تازه‌ترین یافته‌ها برای پیشگیری از سکته مغزی

انجمن سکته مغزی یک به‌روزرسانی کارآمد درباره کلیدهای پیشگیری از این نوع سکته منتشر کرده است که عمل به آن می‌تواند دستاوردهای زیادی برای سلامت جامعه داشته باشد

پزشکی

بنابر اعلام انجمن سکته مغزی آمریکا، سکته مغزی پنجمین دلیل مرگ‌ومیر و اولین دلیل معلولیت‌های جسمانی در ایالات متحده است، در حالی که تا ۸۰ درصد سکته‌ها قابل پیشگیری‌اند. به همین دلیل این انجمن راهنمای به‌روزرسانی‌شده‌ای را برای پیشگیری از سکته مغزی منتشر کرد؛ از آن‌جایی که این موضوع در تمام دنیا از جمله کشور ما فراگیری زیادی دارد در این مطلب به بررسی آن پرداخته‌ایم.

کلید پیشگیری از سکته مغزی

شریل بوشنل، نویسنده این مطالعه و متخصص نورولوژی و رئیس بخش سکته مغزی در بخش مغز و اعصاب دانشگاه علوم سلامت ویک‌فارست در ایالت کارولینای شمالی می‌گوید: «کلید پیشگیری از سکته مغزی شناخت عوامل خطر و دسترسی به مراقبت‌های پزشکی برای کنترل و درمان عوامل خطرزا مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت است.»

دیگر عوامل موثر بر پیشگیری از سکته مغزی تغییرات در سبک زندگی‌اند؛ مانند کاهش وزن، ورزش کردن، اجتناب از نشستن طولانی‌مدت در طول روز، پیروی از رژیم غذایی سالم (مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای)، درمان آپنه خواب (که مانع خواب با کیفیت و کافی در شب می‌شود) و ترک سیگار.

ویژگی‌های به‌روزرسانی جدید راهنمای پیشگیری از سکته مغزی

دکتر بردلی سرور، متخصص قلب ساکن مریلند، درباره این راهنمای به‌روزرسانی‌شده گفت: «این راهنما چندین نکته کلیدی منحصربه‌فرد دارد، اما تمرکز اصلی آن بر پیشگیری از طریق راهبردهای تثبیت‌شده است و بر بهبود رژیم غذایی، فعالیت بدنی، پرهیز از توتون و تنباکو، بهبود کیفیت خواب و درمان عوامل خطر شناخته‌شده مانند دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا تاکید دارد.» بوشنل می‌گوید از آخرین باری که این دستورالعمل‌ها به‌روز شده بودند تاکنون، تحقیقات و آزمایش‌های بالینی جدیدی انجام شده که به توسعه داروهای جدید کمک کرده‌اند. این داروها علاوه بر درمان مشکلاتی مانند دیابت، چاقی و کلسترول بالا، می‌توانند خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش دهند. او برای نمونه به داروهای مبتنی بر «جی‌ال‌پی-۱» (GLP-1) یا آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه گلوکاگون اشاره می‌کند که نه‌تنها قند خون بیماران مبتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند، بلکه به کاهش وزن محسوس بیماران هم کمک می‌کنند. به این ترتیب در مجموع، هم خطر سکته مغزی و هم خطر سایر عوارض دیابت را کاهش می‌دهند. او همچنین به داروهای مهارکننده «پی‌سی‌اس‌کی ۹» (PCSK9) اشاره می‌کند که در کاهش کلسترول بد و مضر بدن (ال‌دی‌ال) بسیار موثرند. به گفته او، «این داروها نشان داده‌اند که خطر سکته مغزی را هم کاهش می‌دهند».

فعالیت‌های بدنی لازم

انجمن سکته مغزی آمریکا برای پیشگیری از سکته مغزی در طول هفته، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا یا ترکیبی از هر دو را توصیه کرده است. به گفته بوشنل، این دستورالعمل به‌روزرسانی‌شده نه‌تنها بر فعالیت بدنی تاکید می‌کند، بلکه درباره نشستن طولانی‌مدت در ساعات بیداری هم هشدار می‌دهد.

سلامت بانوان

اگر PCOS دارید دور این خوراکی‌ها را خط بکشید

تغذیه سالم در درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نقش قابل توجهی دارد. در همین راستا توصیه می‌شود، اگر مستعد ابتلا به این عارضه هستید، چند ماده غذایی به خصوص را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

۱ گوشت قرمز | اگر نمی‌توانید از مصرف گوشت قرمز اجتناب کنید، سعی کنید مصرف آن را به حداقل برسانید. زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز منجر به تشکیل کیست تخمدان و تشدید کیست‌های موجود می‌شود.

۲ غذاهای سرخ‌شده | در صورت داشتن کیست تخمدان، توصیه می‌شود مصرف زیاد غذاهای سرخ شده مانند سیب‌زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری و ... را ترک کنید یا به حداقل برسانید. مصرف زیاد وعده‌های غذایی سرخ‌شده ممکن است منجر به افزایش سریع وزن و بر هم زدن تعادل هورمون‌ها شود که از ریسک فاکتورهای ایجاد کیست تخمدان هستند.

۳ کربوهیدرات‌های ساده | کربوهیدرات‌های ساده مانند گندم، آرد تصفیه‌شده، نان و برنج سفید دارای شاخص گلیسمی بالایی هستند و باعث افزایش ناگهانی گلوکز خون و تولید مقادیر زیادی انسولین می‌شوند. در صورت داشتن کیست تخمدان، از مصرف کربوهیدرات‌های ساده خودداری کنید.

۴ نوشیدنی‌های کافئین‌دار | اگر مستعد ابتلا به کیست تخمدان هستید، از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، چای و نوشابه خودداری کنید. به نظر می‌رسد کافئین ضمن تشدید کیست‌های موجود، کیست‌های جدید هم تولید می‌کند.

تازه‌ها

روشی تازه برای کاهش خطر مرگ در بیماران مبتلا به زوال عقل

فعالیت بدنی تاثیرات مثبت زیادی بر سلامت افراد دارد؛ از کاهش وزن گرفته تا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی. همچنین ممکن است به پایین آمدن خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند. تاثیر فعالیت بدنی بعد از تشخیص ابتلا به زوال عقل هم مورد بررسی و اثبات قرار گرفته است. مطالعات جدید که در مجله اسپورت مدیسن منتشر شده، به بررسی رابطه بین سطوح و تغییرات در فعالیت بدنی و مرگ و میر در میان افراد مبتلا به زوال عقل پرداخته است. محققان دریافته‌اند حفظ فعالیت بدنی قبل و بعد از تشخیص این بیماری خطر مرگ و میر را کاهش می‌دهد. همه سطوح فعالیت بدنی که به صورت مستمر انجام می‌شود، با کاهش خطر مرگ و میر همراه بوده است. علاوه بر این محققان دریافتند شروع فعالیت بدنی بعد از تشخیص به زوال عقل، خطر مرگ و میر را تا ۲۰ درصد یا بیشتر کاهش می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد افراد مبتلا به زوال عقل باید به صورت جدی برای انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش تشویق شوند.

تازه‌ها

«گریپ‌فروت» در قعر فهرست سلامت میوه‌ها

مصرف روزانه میوه و سبزی برای سلامت بسیار مفید است، اما تشخیص میزان کافی مصرف آن‌ها همیشه آسان نیست، بنابراین اگر می‌خواهید خیال‌تان از آن چه می‌خورید مطمئن شود، بهتر است سراغ سالم‌ترین گزینه‌ها بروید. خوشبختانه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده ۴۱ نوع میوه و سبزی برتر را منبع انرژی معرفی کرده، اما یک میوه در این فهرست آخرین جا را به خود اختصاص داده است. شاید انتظارش را نداشته باشید که بگوییم «گریپ فروت سفید» برای سلامت کمترین فایده را دارد. شاهی آبی با ۱۰۰ امتیاز کامل در صدر فهرست میوه‌ها و سبزیجات قرار گرفته و گریپ فروت سفید با ۱۰.۴۷ امتیاز پایین‌ترین رتبه سلامت را به دست آورده است. البته این به این معنا نیست که گریپ فروت سفید به هیچ دردی نمی‌خورد، فقط به اندازه دیگر مواد غذایی این فهرست مغذی نیست اما چرا گریپ فروت سفید ناسالم است؟ کری گانس، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «رژیم غذایی با تغییرات کوچک» می‌گوید: «با این که ممکن است در فهرستی که مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها ارائه کرده است، گریپ فروت سفید پایین‌ترین رتبه را داشته باشد، اما همچنان منبع آنتی‌اکسیدان‌های قوی با خواص ضدالتهابی است و خوردن آن اصلا مشکلی ایجاد نمی‌کند.» جسیکا کوردینگ متخصص تغذیه هم می‌گوید که گریپ فروت سفید مواد معدنی و همچنین ویتامین ث بسیاری دارد، اما در مقایسه با سایر میوه‌ها فوایدش کمتر است. به گزارش مجله ویمنز هلث، میوه‌های دیگری که از نظر سلامت کم‌فایده‌اند، عبارت‌اند از: شاه‌توت، گریپ فروت صورتی و قرمز، لیمو سبز و پرتقال. البته ناگفته نماند که این میوه‌ها ناسالم نیستند، بلکه در مقایسه با میوه‌های دیگر مواد مغذی کمتری دارند، بنابراین اگر گریپ فروت سفید میوه مورد علاقه شماست، کارشناسان می‌گویند که خوردنش را قطع نکنید. آن‌ها توصیه می‌کنند مصرف هر میوه‌ای را که از خوردنش لذت می‌برید و پیوسته به آن میل دارید، ادامه دهید و آن را محدود نکنید. گریپ فروت را می‌توانید مانند پرتقال پوست بگیرید و بخورید یا تکه‌هایش را داخل سالاد بریزید. همچنین مصرف گریپ فروت در کنار میوه‌های دیگر، به حفظ قند خون پایدار کمک می‌کند.

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 هیات حل اختلاف مورد رسیدگی و تایید 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 ۱۲ اصلی - اراضی مغرنقاه

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۳۸۳فرعی از ۱۲ اصلی قوی به مساحت ۴۵۶۳۳مترمربع ابتیاعی آقای علیرضا برزل آبادی فرزند رضاعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقایان محمدکاهانی وزین العابدین عبادی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۰۳۵۲ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۲ - ۱۴۰۳۰۷۰۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۲ کل اسمه ۱۴۰۲۰۱۶۵ | هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۳۸۰فرعی از ۱۲ اصلی قوی به مساحت ۱۱۴۰۱مترمربع به استثنا ۶۰۶۹ متر مربع از عرصه مساحت مذکور ابتیاعی آقای محمد افضلی فرزند رضاعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای روح اله رضوانی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۴۳۱ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳۱ - ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳۱ کلاسه ۱۴۰۲۰۱۴۳ | هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۳۸۰ فرعی از ۱۲ اصلی قوی به مساحت ۱۰۰۴۰۳۶ مترمربع بامتثنا ۷۳۲ متر مربع از عرصه آن ابتیاعی آقای سید اسماعیل حسینی فرزند سیدمحمد از محل مالکیت رسمی مشاعی آقایان احمدپهلوان وجعفرارباییان برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۴۳ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳ - ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۲۵۰ | هیات

بخش سه قوچان پلاک۱۴ اصلی - اراضی صفدرآباد

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از ۲۰۸ فرعی از ۱۳ اصلی قوی به مساحت ۷۱۹۸۱ مترمربع ابتیاعی آقای سید حسین جهانگرد فرزند سید جبار از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای عباس درجو برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۵۵ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۵ - ۱۴۰۳۰۷۰۲۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۵ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۲۲ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۲۴ اصلی - اراضی کلاته ولی آباد

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۴ اصلی قوی به مساحت ۶۷۵۱ مترمربع ابتیاعی آقای اسماعیل دیجی ولی آباد فرزند ابراهیم از محل مالکیت رسمی اقای برات خوش نواز برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۴۶ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۶ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۶ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۲۵ اصلی - اراضی جعفرآباد سفلی

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۵ اصلی قوی به مساحت ۱۰۱۸۹ مترمربع ابتیاعی آقای بشیرقنبرپور فرزندیوسف از محل مالکیت رسمی اقای یوسف قنبرپور برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۱۶ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۶ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۶ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۵ اصلی قوی به مساحت ۶۷۰۵.۹۴ مترمربع ابتیاعی آقای بشیرقنبرپور فرزند یوسف از محل مالکیت رسمی اقای یوسف قنبرپور برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۱۳۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۳۸ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۳۸ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۲۵ اصلی قوی به مساحت ۱۹۰۸۵ ۷۶مترمربع ابتیاعی آقای بشیرقنبرپور فرزندیوسف از محل مالکیت رسمی اقای یوسف قنبرپور برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۱۳۷ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۳۷ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۴-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۱۳۷ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۲۵ اصلی قوی به مساحت ۱۹۱۱۰۱۶ ۱مترمربع ابتیاعی خانم نجمه مغردزیدانلو فرزند علی اکبر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای برات محمدامعقی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۴۳۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳۸ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۳۸ | ۱۴۰۲۰۲۰ | هیات

شششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک...فرعی از۳۷۰و۳۷۱فرعی از ۲۵ اصلی قوی به مساحت ۱۳۹۵۰۱۸ مترمربع ابتیاعی آقای جعفرآباد فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای ابادر اسعدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۵۳۲ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۳۲ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۲۳-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۳۲ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۲۵ اصلی قوی به مساحت ۲۲۰۳۰۵۴ مترمربع ابتیاعی آقای یاسین اسعدی جعفرآباد فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای ابادر اسعدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۵۴۲ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۴۲ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۲۳-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۴۲ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۲۵ اصلی قوی به مساحت ۲۲۰۰۶۸ مترمربع ابتیاعی آقای یاسین اسعدی جعفرآباد فرزند ابادر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای ابادر اسعدی وخانم لیلی خانشور برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۵۳ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۵۳ کل اسمه ۱۴۰۲۰۲۵ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۳۰ اصلی - اراضی میرغزار

۱۲۲۹۶۵ سهم مشاع از ۲۸۱۰۶۰۳۲ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک... فرعی از۴۵۲و۴۵۵ فرعی از ۳۰ اصلی قوی به مساحت ۲۸۱۰۶۰۳۲ مترمربع ابتیاعی خانم مریم فریدی مهر فرزند برانعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای برانعلی بیعباری برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۴۵۲۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۴۵۲۸ کلاسه ۱۴۰۱۰۷۷۹ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۳۵ اصلی - اراضی حاجی تقی

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۳۵ اصلی قوی به مساحت ۱۳۰۰۰۰۵ مترمربع ابتیاعی آقای محمد مهدی سعادتی فرزند رضاعلی از محل مالکیت رسمی اقای رضاعلی سعادتی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۴۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۸ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۸ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک ... فرعی از۳۵ اصلی قوی به مساحت ۱۰۶۴۲۰۵ مترمربع ابتیاعی آقای محمد مهدی سعادتی فرزند رضاعلی از محل مالکیت رسمی اقای رضاعلی سعادتی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۴۵ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۵ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۵ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۳۶ اصلی - اراضی شیرو

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۳۶ اصلی قوی به مساحت ۶ ۱۳۴۰۸۰ مترمربع ابتیاعی آقای علیرضا شادکام فرزند گل محمد از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای علی اکبراسدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۴۲۶ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۲۶ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱۸-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۴۲۶ | ۱۴۰۲۰۴۷۲ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۴۷ اصلی - اراضی تیتکانلو

شششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک...فرعی از۴۲ اصلی قوی به مساحت ۳۱۲۴ مترمربع ابتیاعی آقای محمدوردی پور تیتکانلو فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۲۹۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۹۸ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱۰-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۹۸ | ۱۴۰۳۰۱۱۷ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۴۲ اصلی قوی به مساحت ۱۴۰۰۵۵۸ مترمربع ابتیاعی آقای عباس شجاع مقدم فرزند برانعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی خانم زینب احمدیان برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۳۰۰ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۰ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۰ | ۱۴۰۳۰۱۶ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۴۲ اصلی قوی به مساحت ۳۰۱۴۰۲۲ مترمربع ابتیاعی خانم آمنه سیامکی خبوشان فرزند اصغر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای اصغرسیامکی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۳۰۱ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۱ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۱ | ۱۴۰۲۰۴۵۱ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۷۴ اصلی - اراضی حمدارتدف

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۲۰۹۵۳۴ سهم مشاع از ۱۲۴۲۵۴۶ سهم ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۹۲۹۱۳ فرعی از ۷۴ اصلی قوی به مساحت ۱۲۳۲۵۰۴۶ مترمربع ابتیاعی آقای عباس مقدس آق باغ فرزند حسین خان از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای سیدباقرخوشخوی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۰۳۰۴۳ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۳ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۳ | ۱۲۴۴۲۴ | ۱۳۴۳۸۵۴۰۶۳۵۸۷۶۹۵۴۵ | هیات

شششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک...فرعی از۷۴فرعی از ۷۲ اصلی قوی به مساحت ۷۳۱.۳۳ مترمربع ابتیاعی آقای احمدجهاربا جگیران فرزند مسعود از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای محمدجعفرمحمدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۹ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۳۹ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۳۹ | ۱۳۳۸۸۱۴۰۶۳۵۹۷۵۰۰۲۳ | ۱۴۳۹۲۴ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۷۲ اصلی قوی به مساحت ۳۰۸۴۰۰۱ مترمربع ابتیاعی آقای ولی نیگان فرزند علی اصغر از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۴۴ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۴ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۴ | ۱۴۰۲۸۶۲ | ۱۳۴۶۹۶۴۰۶۳۵۸۹۲۴۲۲ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۷۲ اصلی قوی به مساحت ۶۸۰۴۷۰ مترمربع ابتیاعی آقای ولی نیگان فرزند علی اصغر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای رسول حسین زاده برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۷۲۶ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۷۲۶ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۲۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۷۲۶ | ۱۴۰۲۰۹۲۴ | هیات

شششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک... فرعی از۶۷ فرعی از ۷۲ اصلی قوی به مساحت ۲۲۳۰۷۴ متر مربع ابتیاعی خانم مریم سلیمانی خواجه ها فرزندا سمعیل از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۲۴۲ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۳۲۴۲ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۳۲۴۲ | ۱۲۲۶۲۴ | ۱۳۴۸۸۰۴۰۰۸۷۰۹۳۶۵۸۱ | هیات

شششدانگ یکقطعه باغ دارای پلاک...فرعی از۱۵۲ فرعی از ۷۲ اصلی قوی به مساحت ۱۴۱۶۵۴ مترمربع ابتیاعی آقای حسینعلی مصرزاده حمزکانلو فرزند حسن از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۰۴۴ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۴ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۴ | ۱۳۳۸۵۴ | ۱۴۰۲۶۴۰۸۷۴۸۹۸۸۳۹۳ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۷۶ اصلی - اراضی طرقی

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۷۶ اصلی قوی به مساحت ۳۰۶۹۰۵۱مترمربع ابتیاعی آقای رضاجاوید فرزند عوض محمد از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای عوض محمدجاوید برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۰۵۰ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۵۰ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۲-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۵۰ | ۱۴۰۲۰۴۱۹ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۸۴ اصلی - اراضی گوران ترکیه

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۸۴ اصلی قوی به مساحت ۲۷۸۲۰۰۱ مترمربع ابتیاعی آقای جوادبراتی گوران ترکیه فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای حسین براتی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۴۱ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۱ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۱ | ۱۳۳۳۴۴ | ۱۳۹۰۳۹۴۰۶۳۵۹۰۴۱۴۳۱ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۸۴ اصلی قوی به مساحت ۷۲۸.۲۶ مترمربع ابتیاعی آقای جوادبراتی گوران ترکیه فرزند عباسعلی از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای حسین براتی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۰۴۰ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۰ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۰ | ۱۳۳۳۴ | ۱۳۹۰۱۴۰۶۳۵۹۰۴۱۴۳۱ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۸۴ اصلی قوی به مساحت ۷۶۰۸ مترمربع ابتیاعی آقای محمد سعیدی فرزند قهرمان از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای غلامرضاشیدا برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۰۴۷ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۷ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۰۴۷ | ۱۴۰۲۰۱۹۶ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۸۴ اصلی قوی به مساحت ۷۶۰۸ سهم مشاع از ۲۲۴۰۶۷ سهم شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از ۸۴ اصلی قوی به مساحت ۲۲۴۰۶۷ مترمربع ابتیاعی خانم زهرا شاری نقاب فرزند جان محمد از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای غلامرضاشیدا برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۷۴۴ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۷۴۴ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۷۴۴ | ۱۴۰۲۰۶۳۰ | هیات

شششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۵۲۶۲۰۴مترمربع ابتیاعی خانم افسانه سیامکی خبوشان فرزند اصغر از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای اصغرسیامکی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۳۰۱ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۱ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۱-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۳۰۱ | ۱۴۰۲۰۵۴۱ | هیات

بخش سه قوچان پلاک ۴۹ اصلی - اراضی گل بادام

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۴۲ اصلی قوی به مساحت ۲۹۷۵۰۲۵مترمربع ابتیاعی اداره اوقاف وامورخیریه موقوفه حاج محمدرضا فرزند از محل مالکیت رسمی مشاعی آقای محمدصادق برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۲۷۸ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۸ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۸ | ۱۴۰۲۵۶۰ | هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۴۲ اصلی قوی به مساحت ۲۲۰۹۴۰۶۹مترمربع ابتیاعی اداره اوقاف وامورخیریه موقوفه حاج محمدرضا فرزند از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۲۷۶ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۶ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۶ | ۱۴۰۲۵۶۰ | هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۴۲ اصلی قوی به مساحت ۲۵۳۵۶۰۲۸مترمربع ابتیاعی اداره اوقاف وامورخیریه موقوفه حاج محمدرضا فرزند از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۲۷۴ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۴ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۴ | ۱۴۰۳۰۱۵۳ | هیات

ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی دارای پلاک...فرعی از۴۲ اصلی قوی به مساحت ۱۱۹۱۸۰۸۳ ۱مترمربع ابتیاعی اداره اوقاف وامورخیریه موقوفه حاج محمدرضا فرزند از محل مالکیت رسمی مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۷۰۳۰۰۳۰۳۰۳۲۷۵ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۳۰۰۳۲۷۵ کلاسه ۱۴۰۳۰۷۰۹-۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰