نکات کاربردی برای کنترل وزن کودکان

گروه سلامت- یکی از دغدغه های والدین، اضافه وزن و چاقی کودکانشان است. اگر شما نگران وزن کودکتان هستید می‌توانید از متخصص اطفال و متخصص تغذیه کمک بگیرید. آن ها می‌توانند شما را در خصوص چگونگی حمایت از فرزندتان و همچنین هر گونه خدماتی که کودک شما ممکن است به آن نیاز داشته باشد، کمک کنند. در این مطلب به نقل از یونیسف، چند نکته و توصیه کاربردی را درباره کنترل وزن کودکان معرفی می کنیم. البته اگر شما نگران وزن کودکتان هستید می‌توانید از مراقبین سلامت مانند پزشک خانواده، متخصص اطفال و متخصص تغذیه کمک بگیرید.

از مقصر جلوه دادن کودک بپرهیزید

نوجوانان و جوانان می‌توانند به دلایل مختلفی که فراتر از کنترل و رفتارهای آن هاست، دچار اضافه وزن شوند که اغلب اوقات این دلایل پیچیده است. کودکانی که با وزنشان مشکل دارند اغلب تعصب، تبعیض و قلدری را تجربه می‌کنند! نکته اساسی این است که شما از مقصر دانستن کودکتان به شدت بپرهیزید و به جای آن سعی کنید موارد ساختاری که در ایجاد افزایش وزن نقش دارد را دریابید. درک بهتر موارد گفته شده به عنوان شروع کار می‌تواند به شما در حمایت عملی از کودکتان کمک کند. وزن کودک در جریان زندگی می‌تواند تحت تاثیر تداخلات ژنتیک، تجربه‌های اوان کودکی و محیط اطرافش قرار گیرد. افزایش وزن کودک را می‌توان زمانی انتظار داشت که کودک در محیطی غذا بخورد، بازی کند و یاد بگیرد که فعالیت بدنی کم و مصرف بالای غذاهای ناسالم غنی از انرژی، ارزان و در دسترس با مقادیر بالای چربی و قند و شکر تبلیغ و ترویج داده می‌شود. افزایش وزن اغلب اوقات پاسخ طبیعی بدن به محیط غیر عادی است. علاوه بر این، کودکان گاهی اوقات درگیر غذای ناسالم می‌شوند تا با استرس و بی‌حوصلگی مقابله کنند یا خودشان را از احساس اضطراب و ناراحتی برهانند.

بدون قضاوت با کودکان صحبت کنید

این که کودکان بدانند شما زمانی که آن ها نگران هستند بدون هیچ گونه قضاوتی در کنارشان هستید، بسیار اهمیت دارد. از صحبت با زبان سرزنشگر و همچنین خطاکار شمردن کودک و دادن بازخوردهای منفی در خصوص شکل بدن دیگران و حتی خودتان بپرهیزید. این مورد می‌تواند برای عزت‌نفس کودک مضر باشد و باعث شود که آن ها برای صحبت با شما احساس راحتی نکنند. شروع صحبت در خصوص اضافه وزن و چاقی به زبان مادری می‌تواند شروع خوبی باشد. اولویت دادن به فرد و نه شرایطی که در آن قرار دارد می‌تواند مشکل افرادی را که درگیر اضافه وزن و چاقی هستند یک مشکل انسانی جلوه دهد و اجازه ندهد شرایط آن ها هویتشان را تعریف کند. برای مثال: «شخصی با اضافه وزن و چاقی و نه شخص چاق».

سعی کنید شما مکالمه با کودکتان را شروع کنید و از او بخواهید هر گاه فکر و احساسی در خصوص وزن بدنش داشت با شما در میان بگذارد. اگر کودک شما بازخورد منفی در خصوص وزنش داشت، سعی کنید دلیل این موضوع را کشف کنید. به دقت به کودک گوش بدهید و سعی نکنید از نگرانی او ساده بگذرید یا آن را کم‌اهمیت جلوه دهید. سعی کنید عزت نفس و نقاط قوت را در بخش‌های دیگر که به وزن کودک ارتباط ندارد مورد تشویق و تمجید قرار دهید. برای مثال: «من به این که شما برای امتحان با پشتکار درس خواندید افتخار می کنم یا من عاشق رفتار مهربانانه شما با برادرت هستم.»

مکالمه مفید داشته باشید

در زمانی که تغییرات در محیط دیجیتال به سرعت اتفاق می‌افتد، نکته حایز اهمیت این است که از تهدیدهایی که سلامت روان و تندرستی کودکتان را به مخاطره می‌اندازد آگاه باشید، زیرا این مورد به ظاهر بدن و اعتماد به نفس ارتباط دارد. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد: پست‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی گذاشته می‌شود که معمولاً وزن را به صورت یک کلیشه درمی‌آورند یا اختلالات غذاخوردن را ترویج می‌دهند و بازاریابی مداوم غذاهای ناسالم که کودکان را هدف قرار می‌دهد. شما باید مشتاق ایجاد محیط امنی برای مکالمه با کودکتان باشید. می‌توانید با پیش‌دستی کردن برای ایجاد فرصت صحبت در خصوص سلامت روان و این که چطور رفتارهای آنلاین می‌تواند بر سلامت و تصویری که کودکان از خود دارند اثر بگذارد، شروع کنید. می‌توانید موارد زیر را برای شروع مکالمه در خصوص وزن با کودکتان مورد توجه قرار دهید:

- از کودکتان سوالاتی مانند «چه احساسی داری؟» یا «در مدرسه چه خبر است؟» کنید و از آن ها بخواهید احساساتشان را بیان کنند.
- از کودکتان برای این که به شما اعتماد کرده است تشکر کنید تا بتوانید احساس امنیت را در او به وجود آورید.
- در حالی که تصدیق می کنید غذا خوردن سالم و حفظ وزن سلامت می‌تواند چالش برانگیز باشد، مزایای سلامت بهتر را مورد تاکید قرار دهید.
- مثبت و حمایت کننده باشید.
- رفتارهای سالم را مورد توجه قرار دهید.
- به طور کلی به جای تمرکز بر کاهش وزن بر اهداف سلامتی تاکید کنید، مگر این که مراقبان بهداشتی بخواهند که شما به کاهش وزن توجه کنید.
- بهترین الگوی ممکن برای کودکتان باشید. غذاهای مغذی و تازه مانند میوه‌ها و سبزی‌ها را انتخاب کنید، فعالیت بدنی را تشویق کنید و خواب کافی را ترویج دهید و از این که با کودکتان در خصوص وزن افراد دیگر بازخورد منفی دهید به شدت بپرهیزید.

از مصرف غذاهای فرآوری شده جلوگیری کنید

تمام سعی و تلاش خود را بکنید تا از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های فوق فرآوری شده که غنی از نمک، شکر و چربی هستند، جلوگیری کنید اما از تلاش برای منع کامل بعضی از غذاها بپرهیزید زیرا این مورد می‌تواند اثر معکوس داشته باشد و باعث مصرف بیشتر آن ها شود. مصرف آب را به عنوان نوشیدنی اصلی به جای نوشیدنی‌های میوه‌ای حاوی شکر مد نظر قرار دهید و در مورد غذاها و نوشیدنی‌هایی که در خانه در دسترس است جانب احتیاط را رعایت کنید.

از زمان با هم غذاخوردن لذت ببرید

هر زمان که امکان‌پذیر است غذا را تهیه و با هم به صورت یک خانواده میل کنید. این بهترین فرصت برای صحبت درباره انتخاب‌های غذای سالم و تمرین مصرف آن هاست. غذا را به کودک به اندازه مناسب برای کودک بدهید و اگر کودک هنوز گرسنه است اجازه دهید برای مقادیر بیشتر غذا درخواست کند. داشتن زمان مشخص برای وعده‌های اصلی و میان وعده(ها) کمک می کند تا به کودک آموزش دهید که به جای ریزه‌خواری طی روز باید زمان مشخصی برای غذا خوردن داشته باشد.

کودکان باید روزانه حداقل یک ساعت فعال باشند

فعالیت بیرون از خانه و فعال بودن را در قالب خانواده تشویق کنید. از سن ۳ سالگی به بالا کودکان باید روزانه حداقل یک ساعت فعال باشند. اما این مورد می‌تواند به صورت پشت سرهم نباشد و به زمان‌های کوچکتر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تقسیم شود. برای کودکان کوچکتر می‌توانید بازی‌هایی مانند دنبال هم کردن و توپ‌بازی را انجام دهید. اگر امکان دارد برای عبور و مرور، راه رفتن و دوچرخه‌سواری را به جای استفاده از خودرو در نظر بگیرید. از ورزش‌های تیمی در مدرسه و یا خارج از آن حمایت کنید. این کار می‌تواند فعالیت بدنی را لذت‌بخش‌تر کند و همزمان ارتباطات کودکان را نیز بهبود ببخشد.

سلامت نامه

توصیه هایی برای سلامت قلب مردان

انجام یک سری اقدامات توسط مردان برای حفظ بهتر سلامت قلب آنان توصیه می شود. تغذیه خوب و سبک زندگی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب شما دارد. با انتخاب هوشمندانه غذایی می توانید خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، توصیه هایی برای حفظ سلامت قلب مردان را منتشر کرده است که در ادامه مرور می کنیم.

میوه ها و سبزیجات مهم هستند

روی مصرف بیشتر غذاهای گیاهی مانند سبزیجات و حبوبات و کمتر گوشت های پر از چربی اشباع شده تمرکز کنید. میوه ها و سبزیجات نه تنها کالری کمی دارند و منبع فیبر غذایی و آنتی اکسیدان هستند بلکه می توانند به کنترل فشار خون نیز کمک کنند. فشار خون بالا عامل خطر اصلی حمله قلبی و سکته است. چه چیزی میوه ها و سبزیجات را این قدر مهم کرده است؟ آن ها انواع مواد مغذی مانند پتاسیم را فراهم می کنند، ماده معدنی که در مطالعات بالینی نشان داده شده است که فشار خون را کاهش می دهد. مقدار توصیه شده پتاسیم برای مردان بالغ ۳۴۰۰ میلی گرم در روز است. ابتدا غذاها را به عنوان منبع پتاسیم انتخاب کنید و همیشه قبل از مصرف مکمل ها با پزشک خود مشورت کنید. روزانه حداقل ۲ فنجان میوه و یک دوم فنجان سبزیجات مصرف کنید تا به دریافت پتاسیم کمک کنید. انتخاب های عالی برای رسیدن به این هدف، شامل گوجه فرنگی، اسفناج، سیب زمینی، موز، کدو حلوایی و لوبیاست.

نوع چربی را در نظر بگیرید

مقدار و نوع چربی که می خورید تفاوت ایجاد می کند. تحقیقات نشان داده است که چربی اشباع شده ممکن است اثرات منفی بر سلامت قلب داشته باشد. دستورالعمل های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای آمریکایی ها توصیه می کند که مقدار چربی اشباع مصرفی خود را محدود کنید. غذاهایی مانند کالباس، گوشت قرمز، کره و بستنی، حاوی چربی اشباع شده هستند. نشان داده شده است که جایگزینی منابع چربی های اشباع شده با چربی های غیر اشباع برای سلامت کلی قلب و عروق مفید است. روغن زیتون، روغن کانولا، آووکادو، گردو و بادام، حاوی چربی غیر اشباع هستند. اسیدهای چرب امگا ۳، همچنین نوعی چربی غیر اشباع، برای جلوگیری از مرگ ناگهانی ناشی از حملات قلبی مفید هستند. ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخالی، ماهی تن و شاه ماهی حاوی دو نوع اسید چرب امگا ۳ هستند: دکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) نوع دیگری از چربی امگا ۳، اسید آلفا لینولنیک (ALA) ممکن است فواید قلبی نیز داشته باشد. دانه کتان و گردو حاوی ALA هستند. ۲ قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده یا یک اونس (تقریباً یک مشت کوچک) گردو را به طور منظم برای افزایش مصرف ALA خود بگنجانید.

فعالیت بدنی برای قلب مفید است

در بیشتر روزهای هفته فعالیت بدنی را هدف قرار دهید، با هدف حداقل ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در طول هفته. فعالیت های ساده تفاوت ایجاد می کند. این شامل پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری است. حداقل دو بار در هفته در تمرینات قدرتی مانند وزنه برداری، کار با نوارهای مقاومتی و برخی از انواع یوگا شرکت کنید. به یاد داشته باشید که تمرینات تعادل و انعطاف پذیری را نیز به کار ببرید.

مدیریت استرس را در اولویت قرار دهید

حتی اگر درست غذا بخورید و به طور منظم ورزش کنید، استرس مدیریت نشده می تواند سلامت شما را خراب کند. خواب کافی، تمرین تکنیک های تمدد اعصاب و تقویت روابط عادات سالمی هستند که می توانند از شما در برابر اثرات مضر استرس محافظت کنند.

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

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 ۰۱۶۴۷۵ - ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ 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 قدرت الله مهنانی فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۱۱۸۵ در /ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی- باغی به مساحت ۴۸۳۵.۶۶ متر مربع در قسمتی از ششدانگ پلاک شماره ۲۶۵ فرعی از ۲۸ - اصلی واقع در اراضی موسوم به قریه مهنان بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی گل محمد مهنانی 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 : ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۰۶۷۵۶ **سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۴۰۴۰۰۱۰۶/

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

برابر کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۰۵۶۸ و رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۱۱۴۰۱۰۹۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم معصومه قاسم زاده به شناسنامه شماره ۱۴۰۷۳ کدملی ۰۸۳۷۹۱۴۷۸۴ صادره شیروان فرزند محمد اسماعیل در شش دانگ مغازه بدینصورت که مساحت ۳۵.۳۳ متر جزء پلاک ۰ فرعی از ۱۰۳۸- اصلی ناحیه ۱ از محل مالکیت نه نه بی بی گوهری (قسمتی از مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۱۰۱۴۰ **محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۴۰۴۰۰۱۴۶/

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 تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:

بخش دو بجنورد پلاک ۲۲۴ - اصلی اراضی موسوم به مملجه ۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی -باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۳ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۶۰۵۸.۱۷ متر مربع ابتیاعی زهرا بزرگر فرزند جلال به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی علیخان بزرگر برابر رای شماره ۰۱۶۶۹۵ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ ۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۳ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۴۶۹۷.۳۶ متر مربع ابتیاعی ابراهیم نیری فرزند علی به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی نبات نیری برابر رای شماره ۰۱۶۸۱۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۹ بخش دو بجنورد پلاک ۲۱۵ - اصلی اراضی موسوم به گلی ۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی - باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۲۵ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۵۳۱۹.۶۱ متر مربع ابتیاعی زهرا بزرگر فرزند جلال به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی شرف نسا قدیمی برابر رای شماره ۰۱۶۲۷۶ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ ۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۱ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۱۰۵۵.۷۱ متر مربع ابتیاعی موسی الرضا قدیمی فرزند محمد به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی صغری حسینی ولد حسین برابر رای شماره ۰۱۶۳۰۲ مورخه ۱۴۰۳/۱۰/۱۷ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد 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 خواهد بود. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۰۶۷۰۸ **سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۴۰۴۰۰۱۰۵/

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 تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:

بخش دو بجنورد پلاک ۲۰۸ - اصلی اراضی موسوم به شیخ تیمور ۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۴ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۲۳۳.۳۸ متر مربع ابتیاعی بابک کلاهدوز فرزند مسعود به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی حسین یزدانی برابر رای شماره مورخه ۰۱۹۱۸۲- مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ *۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۴ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۳۷۵.۵۹ متر مربع ابتیاعی فرزاد کلاهدوز فرزند مسعود به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی حسین یزدانی برابر رای شماره۰۱۴۲۳۲-مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ *۳-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۷۴ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۵۶۰.۹۷ متر مربع ابتیاعی فرهاد کلاهدوز فرزند مسعود به میزان شش دانگ از محل مالکیت ثبتی حسین یزدانی برابر رای شماره ۰۱۴۰۸۲ مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ 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 خواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۱۰۰۹۶ **سعید عقیقی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو بجنورد**
۱۴۰۴۰۰۱۴۴/

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 ۰۲۰۷۶۶ - ۱۴۰۳/۱۲/۰۵ 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 رضیه آذری فرزند علی رضا بشماره شناسنامه ۱۰۳۲ در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی با کاربری زراعی- باغی به مساحت ۴۹۸.۵۹ متر مربع در قسمتی از ششدانگ پلاک شماره ۱ فرعی از ۲۰۶ -اصلی واقع در اراضی موسوم به تات بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی میرزا آقا آذری 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 : ۱۴۰۴/۰۱/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۰۶۹۳۱ **سعید عقیقی رئیس ثبت اسناد و املاک**
۱۴۰۴۰۰۱۱۱/

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 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 (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۵۹- اصلی اراضی لنگر ۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی از پلاک ۲۱۴ فرعی از ۱۵۹ اصلی فوق به مساحت ۴۲۰ متر مربع ابتیاعی آقای محمد علی داوری قزلحصار از محل مالکیت رسمی محمد رحیم چوپانی برابر رأی شماره ۸۴۵۰- ۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ - کلاسه ۰۲۴۶ - ۱۴۰۳ *۲- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی از پلاک ۲۱۴ فرعی از ۱۵۹ اصلی فوق به مساحت ۴۲۰ متر مربع ابتیاعی آقای امیر بطالبلویی از محل مالکیت رسمی محمد رحیم چوپانی برابر رأی شماره ۸۴۲۵ - ۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ - کلاسه ۰۲۴۴-۱۴۰۳ *۳-ششدانگ یک قطعه زمین زراعی از پلاک ۲۱۴ فرعی از ۱۵۹ اصلی فوق به مساحت ۴۲۰ متر مربع ابتیاعی خانم مرضیه داوری قزلحصار از محل مالکیت رسمی محمد رحیم چوپانی برابر رأی شماره ۸۴۳۳-۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ کلاسه ۰۲۴۶ - ۱۴۰۳ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد 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 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 ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۴/۰۲/۰۹

شناسه آگهی:۱۹۰۸۷۳۶ **مهدی سیاوشی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**
۱۴۰۴۰۰۱۲۳/

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 تأئید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:

۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۴۹۶۹.۷۹ متر مربع ابتیاعی حسین خانی فرزند محمد زمان از محل مالکیت ثبتی محمد ولی محمدی برابر رای مورخه ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۱۹۸۴ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۵

* ۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۸۳۲.۵۸ متر مربع ابتیاعی حسین خانی فرزند محمد زمان از محل مالکیت ثبتی محمد ولی محمدی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۲۷۳۵ مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۲۹

*۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۲۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۷۱۵۸.۹۲ متر مربع ابتیاعی فاطمه رمضانی فرزند شعبان از محل مالکیت ثبتی علی زرین برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۸۳۷۹ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۳

*۵-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۵ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۰۳۶۸.۳۵ متر مربع ابتیاعی علی رضا نظام دوست فرزند محمد رضا از محل مالکیت ثبتی غلام رضا نظام دوست برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۸۰۱۰ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

*۶- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی -باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۵۶ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۲۱۰۶.۸ متر مربع ابتیاعی حسن پهلوان فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی رجبعلی رمضانی و حسن جعفری برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۸۳۸۷ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۳

*۷- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۴۷۰۳.۵۱ متر مربع ابتیاعی زهرا محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۸۸۵۲ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۸

*۸- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۲۸۹۲.۳۹ متر مربع ابتیاعی زهرا محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۳۰۴ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۰۷

*۹- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۷۴۳۱.۸۴ متر مربع ابتیاعی حمیده محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۴۱ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

*۱۰- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۴۴۸ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۹۹۸.۵ متر مربع ابتیاعی حسن پهلوان فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی حسین سهرابی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۵۱ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

*۱۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۸۸۸.۷۹ متر مربع ابتیاعی حسن پهلوان فرزند غلامحسین از محل مالکیت ثبتی حسن پهلوان برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۸۲۴۱ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۰۲

*۱۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۳۰ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۳۲۱.۰۱ متر مربع ابتیاعی طاهره محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی براتعلی محبی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۶۴۸ مورخه ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

*۱۳- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۳۶۷۵.۷۱ متر مربع ابتیاعی طاهره محبی فرزند حسینعلی از محل مالکیت ثبتی محمد حسن فلاح برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۱۷۴۶ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۳

* ۱۴- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی- باغی در قسمتی از پلاک شماره ۲۸۲ فرعی از اصلی فوق به مساحت ۱۰۵۰.۴۱ متر مربع ابتیاعی علیرضا عباس زاده فرزند خداوردی به میزان سه دانگ مشاع از شش دانگ و عبد الرضا عباس زاده فرزند خداوردی به میزان سه دانگ مشاع از شش دانگ از محل مالکیت ثبتی عباسعلی خانی برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۹۵۸۰ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۷۰۰۵۰۱۹۵۷۸ مورخه ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ میگردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ ال