



# بایدها و نبایدهای تغذیه نوروزی

علوی

نوروز امسال با همه سال های گذشته فرق دارد. امسال به هدیگر وعده داده ایم که دید و بازدیدی نداشته باشیم و دوست داشتن های امسال به دید و بازدید نکردن ختم می شود. در عید امسال باید برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن مان به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا تلاش کنیم.

یک کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد در این باره توصیه می کند: در ایام نوروز توجه به تغذیه برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا اهمیت ویژه ای دارد و باید موارد بهداشتی در خرید مواد غذایی بیشتر از گذشته مد نظر قرار گیرد. «شلا جودت» ادامه می دهد: در نوروز امسال هیچ گونه رفت و آمدی نداریم و با توجه به این که در خانه می مانیم و باید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنیم، بهتر است از مواد با ارزش غذایی بالا استفاده کنیم. وی با اشاره به این که امسال دید و بازدیدی وجود ندارد و آجیل هم خریداری نمی شود، اظهار می کند: اگر برای مصرف خانواده آجیل خریدید باید حتما یک بار آن را در توستر یا فر داغ کنید تا ویروس و میکروب های آن از بین برود. وی بر گنجاندن مواد غذایی دارای ویتامین Cتاکید می کند و می گوید: برای این منظور باید سبزی و سالاد همراه با غذا میل شود و میوه های دارای ویتامین C مانند کیوی، پرتقال، لیموشیرین، نارنگی و سبزیجاتی مانند کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، پیازچه و جعفری در برنامه غذایی وجود داشته باشد. وی با بیان این که در عید دید و بازدید و فعالیت چندانی وجود ندارد،

**علوی-** تکالیف کاغذی برای دانش آموزان دارای شرایط ویژه به خانه های شان ارسال می شود. رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: از آن جایی که سرویس رفت و آمد دانش آموزان با شرایط ویژه توسط مدارس تامین شده است،تکالیف کاغذی برای دانش آموزانی که دسترسی به اینترنت ندارند، ارسال می شود و از زمان تعطیلی مدارس تاکنون نیز در حال انجام است و تکالیف دانشی آموزان دارای شرایط ویژه بر اساس نیازهای آن ها به خانه های شان ارسال می شود.«مقتیان» ادامه داد: فعالیت های آموزشی توسط ۷ ویدئو کنفرانس به

خاطر نشان می کند: برای این منظور باید سبزی و سالاد و انواع مواد غذایی با ویتامین های مختلف را در برنامه غذایی مان بگنجانیم به طوری که ۳ واحد سبزیجات و ۲ واحد میوه جات در برنامه مان وجود داشته باشد. وی بر توجه به تغذیه کودکان، زنان باردار و سالمندان تاکید دارد و می گوید: برای بالا بردن ارزش غذایی سالاد بهتر است با آب لیموترش تازه مخلوط شود و در این ایام از خوردن هویج، کدوخلوایی و پیاز خام غافل نشد. این کارشناس تغذیه برای پیشگیری از چاقی در این ایام که فعالیت هاو تحرکات بدنی به حداقل می رسد، نسخه هایی دارد و خاطرنشان می کند: در نوروز باید از مصرف سوسیس، کالباس و غذاهای چرب سنگین خودداری کرد. «جودت» عقیده دارد: باید منابع غنی پروتئینی هم برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن در برنامه غذایی وجود داشته باشد. وی بهترین منابع پروتئینی را حبوبات و تخم مرغ می داند و می گوید: اگر در این ایام آجیل هم استفاده شود دارای منابع غنی آهن و روی است. وی تاکید می کند: در ایام نوروز از مصرف لبنیات غافل نشویم و مصرف لبنیات کم چرب در برنامه مان باشد و همچنین می توان از انواع خشکبار مانند توت و انجیر خشک هم استفاده کرد. کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد بیان می کند: غذاها باید خوب پخته شود و از مصرف غذاهای نیم پز، تخم مرغ عسلی و کباب هایی که به خوبی پخته نشده اند، خودداری کرد. وی بر ضدعفونی کردن سبزیجات با آب، مایع ظرف شویی و آب ژاول هم تاکید می کند و ادامه می دهد: همه مراحل پاک کردن سبزی،

شستن و آب کشی آن باید با دستکش انجام شود. وی بیان می کند: امسال چون دید و بازدیدی نداریم، مصرف شیرینی جات نیز کمتر خواهد بود و اگر در منزل بخواهیم شیرینی مصرف کنیم باید از جای مطمئن تهیه شود و مانند نان دوباره حرارت ببیند اما از آن جایی که در تهیه شیرینی از روغن استفاده می شود ممکن است در اثر حرارت زیاد اکسیده شود که باید این موضوع مد نظر قرار گیرد. وی با بیان این که شیرینی جات و کنسروهای شور می توانند سیستم ایمنی بدن را پایین بیاورند، خاطرنشان می کند: باید از مصرف آجیل های شور و کنسروها خودداری کرد زیرا سیستم ایمنی بدن را تحریک می کنند و همچنین باید مصرف قند و شکر را به حداقل رساند، به گفته وی، در این ایام بهتر است از روغن های گیاهی مثل کنجد، آفتابگردان، کلزا و زیتون که منابع خوب ویتامین E هستند، استفاده کنیم، مصرف مواد غذایی سرخ کردنی را به حداقل برسانیم و سعی کنیم بیشتر مواد غذایی بخارپز یا آب پز را در برنامه غذایی خود بگنجانیم و به جای ۳ وعده غذایی ۶ تا ۶ وعده غذایی کوچک داشته باشیم.

همکاران ارائه و شیوه فعالیت های مراکز اختلالات یادگیری و استثنایی در آن بیان شده است.

وی از وجود ۲ سامانه برای آموزش مجازی خانواده های دارای فرزند با شرایط ویژه خبر داد و گفت: در این راستا یک سامانه مربوط به اداره کل آموزش و پرورش و دیگری سامانه اختلالات یادگیری است که خانواده ها می توانند با وارد کردن کد ملی دانش آموزان وارد سامانه شوند. وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این، در گروه های متعددی که در پیام رسان های مختلف خارجی و داخلی ایجاد شده است، تکالیف دانش آموزان گذاشته می شود

## تکالیف کاغذی برای دانش آموزان دارای شرایط ویژه

و مربی به صورت تصویری یا صوتی تدریس خود را انجام می دهد. وی از به کارگیری ظرفیت دانشجو معلم ها نیز خبر داد و گفت: برای آموزش بهتر بسته های آموزشی مختلفی در قالب برخی نرم افزارها تولید شده است. به گفته وی، تاکنون هزار و ۱۲۰ ساعت فعالیت آموزشی تهیه شده است و مراکز مشاوره نیز هر روز به طور آنلاین پاسخگوی مشکلات دانش آموزان هستند. وی اظهار کرد: همچنین برخی آموزش ها از طریق شبکه محلی پخش می شود که همزمان تصویر مترجم زبان اشاره نیز برای دانش آموزان دارای شرایط ویژه پخش خواهد شد.

### نوروز و تکالیف مدارس

**گروه اجتماعی-** شیوع کرونا در اواخر امسال سیستم آموزشی را به سوی آموزش های مجازی سوق داد. امسال نخستین سالی است که در نوروز هم دانش آموزان از آموزش های معلمان خود بهره مند خواهند شد. «بدخشان» معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی اظهار می کند: در راستای ارتقای مهارت های مطالعه، کتاب و کتاب خوانی طرح عید و داستان در مدارس ابتدایی اجرا می شود. چندین سال است که در دوره ابتدایی بیک بهاری حذف و طرح عید و داستان جایگزین آن شده است به طوری که دانش آموزان ابتدایی در ایام تعطیلات نوروز داستان نویسی، داستان خوانی و داستان گویی را

دنبال می کنند.

### مدیریت زمان در تعطیلات

**علوی-** از آن جایی که همیشه امکان دید و بازدید، مسافرت و رفتن به دامان طبیعت و پارک ها در ایام نوروز وجود داشت، پر کردن اوقات فراغت کار چندان مشکلی به نظر نمی رسید اما امسال با شیوع ویروس کرونا، همه باید در خانه بمانیم تا زنجیره انتقال این ویروس قطع شود. بسیاری از خانواده ها درگیر این موضوع هستند که برای پر کردن اوقات فراغت چه ها در شرایط کنونی که امکان بیرون رفتن وجود ندارد، چه باید بکنند.

یک کارشناس ارشد روان شناسی عمومی در این باره می گوید: این که گاهی در شرایط بحرانی مانند اکنون ناچار هستیم در خانه بمانیم فارغ از مشکلاتی که بیماری ممکن است به وجود آورد، می تواند یک جنبه مثبت هم داشته باشد و آن این است که تجربه ای برای همه افراد می شود تا قدر با هم بودن را بدانند. «نسترن عابدیان» ادامه می دهد: اگر چه این بحران با ترس ها و نگرانی هایی همراه است اما می تواند نشانه ای از این باشد که قدر سلامتی خود را بدانیم و قدردان و شکرگزار وجود اطرافیان خود و زندگی مان باشیم، لحظه های زندگی را ارج نهمیم و با این دید به مسئله نگاه کنیم که تا پیش از این چقدر دوره می های ساده و دیدن افراد خانواده در نشاط و شادایی ما تاثیر به سزایی داشت اما شاید بسیاری از ما قدردان این موقعیت ها نبودیم و از فرصت پیش آمده «ماندن در خانه» می توانیم به عنوان فرصتی برای مراجعه به درون خود استفاده کنیم.

وی می گوید: هر فردی باید بتواند در خلوت خود نیز شاد باشد و اوقات خوشی را تجربه کند و در آرامش به کارهای روزمره خود بپردازد. وی بیان می کند: ماندن در خانه در نوروز امسال فرصتی مناسب برای بانوان شاغل است چون بیشتر می توانند در کنار خانواده به خصوص فرزندان خود باشند و باید به جای انجام کارهای متداول، گونه نظافت منزل و ضدعفونی کردن مداوم، در کنار اعضای خانواده بنشینند و از این با هم بودن لذت ببرند.

این کارشناس با بیان این که ایام نوروز بهترین زمان برای آموزش بچه هاست، اظهار می کند: بچه ها باید بدانند که نباید فقط متکی به مدرسه و معلم باشند و گاهی شرایط این چنینی ممکن است پیش آید و خودشان باید درس های شان را مرور کنند برای این منظور بهتر است در خانه مادر یا پدر و فرزندان نقش معلم و شاگرد را بازی کنند.

«عابدیان» اظهار می کند: نوروز فرصت مناسبی است که بچه ها آموزش مهارت های زندگی را از پدر و مادر خود فراگیرند و دخترچه ها یا پسر بچه ها در کنار مادرشان به پختن غذا، آبیاری گلدان ها و نظافت خانه کمک کنند. وی تماشای بیش از حد تلویزیون را توصیه نمی کند و می گوید: در این ایام که کودکان فرصت بیشتری دارند بهتر است فقط یک تا ۲ ساعت برنامه های تلویزیون را تماشا کنند و آن برنامه ها و فیلم ها هم متناسب با سن خودشان باشد و باید زمان در این خصوص مدیریت شود زیرا اگر وابستگی به تلویزیون رخ دهد ممکن است بعد از تعطیلات همچنان این وابستگی وجود داشته باشد. وی به خانواده ها تاکید می کند: والدین نباید در این بحران به وجود آمده اخبار را در حضور کودکان پیگیری کنند و بهتر است به جای آن حال و هوای عید را به خانه بیاورند و از بچه ها در چیدن سفره هفت سین کمک بگیرند.

**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 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 قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد:
بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹- اصلی اراضی صدرآباد ۱-شدهاند یک باب انباری از پلاک ۲۰۲ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۸۳/۰۸ مترمربع ایتباعتی آقای محمد سعادتى از محل مالکیت رسمی محمدعلی ثائبی برابر رأی شماره ۲۵۹۳-۹۸ مورخه ۱۳۹۸/۱۲/۰۵ - کلاسه ۹۸-۰۰۶۴ - کلاسه ۹۸-۰۰۶۴ 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 در محل 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 صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننمایند 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**

۱۳۹۸/۱۲/۱۴ م الف
**علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**

**آگهی تغییرات شرکت خدمات نوین ابوچناری شرکت سهامی خاص**

**به شماره ثبت ۵۵۵۷ و شناسه ملی ۰۴۶۳۸۳-۱۰۸۶۱**

**به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۷ تصمیحات ذیل اتخاذ شد :**
**- سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: آقای علی اصغر کاظمی به کد ملی ۰۷۹۰۴۷۱۲۴۴ به سمت عضو هیئت مدیره آقای حسین ابوچناری به کد ملی ۰۷۸۰۱۲۲۳۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای یونس شرفی به کد ملی ۵۲۱۰۰۰۰۲۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ها و عقود اسلامی با امضاء آقای یونس شرفی (مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.و امضاء سایر اوراق عادی و مکاتبات با امضاء آقای یونس شرفی (مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.**

**م الف/ ۸۰۶۰۸۰ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بجنورد**۹۸/۱۲/۲۸

**تاسیس شرکت سهامی خاص صدرا جاوید مزرعه شکوفای شیروان درتاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۹**

**به شماره ثبت ۱۸۲۱ به شناسه ملی ۰۴۰۹۰۰۰۳۸۰**

**ثبت و اعضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :خدمات کشاورزی شامل:فروش سوم ، کود،نهال،سم پاشی توسط پمپاد و خدمات مکانیزاسیون شامل نهیه ادوات کشاورزی و خدمات مکانیزه برای کشاورزان و مشاوره و طرح نویسی دامداری هاو گلخانه ها و آبیاری های نوین زراعت و باغبانی و نقشه کشی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
مرکز اصلی : استان خراسان شمالی ، شهرستان شیروان ، بخش مرکزی ، شهر شیروان، محله پاسداران ، بلوار پاسداران ، کوچه پاسداران ۱۰[جانبازان ۴]، پلاک ۱۱، طبقه همکف کدپستی ۹۴۶۱۷۸۵۳۴۱ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰۰ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۲۵۵۹/۱۷۱ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۳ازد بانک کشاورزی شعبه شیروان با کد ۲۱۶۹ پرداخت گردیده است
اعضا هیئت مدیره: خسانم انشیه علپور بروزل آباد به شماره ملی ۰۸۲۰۱۲۱۸۶۱و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای مهدی ثباتی به شماره ملی ۰۸۲۰۱۴۱۹۷۶و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای امید امین پور به شماره ملی ۰۸۲۰۱۶۳۸۸۰و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قرارداده‌ها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء امید امین پور(رئیس هیئت مدیره)یا مهدی ثباتی (نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل)همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان آقای شهریار صالحی زوارم به شماره ملی ۰۸۲۰۱۰۸۲۷۸و به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی آقای ابراهیم محتشمی گلپان به شماره ملی ۰۸۲۰۱۱۸۸۹۳و به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی روزنامه کثیر الانتشار خراسان شمالی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
**ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.****

**م الف/۸۰۵۹۹۷ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیروان**۹۸/۱۱/۲۶

**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 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 قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد:**

**بخش یک بجنورد**

**۱- شدهالنگ یکباب ملازه از پلاک ۱۵/۱۲۱۲۱ اصلی به مساحت ۲۱/۰۸ متر مربع ایتباعتی آقای علی اصغر طاهری یازخانه از محل مالکیت رسمی محمد علی کریمی فر برابر رأی شماره ۲۶۲۲-۹۸ مورخه ۱۳۹۸/۱۲/۰۷ - کلاسه ۹۸-۰۰۱۸۳ - کلاسه ۹۷-۰۰۱۸۳**

**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 در محل 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 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:۱۳۹۸/۱۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۱۲/۲۸****

**م الف ۱۳۱۴**

**علیخان نادری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد**

**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 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 قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی(کثیر الانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد:**

**بخش دو بجنورد پلاک ۱۶۹ - اصلی اراضی صدرآباد ۱- شدهالنگ یکباب ملازه از پلاک ۲۱۰ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۲۲/۷۸ متر مربع ایتباعتی خاتم اکرم حبیبی فخر به میزان سه دانگ مشاع از شدهالنگ و آقای رضا خودکامه به میزان سه دانگ مشاع از شدهالنگ (مشاعاً و بالویه ) از محل مالکیت رسمی ملی دهخانیپور وحید برابر آرای شماره ۲۶۰۵-۹۸ و ۲۶۰۹-۹۸ مورخه ۱۳۹۸/۱۲/۰۷ - کلاسه های ۹۸-۰۰۰۸۰ و ۹۸-۰۰۰۸۱**

**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 در محل 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 نمایند اداره ثبت مبادرت به 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**

**آگهی تغییرات شرکت استوارسازه اترک شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۸۸ و شناسه ملی ۰۴۰۰۰۱۹۴۲۰**

**به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ تصمیحات ذیل اتخاذ شد :**
**ابوالفضل رشیدی به شماره ملی ۰۸۲۹۱۶۶۰۰۹ بسمت رئیس هیئت مدیره و حسن کیانوش به شماره ملی ۰۸۲۰۲۶۶۱۹۱ بسمت نایب رئیس هیئت مدیره و عباسعلی ارغوان به شماره ملی ۰۶۸۱۹۱۹۶۰۴ بسمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند. -کلیه قرارداد ها و اسناد رسمی و تعهدآور باتکی از قبیل چک ، سفته ، برات و اوراق بهادار با امضای منفرد آقای ابوالفضل رشیدی (رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه های اداری با امضای منفرد آقای ابوالفضل رشیدی (رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.**

**م الف/ ۸۰۶۰۵۹ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیروان**۹۸/۱۱/۲۸

**آگهی تغییرات اتحادیه صنف بزاز موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱ و شناسه ملی ۰۴۷۰۰۰۰۰۰۰۴۰**

**به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۱تصمیحات ذیل اتخاذ شد :**
**- سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: عبدالله معماریانی باکد ملی ۰۶۸۱۶۷۷۶۵۱ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و رئیس اتحادیه و منوچهر شایگان با کد ملی ۰۶۸۱۷۱۳۱۵۱ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و نایب رئیس اول اتحادیه و جمشید طاهری باکد ملی ۰۶۷۰۷۳۲۵۸۳ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه دار اتحادیه و کیارش معماریانی باکد ملی ۰۶۸۱۷۹۱۹۶۹۱ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و نایب رئیس دوم و فرشاد سروری با کد ملی ۰۶۸۱۷۵۹۱۹۷۶ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و دبیر انتخاب گردیدند. - حق امضاء : اسناد و اوراق مالی اتحادیه مانند چک ها ، بروات ، سفته ها ، اسناد تعهد آور مالی با امضاء رئیس ( عبدالله معماریانی ) و خزانه دار ( جمشید طاهری ) و در غیاب هر یک ، نایب رئیس اول ( منوچهر شایگان ) و معهور به مهر اتحادیه معتبر میباشد .
**اوراق عادی و نامه های اداری با امضاء رئیس اتحادیه ( عبدالله معماریانی ) به همراه مهر اتحادیه معتبر بوده و درغیاب رئیس نامه های ذکر شده با امضاء نایب رئیس آقای ( منوچهر شایگان ) و مهر اتحادیه معتبر میباشد.****

**م الف اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد**۸۰۵۹۹۶۹۸/۱۱/۲۶