انتخاب غذاهای سالم، بخش مهمی از تغذیه مناسب است، اما اگر فرایند هضم و جذب به‌درستی انجام نشود، ممکن است بدن نتواند از ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر ترکیبات مفید غذا به‌طور کامل بهره‌مند شود. جذب مواد مغذی، فرایندی است که طی آن، مواد حاصل از هضم غذا از دیواره روده عبور می‌کنند و وارد جریان خون می‌شوند تا در رشد، ترمیم، تولید انرژی و سایر عملکردهای حیاتی بدن به کار روند. هضم و جذب به هم وابسته‌اند، اما یکسان نیستند؛ در هضم، غذا به اجزای کوچک‌تر تجزیه می‌شود و در جذب، این اجزا برای استفاده بدن وارد گردش خون می‌شوند. بخش عمده جذب مواد مغذی در روده باریک انجام می‌شود. در این میان، معده، پانکراس، کبد، صفرا و دیواره روده، هر یک در آماده‌سازی غذا و ممکن شدن جذب نقش دارند. اگر هر یک از این بخش‌ها به‌خوبی عمل نکنند، جذب مواد مغذی ممکن است کاهش یابد. بدن برای انجام بسیاری از فعالیت‌های ضروری خود به مواد مغذی جذب‌شده نیاز دارد. تولید انرژی، عملکرد طبیعی سیستم ایمنی، سلامت استخوان‌ها، عملکرد شناختی، ترمیم بافت‌ها، سوخت‌وساز و سلامت پوست، مو و ناخن‌ها از جمله مواردی هستند که به این فرایند وابسته‌اند، به همین دلیل، اگر جذب مواد مغذی در طول زمان کمتر از حد مطلوب باشد، ممکن است برخی کمبودهای تغذیه‌ای ایجاد شود؛ حتی در افرادی که به‌طور کلی از رژیم غذایی مناسبی پیروی می‌کنند.

چه عواملی بر جذب مواد مغذی اثر می‌گذارند؟

به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، جذب مواد مغذی تنها به آن چه می‌خوریم وابسته نیست؛ فعالیت آنزیم‌های گوارشی، میزان اسید معده، سلامت دیواره روده، ترکیب میکروبیوم روده، افزایش سن، مصرف برخی داروها و روش آماده‌سازی غذا همگی می‌توانند بر این فرایند اثر بگذارند؛ همچنین نحوه ترکیب مواد غذایی اهمیت دارد؛ برای مثال، ویتامین C ممکن است به جذب آهن غیرهِم کمک کند و ویتامین‌های A، D، E و K معمولاً همراه با چربی غذایی بهتر جذب می‌شوند. در مقابل، برخی ترکیبات مانند فیتات‌ها یا مصرف همزمان بعضی مواد، در برخی شرایط ممکن است دسترسی بدن به مواد مغذی را کاهش دهند.

سوءجذب چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟

سوءجذب به وضعیتی گفته می‌شود که در آن بدن نمی‌تواند یک یا چند ماده مغذی را به اندازه کافی از غذا جذب کند. این وضعیت ممکن است با برخی اختلالات گوارشی، کاهش اسید معده، ناکافی بودن آنزیم‌های گوارشی، تغییرات میکروبیوم روده، مصرف برخی داروها، افزایش سن یا بعضی جراحی‌های گوارشی مرتبط باشد. نشانه‌های احتمالی سوءجذب در افراد مختلف متفاوت است، اما ممکن است شامل اسهال مداوم، نفخ، گاز زیاد، ناراحتی شکمی، مدفوع چرب، کاهش وزن ناخواسته، خستگی، ضعف، شکنندگی ناخن‌ها، نازک شدن مو، خشکی پوست، گرفتگی عضلات یا گزگز اندام‌ها باشد. از آن جا که این علایم اختصاصی نیستند، در صورت تداوم یا نامشخص بودن علت آن‌ها، ارزیابی پزشکی اهمیت دارد.

چگونه می‌توان از جذب بهترِ مواد مغذی حمایت کرد؟

حمایت از جذب مواد مغذی معمولاً به مجموعه‌ای از عادت‌های غذایی و سبک زندگی مربوط است و می‌تواند به حفظ عملکرد طبیعی دستگاه گوارش کمک کند. مصرف یک رژیم غذایی متنوع و مبتنی بر غذاهای کامل، خوب جویدن غذا و آرام‌تر غذا خوردن، از جمله این عادت‌هاست. همچنین استفاده از چربی‌های سالم در کنار منابع ویتامین‌های محلول در چربی، ترکیب منابع گیاهی آهن با غذاهای حاوی ویتامین C، مصرف منابع حاوی فیبر پری‌بیوتیک، نوشیدن آب کافی، فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس و توجه به روش پخت غذا از جمله اقداماتی هستند که ممکن است به استفاده بهتر بدن از مواد مغذی کمک کنند. اگر فردی داروهایی مصرف می‌کند که ممکن است بر جذب مواد مغذی اثر بگذارند، بهتر است بدون نظر پزشک مصرف آن‌ها را قطع نکند یا تغییر ندهد و در صورت نیاز، درباره وضعیت تغذیه‌ای خود با پزشک مشورت کند.

در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کرد؟

در صورت وجود علایمی مانند اسهال مزمن، کاهش وزن بی‌دلیل، نفخ یا درد شکم مداوم، مدفوع چرب، خستگی پایدار یا کمبودهای تغذیه‌ای مکرر، توصیه می‌شود برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه شود؛ این علایم ممکن است با یک مشکل زمینه‌ای در دستگاه گوارش یا جذب مواد مغذی مرتبط باشند. بهره‌مندی از یک رژیم غذایی سالم، زمانی کامل‌تر می‌شود که بدن بتواند مواد مغذی را نیز به‌خوبی هضم و جذب کند. توجه به سلامت دستگاه گوارش و رعایت برخی اصول ساده در تغذیه و سبک زندگی، می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

خوب است بدانیم

همه چیز درباره خواص سلامتی بخش انگور

انگور به عنوان یکی از مهم ترین تولیدات باغداران استان خراسان شمالی شناخته می شود و باید دانست این میوه شیرین، منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌هاست. خواص مختلف انگور را مرور کرده‌ایم

محبوبه روحانی مطلق- خراسان شمالی از قطب های تولید انگور است و به عنوان یکی از مهم ترین تولیدات باغداران این استان به کشت این محصول مفید و دارای ارزش های تغذیه ای متفاوت اقدام می شود. اما خواص این میوه نام آشنا چیست؟ پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که انگور منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند در حفظ سلامت قلب، مغز، پوست، استخوان‌ها و سیستم ایمنی نقش داشته باشد. انگور یکی از قدیمی‌ترین و پرمصرف‌ترین میوه‌های جهان است که هزاران سال در رژیم غذایی انسان جایگاه ویژه‌ای داشته است. این میوه خوش‌طعم، علاوه بر مصرف تازه، در تهیه فرآورده‌های دیگری مانند کشمش و سرکه نیز استفاده می‌شود. امروزه پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که انگور، تنها یک میوه شیرین نیست، بلکه منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند در حفظ سلامت قلب، مغز، پوست، استخوان‌ها و سیستم ایمنی نقش داشته باشد. البته باید توجه داشت که هیچ ماده غذایی به‌تنهایی درمان‌کننده بیماری‌ها نیست و خواص انگور زمانی بیشترین تأثیر را دارد که در کنار یک رژیم غذایی متعادل و سبک زندگی سالم مصرف شود.

ارزش غذایی انگور

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گزارش داد: انگور از نظر کالری، میوه‌ای نسبتاً کم‌انرژی محسوب می‌شود. هر ۱۵۰ گرم(حدود یک لیوان) انگور تازه تقریباً شامل این موارد است: حدود ۱۰۴ کالری، ۲۷ گرم کربوهیدرات، ۲۳ گرم قند طبیعی، ۱/۴ گرم فیبر، ۱/۱ گرم پروتئین، مقدار کمی چربی، ویتامین K، ویتامین C، پتاسیم و مس.

علاوه بر این مواد مغذی، انگور سرشار از ترکیبات گیاهی ارزشمندی مانند پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها، آنتوسیانین‌ها، کوئرستین و رزوراترول است که بخش مهمی از خواص سلامتی‌بخش این میوه را تشکیل می‌دهند.

مهم‌ترین خواص انگور برای سلامتی

کمک به سلامت قلب و عروق

بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم میوه‌ها و سبزیجات رنگی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد. انگور به دلیل دارا بودن پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های قوی، از سلامت عروق حمایت می‌کند. این ترکیبات با کاهش التهاب، جلوگیری از اکسید شدن کلسترول LDL، بهبود عملکرد دیواره رگ‌ها و کمک به حفظ فشار خون طبیعی، می‌توانند در کاهش خطر بیماری‌های قلبی نقش داشته باشند. همچنین پتاسیم موجود در انگور به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و دریافت کافی آن برای سلامت قلب اهمیت دارد.

منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها

بدن انسان به طور طبیعی در معرض تولید رادیکال‌های آزاد قرار دارد. این مولکول‌ها در صورت افزایش بیش از حد، موجب استرس اکسیداتیو و آسیب به سلول‌ها می‌شوند. انگور یکی از منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌هاست؛ این ترکیبات از سلول‌های بدن در برابر آسیب محافظت می‌کنند و ممکن است روند پیری سلولی را کندتر کنند. بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست و دانه انگور وجود دارد، به همین دلیل مصرف انگور به صورت کامل، نسبت به آب انگور ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد.

کمک به عملکرد بهتر مغز

یکی از ترکیبات شناخته‌شده انگور، رزوراترول است. تحقیقات نشان داده‌اند که این ماده ممکن است از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های ناشی از التهاب و استرس اکسیداتیو محافظت کند.

برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که مصرف منظم انگور یا آب انگور طبیعی می‌تواند در افراد سالمند به بهبود حافظه و عملکرد شناختی کمک کند، هرچند برای تأیید قطعی این اثرات به مطالعات بیشتری نیاز است.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C موجود در انگور، همراه با سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی کمک می‌کند. این مواد مغذی از سلول‌های دفاعی بدن محافظت می‌کنند و در مقابله با عوامل بیماری‌زا نقش دارند. البته مقدار ویتامین C انگور نسبت به مرکبات کمتر است، اما همچنان می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن را تأمین کند.

کمک به سلامت استخوان‌ها

ویتامین K یکی از مواد مغذی مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها است و انگور منبع مناسبی از این ویتامین محسوب می‌شود. در کنار ویتامین K، مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم نیز در حفظ تراکم استخوان و عملکرد مناسب عضلات نقش دارند.

سلامت پوست

پوست انسان دائماً در معرض نور خورشید، آلودگی هوا و عوامل آسیب‌رسان قرار دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور می‌توانند از سلول‌های پوست در برابر این آسیب‌ها محافظت کنند. ویتامین C نیز در تولید کلاژن - که یکی از مهم‌ترین پروتئین‌های پوست است - نقش دارد و به حفظ شادابی و استحکام پوست کمک می‌کند.

حفظ سلامت چشم

کاروتنوئیدهایی مانند لوتئین و زآگزانتین که در انگور یافت می‌شوند، از شبکیه چشم محافظت می‌کنند و ممکن است خطر برخی بیماری‌های چشمی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند.

کمک به سلامت دستگاه گوارش

اگرچه انگور نسبت به برخی میوه‌ها فیبر زیادی ندارد، اما همین مقدار فیبر همراه با آب فراوان موجود در آن می‌تواند به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک کند. مصرف متعادل انگور ممکن است در پیشگیری از یبوست و حفظ سلامت روده‌ها مؤثر باشد.

کمک به تأمین آب بدن

حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد وزن انگور را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین مصرف آن به‌ویژه در فصل تابستان یا پس از فعالیت بدنی می‌تواند به حفظ آب بدن کمک کند.

نقش احتمالی در کاهش التهاب

بسیاری از بیماری‌های مزمن با التهاب طولانی‌مدت در بدن ارتباط دارند. پلی‌فنول‌های موجود در انگور دارای خواص ضدالتهابی هستند و ممکن است در کاهش التهاب مزمن نقش داشته باشند.

آیا انگور برای افراد مبتلا به دیابت مناسب است؟

یکی از پرسش‌های رایج درباره انگور، میزان قند آن است. انگور حاوی قند طبیعی است و هر لیوان آن حدود ۲۳ گرم قند دارد، با این حال، شاخص گلیسمی انگور نسبتاً پایین است و مصرف متعادل آن در قالب یک رژیم غذایی سالم معمولاً برای بسیاری از افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

افراد مبتلا به دیابت بهتر است مقدار مصرف انگور را با نظر پزشک یا متخصص تغذیه تنظیم کنند و آن را همراه با منابع پروتئین یا چربی‌های سالم مانند مغزها یا ماست مصرف کنند تا افزایش قند خون آهسته‌تر باشد.

انگور قرمز بهتر است یا سبز؟

از نظر ارزش غذایی، هر دو نوع انگور مفید هستند، اما تفاوت‌هایی نیز دارند. انگورهای قرمز، بنفش و سیاه معمولاً مقدار بیشتری آنتوسیانین و رزوراترول دارند که از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی محسوب می‌شوند. در مقابل، انگور سبز نیز سرشار از ویتامین K، مس و سایر ترکیبات مفید است و انتخاب سالمی به شمار می‌رود. در واقع بهترین نوع انگور، انگوری است که تازه، سالم و با پوست مصرف شود.

بهترین زمان مصرف انگور

انگور را می‌توان در میان‌وعده صبح یا عصر مصرف کرد. همچنین استفاده از آن در کنار ماست، پنیر، مغزها یا سالاد می‌تواند ارزش غذایی وعده را افزایش دهد. برای ورزشکاران نیز انگور به دلیل داشتن کربوهیدرات طبیعی، میان‌وعده مناسبی قبل یا بعد از فعالیت بدنی محسوب می‌شود.

چه مقدار انگور در روز بخوریم؟

برای بیشتر افراد سالم، مصرف روزانه حدود یک لیوان انگور تازه می‌تواند بخشی از رژیم غذایی متعادل باشد. البته مقدار مناسب مصرف به سن، سطح فعالیت بدنی، نیاز انرژی و وضعیت سلامت هر فرد بستگی دارد. تنوع در مصرف میوه‌ها اهمیت زیادی دارد، بنابراین بهتر است انگور در کنار سایر میوه‌ها مانند سیب، مرکبات، انواع توت و کیوی مصرف شود.

مضرات و موارد احتیاط

اگرچه انگور میوه‌ای سالم است، اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند باعث دریافت بیش از حد قند و کالری شود. در برخی افراد نیز مصرف زیاد انگور ممکن است باعث نفخ یا ناراحتی‌های گوارشی شود.

برای کودکان خردسال، انگور باید حتماً از طول به چند قسمت تقسیم شود تا خطر خفگی احتمالی کاهش یابد. همچنین توصیه می‌شود انگور قبل از مصرف به‌خوبی شسته شود تا باقی‌مانده سموم کشاورزی از سطح آن تا حد امکان حذف شود.

روزنامه خراسان شمالی
توسعه کسب و کار با تبلیغات در روزنامه «خراسان شمالی» ۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه

تاریخ انتشار : ۱۴۰۵/۵/۱۱ نوبت : دوم

به اطلاع کلیه اعضای محترم می رساند؛ با توجه به عدم حدنصاب جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر کوروش خراسان شمالی به شماره ثبت: ۲۲۶۱ و شناسه ملی تعاونی: ۱۰۸۶۰۳۲۴۷۱۳ در مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۵، جلسه نوبت دوم شرکت با همان دستور جلسه قبلی راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه ۱۴۰۵/۵/۲۴ در محل اتاق تعاون خراسان شمالی واقع در خیابان قیام نبش قیام ۲۷ پلاک ۳۷۹ کدپستی ۹۴۱۳۸۸۶۷۳۶ برگزار می گردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل/ نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند.

{ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می‌بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۵/۵/۲۰ لغایت تاریخ ۱۴۰۵/۵/۲۴ در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در شهرک گلستان بلوار گلستان جنوبی پروژه مسکن مهر کوروش بلوک واحد۱ حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند .

دستور جلسه :

۱- ارائه گزارش کتبی هیأت مدیره از سال ۱۴۰۴
۲- ارائه گزارش کتبی بازرس از سال مالی ۱۴۰۴
۳- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۴
۴- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵
۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یکسال مالی
۶- نحوه اخذ تضمین بابت هزینه های پیش بینی نشده شامل پایان کار و سند و بدهی شرکت (چک و سفته)
۷- تعیین تکلیف تعدادی از اعضا که به شرکت بدهکارند و علیرغم مکاتبه با ایشان نسبت به پرداخت بدهی خود به شرکت اقدام نکرده اند
۸- اخراج اعضایی که قسط بندی انجام نداده و یا شرایط قانونی واگذاری واحد را ندارند
۹- تعیین تکلیف آورده اعضا بابت گرفتن پایان کار، سند و بدهی های شرکت

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۵/۱۱

هیأت مدیره

۱۴۰۵۰۰۴۴۴/و

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱-برابر پرونده شماره ۱۴۰۵-۰۰۸۴ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۸۰ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان : آقای مالک ضیغمی فرزند موسی به شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۴۳۱۳ در شش دانگ یک باب ساختمان مشتمل بر محوطه به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵- اصلی واقع در (کهنه کند) بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای موسی ضیغمی محرز گردیده است. ۲- برابر پرونده شماره ۱۴۰۵-۰۰۹۰ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۸۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان : آقای مالک ضیغمی فرزند موسی به شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۴۳۱۳ در شش دانگ یک باب ساختمان مشتمل بر محوطه به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵ - اصلی واقع در کهنه کند بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای موسی ضیغمی محرز گردیده است. *۳-برابر پرونده شماره ۱۴۰۵-۰۰۸۸ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۸۷ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان : آقای مالک ضیغمی فرزند موسی به شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۴۳۱۳ در شش دانگ یک باب ساختمان مشتمل بر محوطه به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵ - اصلی واقع در کهنه کند بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای موسی ضیغمی محرز گردیده است.*۴- برابر پرونده شماره ۱۴۰۵-۰۰۸۶ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۸۲ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان آقای مالک ضیغمی فرزند موسی به شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۴۳۱۳ در شش دانگ یک باب ساختمان مشتمل بر محوطه به مساحت ۳۶۴ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵ اصلی واقع در کهنه کند بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای موسی ضیغمی محرز گردیده است. *۵-برابر پرونده شماره ۱۴۰۵-۰۰۸۷ و رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۸۳ مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان: آقای مالک ضیغمی فرزند موسی به شماره ملی ۰۶۸۰۳۲۴۳۱۳ در شش دانگ یک باب ساختمان مشتمل بر محوطه به مساحت ۲۸۶ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵- اصلی واقع در کهنه کند بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی آقای موسی ضیغمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۵/۱۱

شناسه آگهی: ۲۲۲۵۳۹۰

علیرضا حاج محمدی رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۵۰۰۳۹۶/و