

## گزینه‌های مناسب

## حذف استرس امتحانات

**اجتناب از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب درسی، به‌ویژه**

**خواندن مکرر مباحثی که یاد نمی گیرید و پرهیز از فشردۀ خواندن**

**کل کتاب، یکی از مهم ترین روش ها برای کاهش اضطراب شب قبل از امتحان است**

##### تغذیه و خواب

دکتر «رضوانی» خاطرنشان کرد: ذهن سالم نیازمند بدن سالم است. خواب کافی و تغذیه مناسب، به ویژه در دوران امتحانات، نقش حیاتی در کنترل استرس دارد. مصرف مواد غذایی مزی مانند موزها، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین کافی می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. همچنین، پرهیز از نوشیدنی های کافئین زیاد توصیه می‌شود، چرا که می‌توانند اضطراب را تشدید و خواب را مختل کنند. وی توصیه کرد: نگاه دانشجویان به امتحان باید فرصتی برای نشان‌دادن توانایی باشد، نه میدان داری. با کمی نظم، حمایت و تکنیک‌های آرام‌سازی، می‌توان این دوران را به فرصتی برای رشد تبدیل کرد.

##### استرس شدید و تضعیف سیستم ایمنی

یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی هم استرس و اضطراب در ایام امتحانات را باعث کاهش عملکرد و عدم تمرکز دانشجویان برشمرد. «فاخته سادات طاهری» با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات اظهار کرد: متأسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. 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 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 درخصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره این که دیگران چه می‌کنند، هدر ندهید. سعی کنید اول به آسان ترین سؤال پاسخ دهید. «طاهری» دانشجویان تأکید کرد: سؤالی را که نمی‌دانید نشاندار کنید تا در هر فرصت مناسب به آن جواب دهید. به هوشیار 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 هوشدان فکر کنید. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می‌دانید به سراغ سؤالاتی بروید که نشاندار کردید. روانشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنید. اگر وقتتان در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می‌دانید

**گروه سلامت-**فصل امتحانات دانشگاه‌ها فرا رسیده‌است و این روزها بسیاری از دانشجویان در خراسان شمالی، همچون دیگر نقاط کشور در حال سپری کردن امتحانات پایان ترم هستند. اما راز داشتن آراشش هنگام امتحانات و دوری دانشجویان از اضطراب و استرس در این روزها چیست؟ مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی توصیه‌هایی را برای عبور موفق دانشجویان از فصل امتحانات مطرح کرد. دکتر «سیده ریحانه رضوانی» با اشاره به افزایش سطح اضطراب در میان دانشجویان، راهکارهایی علمی برای مدیریت استرس و بهبود عملکرد تحصیلی ارائه داد و گفت: استرس امتحانات یک واکنش طبیعی در برابر فشار روانی است، اما اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند باعث افت عملکرد و کاهش اعتماد به نفس شود. تمرین تنفس عمیق، مدیتیشن و خواب کافی سه عامل کلیدی برای رسیدن به آرامش ذهنی در این دوران هستند. وی افزود: دانشجویان باید به جای مطالعه سنگین در شب امتحان، از چند روز قبل با مرور تدریجی مطالب ذهن خود را آماده کنند. مطالعه حجیم و فشرده تنها باعث خستگی و کاهش تمرکز می‌شود.

##### مدیریت زمان

وی تأکید کرد: یکی از دلایل عمده اضطراب در ایام امتحانات، نداشتن برنامه‌ریزی مناسب است. توصیه می‌کنم دانشجویان با طراحی یک جدول مطالعه واقع‌بینانه، زمان خود را به بخش‌های مطالعه، مرور، استراحت و خواب تقسیم کنند. در واقع، مدیریت زمان یعنی کاهش فشار ذهنی و افزایش اعتمادبه‌نفس.

##### تمرکز در حین امتحان

دکتر «رضوانی» همچنین درباره تمرکز هنگام امتحان گفت: پیش از شروع امتحان، چند نفس عمیق بکشید و با خودگوی مثبت ذهن خود را آرام کنید.

##### نقش والدین

وی به نقش خانواده‌ها نیز اشاره کرد و گفت: والدین در این دوره باید از مقایسه فرزندان با دیگران، افزایش فشار و القای اضطراب خودداری کنند. حمایت عاطفی، فراهم کردن فضای آرام، تغذیه مناسب و شنیدن حرف‌های فرزند بدون قضاوت، می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر عملکرد او داشته باشد.



با بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوید. همه وقت باقی مانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازید، تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهید. وی با اشاره به اهمیت جلوگیری از پرش افکار و عدم تمرکز در سر امتحان گفت: حواس پرتی 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 درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر کاری که اکنون انجام می‌دهید باعث درگیری و مشغولیت ذهنی شما شود، فکر 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 سؤال‌های ساده است.

##### از روش خطر بر استفاده کنید

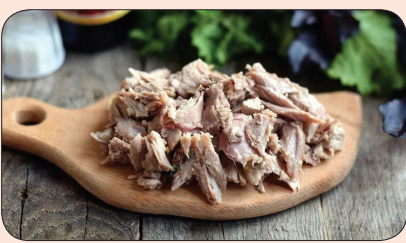
این کارشناس ارشد روانشناسی، توجه نکردن به جزئیات و هماهنگ نبودن سرعت چشم با ذهن را یکی دیگر از دلایل بی دقتی در مطالعه و آزمون دانست و گفت: برای رفع این مشکل باید از روش خطر بر استفاده کنید؛ در این روش، مداد یا انگشت اشاره خود را زیر خط‌هایی که مطالعه می‌کنید، قرار و هماهنگ با آن، چشم‌های خود را حرکت دهید. در امتحان‌ها سعی کنید زیر کلمه‌های مهم سوال بمانند(نیست، ندارد، و...) خط بکشید. به گفته وی گاهی دانشجویان برای این که وقت کم نیاورند با عجله به سوالات پاسخ می‌دهند که ممکن است مفهوم سوال را اشتباه متوجه شوند یا سوال را کامل نخوانند. وی یادآور شد: درس خواندن بدون استراحت، موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز می‌شود و چند ساعت درس خواندن مداوم بیست سرهم به تنهایی غیرمفيد است بلکه باعث آسیب به حافظه کوتاه مدت فرد می‌شود.

##### یادداشت برداری کنید

این مشاور دانشجویان خلاصه نویسی و یادداشت برداری روش بسیار خوبی در درس خواندن صحیح ذکر کرد و افزود: هر مبحثی که مطالعه کردید حتما یادداشت برداری و پس از پایان آن بخش، یادداشت‌های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند. وی ضمن هشدار به دانشجویان درخصوص پرهیز از شب‌زنگی و تندخوانی درس گفت: وقتی با شتاب درس

##### سلامت نامه

### غذاهای ممنوعه در دوران بارداری



مصرف یک سری از مواد غذایی به دلیل ترکیبات مضرى که دارند در دوران بارداری ممنوع است. اجتناب از برخی غذاها در دوران بارداری برای محافظت از سلامت کلی از مادر باردار و ایمنی جنین در حال رشد ضروری است. آن چه می‌خورید و تغذیه سالم در بارداری مهم است، اما آن چه

نمی‌خورید نیز به همان اندازه اهمیت دارد. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نکاتی کلیدی در خصوص تغذیه مادران را در دوران بارداری به این شرح منتشر کرده است:

- در بارداری، پرهیز از برخی غذاها برای محافظت از سلامت مادر باردار و فرزندتان ضروری است.
- هم‌مادر باردار و هم جنین در حال رشد به‌ویژه در برابر بیماری‌های ناشی از غذا آسیب‌پذیر هستند.
- از غذاهای نپخته و غیرپاستوریزه مانند سوشی، شیر خام و پنیرهای نرم غیرپاستوریزه خودداری کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خوردن کاملاً بشویید.
- مصرف کافئین را محدود کنید و از ماهی‌های پرچویه پرهیز کنید.
- از غذاهایی که حالتان را بد می‌کنند اجتناب کنید.
- در حالی که هورمون‌های در حال نوسان شما ممکن است غذاهای مورد علاقه و ترجیحات شما را تغییر دهند، جنین شما مواد مغذی، سموم و افزودنی‌هایی را که مصرف می‌کنید جذب می‌کند.

##### فهرست غذاهای ممنوعه در بارداری:

ماهی دودی: از ماهی دودی مانند تن یا سالمون دودی به دلیل خطر احتمالی آلودگی به لیستریا خودداری کنید؛ ماهی‌های پرچویه: ماهی‌های پرچویه که باید از آن‌ها پرهیز کرد شامل تن چشم‌درشت و شاه‌ماهی خال‌خالی؛ غذاهای خام یا نیم‌پز: ماهی خام(سوشی)، تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز، گوشت خام یا نیم‌پز؛ شیر و پنیر غیرپاستوریزه از مصرف پنیرهای نرم مانند فتا و پنیر بز هم خودداری کنید؛ از جگر و گوشت شکار مانند غاز یا قرآول پرهیز کنید؛ مصرف کافئین را به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید؛ جوانه‌های یونجه، شیدز، ترچیه و ماش را به صورت خام مصرف نکنید.

##### جایگزین‌های سالم:

- به جای سوشی از غذاهای دریایی پخته استفاده کنید.
- پنیرهای پاستوریزه مانند چدار را جایگزین پنیرهای نرم کنید.
- قهوه بدون کافئین را امتحان کنید.
- کلیشه / خوب است بدانیم

### خرید آگاهانه و نگهداری درست مواد غذایی

مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی آشامیدنی آریشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، خرید آگاهانه و نگهداری درست مواد غذایی را ضامن سلامت خانواده‌ها در طرز شیوه‌های نگهداری مواد غذایی را تشریح کرد. دکتر «طاهره عربی» اظهار کرد: ایمنی غذا فقط یک مسئولیت سازمانی نیست بلکه مسئولیتی است که از سفره‌های خانواده‌ها آغاز می‌شود. هر شهروند با رعایت اصول ساده‌ای همچون بررسی تاریخ انقضا، اجتناب از خرید مواد غذایی فله‌ای بدون برچسب و نگهداری صحیح مواد در یخچال می‌تواند نقش مؤثری در سلامت خود و خانواده‌اش ایفا کند. وی با اشاره به گرم‌ای هوا و افزایش احتمال فساد مواد غذایی به‌ویژه در فصول گرم اضافه کرد: نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی مانند لبنیات، گوشت، سوسیس و کالباس در دمای مناسب و کوتاه کردن زمان نگهداری، از بروز مسمومیت‌های غذایی جلوگیری می‌کند. مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی آشامیدنی آریشی و بهداشتی تأکید کرد: شهروندان باید هنگام خرید از فروشگاه‌ها یا سوپرمارکت‌ها به سلامت ظاهری بسته‌بندی، شرایط نگهداری و فروشند و وجود نشانه‌سیب سلامت توجه ویژه داشته باشند. وی همچنین به خطر پنهان ورود میکروپلاستیک‌ها از طریق ظروف نامناسب اشاره و بیان کرد: استفاده مداوم از ظروف پلاستیکی بی کیفیت یا حرارت دیده، به‌ویژه در مایکروویو یا برای نگهداری غذاهای داغ می‌تواند باعث آزاد شدن ذرات ریز پلاستیکی شود که وارد زنجیره غذایی و بدن انسان می‌شوند. این ذرات ریز که به آن‌ها میکروپلاستیک گفته می‌شود با برخی بیماری‌های مزمن و اختلالات هورمونی ارتباط دارند. دکتر عربی، ظروف مناسب برای نگهداری غذا را چنین برشمرد و گفت: بهترین انتخاب برای نگهداری مواد غذایی به‌ویژه غذاهای داغ یا ترش، ظروف پیرکس است. ظروف استیل با در مناسب هم مقاوم، پایدار و ایمن برای مواد خشک یا سرد هستند. وی با اشاره به پلاستیک‌های دارای نشان استاندارد BPA-Free، ادامه داد: در صورت نیاز به ظروف پلاستیکی، حتماً نوع با کیفیت و مخصوص نگهداری غذا استفاده شود، نه ظروف بازیافتی یا عمومی.

### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی

قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۵۴/۰۱ متر مربع از محل مالکیت علی رضائی پلاک ۷۱- اصلی موسوم به اراضی پر سه سواق در بخش ۴ پجنورد.
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۶۱۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ مورخه تقاضای بهداد اسفندیاری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۰۱/۶۰ متر مربع از محل مالکیت صفر مرزادیانی
۵- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۶۳۲ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ مورخه تقاضای یک محمد ساعدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۱۰/۷۱-متر مربع از محل مالکیت عبدالکریم داداری
۶- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۶۱۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ مورخه تقاضای عبدالرضا نعیمی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۲۲/۸۱-متر مربع از محل مالکیت عیسی شجاعی

پلاک ۷۱- اصلی موسوم به اراضی پر سه سواق در بخش ۴ پجنورد.
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۵۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای محمد پردی مرجانی نسبت به یک دانگ مشاع از ششدانگ و برابر ارای شماره ۱۴۰۴۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۵۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای موسی مرجانی نسبت به پنج دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۶۷/۹ متر مربع از محل مالکیت متشددلی مرجانی
۷- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۵۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۳۰ مورخه تقاضای حمیدرضا جهانی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی واقع در قسمتی از پلاک فرعی ۲۱۷ فرعی از پلاک ۷۴- اصلی بخش چهار به مساحت ۵۸۶/۶۲ متر مربع از محل مالکیت زمان جهانی

پلاک ۷۷- اصلی موسوم به اراضی داشلی قلعه واقع در بخش ۴ پجنورد.
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۴۱ مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای موسی جهانگیری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۵۹/۸۳-متر مربع از محل مالکیت قاسم جهانگیری
۲- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۴۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای موسی جهانگیری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۵۹/۸۳-متر مربع از محل مالکیت قاسم جهانگیری
۳- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۴۷ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای موسی جهانگیری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۷۷۲/۱۷-متر مربع از محل مالکیت حیدر علی قربانی

پلاک ۷۸- اصلی موسوم به اراضی آدینه قلی واقع در بخش ۴ پجنورد.
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۴۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای عبدالعلی رضائی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۷۷۲/۱۷-متر مربع از محل مالکیت حیدر علی قربانی
۲- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۶۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای کریم جدادی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۹۶۷/۰۷-متر مربع از محل مالکیت

محمدشاکری
۲۴- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۶۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای علی مهدوی پور نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۹۸۶/۳۹-متر مربع از محل مالکیت رمضان فرزند الهوردی
۲۵- برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۷۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ مورخه تقاضای عبدالخالق کمالی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۹۸۶/۶۱-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی ونور محمد ریحانی وعبدالخالق کمالی
۲۶- برابر رای اصلاحی شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۸۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ مورخه تقاضای عبدالخالق کمالی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۸۹/۷۴-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی ونور محمد ریحانی وعبدالخالق کمالی

برابر رای اصلاحی شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۸۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ مورخه تقاضای عبدالخالق کمالی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۶/۹۳-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی ونور محمد ریحانی وعبدالخالق کمالی
۲۸- برابر رای اصلاحی شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۸۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ مورخه تقاضای علی مسلم کمالی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۸۱۷/۱۳-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی ونور محمد ریحانی وعبدالخالق کمالی

۲۹- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۸۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای بی بی برایی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰/۹۶-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی ونور محمد ریحانی وعبدالخالق کمالی
۳۰- برابر ارای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۸۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ مورخه تقاضای بهناز صابر راد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۳۱۸/۵۳-متر مربع از محل مالکیت رمضان فرزند الهوردی
۳۱- برابر رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۸۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۳۰ مورخه تقاضای بهناز صابر راد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۱۰۸/۵۷-متر مربع از محل مالکیت رمضان فرزند الهوردی

پلاک ۷۰- اصلی موسوم به اراضی سوسخو هاشم واقع در بخش ۴ پجنورد.
۱- برابر ارای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ مورخه تقاضای قربان نظر سبحانی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۶۴/۶۱-متر مربع از محل مالکیت قربان سبحانی
۲- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۷۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۳۱ مورخه تقاضای رحیم رضائی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۷۷۷/۹۴-متر مربع از محل مالکیت علی رضائی
۳- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۵۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ مورخه تقاضای رحیم رضائی نسبت به ششدانگ یک

محمد غلامانی
۱۲- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۷۸۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای مومنه رستگار نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۸۸۹/۵۴-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۱۳- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۷۶۵ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای مهدی جمالی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۴۸۸-متر مربع از محل مالکیت ماهادی جمالی
۱۴- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۵۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای علی رضا محمدنیا نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۲۰۶/۱۵-متر مربع از محل مالکیت عبدالخالق کمالی

۱۵- برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۵۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای براتعلی ایزدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۴۳۰/۲۳-متر مربع از محل مالکیت محمدنیا صابری

۱۶- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۵۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای براتعلی ایزدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۱۴۸/۵۹-متر مربع از محل مالکیت محمدنیا صابری
۱۷- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۰ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای ملوک ربانی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۱۸/۶-متر مربع از محل مالکیت محمدنیا صابری

۱۸- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۱ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای عسگر حیدری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۸۷/۴۳-متر مربع از محل مالکیت محمدنیا صابری
۱۹- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای عسگر حیدری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۰۷/۴۷-متر مربع از محل مالکیت رمضان فرزند الهوردی

۲۰- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۳ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای فاطمه خوش طبع نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۰۲/۵۹-متر مربع از محل مالکیت علی علی نیا
۲۱- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۴ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای رحمنقلی کاشفیان نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۵۵۳/۵-متر مربع از محل مالکیت علی علی نیا

۲۲- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۷ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای علی اکبر امانی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۵۵/۲-متر مربع از محل مالکیت رشیدخاوری

۲۳- برابر رای شماره شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ مورخه تقاضای احمد قنبری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۷۱۷/۹۱-متر مربع از محل مالکیت

در اجرای ماده۴ قانون تعیین تکلیف وماده ۱۳ آیین نامه اجرائی قانون فوق الذکر اسامی افرادی که اسناد عادی پارسمی آنان در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در نشریه آگهی های ثبتی جهت انتشار در روزنامه محلی و کثیرالانتشار بشرح ذیل آگهی می گردد.

پلاک ۶۶- اصلی موسوم به اراضی غلامان واقع در بخش ۴ پجنورد
۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۹۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای جواد برایی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۹۶/۷۱-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی
۲- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۹۰ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای مهدی روانشاد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۸۹/۲۶-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۳- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۸۰۲ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای حامد داوری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۹۸/۰۲-متر مربع از محل مالکیت رحیم کمالی

۴- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۸۸ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای بری داوری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۱۸/۴۸-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۵- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۸۷ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای بری داوری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۹۷/۲۴-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۶- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۸۶ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای حمید موحدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۹۹۲/۶۱-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۷- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۸۵ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای حمید موحدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۹۶/۴۳-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۸- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۸۴ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای حمید موحدی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۵۴/۲۵-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۹- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۷۹ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای مومنه رستگار نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۸۱/۲۵-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۱۰- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۶۶ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای قاسمعلی داوری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۹۲/۵۲-متر مربع از محل مالکیت یار محمد غلامانی

۱۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۲۷۶۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ مورخه تقاضای قاسمعلی داوری نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۹۸-متر مربع از محل مالکیت یار