## مراقبت از مو

**گروه اجتماعی-** موی سالم به مراقبت های خاصی نیاز دارد که یکی از آن ها مصرف برخی مواد خوراکی و توجه به تغذیه است. گاهی اوقات آسیب‌پذیری موها به علت رژیم غذایی ناسالم است.موی ضعیف با نشانه‌هایی از جمله شکنندگی، پژمردگی و نازکی قابل تشخیص است.علاوه بر این خشکی شدید یا چربی بیش از حد نیز می‌تواند از نشانه‌های ضعیفی مو باشد. این نشانه‌ها اغلب ژنتیکی هستند و از پدر یا مادر به فرزند منتقل می‌شوند.از دست دادن روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ تار مو کاملاً عادی و بی‌خطر است. به‌طور میانگین اکثر انسان‌ها ۱۰۰ هزار تار مو روی سرشان دارند. با ریزش هر تار مو، تار جدیدی رشد می کند و جایگزین می‌شود. این روند تا میان‌سالی ادامه دارد ولی بعد از آن سرعت رشد موها کاهش می‌یابد و در نهایت متوقف می‌شود.

گاهی مو بر اثر شکنندگی زودتر از موعد می‌ریزد و نمی‌تواند ریزش طبیعی داشته باشد. شکنندگی مو معمولاً زیر پوست سر و در ریشه آن اتفاق می‌افتد.با وجود این که استفاده از محصولات با کیفیت می‌تواند به تقویت مو کمک کند اما استفاده نادرست و بیش از حد از این محصولات کاملاً برعکس عمل می‌کند و می‌تواند یکی از علت‌های ضعیف و نازک شدن تارهای مو باشد.

آسیب‌پذیری موها با استفاده بیش از حد از مواد شیمیایی افزایش می‌یابد. مواد شیمیایی در بیشتر مواقع از طریق رنگ وارد تارهای مو و با آسیب رساندن به فیبر مو باعث ضعیف و نازک شدن تارهای مو می‌شوند.

همچنین استفاده از دستگاه‌های حالت‌دهنده باعث کاهش مقاومت تارها می‌شود.

حرارت و دمای بالا به خصوص هنگام استفاده از سشوار و دیگر حالت دهنده‌های مو باعث آسیب دیدن بافت پوششی مو و با ایجاد اختلال در تعادل رطوبت تارهای مو موجب شکنندگی و ضعیف شدن مو می‌شود.برس کشیدن موها برای آراستگی تارهای مو و همچنین پخش کردن چربی در تمام نقاط پوست سر، کاری روزمره است که اگر از برس مناسب برای موهای تان استفاده نکنید، آسیب‌هایی از جمله موخوره، ریزش سریع تارهای مو و شکستن بافت مو را به دنبال دارد.

موخوره یا همان دو شاخه شدن انتهای تارهای مو، با وجود ضررهایی که برای سلامتی مو دارد، هنوز بدون هیچ درمان قطعی پابرجا مانده است. برای کنترل این مشکل که در بانوان رایج‌تر است باید هر ۶ تا ۸ هفته موها کوتاه شوند.

روش های درمان موقت دیگری هم مانند استفاده از شامپوها و نرم‌کننده‌های ملایم و مرطوب کردن محل دو شاخه شدن تارها با روغن‌های مخصوصی مانند بادام و زیتون می‌توانند تأثیرگذار باشند.

## کودک لوس

**گروه اجتماعی-** کودکان بر اساس این که در سال‌های اول زندگی چگونه تربیت شوند و آموزش ببینند، سبک خاص رفتاری پیدا می کنند.

این سبک رفتاری الگویی تقریباً ثابت و دایمی را برای آن ها به وجود می‌آورد و تعیین کننده شیوه برقراری ارتباط و برخوردهای آنان نیز هست. هر خانواده ای در ارتباط با فرزندان شیوه خاص خودش را دارد و این شیوه برخورد، در تلاقی با ساختار ژنتیکی‌افراد، باعث می شود شخصیت‌هایی بسیار متفاوت و متمایز شکل بگیرند.

چنان چه کودک مرتکب اشتباهی شود یا این که بخواهد تعیین کننده باشد و به والدین خود دستور دهد یا این که با داد و فریاد و عصبانیت حرف خود را به کرسی بنشاند، در این خانواده هیچ گونه روش مناسبی برای جلوگیری از این رفتارها و جهت دهی به آن ها وجود ندارد.

این نوع خانواده‌ها از لحاظ روان شناسی به خانواده‌های محبت کننده افراطی آزاد گذارنده معروف هستند؛ خانواده‌هایی که بی نهایت توجه، محبت و محافظت در مورد فرزندان خود دارند و در عین حال آن ها را برای انجام هرگونه عملی آزاد می گذارند.

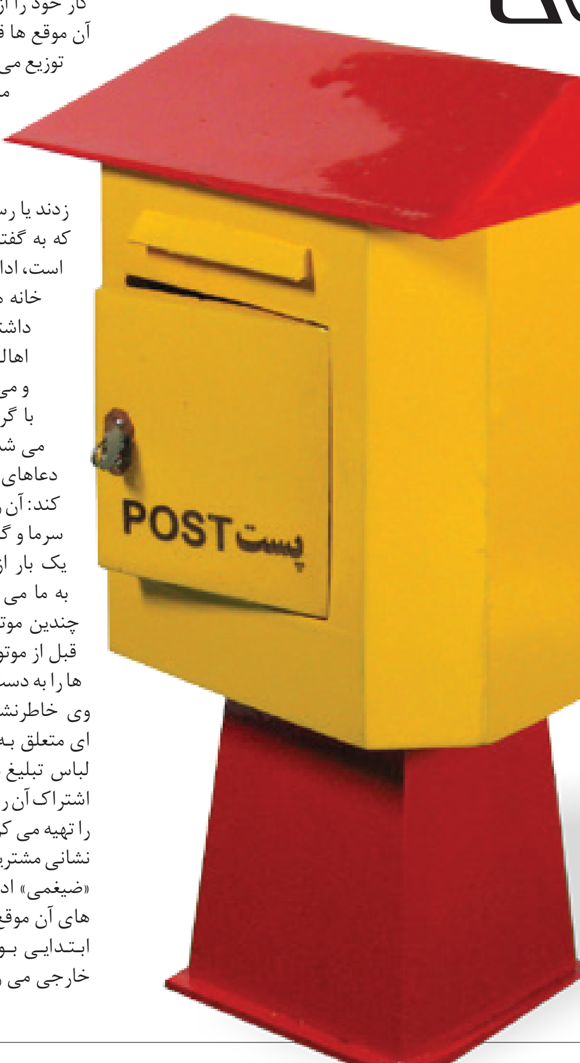
یکی از سبک‌های غلط رفتاری کودکان، ناتوانی در ایجاد و برقراری رابطه سالم با همسالان است؛ یعنی کودکانی وجود دارند که راه‌های برقراری ارتباط سالم را نمی دانند. این گروه از کودکان «کودکان لوس» نام گذاری می‌شوند.

آن چه در این نوشتار مورد بحث قرار می گیرد عوامل مؤثر در شکل گیری این گونه رفتارهاست.یکی از دلایل لوس شدن کودکان روش های غیرقابل قبول والدین به لحاظ تربیتی است؛ والدین محبت کننده افراطی که معیارهای تربیتی و روش‌های یادگیری را در نظر نمی گیرند و صرفاً با محبت‌های بی حد و حساب مانع اجتماعی شدن کودکان می‌شوند.

چنین کودکانی معنای صبر و تحمل را در زندگی نمی‌آموزند و انسان‌هایی عجول با شخصیت‌هایی متزلزل بار خواهند آمد.چنان چه والدین از روش‌های غیر قابل قبول دست بردارند و در مورد فرزندان خود قوانین تربیتی درستی را اعمال کنند، به شرط آن که روش‌های جدید ثابت و مستمر باشد، می توان امید داشت که این روش‌ها به تدریج مؤثر واقع شوند.

### از پاکت نامه تا تلگراف

# صندوقی پر از خاطرات قدیمی



**علوی**

قدیم ها که از تلفن همراه خبری نبود مردم هر وقت دل شان می خواست یا این که دل شان هوای عزیزی را می کرد که در راه دور بود، با رفتن به پست خانه، تلگرافی برایش می زدند و روزها منتظر می ماندند تا خبری از عزیزشان بیاید و تا آمدن خبر هم دل آن ها آب می شد.

این روزها همه با یک تماس کوچک از حال هم با خبر می شوند و در چشم بر هم زدنی حتی تصویر آن هایی را که در آن سوی این کره خاکی زندگی می کنند، می توانند ببینند و بدون محدودیت خبرشان را بگیرند و جویای احوال شان باشند. این روزها شبکه های مختلف مجازی هم به جمع این همه تکنولوژی آمده است تا انسان ها را یاری بخشد و سرعت انتقال اطلاعات را دوچندان کند. این تکنولوژی با این که چند سال است که به کشور ما هم رسیده و جا خوش کرده اما هنوز هم برای قدیمی ها و گیس سپیدان ما لطف و صفای نامه ها و تلگراف های قدیمی چیز دیگری است و صندوقی پر از خاطرات از آن روزها دارند.

یک پدربزرگ بجنوردی سراغ خاطرات قدیمی خود می رود و بیان می کند: چیزهایی از آن موقع ها که نوجوان بودم به خاطر می آورم. به یاد دارم که هیچ گاه وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران نداشتیم و فقط زمانی که برادرم به سربازی رفته بود، هر از گاهی پدرم به اداره «پست و تلگراف» آن زمان می رفت و خبر می گرفت که دستخطی از برادرم آمده است یا نه. «کاشانی» ۷۵ ساله ادامه می دهد: آن موقع ها تنها راه ارتباطی مان همین تلگراف بود که هر چند وقت یک بار پدرم به فردی که باسواد بود می گفت دستخطی کوتاه برای برادرم بنویسد و او را از حال مان خبردار کند و دیگر هیچ گونه وسیله ارتباطی وجود نداشت. وی بیان می کند: البته از پدر و پدربزرگم در آن دوران شنیده بودم که افرادی به نام چاپار هستند که خبر یا کالایی را برای افراد می آورند و بیشتر وقت ها هم در کاروانسرای شهر اتراق می کنند اما به مرور زمان این کاروانسراها به محلی برای اتراق مسافران تبدیل شدند و دیگر کمتر چاپار یا پیکی به آن جا رفت و آمد می کرد زیرا اداره ای به نام اداره پست در شهرها تاسیس شد و مردم کارهای خود را از طریق آن اداره انجام می دادند.

شهروندی دیگر هم با مرور خاطرات گذشته خود و با استناد به برخی کتاب هایی که دارد، بیان می کند: آن طور که به یاد می آورم اداره پست در زمان قاجار در کشور تاسیس و راه اندازی شد و پس از آن بود که ارسال تلگراف بین مردم رواج یافت و طی سال ها شاهد تغییرات عمده ای بودیم و گاهی اداره پست و اداره تلفن و مخابرات که بعدها به کشور وارد شد، ادغام می شدند و گاهی نیز مستقل کار می کردند. «یزدانی» ادامه می دهد: بعد از آمدن اداره پست به بجنورد بسیاری از مشکلات مردمی که مسافرانی در راه دور داشتند رفع شد و هر زمان که اراده می کردند می توانستند به راحتی نامه ای بنویسند و با رفتن به اداره پست یا انداختن نامه به صندوق های پستی زرد رنگی که بعدها در برخی نقاط شهر نصب شد، دلتنگی خود را از بین ببرند.

شهروندی میان سال هم که خاطرات خوبی از صندوق های پستی دارد و به گفته خودش با این صندوق ها خاطره بازی های زیادی کرده است، خاطرنشان می کند: آن موقع ها که نوجوان بودم به خاطر دارم دایی ام در شهر دیگری زندگی می کرد و ما هر هفته یا هر دو هفته یک بار منتظر آمدن نامه از طرف او بودیم، دیگر می دانستیم که یک شنبه صبح اگر زنگ خانه مان به صدا در بیاید به طور حتم پستچی با آن چهره خندان و مهربانش پشت در است و نامه ای از سوی دایی زاده هایم که با هم خیلی صمیمی بودیم برای مان آورده است. وی که خود را «محسنی» معرفی می کند، می افزاید: ساده ترین و بی ریاترین شیوه برای احوال پرسی از بستگان و دوستان در زمان قدیم نامه نگاری بود و این نامه های کاغذی یک دنیا شور و نشاط و حرف با خود داشتند. زمانی که نوجوان بودیم، همراه با خواهرها و برادرهای مان ساعت ها می نشستیم و هر آن چه را گذشته بود برای دوستان راه دور خود یا بستگانی که در شهر دیگری زندگی می کردند، می نوشتیم و قطره ای اشک و چندین بیت شعر را ضمیمه آن می کردیم تا مصداقی برای دلتنگی مان باشد.

«آرمان» شهروند ۴۲ ساله ای است که خاطره های زیادی از صندوق پستی دارد و می گوید: زمانی که دانشجو بودم تنها راه ارتباطی من با خانواده ام همین صندوق های زرد رنگ بود که تنهایی ها و دلتنگی هایم را در غربت تسکین می داد، همیشه بی صبرانه انتظار پستچی را می کشیدم تا بیاید و نامه ای از سوی خانواده ام برایم بیاورد. البته وی به علاقه‌اش به جمع آوری تمبرهای مختلف هم اشاره و بیان می کند: آن موقع ها که تازه به سن نوجوانی رسیده بودم آلبوم تمبری داشتم که هر وقت به اداره پست یا مغازه سر کوچه مان که آن موقع تمبرهای مختلفی می آورد، می رفتم چند تایی از آن ها را خریداری می کردم و در آلبوم خود می گذاشتم.یکی از پستچی های قدیمی آن دوران هم درباره خود و چگونگی فعالیتش می گوید: سال ۵۱ در یک اغذیه فروشی کار می کردم و تعدادی مشتری ثابت داشتم که آن ها به من برای کار در اداره پست پیشنهاد دادند و مدتی به شکل آزمایشی کار کردم و سرانجام مرا استخدام کردند. «تقی ضیغمی» که پستچی بازنشسته است، اظهارمی کند: آن موقع که من مشغول به کار شدم، اداره پست و تلفن با هم در چهارراه شریعتی (مخابرات) مستقر بود. وی می افزاید: حدود ۷ پستچی در آن زمان کار می کردند و نزدیک به ۲۰ نفر هم به عنوان نیروی اداری مشغول به کار بودند. این پستچی قدیمی کار خود را از ساعت ۹ شروع می کرد و البته آن موقع ها قبض های تلفن را نیز پستچی ها توزیع می کردند. حتی به گفته وی، حقوق مستمری بگیران تامین اجتماعی نیز آن موقع ها توسط پستچی ها به دست شان می رسید و در قبال دریافت آن امضا می زدند یا رسیدی به آن ها داده می شد. وی که به گفته خود به «تقی چرچیل» معروف است، ادامه می دهد: آن زمان چون بیشتر خانه ها جوان یا سربازی در غربت داشتند یا چشم انتظار عزیزی بودند، اهالی صدای موتورم را می شناختند و می گفتند تقی چرچیل آمده است و با گرفتن نامه عزیزان شان خوشحال می شدند و مرا دعا می کردند و همین دعاهای خیر برایم بس است. وی بیان می کند: آن زمان نامه ها را با موتورسیکلت در سرما و گرما توزیع می کردیم و هر ۵ سال یک بار از طرف اداره موتورها را قسطی به ما می فروختند و تا زمان بازنشستگی چندین موتور خراب و تعویض کردم. البته قبل از موتور با دوچرخه و سه چرخ نیز نامه ها را به دست مردم می رساندیم.

وی خاطرنشان می کند: آن موقع در مجله ای متعلق به کشور آلمان وسایل برقی و لباس تبلیغ می شد و بسیاری از بجنوردی ها اشتراک آن را داشتند که برخی افراد این مجله را تهیه می کردند و من آن را توزیع می کردم و نشانی مشتریان آن را بلد بودم.

«ضیغمی» ادامه می دهد: سواد ما پستچی های آن موقع در حد کلاس پنجم، ششم ابتدایی بود و موقعی که نامه های خارجی می رسید، نامه ها حوزه‌بندی می شد و رئیس آن ها را به مترجم می داد و برخی اوقات ماهانه ۳ تا ۴ نامه خارجی داشتیم و زمانی که این نامه ها را به من می دادند از نوع نوشتار خارجی آن آدرس و نام گیرنده را تشخیص می دادم. وی می افزاید: آن موقع باجه های پستی داشتیم که نامه ها منطقه به منطقه تفکیک می شد و نامه های خارجی را این اواخر دیگر به مترجم نمی دادم و خودم آدرس و نام آن ها را تشخیص می دادم تا این که یک روز چند بازرس از مشهد آمدند و پیگیر شدند که چندین نامه خارجی بوده که به دست مترجم نرسیده است و بعد مرا صدا زدند، گفتم من آن ها را به دست مشتریان رسانده ام سپس گفتند تو که سواد نداری چگونه آن ها را به دست مشتریان رساندی که به آن ها گفتم چندین نامه خارجی برایم بیاورید تا من نام صاحبان نامه و نشانی آن ها را به شما بگویم. آن ها وقتی متوجه موضوع شدند مرا تشویق هم کردند.

وی به پیدا کردن چندین باره کیف پول که حاوی چک و وجه نقد بوده است هم اشاره و بیان می کند: این کیف ها را به اداره تحویل دادم و آن را صورت جلسه کردند و در حضور من به صاحبان شان تحویل دادند. وی دعای خیر مردم را بهترین پاداش عمر خود می داند.

> «تقی ضیغمی»، پستچی بازنشسته، سال‌ها در این حرفه فعالیت و دل بسیاری از مردم شهر را با رساندن نامه‌های شان شاد کرده است، حتی به گفته وی، حقوق مستمری بگیران تامین اجتماعی نیز آن موقع ها توسط پستچی ها به دست شان می‌رسید

## پیر چشمی

**گروه اجتماعی-** مصرف ویتامین های مختلف به ویژه A و C روند پیر چشمی را در افراد به تعویق می اندازد.مسئول واحد جمعیت و خانواده مرکز بهداشت بجنورد گفت: این ویتامین ها عدسی چشم را در شرایط مناسبی قرار می دهند و باعث می شوند به خوبی عدسی برای دیدن اجسام دور و نزدیک انطباق پیدا کند. «یزدانی» با بیان این که خواب کافی نیز در جلوگیری از پیر چشمی موثر است، ادامه داد: متخصصان اعتقاد دارند ۸ ساعت خواب در شبانه روز در پیشگیری از پیر چشمی موثر است. وی پیر چشمی را یک پدیده طبیعی در اثر افزایش سن دانست و افزود: این عارضه بیشتر در دهه ۵۰عمر جلب توجه می کند و نگران کننده نیست.وی انجام معاینه های دوره ای چشم پزشکی به صورت سالانه و استفاده از عینک آفتابی را برای جلوگیری از این عارضه توصیه کرد.

## درمان کننده نقرس

گیاهان دارویی

**علوی-** غده شلغم دارای ریشه و برگ با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را ویتامین ها، املاح و روغن فرار دانست. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه ضد نقرس، ضد عفونی کننده، ضد قارچ و باکتری، پیشگیری کننده از سرطان و پایین آورنده قند خون است. به گفته وی، در استعمال خارجی هم از این گیاه برای التیام زخم ها و دردهای مفصلی استفاده می شود. وی بیان کرد: در طب سنتی هم از شلغم به عنوان ضد سرفه، نرم کننده سینه، ملین و دفع کننده سنگ کلیه و مثانه استفاده می شود. وی درباره مقدار مصرف آن هم توضیح داد: بهتر است روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم از غده شلغم پخته شده استفاده شود.

## دنیای پر رمز و راز

نگاه

**نازلی حیدرزاده-** دل های پاک و کوچک شان چه آرام است با وجود آن همه درد و محرومیت از سلامتی، بعضی های شان بی صدا و با ایما و اشاره سلام می دهند و با لبخند شیرین شان تو را به دنیای ساکت شان که هزاران حرف دارد وارد می کنند. وارد دنیای شان که می شوی می بینی چه پر سر و صداست! پر از حرف های نگفته ای که از آن ها بی خبر بوده ای و به راحتی از کنارشان گذشته ای.

برخی اما آهسته آهسته گام برمی دارند تا به پشت میز کلاس برسند، با آن که کودکی بیش نیستند عصا دارند آن هم عصای سفیدی که مسیر را به آن ها نشان می دهد. سرت را باید خم کنی تا وارد دنیای پر رمز و رازشان شوی. برخلاف تصورات ذهنی ات جهان شان تاریک نیست؛ دنیایی است پر از روشنایی و رهایی؛ رها از ظواهر دنیا که مثل چسبی به پای بسیاری از افراد بینا چسبیده و آن ها را اسیر خود کرده است. چشمان شان نه، اما دل شان روشن است و با چشم دل می بینند موانعی را که بر سر راه شان سبز می شود و آن ها را از ادامه فعالیت در جامعه منصرف می کند. این جاست که به قول «سهراب سپهری»، «چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید»...بعضی ها نیز با صندلی چرخدار حرکت می کنند یا عصا وواکر به کمک شان آمده است تا به همان اندک توان جسمی شان تکیه کنند، محتاج فردی نباشند و در جنگ نابرابر جسم بیمارشان با سرنوشت مبارزه کنند، قلم را به سختی روی کاغذ سفید بچرخانند، جمله «ما می توانیم» را بنویسند و لبخند پیروزی بر لب های شان بنشیند. بر سردر دنیای شان برخلاف خیلی ها تابلوی «ورود ممنوع» نزده اند و وقتی آن جا قدم می زنی هیچ مانعی بر سر راهت وجود ندارد؛ زمین مسطح و هموار است، اصلاً به رمپ نیازی نیست. صدای گام هایت با اقتدار و باشکوه است و پژواک آن، تو را هیجان زده می کند. حتی در دنیای آن ها می توانی به پرواز درآیی و از آن بالا ببینی، تمام چیزهایی که برایت مهم است مانند یک نقطه به نظر می رسد و چنان بی ارزش است که خنده ات می گیرد.اما دنیای بعضی های شان تنهایی، تنهایی و تنهایی است و هیچ فردی را به آن راه نمی دهند، انگار دنیای شان در ندارد و چنان در خود فرو رفته اند که نمی دانند با برچسب «اوتیسم» آن ها را از بقیه جدا کرده اند. راهی نیست که تو را به روز و شب های پر از قصه هزار و یک شب هدایت کند. فقط روزنه کوچکی هست که می توانی رنگ های پاشیده شده بر در و دیوارهای جهان زیبای شان را به تماشا بنشینی و مسحور این همه اعجاز شوی! ناگهان پرتاب می شوی به دنیایی دیگر؛ دنیایی که با خودخواهی تمام برای خودت و امثال خودت ساخته ای، همه چیز مهیاست برای این که راحت قدم بزنی، راه بروی، کار کنی، به تفریح بروی، بخندی و به معنای واقعی زندگی کنی. بار دیگر زندگی را از دریچه چشم آن ها می بینی و از این همه بی عدالتی که در حق شان شده است شرمنده می شوی؛ سکوت نمی کنی؛ قلم بر می داری و می نویسی: «ورود به دنیای پر رمز و رازشان؛ خوش آمدید» تا همین تلنگری باشد برای این که یکی یکی موانع بر سر راه شان برداشته و محدودیت های شان کم و کمتر شود.

## دسر آلو شکلاتی

**مواد لازم برای آلو شکلاتی:** شکلات نیمه تلخ ۲۰۰ گرم، شکلات شیری ۲۰۰گرم، روکش شکلاتی ۲۰۰گرم، پودر قند دو پنجم پیمانه، شوربای ذرت یک چهارم پیمانه، کره آب شده یک چهارم پیمانه، آب پرتقال یک پیمانه، آلوی خشک ۲۰ عدد.

**طرز تهیه:** آلوها را در کاسه و آب پرتقال را روی آن می ریزیم. در کاسه را می گذاریم و یک شب تا صبح آن ها را کنار می گذاریم.آلوها را به مدت دو ساعت روی دستمال حوله ای قرار می دهیم تا کاملاً خشک شوند، سپس در یک کاسه، کره و شوربای ذرت را با یکدیگر مخلوط و پودر قند را اضافه می کنیم. آن ها را هم می زنیم تا یک دست شوند. حدود یک قاشق غذاخوری از مخلوط پودرقند را دور آلوها می ریزیم. آن ها را به مدت یک تا ۴ ساعت در یخچال قرار می دهیم تا سفت شوند. در یک کاسه، روکش شکلاتی و شکلات نیمه تلخ را روی حرارت ملایم آب می کنیم.آن ها را مرتب هم می زنیم. یک کاغذ روغنی روی سینی بزرگی قرار می دهیم. با کمک چنگال، آلوها را درون مخلوط شکلات آب شده فرو می کنیم و روی کاغذ روغنی قرار می دهیم.وقتی همه آلوها آماده شدند آن ها را درون سینی می چینیم و دوباره یک تا دو ساعت دیگر در یخچال می گذاریم.یک سینی دیگر را با کاغذ روغنی می پوشانیم و کنار می گذاریم. حدود دو سوم از شکلات شیری را در کاسه کوچکی می ریزیم و آن را به مدت ۱/۵ دقیقه در مایکروفر با قدرت ۳۰ درجه قرار می دهیم.

هنگامی که شکلات ها آب شدند، بقیه آن ها را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا یک دست شوند. در صورت لزوم، ۱۰ ثانیه دیگر آن ها را حرارت می دهیم تا کاملاً آب شوند.دوباره آلوهای سفت شده را درون مخلوط شکلات شیری فرو می کنیم، شکلات اضافه را می گیریم و روی سینی می چینیم و کنار می گذاریم.این شکلات ها را می توان به مدت یک ماه در یخچال نگه داشت.

**آگهی تحدید اختصاصی موضوع تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی یک قسمت از بخش ۴ بجنورد، حوزه ثبتی شهرستان مانه و سملقان**

در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک،به کلیه مالکین و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک ذیل الذکر بوسیله این آگهی اخطار میگردد عملیات تحدید حدود ششدانگ یک باب تاسیسات مخابراتی پلاک ۲۱۵ فرعی از ۲۲۲- اصلی بخش ۲ بجنورد موسوم به حسن سو حوزه ثبتی مانه و سملقان مورد تقاضای شرکت مخابرات منطقه خراسان شمالی واقع در اراضی حسن سو در روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۳/۰۱ از ساعت ۱۰ صبح تا اتمام عملیات تحدید حدود در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک، به کلیه صاحبان و مالکان پلاک مذکور و دارندگان حقوق ارتفاقی و مجاورین پلاک فوق الذکر بوسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا،در محل حضور به هم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند، مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور،ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند، مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تحدید حدود، پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی، معترضین می بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت، ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

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

۹۸۰۱۰۸۱۲/و

وزارت جهاد کشاورزی
شماره: ۵۵/۷۵/۹۸/۴۸۹
نوبت دوم
**مناقصه عمومی یک مرحله ای**
شرکت خدمات حمایتی کشاورزی
تاریخ: ۹۸/۰۲/۰۲
**شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی**

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی وابسته به وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد **امور حفاظت فیزیکی** خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد)واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از "دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها " از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱- شماره فراخوان و تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ۲۰۹۸۰۰۴۱۴۴۰۰۰۰۰۲مورخ ۹۸/۰۲/۰۳
۲- نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی به آدرس: بجنورد بلوار مدرس بین مدرس ۱۹ و ۲۱ پلاک ۵۵۵
۳-هزینه خریداسناد مناقصه:مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ریال می باشد که از درگاه بانکی موجود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام می گیرد.
۴- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه:از روزسه شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۳ لغایت ساعت ۱۹:۰۰روزیک شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۸ ( ۵ روز کاری )
۵- آخرین مهلت ارائه پاکت های پیشنهادی بارگزاری در سامانه ستاد : تا ساعت۱۹:۰۰روز چهارشنبه مورخ۹۸/۰۲/۱۸
*لازم به ذکر است پیشنهادات ارسالی باید حداقل ۴۵ روز از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشند.
۶- تاریخ گشایش پیشنهاد ها:روزپنج شنبه مورخ۹۸/۰۲/۱۹ ساعت۱۲:۰۰ درسالن جلسات استان می باشد.
۷- مبلغ و نوع تضمین فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۴۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که به دو صورت ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به شماره حساب شبای IR۲۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۷۰۴۰۰۵۷۹۱نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بنام خزانه داریکل از طریق دستور پرداخت ساتنا یا پایا با شناسه واریز ۳۰کاراکتری۹۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶۵۰۰۳۹۷۷۹۲۶۳۵۰۰۳۴۰۰ قابل ارائه می باشد.
۸- آدرس و زمان تحویل اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت الف) علاوه بر بارگزاری در سامانه، می بایست بصورت فیزیکی و در پاکت دربسته و ممهور ، حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهار شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۸به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه گزار در آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت شود.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید ضمن تماس با شماره تلفن۳۲۲۴۴۱۱۹-۰۵۸ به آدرس اینترنتی شرکت www.assc.ir وآدرس پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir نیز مراجعه فرمائید.
-شماره تماس پشتیبانی سامانه : ۴۱۹۳۴-۰۲۱ تماس بادفتر ثبت نام در سامانه اداره کل صنعت ،معدن و تجارت استان خراسان شمالی ۳۱۵۵۲۵۱۰ - ۰۵۸ آقای مروتی

م الف ۴۴۱۲۵۵
۹۸۰۱۰۵۰۰/و

وزارت جهاد کشاورزی
شماره: ۵۵/۷۵/۹۸/۴۹۰
نوبت دوم
**مناقصه عمومی یک مرحله ای**
شرکت خدمات حمایتی کشاورزی
تاریخ: ۹۸/۰۲/۰۲
**شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی**

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی وابسته به وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد **امور خدماتی و پشتیبانی (نظافت ،آبدارخانه و اداری )** خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد)واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از "دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها " از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی(توکن) را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱- شماره فراخوان و تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ۲۰۹۸۰۰۴۱۴۴۰۰۰۰۰۱مورخ ۹۸/۰۲/۰۳
۲- نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی به آدرس: بجنورد بلوار مدرس بین مدرس ۱۹ و ۲۱ پلاک ۵۵۵
۳-هزینه خریداسناد مناقصه:مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ریال می باشد که از درگاه بانکی موجود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام می گیرد.
۴- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه:از روزسه شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۳ لغایت ساعت ۱۹:۰۰روزیک شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۸ ( ۵ روز کاری )
۵- آخرین مهلت ارائه پاکت های پیشنهادی بارگزاری در سامانه ستاد : تا ساعت۱۹:۰۰روز چهارشنبه مورخ۹۸/۰۲/۱۸
*لازم به ذکر است پیشنهادات ارسالی باید حداقل ۳۰روز از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشند.
۶- تاریخ گشایش پیشنهاد ها:روزپنجشنبه مورخ۹۸/۰۲/۱۹ ساعت۱۰:۰۰ صبح درسالن جلسات استان می باشد.
۷- مبلغ و نوع تضمین فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۳۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که به دو صورت ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به شماره حساب شبای IR۲۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۷۰۴۰۰۵۷۹۱نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بنام خزانه داریکل از طریق دستور پرداخت ساتنا یا پایا با شناسه واریز ۳۰کاراکتری۹۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶۵۰۰۳۹۷۷۹۲۶۳۵۰۰۳۴۰۰ قابل ارائه می باشد.
۸- آدرس و زمان تحویل اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت الف) علاوه بر بارگزاری در سامانه، می بایست بصورت فیزیکی و در پاکت دربسته و ممهور ، حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهار شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۸به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه گزار در آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت شود.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید ضمن تماس با شماره تلفن۳۲۲۴۴۱۱۹-۰۵۸ به آدرس اینترنتی شرکت www.assc.ir وآدرس پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir نیز مراجعه فرمائید.
-شماره تماس پشتیبانی سامانه : ۴۱۹۳۴-۰۲۱ تماس بادفتر ثبت نام در سامانه اداره کل صنعت ،معدن و تجارت استان خراسان شمالی ۳۱۵۵۲۵۱۰ - ۰۵۸ آقای مروتی

م الف ۴۴۱۱۹۷
۹۸۰۱۰۵۰۱/و

بهترین فرصت برای کمک به کودکانی که تمنای زندگی دارند
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
عطوفت
بجنورد ، دوچنار ، خیابان برنجی روابط عمومی : ۳۲۲۴۷۳۳۷ - ۰۵۸
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد : ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷
شماره کارت عابربانک پارسیان : ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵
شماره حساب جام بانک ملت : ۳۳۶۶۳۳۶۶-۸۷
۹۸۰۰۸۵۹۷/و

**آگهی فقدان سند مالکیت موضوع ماده۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت**

آقای شکراله یوسفی مقدم باش محله فرزند پیرعلی به شماره شناسنامه ۳۳ کدملی ۶۳۵۹۸۲۸۵۹۶ صادره از فاروج با تسلیم دوبرگ استشهادیه که صحت امضاء شهود مذکور در آن در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۶ شهرستان فاروج گواهی شده است مدعی شده اند که سند مالکیت ششدانگ یک باب منزل پلاک شماره ۱۸۴ فرعی ۲۶۰ اصلی بخش ۳ قوچان که ذیل صفحه ۱۲۴ دفتر ۲۰۹ به شماره ثبت ۳۰۱۴۰ به شماره چاپی ۰۳۱۱۰۴۴ الف ۸۷ به نام وی صادر گردیده. به علت نامعلوم مفقود شده است درخواست صدور سند المثنی نموده لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر کس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مذکور بوده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید. بدیهی است چنانچه در ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد اداره ثبت طبق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد کرد. **تاریخ انتشار: ۹۸/۲/۴**

**محمداسماعیل فرهمند- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فاروج**

۹۸۰۱۰۶۴۱/و

مجهزترین کلینیک تخصصی تعمیرات
تعمیر انواع خودروهای ایرانی و خارجی
هیوندا HYUNDAI تویوتا TOYOTA کیا KIA
تعمیر انواع موتور و گیربکس های اتوماتیک در خراسان شمالی
با ضمانت تعمیر انواع خودروهای جدید
دارای گواهینامه تعمیرات تخصصی هیوندای- کیا (آسان موتور) از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
مشاور، مجری و ارزیابی تشخیص و کیفیت فنی خودرو
تعمیرات اساسی و کامل موتور با ضمانت سرویس
تعمیرات جلوبندی و اکسل عقب
تعمیر و شستشوی انژکتورها و سرویس جهت تنظیم موتور
آدرس:خیابان امام خمینی _ ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی،نبش خیابان ایمان،داخل گاراژ
مهدی مطرانلویی : ۰۹۱۵۱۸۶۹۴۵۱
۹۸۰۱۰۵۹۲/و