

نرخ بیکاری در خراسان شمالی کاهش و جمعیت فعال اقتصادی استان افزایشی است



عکس: فارس

اطلاعیه مزایده عمومی مجموعه های فرهنگی ورزشی و تفریحی کارگران استان خراسان شمالی

نام و نشانی مزایده گذار: هیات اجرایی مجموعه های فرهنگی ورزشی و تفریحی کارگران استان خراسان شمالی به آدرس: بجنورد، روبروی بیمارستان امام علی (ع) مجموعه فرهنگی ورزشی و تفریحی کارگران امام علی (ع) تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۹۷۰۱۴

عنوان مزایده: واگذاری جهت بهره برداری و نگهداری باشگاه سوارکاری و سالن ورزشی چند منظوره مجموعه فرهنگی، ورزشی و تفریحی کارگران استان خراسان شمالی واقع در گلستان شهر بجنورد و بصورت اجاره یکساله

ضمانتنامه شرکت در مزایده: جهت مزایده طبق جدول پیوست ذیل به حساب ۱۰۹۸۶۵۲۹۵۱ و یا به شماره شبا ۰۵۸۰۳۰۷۰۰۰۰۱۰۰۰۱۲۹۸۶۵۲۹۵۰۰۱ IR نزد بانک بجنورد به نام هیئت امنا مجموعه های فرهنگی ورزشی و تفریحی کارگران استان خراسان شمالی.

شرایط دریافت و تحویل اسناد: مهلت دریافت اسناد از تاریخ انتشار آگهی تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ و مهلت تحویل تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ و بازگشایی پیشنهادها در ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ خواهد بود.

ردیف	محل واگذاری جهت اجاره یکساله	برآورد کارشناس دادگستری (اجاره یک ماهه (ریال))	برآورد کارشناس دادگستری (اجاره یک ساله (ریال))	تضمین شرکت در مزایده	آدرس
۱	باشگاه سوارکاری بجنورد	۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	بجنورد - گلستان شهر

آگهی مناقصه



اداره کل راه و شهرسازی خراسان شمالی در نظر دارد مناقصه عمومی - یک مرحله ای پروژه ی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

(نوبت اول)

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه (میلیون ریال)	محل اجرا (شهرستان)	گواهی صلاحیت مورد نیاز	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۴۰۲/۰۹	اجرای اسکلت مدرسه ۶ کلاسه مجتمع مسکن مهر فاروج	۲۱,۰۶۱	فاروج	رشته ابنیه با حداقل پایه ۵	۱,۰۵۳,۱۰۰,۰۰۰

* نوع تضمین مطابق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۳۳۴۰۲/۵۰۶۵۹-هـ به تاریخ ۹۴/۰۹/۲۲ می باشد.

* مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

* مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷

* زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۸:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸

* مدت اعتبار پیشنهادها: ۹۰ روز

* جهت هرگونه پرسش و یا دریافت اطلاعات جهت انجام مراحل عضویت در سامانه به درگاه سامانه به آدرس www.setadiran.ir مراجعه گردد.

* هزینه چاپ آگهی کلیه نوبتها به عهده برنده مناقصه می باشد.

خبر

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان خبر داد: تعویض ۵۵۰۰ کنتور آب خراب در خراسان شمالی

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان خراسان شمالی خبر داد: باهدف کاهش هدررفت آب و مدیریت مصرف در استان، از ابتدای سال تاکنون، ۵ هزار و ۵۵۲ کنتور خراب و معیوب نیز تعویض شده است. تعویض ۵۵۰۰ کنتور آب خراب در خراسان شمالی. به گزارش اتفاقیه به نقل از روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی؛ رضا نعیمی اظهار داشت: از ابتدای سال جاری تاکنون نصب انشعاب‌های آب در مقایسه با مدت مشابه در سال گذشته ۱۶۶۴ درصد رشد پیدا کرده است.

وی ادامه داد: براین اساس طی امسال ۸ هزار و ۹۶۳ انشعاب جدید در استان خراسان شمالی نصب شده است. نعیمی از تعویض کنتورهای آب خراب و معیوب استان خبر داد و افزود: باهدف کاهش هدررفت آب و مدیریت مصرف در استان، از ابتدای سال تاکنون، ۵ هزار و ۵۵۲ کنتور خراب و معیوب نیز تعویض شده است. این مسئول خاطر نشان کرد: در حال حاضر این شرکت دارای ۲۵۵ هزار و ۹۷۰ مشترک آب است که از خدمات آب شرب سالم و بهداشتی بهره‌مند هستند.

دستگیری ۲۸ خرده فروش و معتاد متجاهر در طرح آرامش در شهر اسفراین

فرمانده انتظامی اسفراین از اجرای طرح دو روزه آرامش در شهر با محوریت برخورد با توزیع کنندگان و خرده فروشان مواد مخدر با دستگیری سه نفر خرده فروش مواد مخدر و ۲۵ معتاد متجاهر در این شهرستان خبر داد. سرهنگ محمد وهنا با اعلام جزئیات این خبر اظهار کرد: در راستای مطالبات مردم و به منظور برقراری امنیت و آرامش در مناطق جرم خیز و آلوده، طرح آرامش در شهر با محوریت پاکسازی نقاط آلوده از وجود معتادان و خرده فروشان مواد مخدر با استفاده از توان نیروهای پلیس مواد مخدر طی دو روز در سطح شهرستان به اجرا گذاشته شد.

وی با اشاره به اینکه در اجرای این طرح سه نفر خرده فروش مواد مخدر و ۲۵ نفر معتاد متجاهر دستگیر شدند، بیان کرد: مأموران با هماهنگی مرجع قضایی در بازرسی از مخفیگاه متهمان مقدار ۴۱ گرم انواع مواد مخدر و مقادیر زیادی اقلام ممنوعه و ابزار آلات استعمال و فروش مواد مخدر را کشف کردند.

به گزارش اتفاقیه به نقل از معاونت اجتماعی نیروی انتظامی استان، این مقام انتظامی با اشاره به عزم جدی پلیس در مقابله با پدیده خانمان سوز مواد مخدر و اجرای مستمر طرح‌ها در سطح شهرستان، خاطر نشان کرد: متهمان در نهایت بعد از تکمیل پرونده به مراجع قضایی معرفی و معتادان متجاهر نیز به کمپ ترک اعتیاد منتقل شدند.

در خشخشی اسب‌های خراسان شمالی در کورس گنبد کاووس

رئیس هیأت سوارکاری خراسان شمالی از درخشش اسب‌های خراسان شمالی در کورس گنبد کاووس، پایتخت سوارکاری کشور خبر داد.

محمدتقی ولیان اظهار کرد: هفته پانزدهم کورس گنبد کاووس برگزار شد و در دور هشتم روز اول در نژاد تروبرد گروه هندیکاپ کلاس چهار، اسب هیچ بیوتی به مالکیت ایمان اسکندریان موفق شد عنوان نایب قهرمانی در مسافت ۱۰۰۰ را کسب کند. در روز دوم این رقابت‌ها در نژاد ترکمن، گروه مبتدی و نبرده، اسب سارمات رعنا به مالکیت یادالله خسروی موفق شد مقام اول را به دست آورد. وی ادامه داد: در همین دور، اسب سلین اراد به مالکیت پریسا اسماعیلی توانست عنوان دومی را کسب کند و در دور هشتم این رقابت‌ها در نژاد ترکمن گروه هندیکاپ کلاس پنج در مسافت ۱۶۰۰ متر اسب تایگر احسان به مالکیت محمد و احسان رحیمی موفق شد عنوان سومی را از آن خود کند. رئیس هیأت سوارکاری خراسان شمالی گفت: رامین قهرمانی، چابکسوار استان فرزند جلالان به عنوان بهترین چابکسوار روز اول از هفته پانزدهم کورس زمستانه ۱۴۰۲ گنبد کاووس معرفی شد. ولیان با اشاره به توفیق‌های استان در کورس‌های مختلف به ویژه کورس نژاد ترکمن، اضافه کرد: تقریباً در سه ماه گذشته، بیشتر جایز کورس نژاد ترکمن در تسخیر اسب‌ها و چابکسواران خراسان شمالی بوده است.

پیکر پاک شهید «سیدمرتضی حسینی» در خراسان شمالی تشییع شد



بجنورد تشییع شد. امروز از محل مسجد انقلاب تا میدان پیکر پاک این شهید بزرگوار صبح کارگر بجنورد تشییع شد و مردم مومن

این شهر بار دیگر با آرمان‌های شهدا تجدید بیعت کردند.

سرهنگ پاسدار سید مرتضی حسینی از کارکنان سپاه جوادالائمه خراسان شمالی و فرزند شهید سید اسماعیل حسینی است.

پیکر مطهر این شهید والامقام پس از تشییع برای خاکسپاری به شهرستان اسفراین خراسان شمالی منتقل شد.

پیکر پاک این شهید از خیابان ولیعصر ۲۰ شهر اسفراین تا گلزار شهدای این شهر بر روی دوش مردم تشییع و در این گلزار به خاک سپرده شد.

نرخ بیکاری در خراسان شمالی کاهشی و جمعیت فعال اقتصادی استان افزایشی است

اشتغال در بخش‌های خدمات و کشاورزی استان به نسبت سال گذشته به ترتیب ۱.۵ و ۲.۱ درصد کاهش را نشان می‌دهد، اما اشتغال در بخش صنعت استان ۳.۷ درصد افزایش یافته است.

در مقایسه با پاییز سال گذشته ۳.۹ درصد افزایشی توصیف کردوی نرخ بیکاری جوانان ۱۵ تا ۲۴ سال را نیز در پاییز امسال به نسبت زمان مشابه سال گذشته ۱۰.۷ درصد کاهشی دانست. بهزادفر ادامه داد:

کار استان در پاییز امسال به نسبت سال گذشته، اظهارداشت: نرخ بیکاری در پاییز امسال نسبت به پاییز سال گذشته ۱.۸ درصد کاهش داشته است. بهزادفر جمعیت فعال اقتصادی استان را نیز

به گزارش اتفاقیه به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل استانداری خراسان شمالی، مرتضی بهزادفر، رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی خراسان شمالی در گزارشی مقایسه‌ای وضعیت نیروی

یکهزار و ۵۰۰ خانوار عشایری شیروان از راه ارتباطی مناسب بهره‌مند شدند

این طرح جدید که عملیات آن قبل از کوچ بیلابقی عشایر به این منطقه انجام خواهد شد، ۱۰ میلیارد ریال اعتبار هزینه می‌شود. عشایر خراسان شمالی ۶۰۰ هزار راس دام در اختیار دارند و با تولید ۲۵ درصد گوشت استان، هشت درصد گوشت قرمز عشایر کشور را تولید می‌کنند. سرانه دام عشایر خراسان شمالی بیش از میانگین کشوری است و به طور میانگین هر خانوار عشایر این استان ۱۸۰ راس دام سبک دارد که این سرانه در کشور ۱۳۰ راس است.

وی با بیان اینکه حدود ۴۸۰ کیلومتر راه عشایری در این شهرستان وجود دارد افزود: مجموع ایل راه‌های این شهرستان که محل عبور گله‌های دام عشایر شهرستان‌های قوچان، فاروج و شیروان به کوه شاه جهان است، هزار و ۱۰۰ کیلومتر در سه مسیر شمالی، جنوبی و میانی را شامل می‌شود. رئیس اداره امور عشایری شهرستان شیروان افزود: برای بهار سال آینده، مرمت و تیغ زنی ۱۵۰ کیلومتر از راه‌های بخش مرکزی شهرستان شامل شاه جهان، سیوکانلو و بیجرانلو با پیمانکار قرارداد بسته شده است و برای انجام

رئیس اداره امور عشایری شهرستان شیروان گفت: مرمت و بازسازی ۱۶۰ کیلومتر مسیریهای ارتباطی عشایری موجب شد تا یکهزار و ۵۰۰ خانوار عشایری این شهرستان از راه مناسب بهره‌مند شوند. به گزارش اتفاقیه به نقل از ایرنا قاسم رضایی اظهار کرد: عملیات تیغ زنی راه‌های عشایری بخش‌های سرحد و قوشخانه این شهرستان بدلیل کوهستانی و سنگلاخی بودن هر ۲ سال انجام می‌شود و امسال هشت میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات اداره کل عشایری استان در این خصوص هزینه شده است.

استقبال پر شور بجنوردی‌ها از نایب قهرمان کشتی پهلوانی جهان

کیلوگرم، در دیدار نخست حریف گرجستانی اش را شکست داد و در دیدار دوم نیز از سد نماینده ایران گذشت. وی در دیدار نهایی مغلوب حریف ترکیه ای شد و به نشان نقره این دوره از رقابت‌ها بسنده کرد. مسابقات جهانی کشتی پهلوانی در ۶ وزن ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰، ۱۰۰ و مثبت ۱۰۰ کیلوگرم برگزار شد. امیرحسین محمدی، کشتی‌گیر آزادکار سابق تیم ملی ایران است که از افتخارات وی می‌توان به کسب نشان نقره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی ۲۰۱۷ باکو، قهرمانی در مسابقات کشتی ۲۰۱۷ جهان در پاریس، فرانسه و ۲۰۰۶ شهر گوانگژو در کشور چین اشاره کرد.

را همراهی کرد. همچنین ورزش دوستان بجنوردی در ورودی شهر با نصب بنر، کسب عنوان نایب قهرمانی این ورزشکار با اخلاق را در رقابت‌های جهانی تبریک گفتند. بخش سرودهای حماسی، محلی و تقدیم شاخه گل به این پهلوان خوشنام در مسیر رسیدن به خانه‌های پدری اش از جلوه‌های ویژه مراسم استقبال از نایب قهرمان کشتی پهلوانی جهان بود. رقابت‌های کشتی پهلوانی جهان با شرکت نمایندگان ۱۱ کشور به میزبانی تبریز از ۱۷ بهمن ماه به مدت پنج روز برگزار شد. امیر محمدی کشتی‌گیر باتجربه بجنوردی در وزن ۱۰۰

شهرنودان بجنوردی به همراه شماری از مسوولان خراسان شمالی امروز (دوشنبه) از «امیر محمدی» که نشان نقره مسابقات جهانی کشتی پهلوانی را کسب کرده بود، استقبال کردند. در این مراسم استقبال از کشتی‌گیر با اخلاق خراسان شمالی که با همکاری اداره کل ورزش و جوانان و هیأت کشتی استان برگزار شد، مسوولان خراسان شمالی، روسای هیأت‌های ورزشی و شماری از ورزشکاران و هواداران حضور داشتند. علاقمندان به کشتی پهلوانی، افتخار آفرین بجنوردی را با نثار گل و لیخند تا خانه پدری بدرقه کردند و کشتی‌گیر توانمند این شهر نیز با ابراز احساسات اشک و لیخند و دست تکان دادن با مردم و علاقمندان به این ورزش

آگهی مزایده نوبت اول

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۲۰۰۷۹۸ - ش ۳ اجرای احکام مدنی بجنورد فیما بین محکوم علیه آقای محسن برومند مبنی بر مطالبه مهریه با عنایت به انجام کارشناسی ملک به مشخصات ذیل الذکر :

مشخصات ملک : ملک به نشانی : بجنورد - باقرخان ۳ - بعد از چهار راه معراج - سمت چپ اراضی کوره قدیمی - به مشخصات جغرافیایی ۴۱۶۹۲۲۱:۵۳۰۹۷۵:۵۳ / ۷ مورد ارزیابی مطابق سند اجرائی بخششی از اراضی مشاعی واقع در پلاک ثبتی ۴۷۵۷ فرعی از ۱۶۹ اصلی مفروز و مجزی از ۲۱۱ بخش ثبتی دو بجنورد به مالکیت محسن برومند می باشد زمین مشاعی مذکور بر اساس سند تک برگی شماره ۹۸۷۰۳۹ الف / ۹۸ به متراژ ۴۸۱۹۲ متر مربع می باشد.

سهام مالک مرقوم در سند ۱۶۰۰۹۱ سهم مشاع از مساحت مذکور می باشد بنابراین متراژ سند فعلی ۱۶۰۰۹۱ متر مربع است. زمین مورد ارزیابی مطابق نقشه طرح تفصیلی شهر بجنورد دارای کاربری خدماتی بوده و مطابق اظهار نظر کارشناسان شهرداری فاقد تفکیک رسمی و قانونی می باشد بنابر این اقدامات و هزینه‌های تفکیک زمین از جمله سهم شهرداری بازگشایی معابر هزینه ورود به محدوده و . انجام نشده است. مطابق بازدید انجام شده زمین دارای خاک دست ریز و گودی به میزان حدود ۶ متر نسبت به خیابان اصلی می باشد که هزینه‌های آماده سازی قابل توجهی خواهد داشت. ملک مورد ارزیابی یک قطعه زمین بایر بوده و محل سکونت کسب یا کشاورزی نمی باشد کل عرصه اولیه دارای سند مالکیت ثبتی می باشد اما قطعات مورد ارزیابی فاقد سند تفکیکی مستقل است در بازدید انجام شده، علائم یا نشانه ای مبنی بر اجاره بودن اراضی مشاهده نگردید.

ملک مشاع است . در بازدید انجام شده فرد دیگری که مدعی مالکیت باشد مشاهده نگردید اما طبیعتا در اراضی مشاعی همه مالکین به نسبت سهم خود در کل ملک سهیم اند. قیمت پایه مشاعی مالک با در نظر گرفتن کاربری سند (مزروعی)، کاربری طرح تفصیلی (فضای سبز) گودی، زمین مشاعی بودن متراژ زمین موقعیت جغرافیایی ملک و سایر عوامل تاثیر گذار از قرار متر مربعی ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال مجموعا ۱۶،۰۰۹،۱۰۰،۰۰۰ شانزده میلیارد و نه میلیون و یکصد هزار) ریال کار شناسی می گردد. و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده کل ملک مذکور در تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ ساعت ۱۱:۳۰ و ۱۲:۰۰ از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد بنابر این متقاضیان شرکت در جلسه مزایده میتوانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطاع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی و اگزار خواهد شد و ده در صد مبلغ پیشنهادی قبل از برگزاری مزایده اخذ و مابقی مبالغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت علم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر ، مبلغ تو دیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد _ کنعانی شناسه آگهی: ۱۶۶۵۹۷۸

درمان کبد چرب بدون دارو



کبد چرب یک بیماری شایع است که در صورت توجه نکردن به آن می‌تواند مشکلات اساسی را برای مبتلایان به وجود آورد، با این حال خوشبختانه درمان و بهبود وضعیت کبد چرب در مراحل اولیه از طریق یک سری تغییرات در عادات و دنبال کردن سبک زندگی سالم‌تر امکان‌پذیر خواهد بود.

راهکارهای درمان کبد چرب

کبد چرب مانند دیابت نوع دو یک بیماری وابسته به اختلالات متابولیک بوده و نیاز به مدیریت دقیق دارد. تحقیقات گسترده‌ای در زمینه پیداکردن درمان قطعی در حال انجام است؛ ولی، تاکنون دارو یا روش درمانی مسلم برای کبد چرب ارائه نشده است؛ به همین دلیل برای غلبه بر کبد چرب و درمان آن همواره بر راهکارهای بدون دارو پافشاری می‌شود.

اصلاح رژیم غذایی

مهم‌ترین عاملی که می‌تواند سلامت کبد شما را تحت تأثیر قرار دهد رژیم غذایی‌تان است و اگر به اندازه کافی به آن توجه کنید، شانس زیادی جود دارد تا بیماری کبد چرب درمان شود. برای درمان کبد چرب سعی کنید نکات تغذیه‌ای زیر را سرلوحه روتین غذایی روزانه خود قرار دهید:

چربی‌های سالم بخورید: اضافه کردن چربی‌های سالم‌تر به رژیم غذایی موجب می‌شود بدن بتواند تا حدودی بر مقاومت انسولین غلبه کند و سلول‌ها پذیرای گلوکز انباشته‌شده در خون شوند و به این ترتیب کبد چرب در زنان و مردان بهبود می‌یابد. چربی‌های حاوی امگا ۳ در منابع غذایی مانند گردو، دانه سویا و بذر کتان یافت می‌شود. مهم‌ترین منبع امگا ۳ روغن ماهی (به‌ویژه سالمون و ساردین) است که مقادیر زیادی از این ترکیب را در خود گنجاند است.

گروه دیگری از چربی‌های مفید موسوم به اسیدهای چرب غیراشباع هستند که در زیتون و روغن زیتون به فراوانی یافت می‌شوند و برای بهبود وضعیت کبد چرب مفید هستند.

چربی‌های اشباع را محدود کنید: در مقابل چربی‌های سالم، اسیدهای چرب اشباع‌شده قرار دارند که بیمار

کبد چرب یکی از بیماری‌های شایع است که معمولاً در اثر سبک زندگی نادرست و به‌ویژه رژیم غذایی ناسالم به وجود می‌آید. خوشبختانه در مواردی که هنوز بیماری به مرحله حاد نرسیده است، درمان کبد چرب با رعایت یک سری از نکات امکان‌پذیر خواهد بود. در این گزارش قصد داریم تا مروری داشته باشیم بر این نکات و به همه روش‌های مؤثر برای بهبود سلامت کبد چرب اشاره کنیم؛ یا ما همراه باشید.

عوارض کبد چرب چیست؟

قبل از اینکه به درمان کبد چرب بپردازیم، بهتر است اصلاً ببینیم که کبد چرب چه عوارضی دارد و چرا باید آن را درمان کنیم.

کبد چرب در صورتی که درمان نشود، خصوصاً در کبد چرب گرید ۳ به مرور می‌تواند باعث اختلال در عملکرد کبد شود و در نهایت باعث از بین رفتن بافت کبد و ایجاد فیروز و سبروز کبدی شود. در این حالت تنها راه نجات جان بیمار پیوند کبد است که ممکن است کاندیدای مناسب پیدا نشود یا پیوند موفقیت‌آمیز نباشد.

بنابراین هرچند که این فرایند در مدت طولانی‌ای اتفاق می‌افتد و ممکن است در کوتاه‌مدت مد نظر قرار نگیرد؛ اما، کبد چرب در صورت پیشرفت به‌مرور و به آسانی می‌تواند باعث مرگ شخص شود.

یا کبد چرب درمان دارد؟

تاکنون دارو یا روش خاصی که مستقیماً و کامل درمان کبد چرب شود شناخته نشده است. با این حال با رعایت راهکارهایی که در ادامه به آن می‌پردازیم می‌بینیم که پاسخ این سؤال که آیا کبد چرب درمان

تهدیه چای زردچوبه است. فلاونوئیدهای موجود در زردچوبه در درمان کبد چرب و کاهش خطر ابتلا به این بیماری مفید هستند.

آووکادو: مقادیر چربی سالم و فیبر موجود در این گیاه باعث کاهش قند خون و استرس اکسیداتیو شده و یکی از پیشنهادها تغذیه‌ای مهم در افراد مبتلا به دیابت و کبد چرب است. باین‌حال مصرف آووکادو در افرادی که نارسایی کبدی دارند باید با احتیاط انجام شود.

میوه و سبزیجات: یک رژیم حاوی میوه‌ها و سبزیجات فراوان نقش مهمی در سلامت افراد مبتلا به بیماری‌های متابولیک، مانند کبد چرب، ایفا می‌کند؛ به‌خصوص کلم بروکلی به صورت ویژه‌ای به مبتلایان به کبد چرب پیشنهاد شده است. حبوبات و غلات کامل و مغزها: این مواد دارای خواصی هستند که می‌توانند در مسیر درمان کبد چرب کمک کنند.

وزن کم کنید

در کنار تغذیه سالم، با وزن کم‌کردن نیز کبد چرب درمان خواهد شد. در صورتی که مبتلا به چاقی هستید یا اضافه وزن دارید سعی کنید که کالری‌های دریافتی خود را محدود کنید. علاوه بر این یک برنامه ورزشی با ترکیبی از تمرینات هوازی و تمرین با وزن را جهت کاهش چربی و رسیدن به تناسب اندام دنبال کنید.

دیابت را کنترل کنید

اگر دیابتی هستید، بیشتر در خطر ابتلا به کبد چرب قرار دارید و ابتلا به این بیماری نیز می‌تواند بیشتر برای شما خطرناک باشد.

مبتلا به کبد چرب خصوصاً کبد چرب گرید ۳ باید از مصرف آنها خودداری کند.

مصرف شیرینی و شکر را محدود کنید: مصرف بیش از اندازه کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده که شیرینی یا نوشیدنی‌های بسیار شیرین مثل انواع نوشابه‌ها مثال بارز آنها هستند، سبب تشدید کبد چرب به ویژه کبد چرب گرید ۳ در افراد چاق یا مقاوم به انسولین خواهد شد.

مواد غذایی که کبد چرب را درمان می‌کنند

بسیاری از ترکیبات موجود در مواد غذایی وارد کبد شده و در آنجا متابولیزه می‌شوند. در بیماری کبد چرب در زنان و مردان جایگزین شدن چربی با سلول‌های اصلی کبدی اتفاق می‌افتد که این امر در نهایت عملکرد کبد را کاهش می‌دهد. بنابراین بسیاری از ترکیبات غذایی یا دارویی در بیمار باید با احتیاط و ملاحظه فراوان استفاده شود. اما مواد غذایی خاصی وجود دارند که به ویژه برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید هستند:

چای سبز: این نوع چای منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها است. چای سبز یک گزینه مناسب برای کاهش چربی خون در بیماران مبتلا به اختلالات متابولیک، مانند کبد چرب در زنان است.

گردو: همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، گردو منبع غنی از چربی امگا ۳ بوده که برای کبد چرب مفید است.

زردچوبه: این ادویه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی فراوانی است که با نام «فلاونوئید» شناخته می‌شوند. یکی از بهترین روش‌های مصرف این ادویه

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

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دونوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد:

بخش دو بجنورد پلاک ۱۷۱ - اصلی اراضی سوهانی
۱- شش‌دانگ یکباب انباری در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۰۸ فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۶۷،۰۱ متر مربع ایتبای آقای براتملی حمیدی از محل مالکیت رسمی خانم رقیه مریدی برابر رای شماره ۲۸۰۲ - ۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ - کلاس ۰۹۰۰ - ۱۴۰۱

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 درمحل 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 نرگردد 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 : ۱۴۰۲/۱۱/۰۸

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۱/۲۴

شناسه آگهی : ۱۶۴۹۵۴۵

مهدی سیاوشی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم بی بی خانم محمدیان فرزند حیدر به ش م ۰۶۳۸۶۵۸۶۰۸ صادره اسفراین باسناد دو برگ استشهادیه گواهی شده دفترخانه ۷ اسفراین منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی هستند سند مالکیت شش‌دانگ زمین پلاک ۱۸۱ فرعی از ۱۷۴ اصلی قریه خواجه ها به آدرس اسفراین خیابان انقلاب اسلامی نرسیده به میدان شورا که متعلق به ایشان می باشد بعلت نامعلوم مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت به مورد ثبت فوق بنام متقاضی المثنی ذیل دفتر الکترونیک ۰۲۵۴۱۶۰۰۳۰۷۱۱۶۰۰۳۰۷۱۱۶۰۰ سند تک برگ به سریال ۲۱۹۱۹۱ صادر سپس برابر سند شماره ۱۱۷۵۲ مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۲۱ در وثیقه بانک تجارت قرار دارد و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا طبق ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی میشود تا هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشود اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد.

شناسه آگهی: ۱۶۶۶۰۳۷

محمد حسین بیروج - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد

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

برابر رای شماره ۰۸۲۸۵۰۰۳۰۷۰۰۵۰۰۲۶۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵ هیات به شماره کلاس ۱۴۰۲/۴۴۵ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای هادی یدالهی خوشان فرزند محمداسماعیل بشماره شناسنامه ۲۲۳۶ در شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۷۶ متر مربع از پلاک ۹۰۷ فرعی از ۱۶۳ اصلی واقع در اراضی پنبه زار بخش دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی شهرداری بجنورد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 : ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

شناسه آگهی: ۱۶۵۷۸۰۴

علی اوسط رستمی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ بجنورد

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

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دونوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد:

بخش دو بجنورد پلاک ۱۷۱ - اصلی اراضی سوهانی

۱- شش‌دانگ یکباب ساختمان (دو طبقه) در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۰ فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۲۵،۳۰ متر مربع ایتبای خانم طاهره بزادان پناه از محل مالکیت رسمی اسدالله سلطانیان بجنورد (که قهرا به وراث منتقل گردیده و از جانب ورثه مرحوم اسدالله سلطانیان به غیر منتقل شده است). برابر رای شماره ۴۶۰۹ - ۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ - کلاس ۰۲۵۷ - ۱۴۰۲

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 درمحل 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 نرگردد 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 : ۱۴۰۲/۱۱/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۱/۲۴

شناسه آگهی : ۱۶۵۰۰۷۰

مهدی سیاوشی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

