سر وقت رسیدن به مدرسه

سر وقت رسیدن به مدرسه یکی از مهم‌ترین معضلاتی است که همیشه هم والدین و هم بچه ها درگیر آن هستند. با رعایت کردن چند نکته ساده می توانید از شر این استرس همیشگی رها شوید.

۱ لباس های فردا را شب قبل حاضر کنید

این استراتژی اغلب مادر و پدرهای با تجربه برای سر وقت رسیدن به مدرسه بچه هاست. لباس های مناسب مدرسه را در قسمت جداگانه ای در کمد قرار دهید. برای روز بعد تمام آن چه را که قرار است فرزندتان بپوشد با کمک او حاضر کنید.

۲ تغذیه و ناهار بچه را از شب قبل حاضر کنید

یکی از علت های دیر رسیدن به مدرسه، حاضر نبودن غذا و تنگ بچه ها از شب قبل و آماده کردن آن در صبح است. به همراه بچه ها هر شب غذا و تغذیه و میان وعده را انتخاب کرده، در ظرف مخصوص بریزید و در یخچال بگذارید.

۳ کیف مدرسه را شب آماده کنید

علاوه بر این که نظارت می کنید بچه ها درس و مشق شان را به موقع انجام دهند. برای زود رسیدن به مدرسه از آن ها بخواهید کیف فردا را طبق برنامه شان، هر شب بعد از اتمام تکالیف شان آماده کنند.

۴ برای دیر رسیدن به مدرسه جریمه در نظر بگیرید

بعضی از مادرها برای دیر رسیدن بچه ها به مدرسه جریمه هایی مثل کم شدن ساعت تماشای تلویزیون یا کم کردن پول توجیبی را در نظر می گیرند و معتقدند این روش خوب جواب می دهد. در واقع اول سعی کنید با نظم بودن را به بچه ها یاد دهید و در صورتی که مجبور شدید از این روش ها هم کمک بگیرید.

۵ بعضی از کارها را به ماشین منتقل کنید

می توانید بعضی از کارها مثل شانه زدن موها، پوشیدن کفش و جوراب یا نوشیدن آب میوه را به ماشین منتقل کنید و برای زود رسیدن به مدرسه از زمانی که در راه هستید هم استفاده کنید.

۶ گاهی خودتان دلیل دیر کردن بچه ها هستید

پدر و مادرها هم در مقابل دیر رسیدن به مدرسه بچه ها بی تقصیر نیستند. برای نظم بخشیدن به کارهای صبح تان برنامه ریزی کنید. اگر همیشه کلیدها را گم می کنید، روی جاکفشی یا جایی نزدیک به در ورودی محلی را برای آن در نظر بگیرید.

صبح ها کمی زودتر بیدار شوید و یک فنجان چای در آرامش بنوشید تا استرس را به بچه ها منتقل نکنید.

۷ تشویق بچه ها به زود رسیدن

بازی کردن در ایستگاه اتوبوس یا تبدیل کردن خروج از خانه به یک مسابقه می تواند بچه ها را برای زود آماده شدن ترغیب کند. مثلا بعضی از مادر و پدرها برای تشویق بچه ها برای زود رسیدن به مدرسه به آن ها می گویند، اگر زود برسیم و وقت داشته باشیم می توانیم از سوپر نزدیک مدرسه بیسکویت بخریم.

۸ کارها را به ترتیب مشخصی انجام دهید

قدم های اساسی و مهم هر روز صبح را استاندارد سازی کنید و مثل یک برنامه روزانه به همان ترتیب همیشگی پشت سر هم اجرا کنید. این طوری هرگز دور خود نمی چرخید و چیزی را هم فراموش نمی کنید. می توانید این برنامه ریزی را با رنگ های مختلف روی کاغذ بنویسید و روی در یخچال تان بچسبانید.

۹ از صبحانه ساده استفاده کنید

به دنبال صبحانه های پیچیده نباشید. از صبحانه های ساده استفاده کنید و هر چه را که می توانید از شب قبل آماده کنید. صبحانه ساده مثل یک لیوان شیر با دو تکه نان و پنیر یا کره و عسل می تواند بهترین انتخاب باشد.

۱۰ در مورد ساعت خواب حیاتی باشید

خواب کافی و خوب در شب، بیدار شدن در صبح ها برای رفتن به مدرسه را آسان تر می کند. در مورد دیر نشدن ساعت خواب حیاتی خود باشید. اگر بچه ها خوب بخوابند، صبح بی دردسر بیدار می شوند اما اگر خواب بمانند، دیر رسیدن به مدرسه اجتناب ناپذیر است.

ماندگاری روی ترازوی انصاف و خوش نامی

خاطراتی از کسبه قدیمی بجنورد

علوی

مغازه هایی با کرکره های قدیمی، شیشه هایی خاک گرفته و نرده هایی که از شیشه ها به راحتی جدا می شوند، قفل های قدیمی که صبح به صبح با دستان چروکیده کاسبان قدیمی باز می شد، هنوز هم در خاطره بسیاری از افراد باقی مانده است.

قدیمی ترین کاسب های شهر در حاشیه میدان کارگر، میدان شهید (فعلی) چهارشنبه بازار و پای توپ بودند و مردم بیشتر داد و ستدها را در این مکان ها انجام می دادند، قدیمی ترین برنج فروش ها، پارچه فروش ها، کفاشی ها، آهنگری ها، بار فروشی ها، عطاری ها و بقیه مشاغل بیشتر در این مناطق قرار داشت.

بسیاری از کسبه قدیمی، به معنای واقعی «حبیب ا...» بودند و در هر شرایطی میزان را رعایت می کردند. چنان که برخی از آن ها هنوز هم در یاد و خاطره بسیاری از شهروندان باقی مانده اند و همه با نام نیک از آن ها یاد می کنند.

آن روزها به گفته بسیاری از شهروندان بیشتر کسبه دفتر و دستک مانند الان نداشتند تا حساب و کتاب های مردم را یادداشت کنند چون بین آن ها اعتماد وجود داشت و هر که به خاطر داشت چه اقلامی را به چه ارزشی به خریداران فرخنده است و خریداران هم به موقع پول شان را می آوردند. آن موقع ها اعتماد بود و نام خوش.

یکی از شهروندانی که به گفته خودش از حدود ۵ سالگی در حمام «سراب» بجنورد کار می کرده و از همان دوران راه کسب و کار و وفت و فن کاسبی را فرا گرفته است و به واسطه کار و محل زندگی اش بیشتر کاسب های منطقه میدان کارگر و خیابان فعلی شهید بهشتی را می شناسد، می گوید: در زمان قدیم بیشتر کاسب ها به ویژه بقال ها اجناسی را که می خواستند به فروش برساند روی برگه های دفتر مشق استفاده شده فرزندان شان می گذاشتند، چنان که به خاطر دارم یکی از کسبه قدیمی به نام «سید میرزا بابا ال طه» که سلامت کاری اش ورد زبان همه بود و مغازه اش در حد فاصل میدان کارگر تا میدان شهید فعلی واقع شده بود، زمانی که جنسی ماند حتا را از او می خریدیم، برای آن که ذره ای در حق مشتری اجحاف نشود، دو برگه کاغذ دفتر مشق را روی دو کفه ترازو می گذاشت سپس آن را وزن می کرد.

«احسان حصاری مقدم» به بعضی از قدیمی ترین کسبه این منطقه از جمله «عبدالحسین قرایی» «صباغی» و «فیض پور» اشاره می کند که در قید حیات هستند. وی که خاطراتی از حواليزها هم دارد، به آمیزات فروشی «معمارزاده» حواليزی «آقا سید حواليزه» در ابتدای کوچه سعدی هم اشاره ای می کند و می افزاید: آقا سیدحواليز بقالی داشت و در فصل های سرد سال حلوا می پخت و در فصل گرم هم بستنی درست می کرد و می فروخت.

البته وی برخی نانواهای قدیمی را نیز از خاطر نبرده است و بیان می کند: حاج «حسن نوایی» یکی از نانواهای قدیمی، مومن و درویش بود که در ماه مبارک رمضان همیشه افطاری می داد و بسیار متدین بود.

وی عنوان می کند: در زمان قدیم به ویژه قبل از انقلاب فروش نان به صورت دانه ای اصلا وجود نداشت و نانواها هنگام عرضه نان، آن را وزن می کردند و در این مورد بسیار دقیق بودند تا حق فردی ضایع نشود همچنین در آن زمان برخی از نانواها از افراد بی بضاعت مبلغ صرف قبول می کردند به این شکل که افراد متمول به عنوان مثال ۱۰ تومان مهر تهیه می کردند که دانه ای ۳ ریال بود و ۳۳ قرص نان می داد.

این مهرها را در کوچه و خیابان به هر فردی که بی بضاعت بود می شناختند، می دادند، آن فرد به نانوایی می رفت و با دادن آن مهر می توانست نان بخرد. وی از کرباليی «شیر محمد پور آدینه» هم یاد می کند و می گوید: این فرد نیز حواليز و بقال بود. در طول سال از اواخر شهریورماه حلوا می پخت، شب های چله هم همیشه حلوایزی اش به راه بود و همچنین برای عید نوروز که هوا هنوز سرد بود انواع حلوا را با مغزهای مختلف درست می کرد.

این شهروند نام بردن از دو کسبه قدیمی ابتدای میدان شهید را که هر دو قنادی داشتند از یاد نمی برد و خاطرنشان می کند: ۲ کسبه قدیمی بجنورد به نام های «اکبرزاده» و «توکل» قنادی داشتند و جزو کاسبان خوش نام آن زمان محسوب می شدند.

وی ادامه می دهد: در حاشیه میدان کارگر و کمی بالاتر از آن ها بارفروشی های معروفی مانند «بابا شرکت» و حاج «برنج ترابی نژاد» بودند که ساز و کار زیادی داشتند.

بار میوه ای که از مناطق مختلف بجنورد می رسید توسط بارفروشی های آن ها توزیع می شد.

وی به کارو کاسبی بستنی فروش ها هم اشاره می کند و می افزاید: یکی از قدیمی ترین بستنی فروشی های زمان قدیم، بستنی فروشی مرحوم «نوریان»، مقابل سینما سعدی قدیم بود و در نزدیکی میدان کارگر هم بستنی فروشی «محمد ابراهیم رغیب» معروف و خاطره انگیز بود و جزو نخستین بستنی فروشی هایی بود که از خانوادگی داشت، همچنین در چهارراه مخابرات هم بستنی فروشی «قنادی مرحوم « یاهوئیان» و در بولوار آزادی کنونی هم بستنی «رشیدی» و «غلامیان» و «اتحاد» وجود داشت که هنوز هم برخی از آن ها وجود دارند.

وی از کسبه برزاز نیز به پارچه فروشی «یزدان» و «شایگان» و «شرکا» و تنی دیگر از کسبه خوش نام به عنوان قدیمی ترین بزازان اشاره و ذکر می کند: در قدیم داد و ستد ها به شکل کنونی رایج نبود و بیشتر بحث اعتماد بود به طوری که اگر پارچه ای خریداری می شد حتی در دفتر ثبت نمی شد و خریدار و فروشنده به طور شفاهی می دانستند که حساب و کتاب شان چقدر است و به موقع پرداخت می شد.

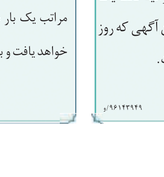
وی از ۲ کسبه ای که کالای صوتی داشتند و هر دو در کنار هم در حاشیه میدان شهید کاسبی می کردند و اکنون هم پسران آن ها در مغازه پدر کسبشان را ادامه می دهند، یاد و عنوان می کند: بسیاری از مردم بجنورد که از کوچه سنگی چهارراه مخابرات تا میدان شهید که آن زمان به شکل کنونی نبود، عبور می کردند، از این دو کاسب به نام های مرحوم حاج «سید احمد علوی» و مرحوم «مهدی طوسی» به نیکی یاد می کنند.

وی از یکی دیگر از همشهریان و کسبه مرحوم منطقه به نام «محمد علی ضیغمی» هم یاد می کند و عقیده دارد که نمی توان سهم این شهروند را که بین بجنوردی ها به «ممی کاکل» معروف بود، نادیده گرفت زیرا در عزاداری های ایام محرم سهم عمده و به سزایی داشت، بیشتر افراد علاقه شدیدی داشتند که در مراسم چهل و هشتم که راهی مشهد می شدند، با هیئت او همراه و هم اتاق باشند. وی ادامه می دهد: بیشتر اوقات «ممی کاکل» را همراهانی مانند حاج «رجب کیوان پور»، حاج «علی شاهسون»، مرحوم «پورطیبی» و «مهدی شکری» از کسبه قدیمی همراهی می کردند.

به گفته وی «ممی کاکل» برای مردم از جان مایه می گذاشت و در اعیاد مذهبی مانند نیمه شعبان پارچه های رنگی به مقدار زیاد تهیه می کرد و در برخی خیابان ها پارچه رنگی می بست.

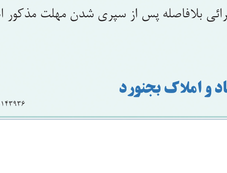
وی می افزاید: این کاسب قدیمی از برپاکنندگان مراسم عزاداری امام حسین(ع) و منشا خدمات خیر برای مردم بود که ایام محرم نیز در حسینیه کربلایی «نایب علی» فعالیت می کرد و بیشتر مردم از او به عنوان مردی نیک یاد می کنند.

تقویت اعتماد به نفس



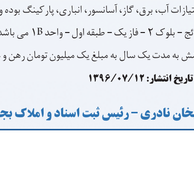
در آغوش گرفتن باعث افزایش خود باوری، به ویژه در کودکان می‌شود. لامسه و بویایی، مهم ترین حس ها در نوزادان است و یک نوزاد، والدین خود را از راه تماس می‌شناسد. از زمانی که متولد می‌شویم، تماس‌هایی که با خانواده خود ایجاد می‌کنیم به ما نشان می‌دهد که خاص و دوست داشتنی هستیم. مغز یک کودک خردسال، برای رشد و بالندگی به محرک‌های زیادی نیاز دارد؛ تماس با والدین یکی از مهم ترین محرک‌هایی است که می‌تواند رشد کودک را تضمین کند. محققان دریافتند نوزادانی که به مدت دو هفته، هر روز، ۲۰ دقیقه نوازش می‌شوند، در ارزیابی‌های رشد و تکامل، امتیازات بالاتری کسب می‌کنند. این ارتباط میان تماس فیزیکی و خود باوری و اعتماد به نفس، ریشه در سیستم عصبی ما به عنوان یک بزرگسال دارد.

منابع ویتامین B۳



کمبود ویتامین B۳ می تواند به خوبی ما را در بدن مختل کند و منجر به ابتلا به بیماری به نام پلاگر شود. پلاگر یک نوع بیماری است که بر اثر کمبود نیاسین (ویتامین B۳) به وجود می‌آید. اولین علامت بیماری پلاگر، قرمزی پوست است.ویتامین B۳ ، نقش اساسی در سلامت پوست، گوارش و روان دارد و از عملکرد بیش از ۲۰۰ آنزیم در بدن حمایت می کند و از ترکیب دو ماده شیمیایی اسید نیکوتینیک و نیکوتین آمید ساخته می شود. گوشت و جایگزین های گوشتی مانند سویا غنی ترین منابع ویتامین B۳ هستند اما افراد مبتلا به کمبود این ویتامین معمولا به مصرف مکمل نیاز دارند. میزان توصیه شده مصرف ویتامین B۳ بسته به سن، جنسیت، اهداف سلامتی یا سابقه کمبود ویتامین B متفاوت است.

بستنی سرخ شده



مواد لازم: بستنی وانیلی ۲ لیوان، کورن فلکس (برشتوک) یک لیوان، دارچین نصف قاشق چایخوری، پودر نارگیل یک سوم لیوان، شیر به مقدار لازم، تخم مرغ یک عدد، عسل به مقدار لازم.

طرز تهیه: کورن فلکس را داخل کیسه ای می ریزیم و می کوبیم تا خرد شود سپس با پودر نارگیل و پودر دارچین مخلوط می کنیم. با استفاده از اسکوپ یا هر وسیله دیگری بستنی ها را به شکل گرد قالب می زنیم و داخل سینی قرار می دهیم و حداقل به مدت یک ساعت در فریزر می گذاریم تا سرد و سفت شود. تخم مرغ و شیر را با هم مخلوط می کنیم و با چنگال می زنیم تا کف کند، بستنی ها را از فریزر خارج می کنیم و به نوبت در تخم مرغ و سپس مخلوط کورن فلکس می زنیم و به مدت ۳ ساعت داخل فریزر می گذاریم. روغن را داخل ماهیتابه می ریزیم تا داغ شود سپس بستنی ها را از فریزر خارج می کنیم و سریع داخل روغن می اندازیم تا سرخ شود. برای هر بستنی ۲۰ ثانیه زمان کافی است، پس از آماده شدن می توان بستنی را همراه با عسل، خامه و سس شکلاتی سرو کرد.

افزایش دهنده قدرت ایمنی بدن

از روغن گیاه «آویشن» برای موارد مختلف پزشکی استفاده می‌شود و از برگ‌های این گیاه می‌توان به صورت دم‌کرده استفاده کرد. آویشن برای کاهش مشکلات تنفسی، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن، محافظت از بدن در برابر بیماری‌های مزمن، تحریک جریان خون، جلوگیری از عفونت‌های قارچی، بهبود سلامت قلب و تسکین و کاهش استرس موثر است. ماده موثر دارویی که در آویشن وجود دارد، تیمول است. این ترکیب آلی دارای اثرات بسیار زیادی روی بدن است که می‌تواند از عفونت‌های قارچی وویروسی جلوگیری کند و همچنین فشار روی سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهد. آویشن دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی است. پتاسیم و منگنز موجود در آویشن با شل کردن عروق خون و کاهش فشار خون می‌تواند فشار موجود روی سیستم قلبی و عروقی را کاهش دهد. جلوگیری از تصلب شرایین و اجتناب از سکته مغزی، حملات قلبی و بیماری عروق کرونر قلب می‌تواند عمر فرد را افزایش دهد.

زمان شنیدن صدای قلب جنین

علوی- خانوادگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

قلب جنین در چه زمانی می تپد؟ سونوگرافی انجام داده ام و با این که هفته هفتم هستم هنوز قلب جنین تشکیل نشده است.

بهتر است مادران سونوگرافی خود را از هفته نهم به بعد انجام دهند تا از هر گونه استرس در این مدت آسوده باشند چرا که مراجعه زود هنگام به پزشک فقط باعث افزایش نگرانی می شود. ممکن است در برخی مواقع صدای قلب جنین تا هفته دهم شنیده نشود.

جرم گوش

گروه اجتماعی- جرم گوش از آن محافظت می کند و گوش را تمیز و سالم نگه می دارد. رنگ جرم گوش در حالت عادی نارنجی کم رنگ تا قهوه ای پر رنگ است اما اگر با رنگ هایی مانند زرد، سبز، سفید یا سیاه مواجه شدید، این می تواند نشانه عفونت باشد، اگر جرم گوش با درد همراه باشد، می تواند نشانه ابتلا به سوریازیس باشد، جرم گوش هیچ گاه نباید دارای بو باشد اگر این گونه است، می تواند نشانه ای از عفونت باشد. احساس خارش در گوش هم می تواند نشان دهنده یک نوع عفونت باشد. اگر به طور مداوم جرم گوش را در کانال گوش خود احساس می کنید، این می تواند باعث گرفتگی شود و به پاک سازی گوش توسط پزشک نیاز است. بر خلاف باور عموم، گوش پاک کن های پنبه ای به پاک سازی گوش کمکی نمی کنند و در عوض جرم گوش را هر چه بیشتر به درون کانال گوش هل می دهند که می تواند به تجمع، تحریک و حتی آسیب دیدگی استخوان های شنوایی منجر شود.

آگهی مزایده (نوبت اول)

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۱۱۱۴ به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۵۸۴۰۴۰۰۲۴۹ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۸ و اجرائیه شماره ۹۶۱۰۴۲۵۸۴۰۴۰۰۰۷۴ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۵ صادره از شعبه چهارم دادگاه عمومی حقوقی دادگستری بجنورد، موضوع محکوم له عبادالله سامی و محکوم علیه یزدان یزدانی مبنی بر پرداخت مبلغ ۵۱۳/۸۴۷/۵۰۷ ریال بابت محکوم به در حق محکوم له و پرداخت مبلغ ۲۵/۶۹۲/۳۷۵ ریال نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت، با عنایت به توقیف یک باب منزل مسکونی به آدرس بجنورد خیابان شهرک امام خمینی عدل ۱۲ پلاک ۲۶ به پلاک ثبتی ۳۲۲ فرعی از ۱۶۳ اصلی بخش ۲ بجنورد به مساحت ۱۹۸ مترمربع و مابقی آن در تعریض معابر قرار گرفته است و محکوم علیه مالک سه دانگ از ششدانگ پلاک ثبتی ۳۲۲می باشد فاقد استحکامات که با لحاظ نمودن موقعیت مکانی، عرض معابر و دسترسی ها و نوع کاربری و قدمت بنا و امتیازات و جمیع عوامل مؤثر در قیمت گذاری، ارزش عرصه و اعیان و امتیازات در حال حاضر به مبلغ ۱/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است که بنابراین سه دانگ از ملک فوق به ارزش ۸۲۰/۰۰۰/۰۰۰ برای مزایده برآورد گردیده است و ملک مذکور دارای دو طبقه که در تصرف مستأجر و شریک محکوم علیه آقای محمد یزدانی می باشد اینک پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده در ساعت ۱۱ الی ۱۱/۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۰۱ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

۹۵۷۰/م الف — دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد - عطارد — ۹/۶۱۳۱۵۳

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

بدین وسیله به خانم نرگس اسدزاده فرزند مسعود به شماره شناسنامه ۱۸۰۹ و کد ملی ۰۶۸۱۸۵۶۹۷۱ به نشانی بجنورد - خیابان ۳۲ متری شهدا میدان گلستان جنب نانوایی ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۳۰۵۸۴۰۹۲۲ - ۱۳۹۳/۰۸/۰۸ جهت وصول مبلغ ۵۹۷/۱۳۹/۵۵۷ ریال تا تاریخ ۱۳۹۶/۰۶/۰۹ و به انضمام خسارت تأخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما و به ضمانت عبدالرضا یوسفی و علی رضا یوسفی اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۶۹۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه ۱۳۹۶/۰۶/۲۵ مامور مربوطه، آدرس شما به شرح متن سند شناسایی نگردیده. لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنان چه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد — ۹/۶۱۳۲۴۹

آگهی اخطاریه ماده ۱۰۲ - مورد وثیقه

در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۵۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۸۷۶ له بانک ملی شعبه صفا بجنورد و علیه شرکت تعاونی مسکن مهر باب الحوائج بجنورد و به ضمانت آقای نوراله محمدی (راهن) اشعار می دارد طبق اعتراض بانک ملی و مطابق نظریه ارزیابی انجام شده به شماره ۸۲۶۶ مورخه ۱۳۹۶/۰۶/۲۸ کارشناس رسمی دادگستری، ششدانگ پلاک ثبتی به شماره ۲۳۶۱ فرعی از ۱۵۷- اصلی واقع در بخش دو بجنورد مورد وثیقه سند رهنی شماره ۲۵۳۲۰ - ۱۳۹۳/۱۲/۱۳ تنظیمی دفترخانه ۲ بجنورد متعلق به آقای نوراله محمدی به مبلغ ۵۵۴/۱۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است و با توجه به این که محل اقامت شرکت به شرح متن سند شناخته نشده است و ابلاغ واقعی به شما در نشانی اظهاری نیز میسر نگردیده است. لذا بدینوسیله مراتب جهت اطلاع به شرکت تعاونی مسکن مهر باب الحوائج بجنورد با مشخصات یاد شده ابلاغ می گردد مراتب یک بار در روزنامه کثیرالانتشار محل منتشر شده و عملیات اجرائی بلافاصله پس از سپری شدن مهلت مذکور ادامه خواهد یافت و بجز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد — ۹/۶۱۳۲۳۶

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

بستانکار: بانک ملی شعبه صفا بدهکار: شرکت تعاونی مسکن مهر باب الحوائج بجنورد و به ضمانت آقای محمد کاملی فرزند نورمحمد

مورد مزایده و محل آن: برابر درخواست بستانکار فوق به شرح وارده به شماره ۱۳۹۶۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۵۹۷۷ - ۱۳۹۶/۰۶/۰۵ نسبت به مزایده ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی قطعه سی تفکیکی بلوک ۲ به مساحت (۷۳/۶۸) مترمربع واقع در طبقه یک که (۳/۷۸) سه متر و هفتاد و هشت دسیمترمربع آن بالکن است. بانضمام پارکینگ واقع در حیاط قطعه شصت و دو تفکیکی به مساحت (۱۱/۵) یازده متر و پنجاه دسیمترمربع واقع در همکف، بانضمام انباری، قطعه ۴۲ تفکیکی بلوک ۲ به مساحت (۱/۹۴) یک متر و نود و چهار دسیمترمربع واقع در همکف، با قدراسهم از سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان‌ها و آئین نامه اجرائی آن. به شماره پلاک ثبتی ۲۴۶۰ فرعی از ۱۵۷- اصلی مفروز و مجزی شده از چهل و نه فرعی از اصلی مذکور بخش دو بجنورد که سند مالکیت آن ذیل صفحه ۳۰۴ دفتر ۶۰۴ به نام آقای محمد کاملی فرزند نورمحمد به شماره شناسنامه و شماره ملی ۰۵۹۱۰۰۰۰۲۹۲ راهن پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۵۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۹۱۱ و به شماره بایگانی ۹۵۰۱۰۳۳ صادر و تسلیم شده است و برابر سند رهنی شماره ۲۶۵۲۹ مورخه ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ دفترخانه اسناد رسمی ۲ بجنورد در رهن بانک ملی شعبه صفا قرار گرفته است، محدود به حدود زیر: شمالاً: در چهار قسمت که قسمت سوم آن شرقی است اول: دیوار مشترک به طول (۲/۶۵) دو متر و شصت و پنج سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۵. دوم: دیوارست به طول (۰/۴۰) چهل سانتیمتر به داکت. سوم: دیوارست به طول (۱/۹۰) یک متر و نود سانتیمتر به راه پله و راهرو. چهارم: دیوارست به طول (۳/۶۵) سه متر و شصت و پنج سانتیمتر به راه پله و راهرو. شرقاً: در هشت قسمت که قسمت ششم آن جنوبی است. اول: دیوارست به طول (۰/۴۵) چهل و پنج سانتیمتر به راه پله و راهرو. دوم: درب و دیوار است به طول (۱/۲۵) یک متر و بیست و پنج سانتیمتر به راه پله و راهرو. سوم: دیوارست به طول (۰/۷۰) هفتاد سانتیمتر به داکت. چهارم: دیواریست به طول (۰/۳۰) سی سانتیمتر به داکت. پنجم: دیواریست مشترک به طول (۳/۱۵) سه متر و پانزده سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۷. ششم دیواریست به طول (۰/۵۵) پنجاه و پنج سانتیمتر به داکت. هفتم: دیواریست به طول (۱/۷۹) یک متر و هفتاد و نه سانتیمتر به داکت. هشتم: دیواریست به طول (۰/۹۰) نود سانتیمتر به راه پله و راهرو. جنوباً: در پنج قسمت که قسمت سوم آن شرقی است. اول: دیواریست به طول (۰/۶۰) شصت سانتیمتر به راه پله و راهرو. دوم: دیواریست به طول (۱/۵۵) یک متر و پنجاه و پنج سانتیمتر به آسانسور. سوم: دیواریست به طول (۱/۳۵) یک متر و سی و پنج سانتیمتر به آسانسور. چهارم: دیواریست مشترک به طول (۴/۴۰) چهار متر و چهل سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۹. پنجم: دیواریست مشترک به طول (۰/۹۰) نود سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۹. غرباً: در سه قسمت اول: نیم دیوار جلوی بالکن به طول (۴/۲۰) چهار متر و بیست سانتیمتر به فضای حیاط مشاعی. دوم: دیوار و پنجره است به طول (۱/۹۰) یک متر و نود سانتیمتر به طول ۱۵ سانتی متر به فضای حیاط مشاعی که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (چهارصد و هفتاد میلیون ریال) برآورد شده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملک در روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۸/۰۷ - از ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای ثبت بجنورد واقع شعبه اجراء ثبت بجنورد به مزایده گذاشته می شود، خریداران می توانند در وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند، مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ چهارصد و هفتاد میلیون ریال (۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶- آئین نامه اجراء کل مبلغ نقداً دریافت می گردد چنان چه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی بر عهده برنده مزایده است. پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز، اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی آن معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است.

مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: ملک مذکور در حال حاضر یک دستگاه آپارتمان مسکونی دارای اسکلت فلزی، درب و پنجره آلومینیومی، کف سرامیک، گرمایش بخاری، کابینت فلز و ام دی اف و دارای امتیازات آب، برق، گاز، آسانسور، انباری، پارکینگ بوده و عمر بنا در حدود ۵ سال می‌باشد به آدرس: بجنورد - خیابان ابن سینا - مجتمع باب الحوائج - بلوک ۲ - فازیک - طبقه اول - واحد ۱۸ می باشد. ضمناً مطابق گزارش مورخه ۱۳۹۶/۰۴/۲۱ مامور اجرا ملک فوق از دی ماه نود و پنج تا دی ماه نود و شش به مدت یک سال به مبلغ یک میلیون تومان رهن و ماهیانه یکصد و پنجاه هزار تومان بنا بر اقرار خانم سارا حسن زاده مستأجر فعلی، در اجاره ایشان می باشد. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۷/۱۲**

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد — ۹/۶۱۳۲۸۹۳

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

بستانکار: بانک ملی شعبه صفا بدهکار: شرکت تعاونی مسکن مهر باب الحوائج بجنورد و به ضمانت آقای امید رضایی

مورد مزایده و محل آن: برابر درخواست بستانکار فوق به شرح وارده به شماره ۱۳۹۶۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۶۹۱۷ - ۹۶/۰۲/۰۸ نسبت به مزایده ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی قطعه بیست تفکیکی بلوک یک به مساحت (۷۶/۰۳) مترمربع واقع در طبقه چهار که (۴/۶۶) چهار متر و شصت و شش دسیمترمربع آن بالکن است. بانضمام پارکینگ قطعه سیزده تفکیکی بلوک یک به مساحت (۱۲/۵) دوازده متر و پنجاه دسیمترمربع واقع در همکف و بانضمام انباری قطعه نوزده تفکیکی بلوک یک به مساحت (۱/۹۸) یک متر و نود و هشت دسیمترمربع واقع در همکف با قدراسهم از سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان ها و آیین نامه اجرایی آن. به شماره پلاک ثبتی شماره ۲۴۵۰ فرعی از ۱۵۷ - اصلی مفروز و مجزی شده از ۴۹ فرعی از اصلی واقع در بخش دو بجنورد که سند مالکیت آن ذیل صفحه ۲۷۴ دفتر ۶۰۴ به نام آقای امید رضایی فرزند برات به شماره شناسنامه ۱۵ و شماره ملی ۵۲۴۹۸۵۶۰۶۳ راهن پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۵۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۸۷۷ و شماره بایگانی ۹۵۰۰۹۹۷ صادر و تسلیم شده است و برابر سند رهنی شماره ۲۹۹۲۴ مورخه ۱۳۹۳/۱۰