نسخه ضدپیری

برترین غذاهای ضد پیری غذاهای دارای آنتی اکسیدان بالا و غذاهای ضد التهابی هستند

گروه سلامت- چگونه می توان به طور طبیعی روند پیری را کند کرد؟ فرمول خاصی برای این امر وجود ندارد اما ترکیب برخی از غذاهای ضد پیری در رژیم غذایی بهترین راه برای کمک به این هدف است. برخی غذاها به کاهش اثرات پیری در هر قسمت از بدن شما از پوست گرفته تا مغز، قلب و مفاصل کمک می کند اما برترین غذاهای ضد پیری کدامند و دقیقاً چه کاری انجام می دهند تا بدن شما را جوان و سالم نگه دارد؟ برترین غذاهای ضد پیری غذاهای دارای آنتی اکسیدان بالا و غذاهای ضد التهابی هستند. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسخه ضد پیری را این گونه معرفی کرده است:

بلوبری

تحقیقات نشان داده که بلوبری، پیری را به تاخیر می اندازد و باعث افزایش طول عمر می شود. بلوبری سرشار از آنتوسیانین است، ترکیباتی که به دلیل اثرات ضد پیری و محدود کردن آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد و جلوگیری از طیف وسیعی از بیماری ها شناخته می شوند. هم خانواده های بلوبری مانند تمشک و شاه توت نیز غذاهای ضد پیری هستند که می توانید به رژیم غذایی ضد پیری خود اضافه کنید.

شکلات تلخ

مقادیر متوسط شکلات تلخ به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند مزایای ضد پیری را به همراه داشته باشد. طبق تحقیقات منتشر شده از آن جایی که شکلات تلخ کالری بالایی دارد، خوردن یک تکه کوچک با بالاترین درصد کاکائو(۷۰ تا ۹۰ درصد) برای کمک به کاهش اثرات پیری کافی است.

آجیل

خوردن آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می تواند با کمک به پیشگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و زوال شناختی، طول عمر را اضافه کند. آجیل حاوی چربی های غیراشباع با یک یا چند باند دوگانه است و هر دو ترکیب با کاهش بیماری قلبی و خطر دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. از آن جایی که وضعیت سلامت عروقی بر توانمندی شناختی موثر است، آجیل ممکن است پتانسیل کاهش زوال شناختی را در افراد مسن داشته باشد. برخی از بهترین آجیل ها با اثرات ضد پیری، شاه بلوط، گردو، بادام، گردوی گرمسیری و سایر آجیل ها هستند.

انجیر

انجیر سرشار از فلاونوئیدها و پلی فنول هاست که خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و به پیشگیری از بیماری های مختلف مرتبط با استرس اکسیداتیو مانند مشکلات کبدی و عصبی کمک می کند.

پروتئین کلاژن

کلاژن مهم ترین و فراوان ترین پروتئین بدن است که آن را برای مدت طولانی سالم و جوان نگه می دارد و به خصوص برای پوست مفید است. در یک مطالعه دیده شد که شرکت کنندگانی که روزانه پپتیدهای کلاژن را به مدت هشت هفته مصرف کردند، در مقایسه با گروه مصرف کننده دارونما، بهبود قابل توجهی در قابلیت ارتجاعی پوست داشتند. همچنین تحقیقی نشان داد که مصرف روزانه پپتیدهای کلاژن با وزن مولکولی کم به مدت ۱۲ هفته منجر به افزایش هیدراتاسیون پوست، انعطاف پذیری و کاهش چین و چروک در شرکت کنندگان در این تحقیق شد. در مطالعه دیگری نشان داده شد که در شرکت کنندگانی که روزانه به مدت هشت هفته از کلاژن هیدرولیز شده حاوی مواد فعال زیستی مصرف می کردند، رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست صورت افزایش یافته و علایم پیری صورت کاهش یافته است. علاوه بر این، کلاژن دریایی با محتوای آنتی اکسیدانی بالایی که دارد، در محصولات زیبایی به منظور ترمیم یا جلوگیری از آسیب های ناشی از عوامل محیطی یا روند پیری استفاده شده است.

ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا دارای مقادیر زیادی آستاگزانتین است؛ یک آنتی اکسیدان فوق العاده و کاروتنوئید که به دلیل مزایای منحصر به فرد ضد پیری آن شناخته شده است. آستاگزانتین توسط جلبک ها، باکتری ها و قارچ ها تولید می شود و در طول زنجیره غذایی بیشتر متمرکز می شود، زیرا این تولیدکنندگان اولیه برای غذای سایر جانداران مصرف می شوند. تعداد زیادی از تحقیقات نشان داده اند که آستاگزانتین با حفظ عملکرد شناختی به سلامت مغز کمک می کند. خواص محافظت کننده عصبی آستاگزانتین ممکن است به دلیل توانایی آن در کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب باشد. علاوه بر این، ماهی قزل آلا و سایر ماهی های چرب، مانند ماهی تن، منابع برتر امگا ۳ هستند و امگا ۳ از بهترین چربی ها برای افزایش طول عمر هستند.

عصاره استخوان

عصاره استخوان حاوی بیش از ۱۹ اسید آمینه ضروری و غیرضروری(که واحدهای سازنده پروتئین ها هستند)، کلاژن/ ژلاتین(که به تشکیل بافت همبند کمک می کند) و مواد مغذی که از عملکردهای گوارشی، سلامت مغز و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می کنند است که به راحتی جذب می شود. همچنین حاوی کندرویتین سولفات و گلوکزآمین است، ترکیباتی که به کاهش التهاب، درد مفاصل و آرتریت کمک می کنند.

آووکادو

آووکادو مطمئناً یک غذای فوق العاده حاوی فیتوکمیکال ها و مواد مغذی ضروری است که به جلوگیری از اثرات منفی پیری کمک می کند. آووکادو مملو از اسیدهای چرب تک غیراشباع و آنتی اکسیدان هاست که ترکیبات کلیدی در حفظ سلامت و جوانی عروق شما هستند.

زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضد پیری و روشن کنندگی پوست دارد و قرن هاست که از آن در تولید محصولات آرایشی استفاده می شود. بر اساس تحقیقات گسترده، کورکومین موجود در زردچوبه ممکن است در برابر پیری مفاصل، مغز و سایر بیماری های تحلیلی عصبی موثر باشد.

روغن زیتون

روغن زیتون سرشار از چربی های تک غیراشباع سالم، آنتی اکسیدان ها و پلی فنول هاست و به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو که از عوامل کلیدی پیری هستند، کمک می کند. درواقع، تاثیر روغن زیتون فرابکر برای کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب و محافظت از خاصیت ارتجاعی پوست نشان داده شده است. تحقیقات نشان داده است که آنتی اکسیدان های موجود در روغن زیتون فرابکر با رادیکال های آزاد مبارزه و به تاخیر در پیری پوست کمک می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از روغن زیتون است، عملکرد شناختی را بهبود می بخشد و مشکلات قلبی و عروقی را کاهش می دهد. تحقیقات بیشتر حتی نشان داده است که مصرف روغن زیتون می تواند برای طول عمر مفید باشد.

چای سبز

چای سبز سرشار از کاتچین ها و پلی فنول ها و دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که می تواند آسیب های ناشی از اشعه ماوراء بنفش را کاهش دهد و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود بخشد. همچنین مطالعات نشان داده که پلی فنول های آن به کاهش سرعت تجزیه کلاژن کمک می کند. تحقیقات نشان داد که مصرف چای سبز با بهبود عملکرد مغز و کاهش زوال شناختی مرتبط با افزایش سن مرتبط است.

دانه کتان

بذر کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و لیگنان است و نشان داده شده است که از هیدراتاسیون و کشسانی پوست، همراه با سلامت قلب حمایت می کند. مطالعات نشان داده اند که دانه کتان ممکن است حساسیت و زبری پوست را کاهش دهد و سلامت کلی پوست را افزایش دهد.

انار

انار سرشار از آنتی اکسیدان ها از جمله اسید الاژیک و پونیکالاژین است که به مبارزه با التهاب و آسیب اشعه ماوراء بنفش برای محافظت از سلامت پوست کمک می کند. تحقیقات نقش انار را در تحریک تولید کلاژن و ترمیم پوست برجسته کرده است. یک مطالعه نشان داد که ترکیبات موجود در انار می تواند میتوفاژی را تحریک کند، فرآیندی که باعث ترمیم سلولی و طول عمر می شود.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است، یک آنتی اکسیدان قوی که از پوست در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند و از سلامت قلب حمایت می کند. مطالعات نشان داده است که مصرف گوجه فرنگی بافت پوست را بهبود می بخشد و خطر آفتاب سوختگی را کاهش می دهد. یک مطالعه منتشر شده در مجله بریتانیایی پوست نشان داد که لیکوپن شدت آفتاب سوختگی را کاهش می دهد و سلامت پوست را در شرکت کنندگان بهبود می بخشد.

عسل

عسل که به دلیل خواص ضد میکروبی و قدرت آب رسانی خود به پوست شناخته شده است همچنین به تسکین پوست و بهبود زخم کمک می کند. عسل حاوی آنتی اکسیدان ها و خواص ضد باکتریایی است که به التیام پوست کمک می کند. همچنین درمان های مبتنی بر عسل به افزایش کشسانی و آب رسانی پوست در افراد مسن کمک می کند. به علت خاصیت مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن، عسل یکی از بهترین مواد غذایی ضد پیری است.

ماست

ماست سرشار از پروبیوتیک هاست و از سلامت روده حافظت می کند که برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی و شفافیت پوست ضروری است. مطالعات نشان داده اند که پروبیوتیک ها می توانند عملکرد سد حفاظتی پوستی را بهبود ببخشند و التهاب را کاهش دهند. تحقیقات منتشر شده نشان داد که پروبیوتیک ها اثرات مفیدی بر تنظیم ایمنی، آکنه و پیری پوست بر اثر نور دارند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده اند که مصرف ماست سلامت پوست را بهبود می بخشد و به جلوگیری از علایم پیری کمک می کند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی سرشار از سولفورافان و ویتامین های C و K است و تولید کلاژن را افزایش می دهد و از آسیب اکسیداتیو محافظت می کند. سولفورافان همچنین یک آنتی اکسیدان است که از آسیب DNA محافظت می کند و باعث سم زدایی می شود. مطالعات نشان می دهد که کلم بروکلی ممکن است علایم پیری ناشی از عوامل محیطی را کاهش دهد و به کاهش نشانگرهای استرس اکسیداتیو در انسان کمک می کند.

سیر

سیر حاوی ترکیبات گوگردی است که از تولید کلاژن حمایت می کند و التهاب را کاهش می دهد. مصرف سیر از زوال شناختی مرتبط با افزایش سن و بیماری قلبی محافظت می کند. سیر که به دلیل فواید قلبی و عروقی اش شناخته شده، حاوی آلیسین است که ممکن است با التهاب و استرس اکسیداتیو مقابله کند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که عصاره سیر باعث کاهش سفتی شریان و سلامت عروق در بزرگسالان می شود.

کدوتنبل

یکی دیگر از غذاهای غنی از بتاکاروتن، کدوتنبل است که باعث ترمیم و آب رسانی پوست می شود. آنتی اکسیدان های آن با رادیکال های آزاد مبارزه می کند و التهاب را کاهش می دهد. کدو تنبل همچنین سرشار از ویتامین های A و C است که باعث تولید کلاژن می شود و از آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

هویج

هویج سرشار از بتاکاروتن ویتامین A و آنتی اکسیدان است و به ترمیم آسیب های پوستی کمک و از علایم پیری محافظت می کند. مطالعات نشان داده اند که مواد موجود در هویج می توانند رنگ و بافت پوست را بهبود بخشند. هویج همچنین به دلیل اثرات محافظتی از بینایی که می تواند به یک مشکل برای بزرگسالان مسن تبدیل شود شناخته شده است.

سبزی های برگ دار

کلم پیچ، اسفناج و سایر سبزیجات برگ دار حاوی لوتئین، زاگزانتین و ویتامین های C و E هستند که از پوست در برابر آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می کنند و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشند. تحقیقات همچنین نشان داده است که این مواد غذایی از سلامت مغز و چشم حمایت می کنند.

سلامت نامه

انتخاب مناسب دستگاه تصفیه هوا

در فصل زمستان که با افزایش آلاینده‌های موجود در هوا بیشتر مواجه هستیم و این آلودگی نگرانی‌هایی را برای سلامت ایجاد می‌کند، افراد به دنبال راه‌حلی برای کاهش غلظت این آلاینده‌ها، حداقل در محیط‌های بسته هستند. دکتر «عباس شاهسونی»، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در خصوص مراقبت‌های لازم در زمان آلودگی هوا، عنوان کرد: در زمان افزایش آلاینده‌های هوا، هوای داخل محیط هم به عنوان ریسک فاکتور برای سلامتی محسوب می‌شود، البته در ایران با توجه به این که اکثر شهرها از گاز طبیعی استفاده می‌کنند مشکل چندانی با هوای داخل وجود ندارد، اما در کلانشهرهای کشور که با آلودگی هوای بیشتر و غلظت بیشتر آلاینده‌ها مواجه هستند یا مکان‌هایی که از سوخت‌های جامد مثل هیزم برای گرمایش منزل استفاده می‌کند، نگرانی بیشتر است. وی با اشاره به یکی از توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در خصوص استفاده از دستگاه تصفیه هوا برای کاهش غلظت آلاینده‌ها در محیط‌های بسته، تصریح کرد: یکی از راهکارها برای کاهش غلظت آلاینده‌ها استفاده از دستگاه تصفیه هوا در منازل، محل کار یا مدارس است، اما این دستگاه در صورت داشتن چند ویژگی خاص، کارایی موثر خواهد داشت. دکتر «شاهسونی» به انتخاب مناسب دستگاه تصفیه هوا در منزل اشاره کرد و ادامه داد: مکانیسم دستگاه انتخابی برای حذف آلاینده‌ها بسیار مهم است، چراکه برخی دستگاه‌ها از جمله دستگاه‌های دارای فیلتر فوتوکاتالیست، با تولید اوزون که برای دستگاه تنفسی بسیار مضر است، موجب ایجاد آلایندگی می‌شوند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، استفاده از دستگاه‌هایی که فیلتر هپا دارند و مجهز به کربن فعال هستند برای حذف آلاینده‌های ذرات معلق و آلاینده‌های گازی توصیه می‌شود؛ البته همین فیلتر هپا نیز در برندهای متفاوت در بازار وجود دارد که باید سعی شود فیلتر استاندارد تهیه شود. وی ادامه داد: این دستگاه‌ها باید با توجه به حجم فضا یا محیط انتخاب شود، دستگاه مناسب برای تصفیه هوای اتاق با حجم ۳۶ مترمکعب، برای فضای ۱۰۰ مترمکعبی کارایی ندارد و وجود آن باعث کاهش آلاینده هوا نمی‌شود. همچنین در زمان استفاده باید پنجره‌ها بسته باشند و تا حد امکان درز و شکاف‌های منزل گرفته شود تا هوایی از بیرون وارد نشود. دکتر «شاهسونی» افزود: دستگاه تصفیه هوا به طور قطع باید در محلی قرار گیرد که حضور بیشتر افراد اتفاق می‌افتد. رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در خصوص تاثیر گیاهان آپارتمانی در تصفیه هوا، اظهار کرد: استفاده از گیاهان در منزل باعث ایجاد طراوت و افزایش اکسیژن خواهد شد، اما از طرفی اگر درست از آن ها مراقبت نشود، رطوبت آن ها می‌تواند منجر به افزایش قارچ‌ها در محیط منزل شود. به گفته دکتر «شاهسونی»، استفاده از گیاهان آپارتمانی، در صورت نگهداری مناسب، فقط باعث ایجاد طراوت و افزایش اکسیژن هوا می‌شود. وی عنوان کرد: جوشاندن آب و سرکه روش‌هایی هستند که مورد تایید سازمان جهانی بهداشت برای تصفیه هوا نیست و این مورد، اقدامی است که نمی‌تواند بر تصفیه هوای منزل تاثیر داشته باشد. به گفته وی، استفاده از سیر و پیاز در گوشه‌های از محیط‌های بسته هم جز مواردی است که شواهد علمی در مورد تاثیر استفاده از آن ها در تصفیه هوا وجود ندارد. وی ادعای تاثیر روشن کردن شمع و عود برای تمیز کردن هوای منزل را نیز رد کرد و گفت: این مورد نه تنها مورد تایید نیست بلکه ایجاد احتراق و استفاده بیش از حد از اجاق گاز، به خصوص در صورت نبود عود و تهویه مناسب، می‌تواند باعث افزایش آلاینده‌ها در فضای منزل خواهد شد.

ادامه از صفحه ۲

۳۹- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۰۹۶/۲۶ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای موسی قربانی فرزند قره اوغلان به شناسنامه شماره ۱۲۹۳ و شماره ملی ۵۹۱۹۵۳۰۱۶۲ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علی نیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۱ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۱۹۱۵۴۲۱۲۹۸۴۴۰۵۹۱۹۵۳۰۱۶۲

۴۰- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۲۸۲/۳۲ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم سکینه دژه فرزند محمدعلی به شناسنامه شماره ۸ و شماره ملی ۵۹۱۹۷۸۵۹۷۷ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علی نیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۲ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۰۸۶۳۸۴۲۱۳۱۱۸۴۰۵۹۱۹۷۸۵۹۷۷

۴۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۸۶۴۲/۱۵ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای عباس جمالی فرزند ضا به شناسنامه شماره ۴۵ و شماره ملی ۵۹۱۹۸۹۲۲۲۶ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علی نیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۳۱ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۵۰۸۳۴۲۱۳۶۵۱۴۰۵۹۱۹۸۹۲۲۲۶

۴۲- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۰۰۰۰/۳۱ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای محمدحسن کاشفیان فرزند رحمانقلی به شناسنامه شماره ۲۶ کدملی ۵۹۱۹۸۳۷۲۳۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علینیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۲۹ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۸۰۰۰۴۲۱۵۳۸۷۴۰۵۹۱۹۸۳۷۲۳۳

۴۳- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۲۲۹/۶۶ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای روح الله واحدی فرزند رسول به شناسنامه شماره ۱۸۰۸ کدملی ۵۹۱۹۵۳۵۳۱۸ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علینیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۲۷ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۳۶۸۸۴۲۱۲۶۳۳۴۰۵۹۱۹۵۳۵۳۱۸

۴۴- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۲۷۱۵/۱۲ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم حمیرا حیدری فرزند موسی به شناسنامه شماره ۱۵ کدملی ۵۹۱۹۸۱۷۴۰۲ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی علینیا برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۲۴ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۰۳۵۴۳۴۲۱۳۴۷۶۴۰۵۹۱۹۸۱۷۴۰۲

۴۵- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۴۷۲۱/۸ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای هیبت الله مجرد فرزند آدینه محمد به شناسنامه شماره ۹۷۵ کدملی ۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای یار محمد غلامانی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۵۰ مورخه ۱۹ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۰۰۵۹۴۲۱۴۷۰۰۴۰۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱

۴۶- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۰۷۹۳/۵۳ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای هیبت الله مجرد فرزند آدینه محمد به شناسنامه شماره ۹۷۵ کدملی ۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای رحیم کمالی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۵۱ مورخه ۱۹ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۲۰۱۴۴۲۰۶۲۱۳۴۰۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱

۴۷- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۵۵۰/۶۲ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای هیبت الله مجرد فرزند آدینه محمد به شناسنامه شماره ۹۷۵ کدملی ۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای رحیم کمالی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۵۳ مورخه ۱۹ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۲۰۹۲۴۲۰۶۲۳۴۴۰۵۹۱۹۵۲۶۹۸۱

۴۸- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۹۹۱۶/۴۴ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای مهدی رحیمی فرزند حسن به شناسنامه شماره ۱۴۱۴ کدملی ۵۹۱۹۵۳۱۳۷۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای مشهدی علی اکبر رحیمی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۵۶ مورخه ۱۹ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۷۳۵۴۴۲۱۲۲۴۳۴۰۵۹۱۹۵۳۱۳۷۱

۴۹- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۰۶۰۴/۸۰ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای اصغر ربانی فرزند فرج الله به شناسنامه شماره ۶۹ کدملی ۵۹۱۹۸۵۲۱۹۴ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای خالق کمالی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۲۸ مورخه ۲۱ / ۱۱ / ۱۴۰۲ کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۱

۵۰- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۲۷۶۸/۵۲ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای علی جمالی فرزند حسین به شناسنامه شماره ۹۷۶ کدملی ۵۹۱۹۵۲۶۹۹۸ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای ملاهادی جمالی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۲۷ مورخه ۲۱ / ۱۱ / ۱۴۰۲ کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۲

۵۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۶۱۵۵/۷۴ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی موسوم به غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای علی جمالی فرزند حسین به شناسنامه شماره ۹۷۶ کدملی ۵۹۱۹۵۲۶۹۹۸ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای ملاهادی جمالی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۲۵ مورخه ۲۱ / ۱۱ / ۱۴۰۲ کلاسه ۱۴۰۱۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۳

بخش ۴ بجنورد پلاک ۷۰- اصلی اراضی موسوم به سوخسوهاشم

۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۴۰۱/۹۱ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۰-اصلی واقع دراراضی سوخسوهاشم بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای آنه محمد آذری فرزند پولاد به شناسنامه شماره ۳۲۶۲۹ کدملی ۰۶۸۰۳۱۸۹۶۸ صادره از بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای پولاد آذری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۱۹۴ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۰۷۶۴۲۴۴۲۲۰۵۷۲۴۰۰۶۸۰۳۱۸۹۶۸

۲- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۱۵۲/۷۹ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۰-اصلی واقع دراراضی سوخسوهاشم بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای آنه محمد آذری فرزند پولاد به شناسنامه شماره ۳۲۶۲۹ کدملی ۰۶۸۰۳۱۸۹۶۸ صادره از بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای پولاد آذری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۱۹۴ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۰۷۶۴۲۴۴۲۲۰۵۷۲۴۰۰۶۸۰۳۱۸۹۶۸

۳- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۶۱/۱۳ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۰-اصلی واقع دراراضی سوخسوهاشم بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای مهدی آذری فرزند پولاد به شناسنامه شماره ۳۹۷ کدملی ۵۹۱۹۲۹۵۷۷۵ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای پولاد آذری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۱۸۶ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۰۷۶۵۵۴۲۲۰۵۸۶۴۰۵۹۱۹۲۹۵۷۷۵

بخش ۴ بجنورد پلاک ۷۹- اصلی اراضی موسوم به تازه قلعه

۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۴۳۶۵/۷۸ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای علی عفتی فرزند کیقباد به شناسنامه شماره ۸۹۵ کدملی ۵۹۱۹۳۷۶۰۰۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای آزاد منصوری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۷۱۸ مورخه ۱۳ / ۰۹ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۲۲۶۹۷۴۲۱۳۳۳۰۴۰۵۹۱۹۳۲۶۰۰۱

۲- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۴۰۴/۰۲ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای علی عفتی فرزند کیقباد به شناسنامه شماره ۸۹۵ کدملی ۵۹۱۹۳۷۶۰۰۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای آزاد منصوری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۱۷۱۷ مورخه ۱۳ / ۰۹ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۲۲۷۲۲۴۲۱۳۱۱۴۴۰۵۹۱۹۳۲۶۰۰۱

۳- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۸۸۲۵/۶۴ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای یاسر نوروزی فرزند محمد به شناسنامه شماره ۳۰ کدملی ۵۹۱۹۸۷۴۰۸۲ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای علی نوروزی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۳۳ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۲۳۵۳۰۴۲۱۳۲۷۷۴۰۵۹۱۹۸۷۴۰۸۲

۴- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۳۳۳۹/۳۱ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای علیرضا کلهری فرزند عبدالرضا به شناسنامه شماره ۱۰۳۱ کدملی ۵۹۱۹۳۲۷۳۶۷ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای عبدالرضا کلهری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۴ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۹۹۵۳۴۲۱۳۰۱۳۴۰۵۹۱۹۳۲۷۳۶۷

۵- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۳۵۵۱۶/۹۶ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای رمضانعلی کوهستانیان فرزند حیدر به شناسنامه شماره ۲۶۰۰۵ کدملی ۰۸۷۰۲۵۹۷۶۸ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای احمد مرندی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۵ مورخه ۱۷ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۲۹۶۹۱۴۲۱۱۷۵۲۴۰۰۸۷۰۲۵۹۷۶۸

۶- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۳۸۲۶ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای محمدنوروزی فرزند بشیر به شناسنامه شماره ۷۱۶ کدملی ۵۹۱۹۳۲۴۲۱۱ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای عسگرنوروزی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۳ مورخه ۱۶ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۲۲۵۷۲۴۲۱۲۹۱۰۴۰۵۹۱۹۳۲۴۲۱۱

۷- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۵۱۰۸/۵۷ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم بهناز صابرراد فرزند جهانگیر به شناسنامه شماره ۷ کدملی ۵۹۱۹۸۲۲۰۶۶ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای رمضان فرزند الهوردی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۷ مورخه ۱۷ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۷۹۵۰۴۲۱۸۸۶۷۴۰۵۹۱۹۸۲۲۰۶۶

۸- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۱۰۳۱۸/۵۳ متر مربع در قسمتی از پلاك شماره ۷۹-اصلی واقع دراراضی تازه قلعه بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملك شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم بهناز صابرراد فرزند جهانگیر به شناسنامه شماره ۷ کدملی ۵۹۱۹۸۲۲۰۶۶ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت ثبتی آقای رمضان فرزند الهوردی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۲۲۴۶ مورخه ۱۷ / ۱۰ / ۱۴۰۳ کلاسه ۵۱۷۰۵۷۴۲۱۸۲۴۹۴۰۵۹۱۹۸۲۲۰۶۶

لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید ازتاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

شناسه آگهی ۱۸۷۳۸۵۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۲۳

محمد بادلو
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان راز و جرگلان