کلاژن «معجزه جوانی» نیست!

یک متخصص و عضو هیئت علمی دانشگاه، حقایق مهمی را درباره مصرف مکمل کلاژن بیان کرد

اگر در سال‌های اخیر به داروخانه‌ها سر زده باشید، احتمالاً با انواع مکمل‌های کلاژن در قالب پودر، قرص، کپسول یا نوشیدنی‌های آماده مواجه شده‌اید. تبلیغات این محصولات معمولاً بر جوان‌سازی پوست، کاهش چین‌وچروک، تقویت مو و ناخن و حتی بهبود سلامت مفاصل تأکید دارند، اما آیا کلاژن واقعاً همان تأثیری را دارد که در تبلیغات ادعا می‌شود؟ دکتر «هاجر اشرافی» متخصص فارماسیوتیکس با بیان این که کلاژن، مهم‌ترین پروتئین ساختاری بدن انسان است و بخش عمده‌ای از پوست، استخوان‌ها، غضروف‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها را تشکیل می‌دهد، گفت: تولید طبیعی کلاژن از حدود دهه سوم زندگی به تدریج کاهش می‌یابد و عواملی مانند افزایش سن، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، مصرف دخانیات، تغذیه نامناسب و استرس مزمن این روند را تسریع می کنند. وی ادامه داد: مکمل‌های کلاژن معمولاً حاوی کلاژن هیدرولیزشده(پپتیدهای کلاژن) هستند. در این فرایند، مولکول‌های بزرگ کلاژن به قطعات کوچک‌تر (معمولاً ۲ تا ۵ کیلودالتون) تبدیل می‌شوند تا جذب آن‌ها در دستگاه گوارش آسان‌تر شود. پس از جذب، این پپتیدها یا به اسیدهای آمینه تجزیه می‌شوند یا به‌عنوان سیگنال‌دهنده در سنتز پروتئین‌های بدن(از جمله کلاژن جدید) نقش ایفا می کنند. به گزارش وبدا، این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: بررسی مطالعات علمی نشان می‌دهد که مصرف منظم کلاژن هیدرولیزشده در برخی افراد می‌تواند به بهبود رطوبت پوست، افزایش الاستیسیته و کاهش نسبی عمق چین‌وچروک‌های ظریف کمک کند. با این حال، این اثرات معمولاً تدریجی، محدود و متغیر هستند و در مطالعات با کیفیت بالاتر و بدون حمایت مستقیم صنعت، گاهی ضعیف‌تر گزارش شده‌اند. مصرف کلاژن نمی‌تواند جایگزین مراقبت‌های پایه پوستی یا درمان‌های پزشکی شود. دکتر «اشرافی» یکی از باورهای نادرست رایج در این باره را این مسئله عنوان کرد که مصرف کلاژن به‌تنهایی می‌تواند از پیری پوست جلوگیری کند دانست و گفت: در حالی که عوامل متعددی در سلامت پوست نقش دارند، استفاده روزانه از ضدآفتاب، دریافت کافی پروتئین از رژیم غذایی، مصرف میوه و سبزیجات، خواب کافی و پرهیز از سیگار تأثیر به‌مراتب بیشتری بر حفظ سلامت و جوانی پوست دارند.

وی افزود: در مورد ریزش مو نیز شواهد علمی برای توصیه کلاژن به‌عنوان درمان اصلی یا مؤثر کافی نیست. هرچند برخی مطالعات کوچک، بهبود کیفیت یا ضخامت مو را گزارش کرده‌اند، اما ریزش مو علل متنوعی (کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات هورمونی، ژنتیک، استرس و بیماری‌ها) دارد و تشخیص و درمان علت اصلی بسیار مهم‌تر از مصرف خودسرانه مکمل است. این عضو هیئت علمی دانشگاه تصریح کرد: در زمینه سلامت مفاصل، بعضی مطالعات و متاآنالیزها از کاهش درد و بهبود عملکرد مفاصل در موارد استئوآرتریت خفیف تا متوسط(به‌ویژه زانو) حمایت کرده‌اند، اما کلاژن، جایگزین درمان‌های استاندارد پزشکی، فیزیوتراپی یا داروهای تجویزی پزشک نیست. وی به نکات مهمی در مصرف کلاژن پرداخت و افزود: بهتر است فقط از محصولات معتبر، دارای مجوز وزارت بهداشت و با برچسب مشخص(منبع کلاژن، دُز و تاریخ انقضا) استفاده کنید. افراد دارای حساسیت به پروتئین‌های دریایی(ماهی و میگو) یا منابع حیوانی (گوشت گاو و مرغ) باید ترکیبات محصول را با دقت بخوانند یا از انواع گیاهی/آلترناتیو استفاده کنند. دکتر «اشرافی» ادامه داد: مصرف خودسرانه و طولانی‌مدت بدون مشورت با پزشک یا داروساز توصیه نمی‌شود، به‌ویژه در افراد مبتلا به بیماری‌های خاص یا مصرف‌کنندگان داروهای دیگر. وی در پایان خاطرنشان کرد: کلاژن را می‌توان یکی از مکمل‌های نسبتاً ایمن و پرکاربرد در حوزه سلامت پوست دانست که در برخی افراد به‌خصوص بالای ۳۰ سال با پوست خشک ممکن است فواید نسبی داشته باشد، اما نباید آن را به‌عنوان «معجزه جوانی» یا درمان قطعی مشکلات پوستی، مویی یا مفصلی در نظر گرفت. تصمیم‌گیری آگاهانه، مشورت با متخصص و رعایت اصول سبک زندگی سالم، همچنان مؤثرترین راه برای حفظ سلامت پوست و بدن هستند.

سلامت نامه

چرا نوزادان دچار کولیک می‌شوند؟

یک فوق‌تخصص نوزادان ضمن تشریح علل و علایم کولیک نوزادی به عنوان یکی از شایع‌ترین چالش‌های ماه‌های نخست زندگی، بر اهمیت حفظ آرامش والدین و آموزش‌های لازم در مدیریت این اختلال تأکید کرد. دکتر «بهناز عرفانی» با تبیین مفهوم کولیک اظهار داشت: کولیک نوزادان، یکی از اختلالات عملکردی دوران شیرخواری است که با دوره‌های طولانی گریه و بی‌قراری در یک نوزاد کاملاً سالم و با رشد طبیعی مشخص می‌شود. این وضعیت معمولاً از هفته‌های نخست تولد آغاز می شود و در ۶ هفتگی به اوج می‌رسد، اما خبر خوب برای والدین این است که اغلب تا سن ۵ ماهگی به‌طور خودبه‌خود برطرف می‌شود. وی با اشاره به تغییر تعاریف قدیمی در این زمینه تصریح کرد: امروزه بر اساس معیارهای Rome IV، کولیک به دوره‌های مکرر و طولانی گریه یا تحریک‌پذیری در شیرخوار زیر ۵ ماه گفته می‌شود که علت مشخصی ندارد و توسط والدین به راحتی آرام نمی‌شود. آمارها نشان می‌دهد حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد نوزادان با این چالش مواجه هستند که از شایع‌ترین دلایل مراجعه به پزشک در ماه‌های اول زندگی است. فوق‌تخصص نوزادان دانشکده علوم پزشکی لارستان، مهم‌ترین نشانه‌های کولیک را شامل گریه شدید و ناگهانی، جمع کردن پاها به سمت شکم، مشت کردن دست‌ها و قرمزی صورت برشمرد و افزود: نکته متمایز این اختلال، تشدید علایم در ساعات عصر و شب است؛ در حالی که نوزاد در سایر ساعات روز رشد جسمی و تغذیه کاملاً طبیعی دارد. وی در خصوص علل بروز این پدیده گفت: علت دقیق کولیک هنوز ناشناخته است، اما شواهدی از نقش تکامل نیافتگی دستگاه گوارش، تغییرات میکروبیوم روده، حساسیت به برخی پروتئین‌های غذایی و حتی عوامل محیطی و عصبی در بروز آن وجود دارد. در واقع این یک وضعیت چندعاملی است که با رشد نوزاد بهبود می‌یابد. دکتر «عرفانی» با تأکید بر هوشیاری والدین خاطرنشان کرد: اگرچه کولیک خطرناک نیست، اما وجود علایمی مانند تب، استفراغ مکرر، کاهش اشتها، عدم وزن‌گیری، وجود خون در مدفوع یا بی‌حالی نوزاد، زنگ خطر محسوب می شود و والدین باید در صورت مشاهده این موارد، سریعاً برای رد سایر بیماری‌ها به پزشک مراجعه کنند. این استاد دانشگاه، آموزش و اطمینان‌بخشی به خانواده‌ها را مهم‌ترین رکن درمان دانست و توصیه کرد: اکثر داروهای شیمیایی اثر قطعی بر کولیک ندارند. در مقابل، اقداماتی نظیر حفظ آرامش محیط، تماس پوستی(آغوش گرفتن)، تکان دادن آرام و یکنواخت، گرفتن آروغ پس از شیردهی و بررسی روش صحیح تغذیه، بسیار مؤثرتر هستند. همچنین در موارد خاص، اصلاح رژیم غذایی مادر با نظر پزشک می‌تواند به کاهش بی‌قراری‌ها کمک کند. دکتر «عرفانی» در پایان یادآور شد: کولیک نوزادان وضعیتی خوش‌خیم و خودمحدودشونده است. تشخیص صحیح و صبوری والدین در کنار حمایت‌های روانی اطرافیان از مراقبان کودک، اصلی‌ترین راه برای گذر از این دوره است.

فواید قابل توجه مواد غذایی خشک‌شده

محبوبه روحانی مطلق- از میوه های خشک گرفته تا وعده‌های غذایی با ماندگاری بالا، فناوری‌های نوین خشک کردن در حال دگرگون کردن صنعت نگهداری مواد غذایی هستند. این فناوری‌ها با بهبود حفظ مواد مغذی، افزایش عمر نگهداری و ارتقای ایمنی غذایی، همزمان پاسخگوی تقاضای روزافزون برای غذاهای مغذی، قابل‌حمل و آماده مصرف هستند.

شیوه های خشک کردن مواد غذایی:

میوه‌ها، سبزیجات، گوشت‌ها، گیاهان دارویی، پودرهای لبنی و غذاهای آماده مصرف از جمله محصولاتی هستند که به‌صورت تجاری خشک می‌شوند. فرایند خشک‌سازی مواد غذایی شامل حذف بخش عمده‌ای از آب موجود در محصول - نه تمام آن - و کاهش «فعالیت آبی» است. این امر با جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها، موجب افزایش عمر نگهداری محصول می‌شود. روش انتخابی خشک‌سازی، بسته به نوع ماده اولیه و کیفیت مورد نظر متفاوت است. رایج‌ترین روش‌ها شامل خشک‌کردن با هوا و فناوری‌های پیشرفته‌ای مانند خشک‌کردن با هوای گرم و خشک‌کردن انجمادی هستند. سایر روش‌های مورد استفاده عبارت‌اند از: خشک‌کردن در آفتاب، خشک‌کردن تحت خلأ، خشک‌کردن با مایکروویو، خشک‌کردن خلأ با انرژی تابشی، خشک‌کردن با پمپ حرارتی و خشک‌کردن به کمک امواج فراصوت.

ارزش تغذیه‌ای:

بیشتر مواد مغذی موجود در غذاهای خشک‌شده پس از حذف آب همچنان حفظ می‌شوند. این موضوع به‌ویژه در مورد درشت‌مغذی‌ها مانند چربی، پروتئین و کربوهیدرات صدق می‌کند؛ با این حال، برخی ریزمغذی‌های حساس ممکن است بر اثر فرایند خشک‌سازی آسیب ببینند، به‌خصوص زمانی که از روش‌های خشک‌کردن با هوای گرم یا سایر روش‌های مبتنی بر دمای بالا استفاده شود. برای نمونه، ویتامین C و برخی از ویتامین‌های گروه B در برابر گرما و اکسیژن حساس هستند و در طول فرایند خشک‌سازی ممکن است دچار کاهش یا تخریب شوند. همچنین، بسته به روش خشک‌کردن و شرایط فراوری، ترکیبات پلی‌فنولی و سایر مواد زیست‌فعال نیز تا حد زیادی باقی می‌مانند. به طور کلی، فناوری‌هایی مانند خشک‌سازی انجمادی، خشک‌سازی تحت خلأ و سایر روش‌های پیشرفته، در مقایسه با روش‌های حرارتی سنتی، توانایی بیشتری در حفظ کیفیت مواد مغذی و ویژگی‌های حسی مواد غذایی دارند.

فواید سلامتی:

مواد غذایی خشک‌شده دارای مزایای عملی و تغذیه‌ای متعددی هستند. مهم‌ترین مزیت این محصولات، ماندگاری طولانی و محتوای کم آب آن‌هاست که خطر رشد و آلودگی میکروبی را کاهش می‌دهد. در مناطقی که دسترسی به مواد غذایی تازه محدود است یا امکانات مناسب برای نگهداری مواد غذایی وجود ندارد، غذاهای خشک‌شده نقش مهمی در تأمین امنیت غذایی و حفظ و نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی ایفا می‌کنند. محصولات خشک‌شده به‌ویژه در سفر، شرایط بحرانی و بلایای طبیعی و تأمین مواد غذایی در مواقع اضطراری بسیار ارزشمند هستند. در مورد میوه‌های خشک، شواهد نشان می‌دهد که مصرف آن‌ها ممکن است موجب بهبود کیفیت رژیم غذایی، تقویت میکروبیوتای روده، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و برخی شاخص‌های سلامت قلبی - متابولیک شود. با این حال، برای بسیاری از این پیامدها، شواهد بالینی و اپیدمیولوژیک هنوز محدود بوده یا نتایج مطالعات یکسان و قطعی نیست.

خطرات و ملاحظات ایمنی:

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های غذاهای خشک‌شده، کاهش برخی مواد مغذی طی فرایند خشک کردن است. ترکیبات حساس به حرارت، مانند برخی ویتامین‌ها و مواد زیست‌فعال، ممکن است طی فرایندهایی مانند خشک کردن با هوای گرم تا حدی تخریب یا از بین بروند و در نتیجه ارزش تغذیه‌ای ماده غذایی کاهش یابد. میزان این کاهش به عواملی مانند دمای خشک کردن، مدت زمان فرایند و روش مورد استفاده بستگی دارد. اگرچه خشک کردن مواد غذایی با کاهش فعالیت آبی، رشد بسیاری از میکروارگانیسم‌ها را محدود می کند، اما به‌طور کامل همه عوامل بیماری‌زا را از بین نمی‌برد. در صورتی که شرایط خشک کردن مناسب نباشد یا ماده غذایی در طی نگهداری مجدداً رطوبت جذب کند، احتمال آلودگی میکروبی افزایش می‌یابد. بنابراین، انتخاب دمای مناسب، رطوبت نسبی مطلوب و مدت زمان کافی برای فرایند خشک کردن از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین رعایت اصول بهداشتی در نگهداری، جابه‌جایی و آماده‌سازی مواد غذایی خشک‌شده برای حفظ ایمنی و کیفیت آن‌ها ضروری است.

ملاحظات ایمنی و کیفیت مواد غذایی:

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، قرار گرفتن محصولات خشک‌شده در محیط‌های مرطوب می‌تواند باعث جذب مجدد رطوبت شود و شرایط مناسبی را برای رشد میکروارگانیسم‌ها و فساد مواد غذایی فراهم کند. از این‌رو، استفاده از بسته‌بندی‌های نفوذناپذیر به هوا و رطوبت و نگهداری در محیط‌های کنترل‌شده، برای حفظ ماندگاری، بافت، کیفیت و ارزش تغذیه‌ای این محصولات در طول زمان ضروری است. پیشرفت‌های فناوری در زمینه خشک کردن مواد غذایی به‌طور فزاینده‌ای موجب بهبود ایمنی و کیفیت این محصولات شده است. این فناوری‌های نوین علاوه بر حفظ ارزش تغذیه‌ای، به حفظ یکنواختی کیفیت، ویژگی‌های حسی و پایداری محصول نیز کمک و در مقایسه با روش‌های سنتی، محصولات با کیفیت بالاتری تولید می کنند. ارزیابی ماندگاری و کیفیت غذاهای خشک‌شده نباید تنها بر اساس میزان رطوبت یا ایمنی میکروبی انجام شود. بنابراین برای تعیین کیفیت و عمر ماندگاری این محصولات، لازم است هم ایمنی میکروبی و هم میزان حفظ مواد مغذی مورد ارزیابی قرار گیرند، زیرا پایین بودن رطوبت به‌تنهایی تضمین کننده حفظ ارزش تغذیه‌ای محصول در طول زمان نیست.

ادامه از صفحه ۲

پلاک ۱۹۰ - اصلی گنجدان

۶۹.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۱۲۴۶ آقای رستم کاضم زاده نیکو فرزند رستم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۶۷۵/۰۷ متر از پلاک ۱۹ فرعی از محل مالکیت حجی قربان کاظم‌زاده برابر رای ۱۴۰۴/۱۹۰۹

بخش ۱۳

پلاک ۳ - اصلی مزرعه لاشه

۷۰.کلاسه ۵۸۲۷۸۰۴۰۸۴۲۹۸۴۰۰۶۳۹۶۹۴۶۷۵ آقای شیرین آرامیده فرزند غلام شش دانگ باغ به مساحت ۱۴۴۶/۲۸ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسن خداشناس برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۵۶

۷۱.کلاسه ۵۸۲۹۷۸۴۰۸۴۸۴۳۴۰۰۶۳۹۶۷۷۵۷۶ آقای محمدحسین وفادار فرزند محمد ۳ دانگ وکلاسه ۵۸۲۹۷۸۴۰۸۴۸۴۳۴۰۰۶۳۹۶۹۴۶۷۵ آقای شیرین آرامیده فرزند غلام ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۲۴/۲ متر از پلاک ۱۴۸ فرعی از محل مالکیت غلام آرمیده برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۵۸

۷۲.کلاسه ۵۸۳۰۲۹۴۰۸۴۶۶۲۴۰۰۶۳۹۶۹۴۶۷۵ آقای شیرین آرامیده فرزند غلام شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۳۴/۶۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت فضل اله جعفری برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۵۲

۷۳.کلاسه ۵۸۳۰۳۰۴۰۸۴۴۹۳۴۰۰۶۳۹۶۹۴۶۷۵ آقای شیرین آرامیده فرزند غلام شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۰۴/۹۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسماعیل نیکو فطرت برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۵۰

پلاک ۸ - اصلی مروارید چاه

۷۴.کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۱۴۰۶ کمیل قنبرزاده فرزند شش دانگ منزل به مساحت ۱۴۹/۶۲ متر از پلاک ۴۲۱ فرعی از محل مالکیت فاطمه ابراهیمی برابر رای ۱۴۰۵/۳۰۶۷

پلاک ۱۵ - اصلی مزرعه نوده بام

۷۵.کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۵۳ آقای عبدالله احمدپور فرزند احمد شش دانگ باغ به مساحت ۴۰۵۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین خاوری برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۰۹

پلاک ۱۸ - اصلی جهان

۷۶.کلاسه ۵۷۶۲۹۰۴۰۸۸۷۷۸۴۰۰۶۳۹۱۸۰۸۰۹ خانم فاطمه بیگی فرزند عباسقلی ۱۴۷/۲۸ سهم زمین زراعی به مساحت ۵۸۹/۱۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد بیگی برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۸۲

پلاک ۳۵ - اصلی دستجرد

۹۰.کلاسه ۵۷۰۸۴۱۴۰۸۰۸۳۲۴۰۰۶۳۹۱۹۲۷۷۷ پیرحسین حبیبی فرزند اسمعیل شش دانگ باغ به مساحت ۶۷۷۵۰/۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج اسماعیل ولدحسین برابر رای ۱۴۰۴/۶۲۳۵

۹۱.کلاسه ۵۷۴۹۹۶۴۰۸۱۳۰۴۴۰۰۶۳۹۶۵۳۳۵۹ آقای علی اکبر توکلی فرزند محمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۶۷۵۲/۰۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدجعفر توکلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۴۰۰

۹۲.کلاسه ۵۷۵۰۲۶۴۰۸۱۴۸۹۴۰۰۶۳۹۱۹۵۸۷۳ آقای غلامرضا شریعتی فرزند رجبعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۸۶۰۲/۲۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت رجبعلی شریعتی برابر رای ۱۴۰۴/۴۹۰۷

پلاک ۳۷ - اصلی اردین

۹۳.کلاسه ۵۷۶۱۲۳۴۰۸۱۰۵۲۴۰۰۶۳۹۰۸۱۷۱۱ خانم مرصع خانی فرزند محمدعلی ۲۴۴/۸۱ سهم باغ به مساحت ۱۴۷۴/۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت قربانعلی قربانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۶۴

۹۴.کلاسه ۵۷۶۱۲۳۴۰۸۱۰۵۲۴۰۰۶۳۹۷۵۱۴۷۴ خانم زهرا خانی فرزند محمدعلی ۷۳۷/۳۸ سهم باغ به مساحت ۱۴۷۴/۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت قربانعلی قربانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۶۸

۹۵.کلاسه ۵۷۶۱۲۳۴۰۸۱۰۵۲۴۰۰۶۳۹۹۳۸۷۸۷ خانم زینب خانی فرزند محمدعلی ۲۴۶/۲۹ سهم باغ به مساحت ۱۴۷۴/۷۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت قربانعلی قربانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۶۶

پلاک ۱۱۷ - اصلی کلاته درگاه دره گسک

۹۶.کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۹۲ آقای حسن خانی فرزند علی اکبر شش دانگ باغ به مساحت ۲۴۲/۵۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین خانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۵۰۸

پلاک ۱۲۲ - اصلی مقصود آباد

۹۷.کلاسه ۵۹۰۲۶۳۴۰۵۸۳۸۶۴۰۰۶۳۹۲۲۳۳۷۰ آقای خداداد مطهری راد فرزند فرج اله ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۳۴۲۲/۱۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامحسین مرادی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۵۴

۹۸.کلاسه ۵۹۰۲۶۳۴۰۵۸۳۸۶۴۰۱۰۶۲۸۸۸۱۵۴ آقای عباس مطهری راد فرزند فرج اله ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۳۴۲۲/۱۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامحسین مرادی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۵۱

پلاک ۱۲۹ - اصلی صفی آباد

۹۹.کلاسه ۵۸۴۶۱۴۴۰۵۱۴۴۳۴۰۰۶۳۹۲۵۵۲۰۵ آقای محمد گرایلی فرزند رمضانعلی شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۲۰۲۵۳/۱۶ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۹۸

۱۰۰.کلاسه ۵۷۶۵۱۴۴۰۵۶۵۳۸۴۰۰۶۳۹۲۶۳۱۸۶ آقای غلامرضا گرایلی فرزند غلامحسین شش دانگ باغ به مساحت ۱۲۱۲۸/۴۵ متر از پلاک ۶۴۸ فرعی از محل مالکیت حاج محمد و حاج حسن گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۶۱

۱۰۱.کلاسه ۵۷۷۳۱۰۴۰۶۳۰۸۰۴۰۰۶۳۹۷۸۶۰۵۷ آقای ابراهیم گرایلی فرزند آقابابا شش دانگ باغ به مساحت ۳۴۴۷۹/۳۴ متر از پلاک ۸۰۳ فرعی از محل مالکیت بی بی گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۶۰

۱۰۲.کلاسه ۵۷۷۵۴۸۴۰۵۶۹۱۴۴۰۰۶۳۹۷۶۹۱۶۰ آقای مهدی ارغیانی فرزند غلامحسین شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۲۸۰۸/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت میرزامحمدابراهیم حسینی برابر رای ۱۴۰۵/۳۶۴۰

۱۰۳.کلاسه ۵۷۸۵۲۰۴۰۵۹۶۲۷۴۰۰۶۳۹۲۶۲۴۸۱ آقای سیدجواد حسینی فرزند سیدمحمد شش دانگ باغ به مساحت ۴۹۴۹۰/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسمعیل بک گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۲۴

۱۰۴.کلاسه ۵۷۸۶۸۸۴۰۵۵۹۹۹۴۰۰۶۳۹۲۶۴۱۶۶ آقای سیدجواد حسینی فرزند سیداحمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۹۳۵۴۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسمعیل بک گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۲۶

۱۰۵.کلاسه ۵۷۹۳۹۴۴۰۶۰۴۵۱۴۰۰۷۹۳۶۰۴۸۱۸ آقای محمداسماعیل رسول فرزند علی محمد شش دانگ باغ به مساحت ۱۱۷۶۷/۷۳ متر از پلاک ۷۹۴ فرعی از محل مالکیت علی اکبر محققی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۴۹

۱۰۶.کلاسه ۵۸۰۱۸۷۴۰۵۸۳۳۳۴۰۰۶۳۹۲۵۹۳۲۴ آقای علیرضا تاتاری فرزند براتعلی ۱/۵ دانگ باغ به مساحت ۳۶۰۱۱/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۱۹

۱۰۷.کلاسه ۵۸۰۱۸۷۴۰۵۸۳۳۳۴۰۰۶۳۹۲۶۲۹۷۱ آقای محمد تاتاری فرزند براتعلی ۱/۵ دانگ باغ به مساحت ۳۶۰۱۱/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۲۱

۱۰۸.کلاسه ۵۸۰۱۸۷۴۰۵۸۳۳۳۴۰۰۶۳۹۲۶۴۹۸۰ آقای علی تاتاری فرزند براتعلی ۱/۵ دانگ باغ به مساحت ۳۶۰۱۱/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۲۳

۱۰۹.کلاسه ۵۸۰۱۸۷۴۰۵۸۳۳۳۴۰۰۶۳۹۷۵۰۳۹۷ آقای تقی تاتاری فرزند براتعلی ۱/۵ دانگ باغ به مساحت ۳۶۰۱۱/۸۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۲۵

۱۱۰.کلاسه ۵۸۰۴۹۵۴۰۵۳۷۲۷۴۰۰۶۳۹۲۵۹۱۸۹ آقای علی اکبر گرایلی فرزند علی اصغر شش دانگ باغ به مساحت ۸۲۹۲۵/۰۷ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین ارغیانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۶۲

۱۱۱.کلاسه ۵۸۱۵۱۹۴۰۵۸۴۹۴۴۰۰۶۳۹۲۶۵۲۸۶ آقای حسن ارغیانی فرزند علی اکبر ۳ دانگ باغ به مساحت ۹۵۹۵/۶۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۷۷

۱۱۲.کلاسه ۵۸۱۵۱۹۴۰۵۸۴۹۴۴۰۶۳۵۹۲۷۶۵۳۴ آقای قربان محمد خرسندی بهار فرزند حسین ۳ دانگ باغ به مساحت ۹۵۹۵/۶۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۷۵

۱۱۳.کلاسه ۵۸۱۶۳۹۴۰۵۸۴۷۸۴۰۶۳۵۹۲۷۶۵۳۴ آقای قربان محمد خرسندی بهار فرزند حسین ۳ دانگ وکلاسه ۵۸۱۶۳۹۴۰۵۸۴۷۸۴۰۰۶۳۹۲۶۵۲۸۶ آقای حسن ارغیانی فرزند علی اکبر ۳ دانگ باغ به مساحت ۱۶۲۹۴/۷۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۴۶

۱۱۴.کلاسه ۵۸۱۸۵۹۴۰۵۸۴۴۹۴۰۰۶۳۹۲۶۵۲۸۶ آقای حسن ارغیانی فرزند علی اکبر ۳ دانگ وکلاسه ۵۸۱۸۵۹۴۰۵۸۴۴۹۴۰۶۳۵۹۲۷۶۵۳۴ آقای قربان محمد خرسندی بهار فرزند حسین ۳ دانگ باغ به مساحت ۱۹۲۲۴/۰۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت غلامرضا عسگری برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۸۳

۱۱۵.کلاسه ۵۸۳۶۴۵۴۰۶۱۶۱۰۴۰۰۶۳۹۲۶۴۸۷۵ آقای حسین ناظری فرزند محمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۳۷۳۰/۴۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمد سهرابی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۷۳

۱۱۶.کلاسه ۵۸۵۱۰۹۴۰۵۲۶۸۸۴۰۰۶۳۹۲۶۴۱۶۶ آقای سیدجواد حسینی فرزند سیداحمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۲۶۲۷۱/۳۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت اسمعیل بگ گرایلی برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۲۱

پلاک ۱۳۰ - اصلی مزرعه قنات وباغ صفی آباد

۱۱۷.کلاسه ۵۸۲۸۸۸۴۰۶۰۹۱۰۴۰۰۰۷۲۹۰۸۷۴۲ آقای حمیدرضا پیرمرادیان فرزند محمدرضا شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۵۰۲/۳۳ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت محمدعلی محمدی برابر رای ۱۴۰۵/۳۴۰۲

۱۱۸.کلاسه ۵۸۳۰۹۵۴۰۶۰۹۹۲۴۰۰۶۳۹۲۵۷۷۹۸ خانم زهرا ارغیانی فرزند محمدباقر ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۱۰/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی ارغیانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۱۲

۱۱۹.کلاسه ۵۸۳۰۹۵۴۰۶۰۹۹۲۴۰۰۶۳۹۲۵۸۸۷۵ فخرالنساء ارغیانی فرزند محمدباقر ۳ دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۱۱۰/۸۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی ارغیانی برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۱۴

پلاک ۱۳۶ - اصلی مزرعه گلجیک

۱۲۰.کلاسه ۵۸۳۳۹۰۴۰۶۲۲۸۸۴۰۰۶۳۹۲۶۰۴۹۷ آقای حسین شم آبادی فرزند ابراهیم شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۴۲۳/۳۵ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حسین حسینی برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۴۸

پلاک ۱۴۲ - اصلی گپز

۱۲۱.کلاسه ۵۷۴۹۵۹۴۰۶۲۸۸۴۴۰۰۷۸۰۳۳۵۰۸۲ آقای جواد رضوانی فرزند بابامحمد شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۶۲۸۵/۹۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ابوالمعجن رضوانی باش محله برابر رای ۱۴۰۵/۳۳۳۹

پلاک ۱۴۳ - اصلی الست

۱۲۲.کلاسه ۵۷۱۶۸۸۴۰۶۶۰۹۵۴۰۰۶۳۰۴۶۲۴۵۳ آقای امیرمحمد نامداری فرزند علی ۱/۲ دانگ وکلاسه ۵۷۱۶۸۸۴۰۶۶۰۹۵۴۰۰۶۳۹۷۸۲۰۹۴ آقای براتمحمد نامداری فرزند پیرحسین ۱/۲ دانگ وکلاسه ۵۷۱۶۸۸۴۰۶۶۰۹۵۴۰۰۶۳۹۱۰۱۰۸۹ آقای علی اصغر نامداری فرزند پیرحسین ۱/۲ دانگ وکلاسه ۵۷۱۶۸۸۴۰۶۶۰۹۵۴۰۰۶۳۹۰۹۸۶۳۰ آقای محمد نامداری فرزند پیرحسین ۱/۲ دانگ وکلاسه ۵۷۱۶۸۸۴۰۶۶۰۹۵۴۰۰۶۳۰۵۴۴۸۰۸ خانم حدیثه نامداری فرزند علی ۱/۲ دانگ زمین زراعی به مساحت ۹۹۸۲۰/۵۲ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حاجی حسن میلانلو برابر رای ۱۴۰۵/۳۱۹۸

پلاک ۱۵۳ - اصلی احمد آباد منگلی

۱۲۳.کلاسه ۵۶۱۹۸۹۴۰۶۱۵۶۱۴۰۰۹۴۰۸۴۲۲۹۷ آقای حسین بابائی باجوانلو فرزند عبدالوهاب شش دانگ زمین زراعی به مساحت ۱۲۱۷۷۰/۹۴ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت حیدر بابایی باجوانلو برابر رای ۱۴۰۵/۳۲۱۶

۱۲۴.کلاسه ۵۶۶۷۹۲۴۰۶۶۱۴۶۴۰۰۶۳۹۹۶۱۹۹۱ آقای علی اصغر حسن زاده فرزند اسداله ۳۵۹۲/۰۹ سهم زمین زراعی به مساحت ۳۵۹۲/۰۹ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت علی اکبر بروچی برابر رای ۱۴۰۵/۳۶۴۲

پلاک ۱۵۵ - اصلی کلاته علی آباد آقا زاده

۱۲۵.کلا