

#### سلامت نامه

### تغذیه به نامناسب برای سالمندان

با افزایش سن، مصرف یک سری از مواد غذایی به دلیل مضراتی که دارند در دوران سالمندی باید محدود و ممنوع شود. با افزایش سن، تغذیه سالم نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با سن، مانند بیماری های قلبی، سرطان و پوکی استخوان ایفا می کند. یکی از راه های ساده برای شروع عادات غذایی متعادل، کاهش یا حذف غذاهایی است که برای سلامتی مفید نیستند. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، فهرست تغذیه نامناسب برای سالمندان را منتشر کرده است که در ادامه می خوانیم.

**| غذاهای فراوری شده** | غذاهای فراوری شده شیمیایی که اغلب به آن ها «فرا فرآوری شده» گفته می شود، معمولاً از مواد تصفیه شده و ترکیبات مصنوعی با ارزش غذایی کم تشکیل شده اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: وعده های غذایی منجمد، محصولات پخته شده صنعتی، نان های بسته بندی شده، پنیرهای فراوری شده، غلات صبحانه، تنقلات و شیرینی ها، غذاهای فوری، گوشت های بازسازی شده و نوشیدنی های شیرین شده؛ مصرف این غذاها در هر سنی می تواند ناسالم باشد، اما در سنین بالا ممکن است مشکلات سلامتی مرتبط با سن را تشدید کند.

**| شکر و نمک** | مصرف بیش از حد شکر می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی مانند دیابت را افزایش دهد. همچنین، مصرف زیاد نمک (سدیم) می تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا و احتباس مایعات را افزایش دهد که ممکن است شرایطی مرتبط با قلب را بدتر کند.

شواهدی نیز وجود دارد که مصرف زیاد سدیم و شکر ممکن است با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط باشد.

**| چربی ها** | مصرف چربی های ناسالم، مانند چربی های اشباع شده و ترانس، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. این چربی ها اغلب در غذاهای فراوری شده، فست قودها و محصولات پخته شده صنعتی یافت می شوند.

**| غذاهای نیخته یا نیم پز** | مصرف غذاهای نیخته یا نیم پز، مانند تخم مرغ خام یا گوشت نیخته، می تواند خطر ابتلا به عفونت های غذایی را افزایش دهد که در سالمندان ممکن است عواقب جدی تری داشته باشد.

**| چه چیزهایی را باید به جای آن ها مصرف کرد؟** | برای حفظ سلامت در سنین بالا، توصیه می شود مصرف غذاهای کامل و طبیعی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین های کم چرب و چربی های سالم افزایش یابد. همچنین، نوشیدن آب کافی و محدود کردن مصرف نوشیدنی های شیرین شده می تواند مفید باشد.

### ارتباط کمبود ویتامین با درد سیاتیک

برخی از کمبودهای ویتامینی می تواند موجب درد به ویژه دردهای سیاتیک شود که کمبود ویتامین های گروه B نقش مهمی در این موضوع دارند. برخی کمبودهای تغذیه ای از جمله کمبود ویتامین B۱۲، ویتامین D و منیزیم، ممکن است در ایجاد یا تشدید درد عصب سیاتیک نقش داشته باشند. متخصصان سلامت ممکن است از اصطلاح «سیاتیک» برای اشاره به درد عصب سیاتیک استفاده کنند.

**| نقش ویتامین B۱۲ در سلامت عصبها** | ویتامین B۱۲ در سلامت سلول های عصبی نقش دارد. کمبود ویتامین B۱۲ می تواند باعث آسیب عصبی و بروز علائم عصبی مانند بی حسی و سوزن سوزن شدن در دست ها و پاها

تشدید شود. اگر کمبود این ویتامین به عصب سیاتیک آسیب بزند، ممکن است درد دچار درد سیاتیک شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ روی موش ها نشان داد که مصرف مکمل های ویتامین B کمپلکس و ویتامین B۱۲ ممکن است به تسریع روند بازسازی عصب کمک کند. با این حال، نتایج مطالعات حیوانی همیشه قابل تعمیم به انسان نیستند و تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.

**| نقش ویتامین D در عملکرد عصبی** | ویتامین D نیز نقش مهمی در عملکرد عصبها دارد. کمبود ویتامین D می تواند باعث ضعف عضلات استخوان ها شود که ممکن است فشار بیشتری بر عصب سیاتیک وارد کند. این فشار اضافی می تواند منجر به بروز درد سیاتیک شود. مطالعه ای در سال ۲۰۲۱ روی موش ها نشان داد که مکمل ویتامین D ممکن است در کاهش درد سیاتیک مؤثر باشد. اما همچنان به تحقیقات بیشتری با شرکت کنندگان انسانی نیاز است.

**| نقش منیزیم در عملکرد عضلات و اعصاب** | منیزیم به تنظیم عملکرد عضلات و عصبها کمک می کند. کمبود شدید منیزیم ممکن است موجب گرفتگی عضلات، بی حسی و سوزن سوزن شدن شود. گرفتگی عضلات می تواند به عصب سیاتیک فشار وارد کند و منجر به درد سیاتیک شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۱ روی موش ها نشان داد که رژیم غذایی غنی از منیزیم ممکن است به بهبود عملکرد عصبی و بازسازی عصب پس از آسیب به عصب سیاتیک کمک کند. با این حال، تحقیقات بیشتری روی انسان ها مورد نیاز است. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ نیز نشان داد که منیزیم ممکن است در بازسازی اعصاب محیطی مؤثر باشد. عصب سیاتیک بخشی از سیستم عصبی محیطی به شمار می رود.

**| منابع غذایی برای پیشگیری از کمبود ویتامین** | برای پیشگیری از کمبود ویتامین B۱۲، می توان مواد غذایی به این شرح را به رژیم غذایی اضافه کرد: جگر گاو؛ ماهی هایی مانند سالمون، تن و قزل آلا؛ گوشت قرمز و مرغ؛ لبنیات؛ غلات صبحانه، تخمیر شده و لبنیات و سایر محصولات غذایی غنی شده با ویتامین B۱۲. منابع غذایی غنی از ویتامین D عبارتند از: ماهی های چرب مانند سالمون و تن و شیر گاو. منابع غذایی غنی از منیزیم شامل این موارد است: سبزیجات برگ سبز؛ حبوبات؛ غلات کامل؛ مغزها؛ دانه ها؛ غلات صبحانه و دیگر مواد غذایی غنی شده با منیزیم؛ شیر و ماست. افراد باید پیش از ایجاد تغییرات قابل توجه در رژیم غذایی خود، با یک متخصص سلامت مشورت کنند. در برخی موارد، پزشک ممکن است علاوه بر تغییر رژیم غذایی، مصرف مکمل های تغذیه ای را نیز توصیه کند. همچنین در صورت مشاهده علائم جدید یا تشدید درد سیاتیک، باید با پزشک مشورت کرد.



# کمین «دراگون» برای حمله به هم استانی ها!

**«دراگون» در برخی فروشگاه های غیر رسمی به فروش می رسد که مصرف آن می تواند منجر به بروز عوارضی همچون اختلالات**

**کبدی، بی خوابی، چاقی غیر طبیعی، افزایش فشار خون و ضربان قلب شود**

توجه به عدم شناسایی ترکیبات، مصرف فراورده «دراگون» می تواند

منجر به بروز عوارضی همچون اختلالات کبدی، بی خوابی، چاقی غیر طبیعی، افزایش فشار خون و ضربان قلب شود. این عوارض در افراد دارای بیماری های زمینه ای می تواند بسیار خطرناک باشد و در مواردی به بیماری های عفونی مانند پنومونی، عفونت های پوستی، التهاب غدد لنفاوی و حتی بستری شدن در بیمارستان منجر شود. وی در پاسخ به این سوال که برخی فروشندگان با عنوان انرژی زا بودن، به فروش این محصول اقدام می کنند، گفت: ادعاهای مطرح شده مبنی بر اثرات انرژی زا یا تقویت قوای جنسی این فراورده، فاقد پشتوانه علمی یا تایید پزشکی بوده و تاکنون هیچ مدرک یا تحقیق رسمی در این خصوص ثبت نشده است. وی با یادآوری این که عرضه و فروش داروی گیاهی بدون مجوز پیگیر قانونی دارد، بیان کرد: عرضه هر گونه دارو یا فراورده سلامت محور بدون مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو، تخلف محسوب می شود و بازرسان معاونت غذا و دارو با جدیت موضوع را بررسی می کنند و در صورت لزوم، پرونده ها را به مراجع قانونی و تعزیرات حکومتی ارجاع خواهند داد.

«محمودیان» به تفاوت مکمل و داروی گیاهی و جایگاه «دراگون»

سرپرست واحد نظارت و ارزیابی فراورده های طبیعی، سنتنی و مکمل در معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به فروش فراورده ای با عنوان «دراگون» در برخی فروشگاه های غیررسمی، نکات مهمی را در خصوص این محصول و مخاطرات احتمالی آن برای اطلاع رسانی به عموم مردم ارائه کرد. «معصومه محمودیان» در گفت و گو با ویدا با بیان این که این گیاه، مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو ندارد، گفت: فراورده موسوم به «دراگون» هیچ گونه مجوزی از سازمان غذا و دارو نداشته و عرضه آن در عطاری ها، به ویژه خارج از زنجیره قانونی توزیع دارو و مکمل، مصداق تخلف و قاچاق محسوب می شود. تنها مرجع قانونی عرضه داروهای گیاهی و مکمل ها، داروخانه های دارای مجوز رسمی هستند. وی با اشاره به این که تولید و توزیع این گیاه از مسیرهای غیررسمی انجام می شود، افزود: به این دلیل هیچ گونه اطلاعات مستند و مشخصی درباره شرکت یا مجموعه تولیدکننده یا واردکننده این فراورده در دست نیست. تمامی مراحل ساخت، نگهداری، انبارش و توزیع آن از طریق مسیرهای غیررسمی و قاچاق صورت می گیرد. وی با تاکید بر خطرات و عوارض جدی برای مصرف کنندة اضافه کرد با:

### ارائه خدمات تخصصی سلامت روان در «سراج»

مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که مرکز «سراج» به عنوان یکی از

مراکز زیرمجموعه این دانشگاه، با رویکرد جامعه محور در زمینه سلامت روان فعالیت می کند، گفت: خدمات تخصصی گسترده در حوزه سلامت روان در این مرکز ارائه می شود. دکتر «سیده ریحانه رضوانی» با بیان این که در طول یک سال بیش از ۲ نفر از ناهای این خدمات روانپزشک و روانشناس بهره مند شده اند، ادامه داد: همچنین ۳۰۱ نفر از مددجویان از خدمات مددکاری بهره مند شدند، ۱۶۰ پرونده تخصصی برای بیماران تشکیل شد و خدمات روانشناختی مستمر با ۵۷ ویزیت در منزل برای بیماران که توان مراجعه حضوری نداشته اند انجام شد. وی خاطر نشان کرد: این مرکز با بهره گیری از تیم چندتخصصی شامل روانپزشک، پزشک، روان شناس بالینی، مددکار اجتماعی، خدماتی همچون ویزیت روانپزشک، مشاوره روان شناختی، مددکاری اجتماعی، پیگیری بیماران دارای اختلالات روانپزشکی و آموزش خانواده بیماران ارائه می دهد. دکتر «رضوانی» ادامه داد: همچنین مداخلات درمانی در محیط خانه نیز در راستای حفظ ارتباط مؤثر با بیماران مزمن روانپزشکی و کاهش بار بستری های مکرر انجام می شود. این مسئول خاطر نشان کرد: جامعه هدف مرکز سراج، افراد مبتلا به اختلالات روانی شدید و مزمن، خانواده های در معرض آسیب های روانی-اجتماعی و همچنین ساکنان مناطق کمرخوردار از نظر خدمات سلامت روان هستند. این مرکز با هدف ارتقای سلامت روان جمعیت هدف، کاهش انگ اجتماعی نسبت به بیماران نیازمند روان پزشکی و افزایش دسترسی آنان به خدمات تخصصی سلامت روان، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی این گروه های هدف ایفا می کند.

### آگهی تحدید حدود اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان

۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۷

فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۱۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۱۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۲۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۲۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۳۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۳۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۴۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۴۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۵۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۵۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۶۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۶۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۷۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۷۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۷ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۸ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۸۹ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۵- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۰ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۱ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۲ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۳ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۸۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۴ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۹۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۵ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف حوزه ثبتی مانه و سملقان

۹۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۹۹۶ فرعی از ۸- اصلی بخش ۳ بجنورد واقع در اراضی نجف