کافئین و جذب آهن

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- چندین مطالعه نشان داده اند که قهوه و دیگر نوشیدنی های کافئین‌دار می توانند جذب آهن را کاهش دهند. نوشیدن چای یکی دیگر از مهار کننده های جذب آهن است و مصرف آن باعدد نگذاری جذب آهن را تا ۶۴ درصد کاهش می دهد. افزون بر این، مصرف منظم قهوه ممکن است بر ذخایر آهن بدن تاثیر بگذارد. کافئین تنها ماده ای نیست که در جذب آهن اختلال ایجاد می کند. پلی فنول های موجود در قهوه و چای به نظر می رسد از مهارکننده های بزرگ جذب آهن هستند.

از جمله آن ها می توان به اسید کلروژنیک که بیشتر در قهوه، کاکائو و برخی گیاهان دارویی یافت می شود، اشاره کرد.همچنین، تانن ها یی که در چای سیاه و قهوه وجود دارند، جذب آهن را کاهش می دهند. این ترکیبات طی فرایند گوارش با آهن پیوند تشکیل می دهند و جذب این ماده را دشوار می سازند. اثر آن ها بر جذب آهن به میزان دوزش بستگی دارد؛ یعنی با افزایش محتوای پلی فنول های غذا یا نوشیدنی میزان جذب آهن کاهش می یابد.جذب آهن روندی پیچیده است و تحت تاثیر عوامل غذایی بسیاری قرار می گیرد.

شواهد نشان می دهند که غذای مصرفی در مقایسه با نوشیدنی های کافئین‌دار در اثر بیشتری بر جذب آهن دارد.

برخی مواد غذایی جذب آهن را بهبود می بخشند، در شرایطی که برخی دیگر آن را کاهش می دهند.نوع آهن مصرفی غذا اهمیت دارد. آهن به دو شکل در مواد غذایی یافت می شود که شامل آهن هم و غیر هم است.

آهن غیر هم که بیشتر در مواد غذایی گیاهی یافت می شود، نسبتا ناپایدار است و تحت تاثیر عوامل غذایی بسیاری قرار می گیرد. تنها ۲ تا ۲۰ درصد از آهن غیر هم جذب می شود.

در مقابل، آهن هم که بیشتر در بافت های حیوانی (گوشت قرمز و ماکیان و غذاهای دریایی) یافت می شود، از درصد جذب آهن بالاتر بین ۱۵ تا ۳۵ درصد برخوردار است.

مراقبت از دهان و دندان در دوران سالمندی

سلامت‌نامه

گروه اجتماعی- در سالمندی دهان به دلیل کم شدن ترشح بزاق خشک و میکروب ها و اسیدهای روی دندان بیشتر می شود و پوسیدگی دندان و ریشه لثه را به دنبال خواهد داشت.

مدیر گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت مراقبت از دهان و دندان در دوران سالمندی بیان کرد: رسیدگی نکردن به بهداشت دهان در این سن باعث می شود بسیاری از سالمندان برخی یا همه دندان های شان را از دست دهند و مجبور شوند از دندان های مصنوعی یا پروتز استفاده کنند.دکتر جمشید ربانی، افزود: در صورت استفاده از پروتز، باید آن مرتب توسط دندان پزشک بررسی شود زیرا تحلیل پروتز امکان زخم لثه و ایجاد تومور به دلیل زخم طولانی مدت وجود دارد.این مسئول تصریح کرد: با توجه به این که امکان جرم گرفتن، بدبو شدن و برفک زدن پروتزها وجود دارد باید حتما بعد از غذا آن ها را با مسواک مخصوص شست.

وی اظهارکرد: برای رفع خشکی دهان استفاده از آدامسی های بدون قند، برای این سن باعث می شود بسیاری از سالمندان برخی یا همه دندان های شان را از دست دهند و مجبور شوند از دندان های مصنوعی یا پروتز استفاده کنند.دکتر جمشید ربانی، افزود: در صورت استفاده از پروتز، باید آن مرتب توسط دندان پزشک بررسی شود زیرا تحلیل پروتز امکان زخم لثه و ایجاد تومور به دلیل زخم طولانی مدت وجود

خاطراتی خوشمزه از آن روزها!

ترشی های بجنوردی

علوی

بوی سیر، عطر گل کلم و هویج های نگه نگه، خرد و پهن شده وی ننطیف های تمیزی که در اتاق کناری خانه ها با آن اتاق های تو در توش گذاشته می شد، در فضا می پیچید. اوایل پاییز که می شد سبدهای دسته دار قدیمی با آن رنگ سرخش در دستان مادران و مادربزرگ ها جا می گرفت و راهی بازارمی شدند تا سبزی های تازه و تردِ بخرند و بساط درست کردن ترشی را راه بیندازند. آن موقع ها در بقالی های کوچک هر محله، خبری از شیشه های متنوع ترشی نبود که بتوانند بروند و در قفسه های مختلف به تماشای آن ها بایستند و بعد یکی، دو تا از آن ها را انتخاب کنند. آن موقع ها همه چیز یک، تازه و دستپخت بانوان هنرمند و خوش ذوقی بود که با علاقه زیادی بساط ترشی درست کردن را در خانه های شان راه می انداختند و در این میان از کارهای منزل و شیطنت های پی در پی یکی از بانوانی که حدود ۶۰ سال سن و خاطراتی از ترشی درست کردن در زمان قدیم دارد، بیان می کند: آن موقع ها بانوان قدیمی بجنوردی بیشتر ترشی بادمجان درست می کردند که برای این کار بادمجان ها را پس از شستن می جوشاندند و آبکش می کردند و در سبدهای تمیزی می گذاشتند و رویِ آن سنگ قرار می دادند وزیر آفتاب می گذاشتند تا آب اضافی آن ها خشک شود. بانو مهری بزدانی؛ ادامه می دهد: بقیه مواد ترشی مانند هویج، سیر و کلم را تمیز می شستند و هویج و کلم را خرد می کردند و در سرکه قرار می دادند.

وی با بیان این که درست کردن ترشی و رب به مقدار زیاد بسیار زمان گیر بود و زحمت زیادی داشت، اظهار می کند: به همین دلیل خانواده های خاله، دایی، عمو، عمه و برخی همسایه ها هر جمع می شدند و مقدار زیادی ترشی و رب درست می کردند و هر یک سهمی از آن بر می داشتند. وی بیان می کند: هیچ‌چین در زمان قدیم خانواده ها برای آن که در زمستان سبزی داشته باشند و از آن نتوانند در بخت گشایی کنند در پاییز سبزی سرخ می کردند و آن را به خوبی نفت می دادند تا خیلی که برشته شود سپس آن را در شیشه می ریختند، درش را محکم می بستند، می جوشاندند و کنسرو می کردند برخی نیز گوجه فرنگی ها را حلقه حلقه و سپس آن ها را خشک یا کنسرو می کردند.

وی می افزاید: آن موقع ها همکاری بین خانواده ها زیاد بود و همه دور هم بودند و در هر پی یجه ها گلایه نمی کردند چون کمک حال مادران بودند؛ آن هایی که بزرگ تر بودند در صف نانوایی می ایستادند تا بتوانند غذای گرم ظهر را با نان داغ بخورند و کوچک ترها هم حکم «آب بیار، پیاز بیر» را برای مادران ایفا می کردند. طبق معمول چندین همسایه با خویشاوند قرار می گذاشتند با هم ترشی، رب و سبزی خشک و تفت داده آماده کنند تا در روزهای سرد زمستان هنگام خوردن غذا دور هم از چاشنی های مختلف بهره ببرند. آن روزها از سینک های ظرف شویی و آب گرم خبری نبود و بانوان ناچار بودند سبزی ها صیقلی جاتی را که می خواستند استفاده کنند زیر شیر آب در حیاط بشویند. سبزی، هویج، کلم و بادمجان و سوادی را که می خواستند در ترشی استفاده کردند تا به خوبی آب آن ها گرفته شود سپس آن ها برای تهیه ترشی استفاده می کردند.

انجام دادن کارها مشارکت می کردند، مانند امروز نبود که خانواده ها از هم فاصله زیادی گرفته اند.

«تقی ضیعمی» شهروند ۶۵ ساله ای است که خاطرات زیادی از زمان قدیم دارد. وی که همیشه در کارهایی که مشارکت همه را می طلبید، کمک حال همسر و مادرش «صنم باجی» بود، می گوید: آن موقع ها سرادرم در میدان شهید فعلی بجنورد مغازه لبنیاتی داشت که به لبنیات «مصی کاکل» معروف بود و عده زیادی به او سفارش می دادند به ترشی هم همین دلیل همیشه مقدار زیادی مواد برای درست کردن ترشی می خریدیم. به عنوان مثال ۱۰۰ کیلو کلم، ۱۰۰ کیلو هویج و ... خریداری می کردیم سپس همه بانوان از خواهر و مادرم گرفته تا همسران برادرانم در خانه یکی دور هم جمع می شدند همه مواد را تمیز می شستند، خرد می کردند و سپس آن را در خمره ای بزرگ می ریختند. وی ادامه می دهد: مواد را در ۱۰ تا ۱۵ خمره بزرگ پلاستیکی می ریختیم و سرکه را پس از آماده شدن درون آن می ریختیم و در پایان ادویه مخصوص را یکی از بانوان قدیمی و هنرمند می پاشید و در خمره را می بستیم و بعد از ۱۵ روز ترشی آماده توزیع بود. وی بیان می کند: آن موقع به دلیل آن که سفارش های مختلفی از زادآدرمری، روستاهای جرگلان، پادگان و برخی دیگر از روستاها داشتیم ترشی را تا زمانی که مواد آن در بازار بود به صورت روزانه درست می کردیم و در پایان برای خودمان مقداری ترشی در ظروف شیشه ای می گذاشتیم.

وی به چگونگی درست کردن ترشی در زمان قدیم اشاره و ذکر می کند: آن موقع ها بانوان در کنار هم گل می گفتند و گل می شنیدند و کارشان را انجام می دادند و به واسطه همین صحبت کردن ها و خوش و بش ها در پایان روز می دیدیم آن ها فقط ۱۰ کیلو مواد را درست کرده اند و ما که تعدادمان کمتر بود مقدار بیشتری را آماده می کردیم.

وی بیان می کند: برای درست کردن رب نیز در زمان قدیم به همین صورت دسته جمعی عمل می کردیم، گوجه ها را پس از شستن خوب می جوشاندیم سپس آن ها را از صافی های ریزی رد می کردیم و در دیگ بزرگی به مدت یک شبانه روز می جوشاندیم و به نوبت آن را هم می زدیم تا تته نگیرد، صبح روز بعد رب آماده می شد.

وی پایبز هایی آن موقع را بسیار خاطره انگیز می داند و اظهارمی کند: آن موقع ها با این که درست کردن مواد خوراکی زحمت زیادی داشت اما همه زحمت آن را به جان می خریدند و با خاطره تعریف کردن و صحبت کردن کارها را انجام می دادند و روزهای خاطره انگیز و خوشی را برای هم رقم می زدند.

زنان خانه دار در دام افسردگی

مشاوره روان‌شناسی

زنی خانه دار هستم و احساس پوچی دارم. چند سالی است که احساس خوشحالی در زندگی من معنایی ندارد، نمی دانم برای بهبود حالم باید چه کاری انجام دهم؟

زنان خانه دار به دلیل آن که بیشتر اوقات شان را در خانه به سر می برند، با انجام کارهای تکراری و روزمره احساس خستگی روحی و افسردگی می کنند. این قبیل زنان همواره از دردهای جسمانی می نالند در حالی که بیشتر خستگی روزمره آن ها ناشی از حالات روحی نظیر عصبانیت و قدر نشناسی اعضای خانواده است. در حقیقت خستگی که فقط جنبه جسمانی داشته باشد، وجود ندارد. درمان افسردگی طی زمان و با صبر و بردباری میسر خواهد شد و تنها به دست خود شخص انجام می شود. در واقع شخص باید از درون با خودش بجنگد و با هنرهای دستی و مطالعه کتاب های راهنما که نقش ارزنده ای دارند، خودش را سرگرم کند.

خواننگان 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 تربیتی به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.

وسواس در کودکان

تربیتی

علی نیا- افکار و عادت های وسواسی می تواند برای کودکان بسیار آزار دهنده باشد و باعث استرس و نگرانی آن ها شود. یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که وسواس در کودکان به شکل های متفاوت و پیچیده ای بروز می کند، اظهار کرد: در وسواس، افکار و گاهی تصاویری مزاحم در ذهن کودک ایجاد می شود که قادر به کنترل آن ها نیست.

«برائی» تصریح کرد: نگرانی زیاد برای وقوع یک اتفاق بد، تمیز کردن بیش از حد، تکرار کلمات یا عبارات طی مدت کوتاه، بی اعتمادی، شستن مرتب دست ها، کندن مو یا پوست اعمالی است که کودکان وسواسی با آن ها درگیر هستند.

وی گفت: کودکان از دلیل وسواس، عادت ها و افکار تحمیلی خیلی آگاه نیستند و می ترسند اگر عادت هایی مانند شستن زیاد دست و مرتب کردن وسایل اتاق و اسباب بازی ها را ترک کنند اتفاق بدی رخ دهد.وی اظهار کرد: از آن جایی که وسواس بیماری مزمن و درمان آن معمولا زمان بر است لازم است والدین در این زمینه صبر و حوصله به خرج دهند.وی ادامه داد: بیماری وسواس به گونه ای است که حتی اگر درمان شود بعد از چند سال دوباره بروز می کند، با وجود این باید نسبت به درمان اقدام کرد چون باعث آسیب رسیدن به مراحل رشد کودک می شود.

وی با اشاره به این که اگر نتوانیم نسبت به اصلاح این رفتار در کودک اقدام کنیم توانسته ایم تا حدودی باعث تقویت اعتماد به نفس او شویم، اضافه کرد: اگر وسواس در کودکی درمان نشود او در بزرگ سالی به فردی تبدیل خواهد شد که اضطراب و وسواس او را رخنه کرده است.

فعالیت ۲۴۲ مدرسه مروج سلامت

خبرنامه

علوی- ۲۴۲ مدرسه تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی مجری طرح مروج سلامت در استان هستند. کارشناس مسئول سلامت نوجوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان با بیان این مطلب افزود: طرح مروج سلامت با کمک مربیان، اولیا و دانش آموزان به منظور ترویج و استقرار مفاهیم ارتقای سلامت دانش آموزان اجرا می شود. وزهرا رحمانیه؛ تصریح کرد: ارتقای شاخص های بهداشتی و سلامت جسم، روح، روان و محیط، رعایت اصول تغذیه سالم، سلامت کارکنان و کاهش آسیب های اجتماعی از مهم ترین نتایج این طرح است. به گفته وی در شهرستان بجنورد ۸۰ ، شیروان ۵۸ ، مانه و سملقان ۳۷ ، فاروج ۲۱ ، راز و جرگلان ۱۸ ، جاجرم ۱۶ و گرمه ۱۲ مدرسه مجری طرح مروج سلامت هستند.

پیراشکی پنیری

آشپزی

مواد لازم: تخم مرغ (کوچک) ۲ عدد، سرشیر ۱۵۰ گرم، ماست یک فوق پیمانه، نمک یک قاشق چای خوری، بکینگ پودر یک قاشق سوپ خوری، آرد ۳ پیمانه، برگ جعفری، شوید، پنیر فتا و دانه کنجد به مقدار لازم.

طرز تهیه: زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. سفیده های تخم مرغ، ماست و سرشیر را با همزن به خوبی مخلوط می کنیم. آرد، نمک و بکینگ پودر را اضافه و مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را به خوبی ورز می دهیم. جعفری و شوید ریز خرد شده را اضافه می کنیم و مواد را ورز می دهیم. گلوله هایی به اندازه گردو از مواد جدا و با کف دست پهن می کنیم. مقداری از پنیر فتا وسط هر یک می گذاریم و خمیر را روی مواد برمی گردانیم و با چنگال لبه های آن را محکم می کنیم. آن ها را در سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی می چینیم. زرده های تخم مرغ را کمی هم می زنیم و با برس روی پیراشکی های می مالیم و کنجد روی آن ها می پاشیم. پیراشکی ها را در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد (۳۲۵ درجه فارنهایت) می گذاریم تا طلایی و برشته شوند، سپس سرو می کنیم.

خواص حنا

نکته

گروه اجتماعی- مصرف «حنا» چه به صورت موضعی و چه به صورت خوراکی در کتاب‌های طب سنتی ایران آمده است. از جمله خواص گیاه حنا در طب جدید می‌توان به ضد قارچ، ضد باکتری و ضد التهاب بودن و محافظت از پوست در برابر آفتاب اشاره کرد، این موارد به عنوان خواص حنا به اثبات رسیده است. گذاشتن حنا دو بار در ماه روی موها باعث سالم، درخشان و حجیم شدن آن می شود. این کار کمک خواهد کرد تا سلامت از دست رفته موها بازگردد و موهای آسیب دیده‌تان درمان شود. حنا بدون از بین بردن تعادل موهای تان، اسید قلیایی پوست سرتان را باز می گرداند و یک نرم کننده عالی برای موهاست. حنا با احاطه هر تار مو، یک لایه محافظ دور آن می سازد و از موها در برابر آسیب‌ها محافظت می کند. استفاده منظم از حنا با نگه داشتن رطوبت در موها، گیسوان را پرپشت و قوی می‌سازد. این درمان گیاهی مو، در خشش و جلای طبیعی به گیسوان شما می‌بخشد و آن ها را قوی‌تر از قبل می کند. حنا دارای هیچ آمینو اسید یا ماده‌شیمیایی دیگه که رطوبت موها را می‌زداید نیست، پس مو را خشک نمی کند و به آن آسیب نمی زند. حنا به عنوان یک راه درمانی کاملا موثر برای شوره سر شناخته شده است.

دعوت به همکاری
به یک نفر خانم جهت همکاری در کارواش نیازمندیم. آدرس: ماین میدان خرمشهر و میدان آزادگان نبش کوچه پردیس جنب سنگ فروشی
کارواش بلوار ۰۹۱۵۸۸۶۲۶۰۷
ن/۹۷۱۱۲۱۹۲

به یک شاگرد نوجوان برای کار در رستوران نیازمندیم.
۰۹۹۱۴۰۳۲۰۱۱
ن/۹۷۱۱۲۱۸۹

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در آنها اصالت، انسان گرایی، واقع بینی صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب و همدلی با او بیشتر است

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی

بدین وسیله به خانم مدینه حصاری فرزند یدالله به شماره شناسنامه ۱۴۹۱ و شماره ملی ۰۶۸۰۴۵۷۰۵۴ به نشانی: بجنورد- خیابان ولیعصر- کوچه دوم- پلاک ۱۰۵ (متن سند) ابلاغ می شود که بانک ملی شعبه بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۴۶۱۰۷۷ مورخه ۱۳۹۵/۰۵/۲۶ جهت وصول مبلغ ۱۲۰/۵۲۴/۶۶۵ ریال تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۴/۲ به انضمام خسارت تأخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۷۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۴۷۹ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخه ۱۳۹۷/۰۶/۰۴ مأمور مربوطه، آدرس شما به شرح متن سند شناسایی نگردیده است. لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده به شماره ۱۳۹۷۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۹۱۵۳ -۱۳۹۷/۰۷/۰۱ 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 و به جز آگهی مزایده آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

حمید عزیزی- رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد
م/۳۳۶ الف
ن/۹۷۱۱۲۴۸۶

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسنادرهنی)
برابر درخواست بستانکار بانک ملی به شرح وارده به شماره ۱۳۹۷۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۶۷۰۱ - ۱۳۹۷/۰۵/۱۷ نسبت به مزایده ششدانگ یکباب آپارتمان مسکونی به مساحت ۹۹/۶۶ متر مربع به شماره پلاک ۸۳۵۱ فرعی از ۲۷۸۷ فرعی از ۱۷۳ اصلی واقع در بخش ۲ بجنورد، که سند مالکیت آن ذیل صفحه ۳۵۲ دفتر ۲۹۵ بنام آقای ابوالقاسم امانی فرزند عید محمد به ش ش۶ و شماره ملی ۰۷۵۹۷۵۱۳۸۲ مدیون و وثیقه گذار پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۱۴۲۵و شماره بایگانی ۹۶۰۱۵۶۶ صادر و تسلیم شده است و برابر سند رهنی شماره ۶۸۰۵-۱۳۹۱/۰۸/۲۲ دفترخانه ۱۳ بجنورد در رهن بانک ملی قرار گرفته است،محدود به حدود زیر:
شمالا : در دو قسمت اول نیم دیوار جلوی بالکن بطول سه متر و هفتاد سانتیمتر به محوطه مشاعی .
دوم دیوار و پنجره است بطول سه متر و هشتاد و نه سانتیمتر به محوطه مشاعی .
شرقا : در ده قسمت ، که قسمت های پنجم و هفتم آن شمالی ، قسمت های سوم و نهم آن جنوبی است .اول دیواریست بطول دو متر و بیست و نه سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲فرعی . دوم دیواریست بطول هشتاد و شش سانتیمتر به داکت .سوم دیواریست بطول هشتاد و دو سانتیمتر به داکت .چهارم دیواریست بطول یک متر و ده سانتیمتر به داکت .پنجم دیواریست بطول هشتاد و دو سانتیمتربه داکت .ششم دیواریست بطول دو متر و هفتاد و نه سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲ فرعی .هفتم دیواریست بطول سه متر و هفتاد و یک سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲ فرعی .هشتم دیواریست بطول دو متر و هفده سانتیمتربه آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲ فرعی . نهم دیواریست بطول هفتاد سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲ فرعی . دهم دیواریست بطول دو متر و شانزده سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۲۸ شماره ۸۳۴۲ فرعی .
جنوبا: دیوار و پنجره است بطول یازده متر و ده سانتیمتر به محوطه مشاعی .
غربا:در سه قسمت ، که اول دیواریست بطول دو متر و شصت و هشت سانتیمتر به درز انقطاع .دوم درب و دیوار است بطول یک متر و بیست و سه سانتیمتر به راه پله. سوم دیواریست بطول هفت متر و هجده سانتیمتر به درز انقطاع .پارکینگ قطعه سی و هفتم تفکیکی به مساحت (۱۱) یازده متر مربع ، واقع در همکف .
که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (نهصد و پنجاه میلیون ریال) برآوردشده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملکف در روز شنبه مورخه ۹۷/۰۹/۱۰ - از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد واقع در بجنورد خیابان شریعتی شمالی جنب اداره ثبت شرکت ها به مزایده گذاشته می شود ، خریداران می توانندور وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ نهصد و پنجاه میلیون ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶ آئین نامه اجرا کل مبلغ نقداً دریافت میگردد چنانچه زائد بر مبلغ مندرج درآگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی بر عهده برنده مزایده است .پرداخت بدهیهای مربوط به آب و برق و گاز اعم از حق اشتعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی انها معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است .مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: واحد آپارتمان مذکور با کاربری مسکونی به مساحت ۹۹/۶۶ متر مربع عرصه و اعیان (نوع ملک طلق) شامل وضعیت موجود که مطابق مشخصات سند در بلوک ۲ طبقه ۴ ، واحد ۱۷ مجتمع فرهیختگان واقع شده و دارای پارکینگ قطعه ۳۷ تفکیکی به مساحت ۱۱ متر مربع در طبقه همکف ، با قدر السهم از عرصه و سایر مشاعات و مشترکات طبق قانون تملک آپارتمان ها و آئین نامه اجرائی آن می باشد ، واحد مذکور دارای آشپزخانه با کابینت معمولی هال و پذیرایی با کف سرامیک ، سفید کاری معمولی ، دو اتاق خواب ، درب و پنجره ها دو جداره ، دارای انباری در داخل واحد و امتیازات آب و برق و گاز و تلفن می باشد مجتمع مذکور دارای ۲۰ واحد مسکونی سازه مجتمع بتنی و نمای آن آجر سه سانتی و دارای دو مسیر راه پله دسترسی و دو آسانسور و قدمت ساخت مجتمع بالغ بر ۹ سال می باشد . ضمنا بنا به اظهار بستانکار ملک فوق بیمه می باشد و نشانی ملک جهت بازدید بجنورد خیابان روبروی دانشگاه آزاد مجتمع فرهیختگان -بلوک ۲ -طبقه ۴ - واحد ۱۷ می باشد .
تاریخ انتشار : ۱۳۹۷/۰۷/۱۸
حمید عزیزی
رئیس اجرای اسناد رسمی بجنورد
م الف ۳۳۵
ن/۹۷۱۱۲۴۹۶

کارت دانشجویی به شماره ۹۳۵۰۷۴۹۲۰ متعلق به اینجانب مرتضی شجاعی دانشجوی رشته زیست شناسی عمومی دانشگاه پیام نور بجنورد مفقود و اعتبار ندارد.
ن/۹۷۱۱۲۴۲۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۰۷۰۰۰۴۰۰۰۱۳۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مانه و سملقان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای روح الله رحیمی فرزند برات به شماره شناسنامه ۷ صادره از مانه و سملقان در یک باب منزل مسکونی به مساحت ۴۳۴.۷۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۳۹- اصلی واقع در اراضی جوزک بخش ۳ بجنورد از محل مالکیت رجعبلی رحیمی 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: ۱۳۹۷/۰۷/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۷/۱۸
بشیرخانی- رئیس ثبت اسناد و املاک
ن/۹۷۱۰۲۴۹۶

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسنادرهنی)
برابر درخواست بستانکار بانک ملی به شرح وارده به شماره ۱۳۹۷۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۷۸۹۷ - ۱۳۹۷/۰۶/۰۷ نسبت به مزایده ششدانگ یکباب آپارتمان مسکونی به مساحت ۱۲۰/۹۱متر مربع به شماره پلاک ۲۶۲۰ فرعی از ۱۶۷ - اصلی واقع در بخش دو بجنورد، واقع در سمت شرقی طبقه سوم که (۶۲ ٪) دسیمتر مربع آن پیشرفتگی ، (۲/۷۷) دسیمتر مربع آن بالکن ، است پارکینگ قطعه ششم تفکیکی، به مساحت (۱۲/۴۸) دوازده متر و چهل و هشت دسیمتر مربع واقع در همکف که سند مالکیت آن ذیل ثبت صفحه ۱۴۸دفتر ۶۲۳ بنام آقای سهراب بدخشان فرزند داراب به ش ش ۲۲۰۸۸ و شماره ملی ۰۶۸۰۲۱۳۸۶۴ مدیون و وثیقه گذار پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۹۶۲و شماره بایگانی ۹۶۰۱۰۶۰ با وکالت آقای قاسم به پیکران فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۲۱۸۴۴ و شماره ملی ۰۶۸۰۲۰۷۲۹۱ صادر و تسلیم شده است و برابر سندرهنی شماره ۱۳۲۰۶۶ - ۱۳۹۴/۱۲/۱۸ دفترخانه ۳۷ بجنورد در رهن بانک ملی قرار گرفته است،محدود به حدود زیر:
شمالاً : در سه قسمت که قسمت دوم آن غربی است . اول دیواریست بطول(۳۲٪) بیست و دو سانتیمترهشت متر به فضای معبر مجاور.
دوم دیواریست بطول (۰/۱۰) ده سانتیمتر به فضای معبر مجاور. سوم دیواریست بطول (۶/۲۵) شش متروبیست و پنج سانتیمتر به فضای معبر مجاور
شرقاً : در پنج قسمت ، که قسمت های چهارم آن شمالی ، قسمت دوم آن جنوبی، است .اول دیواریست بطول (۶/۷۸) شش متر و هفتاد و هشت سانتیمتربه ملک مجاور شماره ۶۵ فرعی از ۱۶۷ -اصلی . دوم دیواریست بطول (۰/۵۵) پنجاه و پنج سانتیمتر به داکت .سوم دیواریست بطول (۰/۳۴) سی و چهار سانتیمتر به داکت .چهارم دیواریست بطول(۰/۵۵) پنجاه و پنج سانتیمتر به داکت .پنجم دیواریست بطول(۱۲/۸۳) دوازده متر و هشتاد و سه سانتیمتربه ملک مجاور شماره ۶۵ فرعی از ۱۶۷ - اصلی .
جنوباً: در دو قسمت ، اول دیوار و پنجره است بطول (۳/۶۵) سه متر و شصت و پنج سانتیمتربه فضای حیاط مشاعی . دوم نیم دیوار جلوی بالکن بطول (۲/۴۹) دو متر چهل و نه سانتیمتر به فضای حیاط مشاعی .
غرباً:درهفت قسمت ، که قسمت چهارم آن شمالی ، قسمت ششم آن جنوبی است ، اول دیواریست بطول(۱/۰۶) یک متر و شش سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۵. دوم دیواریست مشترک بطول(۰/۰۸) سانتیمتر به اپارتمان قطعه ۵ یک متر. سوم دیواریست مشترک بطول (۹/۴۶) نه متر و چهل و شش سانتیمتر به آپارتمان قطعه ۵.چهارم دیواریست بطول (۱/۳۲) یک متر و سی و دو سانتیمتر به راه پله مشاعی .پنجم درب و دیوار است بطول (۳/۹۴) سه متر و نود و چهار سانتیمتر به راه پله مشاعی .ششم دیواریست بطول (۱/۰۲) یک متر و دو سانتیمتر به راه پله مشاعی .هفتم دیواریست مشترک بطول (۵/۲۵) پنج متر و بیست و پنج سانتیمتر به آپارتمان قطعه ششم تفکیکی مفروز و مجزا شده از شماره ۶۵۳ فرعی از ۱۶۷ - اصلی . که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۲/۰۵۵/۴۷۰/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و پنج و پنج میلیون وچهارصد و هفتاد هزار ریال)برآوردشده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملکف در روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۷/۰۸/۳۰ -از ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر در محل اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد واقع در بجنورد خیابان شریعتی شمالی جنب اداره ثبت شرکت ها به مزایده گذاشته می شود ، خریداران می توانندور وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ دو میلیارد و پنجاه و پنج میلیون و چهارصد و هفتاد هزار ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶ آئین نامه اجرا کل مبلغ نقداً دریافت میگردد چنانچه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی بر عهده برنده مزایده است .پرداخت بدهیهای مربوط به آب و برق و گاز اعم از حق اشتعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی انها معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است .مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: آپارتمان سازه بتنی نمای سنگ و دارای آسانسور و پیلوت سرامیک و هال و اتاق ها و آشپز خانه کف سرامیک و کابینت MDF ،و سیستم گرمایشی پکیج و رادیاتور و پنجره دو جداره یو پی وی سی دارای امتیاز آب و برق و گاز می باشد و به اظهار آقای جهانی که ملکت در تصرف نامبرده می باشد حدود ۳۰ میلیون تومان به سیستم آشپزخانه و دکوراسیون هزینه کرده است .ضمناً طبق گزارش مورخه ۱۳۹۶/۱۲/۰۳ مأمور اجرا آقای جهانی اقرار نموده ملکت مورد نظر را در مورخه ۱۳۹۵/۰۸/۱۳ از آقای سهراب بدخشان خریداری نموده و در حال حاضر در تصرف آقای جهانی (خریدار)می باشد و نشانی ملکت جهت بازدید بجنورد خیابان صمدیه لباف ۴ - کوچه شهید کلاته (ایزد دوست ۴) پلاک ۱۰ مجتمع عسل طبقه سوم واحد ۶ می باشد . تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۷/۱۸
حمید عزیزی
رئیس اجرای اسناد رسمی بجنورد
م الف ۳۳۴