

خراسان شامی	روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات روزنامه سیاسی-اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی شنبه ۲۳ آذر۱۳۹۸ ۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱، شماره ۳۱۶۰	<p> صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سرپرید: علی ولی‌زاده دفترمرکز: مشهد، بلوارشهید صادقی(سازمان آب) </p>	<p> آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی غربی،خیابان سمنده به لیاف، سمنده به لیاف ۱۶، کوچه دوم، پلاک ۹ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ صفحه وب: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷ دفترمرکز: پدیرش آگهی، ۳۲۲۴۴۰۰۵ </p>	<p> تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۴۲۲۱۱ نمابر: ۳۲۲۴۷۲۲۲ مسئول تحریریه: ۰۲۸-۳۲۲۳۰۰۰ تلفن و نمابر پرسرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴ </p>	جامعه
--------------------	---	--	--	---	--------------

					
---------------	--	--	--	--	--

۷ سال اول

وقتی می‌خواهید فرزندتان شجاع باشد

علوی- کودکانی که به خوبی می توانند از عهده انجام امور خویش برآیند و در برخورد و تعامل با دیگران احساسات خود را به راحتی بیان کنند، کودکانی با اعتماد به نفس و با جرئت هستند که شاید هر پدر و مادری داشتن آن ها را آرزو داشته باشند.آموزش مهارت جرئت داشتن نه تنها در دوران کودکی به کودکان کمک بسیار زیادی می کند بلکه در دوران نوجوانی و طی مراحل بلوغ می تواند آن ها را از بسیاری از انحراف ها و خطاها مانند گرایش به مواد مخدر باز دارد به طوری که آن ها حاضر نخواهند بود برای این که از سوی دوستان خود «شجاع و نترس» لقب بگیرند، به سمت استعمال مواد مخدر بروند زیرا خود را با جرئت می دانند و نیازی به انجام چنین کارهایی ندارند.

اخبار

تداوم روند افزایش دما تا اواسط هفته

صدیقی- بررسی نقشه های پیش یابی اداره کل هواشناسی خراسان شمالی بیانگر تداوم روند افزایش دما و جوی نسبتاً پایدار تا اواسط هفته در منطقه است.به گفته کارشناس پیش بینی اداره کل هواشناسی استان، پدیده غالب طی روزهای آتی تا دوشنبه در پاره ای از نقاط وزش بات نسبتاً شدید و افزایش موقت ابر خواهد بود. «هادی زاده» اعلام کرد: روندافزایش نسبی دما تا صبح سه شنبه ادامه خواهد داشت. بر اساس اعلام هواشناسی استان، بیشترین میزان بارندگی طی ۲۴ ساعت منتهی به صبح جمعه، مربوط به ایستگاه زوارم با ۲/۹ میلی متر بود.

موفقیت ورزشکاران استان در رقابت های کشوری بیماران خاص و پیوند اعضا

درخشش در کیش

هشتمین دوره مسابقات قهرمانی کشور ورزشکاران دیابتی، بیماران خاص و پیوند اعضا در کیش پایان یافت و نمایندگان استان خوش درخشیدند. «سهیلا پیداه» رئیس ورزش های تیم های بیماران خاص و پیوند اعضا در خراسان شمالی با بیان این که «۳۰۰ ورزشکار در رشته های تیراندازی با تفنگ، تنیس روی میز، شطرنج، دارت و شنا در این مسابقات به رقابت پرداختند، اظهار کرد: ورزشکاران استان در دو رشته تیراندازی با تفنگ و تنیس روی میز صاحب عنوان شدند که در رشته تیراندازی «مریم گریوانی» به عنوان قهرمانی رسید و «محمد هژیری» سوم شد و همچنین در رشته تنیس روی میز، «امان ا...» افشین، نایب قهرمان شد و «زینب ولدپور» به عنوان چهارمی رسید.

الو پزشک

درمان طاسی

علوی- ریزش مو در آقایان به علت غلبه خلط دم و صفر است. به گفته یک پزشک طب سنتی غلبه صفر ا باعث ریزش موی جلوی سر و غلبه دم سبب ریزش موی وسط سر مردان می شود. دکتر «سمین جان نثار» ادامه می دهد: برای درمان می توان مزاج را اصلاح کرد به این ترتیب که مزاج خلط غالب باید با داروهای گیاهی و زیر نظر پزشک طب سنتی اصلاح شود. وی بیان می کند: بیمار باید از خوردن فست قودها، مواد سرخ کردنی و غذاهای خیلی گرم مثل ادویه جات و خرما پرهیز کند. وی درباره روش های درمان نیز اظهار می کند: برای درمان ماساژ سر با روغن فندق، شست و شوی سر با سرکه، انجام حمامت، درمان بیماری های همراه مثل کم خونی، کم کاری تیروئید، کمبود روی، منیزیم، کلسیم و ویتامین D پیشنهاد داده می شود.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس‌ه: ۱۳۹۸۰۴۰۰۷۱۴۸۰۰۰۲۰۹/۱

بدین وسیله به آقای رضا سلمانی جاجرم فرزند علی تاریخ تولد: ۱۳۵۷/۰۲/۰۳ شماره ملی: ۴۹۱۰۰۴۳۲۲۵ شماره شناسنامه: ۴۴۰۰ به نشانی: جاجرم – خیابان مصطفی خمینی ۱۳ (اظهاری) ابلاغ می گردد که بانک ملت جاجرم به استناد قرارداد بانکی شماره ۹۱۵۸۴۳۶۸/۳۸-۹۱/۴/۱۱ جهت وصول مبلغ هفتاد و سه میلیون و هفتصد و هشتاد و دو هزار و نهصد و نود ریال (۷۳/۷۸۲/۹۹۰) ریال) تا تاریخ ۹۸/۷/۱۱ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاس‌ه ۱/۰۲۰۹/۱۴۸۰۰۰۷۱۴۸۰۰۴۰۰۷۱۳۹۸ و شماره بایگانی ۲۲۵/۹۸۰۰ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۸/۸/۱۱ مامور پست، ابلاغ واقعی به شما میسر نگردیده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه 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.

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم

اردلان محمدی کوشکی و مرتضی محمدآبادی

۲/۴۵الف

۹۸۱۱۷۳۴۵/ز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۸۹۰-۹۸ مورخ ۹۸/۹/۱۸ به شماره کلاس‌ه ۴۲۱-۹۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد وحدانی بجنوردی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲۱۹۳ در یک باب ساختمان به مساحت ۱۴/۸۰ مترمربع از پلاک ۱۴۴ فرعی از ۱۵۵ اصلی بخش دو بجنورد واقع در اراضی کهنه کند خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین وحدانی بجنوردی فرزند غلامحسن محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۹/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۰/۰۸

احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۰/۲۸الف

۹۸۱۱۷۱۲۳/ز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۸۸۵-۹۸ مورخ ۹۸/۹/۱۸ کلاس‌ه ۲۳۸-۹۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی جعفرزاده حصاری فرزند محمداسمعیل به شماره شناسنامه ۴ صادره از بجنورد در یک باب منزل به مساحت ۸۶۶/۷۵ مترمربع از پلاک ۷۶ فرعی از ۱۶۴ اصلی اراضی حصار شیرعلی خریداری از زهرا خدائیان کریم ورثه مالک رسمی آقای براتعلی خدائیان کریم محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۹/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۰/۰۸

احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۰/۲۲الف

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

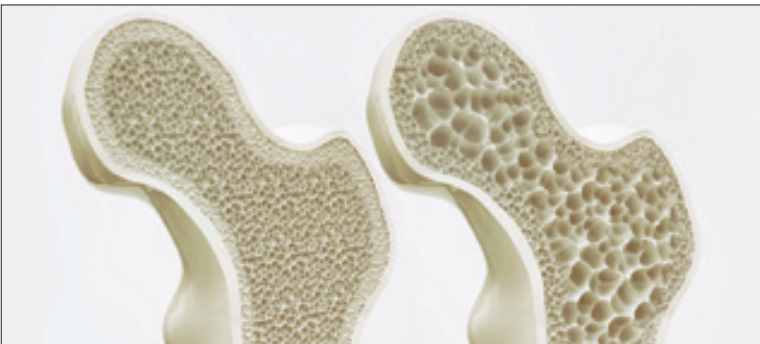
وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۸۸۶-۹۸ مورخ ۹۸/۹/۱۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زیبا علی زاده فرزند نوراله به شماره شناسنامه ۸۳۰ صادره از بجنورد در یک باب مغازه به مساحت ۳۹/۶۶ مترمربع از پلاک ۵۳۲۲ فرعی از ۱۷۳ اصلی واقع در اراضی معصوم زاده بخش دو بجنورد از محل مالکیت رسمی شخص متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۹/۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱۰/۰۸

احمد اصغری شیروان- رئیس ثبت اسناد و املاک

۹۸۱۱۶۷۰۳/ز



استخوان منوط به افراد کهن سال نیست و برخی از آن هایی که دوران جوانی یا میان سالی خود را طی می کنند هم باید مراقب این بیماری خاموش که آرام رخنه می کند، باشند. پوکی استخوان بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها می شود و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. به گفته کارشناسان، زمانی که فردی دچار پوکی استخوان می شود، با افتادن های عادی یا ضربه های معمولی ممکن است استخوان هایش بشکند. البته کارشناسان تغذیه هم توصیه هایی برای پیشگیری از این بیماری خاموش دارند، به طوری که کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد عقیده دارد: بیماری پوکی استخوان به طور معمول در افراد کهن سال که توده استخوانی آن ها کمتر می شود، رخ می دهد اما متأسفانه امروزه سبک زندگی و پیروی نکردن از رژیم غذایی سالم باعث شده است سن ابتلا به آن کاهش یابد. «جودت» ادامه می دهد: با افزایش سن، میزان تراکم استخوان ها کم می شود به همین دلیل افراد کهن سال با کوتاهی قد مواجه می شوند. وی بیان می کند: در افرادی که سابقه شکستگی استخوان در تراکم استخوانی آن ها کم می شود، رنج می دهد اما فیزیکی، استفاده نکردن از لبنیات و مصرف سیگار می تواند باعث بروز این بیماری شود. وی رژیم غذایی سرشار از لبنیات، میوه های تازه، سبزیجات و انجام ورزش مداوم را در پیشگیری از این بیماری مفید می داند. «جودت» به این مهم هم اشاره می کند که ذخیره شدن کلسیم در استخوان ها باعث سفتی آن ها و این روند قبل از تولد آغاز می شود تا ۲۰ سالگی ادامه دارد. اگر فعالیت بدنی کم باشد یا رژیم غذایی مناسب نباشد به تدریج کلسیم استخوان ها کم می شود. به گفته وی، ویتامین D در جذب کلسیم موثر است و اگر در رژیم غذایی گنجانده شود، از بیماری پوکی استخوان پیشگیری می کند. به گفته وی،

علوی

آرام و آهسته از کنار خیابان عبور می کند، انگار فکرهای مختلفی را در ذهنش رصد می کند. در فکر فرو رفته، سن و سالی از او گذشته است و در راه رفتن احتیاط می کند، می خواهد از پیچ خیابان فرعی آرام وارد پیاده رو شود، خودروپی که راننده اش دنده عقب می رود، با او برخورد می کند و با این که برخورد چندان شدید نیست اما مصدوم می شود و حدود ۲۰ دقیقه بعد با آمبولانس به بیمارستان منتقل می شود. اکنون به گفته دخترش یک ماه بیشتر است که پایش را گچ گرفته اند و با این که استخوان هنوز بهبود نیافته است.

پاییز و هوای سرد این روزها بسیاری از سالمندان را خانه نشین کرده است، هر چند برخی از آن ها با هر سختی و مرارتی که هست بیرون می روند و سعی می کنند کمی پیاده روی و از هوای تازه استفاده کنند اما بسیاری از آن ها که زمین گیر شده اند، ناچارند در کنج خانه بمانند. قرار نگرفتن در معرض نور خورشید حتی آفتاب های نیمه جان این روزها خطر ابتلا به پوکی استخوان به ویژه در بین سالمندان را افزایش می دهد. بیماری خاموش قرن این روزها نه فقط در کمین سالمندان بلکه در کمین بسیاری از آن هایی است که از کمترین فعالیت های ورزشی بهره مند هستند و از رژیم غذایی سالمی پیروی نمی کنند. به گفته یکی از شهروندان بجنوردی، مادرش سن و سال چندانی ندارد اما از پوکی استخوان رنج می برد. وی اظهار می کند: مادرم با این که جاق است رژیم غذایی خود را رعایت نمی کند و هر روز از نوشابه های گازدار به عنوان نوشیدنی استفاده می کند و پیاده روی چندانی هم ندارد. وی می افزاید: متأسفانه امروزه بسیاری از کارها ماشینی شده است و مردم کمتر از گذشته فعالیت های فیزیکی انجام می دهند. وی می گوید: زمانی که مادرم به پزشک مراجعه کرد و آزمایش داد مشخص شد توده استخوانی کم تراکمی دارد و داروهایی برایش تجویز شد. شهروندی دیگر که به گفته خودش مادر بزرگش حدود ۷ ماه است که خانه نشین شده است، خاطرنشان می کند: مدتی پیش مادرم هنگام راه رفتن در منزل پایش پیچ خورد و افتاد و بعد از گچ گرفتن پایش مدت زیادی در بستر بود. پس از آن که به تدریج گچ پایش باز شد نمی توانست راه برود و پزشک دوباره پایش را تا مچ گچ گرفته و به زحمت می تواند کمی راه برود. وی ادامه می دهد: پزشک علت طولانی بودن روند بهبودی وی را پوکی استخوان و سن بالا ذکر کرد. البته پوکی