مسیر مقابله زنانه با دودی شدن

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت که مصرف دخانیات در مردان ۳ درصد و در زنان ۱۱ درصد افزایش یافته‌است؛ خانم‌ها چطور با وسوسه سیگاری‌شدن مقابله کنند؟

دکتر محمد ثوابی | متخصص مشاوره خانواده و ازدواج

محوری

افزایش مصرف دخانیات در خانم‌ها نسبت به آقایان سرعت بیشتری دارد. به تازگی معاون بهداشت وزارت بهداشت با مقایسه مصرف سیگار در سال‌های ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ گفت: «در سال ۱۴۰۰، مصرف دخانیات در مردان ۳ درصد و در زنان ۱۱ درصد افزایش یافته است» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه از دلایل افزایش مصرف دخانیات در خانم‌ها گفتیم و راهکارهایی که برای پیشگیری از افتادن در این دام، باید مدنظر قرار دهند.

دلایل متنوع روآوردن زنان به سیگار

دختران در جایگاه کنشگران سازنده جامعه، عامل پرورش و اجتماعی کردن نسل آینده و استحکام بخش بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی‌اند که رفتارهای انحرافی آنان بر تخریب منابع اجتماعی و بروز کجروی‌های وابسته به آن می‌انجامد. با در نظر گرفتن عوامل به‌دست آمده در یافته‌های پژوهش‌های مختلف، باید گفت برخی از رفتارهای انحرافی به عواملی از قبیل ارضای حس کنجکاوی و خطرپذیری دختران دامن زده‌اند که به افزایش لذت‌های ناشی از انجام این رفتارها در مقابل هزینه‌های آن انجامیده است. از این رو لذت هیجانی که دختران از مصرف سیگار کسب می‌کنند، سازوکاری برای ابراز وجود و تشخص طلبی است.

پاسخ اشتباه به استقلال طلبی دختران نوجوان

از جمله ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی میل به استقلال طلبی است. به نظر می‌رسد که در جامعه کنونی ما این تمایل در زنان افزایش چشمگیری داشته است و برخی دختران نوجوان سعی می‌کنند که با زیر پا گذاشتن برخی از هنجارها با سیگار کشیدن، نیاز به مستقل بودن را به شکل نامناسبی ارضا کنند. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که دختران نوجوانی که در دوران کودکی نیاز به استقلال طلبی و تایید طلبی آن‌ها در خانواده به درستی ارضا نشده است، در برابر انواع هنجارشکنی از جمله مصرف سیگار به مراتب مقاومت کمتری دارند. بنابراین با انجام برخی از رفتارهای هنجارشکنانه سعی در دیده‌شدن دارند.

راهکارهای مقابله خانم‌ها با وسوسه سیگار کشیدن

تحقیقات متعددی نشان داده که ترک سیگار به خصوص برای خانم‌ها دشوارتر و زمانبر است. بنابراین منطقی است برای پیشگیری راهکارهای وسوسه‌شدن را آموزش ببینیم و تمرین کنیم.

۱ تمرکز بر ظرافت طبع زنانه | سیگار کشیدن رفتاری خشن است و جنس ظریف دختران آمادگی این گونه حرکت‌های خشن را ندارد. برای پیشگیری از وسوسه شدن لازم است دختران بر ظرافت طبع و حساسیت خود متمرکز شوند و در این زمینه بهتر است روحیه ظریف خود را با هنر، ورزش‌های ویژه و شعر و ادبیات صیقل دهند.

۲ افزایش مهارت خودآگاهی | افزایش مهارت خودآگاهی برای دختران در زمان وسوسه‌شدن می‌تواند اثربخش باشد. این که بدانند این موضوع از نظر رفتاری یک نوع رفتار نمایشی تلقی می‌شود که ناشی از کمبود اعتماد به نفس یا وجود احساس حقارت در افراد است، مانع وسوسه شدن آن‌ها برای مصرف سیگار خواهد شد. در حقیقت این افراد می‌خواهند با این کار، رفتاری را به نمایش بگذارند که توجه دیگران را جلب کنند. به جای آن می‌توانند با تمرین مهارت‌های ارتباطی، اعتماد به نفس خود را تقویت و از احساس حقارت راهی برای رشد و پیشرفت خود در توانمندی‌ها پیدا کنند.

۳ اصول کنترل خشم و استرس | روش‌های سالم‌تر و مؤثرتری هم برای مدیریت احساسات ناخوشایند وجود دارد. این روش‌ها می‌تواند شامل بیان هیجانات، استراتژی‌های آرامش یا حتی تمرین‌های ساده تنفسی باشد.

۴ شرکت در فعالیت‌های اجتماعی | فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند سپر محافظتی قوی شما در برابر وسوسه‌های خودآسیبی باشد و به قوام شخصیت شما کمک می‌کند. همچنین یادگیری مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، سرگرمی فکری، اشتغال به صنایع کوچک، تحصیل و... از شمایک نیروی مولد می‌سازد که نیازی به سایر موارد خودآسیب‌رسان ندارید.

به‌خاطر برخوردهای همکارم از خجالت آب می‌شوم

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

به تازگی در یک اداره دولتی استخدام شدم. همکاری دارم که خیلی مغرور است. به خاطر هر اشتباه، جوری با من برخورد می‌کند که از خجالت آب می‌شوم. نگاهش خیلی از بالا به پایین است. اطرافیان می‌گویند اگر الان جوابش را ندهی، در آینده بدتر برخورد خواهد کرد. نظر شما چیست؟

با سلام خدمت شما خواننده گرامی. گفته‌اید به تازگی در یک اداره دولتی استخدام شدم. اول این که اوایل شغل جدید، اشتباه کاملا طبیعی است تا به چم و خم کار مسلط بشوید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

با آرامش قضیه را حل کنید

در این مورد خاص اشاره نکرده بودید که آیا همکارتان همرده شماست یا در پستی بالاتر از شما مشغول است اما به یاد داشته باشید که همه ما بیشترین زمان روز را در محیط کار طی می کنیم و هر تنشی در محیط کار به راحتی به زندگی شخصی هم رخنه می‌کند. پس هر چه با آرامش بیشتر قضیه را حل کنید به نفع خودتان است.

با خنده بگویید که...

بهتر است با سیاست با این قضیه و چالش پیش آمده برخورد کنید. مثلا با خنده بگویید که تازه کار هستید یا با ذکر احتمال این که در اوایل کار، ایشان هم کامل بلد نبوده، مقایسه را دور کنید. فقط مراقب باشید که بحث و جدل پیش نیاید که دوران سختی در محیط کار خواهید داشت. بعضی اوقات صبر کردن و تحمل شرایط ناخوشایند موقت، بهتر است چون چند مدت دیگر هم شما رشد خواهید کرد هم در سازمان جا خواهید افتاد.

تاثیرات شگفت‌انگیز ۳۰ دقیقه ورزش روی قوای شناختی

محققان در یک مطالعه جدید نشان دادند که حتی فعالیت‌های ورزشی کوتاه‌مدت کمتر از ۳۰ دقیقه، می‌تواند قدرت مغزی و شناختی شما را به شکل قابل توجهی ارتقا دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا (سانتا باربارا)، ۱۱۳ مطالعه مختلف را تجزیه‌وتحلیل کردند که در مجموع ۴۳۹۰ شرکت کننده در آن بررسی شدند. به‌زعم محققان، وقتی صحبت از جلسات تمرینی یک‌باره می‌شود (و نه تمرین‌های پیوسته)، نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌های نسبتاً شدید برای قوای شناختی انسان بهترین هستند.

تاثیر ورزش بر کارکردهای اجرایی مغز

ورزش بیشتر بر کارکردهای اجرایی مغز تأثیر می‌گذارد. به‌عبارت دقیق‌تر، دوچرخه‌سواری و تمرین‌های بدنی تناوبی تنشی می‌توانند بیشترین تأثیر را روی کارکردهای اجرایی مغز ما بگذارند؛ کارکردهای اجرایی به بخشی از توانایی‌های شناختی ما گفته می‌شود که با حافظه فعال سروکار دارد و قادر به برنامه‌ریزی و انجام چند کار متفاوت در زمان واحد است. اگرچه تحقیق جدید نشان می‌دهد که ورزش تأثیر مثبت کلی بر عملکرد مغز دارد اما تأثیر جداگانه آن بر هر بخش از توانایی‌های شناختی ما مشخص نیست؛ برای مثال درحالی که شرکت کنندگان پس از یک جلسه ورزش، زمان پاسخ‌دهی و واکنش کلی آن‌ها بهتر شده بود اما هیچ افزایشی در میزان دقت در انجام دیگر کارهای شناختی نشان ندادند.

ورزش متوسط بهتر از سنگین

همچنین بیشترین دستاوردهای مغزی در تمرینات کمتر از ۳۰ دقیقه مشاهده شد؛ البته تست سنجش تغییرات قوای شناختی بعد از تمرین‌های ورزشی این نتایج را نشان داد و در حین ورزش تغییر چندانی رخ نداده بود. به‌طور کلی، محققان بهترین عملکرد مغز را در انجام ورزش متوسط ثبت کردند و نه در هنگام انجام ورزش‌های سنگین و خسته کننده.

نکته ها

۷ ویژگی والدین موفق امروزی

۱- آشنایی با هوش هیجانی
۲- دارای دانش فنی و کاردان
۳- فراگیر و دارای ذهن باز
۴- تاکید بر حفظ تعادل بین کار و زندگی
۵- سلامت آگاه و تندرست‌محور
۶- واقف به ارزش گذاری تجربیات
۷- مشوق استقلال و تفکر انتقادی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* چه جنگل‌های زیبایی. آدم با دیدن عکس‌هاش، هوس می‌کنه حتما بره اون جا و از نزدیک ببینه. حیف پول ندارم.
* مطلب «فشار خون را در کودکان و نوجوانان جدی بگیرید» که در صفحه سلامت چاپ شده، نگران کننده است.
* مرد بزرگ پیامک داده که می‌ترسم خواستگاری کنم چون شاید جواب منفی بشنوم! خجالت نمی‌کشه از سنش؟ بعد شما چرا چاپ می‌کنین؟
* عکس جنگل یخ‌زده، به نظرم میاد که آب دریاچه یخ نزده باشه. شاید هم توی عکس درست معلوم نمیشه.

برگ سبز پژو ۲۰۷i-TU5 مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۵۳۷ ی ۱۷ ش موتور 17AB0102464 ش شاسی NAAR03FE9N0927523 بنام ندا گنجی خبر آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو هیوندای سوناتا مدل ۲۰۱۱ ش انتظامی ۱۱ - ۱۳۹ ص ۵۹ ش شاسی KMHHC41CYBA118570 ش موتور G4KEAA376708 بنام پریا یعقوبی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ال ایکس مدل ۱۳۷۳ سفید - روغنی ش انتظامی ۳۶ - ۳۹۸ س ۴۲ ش موتور ۰۰۷۳۹۰۴۱ ش شاسی ۰۰۵۰۰۵۲۱ بنام علی مزروعی قرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا ۱ نوک مدادی مدل ۸۹ ش انتظامی ۴۲ - ۸۵۵ و61ع ش موتور ۸۰۰۶۷۹ ش شاسی ۵۸۸۱۰۰۸۹۰۰۰۲۸۳ بنام رویا مدیری پارسا مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۲ سفید شیری - روغنی ش انتظامی ۱۲ - ۶۵۴ د ۹۸ ش شاسی ۰۰۵۲۴۹۰۱ ش موتور ۱۴۱۲۲۸۳۹۸۲۰۹۰ بنام محسن عرب مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز پژو ۲۰۷i-TU5 مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۵۳۷ ی ۱۷ ش موتور 17AB0102464 ش شاسی NAAR03FE9N0927523 بنام ندا گنجی خبر آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است

پروانه طبابت اینجانب دکتر هادی میارکی به شماره نظام پزشکی ۲۸۶۹۴ به شماره پروانه ۱۴۴-۳۸۶۹۴-۱۹۱ و تاریخ اعتبار ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ کد ملی ۱۰۶۰۳۰۷۶۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز خودرو ۱۱۰ m اطلسی مدل ۸۵ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۹۱ ب ۷۶ شماره شاسی IRA42110027685 شماره موتور MVM372FG6003654 به نام نسرین دهقان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و پلاک جلو خودرو پراید صبا سفید روغنی مدل ۸۹ ش انتظامی ۱۲ - ۲۸۱ د ۵۲ ش موتور ۳۵۰۷۹۲۴ ش شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۹۸۳۵۴ بنام اصغر علیزاده حصار سرخ مفقود شده و فاقد اعتبار ساقط است.

اصل برگ سبز تیبا مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۹۳ ایران ۷۷۵ ل ۸۷ به شماره موتور M15/9272280 و شماره شاسی NAS811100M5752583 بنام حیدر عسکری مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجانب حسن رمضانی مطلق مالک سمند به شماره انتظامی ۷۹ ایران ۶۶۱ ه ۴۲ شماره شاسی NAAC91CC89F80042۲ وشماره موتور 12488-065265 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب پروانه ساسانیان نژاد مالک سمند مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۶۳ - ۸۶۲ ی ۷۱ به شماره موتور 14EJH0015774 و شماره شاسی NAACRHS2CF5159118 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۷۴ - ۵۴۶ ط ۹۵ به ش موتور ۰۰۵۳۰۴۵۱ و شماره شاسی S14122829878720 بنام سجاد مستنصری مفقود و فاقد اعتبار می باشد

آگهی مفقودی برگ سبز سواری هاچ بک سایپا به شماره پلاک ۴۶ - ۶۵۴ ل ۴۸ و شماره موتور M13/5578282 و شماره شاسی NAS431100G5859760 بنام روح اله علی نیا با کد ملی ۰۶۸۲۳۲۹۲۰۷ مفقود و اعتبار ندارد

آگهی مفقودی برگ سبز کامیونت ایسوزو به شماره پلاک ۴۶ - ۳۹۳ ع ۳۷ و شماره موتور ۶۹۹۰۸۴ و شماره شاسی NAGNKR55E0807612 بنام ملیکا قدیمی با کد ملی ۵۲۴۰۱۷۵۶۰۸ مفقود و اعتبار ندارد

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت روان سیکلت CG125CC مدل ۸۹ قرمز ش انتظامی ۷۶۹ - ۶۸۵۷۲ ش موتور 1P52QMK*0516223 * NEK*** ش تنه NEK***1258A8911017 بنام سید محمدجواد باقرپور سنگ نقره مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان ۱۶۰۰ سواری سفید - روغنی مدل ۱۳۸۰ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۵۵۶ ل ۳۶ ش موتور ۹۱۱۲۸۰۰۱۹۵۰ ش شاسی ۰۰۸۰۵۰۵۳۱۲ بنام سید محمدجواد سعیدی گلپایگانی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا سفید روغنی مدل ۸۹ ش انتظامی ۱۲ - ۲۸۱ د ۵۲ ش موتور ۳۵۰۷۹۲۴ ش شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۹۴۹۸۳۵۴ بنام اصغر علیزاده حصار سرخ مفقود شده و فاقد اعتبار است

بدین وسیله اعلام میگردد سند چاپی شماره ۲۳۹۴۶۳ از پلاک اصلی ۱۷۲ فرعی ۱۵۳ بخش ۵ مشهد از اراضی ملک آباد واقع در روستا لوارشک بنام اینجانب ابوالفضل خسروپور تویکانلو مفقود و فاقد اعتبار ساقط است.

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۲ سفید شیری - روغنی ش انتظامی ۱۲ - ۶۵۴ د ۹۸ ش شاسی ۰۰۵۲۴۹۰۱ ش موتور ۱۴۱۲۲۸۳۹۸۲۰۹۰ بنام محسن عرب مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۷۴ - ۵۴۶ ط ۹۵ به ش موتور ۰۰۵۳۰۴۵۱ و شماره شاسی S14122829878720 بنام سجاد مستنصری مفقود و فاقد اعتبار می باشد

آگهی مفقودی برگ سبز سواری هاچ بک سایپا به شماره پلاک ۴۶ - ۶۵۴ ل ۴۸ و شماره موتور M13/5578282 و شماره شاسی NAS431100G5859760 بنام روح اله علی نیا با کد ملی ۰۶۸۲۳۲۹۲۰۷ مفقود و اعتبار ندارد

آگهی مفقودی برگ سبز کامیونت ایسوزو به شماره پلاک ۴۶ - ۳۹۳ ع ۳۷ و شماره موتور ۶۹۹۰۸۴ و شماره شاسی NAGNKR55E0807612 بنام ملیکا قدیمی با کد ملی ۵۲۴۰۱۷۵۶۰۸ مفقود و اعتبار ندارد

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت روان سیکلت CG125CC مدل ۸۹ قرمز ش انتظامی ۷۶۹ - ۶۸۵۷۲ ش موتور 1P52QMK*0516223 * NEK*** ش تنه NEK***1258A8911017 بنام سید محمدجواد باقرپور سنگ نقره مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان ۱۶۰۰ سواری سفید - روغنی مدل ۱۳۸۰ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۵۵۶ ل ۳۶ ش موتور ۹۱۱۲۸۰۰۱۹۵۰ ش شاسی ۰۰۸۰۵۰۵۳۱۲ بنام سید محمدجواد سعیدی گلپایگانی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز پژوپارس مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۲۶ د ۴۸۳ ایران ۳۶ ش موتور ۱۲۴۸۸۰۳۲۹۳۲ ش شاسی NAAN01CA19K753049 بنام جلیل حسنی شایه مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز پیکان وانت مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۱۸ ب ۷۵ به شماره موتور ۲۸۹۳۸۸۹۴ بنام رضا وفائی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است.

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۷۰۰۰ پرداخت آنلاین

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول و عادی بطور فوق العاده نوبت اول
انجمن صنفی کارفرمایی انبوه سازان مسکن و ساختمان خراسان رضوی

از کلیه اعضاء محترم انجمن مذکور دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول و عادی بطور فوق العاده نوبت اول انجمن که در ساعت ۱۵:۰۰ و ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ در محل سالن جلسات انجمن به آدرس بلوار قرنی ۲۳ برج جاودان طبقه ۶ واحد ۶۰۵ برگزار می گردد حضور بهم رسانند. همچنین داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسان انجمن مکلفند حداقل ۱۰ روز قبل از برگزاری مجمع (۱۴۰۳/۰۸/۲۸) درخواست کتبی خود را به دفتر انجمن به بلوار قرنی ۲۱ برج مجد جاودان طبقه ۶ واحد ۶۰۴ ارسال و رسید دریافت نمایند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
اصلاح مواد ۶ و ۹ اساسنامه

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :
۱- استماع گزارش هیأت مدیره برای مدت ۸ ماه از سال ۱۴۰۳
۲- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره و بازرسان

هیئت مدیره انجمن ۹۳۷۸۲

بخش سه قوچان پلاک ۱۸۵ اصلی - اراضی کوران گزدیه
شش‌دانگ یکتخته باغ دارای پلاک... فرعی از ۱۸۵ اصلی فوق به مساحت ۱۹۳۸ مترمربع ابتیاعی آقای حسین امیدوار کوران ترکیه فرزند قربانعلی در محل مالکیت رسمی مشاعی خانم گلبیتون رهنما برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۸۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۲۹ | ۱۴۰۲۰۹۳۲ هیات

شش‌دانگ یکتخته باغ دارای پلاک... فرعی از ۱۸۵ اصلی فوق به مساحت ۳۲۰۷.۸۵ مترمربع ابتیاعی آقای اسماعیل امیدوار کوران ترکیه فرزند رجبعلی در محل مالکیت رسمی مشاعی آقای رجبعلی امیدوار برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۲۹ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۳ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۸۹ اصلی - اراضی اسدجیر
سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۱۷۹۰۵ متر مربع ابتیاعی خانم زهره قاضی اینچه کیکانلو فرزند رمضان از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای رمضان قاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۲۴۴۳ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۶۱۴۷۶۴۴ | ۱۳۷۴۱۶۶۰۰۸۶۰۰۷۱۴۳۱ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۹۰۷۹.۸۵ متر مربع ابتیاعی آقای رحمن درویش قوچانی فرزندرمضانعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای غلامحسین رشیدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۵۳ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۶۵۲۴۵۴۱ | ۱۳۹۸۱۴۴۰۶۳۵۸۷۸۱۷۱۵ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۳۸۷۶.۳۴ متر مربع ابتیاعی آقای رحمن درویش قوچانی فرزندرمضانعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای غلامحسین رشیدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۵۵ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۶۵۲۴۵۴۱ | ۱۳۹۸۱۴۴۰۶۳۵۸۷۸۱۷۱۵ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۳۹۷ فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۱۴۴۸۸.۳ متر مربع ابتیاعی آقای محمدقاضی اینچه کیکانلو فرزندرمضان از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای رمضان قاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۵۶ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۱۷۴۶۴۰۴ | ۱۳۷۴۱۷۰۶۳۵۰۵۰۵۰۸ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۲۱۱۷.۹۹ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۵۴ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۱۴۵۴۳۴ | ۱۳۶۷۴۷۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۳۳۹۴.۳۴ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۲۵ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۴ | کلاسه ۱۵۸۷۰۴ | ۱۳۶۸۲۸۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۱۳۴۸.۷۵ متر مربع ابتیاعی محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۷۱۷ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۹ | کلاسه ۱۴۷۵۳۴ | ۱۳۷۳۴۷۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۴۴۹۷.۰۳ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۲۴ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۹ | کلاسه ۱۴۹۶۵۴ | ۱۳۶۸۵۳۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۹۰۰.۶۳ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۴ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۹ | کلاسه ۱۵۰۳۷۴ | ۱۳۷۶۷۵۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۴۳۴۵.۸۹ متر مربع ابتیاعی آقای محمدرشی اسدجیر فرزندحسن از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۳ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۹ | کلاسه ۱۶۵۰۸۴ | ۱۳۶۶۸۴۰۶۳۵۸۷۸۲۲۲۳ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۴۷۱۳.۵۷ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای علی تقدیسی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۲۶ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۱۶۴۶۳۴ | ۱۳۸۰۶۶۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۲۱۴۸.۶۹ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۹ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۵۰۴۴۲ | ۱۳۷۴۴۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۸۷۵.۷۳ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۲۰ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۵۵۴۹۴ | ۱۳۷۰۱۸۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۳۹۷ فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۱۲۰۴۸.۲۷ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۸ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۶۵۷۹۴ | ۱۳۸۱۴۳۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۳۶۹۰.۵۶ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۷ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۷۰۳۱۴ | ۱۳۷۰۷۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۳۱۰۶.۵ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۵ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۶۶۷۴ | ۱۳۷۱۸۶۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۷۶۸.۶۲ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۲۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۵ | ۱۴۰۳۰۷۰۲۲ | کلاسه ۱۶۷۶۴۴ | ۱۳۷۲۳۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۱۰۲۵.۱۰ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۰ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۱۳۸۷۱۵۴ | ۱۳۶۴۸۲۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

شش‌دانگ یکتخته زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از ۸۸ اصلی فوق به مساحت ۴۴۹۲.۸۱ متر مربع ابتیاعی آقای احمدروشنی اسدجیر فرزندعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای کوچک آقاروشنی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۱۴ | ۱۴۰۳۰۷۰۱۴ | کلاسه ۱۴۸۵۴۰۴ | ۱۳۶۴۸۲۴۰۶۳۵۹۰۴۵۵۶۷ هیات

بخش سه قوچان پلاک ۱۸۵ اصلی - اراضی کوران گزدیه
شش‌دانگ یکتخته باغ دارای پلاک... فرعی از ۱۸۵ اصلی فوق به مساحت ۱۹۳۸ مترمربع ابتیاعی آقای حسین امیدوار کوران ترکیه فرزند قربانعلی در محل مالکیت رسمی مشاعی خانم گلبیتون رهنما برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۱۸۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۲۹ | ۱۴۰۲۰۹۳۲ هیات

شش‌دانگ یکتخته باغ دارای پلاک... فرعی از ۱۸۵ اصلی فوق به مساحت ۳۲۰۷.۸