مادری به وقت شاغلی

تعادل برقرار کردن بین کار و زندگی برای خانم‌های شاغل، مهارتی ضروری است که کمتر به آن توجه شده است

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

امروزه بخش قابل توجهی از جمعیت زنان جامعه کار می‌کنند. زنان نه تنها برای کسب رضایت شغلی وارد فضای کاری می‌شوند که نیازهای مالی خانواده هم این را طلب می‌کند. این مسئله باعث بروز سوالات زیادی برای مادران شاغل شده و مسائلی را در ارتباط با فرزندپروری، تعامل با خانواده و رسیدگی به امور شخصی و خانه به وجود آورده است. در ادامه توصیه‌هایی برای مادران شاغل برای برقراری تعادل بین زندگی و کار مطرح کرده‌ایم.

۱ احساس گناه نداشته باشید | به جای این که تمام روز به این فکر کنید که در کنار فرزندتان نیستید، به این فکر کنید که با کار کردن به رفاه بیشتر و پیشرفت خانواده کمک می‌کنید. شاید بتوانید با این پول بخشی از هزینه تحصیل فرزندتان را بپردازید یا برای دیگر امور پس انداز کنید. هر چه مادر پیشرفت شغلی بیشتری داشته باشد، در ارتقای جایگاه خانواده و فرصت‌های بهتر مفید است. در عین حال، به یاد داشته باشید که به عنوان یک مادر شاغل زمان محدودی را کار می‌کنید و پس آن می‌توانید در خانه زمان خوبی را در کنار فرزندتان باشید و همه چیز را جبران کنید. کودکان به این نیاز دارند که حداقل دو ساعت در روز زمان اختصاصی با والدین خود بگذرانند. شما می‌توانید این دوری را با داشتن یک ارتباط با کیفیت جبران کنید.

۲ صبح‌ها را برای خود و فرزندتان ساده‌تر کنید | شب قبل برای امور خود و فرزندتان آماده باشید. خوراکی‌های مورد نیاز فرزندتان را آماده کنید. خانه را مرتب کنید و وسایل خودتان را آماده کنید. اگر صبح را با استرس آماده کردن صبحانه، پیدا کردن لباس تمیز، یافتن کلیدها، دوش گرفتن و هر کار مهم دیگری شروع کنید، انرژی روانی و جسمی زیادی را از دست خواهید داد. فهرستی از کارهای فردا تهیه و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید. وظایف هر یک از والدین باید مشخص باشد؛ چه کسی مسئول بردن فرزندتان به مهد کودک است؟ چه کسی باید او را بازگرداند؟ خریدها را چه کسی انجام خواهد داد؟ چه کسی شام می‌پزد؟ و....

۳ در طول روز با فرزندتان در ارتباط باشید | مادران شاغل ممکن است در طول روز بارها و بارها به فرزندشان فکر کنند و نگران او باشند. همچنین کودک نیاز دارد که از مادرش باخبر باشد. در مورد نوزادان می‌توانید صدای خود را ضبط کنید یا فیلم کوتاهی از خودتان بگیرید و برای پرستار فرزندتان ارسال کنید. اگر ممکن است دیر بیایید یا روز خاصی برای فرزندتان است و شما نمی‌توانید حضور داشته باشید، صبح را برای او خاطره‌ساز کنید. یک یادداشت محبت آمیز برایش بگذارید یا هدیه‌ای در کیفش بگذارید. در طول زمان استراحت کاری، با فرزندتان تماس بگیرید و حالش را بپرسید. شنیدن صدای او خستگی روز را از تن شما به در می‌کند.

۴ زمانی را به خودتان اختصاص دهید | با برنامه‌ریزی صحیح، همیشه زمانی برای خودتان باقی می‌ماند. شما به استراحت نیاز دارید و باید به نیازهای خودتان هم توجه کنید. اگر زمانتان را تنها بین کار و فرزندان تقسیم کنید، دیگر انرژی کافی برای خودتان نخواهید داشت و این باعث افسردگی شما می‌شود. اگر می‌خواهید مادر خوبی باشید، باید از خودتان به خوبی مراقبت کنید. قبل از خواب کتابی بخوانید، حمام گرم بگیرید، به ظاهرتان توجه کنید و گاهی به استخر و سونا بروید. زمانی را به ورزش و سلامتی خودتان اختصاص دهید. یک مادر خوب کسی نیست که نیازهایش را فراموش کند و تمام انرژیش را به خانه، خانواده و کار اختصاص دهد.

فتو نکته

کودک بیشتر از حرف‌ها، رفتار را یاد می‌گیرد

اتاق مشاوره

موقع مطالعه تمرکز ندارم

دوست دارم بیشتر کتاب بخوانم اما برای تمرکز مشکل جدی دارم و حواسم به گوشی پرت می‌شود. نمی‌دانم چطور بر مطالعه تمرکز کنم تا حس رشد داشته باشم. راهنمایی کنید.

هدی معتمدالصنایعی | روان‌شناس

مشاوره فردی

ابتدا برای شروع هر کاری باید انگیزه لازم را داشته باشیم و بدانیم که این فعالیت چه نیازی از من را برطرف خواهد کرد و این که آیا کتاب خواندن برای شما یک هدف است یا یک ارزش در زندگی؟ اگر بخواهیم تفاوت ارزش با هدف را بیان کنیم، باید بگوییم که هدف به این صورت است که ما کاری را که می‌خواهیم انجام می‌دهیم و سپس تمام خواهد شد زیرا که ما به هدف‌مان رسیده‌ایم اما ارزش به گونه‌ای است که هیچ‌گاه تمام نمی‌شود، همیشه با ما خواهد بود و ما می‌توانیم همیشه ارزشمند زندگی کنیم. اگر کتاب خواندن برای شما ارزش است پس باید همیشه این ارزش در زندگی شما حفظ شود و به آن نیز اقدام کنید، به آن متعهد بمانید و موانع آن را نیز شناسایی کنید که چه چیزی باعث می‌شود شما آن را انجام ندهید.

چند توصیه برای تمرکز بر مطالعه

می‌توانید خود عامل تحریک را که باعث حواس پرتی‌تان می‌شود از محیط حذف کنید یعنی گوشی را خاموش یا این که آن را از دسترس‌تان یعنی محیط اطراف دور کنید. هر زمان که حواس‌تان پرت شد و رفت به سمت گوشی، خودتان را سرزنش نکنید و دوباره مطالعه را شروع کنید زیرا که پرت شدن حواس کاملا طبیعی است و نیاز نیست که خود را بابت این اتفاق سرزنش کنید زیرا سرزنش کردن «خود قضاوتی» شما را رشد می‌دهد و نه «خودموثر» و این اصلا خوب نیست. این اتفاق در پایان باعث می‌شود از فعالیتی که مد نظر شماست، به طور کامل اجتناب کنید.

از دنیای روان شناسی

وسواس فکری عملی عامل انزوای اجتماعی

محققان دانشگاه کمبریج، در مطالعه اخیر خود، تفاوت‌هایی را در لوب پیشانی بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی (OCD) کشف کرده‌اند. یافته‌های این مطالعه، حاکی از نبود تعادل شیمیایی بین دو ناقل عصبی مهم، با نام‌های گلوتامات و GABA در دو ناحیه پیشانی مغز این بیماران است. اختلال وسواس فکری عملی یا OCD، اختلالی شایع، مزمن و طولانی مدت است که فرد در آن دچار افکار و رفتار غیر قابل کنترل و مکرر می‌شود و احساس می‌کند باید چندین بار این افکار و رفتار را تکرار کند. وسواس فکری عملی شدید یک اختلال سلامت روان است که می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی و از دست دادن موقعیت‌های شغلی شود. در موارد شدید، عدم کنترل و احساس ناامیدی ناشی از OCD می‌تواند حتی به افکار خودکشی بینجامد. پژوهشگران دریافتند این یافته‌ها مسیرهای جدیدی را برای درمان اختلال OCD، که حدود ۳ درصد از جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد، باز می‌کنند.

مشاوره شغلی

پس‌انداز خواب برای جلوگیری از فرسودگی در شیفت‌های سخت

کارشناسان تاکید می‌کنند که مقدار خواب لازم برای بزرگسالان در شب، ۷ تا ۹ ساعت است و خوابیدن و بیدار شدن سر ساعت مشخص، حتی آخر هفته‌ها، بهترین راهکار برای داشتن خواب با کیفیت است، اما اگر زندگی واقعی، کار و برنامه‌های متغیر اجازه چنین نظمی را ندهند چه؟ این جاست که ایده «پس‌انداز خواب» مطرح می‌شود. به گزارش سی‌ان‌ان، دکتر یوال جو، متخصص خواب و استاد مغز و اعصاب دانشگاه واشنگتن، توضیح می‌دهد که اصطلاح «پس‌انداز خواب» می‌تواند کمی گمراه کننده باشد. او معتقد است که «شما واقعا نمی‌توانید خواب پس‌انداز کنید، اما می‌توانید بدهی خوابتان را کمی صاف کنید» به گفته او، این شبیه استفاده از کارت اعتباری است: کمی از بدهی‌تان را می‌پردازید تا بتوانید دوباره کمی بیشتر از میزان موجودی «خرج» کنید (یعنی بیدار بمانید). وقتی افراد می‌دانند قرار است بعدها خواب کافی نداشته باشند، می‌توانند شب‌های قبل از آن دوره کمی بیشتر بخوابند. این کار کمبود خواب‌ها در آینده را تا حدی جبران می‌کند. دکتر جو می‌گوید: «بیدار شدن سر ساعت مشخص برای حفظ ریتم شبانه‌روزی ما بسیار مهم است. پس بهترین حالت این است که هر روز در یک ساعت ثابت بیدار شوید، اما می‌توانید شب‌ها کمی زودتر بخوابید تا خواب بیشتری داشته باشید». اگر می‌خواهید برای یک دوره مشخص خواب پس‌انداز کنید، رابینز پیشنهاد می‌دهد هر شب ۱۵ دقیقه زودتر به تخت بروید تا به تدریج در طول یک هفته، حدود ۱.۵ ساعت خواب اضافی جمع شود.

نکته ها

چگونه بفهمیم حال رابطه‌مان خوب است؟

۱. خلاق هستید
۲. همه جانبه فکر می‌کنید
۳. توانایی حل مسئله دارید
۴. شفافیت و مشارکت
۵. چشم‌پوشی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*فرهنگ و شرایط جامعه‌مون در چند دهه اخیر خیلی تغییر کرد. از قدیم که بچه‌ها رو از ۱۵ سالگی می‌فرستادن برن سر کار و مستقل بشن، رسیدیم به الان که جوان ۳۰ ساله بیکاره!

*اعتیاد به گیم در نسل آینده قطعا خیلی شدید می‌شه. به خصوص با این بازی‌های جذاب آنلاین.

*مطلب «دلایل اصلی چسبیدن برنج به پلوپز» جذاب بود. به درد همه خانم‌ها می‌خورد.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۶۷۰۸ هیئت دوم 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 اصغر بیاتی فرزند محمداسمعیل در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۲ مترمربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی مسعود سعیدی و منصور سعیدی 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 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 ۷۵۴۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۶۰۶۱۸

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۶۷۰۲ هیئت دوم 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 سیدمحمود حسینی پناه فرزند سیدقربان در ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۲۰۴۱.۵۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۳ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حمیدرضا خیرآبادی فرزند محمد 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 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 ۷۵۳۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۶۰۶۱۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۵۶۴۱ هیئت دوم 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 نرجس تهمتن فرزند ابوالفضل در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۱.۸۰ مترمربع از پلاک شماره ۲۳۰ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدصادق دانشور 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 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 ۷۵۵۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۶۰۶۱۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و مواد ۱۳ و ۱۴ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان جوین استان خراسان رضوی

۱- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۰۹ تصرفات مالکانه آقای محمدقلی جزندری فرزند حجی محمد به نشانی جوین روستای جزندر در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۴۷۸ مترمربع از پلاک ۲۰۴ اصلی اراضی حسن آباد جزندر بخش ۴ جوین و از مالکیت آقای گل محمد جزندری فرزند محمدجعفر کسر گردیده است.

۲- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۴۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۱ به کلاسه ۱۴۰۳/۳۰۴ تصرفات مالکانه آقای مصطفی آریان مهر فرزند رمضانعلی به نشانی جوین زورآباد در یک قطعه زمین مشجر و مزروعی به مساحت ۲۹۴۶،۸۳ مترمربع از پلاک ۵۰ اصلی اراضی زورآباد بخش ۷ جوین و از مالکیت آقای برات زورآبادی فرزند بابا خان کسر گردیده است.

۳- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۹۶۹ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۹۷۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ به کلاسه ۲۰۶ ، ۲۰۵ /۱۴۰۴ تصرفات مالکانه آقایان غلامحسن ارگی فرزند عباسعلی و مهدی ارگی فرزند غلامحسن به نشانی جوین روستای ارگ در دو قطعه زمین مشجر قطعه اول به مساحت ۱۵۸۳۸،۴۵ مترمربع قطعه دوم به مساحت ۷۰۵۶،۸۶ مترمربع از پلاک ۶۱ اصلی اراضی رودبار ارگ بخش ۴ جوین و از مالکیت آقای گل محمد ارگی فرزند خداداد کسر گردیده است.

۴- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۰۳۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۶۸ تصرفات مالکانه آقای شیرعلی ارگی فرزند عباسعلی به نشانی جوین روستای ارگ در یک قطعه زمین مزروعی/یک قطعه باغ به مساحت ۴۲۰۸۸۲،۸۵ مترمربع از پلاک ۶۳ اصلی اراضی درازپشته واقع در بخش ۴ جوین و ازمالکیت مشاعی آقایان صفر علی زرد کوهی علیپور و آقای گل محمد بگ ارگی فرزند میر خداداد باسویه کسر گردیده است

۵- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۲۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ به کلاسه ۱۴۰۳/۳۷۴ تصرفات مالکانه خانم لیلا نقابی فرزند حسن به نشانی نقاب در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸۴۹،۲۲ مترمربع از پلاک ۸۳ -اصلی اراضی محمدآباد بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای سید علیرضا بید خوری فرزند حسین کسر گردیده است.

۶- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۲۶ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۲۸ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۳۰ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۳۲ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۳۴ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۳۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۴ و به کلاسه ۴۰۲ الی ۴۰۷ /۱۴۰۴ تصرفات مالکانه آقایان عباسعلی ، محمدرضا ، محمد و خانم ها زهرا ، بتول و طاهره شهرت هنگی حکم آبادی فرزندان علی اصغر به نشانی جوین – حکم آباد علی الطریق الارث در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۵۲،۳۸ مترمربع از پلاک ۲۶ فرعی از ۱۲۲ اصلی اراضی ابراهیم آباد بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی متقاضیان کسر گردیده است.

۷- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۸۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۳ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۶۵ تصرفات مالکانه آقای علی کلاته عربی فرزند محمدحسن به نشانی جوین – حکم آباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۲،۹۰ مترمربع از پلاک ۱۳۴ اصلی اراضی سید آباد واقع در بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی آقای علی مسلم فرزند محمدحسن کسر گردیده است.

۸- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۰۸۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ به کلاسه ۱۴۰۴/۲۸۲ تصرفات مالکانه خانم معصومه نیکدل فرزند غلامرضا به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۳۴ مترمربع از پلاک ۱۲۰۸ فرعی از ۷۴ اصلی اراضی کلاته آقامحمد بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای غلامرضا نیکدل نقاب فرزند حسین کسر گردیده است.

۹- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۷۸ تصرفات مالکانه آقای محمدمهدی نقابی فرزند قربانعلی به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۷۹۷،۷۱ مترمربع از پلاک ۷۵ اصلی اراضی کتل آباد بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای قربانعلی نقابی فرزند قنبرعلی کسر گردیده است.

۱۰- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۹ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۷ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۴۷۱ ، ۱۴۰۴/۴۸۰ تصرفات مالکانه خانم ها مهتاب و اکرم نقابی فرزندان عبدالکریم به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی قطعه اول به مساحت ۱۱۵۰،۲۶ مترمربع قطعه دوم به مساحت ۱۱۹۸،۲۰ مترمربع از پلاک ۶ فرعی از ۷۵ اصلی بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای قربانعلی نقابی فرزند قنبرعلی کسر گردیده است.

۱۱- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۷۲ تصرفات مالکانه خانم نرجس فرزند عبدالکریم به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۷۹،۰۵ مترمربع از پلاک ۶ فرعی از ۷۵ اصلی اراضی کتل آباد بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای قربانعلی نقابی فرزند قنبرعلی محرز و کسر گردیده است.

۱۲- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۸۵ تصرفات مالکانه آقای عبدالکریم نقابی فرزند قربانعلی به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۳،۹۲ مترمربع از پلاک ۱۲۸ فرعی از ۸۱ اصلی اراضی کلاته ملاقربانعلی بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی خانم بی بی خانم کلاته آقامحمدی فرزند محمداسماعیل کسر گردیده است.

۱۳- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۴ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ و به کلاسه ۳۹۱ و ۳۹۲ /۱۴۰۴ تصرفات مالکانه و بلامعارض آقایان عبدالکریم و محمدمهدی نقابی فرزندان قربانعلی به نشانی جوین – نقاب بالمناصفه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۰،۹۳ مترمربع از پلاک ۱۵۶ فرعی از ۸۱ اصلی بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقایان تاج محمد و رجبعلی کلاته آقامحمدی فرزندان محمدابراهیم محرز و کسر گردیده است.

۱۴- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۱ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۸۴،۳۸۶ تصرفات مالکانه آقایان عبدالکریم و محمدمهدی نقابی فرزند قربانعلی به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی مجموعا به مساحت ۶۳۰ مترمربع از پلاک ۱۵۶ فرعی از ۸۱ اصلی بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای رجبعلی کلاته آقامحمدی فرزند محمدابراهیم و خانم ها بتول، کبری کلاته آقامحمدی فرزندان رمضان بالسویه کسر گردیده است.

۱۵- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۹۷۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۰ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۷۶ تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای علی اکبر نقابی فرزند غلامعلی به نشانی جوین – نقاب در ششدانگ قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۱۳،۱۵ مترمربع از پلاک ۳ اصلی اراضی چهل بند واقع در بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی آقای غلامعلی نقابی فرزند علی اکبر محرز و کسر گردیده است.

۱۶- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۷۱ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۰۱۰ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۰۰۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ به کلاسه ۵۰۶ ، ۴۷۶ ، ۴۷۷ /۱۴۰۴ تصرفات مالکانه آقای علی اکبر نقابی فرزند غلامعلی در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی قطعه اول به مساحت ۴۵۴۴،۴۲ مترمربع قطعه دوم به مساحت ۵۵۴۶،۷۳ مترمربع قطعه سوم به مساحت ۱۶۰۱،۸۰ مترمربع از پلاک ۴ اصلی واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای غلامعلی نقابی فرزند علی اکبر و خانم فاطمه سلطان نقابی فرزند حبیب اله محرز و کسر گردیده است.

۱۷- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۶۳ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۶۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۰ به کلاسه ۱۹۴ ، ۱۴۰۴/۱۹۷ تصرفات مالکانه آقای ابراهیم چوپانی فرزند علی به نشانی جوین – خرم آباد در دو قطعه زمین مزروعی قطعه اول به مساحت ۸۴۹۶،۴۹ مترمربع قطعه دوم به مساحت ۵۷۰۰،۹۵ مترمربع از پلاک ۱ اصلی اراضی اندوقان واقع در بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی آقای علی اکبر بخش آبادی فرزند فیض اله محرز و کسر گردیده است.

۱۸- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۵۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ به کلاسه ۱۴۰۴/۱۹۰ تصرفات مالکانه خانم ریحانه ابتکار فرزند حسین به نشانی جوین نقاب در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۱،۰۵ مترمربع از پلاک ۲۷۷ فرعی از ۸۱ - اصلی اراضی کلاته ملاقربانعلی واقع در بخش ۷ جوین و از محل مالکیت مشاعی آقای علی اکبر کلاته آقامحمدی فرزند آدینه علی کسر گردیده است.

۱۹- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۲۴ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۲۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ به کلاسه ۱۹۱ ، ۱۴۰۴/۲۹۲ تصرفات مالکانه آقای حسین ابتکار فرزند علی به نشانی جوین نقاب در دو قطعه زمین مزروعی مجموعا به مساحت ۶۲۲ مترمربع از پلاک ۲۷۷ فرعی از ۸۱ - اصلی اراضی کلاته ملاقربانعلی واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای علی اکبر کلاته آقامحمدی فرزند آدینه علی کسر گردیده است.

۲۰- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۴۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹ به کلاسه ۱۴۰۴/۲۹۲ تصرفات مالکانه آقای علی ابتکار فرزند حسین به نشانی جوین نقاب در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹۴،۷۶ مترمربع از پلاک ۲۷۷ فرعی از ۸۱ - اصلی اراضی کلاته ملاقربانعلی واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای علی اکبر کلاته آقامحمدی فرزند آدینه علی کسر گردیده است.

۲۱- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۶۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۹ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۵۲ تصرفات مالکانه آقای علی اصغر عباس ابادی فرزند رمضانعلی به نشانی جوین عباس آباد ملک در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۴۱۰،۹۰ مترمربع از پلاک ۸۸ - اصلی اراضی ته بند واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای رمضانعلی عباس آبادی فرزند عیدمحمد کسر گردیده است.

۲۲- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۲۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۸۸ تصرفات مالکانه آقای قدرت اله کمایستانی فرزند محمد به نشانی جوین کمایستان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۶،۵۲ مترمربع از پلاک ۲۹۴ و ۲۹۵ فرعی از ۷۷- اصلی اراضی فوق نقاب واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای حسین علی پور فرزند سبزعلی و ورثه حسین نقابی محرز و کسر گردیده است.

۲۳- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۷۷۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۲ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۹۶ تصرفات مالکانه آقای محمد استیری فرزند ابراهیم به نشانی جوین نقاب در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۴،۱۴ مترمربع از پلاک ۸۲ اصلی اراضی جنت آباد واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقایان غلامرضا و باباعلی نقابی فرزندان قربانعلی محرز و کسر گردیده است.

۲۴- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۹۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۰۹ به کلاسه ۱۴۰۴/۳۷۴ تصرفات مالکانه آقای سعید صالحی نیا فرزند شمس الدین به نشانی جوین - ابراهیم آباد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۸۵،۴۱ مترمربع از پلاک ۲۱ فرعی از ۱۰۷ اصلی اراضی ابراهیم آباد واقع در بخش ۷ جوین و از مالکیت مشاعی آقای اله یار صالح آبادی فرزند رستم و سایر مالکین مشاعی کسر گردیده است.

۲۵- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۱۷۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۴۰ تصرفات مالکانه آقای علیرضا کریم ابادی فرزند تیمور به نشانی جوین - کرمی آباد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۳۵،۰۷ مترمربع از پلاک ۴۴۰ فرعی از ۱۵۴ - اصلی اراضی کریم آباد در بخش ۷ جوین و از مالکیت آقای علی اکبر کریم ابادی فرزند محمدابراهیم کسر گردیده است.

۲۶- برابر رای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۴۰۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۲ به کلاسه ۱۴۰۴/۴۳۹ تصرفات مالکانه خانم شهناز کریم ابادی فرزند عبداله به نشانی جوین - کریم آباد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۹۵،۵۸ مترمربع از پلاک ۴۴۰ فرعی از ۱۵۴ - اصلی اراضی کریم آباد در بخش ۷ جوین و از مالکیت اقایان براتعلی کریم ابادی فرزند غلام و علی اکبر کریم ابادی فرزند علی و غلامحسین کریم ابادی فرزند قاسم بالسویه کسر گردیده است.

۲۷- برابر آرای ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۲۳۹ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۳۲۴۵ ، ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۹۰۰۲۸۹۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۸ به کلاسه ۳۱۷ ، ۲۴۹ ، ۲۴۸ /۱۴۰۴ تصرفات مالکانه آقای محمدارسلان کریم ابادی فرزند نصراله به نشانی جوین کری