همه از اپیدمی کبد چرب متابولیک در دنیا غافل‌اند!

سندروم کبد چرب متابولیک از عوامل اصلی افزایش سکته‌هاست که با رعایت نکات ساده می‌توان از آن پیشگیری کرد

تازه‌ها

به تازگی دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران با اعلام وقوع اپیدمی کبد چرب متابولیک (غیرالکلی) در جهان و ایران گفت: «با وجود مرگ‌های در حال افزایش این بیماری و پیامدهای گسترده و سنگین بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی آن، هنوز به بیماری کبد چرب متابولیک (غیرالکلی) به اندازه دیگر بیماری‌های مزمن غیرواگیر شایع توجه کافی نشده است.» جالب است بدانید سندروم متابولیک زمینه‌ساز سندروم کبد چرب متابولیک است و به همین بهانه درباره این بیماری‌ها و راه‌های پیشگیری از آن نکاتی را می‌آوریم:

عارضه قلبی کبد چرب

دکتر ملک‌زاده «سکته‌های قلبی و مغزی» را به عنوان خطرناک‌ترین عارضه این بیماری گوارشی دانست و گفت: «۸۰ درصد مبتلایان کبد چرب متابولیک، قبل از فوت به علت نارسایی‌های مزمن کبدی، به دلیل سکته‌های قلبی و مغزی دچار مرگ زودرس می‌شوند.»

عوامل شایع کبد چرب متابولیک

ملک‌زاده بیماری کبد چرب متابولیک را یک بیماری چند سیستمی خواند و گفت: «سندروم متابولیک، چاقی و اضافه‌وزن به ویژه چاقی شکمی، دیابت نوع ۲ و چربی خون بالا از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به کبد چرب متابولیک است.

سندروم متابولیک چیست؟

این سندروم مجموعه‌ای از عوامل خطرزای متابولیک است که در یک فرد وجود دارد. برخی از علل زمینه‌ای این سندروم که سبب افزایش این عوامل خطرزای متابولیک می‌شوند عبارت‌اند از:

- چاق بودن یا داشتن اضافه‌وزن
- نداشتن فعالیت جسمی
- داشتن مقاومت به انسولین
- عوامل ژنتیک

افراد دچار این حالت میزان خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های مرتبط با رسوب چربی در دیواره سرخرگ‌ها (آترواسکلروز) دارند.

پیشگیری از سندروم متابولیک

- ✓ بهترین راه کاهش وزن و افزایش فعالیت جسمی است.
- ✓ همواره وزن خود را کنترل کنید.
- ✓ همچنین قند خون، چربی‌های خون و فشار خون خود را کنترل کنید.
- ✓ عوامل خطرزای خود را بر اساس دستورالعمل‌های ذکر شده تحت درمان قرار دهید (افزایش چربی‌های خون، پرفشاری خون و قند بالای خون).
- ✓ داروهای ضدفشار خون خود را با نظر پزشک خودتان مصرف کنید چرا که داروهای مختلف دارای آثار متفاوتی بر روی حساسیت به انسولین هستند.

پیشگیری و درمان کبد چرب متابولیک

- ✓ کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن
- ✓ حفظ وزن مناسب بدن با انجام فعالیت بدنی منظم روزانه (۴۰ دقیقه ورزش روزانه که موجب تعریق شدید بدن شود یا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط به شکل هفتگی و مستمر)
- ✓ پرهیز از پرخوری، رژیم غذایی مناسب (خودداری از مصرف اسیدهای چرب اشباع و غذاهای فراوری شده، پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار، قند ساده و شیرینی جات، مصرف کافی میوه‌ها و سبزیجات تازه).

آشپزی من

چاشنی

استاک سبزیجات، طعم دهنده هر غذا

- روغن - یک قاشق غذاخوری یا زیتون بدون بو
- پیاز - یک عدد متوسط، نگینی ریز (همراه با پوست)
- سیر - ۴ حبه
- هویج - ۴ عدد، نگینی ریز (همراه با پوست)
- ساقه کرفس - ۴ ساقه نگینی شده
- نمک و فلفل سیاه - یک تا ۲ قاشق چای‌خوری از هر کدام
- آب - ۹ تا ۱۰ پیمانه
- سبزی برگ پهن - یک پیمانه خرد شده،
- جعفری - نصف پیمانه، تازه خرد شده
- آویشن - یک مشت به صورت تازه یا یک قاشق غذاخوری خشک (پودر نشود)
- رزماری - یک مشت کوچک یا یک قاشق غذاخوری خشک شده
- برگ بو - ۲ عدد کامل
- رب گوجه - ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری

۱- روغن، پیاز، سیر، هویج و کرفس را در ماهیتابه بریزید. نصف قاشق چای‌خوری از نمک و فلفل سیاه را به آن اضافه کنید و به هم بزنید تا روی کل مواد را بگیرد. ۲- آب، سبزی، جعفری، آویشن، رزماری و برگ بو و باقی نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و حرارت را به بالاتر از متوسط افزایش دهید تا مخلوط به جوش آید. وقتی جوش آمد، حرارت را کم کنید تا آرام قل بخورد. ۳- رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و مواد را به هم بزنید تا ترکیب شوند. در قابلمه را طوری بگذارید که کمی هم باز باشد. ۴- به پختن به مدت ۳۰ دقیقه دیگر ادامه دهید، ترجیحاً زمان پخت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت باشد. هر چه زمان پخت طولانی‌تر باشد، طعم آن عمیق‌تر می‌شود. ۵- دو قاشق چای‌خوری نمک و فلفل اضافه کنید. البته شما بر حسب ذائقه‌تان می‌توانید آن را تندتر یا شورتر کنید. ۶- سپس بگذارید به آرامی خنک شود. اکنون یک آبکش را روی قابلمه‌ای دیگر بگذارید و آن را صاف کنید. ۷- مخلوط را بین چند شیشه تقسیم کنید. قبل از بستن درشیشه‌ها بگذارید کامل خنک شود. می‌توانید شیشه‌ها را در یخچال به مدت پنج روز یا در صورت فریز کردن به مدت یک ماه نگهداری کنید.

بیشتر بدانیم

سم سبزیجات را نخورید

سم موجود در سبزیجات به اشکال مختلف وارد آن‌ها می‌شود و قابل شناسایی است

بارها در صفحه سلامت درباره خرید، نگهداری و شیوه مصرف محصولات کشاورزی و کاهش سموم آن نکاتی را آموزش داده‌ایم؛ این بار هم مروری دوباره بر این نکات و درباره پنج نوع از این محصولات داریم:

- **گوجه‌فرنگی|** اگر قسمت‌های سفیدرنگ در قاچ گوجه‌فرنگی وجود داشت حتما برای مصرف آن قسمت‌ها را جدا کنید و دور بریزید؛ چون سم اضافه داخل این قسمت‌ها تجمع یافته است.
- **خیار|** برای مصرف خیار حتما پوست آن را بگیرید چون بیشتر سموم در پوست و زیر پوست تجمع دارد.
- **هویج|** در قسمت انتهای هویج نیترات بیشتری تجمع پیدا می‌کند. نیترات در بدن در اثر استرس و ... به نیتریت و سپس نیتروزآمین تبدیل می‌شود که سرطان‌زاست.
- **سیب‌زمینی|** هرچه سیب‌زمینی بزرگ‌تر باشد نیترات بیشتری دارد و سیب‌زمینی ریزتر سالم‌تر است. همچنین از خرید سیب‌زمینی که سبزرنگ است خودداری کنید.
- **پیاز|** حتما پیاز رنگی خریداری کنید زیرا پیاز سفید به علت این که آب بیشتری دارد نیترات بیشتری جذب می‌کند؛ بهتر است پیاز را هم مانند سیب‌زمینی کوچک خریداری کنید.
- **مغز کاهو|** مغز وسط کاهو را نخورید زیرا بیشترین نیترات در این قسمت تجمع یافته است.

منبع: واحد مرکزی خبر

دانستنی ها

نمک دریایی، مضرترین نمک خوراکی است

برخی افراد با بهانه‌های مختلف مانند طب سنتی باورهای غلط تغذیه‌ای را در بین مردم رواج دادند، برای مثال توصیه استفاده از نمک دریایی بسیار افزایش یافته است. جلال رحمانی، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین با بیان این مطلب مدعی شد: «این در حالی است که نمک دریا مضرترین نوع نمک خوراکی است.» نمک دریا نمکی تصفیه نشده دارای انواع ناخالصی از جمله مواد نامحلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ و مواد آلوده کننده، مواد محلول سخت از جمله کلسیم و منیزیم و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است و می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها و ریه ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود. آرسنیک شبه فلز سمی معروف است که مصرف آن سرطان‌زاست. نمک دریا در جذب ریز مغذی‌ها اختلال ایجاد می‌کند.

منبع: ایسنا

پزشکی

۹ خطر دریافت هر روزه مولتی ویتامین

۱- ممکن است درباره یک ویتامین خاص دچار اُوردوز شوید.
۲- شاید فکر کنید مجبور نیستید مواد مغذی را از غذاهای کامل دریافت کنید.
۳- شاید در نهایت به میزان کافی ماده مغذی را که دچار کمبود آن هستید دریافت نکنید.
۴- مولتی ویتامین می‌تواند تداخلات خطرناکی با داروهای مصرفی‌تان داشته باشد.
۵- ممکن است از سوءهاضمه رنج ببرید.
۶- ممکن است خود را در معرض فلزات سنگین قرار دهید.
۷- مولتی ویتامین‌ها ممکن است با بیماری‌های زمینه‌ای تداخل داشته باشند.
۸- شاید نتوانید بگویید که مقدار واقعی هر ماده مغذی در مولتی ویتامین چقدر است.
۹- به آن اندازه که فکر می‌کنید مواد مغذی مفید دریافت نخواهید کرد.

ورزش

۳ نوشیدنی مناسب برای بعد از ورزش

- **آب هندوانه|** آب هندوانه در دهای عضلانی بعد از ورزش را تسکین می‌دهد و اسیدآمینه «ال سیترولین» موجود در این میوه نبض را خیلی زود تنظیم و کوفتگی بعد از ورزش را رفع می‌کند.
- **آب گوجه‌فرنگی|** آب گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است که یک آنتی‌اکسیدان طبیعی محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان سلامت قلب و عروق را ارتقا می‌بخشد و باعث کاهش دردهای عضلانی و رفع خستگی آن‌ها و هم بازگرداندن سطح قند خون به وضعیت عادی پس از انجام تمرینات ورزشی می‌شود.
- **آب آلبالو|** آب آلبالو باعث کاهش دردهای عضلانی و آسیب‌های حاصل از حرکات ورزشی می‌شود. سعی کنید آب آلبالوی طبیعی و بدون قند افزوده مصرف کنید. می‌توانید به نکتار آلبالو کمی آب اضافه و سپس میل کنید.

برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۱ SX مدل ۱۳۹۰
شماره پلاک ۸۴۲ ص ۲۶ ایران ۵۲ ش موتور ۴۲۵۴۶۱۲
ش شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۰۵۴۷۶ s بنام سید محمد مهدی احمدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۷۲۴۶/ج

برگ سبز سواری هاچ بک پژو مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۶۹و۸۳۲-۱۰ وشماره موتور 179B0018875 وشماره شاسی NAAR03FE7JJ627617 به نام امیر هادی زاده بجستانی مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۷۳۰۱/ش

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بنام مرتضی صاحبی
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۲ه ۶۲۱ و شماره موتور 124K0777533 و شماره شاسی NAAM11VE3FR518562
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۰۵۷۳۳۱/پ

برگ سبز و سند کمپانی سوزوکی سواری کارمدل ۱۳۹۰
تیپ CC گرند ویتارا 2400 سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۶ ن ۵۶
شماره شاسی NAAS39SE2BK021199
شماره موتور J24B1130235 **بنام رضا دهقان**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۷۳۴۹/ق

برگ سبز خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۹۷۴ م ۱۷ به شماره موتور 118P0144770 وشماره شاسی NAAA46AA1EG410130 به نام احمد رحیمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۷۳۵۳/ش

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۷۹
شماره پلاک ۲۶۶ ص ۳۱ ایران ۵۲ ش موتور
ش شاسی ۰۰۱۷۷۴۱۱ s بنام ۱۴۱۲۲۷۹۶۵۳۹۶۵ حسن عابدینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۵۷۴۵۲/ج

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 های ۳۶۹۶-۱۴۰۰ و ۳۶۹۷-۱۴۰۰ و ۳۶۹۸-۱۴۰۰-۱۴۰۰/۰۹/۰۶ هیات به کلاسه پرونده های شماره ۲۳۱-۱۳۹۹ و ۲۳۲-۱۳۹۹ و ۲۳۳-۱۳۹۹ 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 متقاضیان آقایان شعیب نادمی فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۱۴۵ صادره از بجنورد و امید علی دستیار پور فرزند براتعلی به شماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از بجنورد و آقای یوسف مدرسی فر فرزند براتعلی به شماره شناسنامه ۰۶۷۰۰۱۱۴۸۷ صادره از بجنورد هر یک به السویه به میزان دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۰ مترمربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش دو بجنورد خریداری از مالک رسمی آقای غلامعلی رحمانی حصاری فرزند رمضانعلی 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 دارند 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:۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۶
م الف/۳۶۴۰
احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۴۰۰۵۳۹۶۲/و

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 بجنورد مورد رسیدگی و تأیید 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 ۱۷۱ اصلی اراضی سوهانی ۱- ششدانگ یکباب دامداری از پلاک ۲۴ فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۹۷.۲۰ متر مربع ابتیاعی آقای مهدی آذری از محل مالکیت رسمی حسنقلی جفاکش مقدم برابر رأی شماره ۲۴۴۷-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۱۷ - کلاسه ۰۴۶۶-۹۹ 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 محل تا دو ماه 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:۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۶**
م الف/۳۶۴۲
علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد
۱۴۰۰۵۴۵۹۰/

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 ۴۰۶۲-۱۴۰۰-۱۴۰۰/۱۰/۰۲ هیات به کلاسه پرونده شماره ۱۲۸-۱۴۰۰ 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 محمدرضا قارلیقی فرزند غریب به شماره شناسنامه ۲۸۷ صادره از بجنورد در ششدانگ یک باب منزل قدیمی به مساحت ۲۴۶.۴۰ مترمربع از پلاک ۱۴۷ فرعی از ۱۷۳ اصلی واقع در اراضی معصوم زاده خریداری از مالک رسمی خود متقاضی آقای محمدرضا قارلیقی 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:۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۶
م الف/ ۳۶۳۸
احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۴۰۰۵۴۰۲۷/و

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره۴۳۷۳-۱۴۰۰-۱۴۰۰/۱۰/۲۱ هیات کلاسه پرونده شماره۵۱۵-۱۳۹۹ 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 اسماعیل فیروزه فرزند محمد به شماره شناسنامه۱۲۲۵ صادره از بجنورد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۰.۵۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۴۶۳ فرعی از ۱۷۳ اصلی واقع در اراضی معصوم زاده خریداری از مالک رسمی آقای یدالله حصاری فرزند شکرالله و فرامرز رختیانی فرزند علی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع 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:۱۴۰۰/۱۰/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۱/۱۱
م الف/ ۳۶۸۲
احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک
۱۴۰۰۵۷۰۸۷/

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 بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک۱۶۹- اصلی اراضی صدرآباد۱-ششدانگ یک باب انباری از پلاک ۱۷۰ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت۲۰۳مترمربع ابتیاعی آقای رضا گل بهاری از محل مالکیت رسمی حسن روح افزایی برابر رأی شماره ۲۳۰۴-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۰۲ - کلاسه ۲۰۷-۱۳۹۹ 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 محل تا دو ماه 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:۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۶
م الف/۳۶۵۰
علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد
۱۴۰۰۵۴۵۹۳/

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 بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک۱۶۹- اصلی اراضی صدرآباد۱-ششدانگ یک باب منزل مسکونی از پلاک ۱۷۰ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت۲۵۱/۶۳ مترمربع ابتیاعی آقای رضا گل بهاری از محل مالکیت رسمی حسن روح افزایی برابر رأی شماره ۲۳۰۱-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۰۲ - کلاسه ۲۰۵-۱۳۹۹ 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 محل تا دو ماه 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:۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۶
م الف/۳۶۴۲
علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد
۱۴۰۰۵۴۵۹۰/