## مراقبت های بهداشتی برای سالمندان

خبرنامه

علوی- مراقبت های بهداشتی به ۴۳درصد از سالمندان استان در مراکز پذیرایشی ارائه شد. کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: بر اساس آمارثبت شده در سامانه سیب تاکنون ۴۱ هزار و ۲۶۴ سالمند تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی حداقل برای دریافت یکی از خدمات بهداشتی به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه ها و خانه های بهداشت مراجعه کرده اند. «معصومی» اداده داد: هم اکنون ۶ بسته خدماتی شامل اختلالات تغذیه، افسردگی، چربی خون، دیابت، فشارخون و سرطان کولورکتال (۶۰ تا ۷۰سال) در مراکز بهداشتی به سالمندان ارائه می شود.وی افزود: بهبود شیوه و سبک زندگی سالمندان و انجام مراقبت های دوره ای در این سن با کاهش عوامل خطر از اهداف انجام مراقبت های بهداشتی در این مراکز است.

## والدین خسته

۷ سال اول

علوی- بیشتر والدین امروزی شاغل هستند و زمان زیادی را در بیرون از منزل می گذرانند بنابراین وقتی به منزل می روند خسته از کار روزانه هستند و نمی توانند زمان زیادی را برای بازی کردن و توجه به کودک شان اختصاص دهند. در صورتی هر قدر هم که کودک با ارافیش بازی کرده باشد باز هم دوست دارد بازی با والدینش را تجربه کند. در برخی موارد دیده می شود والدین برخورد مناسبی با کودک نمی کنند و او را از خود طرد می کنند، کودکی که با این مورد مواجه می شود در درون خود فرو می رود و احساس بی ارزشی به او دست می دهد. از سویی دیگر والدین نیز خسته هستند و نمی توانند بلافاصله پس از آمدن از سرکار با کودک مشغول بازی شوند. به همین دلیل بهتر است از کودک بخواهید بازی هایی که نیاز به جست و خیز زیادی ندارند، انجام دهید مثلا از او بخواهید هر نقاشی را که دوست دارد بکشد، بازل های خود را بیاورد و درست کند یا یک بازی فکری جالب با شما انجام دهد. والدین برای مشغول کردن کودک بهتر است تلویزیون را روشن نکنند و از انجام وظیفه شان با روشن کردن آن سر باز نزنند.

## تقویت کننده اعصاب

گیاهان دارویی

گروه اجتماعی- گیاه بوته ای اسفناج دارای برگ هایی با خواص دارویی مختلف مانند مواد قندی، چربی، املاح معدنی، ویتامین های A،B،D و K است. یک کار شناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اعلام می کند: برگ های اسفناج لسیتین، سکرتین، سایونین، پروویتامین و اسید فولیک آن خوانی مصارف زیادی دارد و تقویت کننده اعصاب نیز است و به عنوان پایین آورنده قند خون از آن استفاده می شود. وی می افزاید: تخم اسفناج دارای مقادیری موسیلاژ است و به عنوان تب بر، تخم کننده و مدر مورد استفاده قرار می گیرد. به گفته وی برگ پخته آن در درمان سرفه های خشک، رفع یبوست، درمان رماتیسم و نقرس مفید است. وی بیان می کند: اسفناج در رفع ناراحتی های تنفسی، درد مفاصل، کم خونی و قند خون مورد استفاده قرار می گیرد.

به یاد قدیم ها، به نام بزرگ ترها

# حرمت موی سفید در آن روزها

علوی

با این که سن و سالی از او گذشته، مویش سپید شده و دستانش گاهی می لرزند اما هنوز هم وقتی اسم پدر و مادرش را می آورد و از آن ها حرف می زند، کلامش پر از احترام و محبت است. چشمانش پر از اشک می شود و می گوید: «روزی که سایه پدر و مادر از بالای سرم رفت دنیا روی سرم خراب شد و خودم را در این دنیای بزرگ و پر از آدم، حرفی روی حرف آن ها نمی خواهم و برادر بودیم اما هیچ فردی نمی تواند جای پدر و مادر را بگیرد». وی که کمی در گذشته خود غرق شده است، به بیان خاطرات خود می پردازد و می افزاید: آن موقع ها زمانی که پدرم می خواست وارد خانه شود، کفش در را آرام به پدر تر می کرد و آرام جای نکرده کودکی یا فرزند بزرگ تری به این مسئله بی توجهی می کرد با تنبیه سختی رو به رو می شد. این بانو ادامه می دهد: در زمانی که ما زندگی می کردیم و کودک بودیم، در بیشتر خانواده ها پدرسالاری حاکم بود و پدران حرف اول و آخر را می زدند و هر چه آن ها می گفتند برای همه اعضای خانواده حجت بود و هیچ یک از فرزندان حق نداشتند روی حرف آن ها حرفی بزنند. البته آن ها با این که خودشان سن و سالی داشتند اما اگر پدران شان در قید حیات بودند و حرفی می زدند، حرفی روی حرف آن ها نمی آوردند و حرف آن ها را بی چون و چرا می پذیرفتند.

وی که کمی در گذشته خود غرق شده است، به بیان خاطرات خود می پردازد و می افزاید: آن موقع ها زمانی که پدرم از بچه ها نیزد پدر رفتار بدی با هم و حتی هیچ کدام پای شان را در مقابل او دراز نمی کردند و این گونه رفتارها در وقت به خانه می آمد یکی، دو پاکت میوه در دستش بود و به خانه می آورد که هر کدام از بچه ها پاکتی را از دستش می گرفتیم تا خستگی از تنش بیرون رود، پس از آن که وارد اتاق می شد و در جای همیشگی اش که بالای اتاق بود می نشست خواهر بزرگ تر یا مادرم استکانی چای تازه دم و قند پهلو برای او می بردتا کامش را شیرین کند.

وی می افزاید: آن موقع ها هیچ یک از بچه ها نیزد پدر رفتار بدی با هم و حتی هیچ کدام پای شان را در مقابل او دراز نمی کردند و این گونه رفتارها در خانواده ها خیلی اجازه نداشتند که چند بزرگ تر با هم صحبت می کردند وسط حرف آن ها بروند و حرفی بزنند.

شهروندی دیگر هم با اشاره به این که در زمان قدیم حرمت بزرگ ترها و ریش سفیدها به خوبی نگه داشته می شد، اظهاری کند: با این که برخی مواقع بزرگ ترها درست نبود و هم این را می دانستند اما برای آن که به آن ها بی احترامی نشود، هیچ گاه از حرف آن ها سرپیچی نمی کردند تا جایی که می توانستند خواسته آن ها را عملی می کردند و اگر با نظر آن ها مخالف بودند خواسته و نظرشان را به گونه ای مطرح می کردند که موجب رنجش خاطر آن بزرگ ترها بسیار حساس بودند و اگر پدر یا مادری می دید فرزندش نزد بزرگ ترها حرفی می زند که ناسناسب است یا او برخورد بدی می کرد و اصولا آن موقع ها بچه ها خیلی اجازه نداشتند زمانی که چند بزرگ تر با هم صحبت می کردند وسط حرف آن ها بروند و حرفی بزنند.

وی افزود: در زمانی که ما زندگی می کردیم و کودک بودیم، در بیشتر خانواده ها پدرسالاری حاکم بود و پدران حرف اول و آخر را می زدند و هر چه آن ها می گفتند برای همه اعضای خانواده حجت بود و هیچ یک از فرزندان حق نداشتند روی حرف آن ها حرفی بزنند. البته آن ها با این که خودشان سن و سالی داشتند اما اگر پدران شان در قید حیات بودند و حرفی می زدند، حرفی روی حرف آن ها نمی آوردند و حرف آن ها را بی چون و چرا می پذیرفتند.

وی که کمی در گذشته خود غرق شده است، به بیان خاطرات خود می پردازد و می افزاید: آن موقع ها زمانی که پدرم از بچه ها نیزد پدر رفتار بدی با هم و حتی هیچ کدام پای شان را در مقابل او دراز نمی کردند و این گونه رفتارها در خانواده ها خیلی اجازه نداشتند که چند بزرگ تر با هم صحبت می کردند وسط حرف آن ها بروند و حرفی بزنند.

شهروندی دیگر هم با اشاره به این که در زمان قدیم حرمت بزرگ ترها و ریش سفیدها به خوبی نگه داشته می شد، اظهاری کند: با این که برخی مواقع بزرگ ترها درست نبود و هم این را می دانستند اما برای آن که به آن ها بی احترامی نشود، هیچ گاه از حرف آن ها سرپیچی نمی کردند تا جایی که می توانستند خواسته آن ها را عملی می کردند و اگر با نظر آن ها مخالف بودند خواسته و نظرشان را به گونه ای مطرح می کردند که موجب رنجش خاطر آن بزرگ ترها بسیار حساس بودند و اگر پدر یا مادری می دید فرزندش نزد بزرگ ترها حرفی می زند که ناسناسب است یا او برخورد بدی می کرد و اصولا آن موقع ها بچه ها خیلی اجازه نداشتند زمانی که چند بزرگ تر با هم صحبت می کردند وسط حرف آن ها بروند و حرفی بزنند.

شهروندی دیگر هم با اشاره به این که در زمان قدیم حرمت بزرگ ترها و ریش سفیدها به خوبی نگه داشته می شد، اظهاری کند: با این که برخی مواقع بزرگ ترها درست نبود و هم این را می دانستند اما برای آن که به آن ها بی احترامی نشود، هیچ گاه از حرف آن ها سرپیچی نمی کردند تا جایی که می توانستند خواسته آن ها را عملی می کردند و اگر با نظر آن ها مخالف بودند خواسته و نظرشان را به گونه ای مطرح می کردند که موجب رنجش خاطر آن بزرگ ترها نشود. «الهی» که اکنون ۷۷ سال سن دارد، بیان می کند: آن موقع ها به بچه ها خیلی بها داده نمی شد تا در کار و حرف های بزرگ ترها دخالت کنند و همیشه به آن ها گوشزد می کردند که نباید زمانی که بزرگ ترها صحبت می کنند، کوچک ترها وسط حرف آن ها بروند و صحبت شان را قطع کنند تا این که هر چه بزرگ ترها می گفتند باید بی درنگ به حرف شان گوش می دادند به همین دلیل بیشتر بچه ها از بزرگ ترهای شان حرف شنوی داشتند. این حرف شنوی تا جایی بود که در امر خطیر ازدواج به دلیل احترام گذاشتن به بزرگ ترها روی حرف آن ها حرف نمی زدند.

وی بیان می کند: البته برخی مواقع این حرف نزدن ها به صلاح نبود و در مواردی مانند ازدواج ممکن بود یکی از دو طرف به ازدواج راضی نباشد اما بزرگ ترها می گفتند چند پیراهن از آن ها بیشتر پاره کرده اند و تجربه های زیادی دارند به همین دلیل به صلاح است با فردی که آن ها معین کرده اند ازدواج کنند و کوچک ترها که همیشه یاد گرفته بودند از بزرگ ترهای شان تبعیت کنند برای آغاز یک زندگی خوب و با دوام همه تلاش شان را که دارمی بستند.

وی یادآور می شود: اکنون بچه ها خودشان برای مسائل مختلف زندگی شان نظر می دهند که این بسیار خوب است اما برخی از آن ها زمانی که تصمیم اشتباهی می گیرند از والدین خود یا بزرگ ترهای دیگر حرف شنوی ندارند و خود از افرادی مستقل می دانند که بدون نظر دیگران می توانند کارشان را از پیش ببرند و همین طرز تفکر در آینده برای آن ها دردسر ساز می شود.

وی عقیده دارد: در دوره و زمانه کنونی نگه داشتن احترام بزرگ ترها بسیار کم رنگ تر از گذشته شده است که به نظر می رسد به دلیل آن است که ارتباط های فامیلی کم شده و بچه ها شیوه های احترام گذاشتن والدین خود را به بزرگ ترهای شان ندیده اند ضمن آن که گرفتاری های افراد بیشتر شده است و گاهی این گرفتاری ها بر رفتار آن ها تاثیر منفی می گذارد و موجب می شود به والدین شان کم لطفی کنند.

وی نگه داشتن حرمت سالمندان را بسیار واجب می داند و می گوید: سالمندان زمانی که به سنین کهنسالی می رسند انتظار توجه از سوی اطرافیان شان را دارند و می خواهند مانند گذشته ها و زمان جوانی شان که توان جسمانی زیادی داشتند، به آن ها بنگرند و تصور نکنند چون به لحاظ فیزیکی کم توان شده اند قدرت فکر کردن درباره موضوع های مختلف را ندارند.

علی نیا- ترس از مدرسه بیشتر در دانش آموزان مقطع دبستان که نگران جدایی از والدین هستند، وجود دارد و این گروه از دانش آموزان تمایلی به رفتن به مدرسه ندارند.یک کارشناس روان شناسی با اشاره به این که برخی کودکان هنگام جدا شدن از مادران شان اضطراب بسیار شدیدی پیدا می کنند، گفت: این کودکان به جدا شدن از مادر و خانه، تمایلی نشان نمی دهند چون به شدت به مادر وابسته اند.«براتی» افزود: اضطراب جدایی به صورت های گوناگون مانند بی اشتهایی، دردهای شکمی، حالت تهوع، مشکلات خواب، سردرد و کابوس های شبانه خود را نشان می دهد. وی با اشاره به راهکارهایی برای رهایی از ترس کودکان از مدرسه بیان کرد: این دانش آموزان باید ساعاتی از روز را خارج از خانه و دور از مادران بگذارند.وی ادامه داد: بیشتر کودکان وقتی برای نخستین بار به محیط شلوغ و پرسروصدای مدرسه پا می گذارند و با معلم و هم سن و سالان شان روبه رو می شوند احساس ترسی ناشناخته از مواجهه با محیط جدید و دوری از محیط امن خانه به آن ها دست می دهد اما به مرور زمان و خوگرفتن با دوستان جدید و معلم که به مادر شباهت دارد این احساس از بین می رود و به آرامش می رسند.

برای آن ها دردسر ساز می شود.

وی عقیده دارد: در دوره و زمانه کنونی نگه داشتن احترام بزرگ ترها بسیار کم رنگ تر از گذشته شده است که به نظر می رسد به دلیل آن است که ارتباط های فامیلی کم شده و بچه ها شیوه های احترام گذاشتن والدین خود را به بزرگ ترهای شان ندیده اند ضمن آن که گرفتاری های افراد بیشتر شده است و گاهی این گرفتاری ها بر رفتار آن ها تاثیر منفی می گذارد و موجب می شود به والدین شان کم لطفی کنند.

وی نگه داشتن حرمت سالمندان را بسیار واجب می داند و می گوید: سالمندان زمانی که به سنین کهنسالی می رسند انتظار توجه از سوی اطرافیان شان را دارند و می خواهند مانند گذشته ها و زمان جوانی شان که توان جسمانی زیادی داشتند، به آن ها بنگرند و تصور نکنند چون به لحاظ فیزیکی کم توان شده اند قدرت فکر کردن درباره موضوع های مختلف را ندارند.

یکی دیگر از شهروندان نیز بیان می کند: باید همچون گذشته احترام بزرگ تر ها حفظ شود تا آن ها احساس ارزشمند بودن کنند.

حتی اگر فرزندان صحبت های بزرگ ترهای شان را نادرست می دانند بهتر است این موضوع را رد رو در رو به آن ها نگویند و حرمت شان را حفظ کنند. بانو «صادقی» ادامه می دهد: بزرگ ترها و سالمندان چراغ خانه هستند و فرزندان شان باید احترام آن ها را حفظ کنند تا به این شیوه به فرزندان کوچک ترشان بیاموزند که باید حرمت بزرگ ترها را نگه دارند.

## پروتئین بدون چربی

بیشتر دانید

پروتئین بدون چربی یک ماده مغذی ضروری برای بدن انسان است. این ماده در انواع مختلف گروه های مواد غذایی یافت و بهترین نوع پروتئین برای شما محسوب می شود و حداقل مقدار چربی را ارائه می کند.تحم مرغ تنها ماده غذایی است که چربی آن به طور کامل قابل جداسازی است.پروتئین بدون چربی به طور معمول انرژی بیشتری در اختیار بدن قرار می دهد و در هر وعده بین ۵۰ تا ۵۵ کالری و تنها یک تا ۳ گرم چربی دارد.پروتئین ماده اصلی تشکیل دهنده بافت های عضلانی بدن انسان است و پروتئین بدون چربی از بهترین گزینه ها برای تولید این بافت ها و پشتیبانی از دیگر بخش های بدن است.پروتئین تشکیل و بازسازی اندام ها و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد. پروتئین بدون چربی به دلیل دارا بودن پروتئین زیاد و چربی کم برای رژیم های غذایی کاهش وزن ایده‌آل است. این ماده مغذی احساس سیری ایجاد کرده و از هوس های غذایی که موجب برخوری می شود، پیشگیری می کند. این نوع از پروتئین به طور ویژه برای افرادی که ورزش می کنند و در پی رشد و افزایش بافت عضلانی شان هستند، بسیار خوب است.پروتئین بدون چربی بر رشد دو و ناخن ها و همچنین سلامت پوست اثرگذار است. این ماده مغذی تولید شیره های گوارشی، هورمون ها، هموگلوبین، ویتامین ها و آنزیم های مختلف را که در واکنش های شیمیایی بدن شما در گیر هستند، بهبود می بخشد. پروتئین بدون چربی برای تشکیل پادتن هایی که وظیفه مقابله با عفونت ها و مهاجمان خارجی جیره را در بدن بر عهده دارند، ضروری است. با مصرف پروتئین بدون چربی ذخایر انرژی با کیفیت بالا در اختیار بدن قرار می گیرد. این ماده مغذی اکسیژن و دی اکسید کربن را از طریق جریان خون انتقال می دهد.

## کودک بد غذا

مشاوره روان‌شناسی

**کودک کم بسیار بد غذا شده است نمی دانم با او چگونه رفتار کنم؟**

کودک خود را مجبور کنید زمان بندی تعیین شده برای میان وعده ها و غذا را رعایت کند. ممکن است هر چند وقت یک بار کودکتان وعده غذایی را رد کند اما اگر برنامه غذایی وجود داشته باشد، او می داند که چه زمانی باید منتظر غذای بعدی باشد. اگر کودکتان بی موقع میان وعده می خواهد، چیزی مثل میوه، سبزیجات، ماست، کره بادام زمینی یا ساندویچ سالم به او بدهید.

وقتی بچه ها با هم هستند بهتر غذا می خورند. اگر فرزند شما در حال بازی کردن با دوستانش است، از آن ها بخواهید همه برای غذا خوردن بیایند با این

**خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات روان شناسی شان را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «طاهری» کارشناس ترنیتی به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.**

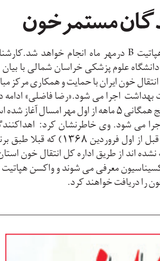
کهٔ غذا را به محل بازی شان ببرید یا شرایطی را فراهم کنید که فرزند شما با کودکی که اشتهای خوبی دارد و خوب غذا می خورد، همراه شود. بچه ها معمولا از هم تقلید می کنند. ممکن است فرزند شما هم برای امتحان کردن غذا تشویق شود، در این راستا می توانید از کودک خود یا بچه های دیگر هنگام خوردن غذا فیلم بگیرید و بعضی وقت ها این فیلم را برای فرزندتان بگذارید تا او به خوردن غذا تشویق شود. اگر فکر می کنید کودک تان مشکلی در غذا خوردن دارد با پزشک متخصص کودکان صحبت کنید. البته این مورد نادر بوده و به خاطر داشته باشید که بدغذایی فقط یک دوره است. با این حال، صحبت با پزشک متخصص کودکان فکر خوبی است. اگر کودک تان متناسب با سنش رشد نمی کند باید شما و پزشک متخصص راه حلی بیابید.

## درمان ترس از رفتن به مدرسه

تربیتی

علی نیا- ترس از مدرسه بیشتر در دانش آموزان مقطع دبستان که نگران جدایی از والدین هستند، وجود دارد و این گروه از دانش آموزان تمایلی به رفتن به مدرسه ندارند.یک کارشناس روان شناسی با اشاره به این که برخی کودکان هنگام جدا شدن از مادران شان اضطراب بسیار شدیدی پیدا می کنند، گفت: این کودکان به جدا شدن از مادر و خانه، تمایلی نشان نمی دهند چون به شدت به مادر وابسته اند.«براتی» افزود: اضطراب جدایی به صورت های گوناگون مانند بی اشتهایی، دردهای شکمی، حالت تهوع، مشکلات خواب، سردرد و کابوس های شبانه خود را نشان می دهد. وی با اشاره به راهکارهایی برای رهایی از ترس کودکان از مدرسه بیان کرد: این دانش آموزان باید ساعاتی از روز را خارج از خانه و دور از مادران بگذارند.وی ادامه داد: بیشتر کودکان وقتی برای نخستین بار به محیط شلوغ و پرسروصدای مدرسه پا می گذارند و با معلم و هم سن و سالان شان روبه رو می شوند احساس ترسی ناشناخته از مواجهه با محیط جدید و دوری از محیط امن خانه به آن ها دست می دهد اما به مرور زمان و خوگرفتن با دوستان جدید و معلم که به مادر شباهت دارد این احساس از بین می رود و به آرامش می رسند.

## واکسیناسیون اهداکنندگان مستمرخون


نکته

واکسیناسیون اهداکنندگان مستمرخون علیه عفونت هپاتیت B درمهر ماه انجام خواهد شد.کارشناس مسئول گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: این برنامه توسط سازمان انتقال خون ایران با حمایت و همکاری مرکز مبارزه با بیماری های واگیر معاونت وزارت بهداشت اجرا می شود. رضا فاضلی» ادامه داد: در فاز نخست برنامه به صورت بسیج همگانی ۵ ماهه از اول مهر امسال آغاز شده است و تا اول اسفند ماه همین سال اجرا می شود. وی خاطرنشان کرد: اهداکنندگان مستمر بالای ۲۹ سال (متولدان قبل از اول فروردین ۱۳۶۸) که قبلا طبق برنامه ایمن سازی علیه هپاتیت B واکسینه نشده اند از طریق اداره کل انتقال خون استان به مراکز بهداشتی، درمانی مجری برنامه واکسیناسیون معرفی می شوند و واکسن هپاتیت B و کارت واکسیناسیون ویژه اهداکنندگان خون را دریافت خواهند کرد.



**آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج حوزه ثبتی شهرستان اسفراین**

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر:

**قریه قصبه پلاک شصت و هفت (۶۷) اصلی ۱۷۷۹** فرعی مفروز از ۳۶ فرعی آقای حسن دروکی فرزند محمدرضا ششدانگ یک باب منزل در روز یکشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۶ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. (در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی) لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۷/۱۱**

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

م/۹۷۱۰۸۶۲۶

**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 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 ۳ بجنورد حوزه ثبت ملک مانه و سملقان**

۱-ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۰۹۸۰ مترمربع ابتیاعی اسداله سعیدی فرزند محمد در قسمتی از پلاک ۳۳-اصلی واقع در اراضی شهرآباد از محل مالکیت عبدالحسین ساعدی، عباسعلی خضری و محمد سعیدی برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۱۸۵ هیأت اول

۲-ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۲۴۶.۲۰ مترمربع ابتیاعی امیربرلو بهادرلو فرزند بیر علی در قسمتی از پلاک ۳۳-اصلی واقع در اراضی شهرآباد از محل مالکیت گل محمد بادلو برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۷۰۰۴۰۰۰۲۲۹ هیأت اول

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 دو ماه 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 ۱۳۹۷/۰۶/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۳۹۷/۰۷/۱۱**

**بشیرخانی- رئیس ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان**

م/۹۷۱۰۱۶۵۹

**کارت دانشجویی** اینجانب مهسا نژاد مهدی زاوشتی با شماره دانشجویی ۹۳۱۳۵۲۰ از دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در رشته بهداشت محیط مفقود و اعتبار ندارد.

م/۹۷۱۰۶۶۲۰

**آگهی مزایده اموال منقول**

آگهی مزایده اموال منقول (اسناد دمه) کلاسه اجرائی ۹۶۰۰۳۵۱به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۰۰۳۵۱ له حمیده ایمانی فرزند عزیزاله به ش ش ۸۸ کدملی ۰۷۵۹۹۸۵۰۴۹ به آدرس جاجرم: روستای کرف (جاجرم جلگه شوقان پشت بام) علیه ورثه محمد عبدی آقای آرمین عبدلی فرزند محمد به ش ش و کدملی ۰۶۷۱۷۲۲۳۳۶ (فرزند متوفی) و آرین عبدلی فرزند محمد به ش ش و کدملی ۰۶۷۲۰۷۱۷۵۴ (فرزند متوفی) و گل نساء عدلی (مادر متوفی)، یک دستگاه موتورسیکلت به شماره ۷۷۷۱۷-۷۸۱ به نشانی پارکینگ کلانتری جاجرم برابر قبض پارکینگ ۲۰۳۱ به نام محمد عبدی فرزند محمدحسن به کدملی ۰۷۵۰۰۰۲۸۶۷ ثبت و صادر گردیده است. خودروی مذکور برابر مهریه مندرج در سند ازدواج ۱۰ و طلاق ۳۱ بجنورد به مبلغ تعداد ۴۱۴ سکه طلای تمام بهارآزادی به مبلغ ۸/۴۲۴/۹۰۰/۰۰۰ ریال بانضمام دو عشر اضافی که بابت هزینه های قانونی به آن افزوده می گردد بازداشت و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ بیست و پنج ریال (۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال) ارزیابی شده است خودروی فوق الذکر از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۹۷/۸/۶ در اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم واقع در جاجرم خیابان شهید باهنر نبش باهنر ۱۲ از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ بیست و پنج میلیون ریال (۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

**مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم- اردلان محمدی کوشکی**

(تاریخ انتشار ۹۷/۷/۱۱)

م/۹۷۱۰۷۷۲۹

**آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دمه)**

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دمه) کلاسه اجرائی ۹۶۰۰۳۵۱

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۰۰۳۳۹ له حمیده ایمانی فرزند عزیزاله به ش ش ۸۸ کدملی ۰۷۵۹۹۸۵۰۴۹ به آدرس جاجرم: روستای کرف (جاجرم جلگه شوقان پشت بام) علیه ورثه محمد عبدی آقای آرمین عبدلی فرزند محمد به ش ش و کدملی ۰۶۷۱۷۲۲۳۳۶ (فرزند متوفی) و آرین عبدلی فرزند محمد به ش ش و کدملی ۰۶۷۲۰۷۱۷۵۴ (فرزند متوفی) و گل نساء عدلی (مادر متوفی) ششدانگ پلاک یکصد و سیزده (۱۱۳) فرعی از هفتاد و دو (۷۲) اصلی بخش شش (۶) بجنورد به مساحت ۶۶۷/۶۹ مترمربع به آدرس: جاجرم- بخش شوقان- روستای پشت بام- خیابان ولیعصر – میدان ولایت- کوچه سعدی منزل مرحوم محمد عبدی ذیل ثبت ۱۰۳۴۸ دفتر ۴۳ صفحه ۱۲۴ به شماره چاپی سند مالکیت ۹۲۷۴۸۰ سری ج ش ۹۳ به نام محمد عبدی فرزند محمدحسن به ش ش و کدملی ۰۷۵۰۰۰۲۸۶۷ ثبت و صادر گردیده است. محدود به حدود: شمالاً: در دو قسمت اول به طول ۱۸/۶۸ مترودم به طول ۵/۸۱ متر دیوارسبت به ملک رضا حسین زاده. شرقاً: به طول ۲۴/۳۳ متر دیوار اشتراکی با ملک محمدعلی عبدی. جنوباً: به طول ۲۴ متر درب و دیوارسبت به مرعام. غرباً: در ۹ قسمت، قسمت اول، به طول ۷۰/۳ متر دوم به طول ۱/۸۹ متر سوم به طول ۱/۲۲ متر چهارم به طول ۱/۹۷ متر پنجم به طول ۱/۶۴ متر ششم به طول ۱/۶۱ متر هفتم به طول ۲/۵۴ متر هشتم به طول ۰/۳۸ متر نهم به طول ۹/۵۸ متر دیوارسبت به ملک علی حسین زاده. حقوق ارتفاقی ندارد. پلاک مذکور برابر مهریه مندرج در سند ازدواج ۱۰۳۸۶-۱۶/۶/۹۱ دفترخانه ازدواج ۱۰ و طلاق ۳۱ بجنورد به مبلغ تعداد ۴۱۴ سکه طلای تمام بهارآزادی به مبلغ ۸/۴۲۴/۹۰۰/۰۰۰ ریال بانضمام دو عشر اضافی که بابت هزینه های قانونی به آن افزوده می گردد بازداشت و با مشخصات اجمالی ذیل میباشد. ملک شامل مساحت عرصه ۶۶۷/۶۹ مترمربع و مساحت تقریبی اعیان ۸۵ مترمربع واقع در طبقه همکف (مسکونی، اسکلت آجر، نیم اسکلت- دارای ستونهای بتنی- ماسونری و بنایی- سقف تیرچه بلوک- نما آجر- درب و پنجره ها آهنی- کف موزائیک و سیمان- کابینت فلز- قدمت ساخت قریب به ۳ سال و انشعابات و امتیازات روستائی شامل آب، برق و گاز بعلاوه دیوار و محوطه سازی و ... می باشد. پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۹۷/۸/۶ در اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم واقع در جاجرم خیابان شهید باهنر نبش باهنر ۱۲ از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از ششصد و شصت و هفت میلیون ریال (۶۶۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول میگردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

(تاریخ انتشار: ۹۷/۷/۱۱)

**مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم – اردلان محمدی کوشکی**

م/۹۷۱۰۷۷۷۸

**آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دمه)**

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد دمه) کلاسه اجرائی ۹۵۰۰۳۳۹

به موجب پرونده اجرائی ۹۵۰۰۳۳۹ له سید سعید موسوی فرزند س