راهکارهایی برای خلاص شدن از اضطراب

اضطراب احساس ناخوشایندی است که می تواند به واسطه عاملی شناخته شده یا ناشناخته در انسان شکل بگیرد. همه انسان ها به طور طبیعی در برخی مواقع دچار اضطراب می شوند که این مساله عادی است اما اضطراب مزمن می تواند حتی زندگی فرد را به طور کامل تحت تاثیر قرار دهد.

چطور اضطراب را مهار کنید؟

مضطرب بودن مثل این است که یک ابرقهرمان شیطانی در مغزتان داشته باشید که می‌تواند در آن واحد از جایی به جای دیگر بپرد! چه به‌صورت مادرزادی مضطرب باشید و چه در طول زمان دچار این عارضه شوید، مضطرب بودن می‌تواند شما را از کار و زندگی بیاندازد. وقتی نگران باشید، نمی‌توانید در زمان حال زندگی کنید و همیشه یک آینده افتضاح را برای خود متصور می‌شوید.

این روند می‌تواند بر تمام جوانب زندگی، اعم از هضم غذا، خواب و روابط شخصی شما اثر بگذارد و باعث شود کنترل‌تان را از دست بدهید. پس لازم است همین الان برای اضطراب خود فکری کنید و سعی کنید آن را هرچه سریع‌تر از میان بردارید. اگر نمی‌خواهید که تمام زندگی‌تان به‌دلیل اضطراب از هم بپاشد. پس این کارها را انجام دهید تا بتوانید از پس کنترل اضطراب‌تان برآیید:

گامی رو به جلو برای رفع اضطراب

از تلاش برای یافتن راه حلی ایده آل و بی نقص برای مقابله با اضطراب خود دست برداشته و تنها گام هایی به سوی جلو بردارید، حتی اگر این گام ها ناقص باشند. هیچ تصمیمی تا زمانی که شما اقدامی برای دستیابی به حالت اندیشه و تامل انجام دهید، اشتباه نخواهد بود.

احساسی ناخوشایند اما خطرناک

به خود یادآوری کنید که اگر چه اضطراب احساسی ناخوشایند است اما زمانی که احساسات بر شما غلبه کرده اند، هیچ گونه خطر فیزیکی تهدیدتان نمی کند.در هنگام اضطراب، به ویژه اختلال هراس، مردم احساس می کنند دیگر از این مورد جان سالم به در نخواهند برد. اگرچه با شرایط جالب و سرگرم‌کننده ای مواجه نیستید، اما فراموش نکنید خطر خاصی نیز شما را تهدید نمی کند.

شرایط را بپذیرید

هنگامی که احساس گرفتار شدن در چیزهایی را دارید که از کنترل شما خارج هستند، مانند گیر کردن در ترافیک یا خلق و خوی بد رئیس شما، این مساله را بپذیرید که چیزهای بد نیز اتفاق می‌افتند و خود را درگیر آنها نکنید. این شرایط فوق‌العاده است زیرا دیگر تلاش نمی کنید تا هر چیزی را مدیریت کنید. این شرایط به نوعی شبیه زدن دکمه حذف در رایانه است.

اضطراب شرایطی زودگذر

هنگامی که به طور کامل درمانده شده اید به خود یادآوری کنید که اضطراب شرایطی زودگذر است. هنگامی که دچار استرس مزمن باشید همانند این است که در هر مشکلی غرق شده و به ندرت شناور باقی می مانید. به خود یادآوری کنید که عوامل استرس زا دائمی نیستند و این کار می تواند آرامش ذهن و انرژی مورد نیاز برای غلبه بر مشکل و یافتن راه حل های عملی را فراهم کند.

بگویید که می توانید انجامش دهید

اگر خود را در حالت دوم شخص قرار دهید همانند این است که تیمی از اعضای خانواده، مربیان و دیگر عزیزان به شما یادآوری می کنند که تنها نیستید. هنگامی که می گویید «من می توانم انجامش دهم» ممکن است اندکی دچار استرس شوید زیرا تنها هستید، اما هنگامی که در موقعیت دوم شخص قرار می گیرید از شما خواسته می شود تا اقدام های لازم را انجام دهید.

شما همان جایی هستید که می خواستید

واکنش استرس اغلب زمانی آغاز می شود که مردم احساس می کنند از منابع کافی برای رسیدگی به تقاضاهای ارائه شده به آنها برخوردار نیستند. اجازه دهید این احساس از شما دور شود و در لحظه به آرامش برسید. به خود بگویید «من دقیقا همان جایی هستم که قرار بوده در این لحظه باشم.»

ترس خود را شناسایی کنید

اضطراب به معنای احساس درماندگی به واسطه یک عامل استرس زا حتی زمانی که هیچ خطر فوری شما را تهدید نمی کند، است.اضطراب را می توان همانند یک زنگ هشدار آتش دانست در شرایطی که هیچ آتش سوزی وجود ندارد.با درک این مساله که نیازی نیست وحشت زده و مضطرب شوید می توانید خود را آرام کنید.

این یک فرصت است

به حرکتی رو به رشد فکر کنید. هر مانعی در مسیر شما می تواند یک فرصت باشد.تلاش کنید مشکلات خود را به عنوان فرصت هایی برای یادگیری و رشد هر چه بیشتر در نظر بگیرید به جای آن که بر نتایج بالقوه منفی متمرکز شوید.

همانند یک مبارز رفتار کنید

هنگامی که اضطراب شما را از یک فعالیت اجتماعی یا رویدادی مهم دور می کند با انجام دادن خلاف آنچه ذهن شما می گوید بار دیگر کنترل را در اختیار خود بگیرید. بر همین اساس، شما پیروز خواهید بود و اضطراب طرف مغلوب مبارزه خواهد بود.

بی‌خوابی نداشته باشید

مسئله خواب و آشفتگی ذهنی در کنار هم به یک معضل بی‌رحم تبدیل می‌شوند. شاید یکی از اولین علائمی که بعد از ابتلا سراغ‌تان بیاید اختلال در خواب است. افکار اضطراب‌آور، خوابیدن را برای شما دشوار می‌کند. محرومیت از خواب شبانه موجب تقویت فعالیت‌های مغزی در بخش‌هایی از مغز می‌شود که با اضطراب مرتبط هستند.

برای کاری که می خواهید انجام دهید، برنامه‌ریزی کنید

در قدم بعدی، یک جلسه ۳۰دقیقه‌ای را در زمان مشخص برای مقابله با تمام نگرانی‌های‌تان ترتیب دهید. سپس، وقتی اضطراب سراغ‌تان آمد، سعی کنید آن را تا زمان رسیدن به وقت از پیش تعیین شده، به تعویق بیاندازید. اکثر افراد فکر می‌کنند نمی‌توانند رسیدگی به اضطراب را به تعویق بیاندازند، اما بعد می‌فهمند که این کار شدنی است. گاهی اوقات، یک احساس در ساعات اولیه ظهر فوریت می‌یابد، اما حوالی بعدازظهر از شدت آن کاسته می‌شود.

اضطراب همیشه بد نیست

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که دائم نگران هستند، عملکرد بهتری در حل مشکلات دارند. اما این بدان معنا نیست که می‌توانند از پس تمام مشکلات اضطراری برآیند، بلکه می‌توانند با مشکلات فعلی دست و پنجه نرم کنند. گاهی اوقات نگرانی‌ها موثرند؛ مثلا وقتی می‌خواهید پیش‌نویس سخنرانی خود را زودتر آماده کنید یا وضعیت پروازتان را دوباره چک کنید. اما بیشتر نگرانی‌ها خارج از کنترل ما هستند.

گوگل اضطراب شما را درمان نمی کند

افراد نگران فکر می‌کنند اطمینان‌خاطر برای‌شان خوب است و آنها را تسکین می‌دهد؛ درحالی‌که چنین نیست. با گوگل مشورت نکنید و از همسرتان نخواهید به شما بگوید «خوب به نظر می‌رسی!» اضطراب به‌تدریج افزایش می‌یابد و زمانی که از حرف‌های دیگران اطمینان‌خاطر می‌یابید، با یک افت شدید مواجه می‌شود که برای مغز مناسب نیست. به جای آن سعی کنید خودتان برای رفع اضطراب و رسیدگی به وضعیت ذهن‌تان کاری انجام دهید.

به توانمندی های فرزند خود اهمیت دهید

مجتبی کاشانی روان شناس تربیتی و مشاور بیان کرد: جمع آوری اشیای مورد علاقه نوجوان و تهیه مجموعه کلکسیون یکی از کارهای مورد علاقه افراد در زمان نوجوانی است که والدین با وجود نقش پر رنگ خود می توانند باعث رشد و شکوفایی توانمندی فرزند شوند.

وی ادامه داد: والدین باید بدانند که هرگز نباید آرزوهای نوجوان خود را در جمع آوری مجموعه مورد علاقه آن ها به بن بست کشانده و در ابتکار وی دخالت منفی کنند، بلکه با تشویق و حتی ارائه نظرات و پیشنهادات سازنده باید باعث پیشبرد وی در این امر شوند.

کاشانی تصریح کرد: زمانی دخالت والدین در این امر واجب می شود که فرزندشان اقدام به گرد آوری اشیای نامناسب کند که در این شرایط باید با احتیاط و به طور دوستانه و منطقی او را از مضرات این کار آگاه سازید، همچنین اگر برای جمع آوری مجموعه دلخواه خود به پول زیادی احتیاج داشت که باعث ایجاد فشار اقتصادی بر شما می شود، باید با بیانی صمیمانه او را متقاعد کنید که مجموعه های کم هزینه و بهتر دیگری نیز وجود دارد.

این روان شناس در پایان گفت: والدین هرگز نباید در هیچ شرایطی ذوق و دلخوشی فرزند خود را در جمع آوری مجموعه دلخواه از بین ببرند، زیرا این فعالیت موجب افزایش اعتماد به نفس و برقراری ارتباط مثبت با دیگران می شود، همچنین سعی کنید اطلاعات و راهنمایی های لازم را در مورد آن مجموعه در اختیار نوجوان قرار دهید.

چرا همه آدم‌ها به دنیا از دیدی متفاوت نگاه می‌کنند؟

چرا یک کلمه خاص ممکن است باعث آزار یک نفر شود ولی تاثیری روی دیگران نداشته باشد؟

چرا ممکن است یک نفر به نظر شما جذاب و به نظر بقیه زشت بیاید؟

چرا بعضی‌ها از جنس‌مخالفشان واهمه دارند ولی دیگران در کنار جنس‌مخالف خود احساس راحتی می‌کنند؟

مطمئناً شما هم با ما هم‌عقیده هستید که هر فرد از زاویه‌ای متفاوت به دنیا نگاه می‌کند. با اینکه اکثر آدم‌ها از این حقیقت آگاهند، باز هم احساس سردرگمی می‌کنند چون دقیقاً نمی‌دانند دلیل این تفاوت نگرش چیست.

چرا آدم‌ها دنیا را متفاوت می‌بینند؟

۱) آدم‌ها روی اشتباهات خودشان متمرکز هستند. اکثر کسانیکه مشکل اعتمادبه‌نفس دارند از این واقعیت آگاه نیستند که اکثر افراد خیلی بیشتر از اشتباهات دیگران روی اشتباهات و کمبودهای خودشان متمرکز هستند. مردی که فکر می‌کند قدکوتاه است، قد کوتاه یا بلند بودن مردهای دیگر بیشتر به چشمش می‌آید تا لاغر یا چاق بودن آنها. درحالیکه یک مرد قدبلند چاق نگران تصور یک مرد قدکوتاه لاغر درمورد خودش است درحالیکه آن دیگری بیشتر روی قد اولی تمرکز دارد نه وزنش. این واقعیت به تنهایی برای اینکه کنار آدمهای دیگر احساس راحتی و اعتمادبه‌نفس کنید، کافی است.

۲) آدم‌ها انعکاسی از ترس‌های خودشان را می‌بینند. دختری که از گربه‌ها می‌ترسد ممکن است هر چیزی که تکان بخورد تصور کند گربه است تا وقتی که به آن نگاه کند و متوجه شود که اینطور نیست. این مشکل درک و دریافت در برخورد آدمها با همدیگر هم اتفاق می‌افتد. کسانی که قبلاً به آنها خیانت شده، در برخورد با دیگران معمولاً روی یک چیزهای خاص متمرکز می‌شوند. افرادیکه قبلاً مورد سوءاستفاده و آزار قرار گرفته‌اند هم همینطور. آدمها معمولاً انعکاسی از ترس‌های خودشان را در زندگی روزمره‌شان می‌بینند و به همین دلیل است که نگرش متفاوتی به دنیا دارند.

۳) آدم‌ها اعتقادات و باورهای متفاوتی دارند. دستگاه اعتقادی آدمها بر نگرش آنها از واقعیت تاثیر دارد. مثلاً اگر باور داشته باشید که همه آدمها بدجنس هستند، آنوقت رفتارهای آنها را براساس این باور قضاوت خواهید کرد و سعی خواهید کرد ثابت کنید که این باور درست است. اگر باور داشته باشید که آدم‌های پولدار مغرور هستند، آنوقت همیشه آنها را اینطور می‌بینید. نه به این خاطر که همه آنها مغرور هستند بلکه به این خاطر که درک شما از واقعیت متعصبانه است. باورها از تجربیات قبلی ما به وجود می‌آیند و به همین دلیل است که محیطی که فرد در آن رشد و زندگی می‌کند بر نگرش او از دنیا تاثیر دارد.

۴) آدم‌ها هویت‌های متفاوتی دارند. من عاشق موسیقی‌های انگیزه‌دهنده در فیلم‌های جنگی هستم، ولی همین برای دوستم کاملاً عاری از جذابیت است. بعد از کمی بررسی فهمیدم که من به این دلیل از این موسیقی خوشم می‌آید که با دنیای درونی‌ام تطبیق دارد. به عبارت دیگر، من باور دارم که یک جنگنده هستم و به همین خاطر است که از این نوع موسیقی خوشم می‌آید. آدمها دنیا را براساس هویت‌های خودشان می‌بینند و درنتیجه یک چیز ممکن است برای فردی جذاب و برای دیگری عاری از جذابیت و کسل‌کننده باشد.

۵) آدم‌ها انعکاسی از افکار خودشان را می‌بینند. تا به حال شده کسی را از دور خیلی دوست داشته باشید ولی وقتی به او نزدیک‌تر می‌شوید ببینید آدم کاملاً متفاوتی است؟ به هر چیزی که فکر می‌کنیم بر درک ما از واقعیت اثر می‌گذارد. این اشتباه درک و دریافت حتی وقتی یک تابلوی راهنمایی‌رانندگی یا یک کلمه در یک کتاب را می‌خوانیم هم اتفاق می‌افتد. به هر چیزی که فکر می‌کنید، تا حدی بر درک شما از واقعیت اثر می‌گذارد.

کودک بیش فعال را مجبور به حل مسائل ریاضی نکنید

علی آزاد روان شناس و استاد دانشگاه اظهار داشت: بیش فعالی یک اختلال شایع میان کودکان محسوب می شود که حدود ۸ تا ۱۰ درصد آنان به این مشکل دچار هستند و معمولاً این بیماری در میان پسران بیشتر دیده می شود که پرتحرکی، کمبود توجه و تمرکز، بروز اعمال ناگهانی و غیر قابل پیش بینی بودن از ویژگی های اولیه آن است که این عوامل در سال های ابتدای رشد یعنی قبل از ورود به مدرسه آغاز می شود. وی در ادامه افزود: اختلال بیش فعالی یا نقص توجه در کودکان، معمولاً زمانی که بچه ها به مهدکودک یا مدرسه می روند به خوبی خود را بروز می دهد که ضروری است این افراد پس از تشخیص، سریع تحت درمان قرار گیرند.

آزاد تصریح کرد: این کودکان به شدت از انجام کارهایی که نیازمند توجه و تمرکز است مانند حل کردن مسئله ریاضی فراری هستند و حاضرند هر کاری جز انجام آن را قبول کنند و درخواست این کار از آنان بدترین تنبیه ممکن برای کودکان بیش فعال است.

این روان شناس در پایان بیان کرد: از خصوصیات کودکان بیش فعال این است که بازی یا انجام کاری را تا آخر به پایان نمی رسانند و نیمه کاره رها می کنند؛ همچنین ایجاد مشکلات درسی به دلیل عدم توجه و تمرکز از مهم ترین ویژگی این کودکان است که در نتیجه موجب کاهش اعتماد به نفس، ترس و گریز از مدرسه خواهد شد.

ثبتی و دادگستری

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۸۰۰۱۳۳٤ هیأت اول مورخ ۱۳۹۵/۶/۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جهرم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ابوالقاسم پرندوار فرزند عباس به شماره شناسنامه ۲۶۸ صادره از جهرم در یکباب خانه به مساحت ۲۱۸ مترمربع پلاک ۵ فرعی از ۳۱۱۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۶۱ فرعی از ۳۱۱۵ اصلی واقع در بخش ۱۱ فارس خریداری از مالک رسمی مرحوم نعمت‌اله رحمانیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه عصر مردم 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۶/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۵/۷/۱۷

۵۷۵/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جهرم
مسعود جاوید جهرمی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۸۰۰۱۳۵۱ هیأت مورخ ۱۳۹۵/۶/۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جهرم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی علی راستی‌نژاد فرزند مرتضی به شماره شناسنامه ۲۴۶۰۱۴۱۶۰۲ صادره از جهرم در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۱۸/۷۰ مترمربع پلاک ۸۵۱۰ فرعی از ٤۰۹٤ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ٤۰۹٤ باقیمانده واقع در بخش ۱۱ فارس خریداری از مالک رسمی عباس کشکویی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه عصر مردم 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 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۶/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۵/۷/۱۷

۵۷۹/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جهرم
مسعود جاوید جهرمی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۸۲۸ ـ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۲۷۰۰۰۸۲۸ مورخ ۹۵/٤/۱٤ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سروستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حسن راستی تزنگی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۷ صادره از سروستان در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۱۷/۱۹ مترمربع به پلاک شماره ۶۹۳۲ فرعی از ۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۸۱ باقیمانده فرعی از ۳۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۹ فارس حوزه ثبت ملک سروستان خریداری شده با قولنامه عادی (مع‌الواسطه) از مالک رسمی داوود ذوقی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و 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 نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۷/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۷/۱۷

۱۲۸/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سروستان
یعقوب حق‌پرست

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۲۷۰۰۱۱۱۱ مورخ ۹۵/۵/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سروستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی عوض نیکبخت سروستانی فرزند امراله به شماره شناسنامه ۳۰۳۵ صادره از سروستان در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۳/۱۲ مترمربع به پلاک شماره ۶۹۶۱ فرعی از ۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۷ فرعی از ۳۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۹ فارس حوزه ثبت ملک سروستان خریداری شده با سند رسمی مشاعی از مالک رسمی فاطمه شفیعی سروستانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و 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 نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۷/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۷/۱۷

۱۲۹/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سروستان
یعقوب حق‌پرست

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

بدینوسیله به علیرضا اقبال فرزند محمد فعلاً متواری که به اتهام خرید (مالکیت) و اجیر کردن افراد برای حمل مواد به میزان ۲۹/٤۰۰ کیلوگرم تریاک در پرونده کلاسه ۹۵۰۳۱۰ شعبه دادگاه انقلاب اسلامی داراب تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای روز شنبه مورخ ۹۵/۸/۱۵ ساعت ۹ صبح تعیین شده ابلاغ می‌گردد در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شود. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

۱۶۵۷۰/ م الف

مدیر دفتر دادگاه انقلاب اسلامی داراب
محمدی نسب

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۳۵۰۰۵۶۲۰ هیأت اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه سه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی غلامرضا یادسار فرزند شکراله به شماره شناسنامه ۲۳۲۶۸ صادره از کازون نسبت به اعیانی ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۹۸/۲۶ مترمربع پلاک فرعی از اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۱۷۹ فرعی از ۱٤ اصلی واقع در بخش سه شیراز خریداری از مالک رسمی موقوفه حاج محمدرحیم معزی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۷/۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۵/۸/۲

۱۶۶۵۶/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه سه شیراز
سیروس لطفی ابیوردی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۲۷۰۰۱۱۰۹ مورخ ۹۵/۵/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سروستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی رسول نصیری فارسی فرزند علی‌اکبر به شماره شناسنامه ٤۳۸۹ صادره از سروستان در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۸۹/۲۷ مترمربع به پلاک شماره ۶۹۶۰ فرعی از ۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ٤۸٤ فرعی از ۳۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۹ فارس حوزه ثبت ملک سروستان خریداری شده با قولنامه عادی (مع‌الواسطه) از مالک رسمی سکینه بی‌بی گرگی سروستانی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و 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 نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۷/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۷/۱۷

۱۳۱/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان سروستان
یعقوب حق‌پرست