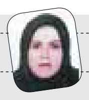
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
چهارشنبه
۲۳ خرداد ۱۴۰۳
۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۵
۱۲ ژوئن ۲۰۲۴
شماره ۲۷۳۱

اشتباهات والدین در دوران پسامدرسه

بعضی پدرومادرهای دانش‌آموزان دبستانی به‌محض شروع تعطیلات تابستانی با خیال رهایی از درس‌ومشق تمام حواس‌شان به‌سمت تفریح و شادی فرزندشان پرت می‌شود؛ چرا این رویکرد اشتباه است؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

پایان امتحانات مدارس و یک‌سال تحصیلی پرفراز و نشیب، حس آزادی برای دانش‌آموزان و پدرومادرهای‌شان از دغدغه‌های تحصیلی دارد. بعضی والدین تصور می‌کنند که چون مدارس تمام شده، بچه‌هایشان باید کلا درس و مشق را تا آخر تابستان کنار بگذارند و فقط برای پر کردن اوقات‌فراغت‌شان به تفریح، بازی و سرگرمی بپردازند. اما این تصمیم، آسیب‌هایی دارد که در ادامه به تعدادی از اشتباهات والدین در دوران پسامدرسه اشاره خواهد شد.

۱ برنامه‌ریزی فقط برای بازی و تفریح

ما به‌عنوان پدر و مادر یک دانش‌آموز با آمدن تابستان و تعطیلی مدرسه‌ها باید به فکر روش صحیح درس خواندن در تابستان برای فرزندان‌مان باشیم. به‌محض پایان سال تحصیلی، ذهن دانش‌آموزان با خیال رهایی از مدرسه و درس و مشق پرواز می‌کند و تمام حواس‌شان به سمت تفریح و شادی در روزهای تابستان و وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان پرت می‌شود. این در حالی است که همه ما می‌دانیم در صورت غافل شدن از درس و مدرسه در طول تابستان، همه دانش‌آموزان حتما بخشی از مباحث درسی را فراموش می‌کنند. بنابراین برنامه‌ریزی فقط برای بازی و تفریح فرزندمان در تابستان یک اشتباه رایج است.

۲ غفلت از ضرورت نیم‌ساعت درس خواندن روزانه

روزانه یک ربع تا نیم‌ساعت درس خواندن در تابستان به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در سال تحصیلی بعد عملکرد بهتری داشته باشند. تابستان فرصتی طلایی برای همه دانش‌آموزان است که می‌توانند علاوه بر داشتن برنامه درس خواندن در تابستان، فرصت زیادی هم برای کلاس و فعالیت‌های تابستانی داشته باشند. والدین نباید از ضرورت نیم‌ساعت درس خواندن روزانه توسط فرزند دانش‌آموزشان غفلت کنند.

۳ به‌هم‌ریختن ساعت خواب دانش‌آموز

در زمان تعطیلی مدارس، کودکان دیگر علاقه‌ای به برنامه درسی و خواب سروقت ندارند و ترجیح می‌دهند بیشتر وقت‌شان را با تبلت یا با بازی کردن با دوستان‌شان بگذرانند. همین باعث می‌شود که سازگار شدن دوباره با برنامه مدرسه در سال تحصیلی بعد برای‌شان سخت باشد. تابستان، معمولا پر از ماجراجویی، تفریح و بازی است و به همین دلیل برنامه‌ریزی و وفاداری به آن سخت است. اما داشتن برنامه خواب منظم که توسط والدین مشخص و تعیین شود، می‌تواند عادت کردن به مدرسه را در مهرماه و زمان شروع‌شدن مدارس آسان‌تر کند.

۴ فراری‌دادن دانش‌آموز از کتاب

بعضی والدین در تابستان به فرزندشان توصیه می‌کنند که سمت کتاب و درس نرود و فقط استراحت کند تا سال بعد را با انرژی بیشتری شروع کند. این رفتار هم اشتباه است. در تابستان دانش‌آموزان اوقات فراغت بیشتری برای مطالعه آزاد دارند که مهارت خواندن‌شان را تقویت می‌کند. یکی از فعالیت‌های تابستانی ما می‌تواند این باشد که فرزندمان را در یکی از کتابخانه‌های عمومی نزدیک خانه ثبت‌نام کنیم تا با دسترسی به کتاب‌های گوناگون مهارت خواندن را فراموش نکند و همچنین مطالب زیادی هم بیاموزد. همچنین برای تقویت مهارت خواندن و درک مطلب فرزندمان می‌توانیم به‌آن‌ها پیشنهاد بدهیم که روزانه چند دقیقه کتاب داستان یار مان بخوانند. کودکان در همه سنین و با هر استعدادی، از مطالعه داستان‌های جذاب لذت می‌برند. می‌توانیم از فرزندمان درباره این کتاب‌ها سوالاتی کنیم و از او بخواهیم به سوالات آن پاسخ دهند. این تمرین قدرت استدلال و درک مطلب کودکان را بالا می‌برد.

۵ جدی‌نگرفتن فرّار بودن درس ریاضی

حل مسائل ریاضی به عنوان یک جور درس خواندن در تابستان به احتمال زیاد برای خیلی از بچه‌ها نه تنها سرگرم‌کننده نیست بلکه باعث می‌شود حوصله آن‌ها سر برود و به هر روشی از این کار فرار کنند. اما چاره‌ای نیست و واقعا مرور تمرین‌های ریاضی ضروری است. حل سه یا چهار مسئله ریاضی در هر روز از فصل تابستان باعث می‌شود بچه‌ها درس‌های ریاضی را به کلی فراموش نکنند. روشی که می‌تواند درس خواندن در تابستان را قابل تحمل کند این است که درس ریاضی را به صورت سرگرمی و مثل یک چالش روزانه برای بچه‌ها دربیاوریم. مثلا می‌توانیم قرار بگذاریم که روزی ۳ تا مسئله حل کند و امتیازات خود را بالا ببرد. کتاب‌های کار ریاضی زیادی در کتاب‌فروشی‌ها هست که می‌توانیم برای فرزندانمان تهیه کنیم. با حل چند مسئله ریاضی در روز، دانش‌آموزان درس‌های سال گذشته‌شان را مرور می‌کنند و برای سال تحصیلی جدید هم آماده می‌شوند. همچنین با تهیه کتاب کار مناسب پایه تحصیلی‌شان می‌توانیم از آن‌ها بخواهیم که تمرین‌ها را حل کنند و پاسخ‌شان را با قسمت پاسخ تشریحی کتاب مقایسه کنند. حتی اگر اشتباه کنند با درست کردن اشتباهات‌شان، پایه‌شان قوی‌تر می‌شود و سال بعد را با آمادگی بیشتری شروع خواهند کرد.

تفکر کار آمد

قسمت دهم

خودشناسی از مسیری متفاوت

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

برای این که تفکری کارآمد داشته باشیم نیاز است خودمان را به خوبی بشناسیم، نقاط قوت، ضعف، رویاها و.... ما نیاز داریم براساس احساسات مختلف‌مان، چیزی شبیه یک کاتالوگ درباره خودمان درست کنیم که روش درست و پر از بهره‌وری ما را براساس توانایی، استعداد و علاقه‌ها نشان می‌دهد و این کاتالوگ نیاز به صفحه‌ای درباره حسادت‌ها دارد. بله حسادت که در باور بسیاری از ما به‌درستی زشت است، اما نباید نادیده گرفته شود.

◎ به حسادت‌مان جهت بدهیم

ما در مواجهه با حس حسادت غمگین و خجالت‌زده می‌شویم چون حس می‌کنیم به اندازه کافی مناعت طبع نداریم تا از موفقیت دیگران لذت ببریم و عزت نفس هم نداریم چون خودمان و دستاوردهای‌مان را نادیده می‌گیریم. در حالی که باید رویکرد بهتری به حسادت داشته باشیم، حسادت همیشه منکر توانایی ما نیست و دلالت بر موفقیت و برتری محض دیگری هم ندارد. حسادت یعنی گوشه‌ای از زندگی یک نفر دیگر از ما بهتر است و به ما پیام می‌دهد که وقتش شده ما هم درباره آن فکر کنیم و به سمتش حرکت کنیم. حسادت از جنس هشدار یک کمبود و دعوت به عمل است. البته مشروط به این که دقیق و مدیریت‌شده به آن نگاه کنیم. به‌فرض حسادت ما به داشته‌های یک نفر دیگر که به او ارث رسیده اشتباه باشد؛ با نادیده گرفتن ماجرا و بروز ندادنش چیزی حل نمی‌شود؛ اما اگر به آن فکر کنیم می‌توانیم در صورت قابل دسترس بودن به سمتش حرکت کنیم و در صورت اشتباه بودن فرصت اصلاح به خودمان بدهیم.

◎ حسادت کنیم؟

نیازی نیست حسادت کنیم تا خودمان را بشناسیم؛ حسادت واقعی اگر عادت‌مان نباشد از جنس انتخاب نیست، فقط وقتی بروز می‌کند نباید مانعش شویم و در عین حال حواس‌مان باشد نباید آن را آغشته به بدگویی، بدخواهی و خودخوری کنیم. بلکه باید از آن به‌عنوان فرصتی استفاده کنیم برای تصمیم گرفتن. حسادت ضرورت تغییر و عمل را به ما گوشزد می‌کند. شخصی که به بخشی از زندگی یا شخصیت او حسادت می‌کنیم پازل ما را تکمیل می‌کند. کسی که فقط حسادت می‌کند در آتش رفتارش می‌سوزد و کسی که حسادت را تبدیل به روندی برای درک بهتر خودش، استعدادها و اهدافش در زندگی می‌کند در جا نزده و جلو می‌رود. پس یک جدول درست کنیم. اسم آدم‌های معروف، دوستان، همکاران و... را بنویسیم و در ستون بعدی دستاوردهای آنانی که علاقه‌ای نداریم و در ستون بعدی دستاوردهایی که دوست داریم ما هم داشته باشیم را ذکر کنیم. فصل مشترک مواردی که در ستون سوم تکرار شده می‌تواند هدف تازه ما باشد.

نکته ها

۶ عبارت که گفتن‌شان نشان‌دهنده ناامنی شدید درونی‌تان است

۱- اگر شکست بخورم چی؟
۲- موفقیتم شانسی بود...
۳- تصمیمم منطقیه، نه؟
۴- ای کاش شبیه فلانی بودم.
۵- برایم فرقی نداره که چی بشه.
۶- من کارشناس هیچ حوزه‌ای نیستم اما ...

از دنیای روان شناسی

نتایج اولین مطالعه درباره رابطه رژیم‌غذایی با افسردگی و اضطراب

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که رژیم غذایی بی کیفیت می‌تواند منجر به تغییرات مغزی و باعث به خطر افتادن سلامت روان افراد و افسردگی و اضطراب شود. به گزارش دیجیاتو و طبق نتایج این مطالعه، رژیم غذایی بی کیفیت ممکن است منجر به تغییرات مغزی شود که با افسردگی و اضطراب مرتبط است. این اولین مطالعه درباره شیمی و ساختار مغز و کیفیت رژیم غذایی با ۳۰ داوطلب است.

◎ کاهش حجم ماده خاکستری مغز

اسکن‌های مغزی تغییراتی را در انتقال‌دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری، در افرادی که تغذیه ضعیفی دارند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، نشان می‌دهد. محققان دریافتند که این تغییرات با نشخوار فکری، بخشی از معیارهای تشخیصی برای شرایط مؤثر بر سلامت‌روان، مانند افسردگی و اضطراب، مرتبط است. هنگامی که فردی از رژیم غذایی بی کیفیت استفاده می‌کند، اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) کاهش می‌یابد و گلوتامات افزایش می‌یابد. این انتقال‌دهنده‌های عصبی، همراه با کاهش حجم ماده خاکستری در ناحیه پیشانی مغز همراه هستند که می‌تواند ارتباط بین آن چه می‌خوریم و احساس ما را توضیح دهد. ماده خاکستری مغز درگیر مسائل بهداشت روانی، مانند افسردگی و اضطراب است.

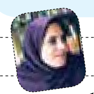
◎ رابطه مستقیم بین خوب غذا خوردن با سلامت‌روان

دلیل دقیقی که رژیم غذایی به این شکل بر مغز تأثیر می‌گذارد هنوز معلوم نیست. همان طور که مطالعات حیوانی نشان می‌دهد، ممکن است چاقی و الگوهای غذایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند باعث تغییر در متابولیسم گلوتامات و GABA و انتقال عصبی شوند. مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی با چربی اشباع و قند بالا، تعداد نورون‌های پاروالبومین را کاهش می‌دهد. این نورون‌ها نقش رساندن GABA را به محل مورد نیاز انجام می‌دهند. رژیم‌های غذایی ناسالم بر گلوکز هم تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش گلوکز خون و انسولین می‌شود. در نتیجه گلوتامات در مغز و پلاسما افزایش می‌یابد و تولید GABA را کاهش می‌دهد. همان طور که در این مطالعه مشاهده شد، این تغییرات در شیمی مغز ممکن است منجر به تغییراتی در حجم ماده خاکستری مغز شود. رابطه مستقیم بین خوب غذا خوردن با داشتن مغز سالم‌تر و سلامت روانی بهتر وجود دارد. بنابراین انتخاب بهتر مواد غذایی برای تغذیه خوب ضروری است. نتایج این تحقیق در مجله Nutritional Neuroscience منتشر شده است.

اتاق مشاوره

خانمم اصلا به خودش نمی‌رسد

مردی هستم ۴۷ ساله. خانمم ۳۹ ساله است. او به خصوص در یک سال اخیر، خیلی کمتر به خودش می‌رسد. البته انصافا من هم خیلی مرد خوش تیپ و مرتبی در خانه نیستم ولی توقع دارم که خانم بیشتر به خودش برسد. چطور این مسئله را به او بگویم؟



زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

گفته‌اید همسرتان به خصوص در یک سال اخیر، خیلی کمتر به خودش می‌رسد. بهترین عملکرد در چنین موارد، گفت‌وگوی مثبت است؛ این گونه که ابتدا درباره دلایل تغییر رفتار او سوال کنید. ممکن است دلایلی پشت این تغییرات باشد که شما از آن بی‌خبر هستید. همچنین، ابراز احساسات و نگرانی‌های خود به شکلی محترمانه و بدون انتقاد می‌تواند به او کمک کند تا درک بهتری از دیدگاه شما داشته باشد. زمانی را برای صحبت درباره این موضوع انتخاب کنید که هر دوی شما آرام و بدون استرس هستید. می‌توانید با جملاتی شروع کنید که بر احساسات خود تمرکز دارند، مانند «من متوجه شدم که...» یا «من احساس می‌کنم...». این کار می‌تواند به جلوگیری از دفاعی شدن طرف مقابل کمک کند. با همسرتان درباره احساسات و نگرانی‌هایش صحبت کنید. بپرسید که چه چیزی موجب این تغییرات در یک سال اخیر شده است و چگونه می‌توانید به او کمک کنید. سعی کنید احساسات و نگرانی‌های همسرتان را درک کنید. ممکن است دلایلی مانند استرس، خستگی یا مسائل دیگر باعث شده باشد که به ظاهر خودش کمتر رسیدگی کند.

◎ به خودتان برسید تا الهام‌بخش همسرتان شوید

اگر فکر می‌کنید همسرتان به این دلیل که شما به ظاهر خودتان رسیدگی نمی‌کنید، عصبانی است و تعمدا به ظاهر خودش رسیدگی نمی‌کند، از راه‌حل‌های مشترک کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که تغییراتی که از او می‌خواهید باید متقابل باشد. شما هم باید بتوانید کارهایی انجام دهید که نشان دهد به خودتان می‌رسید و این می‌تواند الهام‌بخش او باشد. مثلاً، شما هم می‌توانید تلاش کنید تا ظاهر خود را بهبود ببخشید و این می‌تواند به عنوان یک اقدام مثبت در مسیر تقویت روابط شما عمل کند.

◎ از خانم‌تان حمایت کنید

در نهایت، مهم است که از او حمایت کنید و به او اطمینان دهید که شما هر دو در کنار هم هستید و می‌توانید با همکاری یکدیگر به بهترین نتایج و یک زندگی مشترک موفق و شاد برسید. مهم است که از جملات منتقدانه، مقایسه‌گرانه، کنایه‌وار، تحقیرآمیز و... استفاده نکنید. در صورت لزوم، یک مشاور زوجین می‌تواند به شما کمک کند تا به راه‌حل‌های بهتری برای این مسئله برسید.

نکته ها

آمار ترسناک یونیسف از تنبیه بدنی و روانی کودکان جهان در خانه‌ها

صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) به‌تازگی اعلام کرد که نزدیک به ۴۰۰ میلیون کودک زیر پنج سال، معادل تقریبا ۶۰ درصد از آن گروه سنی در سراسر جهان، برخورد انضباطی فیزیکی یا روحی خشونت‌آمیز مثل کتک خوردن یا توهین شنیدن را در خانه تجربه می‌کنند. به گزارش «یورونیوز»، برآوردهای تازه یونیسف منعکس‌کننده داده‌های به دست آمده از ۱۰۰ کشور جهان است که از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۳ میلادی جمع‌آوری شده و انواع «تنبیه‌های بدنی» و «پرخاشگری روحی و روانی» را در بر می‌گیرد.

◎ مصادیق آزار روانی و فیزیکی کودکان

مصداق‌های آزار روانی از نظر یونیسف می‌تواند شامل فریاد زدن بر سر کودک یا «احمق» یا «تنبل» خواندن او باشد. آزار فیزیکی هم مواردی همچون تکان دادن، ضربه زدن یا کتک زدن کودک، یا هر اقدامی را که منجر به ایجاد درد یا ناراحتی فیزیکی بدون ایجاد جراحت باشد، شامل می‌شود. یونیسف در این گزارش اشاره کرده که بیش از ۲۵ درصد (از هر چهار نفر یک نفر) از مادران یا سایر اولیای بزرگ‌سالان معتقدند که تنبیه بدنی برای تربیت صحیح فرزندانشان ضروری است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*دیدن این همه زنبور روی صورت یک نفر خیلی ترسناکه، چه برسه که بیان و روی صورت خود آدم بشینن!

*مطلب اتاق مشاوره با عنوان «دودلم چون دختر مورد علاقه‌ام فرزند طلاق است» مورخ ۲۲ خرداد. مردم را نباید از ازدواج با فرزندان طلاق ترساند به‌خصوص که الان آمار طلاق هم بالاست. بیشتر دقت کنید.

*درباره نیش پشه به خصوص وقتی بچه‌ها رو میزنه، پدر و مادرهاشون باید خیلی مراقب باشن که نخارونن چون سریع بزرگ میشه و باد می‌کنه. مربوط به صفحه سلامت.

*از صداقت این آقای زنبوردار که حق رو به مردم داده که نمی‌تونن به عسل‌های امروزی و طبیعی بودن‌شون اعتماد کنن، خیلی خوشم اومد. ایول بهش.

*این بنده خدا گفته که ماهی سه کیلو عسل می‌خوره و عسل طبیعی هم حداقل کیلویی ۷۰۰ هزار تومنه! یعنی فقط ۲ میلیون تومن در ماه، عسل می‌خوره!

برگ سبز پراید صبا به شماره انتظامی ۵۸ط۴۳۳ایران ۳۶ بشماره موتور ۲۲۳۴۶۱۸ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۲۲۴۶۸۰ بنام جواد صمدی مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۷۲۰۱۵

برگ سبز اتوبوس اسکانیا بین شهری مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۱۱۴ع-۳۸ و شماره موتور ۸۰۵۴۹۲۷ و شماره شاسی ۳۵۷۴۲۵۷ بنام حبیب وزیری فرزند محمد و مهدی موشانی فرزند عباسعلی (سه دانگ مساوی) مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۷۱۹۹۱

برگ سبز وسند کمپانی خودرو مزدا ۳N مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۱۲- ۱۶۵ن ۸۸ ش شاسی NAGDSXACC۳۱C۴۱۱۰۶ ش موتور LF۱۰۹۶۲۶۶۸ بنام مهدی دوستی امرودکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۹۹۰

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۹۴۵ب۲۳ایران ۱۲ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۳۲۹۲۷ شماره موتور ۰۰۶۴۹۷۸۶ به نام صدیقه ابوالحسنی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۹۷۷

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۶۵م۴۹۱ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAM11VE6KK186393 شماره موتور ۱۲۴K۱۲۰۸۸۵۲ به نام اعظم حسین پور مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۰۳۱

کارت شناسایی سازمانی (سازمان زندان‌ها) مربوط به اینجانب محمدحسین متقی فرزند محمدعلی به شماره ملی ۰۹۱۹۳۲۱۵۵۰ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۷۲۱۱۹

برگ سبز هاچ بک تیبا۲ سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۶۶۲ب۷۱ به شماره موتور M15/9477785 و شماره شاسی NAS821100N1035795 بنام مهین پور حسن طرقی مفقود وفاقد اعتبار است ۷۲۱۲۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۷۴ ایران-۹۶۳س۸۴ و شماره موتور ۰۰۷۰۵۲۵۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۲۳۴۹۹۹ بنام علی کورانی مفقود وفاقد اعتبارمیباشد ۷۲۱۳۱

برگ سبز پژو MT-۲۰۷۱ مدل ۱۴۰۲ شماره انتظامی ۸۲ج۲۷۴ایران ۷۴ شماره موتور ۱۲۲B۰۱۹۱۱۶۹ شماره شاسی NAAR03FF8RK77483 بنام سجاد فیروزه مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۱۹۷۵

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو و کارت سوخت پژو ۲۰۷ سفید مدل ۹۷ به ش انتظامی ۱۲ایران ۴۶۳ن۵۷ و ش موتور ۱۷۷B۰۰۳۰۴۵۲ و ش شاسی NAAR13FE4JJ657915 بنام مهلا شکیبای پهلوانلو مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۷۱۹۶۵

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

برابر آرای شماره های ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۰۰۵۷۶۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۰۰۵۷۶۱ 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 زهره حسینی و آقای سیداحمد حسینی فرزندان اسداله هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۱ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی علاالدین سلطانی محرز شده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت 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 صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۲۰۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۰۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۷۲۱۷۲

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۰۲۶۲۹۸ و رای اصلاحی ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۰۵۰۰۰۲۸۶۰ 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 نسیم بهاری فرزند منوچهر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۷۰.۷۳ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۸ فرعی از ۹۵ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل مالکیت مشاعی متقاضی محرز شده است. بنابراین به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت 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 صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف ۳۲۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۴/۰۷
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۷۲۱۷۴

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۱۳۸۴ به پلاک ایران ۳۶ - ۳۷۴ی۵۹ به شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۴۶۲۴۵ و شاسی ۱۲۱۲۱۲۳۹ بنام محمد جواد صادقی نصرآبادی با کد ملی ۰۷۲۱۰۰۵۰۷۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۷۲۱۳۹

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی سفید روغنی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۴۹۲ق۶۸ به شماره موتور ۱۶۲۷۰۸۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۰۴۱۱۲ بنام قربان حسنی فخرآبادی مفقود وفاقد اعتبار است ۷۲۱۴۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت پیشتاز CG ۱۲۵ مدل ۸۷ به ش پلاک ۸۵۸-۴۶۳۵۴ به ش موتور ۸۳۵۶۱۷ به ش شاسی NEG***۱۲۵۸۸۷۰۳۲۴۱ بنام وحید غلامرضازاده مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۵۷

برگ سبز و سند کمپانی وسندمالکیت خودروسواری پراید سایپا ۱۳۱ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۹۹ط۶۷ و شماره موتور ۴۳۰۱۷۸۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۲۰۰۳۸۵ بنام احمد نادری فر مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۷۲۱۵۵

برگ سبز سند کمپانی، کارت، قولنامه و بیمه نامه موتورسیکلت تاسوکی CD۱۲۵ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۸۵۷ - ۸۳۲۷۲ ش موتور ۰۵۰۸۰۹۳۸ ش شاسی ND***۱۲۵۲۸۵۳۲۰۸۵ بنام علی اصغر مومنی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۲۱۷۵

برگ سبز خودرو کیا کادنزا شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۲۲د۵۹ و شماره موتور ۶۹۳۱۷۷ و شماره شاسی ۵۰۷۲۲۳۶ به نام علیرضا ژیان فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۷۰