

## آسمان به فرودگاه بجنورد بازگشت

رهبر انقلاب در دیدار خانواده‌های شهیدان امنیت با اشاره به حرکت شرورانه رژیم صهیونیستی:

رژیم صهیونیستی دچار خطای محاسباتی شده  
باید قدرت ملت ایران به اینها فهمانده شود



عکس: khamenei.ir



### آگهی مزایده‌ی عمومی به شماره ۱۰۰۳۰۰۳۸۶۸۰۰۰۰۰۲

اداره کل بهزیستی خراسان شمالی در نظر دارد دو دستگاه خودروی دولتی خود را به شرح مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی (www.setadiran.ir) (با شماره ۱۰۰۳۰۰۳۸۶۸۰۰۰۰۰۲) را به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

مواعد زمانی:

- زمان انتشار در سایت: مورخه ۱۴۰۳/۸/۶ لغایت ۱۴۰۳/۸/۷ ساعت ۸ صبح
- مهلت دریافت اسناد مزایده: مورخه ۱۴۰۳/۸/۷ لغایت ۱۴۰۳/۸/۹ تا ساعت ۱۹ بعد از ظهر
- مهلت ارسال پیشنهادات قیمت: از مورخه ۱۴۰۳/۸/۶ لغایت مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۴ ساعت ۱۹ بعد از ظهر
- زمان بازگشایی: مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۶ ساعت ۹ صبح
- تاریخ بازدید: از تاریخ ۱۴۰۳/۸/۷ لغایت ۱۴۰۳/۸/۲۴ هر روز از ساعت ۸ صبح تا ساعت ۱۳ بعد از ظهر
- زمان اعلام به برنده: مورخه ۱۴۰۳/۸/۲۷ ساعت ۹ صبح
- ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:
- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرایند مزایده از این طریق امکان پذیر می‌باشد.
- پیشنهادهای می‌گردد قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آورید.
- اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: بجنورد خیابان بهزیستی پشت هتل نگین اداره کل بهزیستی خراسان شمالی
- تلفن: ۰۹۱۵۳۸۵۹۴۲۸ آقای پاکدل
- شناسه آگهی: ۱۸۱۴۹۹۶

# آسمان به فرودگاه بجنورد بازگشت



این فرودگاه موجب گلایه مندی شهروندان شده است. شهرداری ادامه داد: تعداد پروازهای فرودگاه بجنورد در چند سال گذشته بیش از ۱۰ پرواز بود اما متأسفانه از

نماینده مردم بجنورد، گرمه، جاجرم، مانه، سملقان و رازوجرگلان در مجلس شورای اسلامی گفت: شرکت هواپیمایی آسمان دوباره پروازهای خود در مسیر بجنورد - تهران را که برای مدتی معلق شده بود از هفته آینده برقرار می کند.

محمد مهدی شهرداری اظهار کرد: پیش از این در دیدار با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی موضوع برقراری پروازهای شرکت هواپیمایی آسمان در فرودگاه بجنورد مورد پیگیری قرار گرفت و ایشان قول مساعد دادند. وی افزود: افزایش پروازهای فرودگاه بجنورد از خواسته های مردمی است و در سال های اخیر کاهش پروازهای

## اجرای طرح تقاطع خرمشهر بجنورد سه هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد

رییس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر بجنورد گفت: اجرا و اتمام طرح تقاطع غیرهمسطح میدان خرمشهر مرکز خراسان شمالی سه هزار میلیارد ریال اعتبار نیاز دارد. یوسف مغروری اظهار کرد: قرار است یک هزار میلیارد ریال از محل تسهیلات بانک شهر تامین و ۲ هزار میلیارد ریال دیگر توسط مجموعه عمران پایدار بانک شهر اجرا و در قالب تهارت عملی شود.

وی افزود: جلسات مختلفی در هفته های

اخیر با شهرداری در این خصوص برگزار شد و جزئیات این موضوع و تامین مابقی مبلغ مورد نیاز بررسی شد. عضو شورای شهر بجنورد ادامه داد: مقرر شد تا یک هزار میلیارد ریال از محل تسهیلات شرکت سازنده وابسته به بانک شهر تامین شود. وی اضافه کرد: مطالعه و طراحی تقاطع غیر همسطح این میدان در ۲ بخش ترافیکی و هندسی مسیر انجام شده است، مطالعات پایان یافته و امیدواریم هر چه زودتر عملیات اجرایی آن آغاز شود.

مغروری ادامه داد: حجم بالای تقاضای ورودی میدان، هندسه نامناسب، تداخل بین خودرو های برون شهری و درون شهری، پس زدگی تقاضای ورودی به دلیل عدم تخلیه مناسب میدان، توقف وسایل نقلیه در میدان و تردد وسایل نقلیه سنگین مهمترین دلایل اجرای طرح است. وی تاکید کرد: در بررسی ابعاد مختلف اجرای این طرح علاوه بر مطالعات ترافیکی، نحوه هدایت آلهای سطحی، زیبایی و منظر شهری، ارزیابی شرایط دوران ساخت و چگونگی انحراف

ترافیک نیز مد نظر است.

رییس کمیسیون برنامه و بودجه شورای اسلامی شهر بجنورد بیان کرد: با توجه به موقعیت میدان خرمشهر و قرار گرفتن این میدان در مسیر کمربندی که مسیر مسافری و عبوری است معضل ترافیک این میدان باید برطرف شود. ایجاد تقاطع غیرهمسطح میدان خرمشهر بجنورد طرحی است که طبق گفته مسئولان حداقل ۲ سال برای اجرای آن زمان نیاز و تاکنون به مرحله نهایی اجرا نرسیده است.

## چاقی زمینه خیلی از بیمار بهاست. برای لاغر شدن نیاز به رژیمهای سخت نیست؟

اتفاقیه / فاطمه امیری

قسمت سوم

استراتژی های خوردن و لذت بردن و چاق نشدن بلکه لاغر شدن وجود دارد.

یک راه فوری برای « غذا خوردن خوب» و اثر گذار بر کاهش وزن انتخاب صبحانه های سرشار از پروتئین و کاهش دهنده وزن است، استفاده از مواد نشاسته ای فیبر دار و کربوهیدرات های سالم مانند نان سبوس دار در حد متعادل و پرک جو دوسر با شیر کم چرب و مواد غلثی چون پنیر کم چرب و گردو و بادام، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، املت با روغن کم، تخم مرغ آب پز، بدون عجله و با آرامش و لقمه های کوچک در صبحانه باعث چاق شدن نمی شود. استفاده از میوه هایی مثل سیب قبل از صبحانه و یا آب پرتقال همراه صبحانه خوبست.

استفاده از ناهارهای کم و سالم که شما را در تمام بعد از ظهر راضی نگه می دارد امکان پذیر است.

ساندویچ فیله مرغ و خیار شور یا گوجه فرنگی، و یا سالاد الویه با سس کم چرب و استفاده از نان سبوس دار، خورشتهایی چون بامیه، کدو، بادمجان و سبزی که با روغن کم تهیه شده باشد همراه با کمی برنج چاق کننده نیست.

در هیچ رژیم غذایی مصرف زیلد برنج سفید پذیرفته نیست، چون برنج از نشاسته بدون فیبر است که چاق کننده است.

اگر می خواهیم از غذای رستوران استفاده کنیم ساندویچ زبان، خوراک مرغ با کمی نان سبوس دار، ماهی کبابی با کمی نان و سبزیجات آب پز مناسب است

از خوردن نوشابه همراه غذا بپرهیزید چون ده در صد شکر دارد و چاق کننده است. استفاده از دوغ و یا مالتشیر کلاسیک به عنوان نوشابه مناسب است.

برای لاغر شدن عجله نکنید و در زمان کافی وزن کم کنید. وزن کم کردن سریع ضرر دارد در ادامه دلایل آن توضیح داده خواهد شد

شام را باید سبک و چند ساعت قبل از خواب صرف کرد.

شام های ۱۵ دقیقه ای کم کالری همراه با نکاتی برای لاغری در هر وعده غذایی بدون از بین بردن خوشمزگی غذا وجود دارد.

سوپ سبزیجات، آش جو

کوکوی سبزی، میرزا قاسمی، دلمه برگ مو، دلمه بادمجان، کباب ماهیتابه ای با گوشت کم چرب،

ماهی کبابی همراه با کمی نان سبوس دار میل کنید.

خوراک لوبیا در سس گوجه فرنگی، خوراک بامیه، خوراک مرغ شامل یک ساقی یا بالا ران مرغ همراه با سبزیجات آب پز شده مصرف کنید.ساعت قبل از خواب چای و قهوه نخورید که خواب راحت تری داشته باشید

تیازی نیست که مرتب نگران کالری غذاها باشید. اگر چربی و شیرینی و نشاسته ای را کم مصرف کنید می توانید صبحانه ۳۰۰ کالری و نهار ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و شام ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری خوشمزه و تامین کننده نیازهای بدن را داشته باشید.

میان وعده های خوشمزه برای کمک به کنترل اشتها وجود دارد.

میوه هایی که خیلی شیرین نیستند به عنوان میان وعده استفاده کنید. از بادام و گردو و فندق به عنوان میان وعده استفاده کنید. تخمه های کدو و آفتاب گردان تنقلات خوبی هستند که جای هله هوله ها را می گیرند. ادامه دارد...

## مصالح ساختمانی خراسان شمالی قابلیت صادرات به تاجیکستان را دارد

رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان شمالی سفر ۲ روزه هیات تجاری تاجیکستان به استان را بسیار مثبت ارزیابی کرد و گفت: مصالح ساختمانی استان قابلیت صادرات به این کشور فارسی زبان را دارد و باید شرایط تسهیل شود.

عباس کاظمی روز یکشنبه در حاشیه بازدید هیات تجاری تاجیکستان از ظرفیت های صنعتی شهرستان شیروان اظهار کرد: تجار تاجیک در

سفر به خراسان شمالی از ظرفیت ها و پتانسیل های سرمایه گذاری در این استان بازدید کرده و از توسعه مراودات اقتصادی استقبال کردند.وی افزود: اعزام و پذیرش هیات های تجاری از وظایف اتاق بازرگانی است و تلاش می شود تا با اجرای این برنامه ها، کار را برای تجار، فعالان اقتصادی و بازرگانان تسهیل شود. رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی خراسان شمالی با اشاره به ظرفیت های معدنی موجود در کشور

تاجیکستان گفت: تاجران این استان می توانند نسبت به واردات مواد معدنی مورد نیاز از کشور تاجیکستان اقدام کرده و زمینه ساز توسعه باشند. وی خاطرنشان کرد: هیات تاجیکی نیز در بازدید از واحدهای تولیدی و صنعتی استان، وجود واحدهای تولیدی مصالح ساختمانی را از ظرفیت های مهم برای توسعه روابط تجاری عنوان کرده و اعلام کردند که بخشی از نیازهایشان در این استان قابل تامین است.

کاظمی تصریح کرد: صنعت ساختمان و تولید مصالح ساختمانی این استان زمینه مناسب برای گسترش مراودات تجاری با تاجیکستان است و این هیات در این زمینه از کیفیت محصولات تولیدی ما ابراز رضایت کردند.رییس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بجنورد افزود: ایران و تاجیکستان دارای زبان، دین و فرهنگ مشترک هستند و باید از این اشتراکات برای توسعه مراودات تجاری استفاده کرد.

## ۲۴ دهیاری خراسان شمالی شناسه اختصاص اعتبارات دریافت کردند

مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری خراسان شمالی گفت: برای نخستین بار کد دستگاه اجرایی توسط وزارت کشور به ۲۴ دهیاری مشمول سطح این استان ابلاغ و صادر شد.صادق رمضیان زاده اظهار کرد: کد دستگاه های اجرایی برای پنج دهیاری

درجه چهار و ۱۹ دهیاری درجه پنج در ۱۰ شهرستان استان صادر شد.وی افزود: براین اساس دهیاری های مشمول کد می توانند همانند سایر دستگاه های اجرایی از این به بعد برای اجرای طرح های عمرانی از اعتبارات تملک دارایی های سرمایه ای استفاده کنند

و خدمات بهتری به مردم روستا ارائه شود. مدیرکل امور روستایی و شوراهای استانداری خراسان شمالی اضافه کرد: دهیاری قبل از این برای اجرای طرح های عمرانی روستا از اعتبارات مالیات بر ارزش افزوده و منابع داخلی از جمله خودیاری مردم، عوارض صدور

پروانه و غیره استفاده می کردند.وی ادامه داد: آیین نامه ای که برای صدور این کد دهیاری ها توسط وزارت کشور به تأیید می رسد شاخص هایی از جمله جمعیت روستا، گردش مالی، تمام وقت بودن دهیاری و درجه چهار، پنج و ۶ آنان در نظر گرفته می شود.

### هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین 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 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 اگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل اگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک یک\_ اصلی اراضی نوده

۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۹۸۱ فرعی از یک اصلی فوق به مساحت ۵۴۰۸۶۸ (پنج هزار و چهارصد و پنج ممیز شصت و هشت صدم) متر مربع ایتباعی آقای جعفر قلی محمدی از محل مالکیت رسمی آقایان حسین محمدی و غضنفر محمدی برابر رای شماره ۳۶۵۰\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۹۸۱ فرعی از یک اصلی فوق به مساحت ۲۲۷۶،۱۱ (دو هزار و دو بیست و هفتاد و شش ممیز یازده صدم) متر مربع ایتباعی آقای جعفر قلی محمدی از محل مالکیت رسمی آقایان حسین محمدی و غضنفر محمدی برابر رای شماره ۳۶۵۰\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۶

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 اگهی 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 نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت اسناد و املاک خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود .

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

شناسه اگهی : ۱۸۱۴۹۶۴ مهدی سیاوشی \_رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

### 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 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 اگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل اگهی می گردد :

بخش یک بجنورد

۱- شش‌دانگ یکباب محوطه و انباری از پلاک ۱۰ فرعی از ۳۶۳ اصلی فوق به مساحت ۲۸،۴۸ (بیست و هشت ممیز چهل و هشت صدم) متر مربع ایتباعی خانم ام البنین عبدل ابادی از محل مالکیت رسمی ملاعباس وحشتی برابر رای شماره ۳۲۸۱\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ % کلاس ۲۶۸-۱۴۰۳

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 اگهی 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 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 : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

شناسه اگهی : ۱۸۱۴۹۸۶ مهدی سیاوشی \_رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد



## ۳ علامت اولیه شروع پوکی استخوان را بشناسید

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به پوکی استخوان مبتلا هستند که اغلب به طور بی‌صدا و بدون علائم است تا زمانی که شکستگی استخوان رخ دهد. اما علائم اولیه‌ای وجود دارد که توجه به آنها می‌تواند هشدار شروع پوکی استخوان باشد و اقدامات پیشگیرانه را رقم زند.

عبدالرحمان اهوازبان، دبیر انجمن شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: پوکی استخوان، به تدریج استخوان‌ها را با گذشت زمان ضعیف و آنها را شکننده‌تر و مستعد شکستگی می‌کند. این شکستگی‌ها می‌تواند منجر به درد شدید، ناتوانی و از دست دادن استقلال، به ویژه در افراد مسن شوند. این وضعیت بیشتر زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که یک نفر از هر سه زن بالای ۵۰ سال دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود و این شرایط در هر یک نفر از ۵ مرد رخ می‌دهد.

همشهری آنلاین در گزارشی نوشت: البته به گفته اهوازبان پوکی استخوان تنها نگرانی برای افراد مسن نیست و افراد جوان‌تر هم می‌توانند به دلیل عوامل مختلفی مانند ژنتیک، انتخاب‌های سبک زندگی و برخی شرایط پزشکی در معرض خطر باشند.

او در پاسخ به این سوال که چه عواملی می‌توانند باعث پوکی استخوان شود؟ توضیح داد: پوکی استخوان تحت تأثیر عوامل مختلفی است و این عوامل غیرقابل تغییر شامل سن، جنسیت، تاریخچه خانوادگی، قومیت و اندازه بدن است. تراکم استخوان به طور طبیعی با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند و زنان به خصوص به دلیل تغییرات هورمونی در دوران یائسگی در معرض خطر بیشتری هستند. همچنین، ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند و تاریخچه خانوادگی پوکی استخوان خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

دبیرسابق انجمن علمی فیزیوتراپی ایران درباره عوامل قابل تغییر در ایجاد پوکی استخوان بیان کرد: این عوامل شامل سطوح هورمونی، عادات غذایی، استفاده از داروها، انتخاب‌های سبک زندگی و برخی شرایط پزشکی است. کاهش استروژن در زنان و کاهش تستوسترون در مردان

خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد، همانطور که عدم تعادل تیروئید نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D، اختلالات خوردن، و استفاده طولانی مدت از کورتیکواستروئیدها باعث ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود. عوامل سبک زندگی مانند عدم فعالیت فیزیکی، سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل نیز به شکنندگی استخوان‌ها کمک می‌کنند. سوءتغذیه و مصرف زیاد نمک و کافئین نیز بر تراکم استخوان تأثیر منفی دارند.

### علائم اولیه بیماری

اهوازبان عنوان کرد: پوکی استخوان به عنوان «بیماری خاموش» نیز شناخته می‌شود، معمولاً بدون علائم پیش می‌رود تا اینکه یک شکستگی رخ دهد. علائم اولیه شامل تحلیل لته، کاهش قدرت دست و شکنندگی ناخن‌ها است که می‌تواند نشان‌دهنده کاهش کلی توده استخوانی باشد. این علائم خفیف ممکن است به راحتی نادیده گرفته شوند، اما نشانه‌های مهمی از مشکلات بالقوه در سلامت استخوان هستند.

او تأکید کرد: با پیشرفت پوکی استخوان، نشانه‌های واضح‌تری ظاهر می‌شود. درد مزمن در ناحیه کمر، کاهش قد و حالت خمیده از علائم رایج هستند که به دلیل شکستگی یا افتادگی مهره‌ها به وجود می‌آیند. شکستگی‌ها به دلیل سقوط از ارتفاع‌های کم یا فعالیت‌های ساده، به ویژه در نواحی لگن، ستون فقرات و مچ دست، نشانه‌های مهمی از پوکی استخوان پیشرفته هستند. شکستگی‌های مکرر یا چندگانه در مدت زمان کوتاه، به ویژه شکستگی‌های لگن، به شدت نشان‌دهنده از دست رفتن توده استخوانی شدید است.

به تأکید اهوازبان شناسایی این نشانه‌ها بسیار مهم است، به ویژه افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند، مانند زنان و افراد مسن. توصیه می‌شود در صورت مشاهده این علائم مراجعه به پزشک برای تست تراکم استخوان و ارزیابی بیشتر ضروری است و با تشخیص زودهنگام و مداخله می‌توان به مدیریت مؤثر پوکی استخوان و جلوگیری از شکستگی‌های جدی کمک کرد.

### روش‌های درمان

دبیر انجمن شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران، گزینه‌های درمانی رایج برای پوکی استخوان را درمان پوکی استخوان با هدف کاهش یا توقف از دست دادن استخوان، افزایش تراکم استخوان و پیشگیری از شکستگی‌ها از طریق ترکیبی از تغییرات سبک زندگی، داروها و مداخلات جراحی عنوان کرد و گفت: تغییر سبک زندگی نقش مهمی در این زمینه دارد، از جمله رژیم غذایی برای افزایش مصرف کلسیم و ویتامین دی. انجام تمرینات ورزشی و مقاومتی به تقویت استخوان‌ها و بهبود تعادل کمک می‌کند و به طرز قابل توجهی خطر افتادن و شکستگی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل برای حفظ سلامت استخوان ضروری است.

او تأکید کرد: در موارد شدیدتر هم مداخلات جراحی ممکن است لازم باشد. در موارد شکستگی‌های جدی، مانند شکستگی‌هایی که در لگن یا مچ دست رخ می‌دهد، جراحی ممکن است برای بازبایی عملکرد و تحرک ضروری باشد.

بر این اساس وبسایت‌های منظم برای مدیریت مؤثر پوکی استخوان بسیار مهم است. این ارزیابی‌ها معمولاً شامل تکرار آزمایشات سنجش تراکم استخوان، معمولاً هر یک یا دو سال یکبار برای پیگیری پیشرفت و ارزیابی اثربخشی درمان و مدیریت پوکی استخوان و کاهش خطر شکستگی‌ها ضروری است.

### نقش حیاتی فیزیوتراپی در درمان

اهوازبان نقش فیزیوتراپی در درمان پوکی استخوان را بسیار مهم و کلیدی عنوان کرد و گفت: در حالی که داروها برای مدیریت پوکی استخوان اهمیت دارند، اما فیزیوتراپی نقش حیاتی در درمان و توانبخشی ایفا می‌کند و بر بهبود سلامت استخوان، پیشگیری از شکستگی‌ها و افزایش کیفیت کلی زندگی افراد مبتلا به این بیماری تمرکز دارد.

دبیر شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران ادامه داد: یکی از اجزای کلیدی فیزیوتراپی در مدیریت پوکی استخوان، برنامه‌های ورزشی مناسب است. این برنامه‌ها معمولاً شامل

تمرینات وزن اندازی مانند پیاده‌روی هستند که به تحریک تشکیل استخوان و حفظ تراکم استخوان کمک می‌کنند. تمرینات مقاومتی با استفاده از وزنه‌ها یا نوارهای مقاومتی، عضلات اطراف استخوان‌ها را تقویت کرده و خطر شکستگی را کاهش می‌دهند. همچنین، تمرینات انعطاف‌پذیری و کششی دامنه حرکتی را بهبود می‌بخشد و سفتی عضلات را کاهش می‌دهند و به ارتقای سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

به گفته این فیزیوتراپیست، آموزش تعادل و هماهنگی جنبه‌های اساسی فیزیوتراپی است که بر پیشگیری از افتادن تمرکز دارد و یکی از عوامل خطر مهم برای شکستگی‌ها در افراد مبتلا به پوکی استخوان است. فیزیوتراپیست‌ها تمریناتی را برای بهبود ثبات و بهبود الگوی راه رفتن وارد برنامه‌های درمانی می‌کنند و به بیماران کمک می‌کنند تا در حرکات خود اعتماد به نفس پیدا کنند.

### اهمیت تغذیه و ورزش

به گفته اهوازبان یکی از پیام‌های کلیدی روز جهانی پوکی استخوان، اهمیت رژیم غذایی متعادل غنی از کلسیم و ویتامین D است که برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. کلسیم که در محصولات لبنی، سبزیجات برگ‌دار و غذاهای غنی‌شده یافت می‌شود و به ساخت و حفظ استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین D هم از طریق قرار گرفتن در معرض آفتاب و برخی غذاها به دست می‌آید، به جذب کلسیم کمک می‌کند. این دو با هم پایه و اساس یک رژیم غذایی سالم برای استخوان‌ها را تشکیل می‌دهند.

او تأکید کرد: فعالیت بدنی منظم یکی دیگر از ارکان پیشگیری و مدیریت پوکی استخوان است. تمرینات وزنه‌برداری مانند پیاده‌روی، دویدن، همراه با تمرینات مقاومتی و تعادلی، در تقویت استخوان‌ها و عضلات، بهبود هماهنگی و کاهش خطر افتادن بسیار مفید هستند. برنامه‌های تمرینی سفارشی، به ویژه آن‌هایی که توسط فیزیوتراپیست‌ها طراحی شده باشند، می‌توانند نقش حیاتی در حفظ تراکم استخوان و سلامت فیزیکی کلی ایفا کنند.

### 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 هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دونوبت به فاصله ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح 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 ۲۳۸۱۶۰ (دو هزار و سیصد و هشتاد و یک ممیز شصت صدم) متر مربع ایتبای آقای علی اصغر براتی اصغر از محل مالکیت رسمی سید علی لنگری برابر رای شماره ۳۱۹۹\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۲۴۰۱

مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک 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 آئین 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 ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح 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 ۲۲۴۵،۱۵ (دو هزار و دویست و چهل و پنج ممیز پانزده صدم) متر مربع ایتبای آقای محمد پرویزی از محل مالکیت رسمی سید علی لنگری برابر رای شماره ۳۱۹۱\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۹

لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۳۵۶۸

مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

### 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 هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دونوبت به فاصله ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ \_ اصلی اراضی صرabad

۱- شش‌دانگ یکباب ساختمان (محوطه محصور دارای بنا) از پلاک ۴۸۰۲ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۹۳۲ (نهصد و سی و دو) متر مربع ایتبای آقای مرتضی محمدپور از محل مالکیت رسمی آقای احمد پوررمضان برابر رای شماره ۳۱۳۷\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ \_ کلاسه ۰۶۹۷\_۱۴۰۲

لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۱۶۳۷

مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک 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 آئین 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 ۱۵روز 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 یک باب ساختمان از پلاک ۱۸۴ فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۴۱،۷۰ ( یکصد و چهل و یک ممیز هفتاد صدم) متر مربع ایتبای آقای محمدرضا روحانی از محل مالکیت رسمی آقای غلامحسین فرشچی برابر رای شماره ۳۰۴۴\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ \_ کلاسه ۰۱۹۲\_۱۴۰۳

لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۱۷۰۹

مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

رهبر انقلاب در دیدار خانواده‌های شهیدان امنیت با اشاره به حرکت شروانه رژیم صهیونیستی:

## رژیم صهیونیستی دچار خطای محاسباتی شده باید قدرت ملت ایران به اینها فهمانده شود

تصمیم‌سازی یا تصمیم‌گیری کنند، باید توجه داشته باشند که یک خبر یا مطلب غلط چگونه مردم را دچار ترس و تردید می‌کند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای افزودند: مسئولان کشور همانگونه که درباره امنیت «مرزها و کوچه و خیابان و زندگی مردم» وظایف مهمی دارند، در زمینه حفظ امنیت روانی مردم نیز کاملاً مسئولند. رهبر انقلاب با اشاره به استفاده بدخواهان کشورها و ملتها از ابزار جنگ نرم در کنار جنگ سخت گفتند: نالیمن کردن فضای روانی جامعه یکی از اجزاء این جنگ نرم است و همه دیده‌اند که چگونه از فضای مجازی هم برای پیشبرد اهدافشان استفاده می‌کنند.

ایشان در پایان این بخش از سخنانشان خطاب به خانواده‌های شهیدان امنیت گفتند: سربلند باشید و به شهیدان خود افتخار کنید چرا که اگر آنان و دیگر حافظان امنیت نبودند، مشکلات زیادی برای کشور و ملت به‌وجود می‌آمد، بنابراین همه مردم نیز باید قدران این شهیدان و خانواده‌های آنان باشند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در بخش دیگری از سخنانشان با اشاره به جنایات فجیع رژیم صهیونیستی در غزه از جمله شهادت ده هزار کودک و بیش از ده هزار زن که مصداق وحشیانه‌ترین جنایات جنگی است، از کوتاهی بزرگ دولتها و مجامع جهانی همچون سازمان ملل در مقابله با اقدامات این رژیم در غزه و لبنان به شدت انتقاد کردند و گفتند: جنگ قواعد و قوانین و حدودی دارد و اینگونه نیست که در جنگها همه حدود زیر پا گذاشته شود اما باند جنایتکار حاکم بر سرزمین‌های اشغالی همه حدود و قواعد را زیر پای خود له کرده است.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، ایستادگی دولتها و بخصوص دولتهای اسلامی در مقابل رژیم جنایتکار و تشکیل ائتلافی جهانی علیه این رژیم جلد را در ضروری دانستند و افزودند: ایستادگی به معنی قطع کمک‌های اقتصادی نیست چرا که بدیهی است کمک به رژیم غاصب جزو زشت‌ترین و بزرگ‌ترین گناهان است بلکه ایستادگی یعنی تشکیل یک ائتلاف جهانی سیاسی، اقتصادی و در صورت لزوم نظامی در مقابل رژیم خیثی که وحشیانه‌ترین جنایات جنگی را انجام می‌دهد.



دیگر ابعاد قوی باشیم و هر روز قوی‌تر شویم.

ایشان، مصیبت اشغال ایران در دو جنگ جهانی اول و دوم را با وجود اعلام بیطرفی کشور، ناشی از سوء سیاست‌های زمامداران نالایق یا خائن و وابسته دانستند و افزودند: آنها با روی‌گردانی از ابزارهای واقعی قدرت، ملت و کشور را به حقارتِ ضعف و ناتوانی در تأمین امنیت خود کشاندند.

رهبر انقلاب در تبیین نکته‌ای مهم در باب امنیت، به ضرورت امنیت روانی مردم پرداختند و گفتند: کسانیکه مردم را از جمله در فضای مجازی با برخی مطالب، شایعات یا تحلیل‌ها و تفسیرهای غلط دچار تشویش و اضطراب و ترس و تردید می‌کنند، در تعبیر قرآنی «مُرفِقون» نامیده می‌شوند که پروردگار به پیامبر دستور می‌دهد اگر از این کار دست برنداشتند، آنها را مجازات کن. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای اینگونه افراد را دچار تحلیل‌های غلط یا غرض‌ورزی خواندند و خطاب به کسانی که با فضای مجازی ارتباط دارند، تأکید کردند: هر چیزی را که به ذهن انسان می‌رسد نباید در فضای مجازی منتشر کرد، بلکه باید اثر آن را بر روحیه و احساسات و فکر مردم در نظر گرفت.

ایشان با اشاره به تکرار مکرر موضوع فضای مجازی در هفته‌ها و روزهای اخیر، گفتند: کسانیکه می‌خواهند درباره فضای مجازی

مجموعه‌های اطلاعاتی»، باید از اهمیت و ارزش بی‌بدیل امنیت درک کرد.

رهبر انقلاب با استناد به قرآن کریم، امنیت را نعمت عظیم الهی دانستند و با اشاره به حوزه بسیار وسیع فعالیت مدافعان امنیت کشور و جامعه، گفتند: هر جا امنیت و حافظان پرارزش آن نباشند، شرارت شکل می‌گیرد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، شرارت در مرزها، درشهرها، راهزنی، سرقت، قاچاق سلاح، قاچاق مواد مخدر و شایعه‌پراکنی را از جمله نمونه‌های تلاش برای ایجاد ناامنی خواندند و افزودند: هرکسی در مقابل هرکدام از انواع شرارت بایستد، عنوان پرافتخار «پاسدار امنیت» شامل حال او خواهد بود.

رهبر انقلاب در تبیین عنصر اصلی و ضروری تأمین و حفظ امنیت گفتند: برخی در تحلیل و تصویری عجیب، خیال می‌کنند خودداری از تولید ابزارهای حساس‌کننده مستکبران از جمله موشک، می‌تواند برای ایران امنیت بیاورد اما این تفکر و تصور غلط در واقع به ملت و مسئولان می‌گوید کشور را ضعیف نگه دارید تا در امنیت باشید. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، قدرت ملی را تنها راه امن بودن ایران خواندند و افزودند: برای ایمن‌سازی کشور و جامعه و پیشرفت ایران باید از همه لحاظ اقتصادی، علمی، دفاعی، سیاسی و مدیریتی و

رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح امروز در دیدار هزاران نفر از خانواده‌های معزز شهیدان امنیت، این شهیدان را جزو برترین شهیدای راه حق خواندند و با اشاره به اهمیت زیربنایی امنیت در همه امور جامعه و ابعاد مختلف زندگی مردم، تأکید کردند: فقط یک ایران قوی می‌تواند امنیت و پیشرفت کشور و ملت را تأمین و تضمین کند؛ بنابراین ایران باید روز بروز در همه ابعاد اقتصادی- علمی- سیاسی- دفاعی و مدیریتی قوی‌تر شود.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای همچنین با اشاره به اقدامات مستمر رژیم خبیث صهیونیستی در ارتکاب وحشیانه‌ترین جنایات جنگی در غزه و لبنان، تشکیل یک «ائتلاف جهانی» علیه این رژیم پلید را خواستار شدند و با اشاره به حرکت شروانه دو شب پیش رژیم صهیونیستی افزودند: در خصوص این غلطی که کردند، خودشان با اهداف خاص بزرگ‌نمایی می‌کنند اما کوچک‌انگاری آن و اینکه بگویم چیزی نبوده و اهمیتی نداشت هم غلط است.

رهبر انقلاب با تأکید بر ضرورت بهم خوردن محاسبات غلط رژیم صهیونیستی درباره ایران، گفتند: آنها درباره ایران دچار خطای محاسباتی هستند چرا که ایران و جوانان و ملت ایران را نمی‌شناسند و هنوز نتوانسته‌اند قدرت، توانایی، ابتکار و ارده ملت ایران را درست بفهمند که ما باید این را به آنها بفهمانیم. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تأکید کردند: البته کیفیت کار را باید مسئولان ما به درستی تشخیص و آنچه به صلاح این کشور و ملت است انجام دهند تا آنها بفهمند ملت ایران کیست و جوانان آن چگونه‌اند؟

رهبر انقلاب اسلامی گفتند: این فکر، انگیزه، آمادگی و رشادتی که در ملت ایران وجود دارد، باید حفظ شود چرا که خود این عناصر، امنیت‌ساز هستند.

ایشان در دیدار امروز با خانواده‌های شهیدان امنیت، حق شهیدان امنیت و خانواده‌های آنان را بر ملت، حقیقتاً توصیف‌ناپذیر برشمردند و افزودند: امنیت زیربنای همه وسائل و راه‌های پیشرفت کشور و ملت است و ارزش حافظان جان برکف امنیت و شهیدان سرافراز این عرصه را در «تیروی انتظامی، بسیج، سپاه، ارتش و

### هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آئین 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 ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ \_ اصلی اراضی صدراباد

۱-ششدانگ یکباب منزل مسکونی از پلاک ۳۷۹۴ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۲۸۹,۴۱ (دویست و هشتادو نه ممیز چهل و یک صدم) متر مربع ایتباعی خانم مینا شاکری از محل مالکیت رسمی آقایان جواد و مجید حیدری برابر رای شماره ۳۰۸۴\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ \_کلاسه ۲۵۱\_۱۴۰۳

لذا بدین وسیله به فروشنندگان 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 نکرده یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۳۶۱۸

مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

### 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 ۱۳آئین 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 ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۴۴ \_ اصلی اراضی پیشکمر

۱-ششدانگ یک قطعه زمین زراعی از پلاک ۲۳ فرعی از ۱۴۴ اصلی فوق به مساحت ۳۳۳۱,۷۹ (سه هزار و دویست و سی و یک ممیز هفتاد و نه صدم ) متر مربع ایتباعی آقای بشیر عطائی از محل مالکیت رسمی آقای حبیب عسکری برابر رای شماره ۳۱۸۹\_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ \_۱۴۰۳ \_۴۷۴

لذا بدین وسیله به فروشنندگان 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 نکرده یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۱۶۵۴۰ مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

### 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 ۱۳آئین 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 ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح 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 ۲۴۸۰,۷۲ (دو هزار و چهارصد و هشتاد ممیز هفتاد و دو) متر مربع ایتباعی آقای سعید حسنی به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ و خانم معصومه حسنی به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ (مشاعا و بالسویه) از محل مالکیت رسمی آقای قربانعلی لنگری برابر آراء شماره ۲۸۶۲ و ۲۸۶۱ \_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۲۵

لذا بدین وسیله به فروشنندگان 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 نکرده یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه 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 : ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷

شناسه آگهی : ۱۸۰۴۳۹۵ مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

### 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 ۱۳آئین 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 ۱۵روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی ) به شرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ \_ اصلی اراضی صدراباد

۱-ششدانگ یکباب خانه از پلاک ۱۵۵ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۴۲۰,۱۱ (چهارصد و بیست ممیز یازده صدم) متر مربع ایتباعی آقای اسداله ربانی از محل مالکیت رسمی آقای قربان محمد اصغری برابر رای شماره ۳۴۶۲ \_۱۴۰۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۱۸ \_۱۴۰۳ \_کلاسه ۰۰۵۶

لذا بدین وسیله به فروشنندگان 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 نکرده یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه 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 : ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ تا تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

شناسه آگهی : ۱۸۱۴۹۰۲ مهدی سیاوشی \_رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد