فرمول های حفظ آرامش و انگیزه

به افراد مسن، کودکان یا افرادی که تنها هستند کمک کنید؛ این کار حس ارزشمندی و هدفمندی در شما ایجاد می کند

حفظ آرامش و انگیزه برای انجام فعالیت های روزانه و همچنین کمک روحی و روانی به اعضای خانواده و دیگر افراد اجتماع از جمله مسائلی است که این روزها بیش از هر زمانی ضرورت پیدا کرده است؛ اما چگونه می توانیم به این هدف دست پیدا کنیم و راه های حفظ آرامش و انگیزه چیست؟ رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ضمن ارائه نکاتی برای تمرکز بر کارهای روزمره و روتین در شرایط جنگی، عنوان کرد: در این شرایط، حفظ انگیزه برای ادامه کار و زندگی عادی بسیار دشوار می‌شود و احساس پوچی و بی‌معنایی می تواند ما را از فعالیت‌های روزمره باز دارد. «علیرضا نیکزاد» مواردی را به این شرح مورد تأکید قرار داد:

*روتین‌های روزمره:

روتین‌های روزمره به ما احساس ثبات و کنترل می‌دهند.

- **ایجاد یک برنامه روزانه:** کارهای ساده‌ای مانند ورزش صبحگاهی یا انجام یک کار کوچک در خانه را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.
- **ادامه فعالیت‌های شغلی:** اگر امکان‌پذیر است، به کار خود ادامه دهید. کار کردن می‌تواند حواس شما را پرت کند و به شما احساس مفید بودن بدهد.
- **انجام کارهای مورد علاقه:** حتی برای چند دقیقه در روز، به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید(مثل نقاشی، گوش دادن به موسیقی و مطالعه) بپردازید.

کمک به دیگران و احساس تعلق:

وقتی احساس می‌کنید بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر هستید، احساس تنهایی و بی‌اهمیتی کاهش می‌یابد؛ یعنی پاسخ سوال در شرایط جنگی چه کنیم رویکردی اجتماعی می گیرد.

- **کمک به همسایه‌ها و دوستان:** به افراد مسن، کودکان یا افرادی که تنها هستند کمک کنید؛ این کار حس ارزشمندی و هدفمندی در شما ایجاد می کند.
- **داوطلب شدن:** اگر در منطقه امنی هستید، می‌توانید به گروه‌های داوطلبانه کمک‌رسانی بپیوندید.
- **حفظ ارتباطات:** با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشید. یک تماس ساده با عزیزان می‌تواند هم به آن‌ها و هم به شما آرامش ببخشد.

برنامه‌ریزی برای آینده(حتی در مقیاس کوچک):

برنامه‌ریزی برای آینده، هرچند کوچک، به ما امید می‌دهد.

- **تعیین اهداف کوتاه‌مدت:** به جای فکر کردن به آینده‌ای دور، برای روزها یا هفته‌های آینده برنامه‌ریزی کنید؛ مثلاً «قرار است این هفته این کتاب را تمام کنم.»
- **یادگیری یک مهارت جدید:** یادگیری یک زبان، یک ساز موسیقی یا یک مهارت فنی می‌تواند به شما احساس پیشرفت و رشد بدهد. نباید فراموش کنیم که در شرایطی که اضطراب و استرس به حدی می‌رسد که توانایی عملکرد روزمره شما را مختل می کند، کمک گرفتن از متخصصان یک ضرورت است.

حمایت روانی از کودکان و نوجوانان

دکتر «رضوانی» مدیر گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم گفت: یکی از فعالیت های مهم در کمک به کودکان و نوجوانان در هنگام مواجهه با بلایا و حوادث آسیب زا خدمات حمایت های روانی - اجتماعی است؛ این حمایت ها شامل مواردی به این شرح است:

۱ . فعالیت هایی که به کودکان امکان بیان احساسات و افکار بدهد.
۲ . فعالیت هایی که همکاری، احساس مسئولیت و شراکت را تشویق کند.
۳ . فعالیت هایی که کودکان امکان شرکت در آن را داشته باشند.

والدین چه کاری در این زمینه بایستی انجام دهند:

۱ . به کودکان اطمینان بدهند که واکنش های آنان طبیعی است.
۲ . فرصتی ایجاد کنند تا کودکان بتوانند احساسات و مشکلات خود را بیان کنند.
۳ . به کودکان کمک کنند تا به تدریج به فعالیت های روزانه و عادی برگردند.

روش های حفظ سلامت روان والدین در زمان بحران

مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم نکاتی برای والدین و مراقبان برای حفظ آرامش هنگام مدیریت بحران مطرح و بیان کرد: هنگامی که در شرایط پر تنش رخ می دهد، والدین غالباً آنقدر بر مراقبت از خانواده شان متمرکز می شوند که زمانی برای رسیدگی به خود یا پردازش شوک و واکنششان به رویداد نمی گذارند. دکتر «سیده ریحانه رضوانی» گفت: بزرگسالان زمانی برای دیگران مفیدتر خواهند بود که ابتدا به خودشان رسیدگی کنند و برای پریشانی خود کمک بگیرند؛ زیرا کودکان ممکن است بر اساس احساسات و واکنش های بزرگترها رفتار کنند. وی افزود: به خاطر خودتان و کودکانتان، مهم است که مراقبت از خود و سلامت روان خود را در اولویت قرار دهید. این کار، هم در کوتاه مدت و هم بلندمدت، به شما کمک می کند بهتر با بحران کنار بیایید و حمایت مؤثرتری از فرزندانتان داشته باشید. دکتر «رضوانی» توصیه هایی را مطرح و عنوان کرد: سعی کنید خودتان آرام بمانید. در مواقع اضطراری، کودکان به بزرگسالان نگاه می کنند تا بفهمند چگونه باید رفتار کنند؛ بنابراین یکی از بهترین راه ها برای حفظ آرامش کودکان در بحران این است که خودتان آرامش داشته باشید. وی با بیان این که یکی از روش های مؤثر برای این کار، تمرکز بر تنفس است، اضافه کرد: تمرین های تنفسی روشی قوی برای آرام کردن سیستم عصبی و کاهش اضطراب و استرس هستند. وی ادامه داد: «تنفس شکمی» یا «تنفس دیافراگمی» تمرینی ساده است که به شما کمک می کند اکسیژن را عمیق تر وارد ریه ها کنید. یک روش سه مرحله ای ساده که می توانید به فرزندتان نیز آموزش دهید.وی اضافه کرد: دست خود را روی شکم بگذارید. پنج نفس عمیق بکشید؛ پنج ثانیه دم و پنج ثانیه بازدم؛ از بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید. توضیح دهید وقتی فرزندتان دم می گیرد، شکم خود را مثل بادکنک آرام آرام باد می کند و هنگام بازدم، هوا آرام آرام از بادکنک خارج می شود. دکتر «رضوانی» بیان کرد: این کار نه تنها به کودکانتان نشان می دهد که شما کنترل اوضاع را در دست دارید، بلکه شیوه ای مؤثر برای کنار آمدن با موقعیت های پراسترس را هم به آن ها آموزش می دهد. وی مدیریت احساسات را مورد تأکید قرار داد و گفت: پس از یک رویداد آسیب زا ممکن است طیفی از احساسات مختلف مانند بی حسی و پوچی، خشم، بیقراری و آشفتگی، غم و اشک ریزی، ترس و اضطراب، وحشت، عصبی بودن، خجالت و شرم، احساس گناه و... را تجربه کنید که گاه کاملاً و به طرزی غیرمنتظره تغییر می کند. وی با اشاره به این که واکنش های شدید جسمی و روانی - که به شوک های ثانویه عاطفی شناخته می شوند - در هر زمانی پس از رویداد می توانند رخ دهند؛ چه بلافاصله، چه ساعاتی یا حتی روزهایی بعد، تصریح کرد: نسبت به وضعیت روانی تان صبور باشید. نوسانات خلقی پس از تروما طبیعی است، به خود وقت و فضا بدهید که احساسات خود را بروز دهید، صحبت کنید. زمانی را به گفت و گو با بزرگسالانی که شرایط شما را درک می کنند اختصاص دهید، توجه داشته باشید دوستان و نزدیکان هرچند منابع خوبی برای حمایت هستند، اما اگر خودشان نیز همان واقعه را تجربه کرده اند ممکن است بیش از حد درگیر احساسات باشند، در این صورت بهتر است به گروه های حمایتی یا خدمات مشاوره ای مراکز مشاوره و مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید. مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: اگر تا چندین روز بعد از تجربه آسیب زا حالتان بهتر نشد و با سازگاری مشکل داشتید یا حالت روانی و جسمی تان به قدری آزار دهنده است که غیرقابل تحمل است، گرفتن کمک از متخصص روانپزشکی ضروری است. وی با توصیه به این که به جسم خود رسیدگی کنید، عنوان کرد: برای بهبود، لازم است هم به جسم و هم به روان خود توجه کنید. ذهن و بدن به هم پیوسته اند و با تقویت یکی به دیگری هم کمک می شود. دکتر «رضوانی» نکاتی برای مراقبت جسمی، بیان کرد و افزود: تغذیه سالم با مقدار زیادی میوه، سبزیجات و مواد تازه، نوشیدن آب فراوان توصیه می شود. سعی کنید ۸ ساعت خواب کافی داشته باشید. زمانی را صرف لذت بردن از کارهای مورد علاقه خود کنید. ورزش کنید و وقت خود را در فضای باز، حتی پیاده روی در طبیعت، بگذرانید. این مسئول خاطرنشان کرد: معمولاً بهتر است در دوره های استرس و بحران از تصمیم گیری های بزرگ اجتناب کنید. اگر در انجام کارهای روزمره مشکل یا ناتوانی دارید، با روانشناس، مشاور یا روانپزشک مشورت کنید.

نقش تغذیه در تاب‌آوری روانی

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بر نقش محوری تغذیه در تاب‌آوری روانی افراد در دوران‌های پرفشار و بحرانی تأکید و بیان کرد: بدن و ذهن در شرایط استرس، نیاز بیشتری به مواد مغذی خاص دارند تا بتوانند پاسخ‌های التهابی و هورمونی ناشی از فشار را مدیریت کنند. «نسرین علیزاده» با اشاره به ارتباط تنگاتنگ میان سلامت روده و سلامت روان، توصیه کرد: در روزهای بحران، تمرکز باید بر تأمین کافی ویتامین‌های گروه B، به ویژه فولات و B۱۲ باشد؛ این ویتامین‌ها برای تولید انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین حیاتی هستند. وی افزود: منیزیم را فراموش نکنید. این ماده معدنی که در سبزیجات تیره، مغزها و دانه‌ها فراوان است، به عنوان یک شل کننده طبیعی عمل و فعالیت بیش از حد سیستم عصبی را تعدیل می کند. مصرف کافی منیزیم، به طور مستقیم بر کاهش تحریک‌پذیری و بهبود کیفیت خواب کمک می کند. وی با بیان این که استرس می‌تواند منجر به نوسانات شدید قند خون و در نتیجه نوسانات خلقی شود، توصیه کرد: به جای قندهای ساده و تصفیه‌شده که انرژی کاذب می‌دهند، به سراغ کربوهیدرات‌های پیچیده مانند حبوبات، عدس و غلات کامل برویم. این مواد غذایی انرژی را به آرامی آزاد می کنند و از افت ناگهانی قند خون که منجر به عصبانیت می‌شود، جلوگیری می کنند. «علیزاده» همچنین هشدار داد که مصرف بیش از حد کافئین و نوشیدنی‌های شیرین در این شرایط می‌تواند اثرات نامطلوبی بر اضطراب داشته باشد. وی توصیه کرد که مصرف این مواد به حداقل برسد و جایگزین آن با آب کافی و نوشیدنیهای آرامبخش حاوی بهارنارنج، بید مشک و گلاب تأمین شود. به گفته وی، نوشیدن یک لیوان شیر با گلاب قبل از خواب به افرادی که دچار خواب نا آرام هستند توصیه می شود. وی خاطرنشان کرد: تغذیه مناسب، یک خط دفاعی فعال در برابر اثرات مخرب استرس است؛ با یک رژیم غذایی متعادل می‌توانیم ظرفیت بدن را برای تحمل فشار افزایش دهیم.

سلامت نامه

واکنش های شایع در شرایط فشار روانی

«علیرضا نیکزاد» رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی همچنین واکنش های روانی شایعی را که دانشجویان در شرایط فشار و جنگ تجربه می کنند، شامل این موارد اعلام کرد:

۱. **واکنش های شناختی**: حواس پرتی، افت تمرکز، فراموشی مطالب ساده و افکار فاجعه ساز

۲. **واکنش های رفتاری**: کناره گیری اجتماعی، پرخاشگری کلامی و افت عملکرد تحصیلی

۳. **سایر واکنش ها**: اضطراب، تحریک پذیری، غم و بی حسی هیجانی

بسیاری از این واکنش ها نشانه بیماری نیست بلکه نشانه انسان بودن در شرایط سخت است.

اصول مراقبت روانی برای خانواده ها و اساتید:

اصل اول: دیدن بدون نصیحت کردن(مثلاً به نظر میاد این روزها فشار زیادی روت هست) .

اصل دوم: نرمال سازی بدون ساده سازی، نه اغراق و نه بی اهمیت سازی(مثلاً خیلی ها در چنین شرایط واکنش مشابهی دارن).

اصل سوم: حضور آرام نه راه حل فوری(مثلاً الان لازم نیست، همه چیز حل میشه، فقط می خوام بدونی تنها نیستی).

اصل چهارم: مرز بندی نقش ها؛ استاد و خانواده پل ارتباطی.

مقابله با بی‌خوابی در بحران

* **چرا در بحران خوابیدن سخت است؟ آماده‌باش دائمی**: بدن فکر می کند باید همیشه هوشیار باشد. تاریکی ترس را بیشتر می کند. به هم ریختن ریتم شبانه‌روزی: استرس، ساعت بدن را مختل می کند. **کابوس‌ها**: مغز در خواب هم در حال پردازش ترس‌هاست.

***راهکارهای عملی برای خواب بهتر**: یک روال آرامش‌بخش قبل از خواب ایجاد کن؛ هر شب، یک ساعت قبل از خواب، کارهایی که به بدن بفهماند «وقت آرامش است»: دعا یا ذکر آرام بخوان؛ چای کمرنگ یا دمنوش بابونه مصرف کن؛ نورها را کم کن؛ محیط خواب را تا حد ممکن ایمن و آرام کن.

کیف داروهای حیاتی تهیه کنید

تهیه کیف داروهای حیاتی در شرایط بحرانی ضروری است. به گزارش ایسنا، تهیه کیف دارویی در شرایط بحرانی شامل داروهای «تسکین درد و ضدالتهاب»، «گوارشی» و «حساسیت و خواب‌آور ملایم» توصیه می‌شود؛ همچنین گنجاندن لوازم کنترل خونریزی و پانسمان نیز در این کیف ضروری است. داروهای تسکین‌درد و ضدالتهاب شامل پماد ضدالتهاب، استامینوفن برای تب و درد، پماد سوختگی و ایبوپروفن یا ناپروکسن است. همچنین داروهای گوارشی شامل آنتی‌اسید (سوزش معده ناشی از استرس)، پودر ORS(جبران املاح در کم‌آبی) و لوپرامید(درمان فوری اسهال) می‌شود. همچنین گنجاندن آنتی‌هیستامین شامل دیفن‌هیدرامین یا ستیریزین در این کیف توصیه می‌شود. وسایل کنترل خونریزی و پانسمان نیز شامل سرم شست‌وشو، بتادین و پد الکلی، قیچی کوچک و پنس، گازاستریل، باند کشی و چسب بخیه و شریان‌بند برای قطع خونریزی شدید می‌شود.

ادامه از صفحه ۲

۶۸.کلاسه ۵۷۷۰۷۲۴۰۵۵۴۰۴۴۰۰۶۳۹۳۴۰۵۵۵ آقای علی خانی فرزند رمضانعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۰۴۲۸/۴۸ متر از پلاک ۷۹۴ فرعی از محل مالکیت قربان محققی فاروجی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۲۵

۶۹.کلاسه ۵۷۷۱۰۹۴۰۵۵۲۷۳۴۰۰۶۳۹۳۴۰۵۵۵ آقای علی خانی فرزند رمضانعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۲۹۸۹/۲۸ متر از پلاک ۷۹۴ فرعی از محل مالکیت قربان محققی فاروجی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۲۳

۷۰.کلاسه ۵۷۷۱۱۸۴۰۵۶۳۴۹۴۰۰۶۳۹۳۴۰۵۵۵ آقای علی خانی فرزند رمضانعلی شش دانگ باغ به مساحت ۳۰۲۰۵/۸۹ متر از پلاک ۷۹۴ فرعی از محل مالکیت قربان محققی فاروجی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۲۱

۷۱.کلاسه ۵۷۷۱۶۸۴۰۵۹۷۹۷۴۰۰۶۳۹۲۶۲۸۸۰ آقای علیرضا سهرابی فرزند قاسمعلی شش دانگ باغ به مساحت ۵۸۵۲۱/۲۷ متر از پلاک ۸۰۷ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۲۲

۷۲.کلاسه ۵۷۷۱۸۳۴۰۵۷۶۵۳۴۰۰۶۳۰۲۱۳۴۴۵ خانم صغرا سهرابی فرزند علی اکبر شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۴۹۰۹/۵۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۳۵

۷۲کلاسه ۵۷۷۲۵۱۴۰۵۹۶۱۹۴۰۰۶۳۹۷۵۲۵۶۱ آقای محمدابراهیم سهرابی فرزند قاسمعلی شش دانگ باغ به مساحت ۷۵۱۴۱/۳۲ متر از پلاک ۸۰۷ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۷۵

۷۳کلاسه ۵۷۷۴۸۹۴۰۵۷۱۳۵۴۰۰۶۳۹۷۵۰۴۷۸ آقای حسن گرایلی فرزند محمدرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۳۳۴۶/۲۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت فیض اله ادیب برابر رای۱۴۰۴/۸۸۱۳

۷۴.کلاسه ۵۷۷۵۶۰۴۰۶۳۳۳۵۴۰۰۶۳۹۲۶۱۴۹۳ آقای حسن ارغیانی فرزند محمد شش دانگ باغ به مساحت ۳۸۰۰۵/۷۱ متر از پلاک ۸۰۳ فرعی از محل مالکیت قربانعلی ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۳۹

۷۵.کلاسه ۵۷۷۵۶۱۴۰۵۶۷۶۰۴۰۰۶۳۹۷۵۰۴۷۸ آقای حسن گرایلی فرزند محمدرضا شش دانگ باغ به مساحت ۹۹۵۲/۷۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین حسینی برابر رای۱۴۰۴/۰۳۲۱

۲۲۹.کلاسه ۵۷۷۸۳۲۴۰۶۰۱۸۸۴۰۰۶۳۹۲۶۶۲۲۳ آقای حسن جنابی فرزند حیدرعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۸۳۷۰/۰۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۸۵

۷۶.کلاسه ۵۷۷۹۲۶۴۰۵۷۲۲۶۴۰۰۶۳۹۷۶۲۴۲۵ آقای مرتضی گرایلی فرزند محمدرضا شش دانگ باغ به مساحت ۱۲۱۷۳/۲۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت فیض اله ادیب برابر رای۱۴۰۴/۰۸۵۴

۷۷.کلاسه ۵۷۷۹۵۱۴۰۵۹۹۷۲۴۰۰۶۳۹۲۵۹۴۸۰ آقای مهدی سهرابی فرزند قاسمعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۲۶۴۲/۶۴ متر از پلاک ۸۰۷ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۸۶۲۶

۷۸.کلاسه ۵۷۸۰۲۵۴۰۶۰۵۱۴۴۰۰۶۳۰۰۹۹۱۹۷ آقای مجتبی ارغیانی فرزند رمضانعلی شش دانگ باغ به مساحت ۹۵۲۴/۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۱۱۹۶

۷۹.کلاسه ۵۷۸۰۵۳۴۰۶۲۹۲۴۴۰۰۷۸۰۳۳۵۰۸۲ آقای جواد رضوانی فرزند بابامحمد ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۶۹/۰۹ متر از پلاک ۸۰۳ فرعی از محل مالکیت احمدومحمدارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۰۷۳۳

۸۰.کلاسه ۵۷۸۱۸۳۴۰۵۸۱۱۴۴۰۰۶۳۰۲۱۳۴۴۵ خانم صغرا سهرابی فرزند علی اکبر شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۵۵۰۴۲/۶۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۳۱

۸۱.کلاسه ۵۷۸۵۱۲۴۰۵۸۶۵۱۴۰۰۶۳۰۲۱۳۴۴۵ خانم صغرا سهرابی فرزند علی اکبر شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۳۴۳۸۳/۲۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۲۹

۸۲.کلاسه ۵۷۸۵۶۰۴۰۵۸۸۵۶۴۰۰۶۳۰۲۱۳۴۴۵ خانم صغرا سهرابی فرزند علی اکبر شش دانگ باغ به مساحت ۶۲۵۸۶/۰۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۳۳

۸۳.کلاسه ۵۷۹۱۴۴۴۰۵۷۵۶۵۴۰۰۶۳۹۲۵۴۰۳۹ آقای احمد فخاری فرزند محمدحسن شش دانگ باغ به مساحت ۳۴۰۸۷/۶۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عباسعلی قربانی برابر رای۱۴۰۴/۸۹۴۱

۸۴.کلاسه ۵۷۹۹۱۲۴۰۶۰۵۶۱۴۰۰۶۳۹۷۸۵۶۲۱ آقای عباسعلی اصغری فرزند میرزا شش دانگ باغ به مساحت ۱۲۵۷۵/۲۹ متر از پلاک ۸۰۷ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۸۶

۸۵.کلاسه ۵۸۰۹۲۲۴۰۵۷۵۰۳۴۰۰۶۳۹۲۶۵۷۰۷ آقای حسن گرایلی فرزند محمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۲۹۴۴/۸۴ متر از پلاک ۷۴۴ فرعی از محل مالکیت محمد گرایلی وحسن گرایلی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۶۹

۸۶.کلاسه ۵۸۱۵۱۴۴۰۵۶۱۹۴۴۰۰۷۹۳۷۵۲۶۰۴ آقای ابراهیم گرایلی فرزند غلامرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۷۹۷۵/۰۲ متر از پلاک ۷۸۲ فرعی از محل مالکیت محمد گرایلی برابر رای۱۴۰۴/۰۷۹۱

۸۷.کلاسه ۵۸۱۷۱۷۴۰۶۰۷۷۵۴۰۰۶۳۹۲۵۸۲۷۱ آقای حسن گرایلی فرزند محمدعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۸۴۰/۰۸ متر از پلاک ۷۴۴ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن گرایلی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۳۷

۸۸.کلاسه ۵۸۲۰۴۶۴۰۶۰۹۰۹۴۰۰۶۳۹۷۱۸۳۸۸ آقای علی اصغر ارغیانی فرزند ابراهیم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۳۴۹/۵۳ متر از پلاک ۸۰۷ فرعی از محل مالکیت ابراهیم سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۰۳۱۵

۸۹.کلاسه ۵۸۲۲۳۳۴۰۵۵۳۸۴۴۰۰۷۹۳۷۵۲۶۰۴ آقای ابراهیم گرایلی فرزند غلامرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۴۹۸۶۵/۳۶ متر از پلاک ۷۸۲ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن گرایلی برابر رای ۱۴۰۴/۰۳۸۰

۹۰.کلاسه ۵۸۲۷۶۵۴۰۵۸۸۹۳۴۰۰۷۹۳۴۸۹۶۴۴ خانم مریم گرایلی فرزند غلامرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۰۷۷۱۳/۷۲ متر از پلاک ۷۳۹ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن گرایلی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۲۵

۹۱.کلاسه ۵۸۳۰۵۹۴۰۵۷۸۸۷۴۰۰۷۹۳۷۵۲۶۰۴ آقای ابراهیم گرایلی فرزند غلامرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۴۶۵۰۳/۰۲ متر از پلاک ۷۴۷ فرعی از محل مالکیت محمد و حسن گرایلی فرزندان علی اصغر برابر رای۱۴۰۴/۰۳۲۷

۹۲.کلاسه ۵۸۳۲۴۸۴۰۶۲۲۶۱۴۰۰۶۳۹۷۱۸۳۸۸ آقای علی اصغر ارغیانی فرزند ابراهیم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۳۴/۹۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج مهدی خانی شرفخانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۳۵

۹۳.کلاسه ۵۸۳۲۷۰۴۰۵۹۷۹۳۴۰۰۶۳۹۱۰۵۵۰۵ آقای براتعلی اصغری فرزند محمد ولی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۸۵۴۳/۰۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت احمد ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۰۷۲۴

۹۴.کلاسه ۵۸۳۷۴۱۴۰۶۲۳۹۹۴۰۰۶۳۹۲۶۱۸۹۲ آقای محمدرضا نوروزی فرزند علی شش دانگ دامداری به مساحت ۲۲۸۵/۹۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای۱۴۰۴/۱۰۷۶

۹۵.کلاسه ۵۸۴۶۴۶۴۰۶۰۴۴۹۴۰۰۶۳۹۲۶۴۵۷۳ خانم شهربانو پهلوانی فرزند محمدباقر ۴۸۹۰/۰۳ سهم وکلاسه ۵۸۴۶۴۶۴۰۶۰۴۴۹۴۰۰۰۶۵۹۰۳۸۰۳ آقای علی اصغر شرفخانی فرزند محمدرضا ۴۸۹۰/۰۳ سهم باغ به مساحت ۹۷۸۰/۰۶ متر از پلاک ۶۴۸ فرعی از محل مالکیت حاج محمد قربانی برابر رای۱۴۰۴/۰۶۴۵

۹۶۰.کلاسه ۵۸۵۸۷۱۴۰۶۰۳۹۵۴۰۰۷۹۳۴۸۹۶۴۴ خانم مریم گرایلی فرزند غلامرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۹۰۶/۶۳ متر از پلاک ۶۴۸ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن فرزندان علی اصغر برابر رای۱۴۰۴/۰۳۲۴

۹۷کلاسه ۵۸۶۰۱۷۴۰۵۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۶۰۷۹۰ آقای علی ارغیانی فرزند غلامرضا شش دانگ باغ به مساحت ۳۱۱۲۳/۹ متر از پلاک ۷۶۰ فرعی از محل مالکیت اکبر علیخانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۰۰

۹۸.کلاسه ۵۸۶۰۲۰۴۰۵۶۳۴۵۴۰۰۶۳۹۹۶۰۷۹۰ آقای علی ارغیانی فرزند غلامرضا شش دانگ باغ به مساحت ۱۷۳۴۸/۱۳ متر از پلاک ۷۶۰ فرعی از محل مالکیت اکبر علیخانی برابر رای۱۴۰۴/۰۷۶۱

۹۹.کلاسه ۵۸۶۰۲۸۴۰۵۹۳۸۲۴۰۰۶۳۹۲۵۵۹۵۷ آقای علی اکبر شرف خانی فرزند حسینخان شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۹۹۸۴/۱۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج عباس آزمون برابر رای۱۴۰۴/۰۸۰۰

۱۰۰.کلاسه ۵۸۶۰۳۲۴۰۵۵۸۶۷۴۰۰۶۳۹۹۶۰۷۹۰ آقای علی ارغیانی فرزند غلامرضا شش دانگ باغ به مساحت ۲۲۱۶۵/۴ متر از پلاک ۷۶۰ فرعی از محل مالکیت اکبر علیخانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۰۱

۱۰۱.کلاسه ۵۸۶۶۰۵۴۰۵۹۷۴۷۴۰۰۶۳۹۲۵۵۹۵۷ آقای علی اکبر شرف خانی فرزند حسینخان شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۹۰۱۵/۰۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۰۳۱۲

۱۰۲.کلاسه ۵۸۷۸۷۸۴۰۵۸۰۶۱۴۰۰۷۹۳۷۳۳۳۲۸ آقای حسن مقصودی فرزند ادینه محمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۸۳۷/۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامحسین مرادی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۳۱

۱۰۳.کلاسه ۵۸۸۵۳۹۴۰۵۸۲۳۱۴۰۰۶۳۹۲۲۲۳۲۳ آقای محمدابراهیم تقوی فرزند شکراله شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۵۲۳۲/۱۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد ابراهیم تقوی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۹۷

پلاک ۱۳۰ - اصلی مزرعه قنات وباغ صفی آباد

۱۰۴.کلاسه ۵۸۳۰۳۲۴۰۶۰۷۵۳۴۰۰۶۳۹۳۱۶۳۳۶ خانم ایران دخت محمدی فرزند علی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۰۴۹/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت احمد ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۸۶۸۲

۱۰۵.کلاسه ۵۸۳۰۳۶۴۰۶۰۴۹۲۴۰۰۶۳۹۳۱۶۳۳۶ خانم ایران دخت محمدی فرزند علی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۴۱۳/۰۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۰۴۶۴

۱۰۶.کلاسه ۵۸۳۲۴۳۴۰۶۰۶۹۹۴۰۰۶۳۹۳۱۶۳۳۶ خانم ایران دخت محمدی فرزند علی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۴۷/۱۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت احمد ارغیانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۳۳

پلاک ۱۳۷ - اصلی کلاته یخدان

۱۰۷.کلاسه ۵۸۳۲۱۴۴۰۶۲۲۷۵۴۰۰۶۳۹۷۱۸۳۸۸ آقای علی اصغر ارغیانی فرزند ابراهیم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۲۶۹/۴۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت مهدی شرفخانی برابر رای۱۴۰۴/۰۷۱۷

۱۰۸.کلاسه ۵۸۳۴۶۲۴۰۶۴۰۱۰۴۰۰۶۳۹۲۶۴۱۶۶ آقای سیدجواد حسینی فرزند سیداحمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۴۴۴/۴۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سیداحمد حسینی برابر رای۱۴۰۴/۸۸۰۷

پلاک ۱۴۲ - اصلی گیز

۱۰۹.کلاسه ۵۷۵۹۱۰۴۰۶۲۸۴۱۴۰۰۶۳۹۱۰۱۱۵۱ آقای علی رضوانی باش محله فرزند قربانعلی ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۸۸۵۵/۴۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابوالمعجن رضوانی برابر رای۱۴۰۴/۰۴۵۹

۱۱۰ کلاسه ۵۷۶۹۵۴۴۰۶۴۴۱۱۴۰۶۳۵۸۷۴۰۲۶۱ خانم شکر توکلیان فرزند فرج اله ۶۲۴۴/۲۹ سهم وکلاسه ۵۷۶۹۵۴۴۰۶۴۴۱۱۴۰۰۶۳۸۴۵۲۳۷۶ خانم گل اندام بهبودی فرزند قارداش ۳۱۲۲/۱۵ سهم زمین زراعی به مساحت ۹۵۹۶/۵۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت شکراله شکوری و عزیز اله برابر رای۱۴۰۴/۰۹۶۰

۱۱۱.کلاسه ۵۷۷۲۳۷۴۰۶۳۸۵۹۴۰۰۶۳۹۱۰۰۴۵۷ آقای عبدالعلی منصوری فرزند محمدرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۷۲۷/۳۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عبدالعلی منصوری برابر رای۱۴۰۴/۰۶۴۷

۱۱۲.کلاسه ۵۷۷۲۴۸۴۰۶۳۷۴۳۴۰۰۶۳۹۳۰۲۸۶۶ آقای محمدحسین جوان فرزند ابوالقاسم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۵۷۶/۳۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت شکراله شکوری برابر رای۱۴۰۴/۸۹۳۷

۱۱۳.کلاسه ۵۷۷۹۷۰۴۰۶۴۲۸۵۴۰۰۶۳۹۹۴۱۷۷۱ آقای مهدی رضوانی باش محله فرزند اسداله ۱/۵ دانگ وکلاسه ۵۷۷۹۷۰۴۰۶۴۲۸۵۴۰۰۹۲۲۵۸۹۱۶۱ آقای امید رضوانی باش محله فرزند محمود ۱/۵ دانگ وکلاسه ۵۷۷۹۷۰۴۰۶۴۲۸۵۴۰۶۳۵۹۲۹۷۱۷۵ آقای احمد رضوانی فرزند فرج اله ۱/۵ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۴۳۹۶/۴۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابوالمعجن رضوانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۳۹

پلاک ۱۴۳ - اصلی الست

۱۱۴.کلاسه ۵۷۳۶۰۷۴۰۶۶۳۹۱۴۰۰۶۳۹۷۶۴۹۲۴ خانم مریم قره قاشی قهرمانلو فرزند رمضان ۸۶۴۰/۳۲ سهم وکلاسه ۵۷۳۶۰۷۴۰۶۶۳۹۱۴۰۰۶۳۹۰۹۸۳۳۹ خانم شمسی قره قاشی قهرمانلو فرزند رمضان ۸۶۴۰/۳۲ سهم زمین زراعی به مساحت ۲۶۳۶۲/۸۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت یارمراد میلانلو برابر رای۱۴۰۴/۰۴۹۴

۱۱۵.کلاسه ۵۷۵۷۰۸۴۰۶۵۸۱۸۴۰۰۶۳۹۹۴۳۵۷۸ آقای جواد قهرمانلو فرزند رمضان شش دانگ مزرعه به مساحت ۷۲۲۸/۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی ولد محمد برابر رای۱۴۰۴/۸۸۰۹

پلاک ۱۴۴ - اصلی دوست محمد

۱۱۶.کلاسه ۵۷۰۲۳۱۴۰۶۶۰۰۹۴۰۰۶۳۹۱۰۱۰۸۹ آقای علی اصغر نامداری فرزند پیرحسین ۷۳۱۸/۴۶ سهم وکلاسه ۵۷۰۲۳۱۴۰۶۶۰۰۹۴۰۰۶۳۹۰۹۸۶۳۰ آقای محمد نامداری فرزند پیرحسین ۷۳۱۸/۴۶ سهم وکلاسه ۵۷۰۲۳۱۴۰۶۶۰۰۹۴۰۰۶۳۰۴۶۲۴۵۳ آقای امیرمحمد نامداری فرزند علی ۳۶۵۹/۲۳ سهم وکلاسه ۵۷۰۲۳۱۴۰۶۶۰۰۹۴۰۰۶۳۹۷۸۲۰۹۴ آقای براتمحمد نامداری فرزند پیرحسین ۷۳۱۸/۴۶ سهم وکلاسه ۵۷۰۲۳۱۴۰۶۶۰۰۹۴۰۰۶۳۰۵۴۴۸۰۸ خانم حدیثه نامداری فرزند علی ۳۶۵۹/۲۴ سهم زمین زراعی به مساحت ۲۹۲۷۳/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عبدالحسین نامداری برابر رای۱۴۰۴/۰۶۵۳

۱۱۷.کلاسه ۵۷۰۵۰۲۴۰۶۶۰۶۲۴۰۶۳۵۹۹۵۰۹۵۲ خانم سارا نیک سیرت فرزند علی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۴۳۳۶۶/۹۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت عبدالحسن نامداری برابر رای۱۴۰۴/۸۷۲۱

پلاک ۱۵۲ - اصلی اسماعیل آباد منگلی

۱۱۸.کلاسه ۵۶۳۳۴۰۴۰۷۰۴۶۶۴۰۵۲۲۸۱۱۴۵۷۲ آقای حبیب بیات فرزند علی اکبر ۱۲۵۳۴۹/۲۸ سهم زمین زراعی به مساحت ۲۰۸۹۱۵/۴۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی برابر رای۱۴۰۴/۱۳۶۲

۱۱۹.کلاسه ۵۶۵۳۸۳۴۰۷۰۴۱۰۴۰۰۶۳۹۳۴۶۶۷۷ آقای علی اکبر نامدار فرزند رمضانعلی ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۶۰۲۳/۸۷ متر از پلاک از محل مالکیت رمضانعلی نامداری برابر رای۱۴۰۴/۰۴۷۸

پلاک ۱۵۳ - اصلی احمد آباد منگلی

۱۲۰.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۵۶ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۲۳۵/۴۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۸

۱۲۱.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۵۸ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ مزرعه به مساحت ۱۸۶۲۴/۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای ۱۴۰۴/۸۷۹۰

۱۲۲.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۵۹ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ مزرعه به مساحت ۲۲۵۶۶/۲۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای۱۴۰۴/۰۸۱۳

۱۲۳.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۶۰ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ مزرعه به مساحت ۲۱۹۸/۷۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای۱۴۰۴/۰۸۲۶

۱۲۴.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۶۱ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۸۸۹/۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای۱۴۰۴/۰۸۳۲

۱۲۵.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۶۲ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۷۰۶/۵۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت موقوفه زین العابدین رویانی برابر رای۱۴۰۴/۰۸۰۹

۱۲۶کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۸۶۳ آقای موقوفه زین العابدین فرزند شش دانگ مزرعه به مساحت ۲۸۴۷۲/۰۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت زین العابدین قربانی برابر رای۱۴۰۴/۸۷۵۱

۱۲۷.کلاسه ۵۶۰۹۷۲۴۰۶۱۷۰۴۴۰۰۷۹۱۷۰۸۴۸۹ آقای احمد نودهی فرزند سلطان محمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۵۱۶۵۵/۴۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت سلطان محمد نوده برابر رای۱۴۰۴/۰۸۲۷

۲۸۲.کلاسه ۵۶۱۲۵۹۴۰۶۳۲۱۶۴۰۵۷۳۹۴۲۳۶۹۴ آقای عبدالعلی عابدی فرزند براتعلی ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۳۴۶۶۹/۰۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت براتعلی عابدی برابر رای۱۴۰۴/۰۹۸۲

۱۲۸.کلاسه ۵۶۴۵۹۶۴۰۶۶۸۰۹۴۰۱۰۶۰۸۹۳۶۴۹ آقای قره خان محمدی توبکانلو فرزند زینل شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۰۰۵۰/۳۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدرحیم زینل پور برابر رای۱۴۰۴/۰۶۲۷

پلاک ۱۵۵ - اصلی کلاته علی آباد آقازاده

۱۲۹.کلاسه ۵۶۹۲۸۴۴۰۶۳۸۲۷۴۰۰۶۳۹۳۰۵۱۲۱ آقای غلامحسین سعیدنژاد فرزند برات شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۶۲۹/۳۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی محمد ساعد توپکانلو برابر رای۱۴۰۴/۰۶۷۱

لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار اولین 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 .

شناسه آگهی: ۲۱۳۷۰۰۶
تاریخ انتشار نوبت اول سه‌شنبه ۱۴۰۴/۱۲/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۱۴۰۴/۱۲/۲۳

محمد حسین پیروج
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین