کرفس

کرفس از سبزیجات کم‌کالری است و خواص بی‌شماری دارد. هر فنجان آب کرفس تنها ۱۶ کالری دارد. سطح بالای آنتی‌اکسیدان و پلی‌ساکارید موجود در کرفس، آن را به یک ماده ضدالتهاب عالی تبدیل می‌کند و در درمان امراضی نظیر درد مفاصل و سندروم روده تحریک‌پذیر بسیار کاربرد دارد. کرفس سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی است. اگر علاوه بر شاداب نگه‌داشتن پوست و تقویت حافظه و مغز، به دنبال کاهش وزن هم هستید، می‌توانید روی کرفس حساب کنید. هنگام استفاده از کرفس، تنها به ساقه‌ها اکتفا نکنید از برگ‌هایش هم استفاده کنید.

پیاده روی و لاغری

پیاده روی یکی از بهترین روش‌ها برای لاغر شدن است. اگر می‌خواهید وزن تان را کم کنید، می‌توانید پیاده روی را در پیش بگیرید. اگر چه تند راه رفتن یا دویدن می‌توانند در کوتاه مدت کالری بیشتری بسوزانند، اما ۲ ساعت پیاده روی نیز می‌تواند سوزاندن کالری را افزایش دهد. کافی است برای افزایش سرعت کاهش وزن تان، کمی سرعت تان را زیاد کنید یا این که خودتان را در گیر چالش‌هایی هم چون پیاده روی در شیب کنید. البته از یاد نبرید که همیشه باید قبل از شروع یک برنامه لاغری جدید با پزشک‌تان مشورت کنید.

مرحله اول

هر یک روز در میان، ۲ ساعت و با قدم های عادی پیاده روی کنید. اگر تازه به انجام این کار اقدام کرده اید، سرعت تان را حدود ۴ کیلومتر در ساعت در نظر بگیرید.

مرحله دوم

پیاده روی تان را به فواصل کوتاه تر تقسیم کنید. اگر احساس می کنید ۲ ساعت بدون توقف راه رفتن برای تان سخت است، پیاده روی تان را به دو تا ۶۰ دقیقه یا حتی ۳ تا ۴۰ دقیقه تقسیم کنید.

مرحله سوم

به تدریج سرعتتان را افزایش دهید تا این که به حدود سرعت ۶ کیلومتر در ساعت برسید.

مرحله چهارم

وعده‌های غذایی تان را نزدیک به زمان پیاده روی تان میل کنید. با خوردن یک خوراک مختصر که از پروتئین کم چرب و کربوهیدرات پیچیده تشکیل شده است، گرسنگی را از خود دور کنید و برای ۲ ساعتی که قرار است پیاده روی کنید سطح انرژی تان را بالا نگه دارید. به عنوان مثال می‌توانید ماست میوه‌ای کم چرب، نان غلات کامل و کره بادام زمینی بخورید. سپس تا ۳۰ دقیقه بعد از پایان تمرینتان هم یک تغذیه مختصر پر پروتئین مصرف کنید مثلا یک شکلات یا نوشیدنی پروتئینی، شیر کاکائو، مقداری بادام یا پنیر کم چرب.

مرحله پنجم

پیاده روی‌تان را چالش بر انگیز کنید. برای کاهش وزن بیشتر، می‌توانید از تردمیل استفاده کنید و شیب آن را افزایش دهید. با یک درصد شیب شروع کنید و به تدریج به ۷ درصد برسید. همچنین باید سرعت تان را بین ۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت تغییر دهید.

نکته

از یاد نبرید که اگر می خواهید وزن کم کنید، باید یک رژیم غذایی کم کالری هم داشته باشید. خوردن غذاهای پر چرب و پر کالری، کاهش وزن را سخت خواهد کرد، حتی اگر تمرینات بسیاری هم داشته باشید.

حکایت شاهنامه خوانی در پستوی قهوه خانه های قدیمی

خاطره بازی با نقال ها

علوی

صدای نقال هنوز در گوش شان می پیچد، او به صحنه نبرد رستم و سهراب که می رسد، با فریادی، هیجان همه حاضران را بر می انگیزد و با صدای بلند و پرشور ماجرای این صحنه نبرد را یک به یک بازگو می کند. حاضران همه مشتاقانه گوش فرا می دهند که بقیه ماجرا چه می شود، شاگرد قهوه خانه جندین استکان کمر باریک را ماهرانه روی دستش می گیرد و به سمت مهمانان می آورد. نقال هم به صحبت های خود ادامه می دهد و حاضران نیز با نوشیدن چای، به بقیه صحبت هایش گوش می دهند.

در و دیوار قهوه خانه هم پر از مناظر و تصاویر صحنه های نبرد و داستان های مختلف شاهنامه بود. شاهنامه خوانی جزو لاینفک قهوه خانه ها بود و گاهی که برخی پدران، فرزندان نوجوان خود را به آن جا می برند، آن ها می توانستند با شاهنامه خوانی و قهرمانان آن آشنا شوند.

یکی از شهروندان کهنسال با مرور خاطرات گذشته خود بیان می کند: قدیمی ها و برخی بازاری ها روزگاری در کنج قهوه خانه های سنتی می نشستند، از اوضاع و احوال جاری مملکت حرف می زدند، به حرف های نقال ها گوش می دادند، دور هم چای می خوردند و پس از دمی نشستن کنار هم به خانه های شان می رفتند.

«محمودی، شهروند ۶۴ ساله ادامه می دهد: طبق آن چه در کتاب های تاریخی آمده است، قهوه خانه ها در ایران در دوره صفوی شکل گرفت. مدتی پس از آن به دلیل برخی هرج ومرج ها و بی ثباتی های سیاسی قهوه خانه نشینی تعطیل شد و اگر قهوه خانه هایی هم فعالیت داشتند تعدادشان بسیار محدود بود. وی می افزاید: در دوره قاجاریه این مکان عمومی مورد توجه قرار گرفت و در بیشتر قهوه خانه ها شاهنامه خوانی، اسکندرنامه خوانی، شرح جنگ های مولای متقیان و نقالی رواج یافت.

این شهروند خاطرنشان می کند: هر قهوه خانه در زمان قدیم مشتریانی خاص داشت و مشتریان اصلی قهوه خانه ها را صاحبان مشاغل خدماتی آزاد تشکیل می دادند و برخی از بازاری ها در قهوه خانه ای جمع می شدند.

شهروندی دیگر هم اظهارمی دارد: برخی قهوه خانه های آن زمان به ویژه در ماه مبارک رمضان از اوضاع و احوال نقالان و شاهنامه خوان های مشهور هم صبح ها در قهوه خانه های معروف شاهنامه می خواندند و نقل می کردند. بعد ها ساعات کار قهوه خانه ها به تدریج تغییر کرد و شب ها و زمانی که مردم به طور معمول دست از کار روزانه می کشیدند، کار می کردند. شب ها بیشتر قهوه خانه های معتبر و پر مشتری نقال داشتند. «اکبرپور» ادامه می دهد: تعدادی از قهوه خانه های بجنورد در نزدیکی هم و بیشتر در محل سبزه میدان کنونی واقع شده بودند.

وی قهوه خانه را محل خود اندیشی، مبادله فکر و نظر با دیگران، در هم آمیختن و پرورش روح ملی و پهلوانی با داستان های شاهنامه ذکر می کند و می افزاید: نقال های قهوه خانه ها با روایت کردن داستان های مختلف شاهنامه، مردم را به طور غیر مستقیم به سمت و سوی داشتن مرام و جوانمردی سوق می دادند. وی عنوان می کند: بیشتر قهوه چیان قهوه خانه ها از کسبه معمولی بودند و هدف شان فقط کسب معیشت یا عرضه چای یا فراهم کردن آبگوشت برای ناهار بازاریان و مشغول کردن مردم و مسافران برای فرصت کوتاهی که داشتند، بود. البته برخی قهوه خانه های قدیمی در شهرهای بزرگ وجود داشت که محل تجمع بزهکاران بود.

قهوه خانه های قدیم بجنورد

«قاسم مهرنیا» شهروند کهنسال دیگری است که درباره قهوه خانه های قدیم می گوید: تعداد زیادی از قهوه خانه های بجنورد در حاشیه میدان کارگر وجود داشت. ۳ قهوه خانه «رضاخان»، «کربلایی براتو» و «قربان» در کوچه ۱۲ قبله بود. وی ادامه می دهد: در هیچ یک از قهوه خانه ها خبری از قهوه نبود و فقط با چای از مهمانان پذیرایی می شد، برخی از آن ها در کنار چای، صبحانه می دادند و یا غذاهای محلی مانند دیزی یا کباب همراه با چلو سرو می کردند. وی به نقالی نقال های قدیم در بجنورد نیز اشاره می کند و می گوید: نقال ها داستان های «شاه بهرام»، «کوراوغلی» و «کرم اصلی» را برای مردم و حاضران روایت می کردند. وی به قهوه خانه «کربلایی اصغر» ، «محمدآقا»، «میرزاآقا» و «کربلایی بزدان بزدانی» اشاره می کند و می افزاید: کافه دیگری نیز در مسیر این قهوه خانه ها که از میدان کارگر به سمت میدان شهید واقع بودند، وجود داشت که نام آن «کافه اکی» بود و به فردی به نام «اکبر» تعلق داشت که در انتهای قهوه خانه اش مسافرخانه کوچکی هم وجود داشت.

وی بیان می کند: در انتهای بازار چه کفاشان کنونی، کافه یا قهوه خانه «محمد قوچانی» بود که هم کباب و هم چلو در آن سرو می شد کمی بالاتر از آن قهوه خانه «کربلایی رجبعلی» بود که مردم در شب های ماه مبارک رمضان در آن جا بیشتر جمع می شدند. این شهروند کهنسال به قهوه خانه بزرگ دیگری در مقابل سبزه میدان کنونی اشاره می کند و می گوید: قهوه خانه ای که به نام «برات بهمنیا» و کمی بالاتر از آن نیز قهوه خانه «کربلایی اصغر» وجود داشت. «مهرنیا» نرخ چای در قهوه خانه های زمان قدیم را ۱۰ شاهی ذکر می کند و می افزاید: هر شاهی نصف یک ریال بود که در قهوه خانه ها به ازای هر استکان چای یک شاهی دریافت می شد. علاوه بر آن قهوه خانه ها به معازه داران اطراف هم چای می دادند و به ازای هر چای که به آن ها می دادند روی مقوایی که نصب کرده بودند در مقابل نام آن فردیک خط می کشیدند و غروب های پنج شنبه تعداد این خط ها را می شمردند و هزینه آن را حساب می کردند.

وی نام برخی نقالان آن زمان را به یاد می آورد و می گوید: نقال محبوب علی شاه در شب های ماه مبارک رمضان در کافه «اکی» نقالی می کرد علاوه بر او «حسن نقال»، «حسن قوچیک»، «اسد یورغه» و آقای «رازی» هم بودند. وی خاطرنشان می کند: قهوه خانه ها به تناسب این که در کدام محل جغرافیایی قرار گرفته اند، پاتوق افراد مختلف بودند. به عنوان مثال قهوه خانه رو به روی گاراژ تاتاری «حجت» نام داشت که به دلیل نزدیک بودن به گاراژ بیشتر پاتوق راننده ها بود.

«مهرنیا» زمان فعالیت قهوه خانه ها را از صبح علی الطلوع عنوان می کند و می افزاید: با این وجود بیشترین ساعت کاری قهوه خانه ها غروب به بعد بود که کارگران پس از خستگی روزانه به آن جا می رفتند. وی به نکته جالبی اشاره می کند و می گوید: قهوه چی ها چنان مهارت داشتند که ۲۰ تا ۳۰ استکان چای را با یک دست حمل می کردند، از آن گذشته قهوه خانه ها محلی برای تبادل نظر حاضران بود.

یک کارشناس میراث فرهنگی هم درباره کارکرد قهوه خانه ها می گوید: از آغاز شکل گیری قهوه خانه تا امروز آن ها نقش و کارکرد اجتماعی، فرهنگی و هنری گوناگونی در جامعه سنتی ایران داشته اند به این ترتیب که قهوه خانه در آغاز پیدایشی محل جمع شدن شعرا، ادبا و نویسندگان بود و همه آن هایی که دستی در سرودن شعر، داستان سرایی و متن های ادبی داشتند به این مکان می آمدند و شعر یا داستان خود را در جمع ادیبان می خواندند و آن ها آن روی را مورد نقد قرار می دادند و ساعاتی را در آن جا می گذراندند.

دسر کرم نسکافه پنیری

مواد لازم: شیر ۲ لیوان، شکر ۳ چهارم پیمانه، آب یک دوم پیمانه، نسکافه ۲تا۳ قاشق غذاخوری، پودر ژلاتین ۲ قاشق غذاخوری، پنیر خامه ای یک بسته، خامه صبحانه یک بسته.

طرز تهیه: ابتدا پودر ژلاتین را روی یک دوم پیمانه آب سرد می پاشیم، روی بخار آب قرار می دهیم تا حل شود. شکر و شیر را روی حرارت می گذاریم زمانی که گرم شد نسکافه را اضافه می کنیم و به هم می زنیم چند جوش که زد ژلاتین را اضافه می کنیم و از روی حرارت برمی داریم کمی که از گرما افتاد، خامه و پنیر خامه ای را با هم زن دستی کمی به هم می زنیم و به مخلوط شیر اضافه می کنیم بعد کرم را از صافی رد می کنیم در قالب می ریزیم و در یخچال قرار می دهیم تا سفت شود. اگر می خواهید کرم سفت تر بشود، میزان آبی که ژلاتین در آن حل می شود باید کمتر باشد.

نفقه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا برای تعیین نفقه زن، تنها وضعیت وشان زوجه ملاک قرار می گیرد یا این که باید وضعیت مالی مرد نیز در نظر گرفته شود؟

هرچند که در ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی ملاک تعیین نفقه تنها وضع زن قرار داده شده است ولی به نظر می رسد که موقعیت ووضع مالی شوهر نیز باید مورد نظر باشد زیرا زن و شوهر پس از نکاح یک خانواده را تشکیل می دهند و جدا از هم نیستند لذا اگر مردی ثروتمند با زنی فقیر ازدواج کند حق ندارد وضع گذشته او را مبنای تعیین مقدار نفقه بداند همچنان که اگر زنی ثروتمند با کارگر ساده ای ازدواج کند نمی تواند از او انتظار فراهم آوردن زندگی اشرافی را داشته باشد. از مفاد ماده ۱۲ قانون حمایت خانواده و ماده ۱۳۵۵ نیز می توان لزوم توجه به وضع مالی و اجتماعی طرفین را استنباط کرد.

تقویت کننده بدن

علوی- گیاه «بابونه گاو چشم» تقویت کننده عمومی بدن است. یک کارشناس گیاهان دارویی گیاه بابونه گاو چشم را بوته ای و از خانواده کاسنی دانست و گفت: مهم‌ترین مواد مورد ارویی این گیاه روغن فرار، اسید تانیک، اکسالیک، املاح معدنی ،مواد رنگی و مواد تلخ است. مسعود معمارپانی « ادامه داد: این گیاه علاوه بر این که مقوی عمومی بدن است، در رفع ناراحتی های مفاصل و ماهیچه ها نیز موثر است. به گفته وی این مواد روزانه ۲ تا ۳ گرم از این گیاه را به طور دم کرده استفاده کرد.

تصمیم گیری کودکان

علوی- تصمیم گیری یکی از مهارت هایی است که کودکان باید آن را به خوبی فرا بگیرند. کودکان باید بیاموزند که خودشان چگونه مسائل و مشکلات شان را حل و فصل کنند. حل مسئله یکی از ۶ مهارت مهم زندگی است که والدین باید آن ها را به فرزندان شان بیاموزند. در این باره یک کارشناس ارشد روان شناسی اظهارمی دارد: کودکان باید در سنین پایین این مهارت را بیاموزند تا بتوانند مشکلات خود را حل کنند. «محمدی» با بیان این که کودکان هرروز با مشکلات و مسائل گوناگونی مواجه می شوند، عنوان می کند: والدین باید مهارت های حل مسئله را به کودکان خود بیاموزند و لازمه این کار این است که در درجه نخست، اعتماد به نفس کودکان افزایش یابد تا بدانند که تصمیم هایی که اتخاذ می کنند، می تواند تصمیم های درست و بجایی باشد. به گفته وی، زمانی که بچه ها مهارت حل مسئله را نداشته باشند ممکن است از انجام و تلاش و تجربه هر کاری با حتی حل وفصل مسائل امتناع و اجتناب کنند. وی خاطرنشان می کند: اگر به کودکان آموزش داده شود که چگونه مشکلات خود را حل وفصل کنند، می توانند تصمیم گیری های مناسبی داشته باشند.

قدرت بیان

یکی از بهترین روش‌ها برای ارتباط سریع با دیگران، این است که ر.ک باشید و به آن ها بگویید جز آن‌ها را تحسین می کنید. اگر گاهی بیان مستقیم مناسب نیست، با اظهارات غیرمستقیمی منظورتان را به دیگران برسانید. هر ۲ رویکرد به یک اندازه مؤثر نیز زیرا همه به تأیید و تشویق دیگران، واکنش خوبی نشان می‌دهند. موقع صحبت با آن ها، بیش از حد روی آنچه باید پاسخ دهید تمرکز نکنید به جای آن، به هر واژه‌ای که به زبان می‌آورند گوش کنید و تا جای ممکن واکنش مرتبط و مناسبی نشان دهید. این برخورد به آن ها نشان می‌دهد که به آن چه می‌گویند علاقه دارید و در لحظه جاری، کاملا همراه و همدل شان هستید. هر وقت چیزی می‌گویند که درست متوجه نمی‌شوید، سؤال بپرسید. این امر کمک خواهد کرد تا هر گونه خطا و لغزش عجیب یا ناقوه در برقراری ارتباط را پوشش دهید. ارتباط چشمی به طرف مقابل‌تان می‌گوید که شما نه تنها به او و آنچه می‌گوید علاقه دارید، بلکه قابل اعتماد هم هستید. وقتی این ارتباط چشمی به اندازه کافی و درست به کار رود، آن ها تصور می‌کنند به خاطر این تعامل‌تان به رودررویی مستقیم، به آن ها اطمینان هم دارید. در نتیجه، طبیعتا توجه بیشتری به شما و آنچه می‌گویید، خواهند داشت. یکی از بهترین روش‌ها برای این که اعتماد دیگران را به دست آورید، این است که تا جایی که می‌توانید خودتان را به آن ها بشناسانید. از اتفاقات جالبی که در زندگی‌تان افتاده برای‌شان بگویید یا فقط سوتی هایی را که در زندگی روزمره داده‌اید تعریف کنید. همین طور که این کار را انجام می‌دهید، مطمئن شوید که از علایق و ارزش‌های آن ها بیش از حد دور نشوید. هیچ چیز هم‌چون شفافیت، ایجاد اعتماد نمی‌کند. از واژه‌هایی مانند «ما، برای ما و خود ما» استفاده کنید تا بتوانید با هم ارتباط برقرار کنید. وقتی از چنین واژه‌هایی استفاده می‌کنید، به نظر می‌رسد که همگی در یک گروه، با هدف و علایق مشترکی حضور دارید. این گونه شما هم روی مدار آن ها حرکت می‌کنید، در حالی که به نظر می‌رسد دیگران از بیش و درک ویژه شما برخوردار نیستند. وقتی به دیگران لبخند می‌زنید، این حس را منتقل می‌کنید که آن ها را دوست دارید و وجودشان برای‌تان شادی‌بخش است. لبخند زدن باعث می‌شود آن ها هم ناخودآگاه بخواهند به شما لبخند بزنند که این امر قوا بین‌تان توافق ۲ طرفه ای را ایجاد می‌کند. فقط مطمئن شوید که لبخندتان صمیمانه باشد، اگر غیر از این باشد، آن ها می‌فهمند. اگر فردی که با او طرف هستید، سن کمتری دارد یا در موقعیت دشوارتری نسبت به شماست، از هر دل گرمی که بتوانید به او بدهید، استقبال خواهد کرد. وقتی به آن ها کمک می‌کنید تا اطمینان بیشتری نسبت به توانایی‌هایشان پیدا کنند، برای اظهار نظر شما ارزش قائل خواهند شد. این حتی به ابطه‌تان هم کمک می‌کند. آن ها را متقاعد کنید که می‌توانند مشکلات و محدودیت‌های‌شان را از بین ببرند این گونه به برقراری ارتباط با شما حس خوبی پیدا می‌کنند.

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

بستانکار: بانک ملی شعبه شیروان (مدیریت شعب)

بدهکار: غلامرضا قارداشی فرزند محمد ولی

مورد مزایده و محل آن: برابر درخواست بستانکار فوق وارده به شماره ۱۳۹۶۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۴۱۹۴ - ۱۳۹۶/۰۴/۲۷ نسبت به مزایده ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی قطعه دو تفکیکی به مساحت ۹۴/۷۴ مترمربع واقع در سمت غربی طبقه دو که (۳/۳) سه متر و سی دسیمترمربع آن بالکن است. به انضمام پارکینگ قطعه دو تفکیکی بلوک ۲ به مساحت (۱۵) پانزده مترمربع واقع در همکف، به انضمام انباری قطعه دو تفکیکی به مساحت (۱/۸۴) یک ممیز هشتاد و چهار صدم مترمربع واقع در همکف، با قدرالسهم از عرصه و سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان ها و آئین نامه اجرائی آن. به شماره پلاک ثبتی شماره ۱۳۶۲ فرعی از ۱۷۲ - اصلی مفروز و مجزی شده از ۱۶۵۷ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش دو بجنورد که سند مالکیت آن ذیل ثبت ۷۳۵۰۲ صفحه ۳۹۴ دفتر ۴۷۷ به نام آقای غلامرضا قارداشی فرزند محمد ولی به شماره شناسنامه ۸۹۶ و شماره ملی ۰۸۲۹۳۹۸۱۷۱ مدیون و راهن پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۵۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۱۰۲۲ و به شماره بایگانی ۹۵۰۱۱۶۲ صادر و تسلیم شده است و برابر سند رهنی شماره ۹۰۱۱۵ مورخه ۱۳۹۳/۰۷/۲۸ دفترخانه اسناد رسمی ۲۴ بجنورد در رهن بانک ملی شعبه شیروان می باشد، محدود به حدود زیر: شمالاً: دیوار و پنجره است به طول (۷/۹۸) هفت متر و نود و هشت سانتیمتر به فضای حیاط خلوت. شرقاً: در شش قسمت که قسمت چهارم آن جنوبی است. اول دیواریست مشترک به طول (۳/۷۳) سه متر و هفتاد و سه سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۳ شماره ۱۳۶۳ فرعی. دوم دیواریست مشترک به طول (۰/۶۰) شصت سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۳ شماره ۱۳۶۳ فرعی. سوم دیواریست مشترک به طول (۱/۳۹) یک متر و سی و نه سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۳ شماره ۱۳۶۳ فرعی. چهارم درب و دیوار است به طول (۱/۲۵) یک متر و بیست و پنج سانتیمتر به راه پله. پنجم دیواریست به طول (۵/۵۰) پنج متر و پنجاه سانتیمتر به راه پله . ششم دیواریست به طول (۱/۹۸) یک متر و نود و هشت سانتیمتر به فضای حیاط مشاعی جنوباً: دیوار و پنجره است به طول (۶/۶۷) شش متر و شصت و هفت سانتیمتر به فضای حیاط مشاعی. غرباً: دیواریست به طول (۱۳/۱۷) سیزده متر و هفده سانتیمتر به فضای ملک مجاور شماره ۳۲۸ فرعی که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۱/۶۱۰/۵۸۰/۰۰۰ ریال برآورد شده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملک در روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۶/۲۲ - از ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای ثبت بجنورد واقع در بجنورد چهارراه تختی جنب بخشداری مرکزی 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 یک میلیارد و ششصد و ده میلیون و پانصد و هشتاد هزار ریال (۱/۶۱۰/۵۸۰/۰۰۰ 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 ها معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است. **مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس:** مساحت آپارتمان ۹۴/۷۴ مترمربع در سمت غربی طبقه دوم قرار دارد که ۳/۳۰ مترمربع آن بالکن است به انضمام پارکینگ قطعه دو تفکیکی به مساحت ۱۵ مترمربع و انباری قطعه دو تفکیکی به مساحت ۱/۸۴ مترمربع در همکف با قدرالسهم از عرصه و سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان ها و آئین نامه اجرایی آن می باشد. حدودات ملک برابر مندرج در سند ثبتی می باشد قدمت ساختمان حدود هشت سال و دارای پایان کار به شماره ۶۴۰۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۰۴/۲۹ می باشد. اسکلت ساختمان بتن، کف هال پذیرایی سرامیک، راه پله سنگ گرانیت، نمای بیرونی از شرق و جنوب سنگ می باشد و امتیازات آب، برق و گاز شهری نصب است و فاقد آسانسور می باشد. ضمناً مطابق گزارش مامور اجرا طی تماس تلفنی با مستأجر پرونده به نام آقای مهران نظرپور که حاصل شد ایشان اقرار نمودند که ملک را به آقای غلامرضا قارداشی در مورخه ۱۳۹۳/۰۴/۱۵ واگذار نموده اند که در حال حاضر به مبلغ سی میلیون تومان در رهن ایشان می باشد (طبق توافقی که در هنگام فروش ملک داشته اند مبلغ سی میلیون تومان از ارزش ملک در رهن فروشنده بابت رهن نگه داشته شود که در هنگام تخلیه ملک تسویه نمایند) و در حال حاضر ملک در تصرف (رهن) آقای مهران نظرپور می باشد و نشانی ملک جهت بازدید بجنورد خیابان طالقانی شرقی کوچه گل مریم بعد از چهارراه اول پلاک ۱۴ طبقه دوم می باشد. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۵/۲۵**

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد

۹۵۹۹/م الف ۹۶۱۰-۷۶۹۷