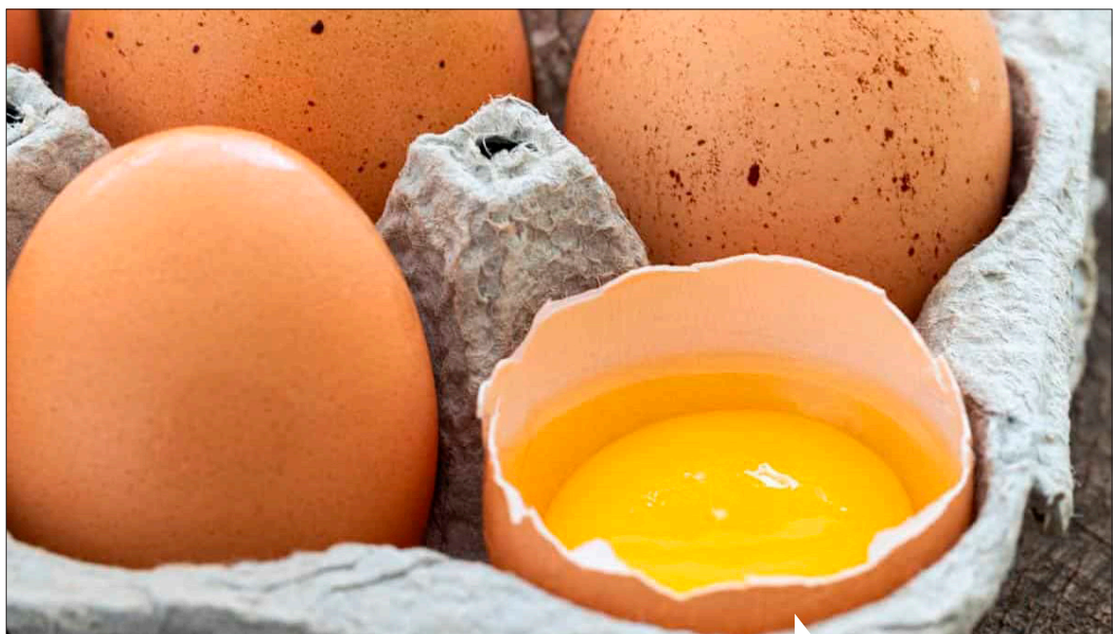


۱۰ ماده غذایی برای تقویت ایمنی بدن

گروه سلامت- برای تقویت سیستم ایمنی بدن از یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید استفاده کنید. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۱۰ ماده غذایی که می تواند ایمنی بدن شما را تقویت کند به این شرح معرفی کرده است:

گردو

این مغز درختی منبع عالی امگا ALA 3 (اسید آلفالینولنیک) و منبع خوبی از ویتامین B6 است که هر دو بخشی از عملکرد سیستم ایمنی هستند. گردو همچنین دارای بالاترین مقدار ترکیب گیاهی طبیعی به نام پلی فنول در مقایسه با سایر آجیل های درختی و بادام زمینی است که ممکن است در حمایت از سلامت قلب و سلامت شناختی نقش داشته باشد. گردو همچنین به مبارزه با التهاب و مبارزه با برخی بیماری ها مانند سرطان کمک می کند. علاوه بر این، سلامت روده با فواید سلامتی متعددی برای هضم، متابولیسم و سیستم ایمنی مرتبط است. نشان داده شده است که گردو دارای خواص پری بیوتیکی است که انتخاب خوبی برای سلامت روده است.

تخم مرغ

یک تخم مرغ بزرگ ۱۳ ویتامین و مواد معدنی و پروتئین با کیفیت بالا را فراهم می کند که همه آن ها ۷۰ کالری دارند. سفیده تخم مرغ مطمئناً حاوی پروتئین است، اما این زرده طلایی همچنین مقدار زیادی از مواد مغذی مهم را فراهم می کند. ویتامین D موجود در زرده برای عملکرد صحیح سیستم ایمنی بسیار مهم است. تخم مرغ یکی از رایج ترین مواد غذایی است که به طور طبیعی حاوی این ویتامین مهم است. ویتامین E نیز در زرده یافت می شود و در عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد.

سیر

این سبزی معطر مقادیر کمی از ویتامین ها و مواد معدنی مهم مانند آنتی اکسیدان ویتامین C، ویتامین B6، سلنیوم و پتاسیم را فراهم می کند. علاوه بر این، سیر حاوی بیش از ۱۰۰ ترکیب سولفوریک است که تحقیقات نشان می دهد خواص ضد التهابی در سیر دارد. سیر حاوی ترکیباتی مانند آلیسین و مشتقات آن مانند آجوئن هاست که به طور طبیعی با کتری ها و عفونت ها را از بین می برند که به حمایت از سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند. یک بررسی در سال ۲۰۱۵ به این نتیجه رسید که به نظر می رسد سیر با تحریک سلول های مرتبط با سیستم ایمنی، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند.

زنجبیل

زنجبیل که معمولاً خورده می شود ریشه گیاه زنجبیل است. ریشه زنجبیل، آسیاب شده یا تازه، حاوی انواع مختلفی از آنتی اکسیدان های قوی است - از جمله جینجرول ها، شوگاول ها و زینگرون ها - که ممکن است به کاهش التهاب کمک کند. علاوه بر این، برخی تحقیقات اولیه منتشر شده در مجله بین المللی فیزیولوژی، پاتوفیزیولوژی و فارماکولوژی وجود دارد که نشان داده است زنجبیل ممکن است برای مبارزه با عفونت های باکتریایی مفید باشد.

عدس

این قلم از حبوبات، منبع گیاهی خوبی از روی است. یک فنجان عدس پخته شده ۱۷ درصد از دُز توصیه شده روزانه این ماده معدنی را تامین می کند و همچنین منبع عالی آهن است که ۳۷ درصد از مقدار توصیه شده روزانه را تامین می کند و منبع خوبی از ویتامین B6 است که ۱۸ درصد از مقدار توصیه شده روزانه را تامین می کند. روی، آهن و ویتامین B6 همگی به ساخت گلبول های سفید خون برای مبارزه با عفونت کمک می کنند.

پرتقال

یک پرتقال متوسط ۷۸ درصد مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C را فراهم می کند. این ویتامین آنتی اکسیدانی می تواند تولید گلبول های سفید خون را افزایش دهد که به مبارزه با عفونت کمک می کند. ویتامین C همچنین به جذب آهن معدنی از منابع گیاهی (مانند اسفناج و لوبیا سیاه) کمک می کند و به سیستم ایمنی کمک می کند تا به درستی کار کند تا از بدن در برابر بیماری محافظت کند. پوست پرتقال نیز ویتامین C را فراهم می کند. پرتقال کامل، آب پرتقال ۱۰۰ درصد یا پوست پرتقال را در برنامه غذایی خود بگنجانید، مطمئناً می تواند به حفظ سلامت سیستم ایمنی شما کمک کند.

ماهی قزل آلا

ماهی های چرب، از جمله سالمون، حاوی مقدار مناسبی از چربی های امگا ۳ EPA و DHA هستند. هر دو این اسیدهای چرب در تمام سلول های بدن یافت می شوند و همچنین نشان داده شده است که عملکردهای ضد التهابی دارند که به طور بالقوه می تواند توانایی بدن را برای مبارزه با بیماری افزایش دهد. علاوه بر این، EPA و DHA به محافظت از قلب کمک می کنند و همچنین نقش حمایتی در سلامت مغز و چشم دارند.

سیب زمینی

گوشت نارنجی رنگ این سبزی ریشه شیرین، منبع عالی بتاکاروتن، آنتی اکسیدانی است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. ویتامین A به مبارزه با التهاب کمک می کند و نقش مهمی در تقویت عملکرد سیستم ایمنی دارد. این ویتامین در توسعه سیستم ایمنی و تنظیم واکنش سلول های ایمنی در بدن نقش دارد. سطوح پایین ویتامین A خون با کاهش ایمنی مرتبط است. فقط ۳/۵ اونس سیب زمینی شیرین مقدار توصیه شده روزانه ویتامین A را تامین می کند.

زردچوبه

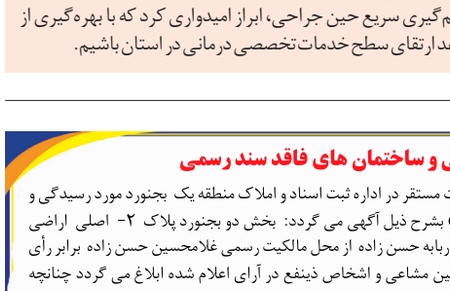
این ادویه زرد طلایی که به طور سنتی در غذاهای خاورمیانه یافت می شود حاوی خواص ضد التهابی قوی است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک کند. این موضوع به این دلیل است که زردچوبه حاوی کورکومین، یک ترکیب ضد التهابی است. تحقیقات نشان می دهد که کورکومین نقش مهمی در مبارزه با فرآیندهای التهابی دارد. علاوه بر این، کورکومین ممکن است به ویژه در افزایش اثربخشی داروها برای افرادی که یک بیماری التهابی روده به نام کولیت اولسراتیو دارند مفید باشد.

ماست

چه ماست معمولی یا یونانی را انتخاب کنید، این محصول لبنی تخمیر شده حاوی کشت های زنده و فعال است. این پروبیوتیک ها به عنوان باکتری «خوب» در سیستم گوارش شما عمل می کنند، به این معنی که آن ها فواید سلامتی را ارائه می دهند و به محافظت از دستگاه گوارش کمک می کنند. تحقیقات نشان داده است که برخی از سویه های پروبیوتیک ها می توانند به تقویت ایمنی شما و تقویت سیستم گوارشی سالم کمک کنند. بسیاری از ماست ها همچنین با ویتامین D غنی شده اند که به تنظیم سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند و ممکن است دفاع طبیعی بدن شما را در برابر بیماری ها تقویت کند.

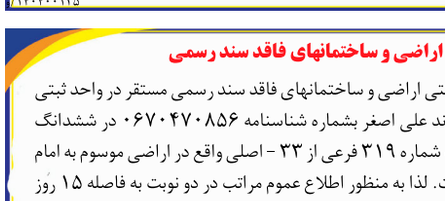
پیک سلامت

موعد تکمیل پروژه مرکز جامع سلامت شهری جاجرم



مدیر فنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در سفر به جاجرم و بازدید از پروژه مرکز جامع سلامت شهری این شهر، موعد تکمیل این پروژه را پایان بهار امسال عنوان کرد. به گفته «اسماعیلی»، این پروژه با پیشرفت فیزیکی ۸۰ درصدی همراه است و اقدامات خوبی برای پایان این پروژه صورت گرفته است تا در آینده نزدیک آماده ارائه خدمات در این مرکز باشیم. وی تصریح کرد: این پروژه در زیربنای ۵۲۴ متر مربع در حال احداث است.

انجام یک عمل جراحی برای نخستین بار در استان



متخصص پاتولوژی بیمارستان امام علی (ع) بجنورد اعلام کرد: برای نخستین بار در استان خراسان شمالی، عمل جراحی همراه با مشورت پاتولوژی حین عمل (فروزن سکشن) روی تومور تخمدان با موفقیت انجام شد. دکتر «آرین امین زاده» اظهار کرد: این عمل جراحی ۱۹ فروردین ۱۴۰۴ توسط دکتر «الهام شرفخانی» انجام، نمونه بافتی در حین عمل جراحی برداشته و بلافاصله به آزمایشگاه آسیب شناسی ارسال شد. وی افزود: پیش از به هوش آمدن بیمار، نتیجه اولیه آزمایش توسط تیم پاتولوژی تهیه و به اتاق عمل اعلام شد و روند جراحی براساس پاسخ سریع پاتولوژی ادامه یافت. وی با یادآوری این که دستگاه فروزن سکشن با حمایت شرکت پتروشیمی خراسان در بهمن ۱۴۰۳ تهیه و در اسفند همان سال راه اندازی شد، افزود: این دستگاه پیش از استفاده بالینی، با نمونه های استاندارد مورد آزمایش قرار گرفت تا آمادگی لازم برای بهره برداری در جراحی های حساس فراهم شود. وی با اشاره به نقش کلیدی فروزن سکشن در تصمیم گیری سریع حین جراحی، ابراز امیدواری کرد که با بهره گیری از این تکنولوژی نوین، شاهد ارتقای سطح خدمات تخصصی درمانی در استان باشیم.

آگهی آراء هیأت حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۲- اصلی اراضی چناران ۱- ششدانگ یک قطعه باغ از پلاک ۴۵۴ فرعی از ۲-اصلی به مساحت ۶۲۷۱ / ۶۸ مترمربع ابتیاعی خانم ربابه حسن زاده از محل مالکیت رسمی غلامحسین حسن زاده برابر رأی شماره ۸۳۸۸-۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳ / ۱۲ / ۱۳ کلاسه ۰۷۲۶ - ۱۴۰۳ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست 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 ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۳۷۷۲ مهدی سیاوشی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۱۲۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۲۰۷۴۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۲۰۷۴۲ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۵ 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 بلامعارض متقاضی آقای اسماعیل باعصمت فرزند عباسعلی به شماره ملی ۵۹۱۹۸۹۴۸۰۶ و خانم سمیه ابراهیمی عاشق فرزند حسن به شماره ملی ۰۶۸۲۳۳۱۰۷۴ (بالسویه) در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۶.۹۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۵۵- اصلی واقع در (کهنه کند) بخش ۲ بجنورد 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 : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۲/۰۷

شناسه آگهی: ۱۹۰۶۸۲۵ سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک

/۱۴۰۴۰۰۱۰۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۷۹۲۰ - ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۷۹۲۰ - ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم حمید جعفری دیرانلو فرزند علی اصغر بشماره شناسنامه ۰۶۷۰۴۷۰۸۵۶ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی-باغی به مساحت ۲۰۰۴.۹۴ متر مربع در قسمتی از ششدانگ پلاک شماره ۳۱۹ فرعی از ۳۳ - اصلی واقع در اراضی موسوم به امام وردی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی غلامحسین یزدانی 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 : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷

شناسه آگهی: ۱۹۰۵۴۹۵ سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک

/۱۴۰۴۰۰۰۹۴

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۸۶ -اصلی اراضی عبدل آباد ۱ - ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۲۶ فرعی از ۸۶ - اصلی به مساحت ۴۳۹۷/۶۶ متر مربع ابتیاعی رحمان عبداله آبادی از محل مالکیت رسمی قنبر عبدل آبادی برابر رأی شماره ۸۲۰۵ - ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۵۳۳۹ مهدی سیاوشی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۰۹۳

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ - اصلی اراضی صدر آباد ۱- سه دانگ از ششدانگ یک باب منزل در قسمتی از پلاک ۵۴۲۴ فرعی از ۱۶۹ -اصلی به مساحت ۲۰۱/۹۰ متر مربع ابتیاعی براتعلی رحیمی از محل مالکیت رسمی برات علی رحیمی و علی مقدمی برابر رأی شماره ۸۷۹۴ - ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ کلاسه ۹۲۸-۱۴۰۳ 2- سه دانگ از ششدانگ یک باب منزل در قسمتی از پلاک ۵۴۲۴ فرعی از ۱۶۹ - اصلی به مساحت ۲۰۱/۹۰ متر مربع ابتیاعی علی مقدمی از محل مالکیت رسمی برات علی رحیمی و علی مقدمی برابر رأی شماره ۸۷۹۵ - ۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۳ کلاسه ۹۲۹-۱۴۰۳ بخش دو بجنورد پلاک ۱۵۹ - اصلی اراضی لنگر ۱ - ششدانگ دانگ یک قطعه باغ در قسمتی از پلاک ۲۱۰ فرعی از ۱۵۹ - اصلی به مساحت ۱۵۷۳/۴۸ متر مربع ابتیاعی ایوب لنگری از محل مالکیت رسمی الله قلی لنگری برابر رأی شماره ۸۷۶۲ - ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۶۸۷۰ مهدی سیاوشی رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۱۰۴

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ -اصلی اراضی صدر آباد ۱- ششدانگ یک باب مغازه در قسمتی از پلاک ۲۱۰ فرعی از ۱۶۹ - اصلی به مساحت ۲۲/۸۱ ابتیاعی ابوالفضل علیزاده از محل مالکیت رسمی علیرضا رزمی برابر رأی شماره ۸۲۱-۱۴۰۳- مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ -2- ششدانگ یک باب مغازه در قسمتی از پلاک ۲۱۰ فرعی از ۱۶۹ - اصلی به مساحت ۳۶/۴۶ ابتیاعی عفت علیزاده از محل مالکیت رسمی علیرضا رزمی برابر رأی شماره ۸۲۱۱-۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۹ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۲۸۳۳ مهدی سیاوشی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۰۶۸

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۴۸- اصلی اراضی کلاته حسینی*۱- ششدانگ یک باب منزل مسکونی در قسمتی از پلاک ۲۰ فرعی از ۱۴۸- اصلی به مساحت ۳۷۴/۶۷ متر مربع ابتیاعی خانم ام البنین مرادی از محل مالکیت رسمی ضیاء الدین نظام الشریعه برابر رأی شماره ۸۰۰۶- ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ کلاسه پرونده ۳۸۱- ۱۴۰۳ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۸ / پست زمانی

شناسه آگهی: ۱۹۰۷۳۰۸ مهدی سیاوشی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۱۱۶

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۱۲ - اصلی اراضی سر چشمه ۱ - ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵ فرعی از ۱۱۲- اصلی به مساحت ۱۲۲۰ متر مربع ابتیاعی آقای مهدی شیرزاد از محل مالکیت رسمی رجب منیری برابر رأی شماره ۸۰۲۷-۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۶۷۸۵ مهدی سیاوشی رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۱۰۷

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد مورد رسیدگی و تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۴۹- اصلی اراضی پیش آغل ۱-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از ۱۴۹ -اصلی به مساحت ۱۲۵۰/۴۹ ابتیاعی علی اکبر نامدار مقدم از محل مالکیت رسمی هاجر خلعتی برابر رأی شماره ۸۴۱۶-۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ *۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از ۱۴۹ -اصلی به مساحت ۶۲۶/۰۲ ابتیاعی زینب نامدار مقدم از محل مالکیت رسمی هاجر خلعتی برابر رأی شماره ۸۴۰۴- ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ *۳-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از ۱۴۹ اصلی به مساحت ۴۴۵۲/۲۱ ابتیاعی نه نه بی بی نامدار مقدم از محل مالکیت رسمی هاجر خلعتی برابر رای شماره ۸۴۰۹-۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ * ۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از ۱۴۹ -اصلی به مساحت ۱۲۴۸/۴۶ ابتیاعی غلام حسین نامدار مقدم از محل مالکیت رسمی هاجر خلعتی برابر رأی شماره ۸۴۱۳-۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ ♡- ۵-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی در قسمتی از پلاک ۵۰ فرعی از ۱۴۹ -اصلی به مساحت ۶۲۶/۰۴ ابتیاعی سعید مجاهد از محل مالکیت رسمی هاجر خلعتی برابر رأی شماره ۸۴۱۷ - ۱۴۰۳ - مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ - لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ 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 ضمنا صدور سند مالکیت خواهد نمود مبادرت به صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود .

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

شناسه آگهی: ۱۹۰۲۷۸۵ مهدی سیاوشی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

/۱۴۰۴۰۰۰۶۶