خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
یک شنبه ۶ آذر ۱۴۰۱
۲ جمادی الاول ۱۴۴۴ . شماره ۳۸۳۴
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیرعامل: رضا خوراکیان
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابردبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ‌خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۹۷۶۴
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴

سلامت

نکاتی برای کاهش خطر چاقی

به دلیل سبک زندگی ناسالم و کم تحرکی، چاقی در دهه‌های اخیر نسبت به قبل شایع‌تر شده است. این روزها بیشتر ما به دلیل سبک زندگی پرمشغله‌مان، اغلب به سراغ غذاهایی می‌رویم که می‌توان آن‌ها را سریع تهیه کرد یا از بیرون سفارش داد، در این حالت وقتی بیش از اندازه غذا می خوریم و فعالیت بدنی هم نداریم یا ورزش نمی کنیم، انرژی اضافی به صورت چربی در بدن ذخیره می شود. به گزارش ایسنا، به طور متوسط، یک مرد که از لحاظ بدنی فعال است برای حفظ وزن سالم به حدود ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارد، در حالی که یک زن که از لحاظ بدنی فعال است، به حدود ۲ هزار کالری در روز نیاز دارد. هنگامی که تجمع غیرطبیعی یا بیش از حد چربی وجود داشته باشد که می تواند خطر ابتلا به بیماری های مختلف را افزایش دهد، فرد دچار اضافه‌وزن یا چاقی می شود. شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۲۵ اضافه‌وزن و بالای ۳۰ چاق محسوب می شود. متخصصان توصیه می کنند که اصلاح سبک زندگی می‌تواند به کاهش خطر چاقی کمک کند که در ادامه به برخی از نکات در این خصوص خواهیم پرداخت.

از میوه ها و سبزیجات کامل مصرف کنید

در صورت امکان روزانه حداقل پنج وعده از میوه‌ها و سبزیجات کامل مصرف کنید زیرا این غذاهای کم کالری محسوب می شوند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، مصرف میوه‌ها و سبزیجات به کاهش خطر چاقی کمک می کند، زیرا سبزی‌ها و میوه ها دارای مواد مغذی بالایی هستند و در کاهش خطر ابتلا به دیابت و مقاومت انسولینی نیز مفید هستند. غذاهای غنی از فیبر به طور خاص باعث می شوند با دریافت کالری کمتر، احساس سیری و افزایش وزن خود را کنترل کنید.

خودداری از مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده

از مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده خودداری کنید زیرا رژیم های غذایی بسیار فرآوری شده حاوی کالری بیشتری هستند و باعث افزایش وزن می شوند.

کاهش مصرف شکر

مصرف شکر را کاهش دهید. از منابع اصلی قند افزوده مانند نوشیدنی های شیرین، دسرهامانند کیک و کلوچه، نوشیدنی های میوه ای کنسرو شده، آب نبات و دسرهای لبنی مانند بستنی پرهیز کنید.

محدویت استفاده از شیرین کننده های مصنوعی

استفاده از شیرین کننده های مصنوعی را محدود کنید زیرا با چاقی و دیابت مرتبط هستند. اگر دوست دارید از یک شیرین کننده استفاده کنید، به سراغ مقدار کمی عسل بروید زیرا عسل یک جایگزین طبیعی است.

خودداری از چربی های اشباع شده

از مصرف چربی های اشباع شده خودداری کنید زیرا مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع شده باعث چاقی می شود. روی چربی های سالم مانند آووکادو، روغن زیتون و آجیل تمرکز کنید.

مقدار زیادی آب بنوشید

روزانه مقدار زیادی آب بنوشید و به مصرف تمام نوشیدنی های شیرین پایان دهید. همچنین از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز خودداری کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها حاوی مقدار زیادی قند افزوده هستند. مصرف این نوشیدنی ها می تواند خطر بالقوه برای سیستم قلبی عروقی را افزایش دهد.

استفاده از غذاهای خانگی

همیشه استفاده از غذاهای خانگی را ترجیح دهید. افرادی که وعده های غذایی خود را در خانه تهیه می کنند کمتر در معرض خطر افزایش وزن و ابتلا به دیابت نوع دو هستند.

انتخاب رژیم غذایی گیاهی

رژیم غذایی گیاهی را انتخاب کنید زیرا این رژیم غذایی به کاهش میزان چاقی کمک می کند. به شما توصیه می شود در هر وعده غذایی، بشقاب خود را با سبزیجات و میوه های متنوع پر کنید. برای میان وعده ها، باید مقادیر کمی آجیل بدون نمک مانند بادام، بادام هندی، گردو و پسته مصرف کنید زیرا برای سلامت قلب مفید است. چربی های اشباع شده سنگین مانند گوشت قرمز و محصولات لبنی را کمتر مصرف کنید.

ورزش کنید

شما باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته داشته باشید، یعنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا ۵ روز در هفته ورزش کنید.

پیاده روی سریع، بهترین ورزش برای حفظ وزن سالم در نظر گرفته می شود. پیاده روی سریع می تواند به کاهش وزن، شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر کمک کند.

کاهش استرس

استرس خود را کاهش دهید. برای غلبه بر استرس، روی راه‌های سالم مانند پیاده‌روی روزانه، انجام منظم یوگا و گوش دادن به موسیقی مورد علاقه خود تمرکز کنید. به دلیل استرس مزمن، سطح هورمون استرس یعنی کورتیزول افزایش می یابد و منجر به افزایش وزن می شود؛ همچنین می‌تواند منجر به انتخاب‌های غذایی ضعیف شود زیرا کورتیزول و سایر هورمون‌های استرس می‌توانند میل به کربوهیدرات را افزایش دهند و باعث افزایش وزن شوند.

هفت تا هشت ساعت در روز بخوابید

چرخه خواب فعلی خود را تغییر دهید و حداقل هفت تا هشت ساعت در روز بخوابید. دیرتر به رختخواب رفتن می تواند ساعات خواب شما را کاهش دهد، شاخص توده بدنی را به مرور زمان افزایش دهد و شما را مستعد چاقی کند.

گرسنگی پروتئینی و چاقی

در همین حال، به گزارش مهر، یک مطالعه نشان می دهد «گرسنگی پروتئینی» می تواند باعث پرخوری غذاهای بسیار فرآوری شده و چاقی شود. در همین زمینه، محققان ارتباط بین مصرف پروتئین و دریافت کالری را بررسی و ارتباطی بین مصرف کمتر پروتئین و دریافت کالری بیشتر از چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها پیدا کردند که ممکن است خطر چاقی را افزایش دهد. چاقی با برخی از علل اصلی مرگ زودرس و قابل پیشگیری از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان مرتبط است. برای اولین بار در سال ۲۰۰۵، فرضیه اهرم پروتئین (PLH) مطرح شد. این نظریه بیان می کند که اگر نیاز بدن به مصرف پروتئین برآورده نشود، مصرف چربی و کربوهیدرات افزایش می‌یابد و با کاهش سیگنال‌های سیری، مصرف غذا را افزایش می‌دهد.

مطالعات نشان داده است که با کاهش دریافت درصد انرژی از پروتئین در رژیم غذایی، نرخ چاقی افزایش یافته است. اخیراً محققان داده‌های سلامت جمعیت را برای درک رابطه بین مصرف پروتئین و چاقی تجزیه و تحلیل کردند. آن ها به ارتباط بین دریافت پروتئین کمتر در اولین وعده غذایی در روز و دریافت کلی غذا در طول روز پی بردند. محققان داده‌های حاصل از بررسی ملی تغذیه و فعالیت بدنی ۲۰۱۱-۲۰۱۲ از اداره آمار استرالیا را تجزیه و تحلیل کردند که شامل داده‌های ۹۳۴۱ نفر با میانگین سنی ۴۶/۳ بود. آن ها همچنین خاطرنشان کردند کسانی که در اولین وعده غذایی خود پروتئین کمتری مصرف کردند، غذاهای بسیار فراوری شده بیشتری در طول روز مصرف کردند. پروفسور «دیوید راوبنهایمر»، نویسنده مطالعه و رئیس بخش تغذیه از دانشگاه سیدنی استرالیا، گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که خوردن وعده‌های غذایی کم پروتئین در اوایل روز، منجر به مصرف بیش از حد انرژی (چربی و کربوهیدرات) می‌شود. وی می‌افزاید: اگرچه افرادی که صبحانه‌های کم پروتئین مصرف می کنند، تمایل دارند بعد از آن وعده‌های غذایی پروتئین بیشتری (در ناهار و شام) انتخاب کنند، اما آن‌ها کاملاً شروع کم پروتئین را جبران نمی‌کنند. به گفته محققان، پروتئین سرعت هضم و جذب قندها و کربوهیدرات‌ها را از غذاهایمان کاهش می‌دهد، در حالی که چربی نیز همین کار را انجام می‌دهد. اگر صبحانه‌ای بخوریم که سرشار از غذاهای بسیار فرآوری‌شده یا شیرین باشد، آن غذاها را به سرعت هضم و جذب می کنیم.

در نتیجه سطح انسولین ما به سرعت بالا می‌رود و باعث می‌شود سلول‌های ما قند (گلوکز) را خیلی سریع از خون خارج کنند که منجر به کاهش سریع سطح قند خون می‌شود و می‌تواند باعث شود دوباره احساس گرسنگی کنیم و این وضعیت اشتها را تحریک می‌کند، حتی اگر «واقعاً گرسنه» نباشیم.

سلامت نامه

پیشگیری از دیابت در دوران بارداری

مسئول واحد سلامت خانواده و جمعیت شبکه بهداشت و درمان شهرستان راز و جرگلان در خصوص پیشگیری از بیماری دیابت در دوران بارداری اظهار کرد: دیابت بارداری بین هفته ۲۴ تا ۴۸ حاملگی تشخیص داده می شود و ریسک فاکتورهای بیماری شامل سن بالای مادران، چاقی، فعالیت بدنی ناکافی، قومیت، سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲، سابقه کودک ماکروزومی و سابقه دیابت بارداری است. «زینب فلاح» با بیان این که خطر افزایش دیابت بارداری در کوتاه و بلند مدت، ابتلا به بیماری را در سال های آینده افزایش می دهد، گفت: شاخص توده بدنی قبل و حین بارداری مهم است که توصیه شده زنانی که وزن سالم دارند، ۱۵ تا ۱۶ کیلوگرم وزن در طول بارداری اضافه کنند، زنانی که اضافه وزن دارند ۷ تا ۱۱/۵ کیلوگرم و زنان چاق به طور محدود ۵ تا ۹ کیلوگرم افزایش وزن بگیرند. وی افزود: اصلاح شیوه زندگی و اتخاذ رفتارهای سالم به خصوص انجام فعالیت بدنی و داشتن تغذیه مناسب می تواند نقش بسزایی در کاهش شانس ابتلا به دیابت بارداری در زنان باردار داشته باشد به نحوی که اثبات شده است انجام فعالیت بدنی نرمال در طول دوران بارداری، مقاومت به انسولین و خطر ابتلا به بیماری را کاهش می دهد.

برنامه ای برای پیشگیری از اختلالات تکاملی در کودکان

مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به برنامه این دانشگاه برای پیشگیری از اختلالات تکاملی در کودکان، اعلام کرد: بدین منظور، امسال مرکز جامع تکامل کودکان دانشگاه در کلینیک تخصصی بیمارستان امام علی (ع) به بهره برداری رسیده است. «زهرا حسینی خبوشان» گفت: دانشگاه علوم پزشکی استان، بنا دارد تا با اجرای یک برنامه غربالگری مناسب، برای تشخیص زودهنگام کودکان با روند تکامل غیر طبیعی و انجام مداخلات به موقع برای کاهش مشکلات این کودکان اقدام کند.

وی با بیان این که برنامه تکامل کودکان برای کودکان ۲ تا ۶۰ ماهه و همچنین کودکان پر خطر اجرایی می شود، اضافه کرد: این کودکان برای ارزیابی، بررسی و تصمیم گیری به مرکز مراجعه می کنند و پس از ارزیابی وضعیت تکامل در صورت نیاز به پزشک مرکز ارجاع داده می شوند. وی ادامه داد: در صورت نیاز به تشخیص بیشتر، کودک به پزشک معین استان و پس از تشخیص پزشک متخصص، به تیم توانبخشی و دیگر متخصصان مورد نیاز ارجاع داده می شود. وی با بیان این که مرکز یاد شده دو روز در هفته فعال است، اضافه کرد: خدمات توانبخشی از جمله کاردرمانی، گفتاردرمانی، شنوایی سنجی و بینایی سنجی در کلینیک تخصصی بیمارستان امام علی (ع) با تعرفه دولتی ارائه می شود.

خراسان
از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
www.khorasannews.com

آگهی موضوع ماده 3 قانون و ماده 13 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره 1401/4451-1401/8/29 پرونده کلاسه 1401/360 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 جهانگیر شریعت نسب فرزند علی به شماره شناسنامه 25667 در ششدانگ یک باب منزل به مساحت 39 مترمربع از پلاک شماره 4629 فرعی از 173- اصلی اراضی معصوم زاده واقع در خراسان شمالی بخش دو حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد محل مالکیت ثبتی عوض بیگی ریحانی طراقی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 15 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: 1401/09/06 **تاریخ انتشار نوبت دوم:** 1401/09/21

م الف/۱۴۱۶۳۹۶ علی اوسط رستمی- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه 2 بجنورد ۱۴۰۱۹۶۰۵۳/و

آگهی موضوع ماده 3 قانون و ماده 13 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره 1401/4148-1401/08/18 پرونده کلاسه 1401/271 موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی نویدنیا فرزند عبدالحسین به شماره شناسنامه 1220 در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت 14842/77 مترمربع از پلاک شماره 152 فرعی از 217- اصلی اراضی قره نوده واقع در خراسان شمالی بخش دو حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی قربانعلی نودهی فرزند محمد علی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 15 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: 1401/09/06 **تاریخ انتشار نوبت دوم:** 1401/09/21

م الف/۱۴۱۶۳۰۹ علی اوسط رستمی- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه 2 بجنورد ۱۴۰۱۹۶۰۵۶/و

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

برابر با رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۷۰۰۵۰۰۳۴۱۱مورخه:۱۴۰۱/۰۶/۳۰ هیات به کلاسه ۲۵۸ 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 حامد خسروی فرزند چاری به شماره شناسنامه ۹۸۹ صادره از راز و جرگلان در یک باب ساختمان به مساحت ۱۷۶ متر مربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع در اراضی کهنه کند بخش ۲ بجنورد خریداری از مالک رسمی شهرداری بجنورد محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در ۲ نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 ۱۴۰۱/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ علی اوسط رستمی رئیس ثبت اسناد و املاک ۱۴۰۱۹۴۲۸۱/و

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره۱۴۰۱/۳۲۸۳ - ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ پرونده کلاسه ۱۴۰۱/۳۳۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی گریوانی فرزند سهراب بشماره شناسنامه۲۳۴ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت۲۵۰.۴۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۴۹ فرعی از۱۲۹ - اصلی اراضی ملکش واقع درخراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی بابا حصاری محرزگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روزآگهی می شود درصورتیکه 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 صادرخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ علی اوسط رستمی - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه دو بجنورد ۱۴۰۱۹۴۱۸۵/و

آگهی موضوع ماده 3 قانون و ماده 13 آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره1401/4070-1401/08/15 پرونده کلاسه 1401/469 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 عبدالله جعفری فرزند عباس به شماره شناسنامه 14 در ششدانگ یک باب منزل به مساحت 192 مترمربع از پلاک شماره 155 اصلی واقع در اراضی کهنه کند خراسان شمالی بخش 2 حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد از محل مالکیت ثبتی رستم رستمی فرزند عزیزاله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله 15 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: 1401/09/05 **تاریخ انتشار نوبت دوم:** 1401/09/20

م الف/۱۴۱۶۴۳۵ علی اوسط رستمی- رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه 2 بجنورد ۱۴۰۱۹۶۰۵۲/و

مفقودی

بدین وسیله اعلام می‌دارد برای قراردادهای شماره ۹۲۰۴۴۸ مورخه ۱۳۹۲/۰۷/۱۵ و ۹۳۰۴۰۴ مورخ ۱۳۹۳/۰۳/۱۸ به نام خانم «سعیده احمدی پیشکوهی» واقع در شهرک صنعتی بیدک اعمال جانشینی در محل اجرای طرح صورت گرفته است فلذا اصل دفترچه قراردادهای شماره ۹۲۰۴۴۸ مورخ ۱۳۹۲/۰۷/۱۵ مورخ و ۹۳۰۴۰۴ مورخ ۱۳۹۳/۰۳/۱۸ باطل و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

۱۴۰۱۹۶۱۳۹/و

آگهی مزایده تجدید نوبت دوم

در مورد پرونده اجرایی کلاسه ۰۰۰۱۵۲۶ش دوم اجرای احکام مدنی بجنورد فیمابین محکوم‌له آقای قاسم نورسته به طرفیت محکوم علیه یوسفعلی قائمی بخواسته مطالبه خسارت که با عنایت به انجام کارشناسی ملک به مشخصات ذیل الذکر به میزان طلب اقساط معوق و هزینه های دادرسی(مبلغ ۱/۱۴۲/۴۰۰/۰۰۰) ریال به فروش می رسد: طبق تصویر یک فقره سند مالکیت تک برگی طلق شش دانگ پلاک۱۷- فرعی از ۷۹-اصلی بخش ۲بجنورد موسم به کلاته اردشیر خان به مساحت ۴۱۲۷/۷۸متر مربع با قید حدودات اربعه مشخص و دارای حق ارتفاقی و حق مجرای از جوی کلاته اردشیر خوان در مورخه۱۴۰۰/۰۶/۱۱ به نام خانم آندیا قائمی با شناسه یکتا۱۴۰۰۲۰۳۰۷۱۱۵۰۰۳۳۷۸ ثبت و صادر و تسلیم شده است .موضوع سند مالکیت ابرازی باغچه ای مشجر و محصور با فنس و دارای درب ورودی آهنی ماشین رو، مستحدثات نظیر خانه باغ (بنای مسکونی)آلاچیق، استخر و نیز چاه آب و دارای شش عدد تیر فلزی(قوطی ۱۰*۱۰)و یک عدد تیر چوبی جهت نصب شبکه روشنایی و شیرین ریزی و محوطه سازی می باشد.۴- محکوم علیه اظهار می‌داشت ابنیه و مستحدثات موجود به صورت قانونی و متعاقب صدور مجوز تغییر کاربری از مدیریت جهاد کشاورزی احداث گردیده لیکن ملاحظه میگردد میزان تغییر کاربری و مساحت زیربنای مستحدثات بیش از حد نصاب قانونی می باشد محکوم علیه اعلام نمودند تصویر مصدق مدارک و مستندات قانونی مورد ادعای خود مبنی بر اخذ مجوز تغییر کاربری های انجام شده را ظرف چند روز به هیئت کارشناسان ارائه خواهد داد علی‌رغم اینکه پیگیری لازم به صورت تلفنی جهت ارائه مجوز تغییر کاربری متاسفانه با گذشت زمان طولانی مدرکی دال بر مجوز تغییر کاربری ارائه ندادند. لذا همانگونه که در زمان بازدید به نام برده تذکر داده شد در صورت عدم ارائه مجوز تغییر کاربری کلیه ابنیه و مستحدثات مذکور فاقد مجوز قانونی تلقی و با توجه به مفاد قانون جلوگیری از خرد شدن باغات و اراضی کشاورزی اعیانی فوق ارزیابی نخواهد شد ۵-محکوم‌علیه اظهار می داشتند چاه آب موجود در داخل باغ دارای پروانه بهره برداری از اداره امور منابع آب میباشد مقرر شد محکوم علیه تصویر مصدق پروانه بهره برداری چاه آب مورد ادعای خود را ارائه نمایند اما علیرغم اینکه وعده دارند ظرف چند روز آینده کلیه مدارک (مجوز های لازم) را ارائه خواهد نمود متاسفانه با گذشت زمان طولانی مدرک ارائه ندادند لذاهمانگونه که در زمان بازدید به نام برده تذکر داده شد چاه آب مذکور به عنوان چاه فاقد مجوز قانون تلقی و با توجه به مفاد قانون توزیع عادلانه آب ارزش امتیاز چاه مذکور ارزیابی نمی گردد و صرفاً حق مجرای از جوی کلاته ارتشی خان (مندرج در سند) به عنوان حق آب اراضی مذکور تلقی می گردد ازای هر مترمربع ۵/۵۰۰/۰۰۰ریال و کل ملک موضوع سند مالکیت ابرازی به مساحت دقیق ۷۸/۴۱۲۷متر مربع(چهارهزار و یکصد و بیست و هفت و هفتاد و هشت صدم متر مربع) معادل به عدد ۲۲/۷۰۲/۷۹۰/۰۰۰ریال و به حروف بیست و دو میلیارد و هفتصد و دو میلیون و هفتصد و نود هزار ریال محاسبه ارزیابی و تقدیم می گردد. ساعت روز و محل مزایده و سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک مذکور در روز شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۶مورخ ساعت۱۲:۰۰ الی ۱۲:۳۰از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می تواند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند بدیه یست مزایده از قیمت کارشناسی شروع بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی می باید قبل از شروع مزاید واریز گردیده باشد و مابقی مبلغ نیز ظرف یکماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی ۹۰ درصد در مهلت مقرر مبلغ توزیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزاید تجدید می گردد

دادورز شعبه دوم اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد -سعید مکبر ۱۴۰۱۹۶۲۸۹/و