خراسان شمالی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

سلامت نامه

دشمن اصلی سلامت دندان‌ها

ریزه‌خواری و مصرف مداوم شیرینی‌جات، دهان را برای مدت طولانی در وضعیت اسیدی نگه می‌دارد و همین مسئله یکی از مهم‌ترین عوامل پوسیدگی دندان، آسیب به مینای دندان و بروز مشکلات لثه‌ای است

رئیس دانشکده دندانپزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی خراسان شمالی گفت: ریزه‌خواری و مصرف مداوم شیرینی‌جات، دهان را برای مدت طولانی در وضعیت اسیدی نگه می‌دارد و همین مسئله یکی از مهم‌ترین عوامل پوسیدگی دندان، آسیب به مینای دندان و بروز مشکلات لثه‌ای است. دکتر «حسن عزیزی» در توضیح دلایل پوسیدگی سریع دندان‌ها اظهار کرد: زمانی که غذا می‌خوریم، لایه‌ای از ترکیب بزاق، مواد غذایی و باقی‌مانده غذا روی سطح دندان تشکیل می‌شود که به آن پلاک دندانی گفته می‌شود؛ اگر این پلاک با مسواک و نخ دندان به‌موقع پاک نشود، به‌مرور زمینه پوسیدگی دندان را فراهم می‌کند. وی افزود: در صورت رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، پلاک دندانی محیط اطراف دندان را اسیدی می‌کند و زمانی که pH دهان به کمتر از ۵/۵ برسد، مینای دندان دچار آسیب و تخریب می‌شود؛ موضوعی که آغاز پوسیدگی دندان است. این پلاک همچنین در ناحیه لثه نیز تجمع پیدا می‌کند و می‌تواند موجب عفونت لثه و تشکیل جرم دندانی شود. وی با تأکید بر ضرورت حذف پلاک دندانی گفت: این پلاک باید با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان از بین برود، زیرا باقی ماندن آن به تخریب دندان و لثه منجر می‌شود. وی با اشاره به نقش بزاق در کاهش اسیدیته دهان ادامه داد: پس از مصرف مواد شیرین، محیط دهان تا حدود ۲۰ دقیقه به بیشترین میزان اسیدیته می‌رسد، اما سپس جریان بزاق به کاهش این حالت کمک می‌کند و معمولاً پس از حدود یک ساعت، شرایط دهان به وضعیت طبیعی باز می‌گردد. رئیس دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، «ریزه‌خواری» را دشمن اصلی سلامت دندان‌ها دانست و تصریح کرد: وقتی فرد به‌طور مداوم از شیرینی و مواد قندی استفاده می‌کند، pH دهان برای مدت طولانی در حالت اسیدی باقی می‌ماند و این مسئله احتمال پوسیدگی را افزایش می‌دهد. وی درباره راهکارهای حفظ سلامت دهان و دندان نیز گفت: تنها مسواک زدن کافی نیست، بلکه باید روش و زمان درست آن را نیز بدانیم. مسواک زدن منظم، به‌ویژه پس از وعده‌های غذایی، در حفظ سلامت دهان و دندان بسیار مؤثر است. دکتر «عزیزی» همچنین به کاربرد دستگاه واترجت اشاره کرد و افزود: واترجت وسیله‌ای کمک‌درمانی مناسب برای شست‌وشوی دهان است که با فشار و پالس آب به پاکسازی بهتر کمک می‌کند؛ این وسیله به‌ویژه برای افرادی که ارتودنسی یا ایمپلنت دارند، بسیار مفید است، اما نباید جایگزین مسواک زدن شود و باید در کنار آن مورد استفاده قرار گیرد. وی با بیان این که دندان از مینا، عاج و پالپ تشکیل شده است، گفت: پوسیدگی در مراحل اولیه به‌راحتی درمان می‌شود، اما زمانی که به لایه‌های عمقی‌تر مانند عاج برسد، ممکن است در ابتدا بدون علامت باشد. حتی حدود ۶۰ درصد التهاب‌ها و عفونت‌های ناشی از پوسیدگی ممکن است بدون نشانه واضح باشند و این مسئله به معنای سالم بودن دندان نیست. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: بسیاری از مشکلات دندانی، تنها از طریق معاینه و رادیوگرافی مشخص می‌شوند، بنابراین افراد باید هر ۶ ماه یک‌بار برای بررسی وضعیت دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنند، زیرا هرچه پوسیدگی پیشرفته‌تر شود، درمان آن نیز زمان‌برتر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

مهم‌ترین اقدام برای مقابله با هاری

افراد پس از هرگونه گزش توسط سگ، گربه یا سایر پستانداران باید بدون اتلاف وقت، ضمن شست‌وشوی محل زخم با آب و صابون، برای دریافت واکسن و سایر اقدامات پیشگیرانه به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم‌پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت پیشگیری از هاری، مراجعه فوری به مراکز خدمات جامع سلامت پس از هرگونه حیوان‌گزیدگی را مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از این بیماری دانست و بر نقش آموزش، واکسیناسیون حیوانات و همکاری بین‌بخشی در کنترل هاری تأکید کرد. «روحا... یزدانی» اظهار کرد: هاری، یکی از مرگبارترین بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان است و هرگونه گزش توسط سگ، گربه یا سایر پستانداران باید به‌طور جدی پیگیری شود. وی افزود: افراد آسیب‌دیده باید بدون اتلاف وقت، ضمن شست‌وشوی محل زخم با آب و صابون، برای دریافت واکسن و سایر اقدامات پیشگیرانه به نزدیک‌ترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند، زیرا تأخیر در آغاز مراقبت‌های پس از مواجهه، خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. وی با اشاره به آمار حیوان‌گزیدگی در استان گفت: در سال ۱۴۰۳، تعداد ۶ هزار و ۹۵ مورد حیوان‌گزیدگی در خراسان شمالی ثبت شد که این رقم در سال ۱۴۰۴ به ۶ هزار و ۳۵۱ مورد افزایش یافت. «یزدانی» افزایش آگاهی عمومی و رعایت اصول پیشگیری را از عوامل مؤثر در کاهش حیوان‌گزیدگی و پیشگیری از ابتلا به هاری عنوان کرد و افزود: ساماندهی سگ‌های بلاصاحب، واکسیناسیون سگ‌های گله و نگهبان، نمونه‌برداری از موارد مشکوک، آموزش عمومی و تشدید نظارت‌های بهداشتی از مهم‌ترین برنامه‌های در حال اجرای معاونت بهداشت برای کنترل این بیماری در استان است. وی در پایان از شهروندان خواست از نزدیک شدن به حیوانات ناشناس خودداری کنند، نسبت به واکسیناسیون حیوانات خانگی مطابق دستورالعمل‌های دامپزشکی اقدام کنند و در صورت هرگونه حیوان‌گزیدگی، حتی در مواردی که زخم سطحی به نظر می‌رسد، مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت را به تعویق نیندازند.

ریزمغذی‌های ضروری برای سلامت مردان

تغییرات سبک زندگی، افزایش مصرف غذاهای فراوری‌شده، کاهش فعالیت بدنی و افزایش استرس‌های روزمره موجب شده است که کمبود برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری در میان مردان، شیوع قابل توجهی داشته باشد

تغذیه مناسب و دریافت کافی ریزمغذی‌ها نقش اساسی در حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای کیفیت زندگی دارد. تغییرات سبک زندگی، افزایش مصرف غذاهای فراوری‌شده، کاهش فعالیت بدنی و افزایش استرس‌های روزمره موجب شده است که کمبود برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری در میان مردان شیوع قابل توجهی داشته باشد. این مطلب به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با هدف مرور و تحلیل مهم‌ترین ریزمغذی‌های مورد نیاز مردان، از جمله ویتامین D، ویتامین B۱۲، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی (A، C و E)، ویتامین K، منیزیم، اسیدهای چرب امگا۳ و پتاسیم تدوین شده است؛ نتایج مطالعات نشان می‌دهد که دریافت کافی این ترکیبات می‌تواند نقش مؤثری در حمایت از سلامت قلب و عروق، سیستم ایمنی، عملکرد شناختی، سلامت استخوان و عضلات و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مرتبط با افزایش سن ایفا کند. اتخاذ رویکرد تغذیه‌ای مبتنی بر رژیم غذایی متعادل و در صورت لزوم، مصرف هدفمند مکمل‌ها می‌تواند راهکاری مؤثر برای بهبود وضعیت تغذیه‌ای مردان باشد. سلامت مردان، تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، سطح فعالیت بدنی و وضعیت تغذیه‌ای قرار دارد. در دهه‌های اخیر، الگوی تغذیه‌ای نامناسب و کاهش کیفیت مواد غذایی موجب افزایش شیوع کمبود ریزمغذی‌ها در جمعیت مردان شده است؛ این کمبودها می‌توانند به بروز خستگی مزمن، ضعف سیستم ایمنی، اختلالات متابولیک، بیماری‌های قلبی - عروقی و کاهش عملکرد شناختی منجر شوند. از این رو، شناسایی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای خاص مردان در مراحل مختلف زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف این مطلب، بررسی علمی مهم‌ترین ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای مردان و تبیین نقش آن‌ها در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها است.

ویتامین‌های ضروری در سلامت مردان

ویتامین D: این ویتامین، نقشی کلیدی در تنظیم متابولیسم کلسیم و فسفر، سلامت استخوان‌ها، عملکرد سیستم ایمنی و کاهش التهاب دارد. کمبود این ویتامین در مردانی که زمان کمی را در معرض نور خورشید می‌گذرانند یا رژیم غذایی نامناسب دارند، شایع است. مطالعات نشان داده‌اند که سطح پایین ویتامین D با افزایش خطر پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و اختلالات خلقی مرتبط است.

ویتامین B۱۲: این ویتامین، برای تولید گلبول‌های قرمز، سلامت سیستم عصبی و متابولیسم انرژی ضروری است. جذب این ویتامین با افزایش سن و مصرف برخی داروها کاهش می‌یابد. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند منجر به خستگی، اختلالات عصبی و کاهش تمرکز شود و در مردان سالمند شیوع بیشتری دارد.

ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی (A، C و E): این ویتامین‌ها با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند و دریافت کافی آن‌ها با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، زوال شناختی و مشکلات بینایی همراه است. مصرف منظم میوه‌ها، سبزیجات و مغزها بهترین منبع تأمین این ویتامین‌ها محسوب می‌شود.

ویتامین K: این ویتامین در انعقاد خون، سلامت استخوان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نقش دارد؛ کمبود این ویتامین در مردانی که مصرف سبزیجات سبز یا لبنیات کمی دارند، شایع‌تر است.

مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری در مردان

منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش آنزیمی بدن نقش دارد و برای سلامت عضلات، اعصاب، خواب و تنظیم فشار خون ضروری است. استرس، فعالیت بدنی شدید و اختلالات گوارشی می‌توانند خطر کمبود منیزیم را افزایش دهند. اسیدهای چرب امگا۳ دارای خواص ضدالتهابی هستند و نقش مهمی در سلامت قلب، مغز و سیستم ایمنی دارند. عدم تعادل بین مصرف امگا۶ و امگا۳ در رژیم‌های غذایی رایج، یکی از عوامل افزایش التهاب مزمن در مردان محسوب می‌شود. پتاسیم برای تنظیم فشار خون، عملکرد عضلات و سلامت قلب ضروری است. دریافت ناکافی پتاسیم با افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و اختلالات متابولیک مرتبط است.

بررسی شواهد علمی نشان می‌دهد که نیازهای تغذیه‌ای مردان با افزایش سن، سطح فعالیت بدنی و نوع رژیم غذایی تغییر می‌کند. مردان سالمند، افراد با رژیم‌های گیاهی و مردانی که فعالیت بدنی شدید دارند، بیش از سایر گروه‌ها در معرض کمبود برخی ریزمغذی‌ها قرار دارند، بنابراین، رویکرد فردمحور در توصیه‌های تغذیه‌ای و توجه به آزمایش‌های دوره‌ای می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها ایفا کند. هیچ الگوی واحدی برای تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز همه مردان وجود ندارد، اما شواهد نشان می‌دهد که ویتامین D، ویتامین B۱۲، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی، ویتامین K، منیزیم، اسیدهای چرب امگا۳ و پتاسیم از مهم‌ترین ترکیبات تغذیه‌ای برای حفظ سلامت مردان هستند. تمرکز بر رژیم غذایی متنوع و غنی از مواد مغذی، همراه با مصرف آگاهانه مکمل‌ها در صورت نیاز، می‌تواند به بهبود سلامت، افزایش عملکرد جسمی و ذهنی و ارتقای کیفیت زندگی مردان در طول عمر کمک کند.

نقش منیزیم در کاهش عوارض دیابت

منیزیم نه تنها یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد عضلات و اعصاب است، بلکه نقش تعیین کننده‌ای در متابولیسم گلوکز و سیگنال‌دهی انسولین در بدن ایفا می‌کند

بنابر توصیه محققان مرکز تحقیقات ریزمغذی‌های پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی، ریزمغذی منیزیم در مدیریت سطح قند خون و کاهش عوارض بیماری دیابت اهمیت کلیدی دارد. بنابر توصیه‌های این مرکز، منیزیم نه تنها یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد عضلات و اعصاب است، بلکه نقش تعیین کننده‌ای در متابولیسم گلوکز و سیگنال‌دهی انسولین در بدن ایفا می‌کند. این مرکز با اشاره به شیوع گسترده کمبود این ماده در میان بیماران دیابتی، بر لزوم بازنگری در الگوی تغذیه و وضعیت ریزمغذی‌های این بیماران تأکید دارد. بین ۲۵ تا ۳۸ درصد از بیماران دیابتی از هیپومنیزیمی (کمبود منیزیم) رنج می‌برند. محققان این مرکز، رژیم‌های غذایی فقیر از منیزیم مانند رژیم غربی، دفع بیش از حد منیزیم از طریق ادرار به دلیل قند خون یا انسولین بالا، مصرف داروهای ادرارآور و همچنین اختلالات جذب روده‌ای را از جمله عوامل اصلی این کمبود می‌دانند. عدم تأمین منیزیم کافی، تنها به قند خون محدود نمی‌شود و می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت عمومی به همراه داشته باشد. علایم بالینی ناشی از کمبود این ماده شامل اختلالات سیستم عصبی و عمومی مثل اضطراب، سردرد و بی‌اشتهایی، مشکلات عضلانی (گرفتگی و اسپاسم‌های مکرر)، بیماری‌های قلبی - عروقی (فشار خون بالا و آریتمی یا ضربان قلب نامنظم) و پیامدهای متابولیک (اختلال در ترشح و افزایش مقاومت به انسولین) است که مستقیماً خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد. افزایش مصرف روزانه منیزیم، ارتباط مستقیمی با بهبود کنترل قند خون ناشتا و ترشح و حساسیت به انسولین، کاهش التهاب و هموگلوبین گلیکوزیله شده و در نهایت منجر به کاهش ریسک بروز یا پیشرفت دیابت نوع ۲ می‌شود. محققان برای مدیریت سطح منیزیم، استفاده از رژیم‌های غذایی غنی از جمله «رژیم مدیترانه‌ای» (سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان) و رژیم DADH برای کنترل فشار خون را پیشنهاد می‌دهند. منابع اصلی منیزیم شامل سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج، آجیل و دانه‌ها، حبوبات و غلات کامل معرفی شده‌اند. در صورت تشخیص کمبود، مصرف ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز تحت نظر پزشک توصیه می‌شود. برای مشاهده نتایج مطلوب، باید دوره درمانی حداقل ۹۰ تا ۱۲۰ روز استمرار داشته باشد. بر اساس تحقیقات نیاز روزانه به منیزیم در بزرگسالان ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم در روز برای مردان و ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم برای زنان در روز پیش‌بینی شده است. مرکز تحقیقات ریزمغذی‌های پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی به تمامی افرادی که به دیابت یا پیش‌دیابت مبتلا هستند، توصیه کرد: در اولین فرصت سطح منیزیم خون خود را بررسی کنند و با مشورت پزشک متخصص، در صورت نیاز برنامه‌ای برای افزایش مصرف منابع غذایی غنی یا استفاده از مکمل‌های استاندارد تدوین کنند.

آگهی گروهی موضوع ماده سه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده

بخش ۴ بجنورد پلاک ۶۵- اصلی اراضی موسوم به راز

۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۹۱۶/۱۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره۵۶ فرعی از ۶۵ -اصلی واقع دراراضی راز بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای بهمن پاک زاد فرزند محمد کاظم به شماره ملی ۵۹۱۹۷۹۸۴۷۵ و شماره شناسنامه ۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت برات فردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۵۵ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۵۹

۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۸۲۶/۲۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره۵۶ فرعی از ۶۵ -اصلی واقع دراراضی راز بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای باقر پاک زاد فرزند محمد کاظم به شماره ملی ۵۹۱۹۶۱۰۱۶۶ و شماره شناسنامه ۱۶۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت برات فردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۵۵ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۴ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۳

۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۴۵۹۳/۸۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره۵۶ فرعی از ۶۵ -اصلی واقع دراراضی راز بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم خدیجه پاک زاد فرزند محمد کاظم به شماره ملی ۵۹۱۹۶۰۹۹۸۲ و شماره شناسنامه ۱۷۵ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت برات فردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۹۲ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۳۱ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۲

۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۳۵۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره۵۶ فرعی از ۶۵ -اصلی واقع دراراضی راز بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای بهمن پاک زاد فرزند محمد کاظم به شماره ملی ۵۹۱۹۷۹۸۴۷۵ و شماره شناسنامه ۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت برات فردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۵۰۴ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۴/ ۰۱ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۵۵

بخش ۴ بجنورد پلاک ۶۶- اصلی اراضی موسوم به غلامان

۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۲۰۲۴/۹۹ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم حمیرا حیدری فرزند موسی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۱۷۴۰۲ و شماره شناسنامه ۱۵ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت یار محمد غلامانی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۵۸ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۱۲

۲-شدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۵۶/۵۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶- اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم آغچه گل داور پناه فرزند الهوردی به شماره ملی ۵۹۱۹۵۲۵۰۲۹ و شماره شناسنامه ۷۷۹ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت خانقلی اربابی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۵۲ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۸۵

۳-دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰۱۱/۹۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم بالا بی بی نادمی فرزند حسینعلی به شماره ملی ۵۹۱۹۵۲۵۷۸۹ و شماره شناسنامه ۸۵۵ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت نور محمد ریحانی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۶۷ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۳

۴- دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰۱۱/۹۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای احسان ریحانی فرزند رستم به شماره ملی ۵۹۱۰۰۶۱۹۰۹ و شماره شناسنامه ۵۹۱۰۰۶۱۹۰۹ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت نور محمد ریحانی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۶۱ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۴

۵- دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۰۱۱/۹۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای میثم ریحانی فرزند رستم به شماره ملی ۵۹۱۹۵۹۰۲۹ و شماره شناسنامه ۲۶۰ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت نور محمد ریحانی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۶۴ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۲

۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۹۱۸/۴۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم طیبه شکوری مقدم فرزند محمد به شماره ملی ۰۶۸۰۲۳۶۷۷۵ و شماره شناسنامه ۲۴۳۷۴ صادره از بجنورد از محل مالکیت عبدالخالق کمالی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۷۰ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۷

۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۱۴۳/۲۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم آغچه گل داور پناه فرزند الهوردی به شماره ملی ۵۹۱۹۵۲۵۰۲۹ و شماره شناسنامه ۷۷۹ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت خانقلی اربابی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۴۹ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۸۶

۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۷۹۶/۴۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶- اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای ناصر شراره باش فرزند قربان نظر به شماره ملی ۵۹۱۹۵۳۲۶۳۷ و شماره شناسنامه ۱۵۴۰ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت خانقلی اربابی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۴۶ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۲ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۶۶

۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۹۰/۹۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای مرتضی محمد نیا فرزند حیدر علی به شماره ملی ۰۶۷۰۰۸۸۱۶۱ و شماره شناسنامه ۰۶۷۰۰۸۸۱۶۱ صادره از بجنورد از محل مالکیت خانقلی اربابی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۳۴۳ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۱۱ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۱۹۰

۱۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۸۴ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی جعفر نظری فرد فرزند الهوردی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۴۴۰۱۹ و شماره شناسنامه ۱۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت رمضان ولد الهوردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۸۹ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۳۱ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۳۱

۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۶۱ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای محمد یزدانی فرزند پیغمبر قلی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۱۷۵۲۶ و شماره شناسنامه ۲۷ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت بیک محمد امامی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۸۷ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۳۱ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۴

۱۲-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۶۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶- اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی اقای سجاد رشیدی فرزند علی اصغر به شماره ملی ۵۹۱۹۹۵۹۳۴۷ و شماره شناسنامه ۲۹۲ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت خانقلی اربابی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۷۰ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۵ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۳۶

۱۳-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۲۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶- اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقای هادی راه رفتن فرزند خدابخش به شماره ملی ۵۹۱۹۹۵۸۳۰۸ و شماره شناسنامه ۱۸۸ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت عبدالخالق کمالی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۶۸ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۵ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۳۰

۱۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۶۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی جعفر نظری فرد فرزند الهوردی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۴۴۰۱۹ و شماره شناسنامه ۱۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت رمضان ولد الهوردی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۶۶ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۵ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۳۳

۱۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۴۴/۹۳ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی خانم مریم حیدری فرزند حسن به شماره ملی ۵۹۱۹۷۹۷۹۱۶ و شماره شناسنامه ۱۹ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت مشهدی علی اکبر رحیمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۶۳ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۴ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۰

۱۶-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۲۸۰/۵۲ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی محمد نوروزیان فرزند نوروز به شماره ملی ۵۹۱۹۵۹۵۷۱۱ و شماره شناسنامه ۱۸۷ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت جان محمد غلامانی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۶۲ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۴ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۵

۱۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۱۴۱۳/۶۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی عباس نوروزیان فرزند رمضان به شماره ملی ۵۹۱۹۷۹۸۳۷۸ و شماره شناسنامه ۳ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت جان محمد صابری برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۵۹ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۴ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۶

۱۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۵۱۸/۴۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۶-اصلی واقع دراراضی غلامان بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی علیرضا سعادی فرزند دردی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۱۷۹۱۷ و شماره شناسنامه ۴ صادره از راز و جرگلان از محل مالکیت جان محمد صابری برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۴۵۷ مورخه ۱۴۰۵ / ۰۳/ ۲۴ کلاسه ۱۴۰۵۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۰۸

۱۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۳۸/۹۶ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره