

# فرمول کنترل وزن

## برقراری شیوه زندگی سالم

### (تغذیه مناسب، فعالیت جسمی و آرامش روحی)

## مهم ترین و موثر ترین راه برای مقابله با اضافه وزن است

**گروه سلامت**-یک کارشناس تغذیه، توصیه هایی کاربردی برای کنترل وزن و جلوگیری از چاقی را مطرح کرد.
«فرشته فرونی»، چاقی را یک بیماری مزمن پیچیده برشمرد که عوامل متعددی مانند عوامل اجتماعی، رفتاری، فرهنگی، فیزیولوژیک، متابولیک و ژنتیک در بروز آن نقش دارد. وی با تاکید بر لزوم افزایش آگاهی عمومی درمورد خطرات و پیامدهای زینبار چاقی و حمایت از سیاست های پیشگیرانه و درمانی خاطرنشان کرد:
اصلاح شیوه زندگی، مهم ترین عامل پیشگیری از چاقی است. وی چاقی کودکان و نوجوانان را یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جهان در دهه های اخیر عنوان کرد و چاقی را یک بحران بهداشتی جهانی برشمرد که شیوع آن در بسیاری از کشورها رو به حال افزایش است. وی افزود: افزایش چاقی در سنین پایین با بروز عوارض قلبی و عروقی، کبد چرب و بسیاری از بیماری های مزمن از جمله دیابت، پر فشاری خون و سرطان در سنین جوانی همراه است. به گفته رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تغییر الگوی غذایی و مصرف غذاهای پر انرژی با ظاهر جذاب و ارزش غذایی کم، مصرف میان وعده های غذایی چرب وشیرین، مصرف ناکافی غلات کامل و مواد غذایی دارای فیبر و کاهش فعالیت بدنی و استرس های روزانه از عوامل بروز چاقی به ویژه در بین کودکان و نوجوانان است.
«فرونی»، پیروی از برنامه غذایی مناسب، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و داشتن خواب کافی و با کیفیت را از راهکارهای پیشنهادی برای حفظ وزن در محدوده طبیعی عنوان کرد. وی پیشگیری از اضافه وزن و چاقی را یک اولویت های بهداشتی عنوان کرد و افزود: عوارض اضافه وزن و چاقی بر سلامت از سنین پایین شروع می شود و تا بزرگسالی ادامه دارد، بنابراین توجه به این موضوع و پیشگیری از دوران کودکی بسیار موثرتر و کم هزینه تر از درمان عوارض بیماری های ناشی از چاقی و اضافه وزن در بزرگسالی است.
«فرونی» یادآور شد: والدین برای غربالگری و شناسایی موارد اضافه وزن و چاقی و ارزیابی وضعیت تغذیه کودکان و نوجوانان می توانند به مراقبان سلامت و کارشناسان تغذیه مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های سلامت مراجعه کنند. رئیس گروه بهبودتغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیان توصیه های کاربردی برای کنترل اضافه وزن و چاقی به این شرح پرداخت:

• والدین بهترین رفتاری برای فرزندان هستند. برقراری شیوه زندگی سالم(تغذیه مناسب، فعالیت جسمی و آرامش روحی)مهم ترین و موثرترین راه برای مقابله با اضافه وزن است.

• رعایت زمان مشخص و عدم حذف وعده های غذایی و همچنین آرامش داشتن هنگام غذا خوردن به کاهش اشتهای کاذب کمک می کند.

• از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید و در مجموع روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تحرک کافی داشته باشید. فعالیت بدنی توصیه شده برای بچه ها ۶۰ دقیقه در روز است.

• حداکثر مدت مجاز برای سرگرمی های بی تحرک مانند تماشای تلویزیون و سرگرمی های رایانهای در سنین کودکی و نوجوانی دو ساعت در شبانه روز است. با کم کردن طول مدت بی تحرکی و افزایش فعالیت بدنی می توان به کنترل وزن کمک کرد.

• خواب نا کافی دیروقت و نامنظم باعث بروز اضافه وزن می شود. کودکان و نوجوانان باید شب ها زودتر بخوابند و صبح ها زودتر بیدار شوند تا هم سوخت و ساز بدن تنظیم شود و هم فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشند.

• از کند بودن سرعت کاهش وزن خود دلسرد نشوید. اطمینان داشته باشید تداوم الگوهای درست تغذیه و فعالیت بدنی مناسب و آرامش روحی شما را به وزن مطلوب می رساند.

• در رسیدن به وزن مطلوب شکیبا باشید. مقادیر جزئی کاهش وزن و حتی ثابت نگه



داشتن وزن، نوعی موفقیت است که در ازمدت شما را به وزن مطلوب می رساند.

• کاهش وزن های سریع تا مدت کوتاهی پایدار می ماند و در بسیاری موارد چون فرد قادر به ادامه رژیم های غذایی خیلی محدود نیست به سرعت وزن از دست رفته بازمی گردد و حتی چاق تر از قبل می شود.

• رژیم های غذایی خیلی محدود هر چند ممکن است در کوتاه مدت تا حدی باعث کاهش وزن شوند اما در ازمدت با کاهش سوخت و ساز، بدن را نسبت به کاهش وزن مقاوم می کنند و تاثیر منفی بر سلامت دارند. برای دریافت مشاوره تغذیه و برنامه غذایی رایگان به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه کنید.

دکتر بهبودتغذیه جامعه وزارت بهداشت هم تاثیر چاقی بر سلامت عمومی را این گونه اعلام کرده است:

امید به زندگی: چاقی، بیماری سبک زندگی مدرن، نه تنها باعث بیماری جدی می شود، بلکه به طور قابل توجهی میانگین امید به زندگی عمومی را کاهش می دهد. چاقی در بزرگسالی بیش بینی کننده قوی مرگ زودرس است. مطالعه قلب فرامینگهام، یک مطالعه کوهورت آینده نگر، نشان داد که بزرگسالانی که در ۴۰ سالگی چاق بودند، ۶ تا ۷ سال از عمر مورد انتظار خود را از دست دادند. با این حال، در افراد چاق که سیگار می کشیدند، سال های از دست رفته زندگی تقریباً دو برابر شد.

کیفیت زندگی: چاقی بر جنبه های جسمی و روانی -اجتماعی کیفیت زندگی تاثیر می گذارد که در میان افراد چاق بیمار گونه مهم تر است. خطر ابتلا به هر گونه بیماری مزمن پزشکی در چاقی در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن تقریباً دو برابر می شود. چاقی باعث ایجاد بار روانی قابل توجهی می شود که به دلیل مشغله جدی مردم به لاغری تشدید می شود.

شیوع بیماری های مرتبط با چاقی: افرادی که در دوران کودکی چاق هستند، در بزرگسالی چاق باقی می مانند و در سنین پایین تر مستعد ابتلا به بیماری های غیر واگیر مرتبط با چاقی هستند. بیماری های غیرواگیر مرتبط با چاقی، از جمله دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، سکنه مغزی، سرطان، آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه در سراسر جهان افزایش یافته است. این بیماری های غیرواگیر، اهداف اولیه برای پیشگیری از بیماری های جهانی توسط WHO هستند.

تاثیر اقتصادی: هزینه های پزشکی در میان افراد چاق ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از همسالان

یک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری با اشاره به این که احتمال ابتلا به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می یابد، اظهار کرد: عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد. دکتر «مسعود مردانی» افزود: در گذشته این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می شوند. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که نشانه های ابتلا به آبله مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است، خاطرنشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم ب سن دارد؛ هر چه سن ابتلا افزایش یابد علامت های بیماری نیز شدیدتر است. دکتر «مردانی» یادآور شد: جوش های پوستی آبله مرغان در قسمت های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می شود. وی با بیان این که دوره حاد این بیماری هفت روز است، تاکید کرد: در برخی افراد بهبود بین دو تا سه هفته نیاز ادامه دار است. این متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری با بیان این که به افراد توصیه می شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از دست دادن و دیده بوسی با مبتلایان خودداری کنند، خاطرنشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچکترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می یابد. ضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که معمولاً این بیماری

## مراقب آبله مرغان باشید!

نشانه های ابتلا به آبله مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است و احتمال ابتلا به آن در فصل بهار افزایش می یابد. زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندان، نشانه های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید



برابررای ۱۴۰۳/۹۶۱۹۱۰۳

۱۵۵. کلاسبه ۵۷۵۱۱۴۴۰۶۴۶۳۷۴۰۰۶۳۹۰۹۹۱۵۷

محمدابراهیم فرخ فرزند علی اکبر شش دانگ زمین ۲۳۶۶/۵۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت برابررای ۱۹۹۲/۱۲۰۳

۱۵۶. کلاسبه ۵۷۵۱۵۵۴۰۶۹۶۱۳۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

روندی قربان شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۰ پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسن قراشلو فرای ۱۴۰۳/۰۶۱۴

۱۵۷. کلاسبه ۵۷۵۲۲۶۴۰۶۸۸۴۶۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

روندی قربان شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۰ پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج محمد رای ۱۴۰۳/۰۶۱۶

۱۵۸. کلاسبه ۵۷۰۳۱۸۵۸۹۰۰۶۳۰۱۸۵۸۹۰۰۶۳۰۳۱۸۵۸۹

محسن قهرمانی تبار فرزند ابراهیم شش دانگ زمین ۲۳۶۶/۰۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ولداسماعیل وعلی ولدمحمد برابررای ۱۹۹۷/۰۳۹۰۲۹۶۷۷

۱۵۹. کلاسبه ۵۷۰۳۰۶۳۱۸۰۰۶۳۰۳۰۶۳۱۸۰۰۶۳۰۳۰۶۳۱۸

محسن توکلیان فرزند پرویز شش دانگ زمین ۱۴۸۹۳/۴۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت برابررای ۱۹۹۸/۱۲۰۳

۱۶۰. کلاسبه ۵۷۰۳۵۲۱۰۶۳۵۲۱۰۶۳۵۲۱۰۶۳۵۲۱

براتمحمد ندایی فرزند ابراهیم شش دانگ زمین ۷۴۵۸/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت پدررای ۱۴۰۳/۲۹۵۸۵

۱۶۱. کلاسبه ۵۷۰۳۳۴۰۰۶۳۰۱۸۵۸۵۰۰۶۳۰۱۸۵۸۵

محسن قهرمانی تبار فرزند ابراهیم شش دانگ زمین ۸۸۳۲/۴۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ولداسماعیل وعلی ولدمحمد برابررای ۱۹۹۷/۰۳۹۰۲۹۶۷۷

۱۶۲. کلاسبه ۵۷۰۳۰۶۳۱۸۰۰۶۳۰۳۰۶۳۱۸۰۰۶۳۰۳۰۶۳۱۸

صادق غلامی احمد ابادی فرزند علی شش دانگ زمین ۱۵۴۲۸/۵۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت برابررای ۱۴۰۳/۰۳۶۷

ک ۰ فرعی از محل مالکیت مالک ۱۴

۵۷۸۴۶۴۴۰۶۴۶۶۸۴۰۰۶۳۵۹۲۹۳۴۹۸

شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدولدغلامحسین برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۲۸۱۴۴۰۶۶۹۳۹۲۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت معصومه فرخ برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۳۱۸۹۴۰۶۷۴۷۹۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت معصومه فرخ برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۳۸۷۴۴۰۶۳۴۳۸۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج محمدحسین برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶۰۸۱۴۰۰۶۳۹۹۳۴۳۲۴۱

خانم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۴۷۷/۲۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علیرضا ولد کرکلائی برابررای ۱۹۹۱/۳۴۰۱۴۰۳

۵۷۴۳۰۰۰۶۴۶