



### سهم روزهای کودکی

**علوی-** زمین بی چمن، فوتبال بی دروازه و بازیکن های بی لباس سهم آن ها از دنیای کودکی و نوجوانی شان است و عصرهای بدون مدرسه را در زمین های خاکی بدون کمترین امکانات سپری می کنند اما باز هم خوشحال هستند. این جا «ناظرآباد» است، بچه ها برای احداث پارک در محله بی بهره از امکانات شان روزشماری می کنند؛ اقدامی که چند روزی است توسط شهرداری آغاز شده است و در ذوق و شوق رسیدن به آن روز، خود را به یک دست فوتبال عصرانه دعوت کرده اند.



### الو پزشک

## مخالفت یک پزشک طب سنتی با بدن سازی زنان

**گروه اجتماعی-** ورزش بدن سازی آفت جان بانوان است. یک پزشک طی سنتی با بیان این مطلب اظهارمی کند: زن ها مظهر محبت، لطافت و آرامش هستند، بدن زن به دلیل ساختاری که دارد سردتر از بدن مرد و این سردی مزاج بیشتر به سمت سردی و تری است تا لطیف تر باشد. دکتر «حسن حاج طالبی» ادامه می دهد: زن نیازی ندارد مثل مرد، عضلات خود را تقویت کند چون عضلات زن اگر بیش از اندازه سفت و محکم شود زن بودن (از نظر مزاجی و قوای بدنی) جای خود را به مرد بودن می دهد و از همه مهم تر این که عضله زن سفت نمی شود و نباید به زور ورزش های سنگین و متاسفانه داروهای تقویت کننده خطرناک، آن را محکم و سفت کرد. وی ادامه می دهد: مرد بودن به گرمی و حرارت و زن بودن به سردی و لطافت است. وی با اشاره به این که ساختار بدن مرد و زن به دلایل متعدد متفاوت است، عقیده دارد: درست نیست زن ها هر ورزش مردانه ای را انجام دهند. وقتی یک زن که قوای بدنی ضعیفی دارد و مزاج آن سرد و تر است بخواهد با زور وزنه و داروهای انرژی زا بدن خود را تقویت کند نه تنها مفاصل و استخوان هایش آسیب می بیند بلکه دچار سوء مزاج و به بیماری های مختلف مبتلا می شود. وی اظهارمی کند: بسیاری از زنان مراجعه می کنند و می گویند بدن من درد می کند، وقتی شرح حال می گیریم می بینیم در هفته چند جلسه بدن سازی سخت می کنند و چون مزاج و قوای بدنی آن ها برای این ورزش ساخته نشده است آسیب می بینند.وی بهترین ورزش ها برای مزاج و ساختار بدن زن را ابرویبک، شنا، یوگا و پیلاتس ذکر می کند و می افزاید: بهتر است ورزش های مختلف آمادگی جسمانی زیر نظر مربیان با تجربه و معتبر انجام شود.

# پیدا و پنهان آسیب های فرزندان طلاق

### علوی

های پیدا و پنهان می شوند. برخی والدین برای آن که بتوانند در آینده جدایی خود را توجیه کنند و تقصیر را به گردن دیگری بیندازند، مرتب از هم بدگویی می کنند تا کودک بتواند خود را با شرایط موجود وفق دهد و مشکلی برای آن ها ایجاد نکند. یک مادر می گوید: متأسفانه طلاق در جامعه زیاد شده است و بعد از جدایی حشرات کودک به یکی از والدین سپرده می شود و این اول ماجراست. او با بیان این که نمونه هایی از این والدین را دیده ام که پس از طلاق برای جلب نظر فرزند به بدگویی از همسر سابق خود اقدام می کنند، ادامه می دهد: این گونه والدین به فکر پرورش و تربیت فرزند خود نیستند و برای موجه جلوه دادن اقدام خود بدگویی می کنند و به نظر من این موضوع موجب بیگانه شدن فرزند با یکی از والدین می شود.

او می گوید: بر حسب تجربه ای که دارم و به این فکر می کنم که اگر کودک بزرگ شود چه خاطره ای از دوران خوب کودکی اش به یاد خواهد داشت و با به یاد آوردن مبهم این صحنه در دل به چه چیزهایی خواهد اندیشید و چه چیزهایی در قلب اش فرو خواهد ریخت؟

این روزها با افزایش طلاق در جامعه و به تبع آن خراسان شمالی اگر به موقع و درست چاره ای نیندیشیم فرزندان زیادی متحمل هزینه های بالای آسیب های اجتماعی خواهند شد. آن چه از امار و ارقام برمی آید، از افزایش ۲/۸ درصدی طلاق در استان طی ۸ ماه امسال حکایت دارد. کودکان طلاق در بیشتر مواقع وقتی حضانت آن ها به یک والد سپرده می شود دچار آسیب

چون من توان مالی نگهداری از آن ها را نداشتم و هر چند وقت یک بار فرزندانم را مقابل مدرسه شان می دیدم اما پس از گذشت مدتی وقتی به ملاقات یکی از فرزندانم رفتم با صراحت گفت پدرم می گوید تو هیچ کاری برای ما انجام نداده ای و اصلا مادر خوبی نیستی و در حق ما مادری نکرده ای و دیگر حق نداری به دیدنم بیایی. وی بیان می کند: با شنیدن این حرف های پسرم بسیار به هم ریختم. اصلا انتظار نداشتم چنین حرف هایی را از زبان فرزندی که روز و شب و جوانی ام را برایش گذاشته بودم، بشنوم.

یک کارشناس ارشد جامعه شناسی عقیده دارد: دور کردن کودک از یکی از والدین توسط والد دیگر پس از طلاق آسیب های روانی زیادی را برای او به دنبال خواهد داشت به ویژه آن که کودک در سنین خیلی پایین باشد. «محمدی» ادامه می دهد: این عمل شوک بزرگ و آثار منفی و تخریب کننده ای بر روح و روان کودک وارد می کند که متأسفانه برخی والدین از آن آگاهی ندارند. به گفته وی، هدف بسیاری از والدین این است که کار خود را موجه جلوه دهند و نزد کودک به فرد بی گناهی تبدیل شوند و همه عواقب و آثار بد طلاق را به دیگری نسبت دهند چنان که کودک به این درک برسد، عامل تنها ماندنش، دور ماندن از والد دیگر، توجه نشدن کافی به او و نیازهایش، والدی است که نزد او نگهداری نمی شود، حتی پدر از این گاهی آن والدی که از کودک مراقبت می کند، به او می گوید والد دیگر تو را دوست نداشته و ندارد و اگر تو را دوست داشت به هر قیمتی نزد خودش نگه می



### آشپزی



### مواد لازم

کلم سفید نصف یک عدد، انار ملس ۲ عدد، سینه مرغ نصف یک عدد، مغز گردوی ریز شده نصف پیمانه، سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری، ماست یک قاشق غذاخوری و آب لیمو، نمک و فلفل به میزان لازم.

### سالاد انار و مرغ

**طرز تهیه** ابتدا سینه مرغ را می پزیم و ریش ریش و کلم را ریز خرد می کنیم و می شویم و اجازه می دهیم آب آن خشک شود. سپس دو عدد انار بزرگ ملس را دانه می کنیم و به همراه کلم در ظرف می ریزیم، مغز گردوی نگینی شده را اضافه می کنیم.

سس مایونز، ماست، آب لیمو، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و همه مواد را خوب هم می زنیم تا آغشته به سس شوند، سپس چند ساعت در یخچال قرار می دهیم تا سالاد جا بیفتد.

### بیشتر بدانیم



### ظروف مسی

**گروه اجتماعی-** انتخاب یک ظرف مناسب برای آشپزی از دغدغه های خانم های خانه دار است. از نظر طب سنتی ظروف سفالی، سنگی، لعابی و مسی از بهترین ظروف برای پخت غذا هستند. قابلمه مسی در مقایسه با سایر ظروف آشپزخانه نیازمند مراقبت های بیشتری است. معمولاً ظروف مسی اصل دارای بدنه ای به رنگ سرخ و درخشان هستند که نشان دهنده خلوص مس به کار رفته در آن هاست. ظروف مسی قدیمی بدون روکش عایق داخلی بیشتر دارای جنبه تزئینی هستند و با توجه به خطرات ناشی از نفوذ سرب به غذا در پخت و پز استفاده نمی شوند. بنابراین این گونه ظروف نیازمند آماده سازی نیستند و فقط کافی است بدنه آن ها را هر چند وقت یک بار بشوید تا درخشش و جذابیت خود را حفظ کنند. ظروف مسی با روکش داخلی از جنس قلع به منظور پخت انواع غذا استفاده می شود.

**نمایندگه غلامی**

**مدیران خودرو**

**کمترین پیش پرداخت**

**اقساط بلند مدت**

**شرایط آسان**

**بدون ضامن**

**X22**

**X33**

**بجنورد/بلوار نیروگاه/نبش امام خمینی(ره) ۴۶**

**۰۹۱۵ ۷۹۴ ۰۰۹۶**

**۰۵۸ ۳۲ ۳۱ ۴۹ ۲۱-۳**

۹/۹۸۱۲۹۸۲

## 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 بجنورد مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۸- اصلی اراضی امیریه ۱- ششدانگ یک باب حیاط از پلاک ۱۶۸ اصلی فوق به مساحت ۱۹۸ مترمربع ابتیاعی آقای محمداسماعیل صادقی از محل مالکیت رسمی مشاعی هوشنگ میار برابر رأی شماره ۲۰۶۹-۹۸ مورخه ۱۱/۱۰/۱۳۹۸- کلاسه ۱۱۰۲-۹۲ 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 نخواهد بود. **تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۱/۰۲**

### علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

م/الف/۱۳۲

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که خانم جمیله جواهری فرزند ابوالحسن به شماره ملی ۰۶۳۹۳۸۵۸۰۱ 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 منزل پلاک ۱۹۸۱ فرعی از پلاک ۷۲ فرعی از ۶۹ اصلی کشتان واقع در بخش ۵ حوزه ثبتی شهرستان اسفراین به آدرس اسفراین خیابان مدرس بین مدرس ۷ و ۹ که متعلق به خود ایشان می باشد در بانک مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت به ششدانگ مورد ثبت فوق به نام متقاضی المثنی ذیل دفتر ۱۱۷ صفحه ۵۵۵۶ ثبت ۱۹۰۵۰۰ سریال ۸۰۷۹۱۰ سند مالکیت دفترچه ای صادر و سپس برابر اسناد شمارات ۲۵۳۵-۲۷/۰۹/۹۰ و ۲۹۷۶-۱۰/۰۲/۹۱ دفترخانه ۵ اسفراین در قبال مبالغ ۱/۲۸۶/۱۱۰/۰۰۰ ریال در وثیقه بانک تجارت اسفراین قرار دارد سپس برابر نامه شماره ۹۷۰۱۳۴-۹۸/۰۶/۳۰ شعبه اول اجرای احکام مدنی در قبال مبلغ ۳۰۸/۵۹۱/۰۷۷ ریال در بازداشت مییابد و دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد 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.

### اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹/۹۸۱۲۷۹۰

۲۱۴/م/الف