غذاهای اضطراب‌زا و ضد اضطراب

برخی از غذاها مانند گوشت‌های فراوری شده، غذاهای سرخ شده، محصولات شیرین و نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است علایم اضطراب را بدتر کنند و غذاهای تقویت‌کننده روده، مانند ماهی چرب و شکلات تلخ ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند

گروه سلامت- برخی از مواد غذایی می تواند باعث تشدید اضطراب شوند و برخی دیگر می توانند میزان اضطراب را کاهش دهند. رژیم غذایی به دلیل ارتباط روده و مغز، نقش مهمی در سلامت روان دارد. مصرف غذاهای فوق فراوری شده می‌تواند میکروبیوم روده را مختل و به اضطراب و افسردگی کمک کند. دلیل این امر این است که غذاهای فوق فرآوری شده رشد باکتری‌های مضر روده را تشویق می کنند و منجر به التهاب روده می‌شوند که بر عملکرد مغز تأثیر منفی می گذارد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برخی از غذاها مانند گوشت‌های فراوری شده، غذاهای سرخ شده، محصولات شیرین و نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است علایم اضطراب را بدتر کنند. این موارد می‌توانند التهاب، تجمع هیستامین یا نوسانات سریع قند خون را افزایش دهند که همه این ها با افزایش احساس اضطراب مرتبط بوده‌اند. از طرف دیگر، ترکیب غذاهای تقویت کننده روده، مانند ماهی چرب، شکلات تلخ، غذاهای تخمیر شده، غذاهای پرفیبر و چای‌های گیاهی ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. این غذاها با کاهش التهاب، حمایت از میکروبیوم سالم روده و تثبیت سطح قند خون عمل می کنند که می‌تواند بر خلق و خو و ثبات عاطفی تأثیر مثبت بگذارد. وقتی احساس غم یا اضطراب می کنید، طبیعی است که هوس غذاهای آرامش‌بخش کنید. اما آیا تا به حال شده است که بعد از خوردن شیرینی‌های شیرین یا یک وعده غذایی سرخ‌شده، احساس اضطراب یا افسردگی بیشتری داشته باشید؟ مطالعات نشان می‌دهند که این اثر تصادفی نیست. تقریباً ۶۰ درصد از کالری موجود در رژیم غذایی یک آمریکایی معمولی از غذاهای فوق فراوری‌شده تأمین می‌شود؛ غذاهایی که تا حدی فراوری شده‌اند که دیگر نمی‌توان آن ها را به عنوان غذای کامل طبقه‌بندی کرد. تحقیقات نشان داده است که مصرف غذاهای فوق فراوری‌شده با علایم اضطراب و افسردگی مرتبط است، بنابراین چه ارتباطی بین آن چه می خوریم و اضطراب وجود دارد؟ پاسخ در روده ماست! غذاهایی که می‌خورید مستقیماً بر میکروبیوم روده شما تأثیر می گذارند. روده حاوی تعادل ظریفی از باکتری‌های سالم و بالقوه مضر است. غذاهای فوق فراوری‌شده، اغلب رشد باکتری‌های بد را تشویق می کنند و این تعادل را به هم می زنند و باعث التهاب روده می‌شوند. این التهاب مستقیماً بر مغز شما تأثیر می گذارد، زیرا روده و مغز از طریق عصب واگ به هم متصل هستند، که مواد شیمیایی عصبی را بین مغز و روده ارسال می کند. در واقع، می‌توانید روده را به عنوان «مغز دوم» خود در نظر بگیرید. این دستگاه ۹۰ درصد از گیرنده‌های سروتونین بدن شما را تأمین می کند؛ انتقال‌دهنده عصبی «احساس خوب» که به تنظیم خلق و خو، احساسات، هضم و خواب شما کمک می کند.

غذاهایی که اضطراب را تشدید می کنند

در این جا چند نمونه از غذاهایی که با احساس اضطراب مرتبط بوده‌اند، ذکر شده است:

گوشت و پنیرهای فراوری شده

گوشت‌های نمک سود شده و پنیرهای کهنه که اغلب در غذاهای آماده پیدا می کنید، ممکن است اثر اضطراب‌آوری داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که این غذاها می‌توانند تولید هیستامین را در بدن شما تشدید کنند. هیستامین‌ها مواد شیمیایی هستند که سیستم ایمنی بدن هنگام هدف قرار دادن یک مهاجم در بدن آزاد می کند و در پاسخ باعث ایجاد علایم آلرژی می‌شود. اگرچه ارتباط بین هیستامین و اضطراب به طور کامل درک نشده است، تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی ممکن است در تجزیه هیستامین مشکل بیشتری داشته باشند، وضعیتی که به عنوان عدم تحمل هیستامین شناخته می‌شود. وقتی هیستامین در بدن تجمع می‌یابد، می‌تواند منجر به علایمی شود که اضطراب را تقلید می کنند، از جمله افزایش ضربان قلب و ناراحتی دستگاه گوارش که می‌تواند اضطراب را تشدید کند. میزان هیستامین موجود در پنیر و گوشت در طول فرآیند پیری افزایش می‌یابد. دلیل این امر تجزیه پروتئین‌های آن ها و آزاد شدن اسید آمینه‌ای به نام هیستیدین است که می‌تواند به هیستامین تبدیل شود.

غذاهای سرخ‌شده

سیب‌زمینی سرخ‌کرده، مرغ سرخ‌شده، حلقه‌های پیاز و دونات، نمونه‌هایی از انبوه غذاهای سرخ‌شده‌ای هستند که اغلب با روغن‌های گیاهی پخته می‌شوند؛ فرایندی که التهاب را با افزایش می‌دهد و به احساس اضطراب کمک می کند. بسیاری از متخصصان نگران این هستند که اسیدهای چرب امگا ۶ موجود در روغن‌های دانه‌ای مانند روغن آفتابگردان که در پخت‌وپز استفاده می‌شوند، می‌توانند به التهاب کمک کنند. بدن اسید لینولئیک، رایج‌ترین نوع امگا ۶، را به اسید آراشیدونیک تبدیل می کند که نقش پیچیده‌ای در التهاب ایفا می کند و با واکنش‌های التهابی و غیرالتهابی در بدن مرتبط است. این التهاب ممکن است در اختلال اضطراب عمومی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال هراس و برخی فوبیاها نقش داشته باشد.

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین

مشخص شده شکر، باکتری‌های بد(فلور) را در روده شما تغذیه می کند و التهاب را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف مقادیر زیاد شکر می‌تواند باعث افزایش و کاهش ناگهانی قند خون شود که می‌تواند بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد و به اضطراب کمک کند. هنگامی که گلوکز خون به سرعت در نوسان است(به ویژه هنگامی که افت می کند) می‌تواند علایم اضطراب را منعکس یا اضطراب موجود را حتی شدیدتر کند. این روزها قندهای افزوده و تصفیه‌شده را در بسیاری از غذاها پیدا می کنیم. آن ها در غذاهای خوش‌طعم مانند سس سالاد و سس گوجه‌فرنگی فروشگاهی و سس کچاپ وجود دارند. توجه به آن ها و دقت در مورد آن چه مصرف می کنید بسیار مهم است.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار

نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند، مانند قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند اضطراب را افزایش دهند؛ این موضوع به این دلیل است که کافئین گیرنده‌های آدنوزین را که در میانجی‌گری پاسخ جنگ یا گریز بدن در سیستم‌های عصبی محیطی و مرکزی نقش دارند، فعال می کند.

کارشناسان می گویند که مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند خطر حملات پانیک را افزایش دهد، به ویژه در افرادی که بیماری‌های روانی تشخیص داده شده‌اند. تحقیقات انجام شده نشان داده که مصرف مقدار کافئین موجود در پنج فنجان قهوه می‌تواند باعث حمله پانیک در افراد مبتلا به اختلال پانیک و افزایش اضطراب در افرادی شود که این اختلال را ندارند.

غذاهایی که اضطراب را کاهش می دهند

به طور کلی، این غذاها می‌توانند به کاهش اضطراب در برخی افراد کمک کنند:

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند با التهاب در بدن شما مبارزه کنند و تولید سروتونین را افزایش دهند که می‌تواند به دور نگه داشتن افکار اضطراب‌آور کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مرتباً از غذاهای دریایی لذت می‌برند، خطر ابتلا به افسردگی را که می‌تواند با اضطراب همراه باشد، کاهش می‌دهند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ، سرشار از آنتی‌اکسیدان است، بنابراین جای تعجب نیست که با فوایدی برای روده و خلق و خوی شما مرتبط باشد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد آنتی‌اکسیدان‌های ضد التهاب، چه از طریق غذا و چه از طریق مکمل‌ها، با بهبود علایم اضطراب و افسردگی مرتبط است. تحقیقات اخیر نشان داده است که مصرف شکلات تلخ با ۸۵ درصد کاکائو می‌تواند تأثیری شبیه به پری‌بیوتیک روده شما داشته باشد. پری‌بیوتیک‌ها باعث شکوفایی پروبیوتیک‌های سالم روده می‌شوند که می‌تواند به حمایت از یک وضعیت روانی مثبت کمک کند.

غذاهای تخمیر شده

مطالعات مدت‌هاست نشان داده‌اند که مصرف منظم غذاهای تخمیر شده می‌تواند به دلیل سطوح بالای پروبیوتیک‌های آن ها که می‌توانند از میکروبیوم سالم و خلق و خوی پایدار پشتیبانی کنند، به کاهش اضطراب کمک کند.

غذاهای پرفیبر

فیبر موجود در غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لوبیا به مدیریت سطح قند خون کمک می کند که می‌تواند به دفع اضطراب کمک کند. غذاهای پرفیبر خیلی آهسته‌تر در بدن شما تجزیه می‌شوند و از افزایش ناگهانی انسولین و افت قند خون که ممکن است افراد هنگام خوردن یک دونات شیرین احساس کنند، جلوگیری می‌کنند.

دمنوش‌های گیاهی

اگر تا به حال قبل از خواب یک فنجان چای بابونه نوشیده باشید، می‌دانید که یک چای گیاهی آرامش‌بخش چقدر می‌تواند برای آرامش قوی باشد. به عنوان مثال، نشان داده شده است که نوشیدن چای اسطوخودوس، احساس اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. به غیر از بابونه و اسطوخودوس، سایر دمنوش‌های گیاهی که ممکن است به آرامش و حمایت از سلامت گوارش کمک کنند عبارتند از: چای نعناع و چای زنجبیل.

سلامت نامه

راه های مقابله با تب کریمه کنگو

از خرید دام زنده و گوشت خارج از نظارت دامپزشکی خودداری کنید و به‌هیچ‌وجه، دام را در خانه یا معابر عمومی ذبح نکنید

گروه سلامت- پزشک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با توجه به نزدیک شدن به عید سعید قربان، نکاتی را درباره تب کریمه کنگو و پیشگیری و مقابله با این بیماری بیان کرد و گفت: تب کریمه یک بیماری ویروسی حاد و مشترک بین انسان و دام است که به‌وسیله ویروسی به نام «نایرو‌ویروس» از خانواده «بونیاویریده» منتقل می‌شود. دکتر «عباس ارجمند» با بیان این که این بیماری عمدتا از طریق گزش کنه آلوده، تماس مستقیم با خون، ترشحات یا گوشت دام آلوده به انسان سرایت می کند. افزود: ویروس می‌تواند در دام بدون علایم خاصی وجود داشته باشد، اما در انسان باعث بروز علایم شدید و خطرناک می‌شود. افراد شاغل در دامداری، کشتارگاه‌ها، بخش کشاورزی و حتی خانم‌های خانه‌دار در معرض خطر بالاتری هستند.

چگونه مبتلا می شویم؟

وی در پاسخ به این سوال که چگونه به تب کریمه کنگو مبتلا می‌شویم و علایم آن چیست؟ راه های اصلی انتقال بیماری را برشمرد و عنوان کرد: گزش کنه آلوده(به‌ویژه کنه‌هایی که به دام‌ها چسبیده‌اند)، تماس با خون و ترشحات دام آلوده هنگام ذبح یا آماده‌سازی گوشت، مصرف گوشت یا جگر نیم‌پز و آلوده، تماس با ترشحات بدن بیماران مبتلا(در مراکز درمانی) از روش های انتقال این بیماری است. دکتر «ارجمند» ادامه داد: علایم بیماری معمولاً یک تا ۳ روز پس از تماس با ویروس ظاهر می‌شود و شامل تب ناگهانی و شدید، درد عضلانی، سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ و درد شکم، خونریزی از لثه، بینی یا نقاط تزریق و در موارد شدید، خونریزی‌های داخلی و مرگ است.

آیا درمان دارد؟

این پزشک متخصص با اشاره به این که در حال حاضر واکسن مؤثری برای درمان این بیماری در انسان وجود ندارد، خاطرنشان کرد: درمان بیماری بیشتر حمایتی است، یعنی کاهش علایم و کنترل عفونت با مصرف مایعات، داروهای ضد تب و در برخی موارد داروهای ضد ویروسی مانند ریباویرین. وی یادآور شد: تشخیص زودهنگام و مراقبت پزشکی مناسب در کاهش مرگ‌ومیر نقش کلیدی دارد. در صورت مشاهده علایم مشکوک، به‌ویژه پس از تماس با دام یا گزش کنه، باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه شود.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از تب کریمه کنگو

وی توصیه هایی را نیز برای پیشگیری از تب کریمه کنگو مطرح و بیان کرد: از خرید دام زنده و گوشت خارج از نظارت دامپزشکی خودداری کنید و تنها به مراکز مجاز و کشتارگاه‌های رسمی مراجعه کنید. به‌هیچ‌وجه، دام را در خانه یا معابر عمومی ذبح نکنید. این کار خطر جدی برای سلامت خانواده و جامعه دارد. وی اضافه کرد: هنگام خُرد کردن گوشت یا جگر، از دستکش استفاده کنید. گوشت را قبل از مصرف حداقل ۲۴ ساعت و جگر را ۴۸ ساعت در دمای یخچال(۴ درجه سانتی گراد) نگهداری کنید و حتماً به‌طور کامل بپزید. وی افزود: ذبح دام را در کشتارگاه انجام دهید و از گوشت مورد تایید دامپزشکی استفاده کنید. پس از مرحله پیش سرد با پوشیدن دستکش، گوشت را قطعه قطعه کنید. دکتر «ارجمند» با تاکید بر این که افرادی که دام را ذبح می کنند باید از دستکش، چکمه، ماسک و لباس مناسب استفاده و ابزار خود را ضدعفونی کنند و خونابه‌ها نیز باید به‌طور بهداشتی دفع شوند. بیان کرد: از دستکاری و له کردن کنه روی بدن دام خودداری کنید. در صورت مشاهده کنه روی بدن حیوان، به دامپزشک اطلاع دهید. این پزشک متخصص، آموزش را مورد تاکید قرار داد و عنوان کرد: افراد به ویژه کودکان از جدا کردن و له کردن کنه با دست بدون حفاظت پرهیز کنند. دامداران نیز هنگام تماس با دام از لباس های رنگ روشن استفاده و بعد از خروج از محل نگهداری دام، لباس های خود را تعویض کنند. وی گفت: رعایت این نکات می‌تواند از بروز فاجعه‌های جبران‌ناپذیر برای خانواده و جامعه پیشگیری کند.

خراسان شمالی روزنامه
جذب آگهی در روزنامه خراسان شمالی
توسعه کسب و کار خود را به ما بسپارید
تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۳۹۷۶۴

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ نوبت اول

جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد لوله گستر اسفراین به شماره ثبت:۲۳۲ و شناسه ملی تعاونی :۱۰۸۶۰۲۹۵۷۰۵ در مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ راس ساعت ۱۶ به آدرس اسفراین-خیابان طالقانی ۱۸- فرهنگسرای شهرداری به کد پستی ۹۶۶۱۷۵۷۸۷۷ برگزار می گردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود 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.

{ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی:تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ لغایت تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ در محل دفتر شرکت (میلاد گوهری)حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت،برگه ورور به مجمع را دریافت دارند}

دستور جلسه:

۱-گزارش هیئت مدیره از عملکرد سال-۱۴۰۱-۱۴۰۲-۱۴۰۳
۲-گزارش بازرس از عملکرد مالی سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱-۱۴۰۳
۳-طرح وتصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲-۱۴۰۳ شامل عملکرد ،سود و زیان،ترازنامه
۴-طرح وتصویب بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۱۴۰۴
۵-انتخاب اعضای هیئت مدیره اصلی و علی البدل
۶-انتخاب بازرس/بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
۷-تصمیم گیری در خصوص حقوق و پاداش اعضای هیئت مدیره و بازرسین
۸-دادن ماموریت به هیئت مدیره جهت امورات ثبتی و اخذ تسهیلات بانکی

هیات مدیره

۱۴۰۴۰۰۴۲۷/

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ نوبت اول

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن مهر آزاد لوله گستر اسفراین به شماره ثبت:۲۳۲ و شناسه ملی تعاونی :۱۰۸۶۰۲۹۵۷۰۵ در مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ راس ساعت ۱۷ در محل دفتر شرکت به آدرس اسفراین-خیابان طالقانی ۱۸-فرهنگسرای شهرداری به کد پستی ۹۶۶۱۷۵۷۸۷۷ برگزار می گردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود 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. {ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی:تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۲ لغایت تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ در محل دفتر شرکت (میلاد گوهری)حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت،برگه ورور به مجمع را دریافت دارند}

دستور جلسه:

۱-تغییر نام شرکت ۲-اصلاح ماده ۵۹ اساسنامه ۳-دادن ماموریت به هیئت مدیره جهت امورات ثبتی

هیات مدیره

۱۴۰۴۰۰۴۲۸/

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ نوبت اول

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مجتمع فرهنگی رفاهی آموزشی قلم اسفراین شماره ثبت:۱۱۶۰و شناسه ملی تعاونی :۱۴۰۰۳۸۷۸۲۹۵ در مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ راس ساعت ۲۰ در محل تالار فرهنگیان به آدرس کیلومتر یک جاده اسفراین بجنورد کد پستی ۹۶۶۱۷۱۳۳۳۴ برگزار می گردد.

از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود 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.

{ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی:تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۷ لغایت تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۵ در محل دفتر شرکت (آقای شیرمحمدیان)حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت،برگه ورور به مجمع را دریافت دارند}

ضمنا داوطلبان عضویت در سمت هیات مدیره یا بازرسی موظفند حداکثر یک هفته از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی ،فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوطه به هیات مدیره تحویل نمایند.

دستور جلسه:

۱-گزارش هیئت مدیره از عملکرد مالی سال ۱۴۰۳
۲-گزارش بازرس از عملکرد مالی سال ۱۴۰۳
۳-طرح وتصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۳ شامل عملکرد ،سود و زیان،ترازنامه
۴-طرح وتصویب بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۱۴۰۴
۵-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره
۶-انتخاب بازرس/بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
۷-تصمیم گیری در خصوص حقوق و پاداش اعضای هیئت مدیره و بازرسین
۸-دادن ماموریت به هیئت مدیره جهت امورات ثبتی

هیات مدیره

۱۴۰۴۰۰۴۲۶/

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۴۲۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۹ هیأت 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 رضا علی زاده قراجه فرزند محمد به شماره ملی ۰۶۸۲۳۸۸۸۵۸ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۵ / ۴۹ مترمربع قسمتی از پلاک شماره ۱۰۱۹۹- فرعی از ۱۵۵ - اصلی واقع در (کهنه کند) بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی خود متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی 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 : ۱۱ / ۰۳ / ۱۴۰۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۲۶ / ۰۳ / ۱۴۰۴

شناسه آگهی: ۱۹۳۸۳۲۷ **سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه دو بجنورد**

۱۴۰۴۰۰۴۲۹/

در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون فوق الذکر اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در دو نوبت به فاصله ۱۵روز در نشریه آگهی های ثبتی جهت انتشار در روزنامه محلی و کثیر الانتشار بشرح ذیل آگهی می گردد.

پلاک ۴ - اصلی موسوم به اراضی بیار بخش ۳بجنورد برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۰۴۶ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ مورد تقاضای سعید میدان جنگ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ و رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۰۴۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ مورد تقاضای محمود عزیزی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۲۲۵ متر مربع از محل مالکیت ثبتی علی احمدزاده. 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 روستا از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خودرا 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 تاریخ انتشار نوبت اول واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارایه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۳/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۳/۲۶

شناسه آگهی : ۱۹۴۱۲۵۱ **مهدی بادلی رئیس ثبت اسناد و املاک**

۱۴۰۴۰۰۴۱۷/