خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
چهارشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۵
۲۳ رمضان ۱۴۴۵ . شماره ۴۰۷۶
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل و مدیر مسئول: حسین سعیدی
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ‌خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۹۷۶۴
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴

سلامت

نکته‌هایی درباره آلرژی بهاره

گروه سلامت- یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی، نکته هایی را درباره آلرژی بهاره بیان کرد. دکتر «سید علیرضا مهدویانی» گفت: به نظر می‌رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست؛ به عنوان مثال ساکنان مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه های بهمن یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. وی در تعریف آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی گفت: آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی به نام تب یونجه نیز نامیده می‌شود که یکی از شایعترین بیماری های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص علائم این بیماری اظهار کرد: در واقع همه ساله با شروع فصل بهار، تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و آبریزش بینی، خارش چشم، اشک ریزش، احیاناً سرفه و تنگی نفس می شوند. این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره یا به اصطلاح علمی رینیت آلرژیک هستند. دکتر «مهدویانی» با بیان این که علت بروز این بیماری مانند سایر بیماری های آلرژیک عوامل ژنتیک (حساسیت به عوامل آلرژن) و نیز وجود عوامل محیطی که در راس آن گرده گیاهان هستند، افزود: این عوامل آلرژن می‌توانند افراد آلرژیک را از هر گروه سنی (کودک و بزرگسال) تحت تاثیر قرار دهد، این گرده‌ها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیم گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است. فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولاً درختان در ابتدای بهار گرده افشانی می کند و در تابستان چمن‌ها و در ابتدای پاییز علف‌های هرز بیشترین مسئول گرده افشانی هستند. به گفته وی، طی چند سال اخیر به دلیل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین، زمان گرده افشانی گیاهان تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می تواند تغییر کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تاکید کرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی هیستامین ساده(بدون نیاز به تجویز پزشک) که اصطلاحاً OTC نامیده می‌شوند به ظاهر کنترل شوند ولی در واقع آلرژی بهاره یک بیماری قلمداد می شود و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت، اوتیت و نیز آسم ممکن است باشند و به این علت این افراد باید حتماً به پزشک مراجعه کنند. دکتر «مهدویانی» درباره پیشگیری و درمان این بیماری افزود: بهترین راه مقابله با آلرژی بهاره، اجتناب از گرده گیاهان است. توجه داشته باشیم که یک بخش مهم از بهار در طبیعت بودن و لذت از هوای بهاری است اما برای افرادی که مبتلا به آلرژی بهاره هستند ممکن است لذت از طبیعت تنها از پشت پنجره اتاق میسر باشد با وجود این اگر پیشگیری‌های صحیح اتخاذ شود دلیلی وجود ندارد که حتی افراد با شدیدترین حالات این بیماری از گردش در طبیعت لذت نبرند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی به افراد مبتلا به آلرژی فصلی توصیه کرد: فعالیت های روزانه حتی المقدور در روز از صبح زود به اواسط روز موکول شود چرا که حداکثر بار آلرژن ها در سطح زمین در ابتدای صبح و نیز انتهای روز است؛ یک خانه تکانی مناسب انجام شود و پنجره ها، قفسه های کتاب، سیستم های تهویه از گرد و خاک و کپک ها و قارچ های احتمالی که در طول زمستان جمع شده اند پاک شوند؛ در روزهای بادی و گرم در خانه بمانید؛ هنگام حرکت با خودرو از سیستم تهویه داخل آن استفاده کنید به جای این که پنجره های ماشین را پایین بکشید؛ هر شب قبل از خواب دوش بگیرید؛ پوشش بستر خود را هفتگی در آب داغ بشویید؛ آنتی هیستامین‌ها و استروئیدهای داخل بینی در کنترل علائم آلرژی بهاره بسیار موثرند و برای مصرف این دارو بهتر است توسط پزشک متخصص ویزیت شوید. وی یادآور شد: آلرژیست (پزشکی که با بیماری شما و نیز نوع گرده های منطقه ای که در آن زندگی می کنید آشناست) می‌تواند در تعیین نوع آلرژن‌های مسئول بیماری شما و نیز راه‌های مقابله با آن به شما کمک کند.

منابع پروتئینی به غیر از گوشت

خیلی از افراد تصور می کنند که پروتئین فقط شامل انواع گوشت می شود. در صورتی که منابع دیگر در دسترسی هم وجود دارد که می تواند منبع خوب پروتئین باشند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در حال حاضر هیچ کمبودی برای انتخاب منابع جدید پروتئین گیاهی وجود ندارد، زیرا پودرها، شیرها و جایگزین‌های جدید گوشت یافت می‌شوند. منابع گیاهی مانند لوبیا همیشه برای افزودن پروتئین گیاهی به رژیم غذایی در دسترس هستند. هنگامی که پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی مقایسه می شود، موضوعاتی از جمله طعم و هزینه مطرح می شود. اما اگر به قصد سلامتی به گیاهان روی می آورید، بهتر است که به فواید آن ها توجه کنید.

مدت هاست که گیاهخواران نگران دریافت پروتئین کامل از منابع گیاهی بوده اند. پروتئین های کامل حاوی ۸ اسید آمینه ضروری هستند که بدن نمی تواند آن ها را سنتز و باید از طریق غذا دریافت کند. بسیاری از پروتئین‌های گیاهی حاوی همه اسیدهای آمینه ضروری نیستند، لذا افراد به این باور رسیده اند که برای ایجاد تعادل مناسب، باید منوی غذایی خود را به صورت ترکیب استفاده کنند؛ به عنوان مثال ترکیبی از غلات و حبوبات(مانند برنج و لوبیا). یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۱۹ روی افرادی که از رژیم های غذایی گیاهی تبعیت می کردند نشان داد با توجه به دریافت بیش از حد پروتئین و اسیدهای آمینه، یک ماده مغذی به نام ویتامین B۱۲ وجود دارد که پروتئین های گیاهی نمی توانند با منابع حیوانی رقابت کنند. ویتامین B۱۲ مسئول عملکرد مناسب مغز و تشکیل گلبول های قرمز خون است، لذا اگر فردی تصمیم دارد کاملاً گیاهخوار شود، باید این ماده مغذی را به عنوان یک مکمل به رژیم غذایی خود اضافه کند. انتخاب پروتئین های گیاهی به جای پروتئین های حیوانی احتمالاً اثرات مثبتی بر سلامتی دارد. مطالعات، حفظ مناسب وزن را با رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان نشان داده اند. برخی از غذاهای پروتئینی بر پایه گیاهی که بسیار فرآوری شده اند ممکن است بسته به نوع، دارای محتوای سدیم و چربی اشباع شده بیشتر یا کمتری در قیاس با گوشت داشته باشند. متخصصان تغذیه گیاهی معتقدند که غذاهای گیاهی فوق فرآوری شده بهتر است محدود شود. افرادی که به سویا یا آجیل آلرژی دارند ممکن است رعایت رژیم غذایی سرشار از پروتئین گیاهی برایشان دشوار باشد. همچنین افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر لازم است در مقدار دریافت زیاد فیبر از غذاهای گیاهی محتاط باشند. ممکن است نگران باشید که سویا یکی از مهم‌ترین آلرژن‌های غذایی است، اما شیوع آلرژی به سویا کمتر از شیوع ۷ آلرژن اصلی دیگر است که شامل شیر، تخم‌مرغ، ماهی، صدف ، آجیل درختی، بادام‌زمینی و گندم است. نگرانی دیگر درباره سویا، شایعاتی است که درباره تاثیر آن بر تغییر تعادل هورمونی یا حتی سرطان وجود دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ بر بیش از ۳۰۰ هزار زن نشان داد که خوردن غذاهای سویا در واقع شانس ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد. انجمن سرطان آمریکا نیز مدعی است غذاهای سویا سالم و بی خطر هستند. بهترین غذاهای گیاهی آن هایی هستند که نه تنها دارای پروتئین کافی، بلکه فواید دیگری نیز باید داشته باشند. انواع لوبیا به علت دارا بودن فیبر از این نظر منحصر به فرد هستند. فیبر رژیمی با سلامت دستگاه گوارش و کاهش خطر برخی شرایط مرتبط است. آجیل ها انتخاب دیگری از پروتئین های گیاهی است؛ در این بین پسته در هر یک چهارم فنجان ۶ گرم پروتئین دارد که یکی از پرپروتئین ترین آجیلات در میان وعده محسوب می شود. هر کسی می‌تواند از غذاهای کامل و گیاهی در یک رژیم غذایی متعادل لذت ببرد اما برخی از افراد باید در مورد برخی از غذاهای گیاهی احتیاط کنند. کسانی که رژیم غذایی کم سدیم یا کم چربی دارند، باید برچسب‌های غذاهای گیاهی بسیار فرآوری شده را بررسی کنند. به طور مشابه، اگر به غذاهای گیاهی مانند آجیل یا سویا حساسیت دارند، حتماً فهرست مواد تشکیل دهنده آن را بخوانند تا از دریافت این عناصر اجتناب کنند. همچنین اگر دریافت فیبر اضافی، نگران کننده است، منابع پروتئینی گیاهی خود را محتاطانه انتخاب کنید.

سلامت نامه

نیازهای تغذیه‌ای زنان

در حالی که همه افراد به مقادیر متفاوتی از ویتامین ها و مواد معدنی نیاز دارند، زنان نیازهای تغذیه ای منحصر به فردی دارند که ممکن است هنگام کاهش کالری برای کاهش وزن، تامین آن ها دشوار باشد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطمئن شوید که سبک غذایی شما شامل مواردی به این شرح است تا خطر کمبود این مواد مغذی مفید را کاهش دهید.

کربوهیدرات‌ها

یکی از مشکلات رژیم های کم کربوهیدرات این است که این رژیم ها منبع انرژی ترجیحی بدن شما را محدود می کنند. اگر می‌خواهید کالری دریافتی از کربوهیدرات ها را کاهش دهید، روی کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند مانند نوشابه‌ها، آب نبات و سایر مواد غذایی با قند افزوده تمرکز کنید. برای به حداکثر رساندن سطح انرژی و سلامت طولانی مدت خود، به منابع کربوهیدرات غنی از مواد مغذی مانند غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، لوبیا و نخود فرنگی توجه کنید.

پروتئین

یکی از رضایت بخش‌ترین راه ها برای متعادل کردن مصرف، گنجاندن پروتئین بدون چربی در هر وعده غذایی است. محصولات لبنی کم چرب، گوشت بدون چربی،مرغ، غذاهای دریایی، آجیل و لوبیا را امتحان کنید. اگر شما از میان وعده صبح استفاده می کنید، مصرف پروتئین به خصوص در صبحانه ممکن است مفید باشد. گنجاندن پروتئین در وعده غذایی صبحانه ممکن است به شما کمک کند تا زمان ناهار سیر باشید و اجتناب از تنقلات حاوی چربی های جامد و قندهای افزوده را آسان تر کند.

آهن

آهن یکی از معدود مواد مغذی است که زنان در سنین ۱۴ تا ۵۰ سال به مقدار بیشتری نسبت به مردان هم سن نیاز دارند تا خطر کم خونی ناشی از فقر آهن را کاهش دهند. این نوع کم خونی می تواند منجر به خستگی، ضعف و تحریک پذیری شود و ممکن است منجر به تولد نوزادان کم وزن برای زنان باردار شود. مصرف خود را با منابع آهن عالی، مانند گوشت قرمز بدون چربی و غلات غنی شده با آهن افزایش دهید. سایر منابع خوب شامل مرغ، ماهی، لوبیا و سبزیجات سبز برگ است. هنگامی که دریافت آهن شما به غذاهای گیاهی متکی است منبع ویتامین C مانند توت فرنگی یا گوجه فرنگی را همراه با غذای غنی از آهن مصرف کنید تا به جذب آهن در بدن کمک کند.

کلسیم

کلسیم بیشتر از همه به ساخت استخوان ها و دندان های قوی کمک می کند. دریافت کلسیم کافی به قوی نگه داشتن قلب و ماهیچه ها کمک می کند و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و سرطان روده بزرگ کمک کند. از غذاهای پر کلسیم مانند لبنیات کم چرب لذت ببرید و نیز مواد حاوی کلسیم مانند سبزیجات برگ سبز از جمله کلم پیچ، کلم سبز و کلم بروکلی و آب میوه ۱۰۰ درصد غنی شده با کلسیم را مصرف کنید. حداقل مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم در روز را هدف قرار دهید(اگر ۵۱ سال یا بیشتر دارید ۱۲۰۰ میلی گرم در روز).

اسیدفولیک

هر زن ۱۴ ساله و بالاتر هر روز به ۴۰۰ میکروگرم فولات (یا اسید فولیک) نیاز دارد، مگر این که باردار یا شیرده باشد که هر دو به مقدار بیشتری نیاز دارند. این ویتامین به سالم نگه داشتن گلبول های قرمز خون کمک می کند و در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی ضروری است. فولات خود را از غذاهای خوشمزه و غنی از مواد مغذی مانند غلات کامل، سبزیجات برگ سبز، پرتقال، انواع توت ها، آجیل و لوبیا یا محصولات غلات غنی شده که با اسید فولیک غنی شده اند، دریافت کنید.

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک فاروج مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد : **بخش سه قوچان پلاک ۳ اصلی – اراضی تیول** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳ اصلی فوق به مساحت ۳۲۹۴۳،۳۳ متر مربع ابتیاعی آقای قربانعلی فیاضی احسان آباد فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقایان میرزامحمدواسداله وحسن طالب زاده برابررأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۲۸-۱۴۰۲،۱۱،۰۸ کلاسه۱۴۰۲،۱۳۹ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳ اصلی فوق به مساحت ۸۳۰۶۱،۴۵ متر مربع ابتیاعی آقای قربانعلی فیاضی احسان آباد فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای غلامرضاعباسپور برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۳۲-۱۴۰۲،۱۱،۰۸ کلاسه۱۴۰۲،۱۳۷ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳ اصلی فوق به مساحت ۲۷۰۱۲،۷۵ متر مربع ابتیاعی آقای قربانعلی فیاضی احسان آباد فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی اقای علی اصغراجتماعی برابررأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۲۹-۱۴۰۲،۱۱،۰۸ کلاسه۱۴۰۲،۱۳۶ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۸ اصلی – اراضی کلاته جعفرآباد** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ...فرعی از ۳۴ فرعی از ۸ اصلی فوق به مساحت ۴۵۹۳ مترمربع ابتیاعی آقای سیدحسین صفوی مقدم فرزند سیدمحمد از محل مالکیت رسمی آقای رضاصفوی وخانم صغری صفوی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۲۰-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۲،۳۶۴ هیات ششدانگ یکقطعه باغ و زمین مزروعی متصل دارای پلاک ...فرعی از۸۹فرعی از۸ اصلی فوق به مساحت۷۷۰۱،۰۴مترمربع ابتیاعی آقای عباس حفاری فرزند حسن از محل مالکیت رسمی آقای حسن حفاری برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۴-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۲،۵۲۳ هیات **بخش سه قوچان پلاک ۱۲ اصلی – اراضی مفرنقاه** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۸۳فرعی از۱۲ اصلی فوق به مساحت ۲۱۱۱،۵۳ متر مربع ابتیاعی آقای عباس وهابی فاروجی فرزندعباس از محل مالکیت رسمی آقای علی زاهدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۱۹۸-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۵۸ هیات ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۸۳ فرعی از۱۲ اصلی فوق به مساحت ۲۹۹۰،۲۸ متر مربع ابتیاعی آقای عباس وهابی فاروجی فرزندعباس از محل مالکیت رسمی آقای علی زاهدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۱۹۹-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۵۹ هیات **بخش سه قوچان پلاک ۲۳ اصلی – اراضی ولی آباد** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۳ اصلی فوق به مساحت ۷۷۹۱،۹۴متر مربع ابتیاعی آقای محمدعفتی ولی آباد فرزند ابراهیم از محل مالکیت رسمی آقای ابراهیم عفتی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۳۵-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۷۰۰ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۲۴ اصلی – اراضی کلاته ولی آباد** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۴ اصلی فوق به مساحت ۱۱۸۹۳،۷۲متر مربع ابتیاعی آقای علی آغاسی جعفرآباد فرزند براتعلی از محل مالکیت رسمی آقایان ابراهیم ذبیحی وعلی آغاسی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۵-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۱۹۴ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی ۴۱ فرعی از ۲۴ اصلی فوق به مساحت ۳۳۷۹،۹۸متر مربع ابتیاعی آقای ملک محمد مولوی فرزند مولان از محل مالکیت رسمی آقای منصورمنصوری برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۱۹-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۲،۳۸۰ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۲۵ اصلی – اراضی جعفرآباد سفلی** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۷۳۶۳،۲۲ متر مربع ابتیاعی آقای الیاس اسعدی فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی آقای ابادر اسعدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۲-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۶۳۱ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۳۵۶۵،۰۱ متر مربع ابتیاعی آقای الیاس اسعدی فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی آقای ابادر اسعدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۴-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۶۲۸ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۵ اصلی فوق به مساحت ۳۵۲۸،۹۳ متر مربع ابتیاعی خانم فاطمه خوش باور فرزند حجی بابا از محل مالکیت رسمی آقای حجی بابا خوش باور برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۲۴-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۶۱۷ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۵۱۲۳،۵۲ متر مربع ابتیاعی آقای رضا قربانی فرزند عباس از محل مالکیت رسمی آقای عباس اخلاقی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۱۸-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۶۲۵ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۶۲۰۹،۲۳ متر مربع ابتیاعی آقای الیاس اسعدی فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی آقای ابادر اسعدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۰-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۶۳۰ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۱۱۴۰۵متر مربع ابتیاعی آقای احمدعالی شاهی فرزند ابوالقاسم از محل مالکیت رسمی آقای ابوالقاسم عالیشائی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۳-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۵۳۴ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۴۰۱۴،۷۷متر مربع ابتیاعی آقای علی آغاسی جعفرآباد فرزند براتعلی از محل مالکیت رسمی آقای ابراهیم ذبیحی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۶-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۲،۱۹۳ هیأت ششدانگ یکقطعه باغ میمی دارای پلاک ... فرعی از ۳۶۵ فرعی از ۲۵ اصلی فوق به مساحت ۸۰۰،۲۹ متر مربع ابتیاعی آقای الیاس اسعدی فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی خانم سیماسعادتی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۳-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۶۲۹ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۳۰ اصلی – اراضی مرغزار** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۱۳۱۱،۸۳ متر مربع ابتیاعی آقای صفدرلایی فرزندمحمدقاسم از محل مالکیت رسمی آقای محمد کدخدائی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۶-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۵۴۲ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۳۱۸۲،۹۵ متر مربع ابتیاعی آقای صفدرلایی فرزندمحمدقاسم از محل مالکیت رسمی آقای عباس مجیدی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۹-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۵۴۰ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۳۱و۲۲۳فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۷۱۷،۴متر مربع ابتیاعی آقای صفدرلایی فرزندمحمدقاسم از محل مالکیت رسمی متقاضی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۸-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۱،۶۳۹ هیأت ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۳۱و۲۲۳و۲۳۲فرعی از ۳۰ اصلی فوق به مساحت ۹۰۷،۲۲ متر مربع ابتیاعی آقای صفدرلایی فرزند محمدقاسم از محل مالکیت رسمی متقاضی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۷-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۱،۵۳۹ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۳۵ اصلی – اراضی حاجی تقی** ۱۰۰۰ سهم مشاع از ۸۴۲۹ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۵ اصلی فوق به مساحت ۷۵۳۰،۴۴ متر مربع ابتیاعی آقای علیرضاشادکام فرزند گل محمد از محل مالکیت رسمی آقای رمضانعلی سعادتی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۲۵-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه۱۴۰۱،۶۰۸ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۳۶ اصلی – اراضی شیرو ششدانگ** یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۳۶ اصلی فوق به مساحت ۲۴۶۲۲،۴۸ متر مربع ابتیاعی آقای موسی الرضاشادکام فرزندگل محمد از محل مالکیت رسمی آقای علی محمد مجیدی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۱۷-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۶۰۰ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۴۲ اصلی – اراضی تیتکانلو** ۱۰۳۶۰ سهم مشاع از ۲۲/۳۳۰۴۴ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۴۲ اصلی فوق به مساحت ۳۳۰۴۴،۲۲ متر مربع ابتیاعی آقای علیرضا صفی زاده تیتکانلو فرزند صفی اله از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۹۵-۱۴۰۲،۱۱،۱۶ کلاسه ۱۴۰۲،۳۸۵ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۵۰ اصلی – اراضی نجف آباد** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۵۰ اصلی فوق به مساحت ۶۶۶۰ متر مربع ابتیاعی آقای رسول فلاح نجف آباد فرزند محمدابراهیم از محل مالکیت رسمی آقای آدینه محمدفلاح برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۱۳-۱۴۰۲،۱۱،۰۴ کلاسه ۱۴۰۲،۳۴۱ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۵۷ اصلی – اراضی نقاب** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۵۷ اصلی فوق به مساحت ۱۵۱۷،۰۹ متر مربع ابتیاعی آقای تیمور نوابی فرزند علی محمد از محل مالکیت رسمی آقای محمدحسین صابری برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۲۳-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۲،۱۵۹ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۵۸ اصلی – اراضی دند نقاب** ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۵۸ اصلی فوق به مساحت ۳۴۴۹،۰۸ متر مربع ابتیاعی آقای گل حسین نوروزی نقاب فرزند برات از محل مالکیت رسمی آقای غلامعباس وکیلی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۰۰۵-۱۴۰۲،۱۱،۱۸ کلاسه ۱۴۰۲،۱۹۵ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۷۲ اصلی – اراضی حصاراندف** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۷۲ اصلی فوق به مساحت ۵۶۹۳ متر مربع ابتیاعی آقای حسن ترابی گزگوه فرزند حسین از محل مالکیت رسمی آقای یوسف محسنی حصار برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۳۳-۱۴۰۲،۱۱،۰۸ کلاسه ۱۴۰۲،۳۵۰ هیأت **بخش سه قوچان پلاک۷۷ اصلی – اراضی طبله** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۷۷ اصلی فوق به مساحت ۴۲۷۷۲،۸۴ متر مربع ابتیاعی آقای حسن برازنده کوران ترکیه فرزند لاچین از محل مالکیت رسمی آقای خداوردی الهوردیزاده برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۳۴-۱۴۰۲،۱۱،۰۸ کلاسه ۱۴۰۲،۳۸۶ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱۱۱ اصلی – اراضی سیاهدشت** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۱۱ اصلی فوق به مساحت ۴۱۰۰۰ متر مربع ابتیاعی آقای سعید قهرمانلو فرزند نصرت اله از محل مالکیت رسمی آقای نصرت اله قهرمانلو برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۱۴-۱۴۰۲،۱۱،۰۴ کلاسه ۱۴۰۱،۶۶۲ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱۱۲ اصلی – اراضی کلاته سیاهدشت** ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۱۱۲ اصلی فوق به مساحت ۵۲۱۵،۴۵ متر مربع ابتیاعی آقای نوراله نوری فرزند پیغمبرقلی از محل مالکیت رسمی آقای پیغمبرقلی نوری برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۸۱۵-۱۴۰۲،۱۱،۰۴ کلاسه ۱۴۰۲،۱۸ هیات **بخش سه قوچان پلاک ۱۱۳ اصلی – اراضی کلاته محمدرضاخان** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۱۱۳ اصلی فوق به مساحت ۳۰۸۰۴ متر مربع ابتیاعی آقای محمد کیوان فرزندحبیب اله از محل مالکیت رسمی متقاضی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۳۷-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۹۸ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱۱۷ اصلی – اراضی مایوان** ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۷۴۴فرعی از۱۱۷ اصلی فوق به مساحت ۱۷۷۲،۴۵ متر مربع ابتیاعی خانم کلثومه خدمتگذار فرزند جعفر از محل مالکیت رسمی آقای عباس قاسمی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۱-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۲،۴۴۵ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱۲۱ اصلی – اراضی چوکانلو** ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۱۰فرعی از۱۲۱ اصلی فوق به مساحت ۱۹۰۷،۶۴ متر مربع ابتیاعی آقای علی شادکام فرزندرضا از محل مالکیت رسمی آقای سلیمان ولد محمدعلی برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۲۰۲-۱۴۰۲،۱۱،۳۰ کلاسه ۱۴۰۲،۴۴۶هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱۲۴ اصلی – اراضی خسرویه** ششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک ... فرعی از ۳۳۹ فرعی از ۱۲۴ اصلی فوق به مساحت ۵۸۶۹،۴۰ متر مربع ابتیاعی آقای علی هاتفی فرزند حسن از محل مالکیت رسمی خانم فرزانه مجرد برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۹۳۶-۱۴۰۲،۱۱،۱۱ کلاسه ۱۴۰۱،۳۲۶ هیأت **بخش سه قوچان پلاک ۱