

سلامت نامه



### کاهش ۴۰ درصدی مشکلات قلبی، عروقی با ترک سیگار

**علوی-** ترک سیگار با کاهش ۴۰ درصدی مشکلات قلبی، عروقی به بهبود وضعیت سلامت فرد کمک می کند.

یک پزشک فوق تخصص قلب نارسایی قلبی، سکته مغزی و بیماری های ایسکمی قلب را از جمله عوارض مصرف سیگار در افراد دارای فشارخون بالا برشمرد.

دکتر «ساعد وحدت» فشارخون ۱۴ با منبهم ۹ را بالا اعلام کرد و افزود: ترک سیگار روی کاهش فشار دیاستولیک تأثیر قابل توجهی دارد و خطر مشکلات ناشی از بیماری های قلبی و عروقی را به حداقل می رساند.به گفته وی، ایجاد پلاک در رگ ها از عوارض مصرف سیگار است که زمینه ابتلا به فشارخون بالا و سکته های مغزی را فراهم می کند.

وی یادآورشد: بیشتر افراد به اشتباه تصور می کنند، استفاده از مارک های خوب سیگار عوارضی ندارد، غافل از آن که مصرف هر نوع سیگار سلامت قلب و عروق و دیگر اندام های بدن را تهدید می کند.

خبر

مدیر کل:

۱۴ هزار و ۷۴۹ دختر

تحت حمایت کمیته امداد قرار دارند

۱۴ هزار و ۷۴۹ نفر تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی را دختران تشکیل داده‌اند.

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد استان به آمار دختران سرپرست خانوار اشاره و ذکر می کند: از ۲۳ هزار خانوار با سرپرست زن، ۲۶۰ خانوار توسط دختران سرپرستی می شوند که به دلیل فوت و بیماری والدین یا زندانی بودن پدر خانواده، مسئولیت‌های معیشتی و اجتماعی ۵۲۰ نفر را بر دوش دارند.به گفته «خوجانی»، از ۲۶۰ خانوار با سرپرستی دختران، نیمی ساکن شهرها و نیمی ساکن روستاهای استان هستند.

هم‌اکنون این اداره کل، ۶۰ نوع مهارت شغلی در قالب دوره‌های آموزشی از جمله قالی‌بافی، گلیم‌بافی، تابلو فرش‌بافی و خیاطی را هر سال به زنان و دختران سرپرست خانواده‌های تحت حمایت خود ارائه می‌دهد.

همچنین وی ارائه خدمات مشاوره‌ای، فرهنگی، جهیزیه و کمک معیشت مرحله دوم از محل یارانه‌ها را از دیگر خدمات به این جامعه هدف دانست.

#### علوی

جیع و داد و هیجان، در میان فقهقه بچه ها موج می زند و باید گوش ها را گرفت. اما چرا باید این کار را کرد؟ باید از دیدن این همه هیجان و شادی بچه ها ذوق کرد و در دل به آن ها غیظه خورد که چه ساده و بی ریا با هم بازی و قهر می کنند اما قهرشان دیری نمی پاید و دوباره شادی از سر گرفته می شود. استخر توب از حضور تعداد زیادی بچه در حال سر ریز شدن است و توپ های بزرگ و کوچک به اطراف پرتاب می شود، با هر پرتاب صدای خنده شان تا آسمان می رسد، بی خیال کار دنیا، غم و نگرانی مشغول بازی هستند، یکی مادرش به دنبالش می رود تا مبدا آسیبی به خود برساند و دیگری آن قدر به مینی پارک آمده همه وسایل آن جا را آزموده که دیگر کار کشته شده و بچه های کوچک تر را هدایت می کند. قدم های کوچک آن ها روی کفپوش نه چندان تمیز پارک سربوشیده بر جا می ماند. هیاوهی وصف ناپذیر آن ها، این نگرانی را برای برخی مادرها به همراه دارد که میداد با لمس وسایل بازی مختلف، دست های شان آلوده شود یا در حین شیطنت های بیگانه، آسیبی به آن ها برسد. با این که هوا گرم شده و بیشتر بچه ها برای تفریح به پارک ها می روند اما به گفته یکی از مسئولان پارک های سربوشیده با تعطیلی مدارس، تعداد استقبال کنندگان از مینی پارک ها افزایش یافته است و در این بین بحث نظارت بهداشتی آن ها اهمیت بیشتری می یابد. وارد که می شوی آن قدر ذوق و شوق کودکانه موج می زند که بدات می رود برای آنچه آمده بودی؟ دنیای رنگارنگ بچه ها دست تو را بی اختیار می گیرد و

## مینی پارک ها، زیر ذره بین خانواده ها



با خود به روزهایی می برد که در آن غصه و غم جایی نداشت و دغدغه فردا، کابوس شب های مان نبود. نرم و آهسته روی بال خیال موج می زنی و ناگهان جیع های بچه ها تو را به خود می آورد. ورودی مینی پارک مرتب و چندین جفت دمپایی پلاستیکی برای والدین چیده شده است اما بچه ها باید بدون کشش یا دمپایی وارد شوند. همه چیز خوب به نظر می رسد و مادرانی که آمده اند، از وسایل بازی رضایت دارند اما وقتی با یکی از آن ها همکلام می شوم و نگاهی به اطراف می اندازم، نظافت و تمیزی آن جا چشم ام را نمی گیرد. وقتی مادر «ستاره» صحبت می کند، از این قضیه گلایه دارد و می گوید: با این که مینی پارک های زیادی فعالیت می کنند اما دخترم به دلیل فراوانی و تنوع وسایل بازی اصرار دارد به این جا بیایم. او از وضعیت نظافت چندان راضی نیست و اظهار می کند: کفپوش های مینی پارک به دلیل تعداد زیادی بچه خیلی کثیف است و با این که من به طور مرتب به این جا می آییم، متوجه نظافت آن تاکنون نشده ام البته به طور حتم وسایل بازی تمیز می شود زیرا در غیر این صورت ممکن بود آلودگی ها سرایت کند و فرزندم بیمار شود اما تاکنون اتفاقی نیفتاده است. وی می افزاید: نظافت کفپوش ها و دیوارها و بهداشت محیط مینی پارک ها باید از اهمیت زیادی برخوردار باشد.

او با این که ایمنی و تنوع وسایل پارک را اساسی و مهم می داند اما تمیزی آن جا افزایش یافته است و در این بین بحث نظارت بهداشتی آن ها اهمیت بیشتری می یابد. وارد که می شوی آن قدر ذوق و شوق کودکانه موج می زند که بدات می رود برای آنچه آمده بودی؟ دنیای رنگارنگ مناسبی نداشت و یکی، ۲ روز پس از

آن دخترم تب شدید کرد و تا چند روز از بیماری رنج می برد. شهروندی دیگر که به گفته خودش،پسرش به همه مینی پارک های بجنوردرفته است، نظافت برخی از آن ها را بسیار خوب می داند و برایش جالب بوده است که در برخی مینی پارک ها محلول های ضد عفونی برای دست کودکان قبل و بعد از ورود به آن جا تهیه شده که استفاده از آن الزامی است. وی می گوید: در چنین شرایطی می توانیم کودکان مان را با خیال راحت تری به مینی پارک بفرستیم زیرا در حین بازی متوجه نیستند و با بردن دست های شان به دهان، دچار آلودگی های مختلف می شوند. یکی از مادران هم شلوغی برخی مینی پارک ها را دلیلی می داند که می تواند باعث رعایت نشدن تمام و کمال نظافت شود. اما به زعم وی بیشتر مینی پارک ها به دلیل حساسیت حضور کودکان خود را ملزم کرده اند نظافت را رعایت کنند هر چند گاهی اوقات مواردی مشاهده می شود که باید زود رفع شود.

البته وی می گوید: این گونه مراکز تحت نظارت مراکز بهداشتی قرار دارند و از این جهت به خانواده ها اطمینان خاطر می دهند. نظافت مینی پارک ها و استاندارد بودن وسایل بازی از مواردی است که مدیران برخی مینی پارک ها به آن ها اشاره و تاکید می کنند. البته در این بین کیفیت وسایل به دلیل قابل شست و شو بودن هم مورد مهمی است که از دید برخی مدیرانده و در شرایط کنونی اقتصادی تعویض برخی امکانات مینی پارک ها مانند تاتامی بسیار گران و هزینه بر است. البته یکی از مدیران مینی پارک ها به این بسنده نمی کند و می افزاید:

پنهان شده باشند. وی از شهروندان تری دارند قابل شست و شو نیستند و همین امر باعث می شود بعد از مدتی به

### آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای عذرا سعادت زاده فرزند امامقلی به شماره شناسنامه یک به استناد دو برگ استشهد محلی که امضای شهود آن توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۹ بجنورد گواهی امضا شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت یک برگ سند مالکیت المثنی نوبت اول به چایی ۵۷۹۸۶۱ به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت ششدا تک پلاک ۷۹۰ فرعی از ۱۲۶ اصلی واقع در اراضی حلقه سنگ بخش دو بجنورد به آدرس بلوار خلیج فارس مابین روستای حلقه سنگ و کارخانه آرد بیژن به علت جا به جایی مفقود شده است و با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه بنام نامبرده فوق صادر و تسلیم و فاقد سابقه رهن و بازداشت می باشد دفتر املاک یش از این حکایتی ندارد لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سندمعامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد و سند مالکیت اولیه از درجه اعتبار قانونی ساقط است.

م الف ۶۸۵/

احمد اصغری شیروان –رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ بجنورد

۹۸۰۲۶۱۲۴

### آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم عذرا سعادت زاده فرزند امام قلی به شماره شناسنامه یک به استناد دو برگ استشهد محلی که امضای شهود آن توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۹ بجنورد گواهی امضا شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت یک برگ سند مالکیت المثنی نوبت اول به چایی ۵۷۹۸۵۱ به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت ششدا تک پلاک ۷۹۳ فرعی از ۱۲۶ اصلی واقع در اراضی حلقه سنگ بخش دو بجنورد به آدرس بلوار خلیج فارس مابین روستای حلقه سنگ و کارخانه آرد بیژن به علت جا به جایی مفقود شده است و با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه بنام نامبرده فوق صادر و تسلیم و فاقد سابقه رهن و بازداشت می باشد دفتر املاک یش از این حکایتی ندارد لذا طبق ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سندمعامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد و سند مالکیت اولیه از درجه اعتبار قانونی ساقط است.

م الف ۶۸۵/

احمد اصغری شیروان –رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ بجنورد

۹۸۰۲۶۱۲۴

### آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه پرونده ۱/۰۲۶۹/۱۴۱۰۰۰۷۱۴۱۰۴۰۰۱۳۹۸

بدین وسیله به آقای علیرضا رهنما فرزند اسد اله به شماره شناسنامه ۶۴۷ و شماره ملی: ۶۳۵۹۵۴۵۹۸۵ ساکن بجنورد باقرخان ۱۷ پلاک ۱۲۴ ( متن سند ) باقرخان ۳۲ پلاک ۳۰ ( نشانی اظهاری ) ابلاغ می شود که باتک سیه شعبه شهید بهشتی بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۴۹۳۲۸۹۳۷ مورخه ۱۳۹۳/۱۰/۲۷ جهت وصول مبلغ ۱۲۷/۷۶۷/۹۴۰ ریال تا تاریخ ۹۸/۰۲/۳۰ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه حمید صیامی توپکانلو و به ضمانت شما و حسنعلی طالب زاده اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۲۶۹/۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۱ و ۹۸/۰۳/۲۳ مامور مربوطه ، ابلاغ به شما در نشانی متن سند و نشانی اظهاری فوق میسر نگردیده است ، لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده به شماره ۱۳۹۸۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۰۴۱۳۳ مورخه ۹۸/۰۴/۱۰ طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار 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 ننمائید ، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

م الف ۶۸۶/

حمید عزیزی – رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد

۹۸۰۲۶۱۲۴

### آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه پرونده ۱/۰۳۰۰/۱۴۱۰۰۰۷۱۴۱۰۴۰۰۱۳۹۸

بدین وسیله به خاتم شهربانو پاک روح فرزند احمد به شماره شناسنامه ۳۷۱۴۰ و شماره ملی: ۰۶۸۰۳۶۳۵۶۴ ساکن بجنورد آخر جوادیه جنب دبستان تکتیم منزل کمالی ابلاغ می شود که باتک سیه شعبه شهید بهشتی بجنورد به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۰۸۷۰۵۹۷۹ مورخه ۱۳۸۷/۱۱/۲۱ جهت وصول مبلغ ۳۱۶۸۳/۴۵۰ ریال تا تاریخ ۹۸/۰۳/۱۱ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما و به ضمانت باقر یوسف نیا اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۳۰۰/۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۵ مامور مربوطه ، ابلاغ به شما در نشانی متن سند فوق میسر نگردیده است ، لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده به شماره ۱۳۹۸۰۵۰۰۷۱۴۱۰۰۰۴۱۳۴ مورخه ۹۸/۰۴/۱۰ طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار 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 ننمائید ، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

م الف ۶۸۶/

حمید عزیزی – رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد

۹۸۰۲۶۱۲۴