

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار:

## بانک ها علاقه ای برای ارائه تسهیلات مسکن شهری ندارند

گزارش همکاری نکردن بانک ها به نهاد ریاست جمهوری ارسال می شود

صفحه ۲

### نشست قرآنی در شوقان

۲

بدون استفاده ماندن مرکز درمانی  
بیماران خاص بجنورد

۲

معرفی چهره سال هنر انقلاب اسلامی  
خراسان شمالی

۲

اعتبار ۶۰۰ هزار تومانی در طرح «یسنا»

۲

### سلامت

آبله مرغان؛ بیماری شایع فصل بهار

ضرورت مراجعه به واحدهای بهداشتی  
هنگام رویش اولین دندان کودک

۳



### گام های کمیته امداد برای تکمیل زنجره ارزشی نوغان در استان

صفحه ۲

صفحه ۴

### سودای یافتن گنج برای زندگی لاکچری

#### استخدام

واحد تولید رب گوجه فرنگی دشت بهار (آشخانه)

جهت بخش کنترل کیفیت خود از واجدین شرایط دعوت به همکاری می نماید.

الهامی: ۰۹۱۵۱۸۴۲۷۶۹

و/۱۴۰۳۰۰۶۲۳

### سرکار خانم آزاد

معاون محترم توانبخشی  
بهزیستی خراسان شمالی

از زحمات شما و همکاران پر تلاش تان در راستای احقاق حقوق افراد دارای

معلولیت، پیشبرد اهداف توانبخشی و ارتقای رفاه اجتماعی این عزیزان

صمیمانه تقدیر و تشکر می کنیم. توفیق روز افزون شما را از درگاه ایزد منان خواهانیم.

خانه پناهگاهی معلولین ذهنی حامی دختران و پسران با مدیریت خانم گل محمدی

خانه پناهگاهی معلولین ذهنی پسران با مدیریت خانم فاطمه محمدنیا



### برادر عزیز و فرهیخته ام مهندس مهران مهربان شهردار شهرستان اسفراین

طی همه این سال ها شاهد تلاش و افتخار آفرینی ات در عرصه ها و بزرگه های مختلف زندگی  
بوده ایم و این بار پوشیدن قبای شهردار اسفراین، بخشی از شایستگی های فراوانت را به نمایش  
گذاشته است. برای انتخاب به عنوان شهردار اسفراین، بر خود می بالیم و یقین داریم که با  
حسن تدبیر و مدیریت مثال زدنی ات، روزهای بسیار روشنی برای شهر عزیزمان پیش رو خواهد  
بود. توفیقات روز افزونت را در سنگر خدمت رسانی به شهروندان گرانقدر اسفراین  
از حضرت باری تعالی خواستاریم.

احمد مهربان، مهندس مهدی مهربان و خانم مهندس حسینی

#### دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی

نوبت : اول  
تاریخ انتشار : ۱۴۰۳/۰۲/۰۳  
جلسه مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مسکن رفاه یاور (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۷۵۱ و شناسه ملی تعاونی ۱۰۸۶۰۳۱۹۹۴۱ در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ راس ساعت ۱۶ در محل سالن اجتماعات شرکت تعاونی به آدرس بجنورد- انتهای خیابان سعدی طبقه اول بلوک سی - مجتمع رفاه یاور به کدپستی ۹۴۱۷۶۹۹۸۹۴۶ برگزار می گردد. از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت و موعده مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل/ نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند.  
ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی میبایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ لغایت تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۳ در محل دفتر شرکت تعاونی رفاه یاور حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.  
ضمنا داوطلبان عضویت در سمت هیئت تصفیه موظفند حداکثر پنج روز از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوطه را به هیئت تصفیه تحویل نمایند.  
**دستور جلسه :**  
۱- انتخاب اعضای هیئت تصفیه جدید  
۲- تمدید مدت فعالیت هیئت تصفیه شرکت تعاونی مسکن رفاه یاور  
۳- ارائه گزارش کتبی هیئت تصفیه در خصوص سالهای ۱۴۰۰ لغایت ۱۴۰۲  
۴- تصویب صورتهای مالی هیئت تصفیه ۱۴۰۰ لغایت ۱۴۰۲  
۵- تصمیم گیری در خصوص بودجه پیشنهادی سال جاری  
۶- تصمیم گیری در خصوص حقوق وحق الزحمه اعضای هیئت تصفیه  
مدیر تصفیه شرکت تعاونی مسکن رفاه یاور

حرف مردم

موزاییک پیاده روها

چرا شهرداری برای ترمیم موزاییک پیاده روهای خیابان های بجنورد اقدامی نمی کند؟ به عنوان نمونه موزاییک قسمت های مختلف پیاده روهای خیابان شهید بهشتی باید ترمیم شود.

نرخ طرح پارکبان

نرخ طرح پارکبان در بجنورد زیاد است و مشخص نیست بر چه مبنایی تعیین شده است. گویا قرار است نرخ هر ساعت پارک خودرو در حاشیه خیابان ها به ۶ هزار تومان هم افزایش یابد که واقعاً رقم بالایی است.

اخبار

اعتبار ۶۰۰ هزار تومانی در طرح «پسنا»



اعتبار خرید بسته‌های غذایی و بهداشتی به میزان حدود ۶۰۰ هزار تومان برای مادران دارای فرزند شیرخوار در سه دهک اول درآمدی در تمام استان‌های کشور تامین شده است و افراد مشمول این طرح می‌توانند به خرید اقدام کنند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان شمالی ضمن بیان این خبر بیان کرد: طرح «پسنا» برای مادران دارای فرزند شیرخوار زیر ۲ سال در سه دهک اول درآمدی تا سقف اعتبار ۶۰۰ هزار تومان با همکاری ستاد ملی جمعیت اجرایی شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان شمالی، «مهدی اسلام خواه» تصریح کرد: مادران مشمول طرح مزبور می‌توانند از بسته‌های حمایتی پیش بینی شده که شامل لبنیات، پروتئین، حبوبات، روغن، غلات، مغزی جات، میوه جات و سبزیجات و بسته بهداشتی شامل پوشک، شامپو، صابون و شونده های بهداشتی برای کودک و مادر تا مبلغ حدود ۶۰۰ هزار تومان به صورت رایگان است خرید کنند. وی افزود: این اعتبار در حساب سرپرست خانوارهای مشمول طرح تامین شده و قابل بهره برداری و خرید است و امکان خرید اقلام مورد تایید از طریق تمام فروشگاههای طرف قرارداد کالابرگ در دسترس قرار دارد. گفتنی است برای این که خانوار از مبلغ اعتبار مطلع شوند می‌توانند به برنامه کاربردی «شما» با کد ملی سرپرست خانوار وارد شوند و به نزدیک ترین فروشگاه طرف قرارداد برای خرید مراجعه کنند.

۸۵ زائر استان امروز به حج عمره اعزام می شوند

مدیر حج و زیارت خراسان شمالی گفت: ۸۵ زائر استان در قالب یک کاروان سوم اردیبهشت(امروز) از فرودگاه مشهد به حج عمره اعزام می‌شوند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیماي خراسان شمالی، «قاصری» اضافه کرد: قبل از پایان سال گذشته قرار بر این بود تا از استان چهار کاروان اعزام شود، اما با توجه به این که تعداد زائران برای اعزام محدود شده است، فعلاً از استان یک کاروان اعزام می‌شود و اعزام بقیه کاروان‌ها هم بعد از حج تمتع انجام می‌شود. وی افزود: اولین کاروان حج عمره که دوشنبه اعزام می‌شود بیشتر زائران شهرستان شیروان هستند. مدیر حج و زیارت خراسان شمالی بیان کرد: ۱۲۶۰ نفر از خراسان شمالی برای حج تمتع به کشور عربستان اعزام می‌شوند که این تعداد از افراد در قالب ۹ کاروان اعزام خواهند شد. «قاصری» گفت: زائران حج تمتع در قالب ۷ کاروان شیعه و ۲ کاروان اهل سنت هستند که ۲۴ یا ۲۵ اردیبهشت از فرودگاه مشهد به سزمین حج اعزام می‌شوند. وی افزود: با پیگیری‌های انجام شده ۹۵ درصد از ویزاها برای زائران ارسال شده است و در حال تهیه اقلام تدارکاتی هستیم.

۱۲ روز هوای پاک در بجنورد طی فروردین

بنابر اطلاعات به دست آمده از مرکز پایش کیفی هوای اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی، وضعیت کیفی هوای شهر بجنورد در فروردین ۱۴۰۲ به این شرح خلیل اعلام شد: تعداد روزهای دارای هوای پاک ۱۲ روز، تعداد روزهای دارای هوای سالم ۱۸ روز و تعداد روزهای دارای هوای ناسالم صفری گروه های حساس یک روز. این آمار نشان می‌دهد وضعیت هوا در فروردین ماه ۱۴۰۲ در مقایسه با فروردین سال ۱۴۰۲ وضعیت کیفی بهتری را داشته است که بارندگی های مناسب استند و فروردین می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در این زمینه باشد. وضعیت کیفی هوا در مرکز استان در فروردین ۱۴۰۲ به این شرح اعلام شده است: تعداد روزهای دارای هوای پاک ۷ روز، تعداد روزهای دارای هوای سالم ۲۱ روز، تعداد روزهای دارای هوای ناسالم برای گروه های حساس ۲ روز و تعداد روزهای دارای هوای ناسالم یک روز.

برگزیدگان دومین مرحله پویش قصه گویی

برگزیدگان دومین مرحله از سومین دوره پویش قصه گویی کانون پرورش فکری خراسان شمالی معرفی شدند. «ترکش برهمند» کارشناس مسئول فرهنگی کانون پرورش فکری خراسان شمالی گفت: دومین مرحله از سومین دوره پویش قصه گویی با دریافت بیش از ۱۰۰ اثر صوتی برگزار شد که «فاطمه رضایی پیرزمان»، در بخش بزرگسال، با قصه «یک راه بهتر»، «مسحر پویا مهر»، در بخش میان، با قصه «هی با من دوست میشی»، «ستیا اسدی»، در بخش نوجوانان از مرکز شماره یک بجنورد، «حسنا فرهندپور» در بخش کودکان از مرکز یک اسفراین، «زهرای یوسفی» در بخش نوجوانان از مرکز ۲ اسفراین و «آناهیتا منتی» در بخش کودکان از مرکز شیروان به عنوان برگزیده معرفی شدند.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار:

بانک ها علاقه ای برای ارائه تسهیلات مسکن شهری ندارند

گزارش همکاری نکردن بانک ها به نهاد ریاست جمهوری ارسال می شود



شود. از دیگر مصوبات این جلسه، آماده سازی سایت نهضت ملی مسکن توسط بنیاد مسکن در بازه زمانی یک ماهه طبق توافقات انجام شده است و اداره ثبت اسناد نیز مکلف شد برای تحویل اسناد در شهرستان گرمه تسریع نماید.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار خراسان شمالی در جلسه شورای مسکن ویژه شهرستان گرمه، از عملکرد بانک ها در پرداخت تسهیلات مسکن، از عملکرد بانک ها در حوزه مسکن روستایی قدردانی کرد اما گفت: بانک ها در حوزه مسکن شهری علاقه ای برای ارائه تسهیلات ندارند و تعهدات بانک ها تاکنون در استان انجام نشده است. به گزارش روابط عمومی استانداری، «رشیدی» بر نظرات عالیله ذیل شورای مسکن توسط راه و شهرسازی و فرمانداران استان تاکید کرد و افزود: نظارت و ارزیابی بانک ها بر مبنای عملکرد واقعی انجام شده و گزارش عدم همکاری بانک ها به نهاد ریاست جمهوری ارسال می‌شود. درجلسه شورای مسکن مطرح شد: در شهر گرمه ۲۵۴۲ متقاضی نهضت ملی مسکن ثبت نام کردند که از این تعداد ۱۴۱۵ متقاضی تایید شده و ۹۲۱ متقاضی نیز واریز وجه خود را انجام داده اند و ۷۲۱ متقاضی نیز به پروژه ها تخصیص شده اند. همچنین در شهر درق ۱۳۷۵ متقاضی نهضت ملی مسکن ثبت نام کردند که از این تعداد ۵۶۰ متقاضی تایید شده اند و ۲۴۵ متقاضی نیز واریز وجه خود را انجام داده اند و ۱۲۹ متقاضی نیز تخصیص پروژه شده اند. همچنین تعیین تکلیف آماده سازی اراضی شهرستان گرمه برای توسعه شهر و الحاق اراضی برای نهضت ملی مسکن در شهرهای گرمه، درق و ابور نقاط پیش بینی شده مورد بررسی قرار گرفت و مقرر شد: پس از اخذ استعلام و ارزیابی دقیق، تصمیم گیری نهایی در خصوص سمت توسعه شهر انجام

پیگیری برای رفع مشکلات ۶ واحد تولیدی

حمایت تمام قد دستگاه قضایی از تولید کنندگان، سرمایه گذاران و کارآفرینان



مقامات قضایی، تولید کنندگان و مسئولان اجرایی ذی ربط در دستور کار و اولویت اقدام و عمل قرار گیرد و حتی الامکان از تمامی ظرفیت های قانونی استفاده شود تا ان شاء... موجهات تداوم فعالیت های واحدهای بهتر مسائل و مشکلات موجود مقرر شد انجام بازدیدهای میدانی با حضور

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی از ورود و تداوم روند پیگیری های معمول برای رفع موانع و مشکلات متبلابه ۶ واحد تولیدی در استان خبر داد. به گزارش روابط عمومی دادگستری کل استان، حجت الاسلام والمسلمین «براتی زاده» در اولین نشست فرعی ذیل ستاد استانی اجرای سیاست های اقتصاد مقاومتی دادگستری کل استان ضمن اعلام این خبر گفت: در این جلسه مشکلات ۶ واحد تولیدی که عمدتاً در حوزه های شن و ماسه، بتن آماده، تولید الکل و اسید، کشاورزی و باغبانی(نهالستان)، سنگ شکن و مسکن فعالیت داشتند با حضور مدیران واحدهای تولیدی مربوطه و مسئولان ذی ربط مورد بحث، بررسی و تبادل نظر قرار گرفت. مقام عالی قضایی استان خاطر نشان کرد: مدیران این شرکت ها و واحدهای تولیدی پیش با طرح و ارائه درخواست خود به دبیرخانه ستاد استانی اجرای سیاست های اقتصاد مقاومتی کل استان حمایت مؤثر دستگاه قضایی را از مجموعه تحت حتمک و مدیریت خود خواستار شدند. وی تصریح کرد: مشکلات و محدودیت های مربوط به حوزه فروش محصولات باغی(نهال)، وجود تأخیر نامتعارف و تعویق روند اجرای پروژه مسکن، جلوگیری از ادامه عملیات اجرایی(توقیف اموال) در رهن بانک از طریق مزایده) و درخواست تمدید قرارداد واگذاری اراضی به متقاضی از جمله مهم ترین موارد مطروحه از سوی مدیران شرکت های یاد شده به شمار می‌رفت. رئیس ستاد اجرای سیاست های اقتصاد مقاومتی دادگستری کل استان با اشاره به اهتمام جدی دادگستری استان برای حمایت تمام قد دستگاه قضایی از تولید کنندگان، سرمایه گذاران و کارآفرینان گفت: به منظور امکان شناسایی بهتر مسائل و مشکلات موجود مقرر شد انجام بازدیدهای میدانی با حضور

معرفی چهره سال هنر انقلاب اسلامی خراسان شمالی

آیین اختتامیه هفته هنر انقلاب اسلامی و معرفی چهره سال هنر انقلاب اسلامی در خراسان شمالی روز گذشته در بجنورد برگزار شد. در این آیین، «رضیه براتی» (شاعر) به عنوان چهره سال هنر انقلاب خراسان شمالی معرفی شد. کسب جایزه ملی در جشنواره شعر دفاع مقدس و کشتگری به هنگام درویدادهای بزنگاههای مختلف از دلایل انتخاب این شاعر انقلابی به عنوان چهره سال هنر انقلاب اسلامی بیان شد.



نشست قرآنی در شوقان

همچنین نشست فرهنگی قرآنی مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و سرپرست ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد خراسان شمالی با بخشدار شوقان برگزار و طی آن طرح استانی خانه های نور و در مناطق شهری و روستایی این شهر تبیین شد. «حسین پور»، بخشدار شوقان در این نشست ضمن بیان این که با وجود محدودیت این منطقه از ظرفیت فرهنگی و قرآنی بالایی برخوردار است و فعالیت های ارزشمندی در آن انجام می‌شود، خواستار حمایت های ویژه از این برنامه ها شد. وی ضمن استقبال از اجرای طرح خانه های نور، برای و اجرای شایسته آن اعلام همکاری و همراهی کرد. «صادقی»، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و سرپرست ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد استان نیز در این نشست صمیمانه، نکاتی را در خصوص معرفی طرح خانه های نور ارائه کرد و گفت: این طرح استانی با هدف ساماندهی و ارتقای محافل و دوره می های قرآنی خانگی با محوریت و مشارکت کانون های فرهنگی هنری مساجد استان تدوین شده است و هم اکنون مراحل اولیه اجرایی و شناسایی فعالان این عرصه را طی می‌کند.

اول راه اندازی است و طی آن با سه حوزه آموزش، تولید و رویداد در تلاشیم تا با حمایت از برنامه های مردمی و فرهنگی، بتوانیم در جهت توسعه فرهنگ اقدام کنیم. وی توجه به فعالیت های قرآنی و رونق بخشی به این حوزه محوری با تدوین و اجرای طرح «خانه های نور» را هم مورد اشاره قرار داد و افزود: قصد داریم با همراهی کانون های فرهنگی هنری مساجد در ۳۰۰ نقطه استان این طرح اجرا شود. وی اضافه کرد: فعالیت ها با رونق بخشی به محافل قرآنی خانگی در چهار سطح روحوانی، روانخوانی، تفسیر و تجوید شاهد تربیت قاریان و حافظان قرآنی باشیم و نتیجه آن را در برگزاری مسابقات قرآنی و معرفی استعدادهای جدید در این نشست شاهد باشیم. حجت الاسلام «عباس سرشته»، معاون فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان شمالی و نیز «رضا رضایی»، رئیس دفتر قرآن و عترت این اداره کل نیز در این نشست حاضر بودند و نکات اجرایی لازم را برای حاضران بازگو کردند. گفتنی است در این نشست فعالان قرآنی و مدیران کانون های مساجد حاضر ضمن ارائه نقطه نظر ها و پیشنهادها، خواستار حمایت بیشتر از فعالیت های فرهنگی با محوریت مساجد شدند.

نشست قرآنی با هدف تبیین «مسجد، پایگاه قرآنی» و اجرای طرح بزرگ استانی «خانه های نور» در شهر شوقان با حضور مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان شمالی و فعالان کانون های مساجد این شهر برگزار شد. به گزارش روابط عمومی ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد خراسان شمالی، طرح استانی «خانه های نور» و ساماندهی و ارتقای محافل و دوره می های قرآنی خانگی، با حضور دکتر «تقی صادقی»، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی و سرپرست ستاد هماهنگی کانون های فرهنگی هنری مساجد استان در شهر شوقان و در جمع اهالی مسجد این منطقه تبیین شد. «صادقی» در این نشست که به همت کانون فرهنگی هنری رفت شوقان برگزار شد، به اهمیت نقش مسجد و اولویت مسجد محوری در برنامه ها اشاره کرد و رویکرد بازگشت به مساجد و رونق شبانه روزی خانه های خدا را مورد توجه و اولویت اصلی حوزه فرهنگ و هنر نام برد. وی ضمن حمایت از برنامه های ارزشمند و طرح های اثر گذار مسجدی از تلاش ها برای راه اندازی بنیاد شهید «امانی» به عنوان تنها شهید خبرنگار استان خبر داد و گفت: این بنیاد در قدم های



از میان خبرها

گام های کمیته امداد برای تکمیل زنجیره ارزش نوغان در استان



یوسف پرهیز کار- مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) خراسان شمالی با اشاره به اقدامات و گام های این نهاد در زمینه تکمیل زنجیره ارزش نوغان در استان اظهار کرد: توزیع ۱۵۰۰ جعبه تخم نوغان بین نوغانداران و توزیع ۴۵۰۰ اصله نهال درخت توت بین مجریان طرح های اشتغال از اقدامات این نهاد در راستای کمک به تکمیل زنجیره ارزش نوغان در استان است. «مجید الهی راد» با بیان این که ایجاد اشتغال و توانمندسازی مددجویان به عنوان مهم ترین راهبرد این نهاد در زمینه خودکفایی مددجویان است، اظهار کرد: یکی از اقدامات این نهاد در زمینه ایجاد اشتغال، تقویت صنعت نوغانداری و تکمیل زنجیره ارزش نوغان در استان است. وی ادامه داد: همچنین این نهاد ۶۰۰ کیلوگرم پافسول سفیدغونی کننده کرم ابریشم و ۵۰۰ عدد دماسنج و رطوبت سنخ دیجیتالی بین مجریان طرح توزیع کرده است. مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی خاطر نشان کرد: داشتن مناطق مستعد کاشت درخت توت، تقویت بعد اقتصاد خانوار به ویژه در مناطق محروم و مرزی، افزایش تولید پیله خام ابریشم، ایجاد انگیزه و تقویت فعالیت شغلی با مشارکت اعضای خانوار، ریسک پایین و مبلغ پایین برای راه اندازی فعالیت از مزیت های تکمیل زنجیره ارزش نوغان در خراسان شمالی است. کمیته امداد خراسان شمالی همچنین در راستای ایجاد آمادگی لازم برای مجریان طرح، کلاس های آموزشی را ویژه این افراد در استان برگزار می‌کند.

هوشناسی هشدار نارنجی صادر کرد

پیش بینی آب گرفتگی معابر و کاهش ۱۰ درجه ای دما

علی اصغر خسروی- اداره کل هوشناسی خراسان شمالی با صدور هشدار نارنجی، آب گرفتگی معابر، سیلابی شدن مسیل ها و کاهش ۱۰ درجه ای دما را پیش بینی کرده است. بر اساس این هشدار، از ظهر فردا(شنبه) تا صبح پنجشنبه هفته جاری، وزش باد لحظه ای نسبتاً شدید، بارش باران، در بعضی ساعت ها رگبار و رعد و برق و در نقاط مستعد احتمال نگرگرمه گرفتگی پیش بینی شده است. به شکل جزئی تر، از سه شنبه ظهر تا چهارشنبه بعدازظهر، اغلب مناطق استان به ویژه نیمه غربی و بخش هایی از شرق شامل شهرستان های مانه، سملقان، رازجرگان، گرمه و جاجرم و همچنین بخش هایی از بجنورد و شیروان، تحت تأثیر سامانه بارشی جدید قرار می‌گیرد. این سامانه از چهارشنبه بعدازظهر تا پنجشنبه صبح هم اغلب نقاط استان به ویژه شرق، جنوب شرق و مرکز استان، شامل شهرستان های شیروان، فاروج، بجنورد، بام صفی آباد و اسفراین را متأثر از فعالیت خود خواهد کرد. کاهش دید، لغزندگی جاده ها، صاعقه، آب گرفتگی معابر، جاری شدن رواناب، سیلابی شدن مسیل ها، خسارت به سازه های موقت و کاهش ۸ تا ۱۰ درجه ای دمای بیشینه طی روزهای سه شنبه و چهارشنبه برای ورود سامانه بارشی یاد شده پیش بینی شده است. احتیاط در هنگام کار در ارتفاعات، استحکام گودبرداری ها و محافظت از مصالح ساختمانی در برابر بارش، کنترل استحکام تاسیسات کشاورزی، گلخانه ها و سازه های موقت، خودداری از صعود به ارتفاعات، اتراق نکردن در حاشیه و بستر رودخانه ها و مسیل ها، پرهیز از سفرهای غیر ضروری، لایروبی کانال ها و آبروها و انتقال نهاده های خشک حاصلی مورد نیاز در این سه شهر برای اجرای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع ۱۲۲ پزشک برای سلامت خانواده و نظام ارجاع هم استانی ها با توجه به هشدار نارنجی هوشناسی ارائه شده است.

نیاز استان به ۱۲۲ پزشک برای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از نیاز این استان به ۱۲۲ پزشک برای اجرای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع خبر داد. «محمد رضا اکبری» در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به این که این طرح در شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر در استان در حال اجراست، اظهار کرد: طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع در شهرهای آشخانه و شیروان در حال اجراست و مقدمات کار برای اجرای آن در شهر بجنورد نیز در حال انجام است و تا پایان شهریور این طرح در بجنورد اجرایی می‌شود. وی گفت: اکنون طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع در شهر آشخانه ۱۸ مراقب سلامت اجرایی شده و برای اجرای طرح ۱۱ نفر به کار گرفته شده اند. در شهر شیروان نیز ۶۳ مراقب سلامت در حال خدمات رسانی هستند. ۲۳ نفر از آن ها تا ژانویه به کار گرفته شده اند. برای بجنورد نیز به ۱۶۰ مراقب سلامت نیاز است که از این تعداد اکنون ۸۰ مراقب سلامت وجود دارند. «اکبری» بیان کرد: در این فاز از اجرای طرح، مراقب های سلامت فعالیت می‌کنند و این افراد بیشتر کار پیشگیری و آموزش را در دستور کار دارند. وی در باره پزشک های مورد نیاز در این سه شهر برای اجرای طرح سلامت خانواده و نظام ارجاع نیز گفت: در شهر شیروان ۳ پزشک همکاری دارند و به ۳۲ پزشک دیگر نیاز است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: در شهر آشخانه یک پزشک مشغول به فعالیت و به هشت پزشک دیگر نیاز است. در شهر بجنورد نیز با ۱۳ پزشک در حال همکاری هستیم و ۸۷ پزشک دیگر نیاز است.

بدون استفاده ماندن مرکز درمانی بیماران خاص بجنورد

مرکز درمانی بیماران خاص بجنورد با نام آیت... هاشمی که در سال ۱۳۹۹ توسط رئیس دولت قبل بهره برداری شد هم اکنون بدون استفاده مانده است. به گزارش عصر اترک، این مرکز درمانی با اعتبار ۲۰ میلیارد تومان در دهه فجر ۱۳۹۹ به صورت ویدئو کنفرانس با حضور رئیس جمهور وقت افتتاح شد و دارای بخش های دیالیز، شیمی درمانی، تالاسمی، فیزیوتراپی، آزمایشگاه، رادیولوژی، داروخانه و کلینیک های تخصصی است. ساخت هفتمین مرکز درمانی بیماران خاص کشور زیر نظر بنیاد امور بیماری های خاص از سال ۱۳۸۸ با پیگیری ای انجمن ام ایش آغاز شد. برای ساخت این مرکز، شهرداری بجنورد زمینی به مساحت حدود ۴ هزار و ۵۰۰ متر اهدا کرد ضمن آن که بابت پروانه ساختمانی آن هزینه ای دریافت نند. همچنین استانداری دولت گذشته و خیران نیز برای کار آمدند تا این مرکز درمانی به بهره برداری برسد اما هم اکنون بلا استفاده مانده است و فقط بخش دیالیز آن با ۴ تخت فعال است.

# آبله مرغان؛ بیماری شایع فصل بهار

**گروه سلامت-** آبله مرغان، بیماری شایع فصل بهار است و برای پیشگیری از ابتلا به آن باید نکاتی را مدنظر قرار داد. یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به افزایش شیوع آبله مرغان در فصل بهار، گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری از تماس، دست دادن و دیده بوسی با بیماران خودداری کنند. دکتر «مسعود مردانی» با اشاره به این که احتمال ابتلا به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، اظهار کرد: عامل ابتلا به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بی‌نورات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد. وی افزود: در گذشته، این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه، کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می‌شوند.



می‌تواند تمام بدن را پوشش دهد، اضافه کرد: ممکن است ضایعات در گلو، چشم‌ها و غشای مخاط مجرای ادرار نیز نشانه‌هایی از بیماری ایجاد شود. به گفته وی، بی‌نورات تاولی و خارش دار ناشی از عفونت آبله مرغان بین یک هفته تا ۲۰ روز (بسته به شرایط فرد متفاوت است) پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر خواهد شد و معمولاً حدود ۵ تا ۱۰ روز این بیماری نشانه‌های خود را دارد. دکتر «مردانی» به برخی از نشانه‌های آبله مرغان که ممکن است یک یا دو روز قبل از بی‌نورات ظاهر شوند اشاره کرد و افزود: تب (اغلب با تب خفیف ۳۷.۸ تا ۳۸.۹ درجه سانتی‌گراد شروع می‌شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه‌های این بیماری است. وی با بیان این که زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندتان، نشانه‌های ابتلا به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، اضافه کرد: پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علامت‌ها می‌تواند بیماری را تشخیص دهد و همچنین در صورت لزوم، برای کاهش شدت بیماری و درمان عوارض ناشی از آن، دارو تجویز می‌کند. وی توصیه کرد: در صورت ابتلا به آبله مرغان ضایعات را نخاراندید چون ممکن است خرااندن ضایعات شما را در معرض خطر عفونت باکتریایی قرار دهد و همچنین می‌تواند باعث برجا ماندن محل ضایعات شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر این که نشانه‌های ابتلا به آبله مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است، خاطر‌نشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، به طوری که هر چه سن ابتلا افزایش یابد علامت‌های بیماری نیز شدیدتر است. دکتر «مردانی» یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شود. وی با بیان این که دوره حاد این بیماری هفت روز است، تأکید کرد: در برخی افراد، بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دار است. متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی خاطر‌نشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می‌یابد. وی با بیان این که معمولاً این بیماری در کودکان سالم، خفیف است و در موارد شدید، ضایعات

## فواید کلم بروکلی

های آزاد محافظت می‌کند. **ویتامین K:** ویتامین K برای عملکرد بسیاری از پروتئین‌های دخیل در لخته شدن خون ضروری است.

**فیبر:** بروکلی یک منبع سبزیجات پر فیبر است. رژیم‌های پر فیبر به سلامت دستگاه گوارش و کاهش کلسترول کمک می‌کند. **پتاسیم:** پتاسیم یک ماده معدنی و الکترولیت است که برای عملکرد اعصاب و انقباض قلب ضروری است. بروکلی همچنین منبع خوبی از فولات، بتاکاروتن، ویتامین‌های B6، آهن، منیزیم و روی است. علاوه بر این مواد مغذی، محققان در حال مطالعه چند ترکیب شیمیایی موجود در بروکلی برای تأثیر آن‌ها بر سلامت بدن و خطر بیماری‌ها هستند؛ به عنوان مثال، ارتباط بین سولفورافان و کاهش خطر حمله قلبی و سرطان در حال



کلم بروکلی یکی از سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان است که فواید زیادی برای حفظ سلامتی دارد. بروکلی در بین ۱۰ سبزیجات پرفروش در آمریکا قرار دارد. بروکلی کم کالری و غنی از مواد مغذی است و به روش‌های مختلفی تهیه و آماده می‌شود.

### فواید تغذیه‌ای

بروکلی خواص تغذیه‌ای فراوانی دارد. فقط یک فنجان از کلم برکلی پخته شده شامل مواد مغذی به این شرح است:

**ویتامین C:** کلم بروکلی به اندازه یک پرتقال ویتامین C دارد. ویتامین C کلانن می‌سازد که کلانن بافت‌ها و استخوان را تشکیل می‌دهد و به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است و بدن را از آسیب رادیکال

## پیک سلامت

## ضرورت مراجعه به واحدهای بهداشتی هنگام رویش اولین دندان کودک

دندان‌های کودکان ۳ تا ۶ سال را از دیگر خدمات ارائه شده برای پیشگیری از پوسیدگی دندان بیان کرد و گفت: در وارنیش فلورایدترابی با استفاده از یک برس مخصوص، ماده وارنیش فلوراید به سطح دندان‌ها مالیده می‌شود و نیازی به بی‌حسی دندان‌های کودک نیست. وی یادآور شد: این خدمت توسط مراقبان سلامت و بهروزان به صورت رایگان دو بار در سال به فاصله شش ماه برای کودکان انجام می‌شود. وی آموزش استفاده صحیح از مسواک و نخ دندان، توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب، معاینه دهان و دندان، روش‌های پیشگیری مانند وارنیش فلورایدترابی و فیشورسیلنت را از جمله خدماتی برشمرد که به دانش‌آموزان مقطع ابتدایی برای کاهش پوسیدگی ارائه می‌شود. دکتر «باستانی»، فیشورسیلنت را روشی برشمرد که احتمال پوسیدگی را کاهش می‌دهد و برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های دائمی توسط دندانپزشک انجام می‌شود. به گفته وی، در این روش، شیارهای عمیق دندان با ماده

رئیس گروه سلامت دهان و دندان معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی تأکید کرد: والدین برای پیشگیری از پوسیدگی‌های دندانی و یادگیری اصول مراقبت از دندان‌ها با رویش اولین دندان کودک به واحدهای بهداشتی مراجعه کنند. دکتر «مروین باستانی» افزود: اولین دندان طفل حدود شش ماهگی می‌روید که معمولاً دندان پیشین فک پایین است. وی خاطر‌نشان کرد: مسواک‌انگشتی به صورت رایگان در واحدهای بهداشتی به کودکان زیر ۲ سال اهدا می‌شود؛ این امر به منظور ارتقای سطح بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها انجام می‌شود. به گفته وی، مراقبان سلامت و بهروزان ضمن توزیع رایگان مسواک انگشتی به آموزش اصول مراقبت از دندان کودک و والدین می‌پردازند. دکتر «باستانی»، کودکان زیر شش سال و دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را نیز از گروه‌های هدف مهم در برنامه‌های سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت برشمرد. وی وارنیش فلورایدترابی

## نوشتن شیر قبل از خواب

لبنیات انواع مختلفی دارد که هر کدام دارای بسته‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم هستند و مزایای سلامتی مرتبط با تغذیه لبنیات فقط به روز محدود نمی‌شود و شما می‌توانید همان فواید را شب نیز دریافت کنید. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، نوشیدن شیر و خوردن پنیر یا ماست قبل از خواب ممکن است به خواب بهتر کمک کند. خواب به بدن ما این فرصت را می‌دهد تا بهبود یابد، دوباره تنظیم شود و برای روز بعد آماده شود، بنابراین خواب بر عملکرد مغز، خلق و خو و سلامت تأثیر می‌گذارد. فراتر از زوال‌های بهداشت خواب، عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی می‌توانند نقش مهمی در کیفیت خواب داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیب غذاهای لبنی، با مواد مغذی و ترکیبات منحصر به فردشان، در رژیم غذایی سالم ممکن است به یک استراحت خوب شبانه کمک کند.

### وقتی قبل از خواب یک لیوان شیر می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد؟

شیر ۱۳ ماده مغذی ضروری را فراهم می‌کند که هر کدام فواید مهمی دارند. از ساخت استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی گرفته تا حمایت از سلامت ایمنی و انرژی پایدار، تغذیه شیر نقش‌های فیزیولوژیکی زیادی ایفا می‌کند اما شیر در شب نیز می‌تواند جادوی خود را انجام دهد! غذاهای لبنی مانند شیر، حاوی تریپتوفان،

## مصرف میوه و سبزیجات و سندرم متابولیک

میوه‌ها سرشار از فیبر هستند و می‌توانند خطر پیشرفت دیابت و سندرم متابولیک را کاهش دهند. سندرم متابولیک به صورت گسترده‌ای از آسیب‌های متابولیکی شامل چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، قند خون بالا و پر فشاری خون تعریف شده است. افراد دارای سندرم متابولیک در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. ثابت شده است که عوامل اثری، از محیط و رژیم غذایی نقش مهمی در پیشرفت سندرم متابولیک دارند. همچنین در راهنماهای رژیم، افزایش مصرف سبزی و میوه به منظور پیشگیری از بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود.

به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در مطالعاتی که



مخصوصی پوشانده می‌شود تا مانع گیر کردن غذا در شیارها شود و پوسیدگی دندان‌ها را کاهش دهد. وی خدمت‌رسانی در محل‌های کم‌برخوردار را یکی از فعالیت‌های حوزه بهداشت ذکر افزود: استفاده از ظرفیت گروه‌های جهادی در شبکه‌ها و مراکز بهداشت تحت پوشش فرصتی را فراهم می‌کند که با حمایت خیران، خدمات دندانپزشکی در مناطق کم‌برخوردار به صورت رایگان ارائه شود.

کند، بنابراین، اگر قبل از خواب از پنیر لذت می‌برید، ممکن است استراحت راحت‌تری داشته باشید، زیرا بدنتان بهبود می‌یابد و به شما این امکان را می‌دهد که آماده‌تر برای گرفتن روز بیدار شوید.

### وقتی قبل از خواب ماست می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد؟

ناگفته نماند، ماست یکی دیگر از مواد غذایی لبنی پرطرفدار است که ارزش غذایی خوبی دارد. ماست ۹ ماده مغذی ضروری از جمله پروتئین و روی را فراهم می‌کند. تریپتوفان و منیزیم موجود در آن، ماست را به یک مکمل هوشمند برای یک رژیم غذایی خواب‌آور تبدیل می‌کند. اما دلیل دیگری وجود دارد که این غذای لبنی مفید برای روده ممکن است منجر به خواب بهتر شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای لبنی تخمیر شده حاوی گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) هستند؛ یک انتقال دهنده عصبی بازدارنده که ممکن است به کیفیت خواب کمک کند. غذاهای لبنی تخمیر شده مانند ماست دارای ترکیبات زیست‌فعال منحصر به فردی هستند که می‌توانند خواص ضد التهابی داشته باشند و به خواب شبانه ترمیم کننده کمک کنند. در نهایت، ماست به عنوان یک غذای پروبیوتیک، یک میکروبیوم سالم را تأمین می‌کند که ممکن است از سلامت روان و نندروستی از طریق محور روده-مغز حمایت کند، بنابراین مصرف شبانه ماست ممکن است به آرامش ذهن و بدن شما کمک و از یک استراحت شبانه بهتر حمایت کند.

شکر یکی از مواد غذایی پر مصرف است که اکثر افراد در طول روز این ماده غذایی را به صورت ترکیب با مواد غذایی مصرف می‌کنند که البته مضرات زیادی برای مصرف کننده دارد. اگر متوجه شده‌اید که خوردن میان وعده‌های شیرین باعث می‌شود که بیشتر از آن‌ها میل کنید، تنها نیستید! خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده - بدون پشتیبان پروتئین یا چربی - می‌تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه مدت بدهد اما آن‌ها تقریباً به سرعت شما را دوباره گرسنه می‌کنند و بیشتر از آن طلب خواهید کرد. چگونه می‌توانید یک بار برای همیشه میل به شکر را متوقف کنید؟ به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در این مطلب، توصیه‌های تخصصی درباره مصرف شکر ارائه شده است. دکتر «کرستین گریشتان» می‌گوید: شیرینی اولین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می‌دهد. کربوهیدرات‌ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می‌کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات‌ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند. «سوزان مورز»، متخصص تغذیه و مشاور تغذیه ثبت شده در سنت پل، می‌گوید: طعم شکر باعث ترشح اندورفین می‌شود که ما را آرام و آرام می‌کند. شیرینی‌ها هم طعم خوبی دارند و این ترجیح زمانی تقویت می‌شود که به خودتان یا خوراکی‌های شیرین یاداش می‌دهید که می‌تواند باعث می‌شود هوس آن را بیشتر کنید. مشکل زمانی نیست که گاهی اوقات در خوردن یک خوراکی شیرین افراط می‌کنیم، بلکه زمانی که زیاده‌روی می‌کنیم، مثلاً وقتی شکر به بسیاری از غذاهای فرآوری شده از جمله نان، ماست، آب‌میوه و سس اضافه شود. انجمن قلب آمریکا که

توصیه می‌کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای‌خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان محدود کند، آمریکایی‌ها بیش از حد آن را مصرف و به طور متوسط روزانه ۱۷ قاشق چای‌خوری شکر اضافه می‌کنند.

**توصیه‌هایی برای توقف میل به شکر**

- **یک وعده کوچک:** «کری نویل»، یک متخصص تغذیه، پیشنهاد می‌کند که مقداری از آن چه را می‌خواهید بخورید، شاید یک کلوچه کوچک یا یک آب‌نبات با اندازه سرگرم کننده. لذت بردن از اندکی از چیزهایی که دوست دارید می‌تواند به شما کمک کند از احساس انکار دوری کنید. «نویل» می‌گوید سعی کنید به استانه ۱۵۰ کالری پایبند باشید. اگر نمی‌توانید یک وعده کوچک پیدا کنید، غذای خود را با یک دوست یا دوستان تقسیم کنید.

- **غذاهای را هم ترکیب کنید:** اگر ایده توقف در یک کلوچه یا یک شیرینی غیرممکن به نظر می‌رسد، هنوز هم می‌توانید خود را سر و ولع شکر را نیز برطرف کنید. نویل می‌گوید: «من دوست دارم غذای هوس‌انگیز را با یک غذای سالم ترکیب کنم. برای مثال من عاشق شکلات هستم، بنابراین گاهی اوقات یک موز را در سس

## سلامت نامه

### توصیه‌هایی برای مصرف شکر



شکلات آغشته می‌کنم و این به من چیزی را می‌دهد که می‌خواهم، با مقداری بادام را با چیپس‌های شکلات مخلوط می‌کنم. شما هوس شکلات خوردن خود را تسکین خواهید داد و مواد مغذی سالم را از آن غذاهای مفید دریافت خواهید کرد.

- **بوقلمون مصرف کنید:** قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است اما آسان نیست. «گریستانت» می‌گوید: «تا ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه سخت است.» برخی از مردم متوجه می‌شوند که مصرف بوقلمون سرد بعد از چند روز به کاهش هوس شیرینی کمک می‌کند. برخی دیگر متوجه می‌شوند که ممکن است همچنان هوس شکر داشته باشند اما با گذشت زمان می‌توانند جوانه‌های چسبایی خود را طوری تربیت کنند که با کمترین میزان راضی شوند.

- **کمی آدامس بجوید:** «دیو گرتو»، متخصص تغذیه می‌گوید: اگر می‌خواهید به طور کامل به ولع شکر تسلیم شوید، سعی کنید یک آدامس بجوید. گرتو می‌گوید: «تحقیقات نشان داده است که جویدن آدامس می‌تواند میل به غذا را کاهش دهد.»

- **حرکت کنید و دور شوید:** وقتی هوس شکر شروع شد، از آن جا دور شوید. «نویل» پیشنهاد می‌کند: «قدم بزنید یا کاری انجام دهید تا ذهنتان را از غذایی که میل می‌کنید دور کنید.»

- **کیفیت را ترجیح دهید:** «مورز» می‌گوید: «اگر به مقدار زیادی شکر نیاز دارید، یک غذای شیرین و شگفت‌انگیز انتخاب کنید اما کوچک و کم، به عنوان مثال، یک ترافل شکلات تیره کوچک که جای یک آب‌نبات بزرگ انتخاب کنید، سپس هر لقمه‌ای را به آرامی بجشید. «گرتو» موافق است و می‌گوید: «مواد مورد علاقه خود را نادیده نگه‌ید، فقط برای وعده‌های بیشتر برمی‌گردید. یاد بگیرید که مقادیر کم را در رژیم غذایی بگنجانید اما روی پر کردن شکم خود با گزینه‌های کمتر شیرین و سالم تمرکز کنید.

- **به طور منظم غذا بخورید:** «مورز» می‌گوید: انتظار طولانی بین وعده‌های غذایی ممکن است شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند از رفتارهای غذایی غیرمنطقی خودداری کنید. مورز می‌گوید: «غذاهای حاوی پروتئین و فیبر مانند غلات کامل را انتخاب کنید.»

## غذاهایی که با سوزش سر دل مبارزه می‌کند

کنید که امتیازی از محتوای اسید آن است. هر چه عدد PH کمتر باشد، اسید بالاتری دارد. می‌توانید سطح PH غذاها را در برخی سایت‌های دولتی و در کتاب‌های آشپزی رژیم غذایی کم اسید پیدا کنید.

### غذاهای بیشتر برای تسکین سوزش سر دل

بعضی غذاها و گیاهان دارویی از دیرباز برای درمان رفلاکس و ناراحتی معده استفاده می‌شده‌اند اما به خاطر داشته باشید که اگرچه با آن‌ها ممکن است برای برخی تسکین دهنده باشند اما برای همه کارساز نیستند. ممکن است بخواهید این موارد را امتحان کنید:

- **رازیانه:** این سبزی ترد با طعم شیرین‌یک بی‌افزودنی عالی برای اسالاد است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رازیانه می‌تواند هضم شما را بهبود بخشد و اسید آن نیز کم است.

- **زنجبیل:** یک درمان طبیعی طولانی مدت برای ناراحتی معده است و به نظر می‌رسد زنجبیل فوایدی برای رفلاکس دارد.

- **جعفری:** شاخه جعفری در شباق شما فقط برای تزئین نیست! جعفری صدها سال است که یک درمان سنتی برای ناراحتی معده بوده است.

- **الوئه ورا:** این یکی دیگر از درمان‌های قدیمی برای مشکلات گوارشی است که به نظر می‌رسد به رفلاکس کمک می‌کند. می‌توانید آلوئه‌ورا را به عنوان گیاه به‌عنوان مکمل در کیسول، آب‌میوه و اشکال دیگر خریداری کنید. در دستورالعمل‌ها به عنوان غلیظ‌کننده عمل می‌کند.

- **غذاهای مناسب:** را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آن‌ها واقعاً می‌توانند به سوزش سر دل شما کمک کنند، اما محدودیت‌هایی برای کارهایی که آن‌ها می‌توانند انجام دهند وجود دارد.

- **به یاد داشته باشید** که غذاهای خوب نمی‌توانند با اثرات غذاهای محرک مقابله کنند. «کومرل» می‌گوید: «خوردن کمی زنجبیل باعث نمی‌شود که بعد از یک شام بزرگ شامل یک استیک چرب، یک سالاد با گوجه‌فرنگی و یک قهوه دچار سوزش معده نشوید. دلایل خاص سوزش سر دل از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است به همین دلیل است که درمان همیشه به یک رویکرد شخصی نیاز دارد.»



- **سبب زمین‌ها:** سایر سبزیجات ریشه‌ای نیز خوب هستند؛ البته به جز پیاز.
- **ماهی:** ماهی کبابی، آب‌پز و پخته همه انتخاب‌های خوبی هستند، فقط آن را سرخ نکنید.
- **سببده تخم مرغ:** منبع خوبی از پروتئین است و اسید کمی دارد، فقط زرده را نادیده بگیرید.

- **نگاه کردن به یک ماده غذایی نمی‌تواند میزان اسیدی بودن آن را تشخیص دهد.** روی پرچسب تغذیه هم نیست. اما شما می‌توانید در مورد PH یک ماده غذایی تحقیق

## گزارش خبری

## نتایج مطالعات درباره مصرف نان کامل



احیای نان کامل، گامی دیگر از سوی مسئولان برای ارتقای سلامتی در خراسان شمالی محسوب می شود تا مردم این محصول را با کیفیت بهتر و غنی‌تر دریافت کنند.کارشناسان معتقدند که اجرای این طرح بسیاری از بیماری های شایع در این خطه را از بین خواهد برد. به گزارش ایرنا، چند وقتی است که بحث های تولید و عرضه نان کامل در خراسان شمالی مطرح شده است. در این باره با پیگیری های مسئولان، یک کارخانه برای تولید آرد کامل پیش قدم شده و خط تولید را راه

اندازی کرده که ادامه کار در انتظار نرخ گذاری و تصویب در کار گروه مربوط است. اهمیت تولید و عرضه نان سبوس دار در استان خراسان شمالی، شاید بیشتر از سایر مناطق باشد چرا که سرانه مصرف آرد و نان در خراسان شمالی ۲ کیلوگرم بالاتر از میانگین کشوری است. هر فرد در خراسان شمالی ماهانه ۹.۵ کیلوگرم آرد و نان مصرف می کند که این رقم در کشور ۷.۵ کیلوگرم است؛ بر این اساس تولید نان کامل در این خطه که از استان های نان خور کشور محسوب می شود، گام ارزنده برای بهبود کیفیت تغذیه و ارتقای سلامت است. اکنون میزان سبوس موجود در آرد و نان ناچیز است، هر چند سبوس گیری که با سفید شدن نان همراه است سبب اقبال مردم شد اما به تدریج و با ارتقای آگاهی ها در زمینه ارتباط بیماری ها با حذف سبوس از آرد و نان، اهمیت این موضوع برای جامعه افزایش یافت.

نان کامل با استفاده از آرد سبوس گیری شده چهار درصد تولید می شود، وجود سبوس در نان مزایای متعددی دارد، از جمله آن پیشگیری از مشکلات گوارشی، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، جلوگیری از سکنه مغزی و کاهش وزن است. مصرف نان کامل همچنین سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت و کاهش ریسک سرطان می شود.

نان سبوس دار به دلیل وجود پسته و جوانه و ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین گروه B، مواد معدنی و ترکیبات آنتی اکسیدانی یکی از بهترین گزینه‌ها برای امنیت غذایی است.

پزشکان، افزایش مشکلات روده ای، ابتلا به سرطان های روده بزرگ و پانکراس را بی ارتباط با کاهش میزان سبوس نمی دانند. پزشکان می گویند که افزایش احتمال بروز بیماری های قلبی، افزایش ابتلا به چاقی، افزایش خطر ابتلا به دیابت، کاهش مقاومت در برابر عفونت ها و کاهش ایمنی از عواقب کمبود سبوس گندم است. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره با اشاره به این که مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می شود با خطراتی همچون اضافه وزن و چاقی، ابتلا به بیماری دیابت، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی عروقی و سرطان ها همراه است گفت: نان تهیه شده با آرد کامل به لحاظ تغذیه ارزشمندتر است زیرا آرد کامل با کاهش اشتها و ایجاد احساس سیری طولانی مدت به پیشگیری از چاقی و اضافه وزن کمک می کند؛ علاوه بر آن یکی از مزایای اصلی غلات کامل این است که در مقایسه با غلات تصفیه شده، از افزایش قند خون جلوگیری می کنند. وی تصریح کرد: مطالعات نشان داده است مصرف سه تا پنج واحد نان کامل از طریق کاهش کلسترول بد، ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عرقی را ۲۱ درصد کاهش می دهد. همچنین در افرادی که غلات کامل مصرف می کنند خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی ۲۲ درصد کمتر از سایر افراد است. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که مصرف غلات کامل سبب کاهش آنزیم های کبدی و بهبود کبد چرب می شود، افزود: مصرف نان کامل در رژیم غذایی می تواند به طور قابل توجهی بروز انواع خاصی از سرطان ها به خصوص سرطان کولون، پانکراس و معده را کاهش دهد.



# سودای یافتن گنج برای زندگی لاکچری

کانال ها و صفحات اینستاگرامی وجود دارد که به آموزش گنج یابی می‌پردازد و نقشه های گنج را به قیمت های هنگفتی می فروشند. یکی از باستان شناسان خراسان شمالی در این باره می گوید: گنج و گنج یابی توهمی بیش نیست که این روزها در این خطه از شمال شرق کشور رواج یافته است. علی اکبر وحدتی می افزاید: عده‌ای سودجو به دنبال اغفال افرادی هستند که سودای گنج دارند و سود آن ها در فروش نقشه گنج و از این راه به پول‌های هنگفتی می‌رسند. وی تصریح می کند: بنده در طول ۲۹ سال کار حرفه ای در این حوزه تنها ۲ بار در حین باستان شناسی موفق به یافت طلا شدم که آن هم بسیار اندک بود بنابراین از مردم می خواهم فریب این شیادان را نخورند. این باستان شناس بیان می کند: گزارش های باستان شناسی در سال های اخیر نیز گویای آن است که تنها کمتر از یک صدم درصد کاوش ها منجر به کشف تعداد بسیار محدودی زر و سیم شده است. وحدتی ادامه می دهد: این کاوش های باستان شناسی نیز در مکان هایی بوده که احتمال وجود بقایایی از گذشتگان وجود داشته است.

وی می گوید: اشیای با ارزش مختص طبقه خاصی بوده است و همه آن ها نیز معمولاً با جواهرات یا اشیای ارزشمند دفن نمی شوند، از سوی دیگر هیچ فرد عاقلی محل دفن اشیای قیمتی اش را لو نمی دهد تا مردم این روزگار بتوانند به راحتی به آن دست یابند. مسئول

## پیش ثبت نام ۸۵۰۰ زن دارای ۳ فرزند برای طرح بیمه رایگان

ثانوی مهلت ثبت نام را تمدید کرده است و از تمامی گروه‌مشمول درخواست می شود از این فرصت استفاده و ثبت‌نام کنند. مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر خراسان شمالی تصریح کرد: از تمامی مادران دارای ۳ فرزند و بیشتر روستایی، عشایر و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و سایر گروه‌های خواهم که زودتر برای پیش ثبت نام اقدام کنند و احتمال فرصت تا پایان ماه جاری وجود دارد. وی گفت: در اجرای این طرح با تأیید استعلامات لازم مادران دارای ۳ فرزند و بیشتر، ۱۰۰ درصد از خدمات بیمه ای صندوق به صورت رایگان بهره مند

مدیر صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر خراسان شمالی گفت: ۸ هزار و ۵۰۰ زن دارای سه فرزند این استان در طرح بیمه رایگان از اواخر اسفند سال گذشته تا کنون پیش‌ثبت‌نام کردند که دولت در صورت احراز شرایط ۱۰۰ درصد حق بیمه را پرداخت می کند. محمدرضا سیدل در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: این طرح در پایان سال گذشته در راستای ماده ۲۱ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت اجرا شد که گروه هدف تا پایان فروردین ماه مهلت پیش ثبت نام داشت. وی افزود: صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر تا اطلاع

#### 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 آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ – اصلی اراضی صدر آباد ۱- ششدانگ یک باب ساختمان در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۲ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۱۷۵/۸۰ متر مربع ائیناعی آقای حمید قبادی سرخ روز از محل مالکیت رسمی محمد علی ثابثی برابر رأی شماره ۶۲۳۴-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۵- کلاسه ۰۷۵۶-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 ارائه نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۲/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۷۰۱۰۲۳

#### 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 آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش یک بجنود -۱ ششدانگ یکباب انباری به شرط تجمیم از پلاک ۵ فرعی از ۵۸ از قسمتی از پلاک شماره ۴۵ اصلی به مساحت ۲۵/۱۸ متر مربع ائیناعی آقای احمدرضا ساجدی از محل مالکیت رسمی محمد صاحبی برابر رای شماره ۵۶۸۵-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹- کلاسه ۰۴۷۲-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۶۷۹۵۲۵

#### 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 آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ – اصلی اراضی صدر آباد ۱- ششدانگ یک باب انباری در قسمتی از پلاک شماره ۴۹ فرعی از ۱۷۲ اصلی فوق به مساحت ۷۶/۲۲ متر مربع ائیناعی آقای مسلم وحیدی به میزان سه دانگ ششدانگ و ششدانگ و ذوالفقار وحیدی به میزان سه دانگ مشاع (مشاعاً و با وسیله) از محل مالکیت رسمی مشاعی ذوالفقار وحیدی برابر آرای شماره ۵۷۰۸-۱۴۰۲ و ۵۷۰۵-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۰- کلاسه های ۰۷۱۴-۱۴۰۲ و ۰۷۱۵-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۶۷۹۷۹۲

#### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۷۲ – اصلی اراضی میان الگ -۱ ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر انباری در قسمتی از پلاک شماره ۴۹ فرعی از ۱۷۲ اصلی فوق به مساحت ۷۱۸/۷۱ متر مربع ائیناعی خانم پروانه محمدی از محل مالکیت رسمی حسین اسپیدان برابر رأی شماره ۵۶۹۱-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹- کلاسه ۰۳۱۵-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۶۷۹۹۲۷

#### آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۸۴ – اصلی اراضی آق تپه ۱- ششدانگ یک قطعه زمین زراعی در قسمتی از پلاک شماره ۱۲۴ فرعی از ۸۴ اصلی فوق به مساحت ۷۱۸/۷۱ متر مربع ائیناعی خانم پروانه محمدی از محل مالکیت رسمی آقای علی اکبر فدائی برابر رأی شماره ۶۰۰۵-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۱- کلاسه ۰۳۱۷-۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۷۰۰۲۸۵

**از اولین دقایق صبح با شما**
  
با نسخه قابل دریافت در موبایل
  
**www.khorasannews.com**

تاریخ انتشار:۱۴۰۳/۰۲/۱۳

#### آگهی دعوت به تشکیل مجمع عمومی عادی شرکت خاک و سازه بارت آزما

#### به شماره ثبت ۴۲۳۴ به شناسه ملی ۱۰۴۰۰۰۱۸۴۳۳

بدینوسیله از کلیه سهامدار شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۹ مورخ ۱۷/۰۲/۱۴۰۳ در محل دفتر شرکت به آدرس استان خراسان شمالی ، شهرستان بجنورد، بخش مرکزی ، شهر بجنورد، محله کمربندی، خیابان شهید حسینی معصوم، کوچه هویزه [۱۷ شهریور ۲- حسینی معصوم]، (پلاک ۴ ، طبقه منفی ۱) کدپستی ۹۴۱۷۷۷۳۹۷۳ تشکیل میگردد حضور بهمراه رسانند.

#### دستور جلسه مجمع عمومی عادی در ساعت ۰۹:۰۰

۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال

۲- انتخاب بازرسین برای مدت یک سال مالی

#### هیات مدیره

۱۴۰۳۰۰۶۶۵

#### 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 آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۷۹- اصلی اراضی کلانه اردشیرخان ۱- ششدانگ یک قطعه باغ در قسمتی از پلاک شماره ۱۰ فرعی از ۷۹ اصلی فوق به مساحت ۲۱۴۶/۵۰ متر مربع ائیناعی آقای فیروزه گرمه از محل مالکیت رسمی مشاعی بابا دلیر مایوان برابر رأی شماره ۱۴۰۳-۱۵ مورخه ۱۴۰۳/۰۱/۱۶- کلاسه ۰۳۰۵-۱۴۰۱ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۷۰۱۰۲۳

#### 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 آیین 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 نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۸ – اصلی اراضی امیریه ۱- ششدانگ یک باب انباری در قسمتی از پلاک شماره ۱۶۸ اصلی فوق به مساحت ۱۵۴/۲۹ متر مربع ائیناعی خانم مرجانه مرادی از محل مالکیت رسمی محمد تقی صدقی برابر رأی شماره ۵۶۸۸-۱۴۰۲ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹- کلاسه ۰۴۸۷-۱۴۰۱ لذا بدین وسیله به فروشدگان 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 دوماه 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۲/۱۴

ششاهه آگهی:۱۶۸۲۹۹۹

#### آگهی دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهرقائم شیروان

#### به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۳۵۹۷۵۵ و شماره ثبت ۸۱۹

بدینوسیله باطلاع کلیه اعضای شرکت میرساند جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول این شرکت در روزدوشنبه مورخه۰۷/۰۳/۱۴۰۳ ساعت ۱۰ صبح در محل مسجد علی بن ابی طالب (ع) واقع در کوی وحدت به کدپستی ۷۲۴۸۲-۹۴۶۱۳ برگزار میگردد لذا از کلیه اعضا دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم

نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضوربهم رسانند اعضایی که قصد کاندیداتوری درسمت بازرس شرکت را دارند ظرف مدت یکهفته ازانتشار آگهی مدارک خودرا به دفتر شرکت تحویل نمایند

#### دستور جلسه

۱-استماع گزارش هیئت مدیره وبازرس

۲-انتخاب اعضای اصلی وعلی البدل بازرس شرکت برای یکسال مالی

۳-تصمیم گیری در خصوص اخراج اعضایی که ۱۲اخطار کتبی دریافت نموده اند

#### مدیرعامل شرکت

۱۴۰۳۰۰۶۶۲