچه با قشر مغز را مشاهده می‌کنیم». به گفته محققان، این نتایج منعکس‌کننده مطالعات قبلی است که نشان می‌دهد چگونه مناطق مغز با هم برای درک و تولید زبان کار می‌کنند. به گفته محققان، چنین اتصال مغزی اضافی می‌تواند قدرت کلی مغز فرد را افزایش دهد. بنابراین، یادگیری زبان دوم ممکن است به فرد کمک کند تا با افزایش سن مغز سالم‌تری داشته باشد و حتی ممکن است به بهبودی پس از آسیب مغزی کمک کند.

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

-برابر آراء شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۵۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۵۶ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۶۳۷ -۱۴۰۳/۰۷/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فیروزه تصرفات مالکانه بلا معارض خانم شاه دخت گنجی نیشابوری فرزند امیر به شماره شناسنامه ۵۶۷۶ صادره مشهد در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۱۰۶۷۳۱/۳ و ۱۳۴۶۷۰/۹ متر مربع از پلاک ۱ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه و سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۱۷۸/۴ متر مربع از پلاک ۷ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه خریداری از مالک رسمی امیر گنجی فرزند اجلال ۲- برابر آراء شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۴۸۹ - ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۱۱ - ۱۴۰۳/۰۶/۲۵ هیات مزبور تصرفات خانم شهناز مظفریان قهرمان فرزند مراد ش ش ۲۵۷ صادره مشهد در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۴۹۸۰۵/۹ و ۴۸۵۸۹۱/۲ متر مربع از پلاک ۱ فرعی از ۸۷ - اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است۳- برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۴۶ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۸۸۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۸۸۶ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ هیات مزبور تصرفات مالکانه خانم لیلا دیمیوف فرزند پکولو تواروف ش ش ۲۶۸۹۴ صادره نیشابور در چهار دانگ مشاع از ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۴۹۵۶۵۱/۷ و ۵۸۸۴۶ و ۹۰۳۸۲/۲ متر مربع از پلاک ۶ و ۱۰ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است. ۴- برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۶۶۶ - ۱۴۰۳/۰۳/۱۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۸۷۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۸۹۱ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۵۲ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ هیات مزبور تصرفات مالکانه آقای امید گنجی فرزند محمود ش ش ۱۱۷۱ صادره نیشابور در دو دانگ مشاع از ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۴۹۵۶۵/۷ و ۵۸۸۴۶ و ۹۰۳۸۲/۰۲ متر مربع از پلاک ۶ و ۱۰ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی مشاعی خود متقاضی و ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۱۵۶۲/۵ متر مربع از پلاک ۵۸ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی مشاعی محمود گنجی فرزند اجلال محرز گردیده است ۵-برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۶۴۲ - ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۴۲ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ هیات مزبور تصرفات مالکانه آقای بیژن ملک زاده فرزند حسین ش ش ۱۰۲ صادره نیشابور در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۱۷۸/۴ متر مربع از پلاک ۷ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه و در چهار دانگ مشاع از ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۶۳۵۶۸۶/۴۷ و ۵۶۹۸۲ متر مربع از پلاک ۱ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت خانم فریده گنجی فرزند اجلال و مالکیت رسمی مشاعی خود متقاضی محرز گردیده است ۶برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۵۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۸۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۹۹ ۸۹۱۵۹ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۶۴۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۶۴۹ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۱۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۲۳ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۳۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۴۳ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۵ هیات مزبور تصرفات مالکانه آقای بهمن ملک زاده فرزند حسین ش ش ۳۵۴ صادره نیشابور در سه دانگ مشاع از ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۱۱۳۹۸۷/۶ و ۱۴۲۳۲۴/۱ و ۲۱۰۹۰۳/۶ متر مربع از پلاک ۵۸ اصلی بخش ۹ فیروزه از مالکیت رسمی منصور گنجی فرزند اجلال و در یک دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۱۷۸/۴ متر مربع از پلاک ۷ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت خانم فریده گنجی فرزند اجلال و در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۹۰۹/۳ متر مربع از پلاک ۵ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی منصور گنجی فرزند اجلال و در سه دانگ مشاع از ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۴۶۱۸۵۶/۸ و ۱۱۶۹۸۸/۱ متر مربع از ۸۷ اصلی و ۱۱ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی منصور گنجی فرزند اجلال و دو دانگ مشاع از ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۶۳۵۶۸۶/۴۷ و ۵۶۹۸۲ متر مربع از پلاک ۱ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت مشاع خود متقاضی محرز گردیده است ۷- برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۷۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۷۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۵۹۲ تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۶۵۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۱۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۳۷۲۱ - ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ هیات مزبور تصرفات مالکانه آقای حسن ملک زاده فرزند حسین ش ش ۲۴۰ صادره نیشابور در سه دانگ مشاع از ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۱۴۲۳۲۴/۱ و ۱۱۳۹۸۷/۶ و ۲۱۰۹۰۳/۶ متر مربع از پلاک ۵۸ اصلی بخش ۹ فیروزه از مالکیت رسمی منصور گنجی فرزند اجلال و در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۹۹۰۹/۳ متر مربع ازپلاک ۵فرعی از ۸۷اصلی بخش ۹فیروزه از محل مالکیت منصورگنجی فرزندجلال درسه دانگ مشاع از ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۴۶۱۸۵۶/۸ و ۱۱۶۹۸۸/۱ مترمربع از پلاک ۸۷ اصلی و ۱۱ فرعی از ۸۷ اصلی بخش ۹ فیروزه از محل مالکیت رسمی منصور گنجی فرزند جلال 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۰۳/۳۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۸/۰۱
اسماعیل رحمتی رئیس اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان فیروزه

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تکتاز رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ پلاک ۷۷۸-۷۲۹۱۵ و شماره موتور ۰۱۲٤NEJ۱۱۸۱۵۷ و شاسی NEJACGKDAC۱۳۷۷۳ بنام ایمان احمدیان به کد ملی ۰۷۲۰٤۳۹٤۷۷ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۹۱۵۳۷

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی
نظر به اینکه پروانه فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوائی آوای بهار توس در شهر مشهد با صاحب امتیازی خانم مرضیه عبدی انداد در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی میباشد لذا از کسانی که از دفتر مذکور ادعا و یا شکایتی دارند دعوت می گردد مراتب را در نهایت به مدت دو ماه از تاریخ درج این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمائی کشوری - دفتر نظارت بر شرکتهای حمل و نقل هوائی و امور فرودگاهها اعلام نماید.
۹۱۴۱۲
دفتر خدمات مسافرت هوائی آوای بهار توس

متمم قرارداد اجاره نامه رسمی ۹۹ ساله عرصه مسکن مهر
به تاریخ ۱٤۰۰/۶/۲۲ به شماره پیوست ۱٤۰۰/٤۹۷۳ مبنی بر انتقال منافع استیجاری ۷۹/۹۱ سهم مشاع از ۷۶۷۱۰۱۵ ششدانگ یک قطعه زمین از پلاک ثبتی ۱۰۸ فرعی از ۱۱ فرعی از ۲۳۹ اصل بخش ۷ چناران پروژه گیبرساز به کدنوسازی ۱-۳۲-۱۷-۲ آدرس فروردین ۲۲ تعاونی مسکن گیبرساز مجتمع پامچال بلوک B۲ طبقه ۲ واحد ۷ به نام آقای محمدرضا معینی ربیع زاده فرزند محمد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط گردید.
۹۱۳۴۲

قرارداد اجاره نامه رسمی ۹۹ ساله عرصه مسکن مهر
با متقاضیان مسکن مهر که مالک اعیانی می باشند به تاریخ ۱٤۰۰/۶/۲۰ به پیوست شماره ۱٤۰۰/٤۸۹۷ آیین نامه اجرایی آن به شماره ۱۵۲۷۵۳/ ت ٤۳۵۰۵ مورخ ۱۳۸۸/۸/۲ به استناد مصوبه شماره ۲۳۰۸۳۲/ت ٤۷۷۰۷ که مورد اجاره عبارتست از واگذاری منافع ۷۹/۹۱ سهم مشاع از ۷۶۷۱۰۱۵ سهم شش دانگ یک قطعه زمین از پلاک ثبتی ۱۰۸ فرعی از ۱۱ فرعی از ۲۳۹ اصلی واقع در بخش ۷ چناران با کدنوسازی ۱-۳۲-۱۷-۲ مربوط به آقای محمدرضا معینی ربیع زاده فرزند محمد پروژه گیبرساز با کاربری مسکونی که به صورت مشاع با سایر مستاجران استفاده برای مسکن واقع در جمهوری ۲۲ بلوک B۲ طبقه ۲ واحد ۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط گردید.
۹۱۳۳۹