زیان های تندغذا خوردن

علوی- تند غذا خوردن یک عادت بسیار نامناسب است که علاوه بر افزایش احتمال خفگی در افراد، موجب ایجاد امراض بسیاری در بدن می شود. در این روش غذا به خوبی جویده نمی شود و باعث افزایش فشار به دستگاه گوارش می شود.

اغلب افرادی که تند غذا می خورند، از غذای خود به هیچ وجه لذت نمی برند و بیشتر در معرض چاقی قرار دارند. زمانی که به آرامی غذا می خورید، بهتر هم آن را هضم می کنید. اگر غذای خود را سریع بخورید، دستگاه گوارش آسیب می بیند.

با عجله غذا خوردن استرس زا و ممکن است به نظر برسد که هر وعده غذایی خیلی زود به پایان می رسد. با عجله غذا خوردن اغلب باعث می شود شما بخواهید بیشتر غذا بخورید یا غذا را قبل از این که سیگنال های طبیعی سیری به مغزتان برسد به پایان برسانید و ناگهان بیش از حد غذا بخورید.

اگر غذای تان را در کمتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه میل می کنید این یعنی خیلی سریع غذا می خورید. اگر بعد از غذا خوردن، بیش از حد احساس پری داشته باشید یعنی خیلی سریع غذا خورده اید.

آهسته غذا خوردن کمک می کند بدن به سیگنال های سیری بیشتر حساسیت نشان دهد و علاوه بر لذت بیشتری که از غذا می برید، پس از غذا خوردن هم حس بدی نخواهید داشت.یک قانون کلی وجود دارد که می گوید برای خوردن یک وعده غذایی باید ۲۰ دقیقه زمان بگذارید.

این تقریباً همان مدت زمانی است که دستگاه گوارش برای ارسال هورمون هایی به مغز برای اعلام سیری و توقف غذا خوردن نیاز دارد. اگر در کمتر از ۲۰ دقیقه غذا خوردید، فرصت کافی را برای ارسال پیام سیری به مغز نداده اید.

هنگام غذا خوردن، آن چه را که باعث می شود حواس تان پرت شود، خاموش کنید تا بتوانید تمرکز بیشتری روی غذا خوردن خود داشته باشید. این کار کمک می کند بیشتر از غذا لذت ببرید و آرام تر هم آن را میل کنید. سریع غذا خوردن معمولاً به این معناست که آن چه را که می خورید خوب نمی جوید. بیشتر از قبل روی جویدن غذا تمرکز کنید. این کار حتی به گوارش بهتر غذا هم کمک می کند.تندخورها دو برابر احتمال چاقی مفرط در سنین بالاتر را خواهند داشت.

اگر این عادت تندخوری را در کنار غذا خوردن تا احساس سیری کامل قرار دهیم، احتمال چاقی مفرط به سه برابر نسبت به افرادی که با سرعت عادی غذا می خورند افزایش می یابد.دیابت هم می تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد.

دیابت نوع۲ می تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول های بدن نمی توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند.زمانی که افراد به سرعت غذا می خورند زود احساس سیری نمی کنند و در نتیجه بیش از اندازه غذا می خورند. تند غذا خوردن موجب نوساناتی در گلوکز می شود و می تواند به مقاومت انسولین منجر شود.

فردی که به سرعت لقمه های غذا را بر می دارد و در دهان می گذارد، با هر لقمه مقداری هوا نیز می بلعد که این هوای اضافی در معده گاز تولید می کند و در نهایت یکی از ناراحتی های گوارشی یعنی نفخ را که می تواند مزمن هم باشد، به وجود می آورد.تند غذا خوردن موجب تحریک بیشتر اسید معده می شود زیرا اولاً قطعات غذای خورده شده درشت است و موجب انقباض قوی و در بعضی مواقع دردناک مری می شود و به همین دلیل مدت زمانی که غذا به منظور عمل هضم توسط آنزیم های معده و شیره های گوارشی در معده می ماند نیز افزایش پیدا می کند و ثانیاً در اثر ترشح بیشتر اسید و آنزیم های گوارشی در طولانی مدت مخاط داخلی معده دچار آسیب می شود.

نظافت پرده ها

نکات
خانه داری

گروه اجتماعی- نظافت پرده ها و ملافه ها یکی از ارکان اساسی خانه تکانی به شمار می رود. گاهی جنس برخی پرده ها و کرکره ها طوری است که نمی توان آن ها را به طور کامل شست. برای نظافت کرکره بهتر است در ظرفی سرکه سفید بریزید و با کمک پارچه نرم آن را گردگیری و تمیز کنید.

تمیز کردن هر چند ماه کرکره و پرده های چوبی، نه تنها آن ها را از شکنندگی و بی دوام شدن حفظ می کند، بلکه ذرات آلرژی زا را هم تحت کنترل درمی آورد. پرده و کرکره های چوبی را تمیز کنید تا گرد و غباری روی آن ها وجود نداشته باشد.

معمولاً برای شستن پرده های قابل شست و شو باید آن ها را در آب ولرم با پودر پاک کننده استاندارد به مدت یک ساعت خیس کرد و بعد به طور ملایم آن را چنگ زد و دوباره آب کشی کرد.

برای شست و شوی پرده ها می توانید از صابون یا مایع ظرف شویی و برای تمیز شدن حلقه ها از سرکه استفاده کنید. بعضی از خانم های خانه دار برای شست و شوی بهتر پرده ها استفاده از صابون های شست و شو را توصیه می کنند.

همچنین برای سفیدتر شدن پرده ها می توانید از کمی مواد سفید کننده نیز استفاده کنید، به این ترتیب که پس از شستن پرده مقدار معینی از محلول سفیدکننده را همراه با آب در داخل ظرفی که بهتر است از جنس پلاستیک باشد بریزید و پرده را به مدت نیم ساعت در آن خیس و بعد آب کشی کنید.برای خوشبو شدن پرده ها از نرم کننده لباس استفاده کنید. پس از آب‌کشی باید پرده ها را به طور منظم روی طناب پهن کنید تا خشک شود.

دغدغه های کرونایی؛ فرش بشوییم یا نشوییم؟

علوی

امروزه دیگر در کمتر خانه ای می توان دید که قالی ها را در حیاط پهن کرده اند، روی آن ها آب گرفته اند و مشغول شست و شو هستند. این روزها قالی شویی های متعددی به یاری مردم آمده اند و هر یک با سبک خاص خود قالی‌ها را می‌شویند.هر چند همه قالی شویی ها می گویند قالی ها را به شکل بهداشتی آب کشی می کنند اما برخی شهروندان با توجه به شیوع «کرونا» حاضر نیستند قالی های شان را در اختیار آن ها قرار دهند، چنان که یکی از شهروندان مدعی می شود: شنیده ام برخی قالی شویی ها برای پایین آوردن هزینه‌ها چندان به شست و شوی بهداشتی و مطابق موازین شرعی مقید نیستند.

وی اضافه می کند: با توجه به این که «کرونا» شیوع پیدا کرده است لازم است قالی‌شویی ها بهداشت را به طور کامل رعایت کنند.

یکی دیگر از شهروندان که به گفته خودش هر سال فرش هایش را برای شست و شو به قالی شویی می‌دهد، از این روند راضی است و اظهار می کند: من هر سال فرش هایم را به قالی شویی می دهم و هر بار می بینم لکه های آن به خوبی برطرف شده است. «صادقی» ادامه می دهد: زمانی که از کارکنان این قالی شویی درباره چگونگی شست و شو پرسیدم آن ها اطمینان خاطر دادند که به درستی و با روش شرعی آب کشی فرش را انجام می دهند.شهروندی دیگر هم بیان می کند: من ترجیح می دهم فرش هایم را در خانه بشویم زیرا شنیده ام در برخی قالی شویی ها از برخی مواد شوینده برای تمیز و سفید کردن فرش ها استفاده می کنند که باعث بروز حساسیت های پوستی و آسم می شود. شهروندی دیگر که چند شب پیش قالی های خود را از یک قالی شویی تحویل گرفته است، اظهارمی کند: پس از پهن کردن قالی ها، بخشی از پلک ام ورم کرد. ابتدا این مسئله را جدی نگرفتم اما چند ساعت بعد تمام بدنم قرمز شد و به خارش افتاد.وی مدعی می شود: برخی قالی شویی ها فرش ها را کاملاً آب‌کشی می کنند اما گفته می شود آب مورد استفاده آن ها آب چاه و غیر بهداشتی است و می تواند باعث بیماری اعضای خانواده شود.

یک کارشناس بهداشتی خطر کپک و قارچ در فرش را بالا می داند و اظهارمی کند: بزرگ ترین خطر را فرش های داخل یا بیرون از آشپزخانه و حمام دارند که مرطوب ترین اتاق ها در منزل هستند. «کریمی» ادامه می دهد: قارچ می تواند شروع کننده آلرژی و حملات آسمی باشد و باعث درد در سر، چشم، گلو و بینی شود.

به گفته وی، کپک می تواند فراتر از فرش در سراسر خانه پخش شود و اگر به درستی پیشگیری نشود می تواند تبدیل به یک مسئله حاد شود.متصدی یکی از قالی شویی ها از شست و شوی مکانیزه با اصول بهداشتی و شرعی خبر می دهد و می گوید: همه مراحل شست و شو و آب گیری به طور مکانیزه انجام و از مواد شوینده نانو با کیفیت بالا استفاده می شود.وی مدعی می شود: در یکی از مناطق حاشیه شهر در یک قالی شویی در حیاطی کوچک و به شکل غیر بهداشتی قالی ها با دست شسته می شود و هیچ یک از مراحل بهداشتی و شرعی در آن رعایت نمی شود.

مدیر گروه بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم درباره دغدغه ها و نگرانی های مردم از چگونگی شستو شوی صحیح فرش ها با توجه به شیوع ویروس کرونا در استان اظهارمی کند: مردم با خیال راحت فرش های خود را به قالی شویی بدهند زیرا هیچ مشکلی پیش نمی آید و ویروس از این طریق منتقل نمی شود.

«نوروزیان» ادامه می دهد: ویروس کرونا به پارچه نمی چسبد، از این رو شهروندان می توانند فرش های خود را با خیال راحت به قالی شویی بدهند.قالی شویی هایی که مجوز دارند مشکل بهداشتی ندارند و نیاز نیست همه مراحل آن به طور مکانیزه انجام شود البته اگر دخالت دست نباشد بهتر است ولی باید بهداشت را به طور کامل رعایت کنند.

وی می افزاید: تاکنون گزارشی از قالی شویی های غیر مجاز نداشته ایم ضمن این که مجوز ورود نداریم و باید دستگاه های متولی مانند شهرداری و اماکن پای کار بیایند.

وی درباره استفاده برخی قالی شویی ها از آب غیر لوله کشی بیان می کند: برای شستن قالی ها لازم نیست از آب شرب استفاده شود، برخی از آن ها به چاه مجهز هستند و کلرزنی می کنند.

وی درباره حساسیت به شوینده های مورد استفاده در قالی شویی ها بیان می کند: حساسیت افراد در مواجهه با مواد شوینده با هم متفاوت و ممکن است برخی به آن ها حساس تر باشند.

آجیل گیاهی

بیشتربدانیم

گروه اجتماعی- بهترین جایگزین برای آجیل عید چند کاسه کوچک پر از برش های لواشک، آلبالو خشکه، آلو و آلوچه های جنگلی و تمر هندی است، می توان روی آن ها کمی گلپر و نمک پاشید. همچنین می توان از میوه های خشک به عنوان تنقلات و آجیل عید استفاده کرد.

آجیل گیاهی مخلوط که بسته بندی شده باشد نیز می تواند جایگزین خوبی برای آجیل های فله ای باشد که بیشتر از نخودچی و سویا تشکیل شده است.انواع مسقطی های گیاهی مانند مسقطی انجیر هم می تواند جایگزین دیگری باشد.

بیشتر شیرینی این مسقطی از انجیر گرفته شده و به دلیل همین طعمی شبیه به این میوه دارد و شیرینی آن طبیعی تر از مسقطی های معمولی است. البته مسقطی گل محمدی هم با تکه های کوچک خوش عطر و رنگ گل محمدی پوشیده شده است.

ترس کودکان

گروه اجتماعی- همه کودکان در چند مقطع سنی زندگی شان دچار ترس و وحشت می‌شوند و این بخشی از رشد طبیعی آن ها محسوب می‌شود. با این که زندگی برای کودکان سراسر لذت و تفریح است ولی چون به مرور زمان در مورد مکان و زمان آگاهی شان افزایش پیدا می‌کند ممکن است از چیزهای جدیدی که قبلاً آن ها را ندیده یا تجربه نکرده‌اند دچار هراس شوند.این ترس ها در صورتی غیر طبیعی هستند که به صورت دایمی و به مدت طولانی در کودک باقی بمانند یا ذهن کودک را به طور کامل مشغول کنند که این ترس ها در تمام فعالیت های عادی آن ها تأثیر می گذارند و اگر کودک نتواند از آن ها رهایی یابد به بیماری تشویش که همان ترس بی مورد و بی اساس است، مبتلا می شود.گاهی تجربه‌ها و خاطرات ناگوار و وحشتناک کودک باعث ایجاد ترس در او می‌شود.سرمنشأ ترس کودک، اعم از این که معقول یا نامعقول باشد، باید در تجارب او جست و جو شود. گاهی والدین می‌توانند الگوهای ویژه‌ای از ترس را به کودکان خود آموزش دهند.تهدید کردن کودک برای برقراری نظم و انضباط در خانه نیز ممکن است باعث ترس کودک از مراکز بهداشتی و فرایند درمان شود. مثلاً به کودک گفته شود «باید قرصت را بخوری و گرنه می‌میری» یا «اگر غذا نخوری، می‌گوییم دکتر به تو آمپول بزند».

انتظارات و توقعات افراطی و نامتناسب والدین و گاهی تجربه‌ها و خاطرات ناگوار و وحشتناک کودک باعث ایجاد ترس در او می‌شود. نمی‌توان انتظار داشت ترس کودکان خودبه‌خود برطرف شود، پس باید با شیوه پیشگیری با ترس مقابله کرد.

اگر احتمال می‌دهید کودک از رعد و برق می‌ترسد، در یک روز توفانی به او لباس بپوشانید و او را به حیاط یا بالکن ببرید و بگویید «اگر آسمان برق زد، بعد صدای بلندی خواهی شنید و ترسی هم ندارد». اگر کودک قرار است در بیمارستان بستری شود و می‌ترسد، حتماً از قبل به او بگویید و برای این جدایی او را آماده کنید تا یک باره با این موقعیت مواجه و دچار ترس نشود. کودک را نباید به دلیل ترسش تهدید و سرزنش کرد. نزد او از افراد ترسو انتقاد کنید و رفتار آن ها را زشت بشمارید. از گفتن جملاتی مانند خجالت آور است، تو دیگر بزرگ شده ای یا ببین، مگر من می ترسم؟ بپرهیزید. تا جایی که می توانید او را به مهر و علاقه خودتان نسبت به او مطمئن کنید. با او درباره افراد شجاع صحبت و برایش قصه هایی تعریف کنید که قهرمانان آن ها کودکانی شجاع هستند. او را از نظر بدنی و مزاجی تقویت کنید. هرگز از او برای انجام کاری که بیش از حد توانایی اش است، توقع نداشته باشید.برای غلبه بر ترس، چاره ای جز رو به رو شدن با آن نیست، بنابراین کودک را با چیزی که از آن می ترسد، رو به رو کنید و کوشش نکنید او را از آن دور نگه دارید، مثلاً اگر از تاریکی می ترسد، سعی نکنید با روشن گذاشتن چراغ اتاقش مشکل را حل کنید.

برای این موضوع باید به خاطر داشته باشید هرگز او را ناگهان با چیزی که از آن می ترسد رو به رو نکنید، مثلاً اگر کودک از آب می ترسد، هیچ گاه او را ناگهان در حوض، استخر یا دریا رها نسازید، بلکه او را کم کم با موقعیت ترسناک آشنا کنید تا به تدریج ترسش از بین برود.

شیرینی کراسان فندق

مواد لازم کره ۱۲۵ گرم، وانیل یک هشتم قاشق چای خوری، شکر ۵۵ گرم، شکر قهوه ای ۵۰ گرم، تخم مرغ یک عدد، خامه ۲ قاشق سوپ خوری، فندق خردشده ۵۵ گرم، آرد ۲۶۰ گرم، بکینگ پودر یک دوم قاشق چای خوری، دارچین یک دوم قاشق چای خوری، پودر شکر اضافه ۸۰ گرم.

طرز تهیه ابتدا کره، شکر، وانیل، شکر قهوه ای و تخم مرغ را با همزن برقی بزنید.فر را روشن کنید و روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. سپس سینی فر را چرب کنید و کنار بگذارید.بعد از یک دست شدن مواد خامه، فندق خردشده، آرد، بکینگ پودر و دارچین را داخل مواد بریزید و خوب مخلوط کنید.

خمیر را ورز دهید تا یک دست شود. سپس آن را داخل یک کیسه نایلونی قرار و به مدت نیم ساعت در یخچال استراحت دهید.از خمیر به اندازه ۲ قاشق چای خوری در دست گرد کنید و بعد به شکل استوانه درآورید و به شکل هلال فرم دهید و داخل سینی با فاصله بچینید.تمام مواد را به همین ترتیب آماده کنید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید.شیرینی را بعد از پخت از فر خارج و بعد از ۵ دقیقه از سینی جدا کنید و بعد داخل پودر شکر بغلتانید و در ظرف مورد نظر بچینید. این شیرینی را می توانید در دمای محیط به مدت طولانی نگه دارید. دقت کنید این شیرینی را در ظرف دردار نگه دارید.

پرداخت خسارت تصادف بدون کروکی

مشاوره
حقوقی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

چندی پیش تصادف کردم و به دلیل برخی شرایط کروکی از صحنه تصادف تهیه نشد. می خواستم بدانم شرایط پرداخت خسارت بدون کروکی در بیمه نامه شخص ثالث چیست؟

در چنین شرایطی باید فرم اعلام خسارت توسط مقصر و فرد زیان دیده تکمیل شود، وسایل نقلیه طرفین حادثه در زمان وقوع خسارت دارای بیمه نامه معتبر باشد، وسایل نقلیه مسبب حادثه و زیان‌دیده همزمان مورد بازدید کارشناس منتخب بیمه‌گر مربوط قرار گیرد و طرفین حادثه در زمان خسارت، دارای گواهی نامه معتبر و متناسب و اصل مدارک شناسایی معتبر خودرو باشند. همچنین ارائه مدارک مثبته برای احراز سمت قانونی متقاضی از قبیل قیومیت یا وکالت یا وصایت، حسب مورد، از سوی زیان دیده برای دریافت خسارت به همراه ارائه کارت ملی و شماره حساب و شبای آن لازم است.لازم به ذکر است مدت زمان قانونی برای رسیدگی و پرداخت خسارت به زیان دیده ۱۵ روز از زمان تکمیل پرونده خواهد بود (مطابق ماده ۳۱ قانون بیمه شخص ثالث مصوب سال۱۳۹۵).

آگهی آراء هیأت 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 آئین 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 قرارگرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد : بخش یک بجنورد

۱- ششدانگ یکباب مغازه از پلاک ۱/۳/۲۰۱۵ اصلی به مساحت ۲۱/۰۸ متر مربع ابتیاعی آقای علی اصغر طاهری بازخانه از محل مالکیت رسمی محمد علی کریمی در برابر رأی شماره ۹۸-۲۶۲۲ مورخه ۱۳۹۸/۱۲/۰۷ - کلاسه ۹۷-۰۱۸۴

لذا بدین وسیله به فروشندگان 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 درمحل تا دو ماه 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 صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود . **تاریخ انتشار : نوبت اول ۱۳۹۸/۱۲/۱۴**

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ م الف ۱۳۱۴ **علیخان نادری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**

۹۸۱۴۸۸۶۷/و

آگهی آراء هیأت 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 آئین 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 قرارگرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ – اصلی اراضی صدرآباد ۱- ششدانگ یکباب مغازه از پلاک ۴۱۰ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۲۲/۷۸ متر مربع ابتیاعی خانم اکرم حسینی فخر به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ و آقای رضا خودکامه به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ (مشاعاً و بالسویه) از محل مالکیت رسمی علی دهقانپور وحید برابر آرای شماره ۹۸-۲۶۰۵ و ۹۸-۲۶۰۹ مورخه ۹۸/۱۲/۰۷ - کلاسه های ۹۸-۰۰۸۰ و ۹۸-۰۰۸۱

لذا بدین وسیله به فروشندگان 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 درمحل تا دو ماه 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 صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود . **تاریخ انتشار : نوبت اول ۱۳۹۸/۱۲/۱۴**

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸ م الف ۱۳۲۴ **علیخان نادری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**

۹۸۱۴۸۸۷۰/و

آگهی آراء هیأت 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 آئین 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 قرارگرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آگهی می گردد :

بخش دو بجنورد پلاک ۱۷۱ – اصلی اراضی سوهانی

۱- ششدانگ یکباب خانه از پلاک ۳۶ فرعی از ۱۷۱ اصلی فوق به مساحت ۱۳۰/۶۶ متر مربع ابتیاعی آقای اسماعیل درتومی به مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ و آقای عزیز درتومی به مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ (مشاعا و بالسویه) از محل مالکیت رسمی محمد جفاکش مقدم برابر آراء شماره ۹۸-۰۱۲۹ و ۹۸-۰۱۳۰ مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۷ و آراء اصلاحی شماره ۹۸-۲۳۹۲ و ۲۳۹۱ - ۹۸ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۶ کلاسه های ۹۶-۰۶۵۱ و ۹۶-۰۶۵۲

لذا بدین وسیله به فروشندگان 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 درمحل تا دو ماه 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 صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود . **تاریخ انتشار : نوبت اول ۱۳۹۸/۱۱/۲۹**

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۱۴ م الف ۱۲۶۲ **علیخان نادری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**

۹۸۱۴۳۸۶۵/و

آگهی مزایده (نوبت اول)

در پرونده اجرایی ۳۰/۹۷۰۴۴۱ محکوم له: نقی خوشدل محکوم علیه: حسن رمضانی پور قوچانی محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۱۹۸/۱۳۱/۶۹۷ ریال بابت (اصل خواسته و هزینه دادرسی و خسارت تاخیر تادیه در حق محکوم له) با عنایت به این که محکوم علیه کفیل معرفی کرده اند و در موعد مقرر نسبت به پرداخت محکوم به هیچ اقدامی معمول نداشته است لذا وجه الکفاله ی خانم زهره نیازی مقدم کفیل پرونده توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی گردیده است، حال پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده مورد توقیفی در روز دوشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۲۶ از ساعت ۰۹:۰۰ الی ۰۹:۳۰ از طریق مزایده حضوری نوبت اول در محل اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف بجنورد به فروش برسد. بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده میتوانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. ضمناً مزایده از قیمت ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد همچنین از برنده مزایده ۱۰٪ قیمت مبلغ پیشنهادی (مصوب) اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد. چنانچه الباقی مبلغ مزایده ظرف یک ماه وصول نشود؛ پس از کسر هزینه های مزایده در حق دولت ضبط خواهد شد. مشخصات مورد توقیف: ملک به نشانی بجنورد، شهرک حکمت، خ امیرکبیر- امیرکبیر ۵ پلاک ۲۴ ششدانگ عرصه و اعیان ملک مذکور طی سند رسمی مالکیت اصلی به شماره پلاک ثبتی ۵۲۴۳ فرعی از ۱۵۵ اصلی بخش ۲ به ثبت رسیده است. این ملک دارای ۱۰۴/۵ مترمربع به انضمام پارکینگ در همکف می باشد. بنای آن اسکلت بتن، سقف تیرچه بلوک، مجتمع دو واحدی، طبقه اول، نماسنگ، فاقد آسانسور دارای امتیازات آب، برق و گاز می باشد که از بابت این پرونده و حسب درخواست محکوم له توقیف گردیده لذا با توجه به توضیحات فوق و تمام عوامل موثر در قیمت گذاری من جمله عرف محل، موقعیت مکانی و نوع کاربری ارزش روز ملک بدون در نظر گرفتن دیون احتمالی به صورت ششدانگ جمعاً به مبلغ ۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل سیصد و پنجاه میلیون تومان برآورد گردید.

۴۵۶/ م الف **دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف شهرستان بجنورد- سعید پورطیبی**

۹۸۱۴۹۰۵۰/و

آگهی فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار

شهرداری شیروان در نظر دارد به استناد مصوبه شورای محترم شهر به شماره ۱۲۳۷/ش مورخ ۹۸/۱۰/۰۴ احداث شهربازی رو باز و سرپوشیده و تجهیز دریاچه مصنوعی در پارک کوثر با امکانات مدرن را به سرمایه گذار واجد شرایط واگذار نماید، لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به واحد سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی این شهرداری مراجعه و یا با شماره تلفن های ۰۵۸۳۶۳۴۰۷۵۶ و ۰۵۸۳۶۲۲۸۰۰۰ تماس حاصل نمایند.

۱ – مدت زمان احداث و تجهیز به مدت یک سال شمسی است.
۲– بهره برداری سرمایه گذار به مدت ۱۰ سال شمسی است.
۳– مساحت زمین پروژه ۳۰۰۰ مترمربع در پارک کوثر شهر شیروان می باشد. (۲۰۰۰ مترمربع سرپوشیده و ۱۰۰۰ مترمربع به صورت روباز).
۴– تجهیز دریاچه مصنوعی (کافی شاپ، قایق پدالی و ...) به مساحت ۱۲۰۰ مترمربع.
۵– آخرین مهلت تحویل روز پنج شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۲ است.
۶– به پیشنهادات رسیده پس از تاریخ ذکر شده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷– شهرداری شیروان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات رسیده مختار است.

م الف/۷۹۴۲۴۱ **شاهرخ شاهرخی– شهردار شیروان**

۹۸۱۴۹۰۱۶/و

آگهی مزایده اتومبیل

آگهی مزایده اموال منقول (اتومبیل) کلاسه ۹۸۰۰۳۷۴ به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۸۰۰۳۷۴ له: خانم ژیلا دانش پژوه علیه: آقای ابوالفضل دولتی یک دستگاه اتومبیل سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی به شماره انتظامی ایران ۲۶-۳۴۱ص۳۲ به شماره موتور ۱۲۸۴۲۴۶۹۹۶ و شماره شاسی ۱۴۲۸۸۰۵۶ به رنگ نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۵ متعلق به آقای ابوالفضل دولتی فرزند علی اصغر که در محل پارکینگ جنب کلانتری ۱۱ شیروان و سواری پژو ۴۰۵ به مشخصات فوق الذکر از قسمت های گلگیر های سمت چپ و راست جلو، سقف، گلگیر سمت چپ عقب، درب موتور، گلگیر سمت راست عقب و کف صندوق عقب خسارت دیده و آینه سمت راست جلو و سپر جلو شکسته و لاستیک های جلو وعقب حدوداً ۵۲٪ عاج دارد و بیمه آن نیز مشخص نیست که طبق نظر کارشناس رسمی مورخ ۹۸/۰۹/۲۳ به مبلغ ۲۵۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال (بیست و پنج میلیون و سیصد هزار تومان) ارزیابی شده که از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۲۰ (بیستم فروردین ماه سال یکهزار و سیصد و نود و نه) در اداره ثبت اسناد و املاک شیروان شعبه اجراء واقع در شیروان خیابان امام رضا جنب بیمارستان امام خمینی از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۲۵۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل بیست و پنج میلیون و سیصد هزار تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. **تاریخ انتشار:۱۳۹۸/۱۲/۱۴**

صمد ابراهیم زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

۷۱/ م الف

۹۸۱۴۹۱۳۱/و

درب های اتوماتیک
پاژ
فروش انواع
ریموت کرکره و جک
بهترین خدمات پس از فروش
تأمین تضمینی قطعات ، بهترین کیفیت
کرکره اتومات
درب آکاردئونی
جک پارکینگ
قفل برقی
شیشه اتومات
آرام بند و اعلام حریق
PROTECO

دفتر فروش:بجنورد/نبش چهارراه آزادی
تلفن تماس: ۰۵۸۳ ۲۲۱ ۰۴ ۸۸ – ۰۹۱۵ ۱۸۶ ۰۲ ۶۳
۹۸۱۳۲۹۹۴/و

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی به روش فشرده

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در نظر دارد بنا بر قانون برگزاری مناقصات نسبت به پیمانکار واجد الشرایط جهت مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (به روش فشرده) یک مرحله ای اقدام نماید:

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه(ریال)
۹۸/۳۲/۳۶	بهسازی و روکش بخشی از محور بجنورد-گیفان	۷/۱۲۷/۸۶۴/۷۸۳	۳۵۶/۳۹۴/۰۰۰
۹۸/۳۲/۳۷	عملیات بهسازی و اجرای ماسه آسفالت بخشی از محور تخته باغلق-جرگلان(محدوده گرگز-حیک)	۶/۳۰۶/۹۰۹/۰۷۷	۳۱۵/۳۴۶/۰۰۰

***مهلت دریافت اسناد:** جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir تا ساعت ۱۴:۱۵ روز پنجشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۵ مراجعه نمایید.

***مهلت و محل تحویل اسناد:** تا ساعت ۱۴:۱۵ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۲۵ در سامانه درج نمایند و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت همان روز تحویل دبیرخانه اداره کل نمایند.

*** ساعت، روز و محل بازگشائی پیشنهادها:** روز دوشنبه ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۹۸/۱۲/۲۶ به ترتیب شماره مناقصه در محل دفتر مدیرکل

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی

۷۹۲۷۵۱/ م الف

۹۸۱۴۸۸۵۵/و

دارنده دستگاه ضدچروک در خراسان شمالی
شستشوی واقعی را با ما تجربه کنید
قالیشویی صدف
عضو رسمی اتحادیه
مرکز تخصصی شستشوی فرشهای ماشینی ودستباف
تجهیز شده به دستگاه های روز
با استفاده از فناوری نانو
دارای گرمخانه مرکزی
دارنده دستگاه های چهار مرحله ای شستشو

۰۹۱۵۲۵۸۴۳۴۲-۳۲۲۴۹۰۶۲-۳۲۲۴۱۳۹۰۲
دفتر: خیابان حسینی معصوم - مدیریت: رحیمی
۹۶۲۵۰۹۹۴/و