خواص میوه‌های تابستانی در پیشگیری از بیماری ها

رئیس اداره تغذیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی میوه‌ها را بهترین منابع تامین کننده آب، املاح و ویتامین‌ها برشمرد و به تبیین فواید و خواص میوه‌های تابستانی پرداخت. «حسین دلاورپورمقدم» با اشاره به این که در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد، میوه‌ها را از بهترین منابع تامین کننده این مواد مغذی برشمرد، زیرا علاوه بر تامین نیازهای بدن موجب شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌ها نیز می‌شوند. وی فواید و خواص برخی از میوه‌های تابستانی را در خصوص پیشگیری از بیماری ها به این شرح اعلام کرد:

گلابی

مطالعات نشان داده خوردن یک گلابی رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می کند. ضمناً دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است، به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی خود حتماً این میوه را بگنجانند. همچنین بررسی‌ها نشان داده است در گلابی یک ماده معدنی به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور

انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر کمبود پتاسیم باعث بروز اختلال حواس و افسردگی در سنین بالا و سالمندی می‌شود، به خصوص در افرادی که میوه و سبزی کم مصرف می کنند، عادت به خوردن انگور می تواند کمک کننده باشد. همچنین انگور دارای ترکیب‌هایی با خواص آنتی اکسیدانی است که دریافت آن ها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می کند.

آلو

خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می کند. به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم خونی فقر آهن در آن‌ها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سبد میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا سه عدد از این میوه میل کنند. در ضمن آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و افرادی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو

خوردن یک هلوی متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین می کند و دریافت آن بهبود دهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می کند. هلو کم خونی، خستگی و هم چنین کلسترول بالا را کاهش می‌دهد. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لثه مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلوی متوسط ۳۴ میلی گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می شود.

انبه

خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم خونی و فقر آهن پیشگیری می کند. بررسی‌ها نشان داده است خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر

انجیر از میوه‌های کلسیم دار است به طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد و به همین دلیل افرادی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند. آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آن ها بالاست مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.

آناناس

به دلیل دارا بودن درصد بالایی از آنتی اکسیدان‌ها، آناناس می‌تواند عامل دفاعی خوبی برای مبارزه با بعضی از بیماری‌ها باشد. آناناس میوه‌ای اشتها برانگیز است و برای افرادی که با هضم غذا مشکل دارند، بسیار مناسب است. این میوه اسید معده و نفخ را کاهش می‌دهد.

شاید دیده باشید برخی افراد هنگامی که به عیادت بیمار به ویژه افرادی که به تازگی جراحی کرده‌اند می‌روند، آناناس می‌برند. در خصوص دلیل این امر گفته می‌شود برملین موجود در آناناس، باعث التیام زخم‌ها می‌شود زیرا جریان خون را بیشتر می کند و سبب می‌شود مواد مغذی سریع‌تر به زخم‌ها برسد. البته برومِلین در فرایند کنسروسازی و پخت از بین می‌رود از این رو آناناس تازه نسبت به کمپوت آناناس، خواص بیشتری دارد. بر اساس طب چینی، آناناس خاصیت خنک کنندگی دارد و برای درمان آفتاب‌سوختگی بسیار مفید است.

خربزه

خربزه یکی از بهترین میوه‌های تابستانی به شمار می‌رود. طبیعت خربزه از نظر سردی و گرمی معتدل و تر (رطوبتی) است که هرچه شیرین‌تر باشد «گرمی و تری» خربزه بیشتر است. خربزه برای تقویت اشتها مفید است و دارای ویتامین‌های A و B و C است و دارای کلسیم، پتاسیم، فسفر و ضد سرطان و ضد انعقاد خون و سکته است. این میوه در درمان سل، سوختگی‌های روی پوست، عطش، کم خونی، بی اشتهایی، نرم کردن سینه، نقرس، سنگ کلیه، کمبود شیر مادران، خشکی پوست، نفخ و غیره مفید است. همچنین خربزه چون دارای قند است اثر مفیدی در اشخاصی که مبتلا به سل ریوی و یا کم خونی‌های مختلف هستند برجا می گذارد.

ویتامین A موجود در خربزه سلول‌های بدن را ترمیم می کند و یکی از عوامل تجدید جوانی می‌شود. خربزه و طالبی سرشار از آب است و برای رفع عطش و تقویت اشتها مفید و موثر هستند.

شلیل

شلیل از میوه‌های محبوب تابستانی است که در بسیاری از ویژگی‌ها مشابه با خواص هلو و آلو بوده و هم خانواده با آن‌هاست و در بعضی مناطق به آن هلوی بدون کرک گفته می‌شود. از نظر میزان مواد و عناصر مغذی نیز بسیار به هلو مشابهت دارد و لی شلیل حاوی مواد معدنی و ویتامین های بیشتری نسبت به هلو است. عناصری مثل آهن، فسفر و پتاسیم به مقدار فراوان در این میوه یافت شده و ویتامین های A و C موجود در آن نسبت به هلو دو برابر است. از خواص شلیل، وجود آنتی اکسیدان های سالم و در نتیجه خاصیت ضد سرطان و تقویت سیستم ایمنی بدن است. این میوه به دلیل داشتن میزان فیبر گیاهی بالا برای کاهش وزن در افراد چاق بسیار مفید و در پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن نظیر دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی موثر است. برگ، ساقه و میوه شلیل خاصیت دارویی دارد و در طب سنتی برای درمان از آن استفاده می‌شود.

هندوانه

این میوه آبدار که در تابستان خوردن آن بسیار لذت بخش است، سرشار از مواد مغذی است. هندوانه غنی از پتاسیم و ویتامین‌های A،C و B است. اما آن چه که باعث رنگ قرمز هندوانه شده است، وجود لیکوپن یک آنتی اکسیدان است. مطالعات و تحقیقات متعددی از مزایای مفید لیکوپن حکایت کردند. این ماده یک آنتی اکسیدان شناخته شده است که باعث کاهش خطر سکته مغزی و همچنین کاهش فشار خون می‌شود.

اگر چه ممکن است هندوانه فیبر بسیار زیادی نداشته باشد، اما کالری و چربی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی آب است.

سلامت نامه

درمان فیزیوتراپی برای بیرون زدگی دیسک

یک دکترای فیزیوتراپی با اشاره به علایم بیرون زدگی دیسک کمر و راه های درمان آن گفت: درمان فیزیوتراپی برای بیرون زدگی دیسک بسیار موثر است و هدف آن کاهش درد، سفتی و اسپاسم عضلانی است. «ایمان کمالی حکیم» در گفت‌وگو با مهر افزود: بیرون زدگی دیسک کمر یکی از بیماری‌های جدی و در عین حال شایع ستون فقرات است که با سبک زندگی امروزی و شیوع چاقی آمار مبتلایان به آن روز به روز در حال افزایش است. وی ادامه داد: دیسک‌های خود را به عنوان ضربه گیر بین مهره‌های ستون فقرات خود در نظر بگیرید. آن چه در واقع رخ می‌دهد، هسته ژل مانند ضخیم در وسط دیسک از طریق یک راه کوچک در دیواره دیسک به بیرون نشت می کند و می‌تواند سبب وارد آمدن فشار بر ریشه‌های عصبی و تحریک آن ها شود. تحریک ریشه‌های عصبی سبب بروز علایمی همچون درد، بی حسی، گزگز کردن اندام‌ها و بروز اختلالات حرکتی برای فرد بیمار می‌شود. «کمالی حکیم» درباره دلایل بیرون زدگی دیسک کمر، تصریح کرد: به طور کلی اگر در دیواره فیبری دیسک ضعف وجود داشته باشد، فتق دیسک رخ می‌دهد که عواملی می‌تواند خطر بروز آن را افزایش دهند از جمله بلند کردن یک جسم سنگین به روشی نادرست، آسیب مستقیم به ستون فقرات، خم شدن به جلو به طور مکرر، افزایش وزن و فشار ناشی از آن روی ستون مهره‌ها که یکی از عوامل افزایش دهنده خطر فتق دیسک بین مهره‌ای است. این متخصص فیزیوتراپی با اشاره به علایم و نشانه‌های بیرون زدگی دیسک کمر گفت: احساس درد در کمر و انتشار آن به پاها (مشابه علایم سیاتیک)، درد عضلانی، گرفتگی‌های عضلانی، احساس ضعف، بی حسی و گزگز کردن اندام‌ها و اختلال در کنترل ادرار و مدفوع در موارد پیشرفته بیماری از علایم و نشانه‌های شایع بیرون زدگی دیسک کمر است. «کمالی حکیم» افزود: درد اغلب هنگام نشستن، خم شدن، بلند کردن، سرفه و عطسه تشدید می‌شود و اغلب هنگام دراز کشیدن کاهش می‌یابد. درد اغلب صبح‌ها پس از استراحت شبانه کمتر است. وی به چگونگی تشخیص بیرون زدگی دیسک کمر اشاره کرد و ادامه داد: هم پزشکان و هم فیزیوتراپیست ها قادر به ارزیابی و تشخیص فتق و بیرون زدگی دیسک هستند. در طول مشاوره، فیزیوتراپیست می‌تواند درک درستی از علایم، سابقه پزشکی و سپس ارزیابی فیزیکی شما داشته باشد. بسته به علایم شما ممکن است لازم باشد برای MRI یا برای مشاوره با یک متخصص جراح ستون فقرات مراجعه کنید. این دکترای تخصصی فیزیوتراپی درباره درمان سیاتیک و روش‌های آن گفت: درمان فیزیوتراپی در دیسک کمر شامل مواردی مانند ماساژ، دستکاری ستون فقرات، سوزن خشک، تحریک الکتریکی مانند TENS برای کمک به تسکین درد، توصیه‌های وضعیتی، تمرینات ورزشی برای تسکین درد و افزایش ثبات ستون فقرات و تمرینات تقویتی برای کمک به کاهش عود بیرون زدگی دیسک است. وی ادامه داد: درمان فیزیوتراپی برای بیرون زدگی دیسک بسیار مؤثر است و هدف آن کاهش درد، سفتی و اسپاسم عضلانی و همچنین علایم سیاتیک است. هنگامی که علایم شما کاهش یافت، فیزیوتراپیست به بهبود قدرت و انعطاف پذیری عضلات شما کمک می کند. این متخصص فیزیوتراپی تاکید کرد: فیزیوتراپی در دیسک کمر یک راهکار مؤثر غیرجراحی در تسکین علایم و بهبود شرایط بیمارانی است که از این عارضه رنج می‌برند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هئیت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است . لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود. **بخش۵ پلاک ۱- اصلی روئین** ۱.کلاسه ۵۵ ۱۳۹۹۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۵۵ آقای سید احمد شجیعی فرزند سید علی شش دانگ باغ به مساحت ۵۸۴/۵ متر از پلاک ۸۵۱ فرعی از محل مالکیت رضا شجیعی برابر رای۱۴۰۲/۲۱۰۶ ۲.کلاسه ۴۴۸ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴۸ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شش دانگ ساختمان به مساحت ۶۲۳/۷۳ متر از پلاک ۵۹۷ فرعی از محل مالکیت سید قاسم محدثی برابر رای۱۴۰۲/۲۱۱۲ ۳.کلاسه ۵۴۰ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۴۰ خانم رقیه محمدسرخی فرزند محمدرضا شش دانگ باغ به مساحت ۱۰۸۸/۴۶ متر از پلاک ۱۹۲۲ فرعی از محل مالکیت حسین محمد سرخی برابر رای۱۴۰۲/۲۱۰۳ ۴.کلاسه ۶۳۸ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۳۸ خانم فاطمه حسین پور فرزند رمضانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۳۷/۴۲ متر از پلاک ۶۶۹ فرعی از محل مالکیت سید کمال نژاد رویانی برابر رای۱۴۰۲/۱۸۲۲ ۵.کلاسه ۶۵۷ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۵۷ خانم معصوم محمدی فرزند واحد شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۰/۴۲ متر از پلاک ۲۷۷ فرعی از محل مالکیت بابا میرزا ولد طالب و۲۷۶ فرعی از محل مالکیت خانم نیره دمباشی برابر رای۱۴۰۲/۲۲۹۹ **پلاک ۲۱- اصلی سارمران** ۶.کلاسه ۴۲۰ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۲۰ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شش دانگ سالن ورزشی و زمین متصل به مساحت ۴۴۹۴/۳۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی برابر رای۱۴۰۲/۲۱۲۴ ۷.کلاسه ۷۶۳ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۶۳ آقای محمد حاجی محمدخانی فرزند محمدرحیم شش دانگ محوطه به مساحت ۱۰۴۳۸/۰۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت شاه مراد حیدری برابر رای۱۴۰۲/۱۷۹۹ **پلاک ۵۷- اصلی سست** ۸.کلاسه ۵۷۳ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۳ آقای حسین مسافری خوش فرزند شیرمحمد شش دانگ منزل به مساحت ۴۲۱/۲۲ متر از پلاک ۰ فرعی از ۵۷-اصلی سست از محل مالکیت محمد حسن امیری فرزند حاج اسماعیل و۱۳ فرعی از ۵۹-اصلی حسن آباد از محل مالکیت براتمحمد محمدی برابر رای۱۴۰۲/۲۲۲۲ ۹.کلاسه ۶۹۳ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۹۳ آقای علی محمد نیازی فرزند نیازعلی شش دانگ باغ به مساحت ۱۲۷۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حجی حسین عابدی فرزند علی اصغر برابر رای۱۴۰۲/۱۸۱۶ **پلاک ۶۰- اصلی پشت جوی** ۱۰.کلاسه ۱۲۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۲۲ آقای محمد توکلیان فرزند محمدنبی شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۴/۶۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ماه منیر روشنی زعفرانلو برابر رای۱۴۰۲/۲۲۶۸ ۱۱.کلاسه ۵۰۹ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۰۹ آقای علی اکبر طاعتی فرزند جان محمد شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۷/۲۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت مملکت روشنی برابر رای۱۴۰۲/۲۳۶۷ ۱۲.کلاسه ۶۴۱ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۴۱ خانم معصومه زارع فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت ۲۱۲/۱۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد حسین روشنی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۱۶ ۱۳.کلاسه ۷۴۹ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۴۹ خانم نرگس سهرابی فرزند برات شش دانگ منزل به مساحت ۸۷/۶۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدحسین روشنی برابر رای۱۴۰۲/۲۲۶۵ ۱۴.کلاسه ۷۹۷ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۹۷ خانم سمانه حاجی محمدخانی فرزند مسلم شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۴/۳۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی روشنی فرزند محمد حسین برابر رای۱۴۰۲/۲۲۱۹ ۱۵.کلاسه ۱ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۱ آقای رضا رستگار فرزند امراله شش دانگ منزل به مساحت ۱۶۷/۶۸ متر از پلاک ۱۲۳۷ فرعی از محل مالکیت جمشید محمدی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۹۱ **پلاک ۶۱- اصلی فرطان** ۱۶.کلاسه ۶۶۵ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۶۵ آقای صفرعلی رامشینی فرزند محمد ۲ دانگ وکلاسه ۶۶۶ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۶۶ آقای محمدرضا رامشینی فرزند محمد ۲ دانگ وکلاسه ۶۶۷ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۶۷ آقای حسین رامشینی فرزند محمد ۲ دانگ مزرعه به مساحت ۱۹۹۵۳/۳۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت آمنه رامشینی برابر رای۱۴۰۲/۲۲۶۳ و.. **پلاک ۶۳- اصلی قلعه کریم** ۱۷.کلاسه ۶۰۵ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۰۵ آقای مجتبی امانی مقدم فرزند علی حسین شش دانگ مغازه به مساحت ۳۱/۵۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت نصراله رستگار برابر رای۱۴۰۲/۲۲۲۵ ۱۸.کلاسه ۷۶۵ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۶۵ آقای علی محمدپور فرزند محمد شش دانگ مغازه به مساحت ۴۰/۱ متر از پلاک ۱۸۳۶ فرعی از محل مالکیت سند رسمی علی محمدپور و۱۶۵۹ فرعی از محل مالکیت محمود محمدپور و ۷۰ فرعی از محل مالکیت محمد محمدپور برابر رای۱۴۰۲/۲۳۷۶ ۱۹.کلاسه ۷۶۶ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۶۶ آقای رضا محمدپور فرزند محمد شش دانگ مغازه به مساحت ۳۴/۷۲ متر از پلاک ۷۰ فرعی از محل مالکیت محمد محمدپور و۱۶۵۹ فرعی از محل مالکیت محمود محمدپور و۱۶۷۷ فرعی از محل مالکیت سند رسمی رضا محمدپور برابر رای۱۴۰۲/۲۳۸۱ ۲۰.کلاسه ۱۰۹ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۰۹ خانم الهام امان زاده فرزند عزیزاله شش دانگ منزل به مساحت ۶۹۲/۷ متر از پلاک ۲۲۱ فرعی از محل مالکیت عزیز اله امان زاده و۲۳۴۹ فرعی از محل مالکیت عزیز اله امان زاده و۲۲۰ فرعی از محل مالکیت تجفعلی امان زاده وعزیز اله امان زاده برابر رای۱۴۰۲/۲۰۷۹ **پلاک ۶۴- اصلی خرینان** ۲۱.کلاسه ۵۴۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۴۲ آقای علی پیکانی فرزند حسین شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۶/۹۸ متر از پلاک ۱۷۷۶ فرعی از محل مالکیت خود متقاضی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۳۸ ۲۲.کلاسه ۷۷۶ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۷۶ آقای صادق حقانی شهری فرزند احمد شش دانگ منزل به مساحت ۱۵۰/۲۷ متر از پلاک ۳۲۴ فرعی از محل مالکیت احمد حقانی شهری برابر رای۱۴۰۲/۲۰۹۷ ۲۳.کلاسه ۱۱۳ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۱۳ خانم فاطمه حسن آبادی فرزند یوسف شش دانگ منزل به مساحت ۹۱/۶ متر از پلاک ۳۳۶۲ فرعی از محل مالکیت صغری ازدانی و ۰ فرعی از محل مالکیت فاقد ثبت برابر رای۱۴۰۲/۲۰۵۵ ۲۴.کلاسه ۲۰۳ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۰۳ آقای اشکان روحی فریمان فرزند پرویز شش دانگ منزل به مساحت ۳۱۸/۷۶ متر از پلاک ۲۷۲۲ فرعی از محل مالکیت پویا روحی فریمان برابر رای۱۴۰۲/۲۲۵۹ **پلاک ۶۵- اصلی حسن آباد قصبه** ۲۵.کلاسه ۱۹۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۹۲ آقای مهدی کرد فرزند چراغعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۶/۶ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت حاج حسن ناظر حسن آبادی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۴۱ ۲۶.کلاسه ۳۶۱ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۶۱ شرکت تعاونی مسکن مهرآزادلوله گستر اسفراین شش دانگ منزل به مساحت ۳۵۷ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت عیسی خان حاتمی فرزند حاتم برابر رای۱۴۰۲/۲۱۰۰ ۲۷.کلاسه ۳۶۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۶۲ شرکت تعاونی مسکن مهرآزادلوله گستر اسفراین شش دانگ منزل به مساحت ۲۰۲۵/۹۳ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت عیسی خان حاتمی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۱۲ ۲۸.کلاسه ۶۷۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۷۲ آقای قاسمعلی پاکیزه فرزند محمدعلی شش دانگ منزل به مساحت ۱۳۰/۸۶ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت ورثه آیلر فلاح برابر رای۱۴۰۲/۲۰۸۸ ۲۹.کلاسه ۱۳ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۳ آقای علی اصغر قائمی پور فرزند حسین ۳ دانگ وکلاسه ۱۷ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۱۷ آقای ناصر سبحانی فرزند حجی محمد ۳ دانگ منزل به مساحت ۱۰۳/۴ متر از پلاک ۱۱ فرعی از محل مالکیت مالکیت رضا ناظر حسن ابادی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۵۸ ۳۰.کلاسه ۱۲۲ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۲۲ آقای رضا مردانی فرزند آدینه محمد شش دانگ منزل به مساحت ۱۹۵/۲۴ متر از پلاک ۱۱۳ فرعی از محل مالکیت ورثه محمد رضا لعل اقبالی -معصومه برابر رای۱۴۰۲/۲۰۸۲ **پلاک ۶۷- اصلی قریه قصبه** ۳۱.کلاسه ۶۵۰ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۵۰ آقای رحمت اله رحیمی فرزند رحیم شش دانگ منزل و مغازه متصل به مساحت ۳۰۵/۴۴ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت فرج اله و فاطمه فلاح فرزندان یوسفعلی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۱۹ ۳۲.کلاسه ۷۶۹ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۶۹ آقای علی دلشاد فرزند علی اصغر ۳ دانگ وکلاسه ۷۷۰ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۷۰ آقای مهدی دلشاد فرزند علی اصغر ۳ دانگ منزل به مساحت ۲۵۲/۳۲ متر از پلاک ۳۳ فرعی از محل مالکیت ورثه علی حاتمی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۴۹ ۳۳.کلاسه ۷۹۹ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۹۹ آقای محسن قاسمی فرزند رمضانعلی شش دانگ منزل به مساحت ۸۰/۴۴ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت شهرداری اسفراین برابر رای۱۴۰۲/۲۰۸۵ ۳۴.کلاسه ۶۴ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۶۴ آقای سیدعلی حسینی فرزند سیدیوسف شش دانگ منزل به مساحت ۵۰/۷ متر از پلاک ۵۲۸ فرعی از محل مالکیت عبدالرضا روشنی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۲۵ ۳۵.کلاسه ۶۵ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۶۵ خانم زهرا صادقی فرزند ناصر ۳ دانگ وکلاسه ۶۶ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۶۶ آقای مرتضی کیهانی فر فرزند اسمعیل ۳ دانگ منزل به مساحت ۱۵۲/۳۶ متر از پلاک ۸۷۹ فرعی از محل مالکیت مشاعی مرتضی کیهانی فر و زهرا صادقی و۱ فرعی از محل مالکیت حیدر رضایی نوعی و۸۷۹ فرعی از محل مالکیت وجیهه زراعتکار برابر رای۱۴۰۲/۲۱۹۶ **پلاک ۶۹- اصلی قریه کشتان** ۳۶.کلاسه ۵۸۴ ۱۴۰۰۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۸۴ خانم ریحانه بی بی اسماعیل نیا فرزند سیدحبیب اله شش دانگ منزل به مساحت ۲۳۸/۰۵ متر از پلاک ۸ فرعی از محل مالکیت مشاعی ریحانه بی بی اسماعیل نیا و۸ فرعی از محل مالکیت حسین سید نژاد برابر رای۱۴۰۲/۲۰۹۴ ۳۷.کلاسه ۱۱۴ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۱۴ آقای حسین مالداری فرزند غلامحسن شش دانگ منزل به مساحت ۱۵۵/۷۳ متر از پلاک ۶۲۸ فرعی از محل مالکیت علی اصغرحسن زاده برابر رای۱۴۰۲/۲۰۵۲ **پلاک ۷۱- اصلی میان آباد** ۳۸.کلاسه ۶۲۶ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۲۶ آقای اسکندر پرویزیان فرزند محمد شش دانگ مغازه به مساحت ۱۸/۹۳ متر از پلاک ۲۸۵ فرعی از محل مالکیت عبدالحسین آرام برابر رای۱۴۰۲/۲۰۳۱ **پلاک ۷۳- اصلی قریه حسین** ۳۹.کلاسه ۵۷۹ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۷۹ آقای احمد عاجزی فرزند اسمعیل شش دانگ منزل به مساحت ۳۶۰/۵۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسماعیل عاجزی برابر رای۱۴۰۲/۲۰۲۸ ۴۰.کلاسه ۷۷۱ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۷۱ آقای مرتضی خانی فرزند قلیچ شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۵/۹۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رحیم علیزاده و محمد اکبری فریمان برابر رای۱۴۰۲/۲۰۲۱ ۴۱.کلاسه ۷۴ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۷۴ آقای براتعلی ملازاده فرزند علی شش دانگ منزل به مساحت ۲۲۱/۳۲ متر از پلاک ۱۳۶ فرعی از محل مالکیت خانم سپیده رضائی نوعی برابر رای۱۴۰۲/۱۸۲۸ ۴۲.کلاسه ۱۶۰ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۶۰ آقای حسن طهماسبی فرزند موسی الرضا شش دانگ منزل به مساحت ۱۶۰/۳۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت شهرداری برابر رای۱۴۰۲/۲۳۹۳ **پلاک ۷۴- اصلی قریه خواجه ها** ۴۳.کلاسه ۴۱۸ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۱۸ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شش دانگ ساختمان اداری به مساحت ۵۱۸/۷۶ متر از پلاک ۱۴ فرعی از محل مالکیت حسین رحیمی قلعه نو برابر رای۱۴۰۲/۲۱۱۵ **پلاک ۱۲۸- اصلی عباس آباد** ۴۴.کلاسه ۲ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۰۲ آقای حسن سجادی فرزند رمضانعلی شش دانگ مزرعه به مساحت ۲۶۴۷۷/۵ متر از پلاک ۶۳۲ فرعی از محل مالکیت سند رسمی خود متقاضی و ۰ فرعی از محل مالکیت حسن کهنسال برابر رای۱۴۰۲/۱۸۰۲ **پلاک ۱۵۷- اصلی اردغان** ۴۵.کلاسه ۱۱۲ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۱۲ آقای علی رضا جعفرزاده فرزند پیرعلی شش دانگ باغ به مساحت ۳۴۹۰/۲۲ متر از پلاک ۴۶۰ فرعی از محل مالکیت ملا برات حسن زاده و۴۵۶ فرعی از محل مالکیت محمدرضا ابراهیمی فرزند شکرالله برابر رای۱۴۰۲/۱۸۰۵ ۴۶.کلاسه ۳۶ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۳۶ آقای ابراهیم حاتم زاده فرزند محمد ۷۰۰ سهم از ۱۵۸۰.۲۳ سهم شش دانگ باغ به مساحت ۱۵۸۰/۲۳ متر از پلاک ۳۰ فرعی از محل مالکیت قربانعلی ممیش جمیلی برابر رای۱۴۰۲/۱۷۹۶ ۴۷.کلاسه ۲۰۴ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۰۴ آقای احمدرضا مرادی فرزند علی اکبر ۲ دانگ وکلاسه ۲۰۵ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۰۵ آقای رضا مرادی فرزند احمدرضا ۲ دانگ باغ به مساحت ۵۳۷۷/۵۹ متر از پلاک ۳۴۸ فرعی از محل مالکیت احمد رضا و رضا و علی اکبر مرادی و۳۴۷ فرعی از محل مالکیت علی اکبر رنجبر اردغان برابر رای۱۴۰۲/۲۲۷۷ آقای علی اکبر مرادی فرزند احمدرضا ۲ دانگ وکلاسه ۲۰۶ ۱۴۰۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۰۶ **پلاک ۱۶۳- اصلی حسن آباد** ۴۸.کلاسه ۶۲۸ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۶۲۸ آقای صفرعلی قیصری پور فرزند عبدالله شش دانگ باغ به مساحت ۱۹۸۷۵/۹ متر از پلاک ۲۰۲ فرعی از محل مالکیت مالکیت صفرعلی قیصری پور و۲۲۶ فرعی از محل مالکیت صفر علی قیصری پور برابر رای۱۴۰۲/۱۸۳۱ **پلاک ۱۶۶- اصلی قریه شور** ۴۹.کلاسه ۳۴۱ ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۴۱ سمیه سلطانی فرزند علی شش دانگ باغ به مساحت ۳۲۶۲/۴۴ متر از پلاک ۱۵۸ فرعی از محل