وقتی ذهنت دکمه خاموش ندارد!

نشخوار فکری، مهمان ناخوانده‌ای است که در سکوت، انرژی روانی را می‌بلعد و آرامش را از ذهن‌های امروز می‌گیرد؛ اما می‌توان آن را شناخت و مهار کرد

زهرا عیدگاهی | کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت

محوری

در جهان پرسرعت امروز، بسیاری از افراد با «ذهن شلوغ» یا همان نشخوار فکری دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ حالتی که در آن ذهن بی‌وقفه از فکری به فکر دیگر می‌پرد و اغلب روی نگرانی‌ها، اشتباهات گذشته یا سناریوهای منفی متمرکز می‌شود. نشخوار فکری نه تنها انرژی روانی را تحلیل می‌برد، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، بی‌خوابی و کاهش عملکرد باشد. شناخت این فرایند و راهکارهای مدیریت آن برای حفظ سلامت روان ضروری است.

چرا ذهنت ول کن نیست؟

کمال‌گرایی| افرادی که معیارهای بسیار سخت‌گیرانه برای خودتعیین می‌کنند، بیشتر در معرض نشخوار فکری قرار دارند. کوچک‌ترین اشتباه می‌تواند ساعت‌ها ذهن آن‌ها را درگیر کند.

وقتی گذشته رها نمی‌کند| زمانی که مسئله‌ای از گذشته هنوز حل نشده باقی مانده باشد، ذهن ناخودآگاه آن را بارها و بارها بازخوانی می‌کند؛ گویی در تلاش است راه‌حلی پیدا کند، اما نتیجه اغلب تکرار بی‌حاصل است.

اگر بشود چه؟| نگرانی درباره این که «چه می‌شود اگر» یکی از موتورهای اصلی ذهن شلوغ است. فرد به‌جای برنامه‌ریزی سالم، وارد چرخه‌ای از انتظار منفی می‌شود.

سبک زندگی شلوغ| کمبود خواب، استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی، فشارهای شغلی و نبود مرزهای سالم، ظرفیت ذهن را برای پردازش کاهش می‌دهد و آن را مستعد آشفتگی می‌کند.

اضطراب نبود کنترل| هر چه فرد احساس کند که کنترل کمتری بر زندگی یا شرایط دارد، احتمال درگیری با افکار نشخوارگونه بیشتر می‌شود. ذهن تلاش می‌کند کنترل از دست‌رفته را با «فکر کردن بیش از حد» جبران کند.

چطور نشخوار فکری را مدیریت کنیم؟

بنویس و بنویس| خالی کردن ذهن روی کاغذ یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌هاست. این کار شدت افکار را کم می‌کند و اجازه می‌دهد فرد از حالت درگیری درونی فاصله بگیرد.

یک «ایست» ساده| کافی است هنگام هجوم افکار، با یک کلمه مثل «ایست» یا یک عمل کوچک مثل بلند شدن از جای خود، چرخه را قطع و توجه را به فعالیت دیگری منتقل کنید.

تمرکز بر لحظه| خواب کافی، کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ایجاد زمان‌های بدون صفحه‌نمایش، می‌تواند فضای ذهن را سبک‌تر کند. تمرکز بر لحظه اکنون (مایندفولنس)، تمرین‌های ساده تنفسی، مشاهده حسی محیط یا آگاهی از بدن، ذهن را از گذشته و آینده به زمان حال برمی‌گرداند و شدت نشخوار را کاهش می‌دهد.

برای نگرانی، وقت تعیین کن| قرار دادن یک «بازه نگرانی» ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز، به ذهن پیام می‌دهد که لازم نیست در تمام ساعات فعال باشد و می‌تواند نگرانی‌ها را در فرصت تعیین‌شده پیگیری کند.

با فکرهایت بحث کن| به‌جای تلاش برای حذف افکار، بهتر است با طرح پرسش‌هایی مثل «شواهد واقعی این نگرانی چیست؟» یا «بدترین و بهترین حالت چه می‌تواند باشد؟» ذهن را به مسیر منطقی‌تری هدایت کرد.

چه زمانی باید کمک گرفت؟

وقتی نشخوار فکری به زندگی روزمره آسیب می‌زند یا با علایم افسردگی و اضطراب همراه می‌شود، مشاوره تخصصی می‌تواند از تداوم چرخه جلوگیری کند. ذهن شلوغ تجربه‌ای آشنا برای بسیاری از افراد است، اما لزوماً یک سرنوشت اجتناب‌ناپذیر نیست. با شناخت محرک‌ها، استفاده از تکنیک‌های مناسب و به کارگیری سبک زندگی سالم، می‌توان این مهمان ناخوانده را مدیریت کرد و دوباره به آرامش ذهنی نزدیک شد.

اتاق مشاوره

شاغلم اما کارت بانکی من دست شوهرم است!

۴۰ ساله و شاغل هستم؛ کارت بانکی‌ام دست شوهرم است و همه درآمد من را صرف مخارج خانه می‌کند، فقط مبلغی را ماهیانه برای مخارج شخصی در اختیارم می‌گذارد. چه باید بکنم؟

فائزه سجادی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد در موقعیتی هستید که کنترل مالی شما عملاً در اختیار همسرتان قرار گرفته است و شما فقط مبلغ محدودی برای نیازهای شخصی دریافت می‌کنید. این وضعیت می‌تواند نشانه‌ای از وابستگی مالی اجباری باشد؛ موضوعی که خیلی از زنان تجربه می‌کنند و راه‌حل‌های عملی دارد. در ادامه چند مسیر روشن و قابل انجام را پیشنهاد می‌کنم. لازم نیست همه را یک‌جا انجام دهید. همین که از یکی شروع کنید، یعنی کنترل مالی خود را به‌تدریج پس می‌گیرید.

۱ حساب بانکی‌ات را دوباره در اختیار بگیر

درآمدی که با تلاش خود به‌دست می‌آورید باید به حسابی باشد که به آن دسترسی کامل دارید.

چند کار امکان‌پذیر است:

* درخواست صدور کارت جدید از بانک (حضوری یا اینترنتی): اگر کارت گم شده یا در اختیار دیگری است، به‌راحتی می‌توانید غیرفعال یا مسدودش کنید و کارت تازه بگیرید.
* می‌توانید یک حساب جدید باز کنید و حقوق خود را به آن انتقال دهید (این کار کاملاً قانونی و شخصی است).

۲ بودجه‌بندی مشترک؛ نه کنترل یک‌طرفه

اگر همسر شما فکر می‌کند هزینه‌های خانه نیاز به مشارکت مالی دارد، می‌توانید یک روش شفاف و دوطرفه تعیین کنید. مبلغ مشخصی را ماهانه برای هزینه‌های خانه بپردازید و باقی حقوق را برای پس‌انداز و نیازهای شخصی خودتان نگه دارید. همه مخارج خانه نباید فقط با درآمد شما پوشش داده شود، مگر با توافق و رضایت واقعی.

۳ گفت‌وگوی جدی و روشن

قاطع اما محترمانه بیان کنید: «می‌خواهم حساب بانکی و کارتم در اختیار خودم باشد»، «می‌خواهم در مورد سهم هر کدام‌مان در هزینه‌های خانه توافق کنیم، نه این که حقوقم کامل خرج شود»، «می‌خواهم برای آینده خودم پس‌انداز داشته باشم.»

مهم است که این خواسته را حق طبیعی خود بدانید، نه لطفی که کسی باید در حق شما انجام بدهد.

۴ پس‌انداز شخصی، حتی کوچک

اگر فعلاً شرایط برای تغییر سریع سخت است، شروع به ساختن یک پس‌انداز ماهیانه محرمانه و امن کنید؛ حتی اگر خیلی کم باشد. پس‌انداز، قدرت تصمیم‌گیری به شما می‌دهد.

۵ نشانه‌های کنترل مالی را جدی بگیر

اگر همسرتان، اجازه دسترسی کامل به حساب‌ها را نمی‌دهد، شما را مجبور می‌کند کل درآمدتان را در اختیار او قرار دهید و درباره خرج کردن نیازهای شخصی شما اعتراض می‌کند، این‌ها رفتارهای کنترل‌گرانه محسوب می‌شود و بهتر است با یک مشاور خانواده یا مشاور مالی معتبر صحبت کنید تا راهنمایی بی‌طرفانه دریافت کنید.

داده تصویری

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور — حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
«آگهی فقدان سند مالکیت»
نظر به اینکه خانم کبری شاهی به استناد ۲ برگ استشهادیه گواهی امضاء شده دفتر اسناد رسمی ۱۴۱ مشهد منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت وی به علت سهل انگاری مفقود گردیده است، با بررسی سامانه جامع املاک الکترونیک و سوابق پرونده ثبتی مشخص گردید ، ششدانگ یک واحد آپارتمان به مساحت ۱۲۱.۸۹ متر مربع بشماره پلاک ۷۳۴۰۲ فرعی از ۱۷۵ – اصلی بخش ۱۰ مشهد با شماره دفتر املاک الکترونیک ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۲۶۷۰۲۱۳۰۸ بنام خانم کبری شاهی ثبت و سند مالکیت بشماره ۰۵۳۱۸۵ و ۹۸ بنامش صادر و تسلیم گردیده سامانه جامع املاک الکترونیک و سوابق پرونده ثبتی بیش از این حکایتی ندارد. لذا مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد . م الف ۳۷۵
حمید رضا افشار – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
از طرف مهدی خالقی حسنعلی آباد
۱۷۹۰۸۲

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور — حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
«فقدان سند مالکیت»
نظر به اینکه آقای محمد جواد فضلی یزد به استناد ۲ برگ استشهادیه گواهی امضاء شده دفتر اسناد رسمی ۱۹۳ مشهد منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت وی به علت سهل انگاری مفقود گردیده است، با بررسی سامانه جامع املاک الکترونیک و سوابق پرونده ثبتی مشخص گردید ، تمامت دو دانگ مشاع از ششدانگ یکقطعه زمین به مساحت ۴۶۲ متر مربع بشماره پلاک ۱۱۴۷۷ فرعی از ۱۷۵ اصلی بخش ۱۰ مشهد با شماره دفتر املاک الکترونیک ۱۴۰۲۲۰۳۰۶۲۶۷۰۱۱۳۵۷ بنام آقای محمد جواد فضلی یزد ثبت و سند مالکیت بشماره ۲۷۲۳۹۳ /ب ۱۴۰۱ بنامش صادر و تسلیم گردیده. سامانه جامع املاک الکترونیک و سوابق پرونده ثبتی بیش از این حکایتی ندارد. لذا مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف ۳۷۴
حمیدرضا افشار – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
از طرف مهدی خالقی حسنعلی آباد
۱۷۹۰۸۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی — اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار
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 ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۲۶۷۰۰۹۶۴۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مریم دهقان نیری فرزند رضا بشماره شناسنامه ۸۵۹۱ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۳۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹ فرعی از ۱۵۹ اصلی بخش ۱۰ واقع در اراضی سلطان آباد خریداری از مالک رسمی آقای حسن محترم 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. م الف ۴۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد
۱۷۹۰۷۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرای شماره‌های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۳۲۲ تا ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۳۲۴ 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 متقاضیان خانم فهیمه عباسی نیازآبادی فرزند حمیدرضا نسبت به یک دانگ مشاع و آقای فرهاد عباسی نیازآبادی فرزند حمیدرضا نسبت به دو دانگ مشاع و خانم فرشته افشارزاده فرزند احمد نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۶.۲۷ مترمربع از پلاک شماره ۹۹ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین دیبافر 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 ۷۸۴۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۸۸۹۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرای شماره‌ها ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۳۳۴ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۷۳۳۵ 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 متقاضیان آقای صفرعلی فخریان فرزند محمدهاشم و خانم فاطمه جعفری فرزند محمدحسین هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۷.۷۵ مترمربع از پلاک شماره ۱۹۵ فرعی از ۱۰۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا یحیایی 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 ۷۹۰۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۸۸۹۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر آرای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۶۵۳۰ 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 فاطمه بیگم حسینی فرزند اسداله در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۸۳.۱۶ مترمربع از پلاک شماره ۳۰۰ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی دکتر افتخار سلطانی و خانم پروین سلطانی 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 ۷۸۳۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۸۸۹۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۶۸۰۱ 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 حامد گلقندشتی فرزند علی در ششدانگ یک قطعه باغ مشجر به مساحت ۶۶۶.۹۰ مترمربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابوالفضل خادمی 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 ۷۸۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۸۸۵۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین
تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۳۸۳۰۶ 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 کنیز اخترشناس فرزند رضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۷۶.۲۰ مترمربع از پلاک شماره ۹۳۱ فرعی از ۱۰۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی فیوج ثانی 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 ۷۸۳۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۷۸۸۴۳

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 وبلا معارض آنان محرزورای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی میگردد:
املاک متقاضیان واقع در اراضی فتح آباد پلاک ۱۷۶ اصلی بخش ۲ قوچان
۱ – آرا، شماره‌های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۶۴۴۷ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۶۴۴۹ و ۱۶۴۵۱ و ۱۶۴۵۳–۱۴۰۴،۱،۲۳ قسمتی از پلاک ۳۸ فرعی خانمها خدیجه بلوچ فتح آبادی به شماره ملی ۰۸۷۳۰۸۷۷۷۱ ومنیژه بلوچ فتح آبادی به شماره ملی ۰۸۷۰۳۸۵۶۲۳ و فاطمه بلوچ فتح آبادی به شماره ملی ۰۸۷۱۱۴۹۲۷۳ وزهرا بلوچ فتح آبادی به شماره ملی ۰۸۷۱۱۹۴۹۹۶ صادرات قوچان نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۱۸۷.۲۵ متر مربع خریداری از آقای حسن بلوچ فتح آبادی مالک رسمی(سهام متقاضیان مساوی است).
۲ –رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۱۰۰۱۶۹۰۵ –۱۴۰۴،۱،۲۳ خانم خدیجه بلوچ فتح آبادی به شماره ملی ۰۸۷۳۰۸۷۷۷۱ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۶۱.۶ متر مربع خریداری خریداری از آقای حسن بلوچ فتح آبادی و خانم بی بی بتول وکیلی مالکین 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 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، تادوماه اعتراض خودرابه اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید 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 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 اظهارنامه 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 میرساندونسبت به املاک در جریان ثبت وفاقد سابقه تحدید حدود واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را بصورت اختصاصی منتشر مینماید.م الف ۶۷ شناسه ۲۱۵۳۲۶۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۳
علی سرایی – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۱۷۸۳۸۳

خراسان KHORASANET
رایگان!
آگهیت رو ثبت کن...
خراسانِت سیستم ثبت آگهی آنلاین روزنامه خراسان
khorasanet.ir