توصیه‌های مهم برای روزهای امتحانات دانشجویان

گروه سلامت

یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، استرس و اضطراب در ایام امتحانات را باعث کاهش عملکرد و تمرکز نداشتن دانشجویان برشمرد و توصیه های مهم و راهکارهایی برای مدیریت استرس در روزهای امتحانات دانشجویان ارائه کرد. «فائزه سادات طاهری» با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات گفت: متاسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می شود. در دانشجویان و فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود. وی به بیان توصیه هایی برای کنترل و کاهش استرس، نگرانی، ترس و اضطراب پرداخت و با اشاره به اهمیت مدیریت زمان در هنگام آزمون برای جلوگیری از بروز استرس ناشی از کم آوردن وقت به دانشجویان توصیه کرد: ابتدا وقت خود را تنظیم کنید. توجه خود را روی آزمون متمرکز کنید و وقت و انرژی خود را با نگران شدن در خصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره این که دیگران چه می کنند، هدر ندهید. سعی کنید اول به آسان ترین سؤال پاسخ دهید. «طاهری» به دانشجویان تاکید کرد: سؤالی را که نمی دانید نشاندار کنید تا در فرصت مناسب به آن جواب دهید. به خودتان بگویید شاید آن سؤال را مطالعه کردید و وقتی دوباره به آن برگردید می‌توانید جواب بدهید. قبل از این که به گزینه‌های مختلف نگاه کنید، به جواب خودتان فکر کنید. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می‌دانید به سراغ سوالاتی بروید که نشاندار کردید. وی افزود: در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنید. اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می دانید یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید. همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازید و تنها در صورت اطمینان قطعی، پاسخ‌ها را تغییر دهید. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: حواس‌پرتی چیزی جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت نیست و ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد بنابراین اگر کاری که اکنون انجام می‌دهید باعث درگیری و مشغولیت ذهنی شما شود، فکر شما دیگر نیازی احساس نمی کند که به جای دیگر برود و در آن جا درگیر شود. وی افزایش هوشیاری، خواندن کامل همه جزئیات و عجله نکردن را از جمله راهکارهای ایجاد تمرکز در حین امتحان برشمرد و به دانشجویان توصیه کرد: هنگام رویارویی با سؤال‌های ساده، هوشیار باشید که عمده ترین دلیل بی‌دقتی کاهش غیرارادی توجه در هنگام حل سؤال های ساده است. این کارشناس ارشد روانشناسی، توجه نکردن به جزئیات و هماهنگ نبودن سرعت چشم با ذهن را یکی دیگر از دلایل بی دقتی در مطالعه و آزمون دانست و گفت: برای رفع این مشکل باید از روش خط بر استفاده کنید. در این روش مداد یا انگشت اشاره خود را زیر خط هایی که مطالعه می کنید، قرار دهید و هماهنگ با آن، چشم های خود را حرکت دهید. در امتحانات سعی کنید زیر کلمه های مهم سوال مانند «نیست» و «ندارد» خط بکشید. به گفته وی، گاهی دانشجویان برای این که وقت کم نیاورند با عجله به سوالات پاسخ می دهند که ممکن است مفهوم سوال را اشتباه متوجه شوند یا سوال را کامل نخوانند. دانشجو برای اجتناب از این مورد باید با استفاده از «تکنیک های مدیریت زمان» وقت خود را تنظیم کند. «طاهری» با تاکید بر اهمیت برنامه ریزی مدون و اولویت بندی دروس برای مطالعه در زمان امتحانات، مطالعه بدون برنامه را باعث سردرگمی و آشفته کردن ذهن دانست و داشتن برنامه صحیح را باعث مدیریت زمان، استفاده مفیدتر از وقت وصرف انرژی کمتر برشمرد. وی یادآور شد: درس خواندن بدون استراحت موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز می شود و چند ساعت درس خواندن مداوم پشت سرهم نه تنها غیرمفید است بلکه باعث آسیب به حافظه کوتاه مدت فرد می شود. این مشاور دانشجویان، خلاصه نویسی و یادداشت برداری را روش بسیار خوبی در درس خواندن صحیح ذکر کرد و افزود: هر مبحثی که مطالعه کردید حتماً یادداشت برداری و پس از پایان آن بخش یادداشت های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند. وی ضمن هشدار به دانشجویان در خصوص پرهیز از شتابزدگی و تندخوانی دروس گفت: وقتی با شتاب درس می خوانید و برای تمام کردن فصل های کتاب تان عجله می کنید نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید. این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، مدیریت زمان در مطالعه صحیح دروس به خصوص در ایام امتحانات را بسیار مهم و موثر دانست و توصیه کرد: بهتر است برای مطالعه هر مبحث یک محدودیت زمانی مشخص شود. سعی کنید در زمان استراحت از فعالیت هایی که به تمرکز ذهن نیاز دارند پرهیز کنید زیرا باعث کاهش تمرکز می شود. در این زمان خلاصه برداری های خود را مرور کنید تا درک کلی از مطالب به دست آورید و این عبارت ها را با زبان خودتان بازخوانی کنید. این مدرس دانشگاه با تاکید بر اجتناب از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب درسی به ویژه خواندن مکرر مباحثی که یادگرفته نمی‌شوند، آشنایی با سبک های یادگیری را یکی از عوامل تأثیرگذار بر جریان یادگیری دانست که باعث کاهش اضطراب امتحان و کاهش وسواس در مطالعه نیز می شود. «طاهری» سبک یادگیری را شیوه‌ای برشمرد که دانشجویان در یادگیری مطالب درسی خود به دیگر شیوه‌ها ترجیح می‌دهند و باعث می شود فرد از وسواس در مطالعه رهایی یابد و با شیوه یادگیری خود مطالب را راحت‌تر یاد بگیرد. وی پرهیز از فشرده خواندن کل کتاب را یکی از مهم ترین روش‌ها برای کاهش اضطراب شب قبل از امتحان برشمرد و گفت: این کار باعث اضطراب و کاهش عملکرد مناسب فرد در روز امتحان می شود. وی گام اول برای مطالعه صحیح دروس امتحانی را یک برنامه ریزی هدفمند خواند که بر اساس آن تعیین کنیم در مدت زمانی که تا شروع امتحانات باقی است چه درسی را می خواهیم بیشتر مطالعه یا باید بیشتر روی آن تمرکز کنیم. به گفته این مشاور دانشگاه، در برنامه ریزی نباید تنها به یک درس اکتفا کرد. برخی افراد یک هفته برای خواندن یک درس وقت می گذارند، در این صورت ذهن خیلی زود خسته می شود و میزان یادگیری کاهش می یابد. باید مطالعه ۳ یا ۴ درس را در برنامه گنجاند. هر قدر تنوع در زمان بندی و تعداد دروس بیشتر باشد بازده ذهنی فراگیر بیشتر خواهد شد. «طاهری»، تناسب بین دروس انتخابی را مهم برشمرد و گفت: مطالعه همزمان درس هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به طور چشمگیری ذهن را خسته می کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی می شود. ترکیب درس های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس هایی که به حفظیات معروف هستند مثل ادبیات، بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می‌رود. این کارشناس ارشد روانشناسی تاکید کرد: آماده شدن برای امتحان به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت کنید. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت و آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. وی تعیین پاداش را راهکار موثری دانست و گفت: برای خودتان پاداش تعیین کنید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه تان را گوش دهید. این کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی یادآور شد: مکان و زمان مطالعه نیز در فرایند یادگیری و تمرکز بسیار تاثیر گذاراست، البته این موضوع به روحیات افراد نیز بستگی دارد؛ بعضی افراد در محیط آرام و یک سری هم در مکان های شلوغ و پرسر و صدا مطالعه می کنند و به هر حال در هر مکانی باید تمرکز حواس داشته باشید. وی یـادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون را که عموماً منشا محیطی دارد از مهمترین عوامل موثر در حواس پرتی و عدم تمرکز دانست و به فراگیران توصیه کرد: سرعت مطالعه خود را تا آن جا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. به گفته وی، تند خواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید، سپس از خودتان سوالاتی مربوط به موضوع اصلی درس را بپرسید زیرا این موضوع به شما کمک می کند با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس و به خاطر سپردن آن در مغز را برای خودتان آسان سازید. این کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی به منظور کاهش اضطراب و ایجاد آرامش پیش از امتحان به دانشجویان توصیه کرد: به اندازه کافی بخوابید و از مصرف مواد کافئین دار که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری کنید. خودتان را تشویق کنید و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرید. از همکلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می کنند، اجتناب کنید. از تکنیک های آرامش بخش استفاده و واکنش های فیزیولوژیک را کنترل و استرس را مدیریت کنید. این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با اشاره به نقش گرسنگی و تشنگی در عدم تمرکز دانشجویان در حین امتحان گفت: بهتر است در حین آزمون از مقداری خوراکی کوچک نظیر آب میوه طبیعی، خرما، آبنبات، کشمش و مویز استفاده کنید. وی با اشاره به این که سختگیری و توقع بالا و تاکید بیش از اندازه والدین برای کسب نمره عالیمنجر به افزایش اضطراب فرزندان می‌شود، خاطرنشان کرد: همیشه با نزدیک شدن فصل امتحانات، دغدغه‌های خانواده‌ها افزایش می یابد و اضطراب به شدت در بین خانواده‌ها نمایان می‌شود، بنابراین مدیریت کردن اضطراب اهمیت بسیاری دارد و عدم انتقال اضطراب بیشتر از والدین به دانش‌آموز بسیار مهم است. به گفته وی، اضطراب امتحان نوعی مشغله و درگیری ذهنی است که با عدم ایمان به داشته‌های خود، افکار منفی، عدم تمرکز، افت تحصیلی و در نهایت واکنش‌های روانی و جسمانی نامتناسب (تپش قلب، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق فراوان در نواحی مختلف، خشکی گلو و دهان و احساس خستگی) همراه است. وی سخت گیری و توقع بالای والدین، تهدید و ترس، انتقال اضطراب از والدین به فرزندان، مقایسه کردن و سطح نامتناسب انتظارات را از جمله دلایل ایجاد اضطراب در فراگیران برشمرد.

«طاهری» به والدین توصیه کرد: به توانایی‌های فرزندان خود اعتماد و سعی کنید سطح انتظارات خود را با سطح توانایی فرزندان خود یکی کنید و قدردان تلاش فرزندان هرچند کم باشیم. عملکرد دانشجو را با تجربه‌های قبلی و سوابق قبلی خودش مقایسه کنیم. امتحان نوعی آموزش و جزیی از آموزش است پس آن را عملکردی طبیعی بدانیم و حساسیت‌های بی مورد را کنار بگذاریم. وی با اشاره به این که تلاش فراگیران برای یادگیری است نه برای نمره به والدین تاکید کرد: تحت هر شرایطی باید کنار فرزندان خود باشیم. در دوران امتحان باید ساعات خواب فرزندان را تنظیم کنیم؛ شب‌ها زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر بیدار شوند. به گفته این مشاور روانشناسی والدین باید در ایام امتحانات از مشاجره و درگیری لفظی و خانوادگی پرهیز کنند و به خاطر داشته باشند که تشویق و تاکید روی نقاط قوت فرزندان اهمیت به سزایی دارد و باعث انگیزه آنان می‌شود. وی با اشاره به تاثیر لباس، کفش و جوراب نامناسب در کاهش تمرکز، به والدین توصیه کرد در دوره امتحانات به لباس پوشیدن فرزندان دقت داشته باشند زیرا پوشیدن لباس‌های ناراحت، کفش‌های تنگ یا جوراب‌هایی که کش سفتی دارند، ذهن فرد را در طول امتحان درگیر می کند و باعث افزایش بی‌دقتی و کاهش تمرکز می شود.

سلامت نامه

خطر مصرف روزانه نوشابه های رژیمی

نتایج مطالعه ای نشان می دهد مصرف روزانه نوشابه رژیمی با افزایش خطر ابتلا به حوادث عروقی همراه است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر، نوشابه‌های رژیمی که بر «بدون قند و بدون کالری» بودن تاکید دارند، به دلیل نگرانی مصرف‌کنندگان از مصرف قند، مورد توجه قرار گرفته‌اند. در این نوع نوشابه‌ها، از شیرین کننده‌های مصنوعی نظیر «آسپارتام» استفاده می‌شود. چندین مطالعه نشان داده‌اند که مصرف نوشابه‌های رژیمی با افزایش شاخص توده بدنی (BMI) و درصد چربی بدن در نوجوانان همراه است. به عبارت دیگر، نوشابه‌های رژیمی که بر کالری صفر تاکید دارند لزوماً از افزایش وزن جلوگیری نمی کنند و مصرف بیش از حد آن ها ممکن است حتی منجر به چاقی شود. از آن جا که چاقی مجموعه‌ای از مشکلات متابولیک را به دنبال دارد، بعید نیست که مصرف نوشابه‌های رژیمی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را هم افزایش دهد. تجزیه و تحلیل داده‌های یک مطالعه نشان داد که مصرف روزانه نوشابه رژیمی با افزایش خطر ابتلا به حوادث عروقی همراه است. علاوه بر این، مطالعات قبلی نشان داده‌اند که مصرف نوشابه رژیمی با افزایش فشارخون در نوجوانان همراه است و مصرف بیش از حد شیرین کننده های مصنوعی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. با این حال، ارتباط بین نوشابه های رژیمی و کبد چرب مشخص نیست. در این مطالعه با استفاده از داده‌های سرشماری ملی بهداشت و تغذیه(NHANES)، ارتباط بین مصرف نوشابه های رژیمی و کبد چرب مورد بررسی قرار گرفت. در مجموع ۲۳۷۸ شرکت کننده در این مطالعه شرکت کردند که از این میان ۱۰۸۹ نفر یعنی ۴۳/۶۴ درصد آن ها کبد چرب داشتند. پس از تعدیل متغیرهای مربوط به جمعیت شناسی، شیوه زندگی و سندرم متابولیک، مصرف بیش از حد نوشابه های رژیمی خطر ابتلا به کبد چرب را حدوداً دو برابر می کند.

تغذیه مناسب برای مقابله با تنگی نفس

یک متخصص تغذیه، به ارائه توصیه های غذایی مناسب برای مقابله با تنگی نفس پرداخت. «منصور رضایی»، مصرف ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست و گفت: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آب‌پز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود. به گزارش مهر، وی افزود: چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی‌ها می‌شود. «رضایی» ادامه داد: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفسی می‌شود ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد. وی افزود: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب، می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.

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

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است . لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود **بخش۵ پلاک ۱- اصلی روئین** ۱.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۱۸ موقوفه مریم- روستای رویین شش دانگ منزل به مساحت ۱/۴۱۳ متر از پلاک ۵۴۴ فرعی از محل مالکیت مریم خانم نعمتی برابر رای۴۷۸۷/۱۴۰۲ ۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۰۳ آقای علی طیبی فرزند عبداله شش دانگ باغ به مساحت ۴۸/۱۸۳۴ متر از پلاک ۱۳ فرعی از محل مالکیت ملا الرحمان طیبی ولد کربلائی عبدالعلی برابر رای۵۲۸۰/۱۴۰۲ **پلاک ۱۱- اصلی ایرج** ۳.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۲۶ آقای حسین دیرانلو فرزند غلامعلی شش دانگ منزل به مساحت ۳۷/۴۱۵ متر از پلاک ۲۳۶ فرعی از محل مالکیت رحمان اسماعیلی و رضا قلی بذری ایرج برابر رای۴۷۳۶/۱۴۰۲ **پلاک ۲۱- اصلی سارمران** ۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۳۱ آقای سیدمحمود شریفیان فرزند فضل اله شش دانگ مزرعه به مساحت ۴۳/۶۸۴۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سید علی شریفیان فرزند سید اسماعیل برابر رای۵۲۱۸/۱۴۰۲ **پلاک ۳۴- اصلی قراچه رباط** ۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۸ آقای مهدی عرب زاده فرزند اسماعیل شش دانگ دیمه زار به مساحت ۷۱/۹۸۱۵۰ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت خلیل جوان برابر رای۵۱۵۶/۱۴۰۲ **پلاک ۳۵- اصلی خانه کور** ۶.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۱۰ آقای خلیل طاهری فرزند براتعلی شش دانگ باغ به مساحت ۶۰۰۰۰ متر از پلاک ۱۴ فرعی از محل مالکیت خلیل طاهری برابر رای۴۷۳۹/۱۴۰۲ **پلاک ۴۱- اصلی مراغه** ۷.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۹۱ آقای عبداله بهلولی فرزند محمد علی شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۰۰۰۰ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورثه شیر علی احمدی برابر رای۵۱۵۹/۱۴۰۲ **پلاک ۶۰- اصلی پشت جوی** ۸.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۲ آقای احمد گواهی فرزند محمدشریف شش دانگ منزل به مساحت ۷۴/۲۰۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدعلی فیاض برابر رای۵۱۲۶/۱۴۰۲ ۹.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۹۹ آقای شیرویه نظرزاده حسن آباد فرزند غلام رضا شش دانگ منزل به مساحت ۷۵/۱۸۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی فیاض برابر رای۴۷۳۳/۱۴۰۲ **پلاک ۶۱- اصلی فرطان** ۱۰.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۴ آقای علی محمد اکبری مقدم فرزند علی رضا ۳ دانگ وکلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۵ خانم سکینه محمدی فرزند تاج علی ۳ دانگ باغ به مساحت ۶۵/۲۷۵۹ متر از پلاک ۴ فرعی از محل مالکیت اسماعیل ملایجردی برابر رای۴۷۵۲/۱۴۰۲ **پلاک ۶۳- اصلی قلعه کریم** ۱۱.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۶ آقای مهدی اکرمی فرزند رمضانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۵۶/۲۳۲ متر از پلاک ۱۵۸۲ فرعی از محل مالکیت خود متقاضی و۱۵۸۲ فرعی از محل مالکیت ابوالفضل و فاطمه شهرت هردو اکرمی و۰ فرعی از محل مالکیت ابراهیم شیرزاد برابر رای۵۳۰۴/۱۴۰۲ **پلاک ۶۴- اصلی خرینان** ۱۲.کلاسه ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۴۵ آقای محمدرضا حقانی دشتی فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۷۸/۱۶۰ متر از پلاک ۳۴ فرعی از محل مالکیت علی حقانی دشتی برابر رای۲۸۹۶/۱۴۰۲ ۱۳.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۸۸ آقای سعید حقانی دشتی فرزند اسمعیل شش دانگ منزل به مساحت ۹۷/۳۹۹ متر از پلاک ۶۱۹ فرعی از محل مالکیت سند رسمی خود متقاضی و۲۰۶ فرعی از محل مالکیت ورثه معصوم خانم حقانی محمدی (غلامرضا و محمد ابراهیم و بهجت رضایی و صغری حقانی محمدی) و۷۶۶ فرعی از محل مالکیت بقالیان و معصومه لعل منصوری برابر رای۵۰۸۴/۱۴۰۲ ۱۴.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۷۷ آقای کمال صالح آبادی فرزند میرزاجمال شش دانگ منزل به مساحت ۶/۱۱۸ متر از پلاک ۲۷۷ فرعی از محل مالکیت ورثه شیبت الحمد اسدالهی برابر رای۴۷۹۰/۱۴۰۲ ۱۵.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۳۵ آقای علی اصغر هدایتی فرزند عبداله شش دانگ اعیان منزل به مساحت ۰۱/۲۱۰ متر از پلاک ۳۷۷ فرعی از محل مالکیت آستان قدس برابر رای۰۷۵۳/۱۴۰۲ ۱۶.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۶۷ ۴۴۹ عبدالرضا محمدزاده فرزند احمدرضا شش دانگ منزل به مساحت ۰۸/۱۰۴ متر از پلاک ۳۶۵ فرعی از محل مالکیت بهجت رضائی برابر رای۵۳۰۷/۱۴۰۲ **پلاک ۶۵- اصلی حسن آباد قصبه** ۱۷.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۰۹ آقای حسینعلی چوپانی فرزند حسنعلی شش دانگ منزل به مساحت ۰۹/۸۴ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت حاج الهقلی لعل منصوری ، اردشیر و حسن حقانی فرزندان نورمحمد و حاج عباسعلی لعل قادری برابر رای۵۳۱۰/۱۴۰۲ ۱۸.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۲۲ آقای رضا ایرانی فرزند براتعلی شش دانگ منزل به مساحت ۶۲/۲۰۷ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت عباس ناطری فرزند غلامرضا برابر رای۵۰۸۱/۱۴۰۲ ۱۹.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۵۶ خانم فاطمه سیفی بخش فرزند پیرعلی شش دانگ منزل به مساحت ۲۵/۱۶۴ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت غلامحسین محرابی برابر رای۵۲۷۴/۱۴۰۲ **پلاک ۶۷- اصلی قریه قصبه** ۲۰.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۵ آقای علی برازنده فرزند عظیم ۱ دانگ وکلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۶ آقای مسلم پرویزیان فرزند علی ۱ دانگ وکلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۷ آقای موسی الرضا حسن پور ثانی فرزند محمدعلی ۲ دانگ وکلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۸ آقای حسن لعل شعبانی فرزند باباعلی ۲ دانگ مغازه به مساحت ۴۸/۷۳ متر از پلاک ۳۵ فرعی از محل مالکیت محمد روشنی زعفرانلو برابر رای۴۸۰۳/۱۴۰۲ ۲۱.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۹۰ شرکت توزیع نیروی برق خراسان شمالی شش دانگ ساختمان به مساحت ۶/۴۱۰۲ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت ورثه اسماعیل حقانی برابر رای۴۷۶۳/۱۴۰۲ ۲۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۹۱ شرکت توزیع نیروی برق خراسان شمالی شش دانگ انبار و سوله به مساحت ۹۳/۵۴۸۷ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت ورثه اسماعیل حقانی برابر رای۵۱۵۰/۱۴۰۲ ۲۳.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۱ خانم فاطمه سادات حسینی فرزند سیدسلیمان شش دانگ منزل به مساحت ۰۹/۱۱۲ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت حاج محمدخان روشنی برابر رای۴۷۶۶/۱۴۰۲ ۲۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۲۳ آقای محمدرضا لعل حقانی فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۸۵/۱۵۸ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت شهرداری برابر رای۵۱۵۳/۱۴۰۲ ۲۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۲۸ آقای حسن رضازاده میلانلو فرزند قربانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۴۱/۱۳۱ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت ورثه حاتم حاتمی -طاهر برابر رای۵۱۷۸/۱۴۰۲ ۲۶.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۴۰ آقای ذکراله عطائی فرزند یداله شش دانگ منزل به مساحت ۷۷/۱۳۹ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت محمدخان روشنی برابر رای۴۸۶۲/۱۴۰۲ **پلاک ۶۹- اصلی قریه کشتان** ۲۷.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۲۶ آقای محمد فاتحی کشتان فرزند محمدحسین شش دانگ منزل به مساحت ۶/۷۸ متر از پلاک ۳۰۰ فرعی از محل مالکیت لیلا صبیه کربلائی غلامحسین برابر رای۵۳۲۱/۱۴۰۲ ۲۸.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۲ آقای حمید آریاوند فرزند علی اکبر شش دانگ منزل به مساحت ۷۶/۱۰۷ متر از پلاک ۱۲۵۷ فرعی از محل مالکیت سعید اریاوند برابر رای۵۱۱۵/۱۴۰۲ ۲۹.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۶۰ خانم سمیه میرمحمدی فرزند علی اکبر شش دانگ منزل به مساحت ۳۴/۸۱ متر از پلاک ۵۸۷ فرعی از محل مالکیت خود متقاضی برابر رای۴۷۸۴/۱۴۰۲ **پلاک ۷۲- اصلی کلاته کاهی** ۳۰.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۱۲ آقای ایوب نظامی فرزند علی اصغر شش دانگ منزل به مساحت ۱۴/۱۲۸ متر از پلاک ۳۱۸ فرعی از محل مالکیت غلامرضا احمدیان یزد برابر رای۴۸۶۶/۱۴۰۲ ۳۱.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۹ آقای محمدعلی صداقتی فرزند غلامرضا شش دانگ منزل به مساحت ۰۷/۵۰۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا صداقتی برابر رای۴۸۵۹/۱۴۰۲ ۳۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۱۶ آقای علی محمد تاجی فرزند رمضانعلی شش دانگ منزل و مغازه متصل به مساحت ۳۵/۲۴۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه ادریسیان برابر رای۵۱۶۵/۱۴۰۲ **پلاک ۷۳- اصلی قریه حسین** ۳۳.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۸۳ آقای مجید سعید فرزند امراله ۳ دانگ وکلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۸۴ آقای امید سعید فرزند امراله ۳ دانگ انباری به مساحت ۹۲/۱۲۷ متر از پلاک ۶۵۹ فرعی از محل مالکیت حسن اصغریان و۶۶۰ فرعی از محل مالکیت حسن اصغریان و۱۰۲ فرعی از محل مالکیت رضا حاتمی برابر رای۴۷۵۵/۱۴۰۲ ۳۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۰ آقای محمدرضا صفدریان فرزند عیدمحمد شش دانگ منزل و مغازه متصل به مساحت ۳۶/۱۵۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامحسین نوروزی برابر رای۵۱۳۲/۱۴۰۲ ۳۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۸۱ آقای عقیل حسن زاده فرزند اسمعیل شش دانگ منزل به مساحت ۳۵/۲۰۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رحیم علیزاده برابر رای۵۲۵۹/۱۴۰۲ ۳۶.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۵۲ خانم طیبه شاکری کوشکی فرزند قربانعلی شش دانگ مغازه به مساحت ۷۳/۵۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاتم حاتمی برابر رای۵۱۶۲/۱۴۰۲ **پلاک ۷۴- اصلی قریه خواجه ها** ۳۷.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۵ آقای جلال عفتی فرزند عبداله شش دانگ منزل به مساحت ۴۲/۱۰۱ متر از پلاک ۴۵ فرعی از محل مالکیت غلامحسین کلانتریان برابر رای۵۱۷۲/۱۴۰۲ ۳۸.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۸ آقای علی حسین پور فرزند موسی شش دانگ منزل به مساحت ۸۷/۷۰ متر از پلاک ۲۲۵ فرعی از محل مالکیت مشاعی علی حسین پور برابر رای۴۷۷۵/۱۴۰۲ ۳۹.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۰ آقای مهراب برومند فرزند رحمت اله شش دانگ منزل به مساحت ۹۱/۱۵۶ متر از پلاک ۴۶ فرعی از محل مالکیت نصرت اله علایی برابر رای۵۳۰۱/۱۴۰۲ **پلاک ۷۷- اصلی جوشقان** ۴۰.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۶۹ خانم صغری رضائی فرزند غلامحسین شش دانگ مزرعه به مساحت ۰۵/۱۲۶۰ متر از پلاک ۲۹۶ فرعی از محل مالکیت غلامرضا مکرمی برابر رای۵۱۲۹/۱۴۰۲ **پلاک ۸۶- اصلی دراز پی** ۴۱.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۳۵ وزارت آموزش و پرورش ۱۴۰۰۰۲۹۰۱۹۵ شش دانگ مدرسه به مساحت ۹۵/۱۱۴۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابراهیم عرب عامری برابر رای۵۱۴۱/۱۴۰۲ **پلاک ۱۲۸- اصلی عباس آباد** ۴۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۷۵ آقای اسمعیل کریمی فرزند خداداد شش دانگ کوره آجرپزی به مساحت ۶۵/۸۵۱۷۶ متر از پلاک ۴ فرعی از محل مالکیت مشاعی اسمعیل کریمی برابر رای۴۷۴۲/۱۴۰۲ **پلاک ۱۵۷- اصلی اردغان** ۴۳.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۹۲ خانم پری صفرزاده فرزند رجبعلی شش دانگ باغ به مساحت ۵۹/۴۵۳ متر از پلاک ۲۰ فرعی از محل مالکیت علی صفرزاده برابر رای۴۷۸۱/۱۴۰۲ **پلاک ۱۵۸- اصلی سرچشمه** ۴۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۵۰ آقای پیرمحمد امانی فرزند غلامرضا شش دانگ منزل به مساحت ۵۷/۸۴۴ متر از پلاک ۸۷ فرعی از محل مالکیت محمد ولی کریمی و عباسقلی کریم زاده و علی کریمیان و زهرا خانم برابر رای۴۷۷۲/۱۴۰۲ **پلاک ۱۶۵- اصلی بیدواز** ۴۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۷ آقای عقیل خاکشور فرزند علی شش دانگ باغ به مساحت ۳۲/۱۷۱۹ متر از پلاک ۲۰۶ فرعی از محل مالکیت حسین سلامتی و نبات رشیدی برابر رای۴۷۷۸/۱۴۰۲ **پلاک ۱۷۶- اصلی قزاقی** ۴۶.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۹۴ آقای علی آراسته قزاقی فرزند قربان محمد شش دانگ باغ به مساحت ۶۹/۲۶۷۷ متر از پلاک ۳۰۸ فرعی از محل مالکیت مشاعی علی آراسته قزاقی برابر رای۵۱۳۸/۱۴۰۲ **پلاک ۲۱۳- اصلی قنات بایر چهل دختران** ۴۷.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۴۰ وزارت آموزش و پرورش شش دانگ مدرسه به مساحت ۹۲/۱۵۲۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت شاه حسین حاتمی برابر رای۵۱۴۴/۱۴۰۲ **بخش۱۳ پلاک ۴۶- اصلی کوشکندر** ۴۸.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۳۴ خانم طاهره کامیاب فرزند علی اکبر شش دانگ منزل به مساحت ۲۷/۵۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورثه محمد دروگری برابر رای۵۱۳۵/۱۴۰۲ **پلاک ۸۹- اصلی باغشجرد** ۴۹.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۷۶ علیرضا کریمی فرزند غلامحسین شش دانگ منزل به مساحت ۶۱/۱۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابراهیم بیک کریمی برابر رای۲۸۰۳/۱۴۰۲ ۵۰.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۲۶ آقای محسن نوازی فرزند رحمت اله شش دانگ منزل به مساحت ۳۳۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی نوازی برابر رای۵۱۴۷/۱۴۰۲ ۵۱.کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۲۷ آقای محسن نوازی فرزند رحمت اله شش دانگ مغازه به مساحت ۵۱/۴۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامحسین کریمی برابر رای۵۱۱۸/۱۴۰۲ **پلاک ۱۲۹- اصلی صفی آباد** ۵۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۴ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۹۱/۱۹۲۹۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۵۱/۱۴۰۲ ۵۳.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۵ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۶۵/۱۰۲۰۰ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۴۵/۱۴۰۲ ۵۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۶ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۰۱/۷۱۳۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی برابر رای۴۸۲۷/۱۴۰۲ ۵۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۷ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۲۹/۱۹۶۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۴۲/۱۴۰۲ ۵۶.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۳۸ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۵/۱۵۰۴۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۳۹/۱۴۰۲ ۵۷.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۰ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۶/۳۰۱۰۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۵۴/۱۴۰۲ ۵۸.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۱ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۳۸/۸۱۴۷۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۳۳/۱۴۰۲ ۵۹.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۲ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۴۴/۴۵۸۱۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۳۶/۱۴۰۲ ۶۰.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۳ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۰۹/۲۶۷۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۰۹/۱۴۰۲ ۶۱.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۴ آقای ناصر سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۰۶/۳۸۸۰۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۳۰/۱۴۰۲ ۶۲.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۵ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۲/۳۹۹۴۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۵۷/۱۴۰۲ ۶۳.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۶ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۰۶/۳۸۰۹۰ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۲۴/۱۴۰۲ ۶۴.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۷ آقای نسیم سهرابی فرزند رضا شش دانگ مزرعه به مساحت ۵۶/۱۴۲۰۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رضا سهرابی فرزند حسن برابر رای۴۸۰۶/۱۴۰۲ ۶۵.کلاسه ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۳۹ خانم زهرا ارغیانی فرزند حسین شش دانگ مزرعه به مساحت ۶۸/۶۹۵۷۹ متر از پلاک ۷۸۸ فرعی از محل مالکیت علی ارغیانی فرزند حسین برابر رای۴۷۷۰/۱۴۰۲ لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشاراولین اگهی و در روستاها از تاریخ الحاق درمحل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارایه ننماید اداره ثبت محل برابر مقررات مبادرت به صدور سند خواهد نمود .ضمن اینکه صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد . تاریخ انتشار نوبت اول : یکشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : دو شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

محمد حسین پیروج- رییس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

۱۴۰۲۱۸۲۲۳/م