دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

۹ اکتبر، روز جهانی روبه‌رو شدن با ترس‌ها نام گذاری شده است. سایت daysoftheyear در توضیح این روز نوشته: «بر ترس‌های خود غلبه کنید تا جهان را به تصرف خود در آورید و موفقیت به شما چشمک بزند. این روز شما را تشویق می‌کند که در مواجهه با موقعیت‌ها و تجربه‌های جدید، جسور و قوی باشید». در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

ترس تغییر شکل داده است

ترس یکی از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین احساسات انسان است که نقشی اساسی در حفظ سلامتی و بقای انسان دارد. برای همین نوزاد به همراه چند ترس اساسی مانند ترس از صدای بلند، حیوانات وحشی، غریبه، تاریکی و ... به دنیا می‌آید و همین‌ها باعث شده که گونه انسان در هزاران سال منقرض نشود. نکته مهم این است که در دنیای مدرن، شرایط محیطی تغییر کرده و دیگر حیوانات وحشی یا تاریکی دشمن انسان نیستند اما حس ترس از گذشته‌های دور در انسان باقی مانده و بیشتر به خطرات غیرواقعی و خیالی تبدیل شده است مثل ترس از تغییر یا ترس از شادی و خوشبختی. ممکن است با خود بگویید که مگر ممکن است کسی از شادی یا خوشبختی بترسد؟ متاسفانه بله. افرادی که به ناپایدار بودن خوشی‌ها فکر می‌کنند یا بعد از هر اتفاق خوبی منتظر فاجعه‌ای هستند، جزو این دسته هستند. ترس از موفقیت هم یکی دیگر از ترس‌های مدرنی است که انسان برای خود ساخته است. افرادی که هیچ‌وقت خود را توانمند نمی‌دانند، یا می‌ترسند که اگر به جایی برسند سر زبان‌ها می‌افتند و چشم می‌خورند! آن‌هایی که از هر گونه تغییر می‌ترسند چون شرایط جدید مبهم است و ....

افکار و احساسات‌تان با هم فرق می‌کنند

اولین قدم برای روبه‌رو شدن با ترس‌های محدود کننده، تشخیص و تفکیک احساسات مختلف از هم و همچنین تفکیک افکار از احساسات است. بسیاری از مردم افکار خود را به عنوان احساس بیان می‌کنند. مثلا فردی را که از بلندی می‌ترسد بالای پشت‌بام ببرید و از او بخواهید احساس خود را بگوید. بعضی از مردم خواهند گفت: «این ساختمان خیلی بلند است»، در حالی که بلند بودن ساختمان فکر آن‌هاست و نه احساس. در بهترین حالت جوابی مثل «می‌ترسم پام بشکند» خواهید گرفت. شکستن پا هم احساس نیست! نتیجه احتمالی است. احساس می‌تواند مثل اضطراب، ترس، سرگیجه و ... باشد.

احساسات مهم باید تفکیک شوند

قدم بعدی، تفکیک احساسات مهم است. یک شرایط خاص، شما را عصبی یا خشمگین می‌کند؟ این دو با هم فرق می‌کنند. خشم ناشی از ناکامی است. چیزی که دوست داشتیم به دست نیاورده‌ایم، اما عصبی شدن در صورت وجود موارد ناخوشایند ایجاد می‌شود. مثلا اگر فردی زیاد حرف می‌زند یا موقع غذا خوردن دهانش صدا می‌دهد شما احتمالا عصبی خواهید شد، اما عصبانی نمی‌شوید. ولی اگر کسی غذای شما را بخورد احتمالا عصبانی می‌شوید.

علت اصلی ترس باید کشف شود

برای مواجهه با ترس‌ها، باید حس واقعی را پیدا کرد. سپس عاملی که آن حس را ایجاد می‌کند، یافت و آن را رفع کرد. بخشی از ترس‌های ما نشئت گرفته از رفتار و باورهای والدین‌مان است. اگر والدین ما باورهای محدود کننده داشته‌اند و به ما منتقل شده، دیگر به عنوان یک بزرگ‌سال دلیلی برای ادامه آن باورهای ناکارآمد نداریم. بگذارید یک مثال بزنم. زمانی غذا خوردن در رستوران‌های بین‌راهی از نظر بهداشتی ترسناک بود، اما امروز رستوران‌ها و استراحتگاه‌های مدرن، زیبا و بهداشتی در جاده‌ها ساخته شده‌اند پس اگر امروز مثل پنجاه سال گذشته فکر و احساس می‌کنیم، یعنی هنوز یک کودک ۵ ساله هستیم که والدینی در دهه پنجاه شمسی از او مراقبت می‌کنند! پس با خود صادق باشید، احساسات و افکار خود را تفکیک کنید و بشناسید، آن‌گاه راه‌حلی برای آن پیدا کنید. ترسیدن از ناشناخته‌ها طبیعی است اما پنهان شدن در کنج خانه و باقی ماندن محدوده امن آغوش مادر در بزرگ‌سالی غیرطبیعی و ناسالم است.

اورا با تیپ‌های شخصیتی آشنا کنید

در ادامه از انواع تیپ‌های شخصیتی موجود برایش بگویید و مثال بزنید تا با ویژگی‌ها و اختلاف‌های رفتاری افراد مختلف، بیشتر از گذشته آشنا شود. حتی از هنرپیشه‌ها یا شخصیت‌های معروف و موفقی که شبیه دایی‌اش بودند و بنا به دلایل پزشکی جراحی کردند، مثال بزنید. هرزمان که فضای ذهنی دخترتان از نظر شما آماده و با این مسئله آشنا شد، می‌توانید مسئله دایی‌اش را به صورت شفاف‌تر به او بگویید و از او بخواهید که از حالا، او را خاله صدا بزند. همچنین به او بگویید که این اتفاق، تاثیری روی رابطه او نخواهد داشت و همچنان محبوب خاله‌اش خواهد بود. مهم است که بچه در این زمینه، همچنان احساس امنیت داشته باشد. با این حال و اگر نیاز بود از یک متخصص کمک بگیرید.

بانوان

۳ راهکار ساده برای تغییر دکوراسیون اتاق خواب

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

عوض کردن فضای خانه و تغییرات همیشه در روحیه اعضای خانواده موثر است. معمولا اغلب خانم‌ها تغییرات را در فضای پذیرایی ایجاد می‌کنند اما شما می‌توانید با عوض کردن دکور اتاق خواب هم روحیه خود را بهبود ببخشید. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

۱- کاغذ دیواری| کاغذ دیواری مناسب نه تنها جلوه تازه به یک اتاق می‌دهد، بلکه می‌تواند کل فضا را عوض کند. طرح‌های زیادی از کاغذ دیواری در بازار وجود دارد اما بعضی طرح‌ها هستند که همیشه مد هستند و هیچ‌وقت قدیمی نمی‌شوند. شما می‌توانید در انتخاب کاغذ دیواری خود سراغ این طرح‌های کلاسیک بروید.

۲- روتختی| بخش زیادی از فضای اتاق خواب را تخت خواب تشکیل می‌دهد. برای ایجاد یک تغییر بزرگ در این فضا می‌توانید رنگ و طرح روتختی خود را عوض کنید. یا اگر عوض کردن روتختی برایتان سخت و هزینه‌بر است می‌توانید یک روتختی ساده بیندازید و کوسن‌های طرح‌دار روی تخت بگذارید. پیشنهاد دیگر اضافه کردن پتوهای بافت در شت کنار تخت است. این پتوها علاوه بر بخشیدن فضای پاییزی به اتاق خواب بسیار کاربردی هستند و شما را در شب‌های سرد زمستان و پاییز گرم می‌کنند. ترکیب رنگی را فراموش نکنید و از تناژ رنگ روتختی ولی گرم‌تر برای انتخاب این پتوها استفاده کنید.

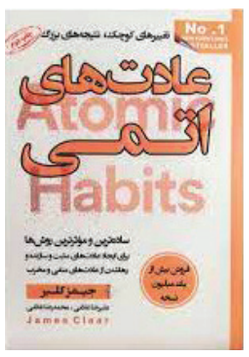
۳- پرده| انتخاب پرده برای اتاق خواب بسیار مهم است. بعضی معتقدند پرده اتاق خواب باید ضخیم باشد تا از آمدن نور به اتاق جلوگیری کند و شما در هر ساعت شبانه‌روز بتوانید بخوابید، اما بعضی دیگر طرفدار پرده‌های نازک هستند و معتقدند تابیدن نور به اتاق خواب فضا را گرم‌تر می‌کند. شما طرفدار هر نوع پرده هستید به شما پیشنهادی نمی‌کنم کمی در رنگ پرده‌ها تنوع به خرج دهید و فقط رنگ‌های کرم، شیری و سفید را انتخاب نکنید.

فتو نکته

بریده کتاب

راز رسیدن به پیشرفت‌های بزرگ

یک تکه یخ مکعب شکل را روی میز مقابل‌تان تصور کنید. دمای اتاق به چهار درجه زیر صفر می‌رسد؛ به‌طوری که بخار دهان‌تان دیده می‌شود. دما به‌تدریج افزایش می‌یابد؛ منفی چهار، منفی سه و... تکه یخ همچنان روی میز قرار دارد. دما باز هم پایین‌تر می‌رود؛ منفی دو، منفی یک، منفی نیم درجه، اما هنوز اتفاق خاصی رخ نداده است. دما که به صفر درجه می‌رسد، روند ذوب شدن یخ شروع می‌شود. یک درجه تغییر دما که به‌ظاهر چندان محسوس نیست موجب تغییر قابل ملاحظه‌ای شده است... هر پیشرفتی حاصل یک رشته از رفتارهای پیش از آن به‌شمار می‌رود. همان‌ها موجب ایجاد زمینه‌ای می‌شوند که به نوبه خود پیش‌زمینه یک تغییر مهم است. این فرمول در همه عرصه‌ها مصداق دارد... تا وقتی که شما مرز ضروری را پشت سر نگذاشته و به اقدام جدیدی دست نزده باشید عادت‌ها باعث ایجاد هیچ گونه تغییری نمی‌شوند. در مراحل ابتدایی و میانی مسیر همه کوشش‌ها، کوه‌سرخوردگی در انتظار انسان است... موثرترین نتیجه‌ها همیشه دیر ظاهر می‌شوند.



برگرفته از کتاب «عادت‌های اتمی»، اثر جیمز کلیر
ترجمه علیرضا غلامی، نشر آتیسا

از کنجکاو شدن فرزندم می‌ترسم

برادری دارم که ترنس بود. چند وقت پیش عمل کرد و الان دختر شده است. مشکل من این است که چطور به فرزندم بگویم که از این به بعد به دایی‌اش بگوید خاله؟ می‌ترسم کنجکاو شود و حرف‌هایی به او بزنم که برایش دردسرساز شود. دخترم ۷ ساله است.

رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مادر گرامی، با توجه به حساسیت این مسئله و دغدغه‌های به‌جایی که ذهن شما را مشغول کرده است، توصیه می‌کنم برای حل مشکل به صورت حضوری یا جلسات آنلاین از یک روان‌شناس کودک کمک بگیرید. این روان‌شناس بعد از کمی صحبت با دختر هفت ساله‌تان، قطعا راهنمایی‌هایش به صورت اصولی‌تر خواهد بود. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

آگاهی‌های شناختی دخترتان را بالا ببرید

دختر شما هم اکنون هفت ساله است. لطفا توجه کنید در ابتدا لازم است از ویژگی‌های عمومی دختر و پسر برای دخترتان بگویید. این که چه مشخصاتی دارند، چه اخلاق و رفتاری و چه تفاوت‌هایی دارند و ... تا بستر مناسب را برای افزایش آگاهی شناختی او فراهم کنید. برای دست‌یابی به این هدف به هیچ وجه عجله نکنید بلکه به مرور سعی کنید به دانش موجود دخترتان بیفزایید تا پیش نیازهای پذیرش این موضوع در او فراهم شود.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*جونم حسن یزدانی. طلا گرفت، عجب طلایی هم گرفت. خیلی بهمون چسبید. انصافا که سنگ‌فرش‌های جویبار از طلاست.

*در زندگی سلام از مسابقات کشتی پهلوانی در خراسان هم گزارش تهیه کنید.

*درباره افتخارآفرینی کشتی می‌خواستم بگم که از نقش آقای «پژمان درستکار» هم نباید غافل شد. این دوره، کشتی گیران‌مان جذاب‌تر مسابقه دادند.

*همه ما مشهدی‌ها، خودمون شاهدیم که امام رضا(ع)، بارها و بارها دست‌مون رو گرفته و لی ما همسایه‌های خوبی برای ایشان نبودیم.

*در خصوص مطلب بسیار ارزنده آزادسازی زندانیان کم‌توان مالی توسط آقای علی دایی و دیگر قهرمانان، از زندگی سلام تشکر می‌کنم. امیدوارم این فرهنگ در جامعه بیشتر از قبل، مورد توجه قرار بگیرد.

*در صفحه سلامت با متخصص‌های تغذیه برای اصول رژیم گرفتن هم گفت‌وگو کنید.

سند- برگ سبز و ملحقات پژو ۲۰۶ تیپ ۲ رنگ نقره ای متالیک مدل ۸۴ به شماره پلاک ۱۲-۸۸۷ ن ۲۲ به شماره موتور ۱۰۱۳۰۸۴۰۰۰۸۰۴ به شماره شاسی ۱۰۸۰۱۰۱۵ بنام لیلا خوشخو مفقودو فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۶۶۷/ه

برگ سبز و سند مالکیت و کارت سواری دوو مدل ۷۶ به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۵۷ ل ۵۲ به شماره موتور 627382 به شماره شاسی 002628 بنام ناصر پیرایش مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۰۳۸۶۶۶/ش

برگ سبز مینی بوس هیوندا مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۲-۳۲۳ع ۲۵ به شماره موتور D4DBB479450 به شماره شاسی NAB37901790917431 بنام محمدتقی بسملی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۶۵۹/ه

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵ به شماره انتظامی ۷۶۶-۸۹۸۴۵ مدل ۹۰ به شماره شاسی N2P125B9011047 به شماره موتور GOSTAR12532503453 بنام سیدجعفر سرباز مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۶۳۸/ه

برگ سبز تراکتور کشاورزی ITM 475 به رنگ قرمز روغنی مدل ۱۳۹۵ دارای شماره پلاک ۵۱۶ ک ۲۲ ایران ۱۲ و دارای شماره موتور MT4A2W0931D به شماره شاسی N3HKTAD1CFEQ13298 بنام علی اصغر خالق زاده بهلولی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۷۱۷/ش

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سارا سادات تفریشی فرزند سیدمهدی به ش ش ۵۷ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته مهندسی کشاورزی و صنایع غذایی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان به شماره ۱۴۸۴۲۰۶۰۰۱۱۲۰ مفقود گردیده.از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی به نشانی جاده قوچان کیلومتر ۴ واحد قوچان ارسال نمایند. ۱۴۰۰۳۳۸۷۹/

دفترچه و برگ سبز خودرو تراکتور فیات ۱۰۰۰ مدل ۱۳۶۳ به شماره انتظامی ۱۵۱ ک ۴۷ به شماره موتور ۳۸۳۴۴۴۹ به شماره شاسی ۹۰۱۹۶۰ بنام علی قلی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۶۳۳/ه

سند و برگ سبز خودرو ال نود مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۴۲۶ ق ۹۶ ایران ۴۲ به شماره موتور 100014067RD205934 به شماره شاسی NAALSRALDCA211533 بنام سیدحسین حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۷۶۰/ه

آگهی مناقصه
شهرداری طبس درنظر دارد برابر بند اول صورتجلسه شماره ۴۲۶ شورای محترم اسلامی شهر و صورتجلسه هیئت عالی معاملات شهرداری به شماره های ۱۱۱۳۶ و ۱۱۱۳۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۲ موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید:
۱-نگهداری و توسعه فضای سبز سطح شهر (مرحله دوم)
۲-اجرای خدمات شهری، امور اداری و اجرایی منطقه ۱ و منطقه ۲
لذا واجدین شرایط شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ انتشار نوبت دوم این آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت برگ شرایط مناقصه هر یک از موارد فوق به سایت شهرداری به آدرس www.tabas.ir و یا امور قراردادهای شهرداری مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۶۳۲۸۲۵۰۰۳ تماس حاصل فرمایند.
حسین مرتضوی-سرپرست شهرداری طبس
۱۴۰۰۳۷۵۹۴/ج

برگ سبز موتورسیکلت هندا ۱۲۵ کاسیا مشکی به شماره انتظامی ایران ۷۶۹-۸۲۲۶۹ شماره موتور ۰۶۰۴۰۸۱۸۹ شماره بدنه ۸۵۱۳۵۸۳ بنام میرعلی دهقان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۳۸۷/ف

برگ سبز و سند پراید مدل ۸۳ سبز روغنی شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۱۵ ق ۶۸ شماره شاسی S14122832325699 شماره موتور ۰۰۷۰۵۹۰۳ بنام محمد ابراهیم چرانی مفقودو فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۳۸۵۳۷/ف

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک تحصیلی اینجانب ساناز آرزم جو فرزند محمدعلی شماره شناسنامه ۱۶۱۳۸ کدملی ۰۹۴۶۴۱۸۷۸۰ صادره از مشهد در مقطع تحصیلی کارشناسی رشته بیو شیمی صادره از واحد دانشگاهی مشهد با شماره ۱۰۳۹۲۵ و تاریخ ۱۳۹۰/۹/۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به آدرس مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی قاسم آباد چهارراه استاد یوسفی پردیس دانشگاه اداره دانش آموختگان ارسال نمایند. ۱۴۰۰۳۲۹۵۰/ه

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه
نوبت اول
انجمن ام اس خراسان رضوی
به شماره شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۶۰۰۷۰
و شماره ثبت ۵۳۱۸
از هیئت امنا محترم دعوت می گردد در جلسه مجمع در ساعت ۱۱ الی ۱۳ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۳ در محل جلسه واقع در خیابان پاستور نبش پاستور ۱۸ پلاک ۱۰۷ حضور بهم رسانید.
دستور جلسه :
۱-استماع گزارش عملکرد سال ۹۹ (که به دلیل پیک پنجم کرونا و عدم برگزاری جلسه حضوری، گزارش مکتوب به تمام اعضا، هیئت امناء تقدیم گردیده است)
۲-ارائه گزارش مالی سال ۹۹ توسط بازرس محترم هیئت مدیره
۳-توضیح برنامه های سال ۱۴۰۰ و تصویب تراز مالی سال ۱۴۰۰
۴-سایر موارد پیش بینی نشده
هیئت مدیره انجمن ام اس خراسان رضوی
۱۴۰۰۳۸۷۰۳/ف

آگهی مزایده اموال غیر منقول (استاد دمه)
بموجب پرونده اجرائی کلاسه های ۹۹۰۰۷۰۵ و ۹۴۰۰۴۶۰ ششدانگ یکباب ساختمان اداری بمساحت ۵۱۰/۶۷ مترمربع تحت پلاک ثبتی ۸۰۸ فرعی از ۲۰۳-اصلی بخش ۲ قوچان اراضی کهنه فرود، دارای ۱۸۱/۵ متر زیربنای اداری با سقف آهن و ضربی و قدمت بیش از ۳۵ سال و امتیازات برق و گاز بوده و در حال حاضر در تصرف مالک میباشد سند مالکیت الکترونیکی آن تحت شماره ۱۳۹۹۲۰۳۰۶۰۱۰۰۰۵۴۱۹ و بشماره سریال ۵۴۹۵۸ سری و سال ۹۸ بنام شرکت تعاونی روستائی اتحاد قوچان بشماره ۳۵ ثبت شرکتهای قوچان و شماره ملی ۱۰۳۸۰۰۰۷۹۳۱ صادر و تسلیم گردیده است، حدود و مشخصات آن طبق سند مالکیت:شمالا بطول ۱۶/۹۵ متر دیوار بدیوار قطعه ۳۷۲ و بطول ۶/۱۰ متر دیوار بدیوار قطعه ۴۵۸ شرقا بطولهای ۵/۰۱ و ۴/۳۱ و ۱۵/۴۱ متر درب و دیواریست به ممر جنوبا بطولهای ۷/۲۴ و ۱/۰۳ متر شرقی و ۷/۶۵ متر دیواربدیوار قطعه ۴۶۷ و ۱/۷۴ متر دیواریست بقطعه ۳۶۵ غربا بطول ۵۱/۳ متر دیواریست بقطعه ۳۶۵ و بطول ۱۸/۰۵ متر دیوار بدیوار قطعه ۳۶۸ پلاک ۱۶۶ فرعی و بطول ۴/۶۱ متر دیواریست بقطعه ۳۷۰ پلاک ۱۶۷ فرعی، حقوق ارتفاقی ندارد، تمامی پلاک مذکور باستناد قرارداد داخلی شمارات ۶۰۶۴۵۱۸۵۴ - ۹۰/۱۲/۱۶ و ۵۴۸۱۵۷۰۵۱ - ۸۹/۱۲/۲۸ بترتیب در قبال مبالغ ۳۹۰/۰۰۰/۰۰۰ و ۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بانضمام جرائم روزانه و حقوق دولتی بصورت اصل و مازاد بنفع بانک کشاورزی شعبه سازمان تعاون اسبق و بانک کشاورزی شعبه مرکزی قوچان و حقوق دولتی بازداشت گردیده که بدلیل عدم پرداخت بدهی توسط مدیونین، بستانکار برابر مواد آئین نامه مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا علیه شرکت تعاونی روستائی اتحاد قوچان بعنوان وام گیرنده و متعهدین آن تقاضای صدور اجرائیه نموده است، پلاک مذکور طبق صورتجلسه ارزیابی مورخه ۱۴۰۰/۰۲/۲۱ توسط کارشناس رسمی دادگستری بمبلغ یک میلیارد و هفتصد میلیون ریال ارزیابی گردیده و قطعیت یافته است که از طریق مزایده بفروش میرسد، جلسه مزایده از ساعت ۱۲-۹ روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۰۸ در محل اجرای ثبت اسناد و املاک قوچان برگزار میگردد، مزایده از مبلغ ارزیابی فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته خواهد شد، سایر هزینه های زائد بر مبلغ مزایده اعم از دارائی و غیره که مبلغ آنها معلوم نیست بعهده خریدار بوده و طبق مقررات و آئین نامه اجرا اقدام و وصول خواهد شد. تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۷/۱۷ عباس برق شمشیر-رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۴۰۰۳۸۷۲۲/ش

آگهی مزایده-بموجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۹۰۰۰۲۱ الف-ششدانگ یکدستگاه آپارتمان واقع در طبقه همکف بمساحت ۱۲۴/۴۷ مترمربع تحت پلاک ثبتی ۵ فرعی از ۳۸۴ اصلی بخش یک قوچان که برابر گزارش کارشناسی واقع در قوچان، خیابان شهید نیکوئی، بعد از سه راه، قطعه دوم جنوبی، پلاک ۲۶ و در حال حاضر در تصرف آقای حمید میرزازاده با حیاط دسترسی اختصاصی میباشد، دارای اسکلت فولادی و دو باب مغازه تجاری بمساحت ۳۴/۰۶ مترمربع که در حال حاضر بصورت یکباب مغازه با کاربری کافی شاپ استفاده می شود و یک واحد مسکونی با ممر از پیلوت بمساحت ۹۰/۴۱ مترمربع و انباری در طبقه دوم بمساحت ۷ مترمربع در مجموع واحد مسکونی و تجاری دارای دو امتیاز آب، سه امتیاز برق و دو امتیاز گاز میباشد، سند مالکیت آن بشماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۵۲۰۳۰۶۰۱۰۰۰۳۱۶۲ و بشماره چاپی ۸۷۰۹۷۸ سری ب سال ۹۴ بنام آقای مجید فرهمند فرزند اله وردی شش ۱۱۸۰ باکدملی ۶۳۵۹۱۷۲۲۴۷ صادره فاروج صادر و تسلیم گردیده است، حدود و مشخصات طبق سند مالکیت: شمالا بطولهای ۴/۸۷ و ۳/۷۳ متر درب و دیواریست بخیابان شرقا بطولهای ۴/۹۵ متر دیواریست به راهرو اشتراکی و ۳ متر و ۳/۹۰ متر (شمالی) درب و دیواریست به راه پله اشتراکی و ۵/۳۵ متر دیوار بدیوار ۳۹۰- اصلی جنوبا بطول ۱۱/۴۵ متر درب و پنجره و دیواریست به صحن حیاط اشتراکی غربا بطولهای ۴/۶۰ متر دیوار بدیوار ۱ فرعی از ۳۸۴- اصلی و ۱ متر (شمالی) و ۱ متر و ۰/۶۰ متر و ۱ متر (جنوبی) پنجره و دیواریست به داکت اشتراکی و ۵/۱ متر و ۰/۸۰ متر (جنوبی) و ۱/۶۵ متر و ۴ متر دیوار بدیوار ۱ فرعی از ۳۸۴- اصلی،حقوق ارتفاقی طبق قانون تملک آپارتمانها و آئین نامه اجرائی الزامیست. ب-ششدانگ یکدستگاه خودروی سواری تندر (لوگان ال ۹۰) بنزینی مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید شیری-روغنی بشماره انتظامی ایران ۳۲-۲۱۴ ط ۲۴ بشماره موتور ۷۷۰۲۰۳۵۳۲۲D0۶۰۴۹۷ و شماره شاسی NAALSRALDMA ۰۲۵۶۶۷ که درب و گلگیر جلو و عقب طرفین همچنین درب صندوق عقب مقداری خط و خش و آبرنگ دارد، سیستم پخش صوت دارد، روکش صندلی دارد، خطر عقب راست شکسته است، لاستیک چرخهای جلو حدود ۵۰ درصد و عقب ۷۰ درصد سالم است و بدلیل خالی شدن باتری ماشین و توقیف بودن امکان جابجایی، آزمایش جاده و بررسی فنی آن ممکن نشد و برابر پاسخ استعلام پلیس راهور انتظامی قوچان خودروی مذکور بنام نامبرده بعنوان مدیون پرونده ثبت گردیده است، سپس خانم لیلا فرهمند فرزند حیاتعلی ش. ش ۶ باکدملی ۶۳۵۹۷۷۱۵۶۱ صادره فاروج باستناد سندنکاحیه شماره ۸۹۷۶- ۷۴/۰۳/۰۹ دفترخانه ۲۲ کفیل ۴۸ از دواج قوچان در قبال تعداد ۱۰۰ سکه طلا علیه نامبرده تقاضای صدور اجرائیه نموده است، برابر مواد آئین نامه مفاد اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا ملک و خودروی مذکور بنفع بستانکار بازداشت شده و در حال حاضر برابر گزارش کارشناسی خودرو در پارکینگ نیروی انتظامی بلوار مصلی قوچان توقیف میباشد، طبق صورتجلسات ارزیابی مورخه های ۱۴۰۰/۰۵/۱۸ و ۹۹/۱۰/۲۲ و باستناد رأی هیات محترم نظارت ثبت اسناد و املاک خراسان رضوی سه دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ثبتی مذکور بمبلغ (شش میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال) و نیز ششدانگ خودروی مذکور بمبلغ یک میلیارد و یکصد میلیون ریال ارزیابی گردیده و قطعیت یافته است که از طریق مزایده بفروش میرسد، جلسه مزایده از ساعت ۱۲-۹ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۰۳ در محل اجرای ثبت اسناد و املاک قوچان برگزار میگردد، مزایده از مبالغ ارزیابی فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته خواهد شد، سایر هزینه های زائد بر مبلغ مزایده اعم از دارائی، شهرداری، خلافی،هزینه پارکینگ وغیره که مبلغ آنها معلوم نیست بعهده خریدار بوده و طبق مقررات و آئین نامه اجرا اقدام و وصول خواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۷/۱۷ عباس برق شمشیر- رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان ۱۴۰۰۳۸۷۲۷/ش

مزایده عمومی (نوبت اول)
دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در نظر دارد بخشی از اقلام تأسیساتی برودتی خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند ، از متقاضیان محترم دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی به سایت اینترنتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان (WWW.IAUQ.AC.I) و نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.
اقلام مورد مزایده:
۱-پکیج یونیت هوایی یکپارچه افقی مدل 25AR.PU.50.A - با میزان هوادهی 17800cfm- با ظرفیت اسمی ۵۰ تن از شرکت سارابان ، تعداد ۶ دستگاه
۲-هواساز-ایرواشر مدل SAR.AHU.AW.8.2000 کلاس ۸ افقی -روبروزن با میزان هوادهی 17800cfm ساخت شرکت سارابان ، تعداد۱ دستگاه
شرایط:
۱-مبلغ واریزی به عنوان هزینه خرید اسناد مزایده۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد ۲-مبلغ ضمانت شرکت در مزایده ۲۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد ۳-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می باشد ۴- دانشگاه در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات و پیشنهادات مبهم و مشروط مختار می باشد۵-دانشگاه در خصوص افزایش یا کاهش تعداد تجهیزات تا ۲۵٪ بر اساس نرخ پیشنهادی اختیار تام دارد ۶-تلفن مستقیم جهت پاسخگویی به سوالات ۰۹۱۵۱۸۰۲۵۷۷
آدرس: قوچان کیلومتر ۴ جاده قوچان و مشهد ، دفتر کمیسیون معاملات دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان
روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان
۱۴۰۰۳۸۶۷۴/ش