فریز کردن برگ مو

نکات خانه داری

گروه اجتماعی- برای نگهداری از برگ مو به روشی که رنگ آن زرد نشود، کافی است برگ مو را بشویید و درون سبد بریزید تا آب آن کشیده شود. سپس چند برگ مو را روی هم قرار دهید و آن را باریک لول کنید و سپس به آرامی در داخل بطری نوشابه خانواده که شسته اید و خشک کرده اید، بگذارید و تا پر شدن بطری ادامه دهید، سپس در آن را محکم ببندید و در فریزر بگذارید. این گونه می توانید برگ را بدون تغییر رنگ تا یک سال نگهداری کنید. در نهایت موقعی که به برگ ها نیاز داشتید کافی است با چاقو پلاستیک را ببرید تا در آن گشاد شود و به راحتی و بدون هیچ دردسری برگ را بیرون بیاورید. امیدوارم از این طرح ساده و جالب لذت ببرید و هر موقع سال که دوست داشتید دلمه درست کنید.

درمان جوش

بیشتر بدانیم

جوش های سر سیاه همان جوش های زیر پوستی هستند که از شفافیت پوست کم می کنند. جوش های زیرپوستی یا همان جوش های سرسیاه ناشی از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی ساز پوست است. درمان های مختلفی برای این نوع جوش وجود دارد که درمان های خانگی ترجیح داده می شوند. برای درمان جوش سر سیاه می توان دو بار در روز محل جوش سرسیاه را با پنبه آغشته به عصاره فندق، تمیز کرد. همچنین می توان نصف فنجان آب جوش حل کرد و با پنبه روی نقاط مورد نظر کشید. علاوه بر آن می توان گلاب را با بلوهر جوی دو سر ترکیب کرد و به مدت ۱۵ دقیقه روی جوش سرسیاه خود کشید. ترکیب گیاه شنبلیله با آب و آغشته کردن پنبه به این ترکیب و گذاشتن روی جوش هم می تواند به درمان آن کمک کند.

صبحانه مناسب

سلامت نامه

گروه اجتماعی - اگر فرزند شما صبحانه نمی خورد، اشکال را خود شما باید برطرف کنید، اما اگر با وجود نشان دادن یک الگوی خوب ، هنوز کودک شما از خوردن صبحانه امتناع می کند، می توانید از این راه حل ها استفاده کنید. صبحانه را برای کودک بسازید و سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید. صبحانه نباید صرفا موقعیتی باشد که مواد غذایی را به زور به او دهید. به عنوان مثال کودکان خردسال از این که لیوان و فنجان مخصوص به خودشان داشته باشند، لذت می برند. آن ها از این که با تزئین قسمتی از نان با مقداری پنیر و درست کردن یک شکل خنده دار در آراستن سفره شرکت کنند، سرگرم می شوند. به کودک می اجازه دهید تا در برنامه ریزی صبحانه کمک می کند. اگر به کودک خود اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و با این که هنگام خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی کند، با علاقه بیشتری سر میز صبحانه حاضر خواهد شد. صبحانه را مختصر کنیم به طوری که اگر کودک شما نظر را به صبحانه ترجیح می دهد، مهم به اینکه صبحانه مختصر و یک ناهار مفصل بدهید. این برنامه در حالتی که صبحانه انرژی کافی را برای تمام مدت صبح فراهم کرده است و تا هنگام صرف ناهار، کودک از نظر انرژی کمبود ندارد، مشکلی ایجاد نمی کند.

افسردگی

گروه اجتماعی- برخی از اختلال های اضطرابی در بیشتر مواقع افسردگی را به دنبال خود دارند. افراد با اختلالات اضطرابی از قبیل اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب منتشر، اختلال وسواس و... تلفات عاطفی بزرگ ناشی از افسردگی را تجربه می کنند. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره اظهارمی دارد: برای درمان اختلال هایی مانند افسردگی لازم است مشاور در درمانی از طریق درمان گو ارائه شود و من در برخی موارد حداد دارو درمانی نیز توصیه می شود. «علیزاده» ادامه می دهد: افرادی که از درجه ضعیف تر افسردگی رنج می برند می توانند با متوسل شدن به ورزش و انجام حرکات بدنی افکار منفی را از خود دور نگه دارند. به گفته وی ورزش تقویت کننده خلق و خوی است و عزت نفس و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. وی می افزاید: به گفته برخی کارشناسان حتی یک پیاده روی سریع می تواند میزان آندورفین، هورمون مرتبط با احساس خوب را افزایش دهد. وی خاطرنشان می کند: تشویق کارهای روزانه روی کاغذ، نوشتن افکار خود آیند منفی و آن موادی که باعث ناراحتی می شود، باعث رها کردن افکار و احساسات بد روی کاغذ می شود و آن را از ذهن پاک می کند.

گفت وگو

گروه اجتماعی- حاشیه بولوار معلم در مرکز استان مانند همیشه شلوغ است. در روزهای پایانی تابستان، حضور مسافران هم در این پارک حاشیه خیابان بیشتر شده است. با این که این خیابان عرض کمی دارد اما با باز هم خودروها در یک سوی این خیابان کم عرض پارک می کنند و راه عبور خودروهای دیگر را می بندند. چنان که دو شب گذشته خودروی یکی از این مسافران در حاشیه بولوار پارک شده بود و یکی از شهروندان که در بانبال جای پارک برای خودروی خود می گشت، با دیدن یک جای خالی سریع خودروش را متوقف و با زدن چند بوق راننده خودروی پارک شده را آگاه کرد که کمی خودروش را عقب تر پارک کند تا او نیز بتواند جایی برای پارک کردن پیدا کند. راننده خودروی پارک شده که به نظر جوان ۱۹ ساله ای می رسید، کمی به راننده و اطراف نگاه و مکث کرد و عکس العملی نشان نداد. راننده خودرو که به شدت از این رفتار عصبانی شده بود، دستش را به سمت صندلی کنارش برد، چیزی برداشت و از خودرو پیاده شد. شهروندی که متوجه رفتار او شده بود بلافاصله جلویش را گرفت و با اشاره به این که فردی که در خودرو نشسته، احتمالا راننده نیست، سعی در آرام کردن او داشت. پسر جوان نیز که تازه متوجه خشونت راننده شده بود، به آرامی سرش را از شیشه بیرون آورد و گفت: راننده خودرو الان از راه می رسد و من راننده آن نیستم.

آن هایی که نظاره گر این صحنه بودند با تمام شدن این ماجرا تشنی راحتی کشیدند و خدا را شکر کردند که اتفاق بدی به دلیل عصبانیت بی جا و سوء برداشت، نیفتاد.

سکانس دوم:درگیری

باز هم قیمه راننده کی است و مانند همیشه بعد از تصادف نخستین کاری که این روزها باب شده و راننده ها انجام می دهند، این است که از خودرو پیاده و دست به یقه می شوند، کمتر مواردی دیده می شود که هر دو راننده با طمانینه از خودروی خود خارج شوند و به آرامی با هم گفت و گو کنند. همین چند روز گذشته بود که وقتی در ترافیک خیابان شریعتی جنوبی خودرویی با خودروی دیگر برخورد کرد، هر دو راننده با اعصابی متشنج از خودرو خارج شدند و با بحث و مشاجره بالا هر یک سعی داشتند تا دیگری را متقاعد کنند که مقصر نیستند.

این ها صحنه هایی است که هر روز در گوشه و کنار شهرمان به وقوع دیده می شود و از این غافل هستیم که کودکانمان این چشم های بینا و تیزبین، مدام در حال رصد کردن این حرکات و رفتارهای غیر متعارف که این روزها عادی شده، هستند و دیگر نباید فردا از آن ها انتظار داشته باشیم که این رفتارها را انجام ندهند.

سکانس سوم:بدرفتاری

تازه وارد اتاق کارمند مربوطه شده است، با این که ۲ هفته است کارش را پیگیری می کند اما هنوز به نتیجه نرسیده است، به آرامی جلو می رود و با سری خمیده رو به کارمند می گوید: کار پرونده ام چقدر طول می کشد، امروز تمام می شود؟ کارمند مربوطه بدون آن که سرش را بالا ببارود، پاسخ می دهد که نمی دانم باید آن را دوباره بخوانم، چند دقیقه دیگری می گذرد، ارباب رجوع دیگری هم وارد اتاق می شود او که گویا تازه برای انجام کارهایش آمده است، اتاق مربوطه را سوال پیچ می کند و از او راهکار می گیرد اما بعد از چند بار پاسخ دادن، کاسه صبرش لبریز می شود و با پرخاش به ارباب رجوع پاسخ می دهد و از او می خواهد سر جایش بنشیند و حواسش را پرت نکند.

سکانس چهارم: فلکتر

این روزها به مدد کارتون های خشنی که بچه ها در تلویزیون تماشا می کنند و یا سی دی های مختلفی که در بازار وجود دارد، راه خشونت و نابردباری را فرا گرفته اند. گویی در این دنیای وانفسا تحمل و طاقت آن ها هم به سر رسیده است و نمی توانند بدون سر و صدا و در کمال آرامش با هم صحبت کنند یا درخواستی از والدین خود داشته باشند. بازی های آن ها بیشتر معطوف به تفنگ بازی، شمشیربازی و دزد و پلیس یا جنگ با موجودات فضایی شده است. به گفته یکی از شهروندان در حال حاضر بردباری و تحمل مردم کم شده است و با کوچک ترین حرف یا رفتاری از هم می پاشند و به هم می ریزند و یا عکس العمل نامناسبی انجام می دهند. وی که خود راه عباس زاده» معرفی می کند، می گوید: در بیشتر محافل اداری یا خانوادگی مشاهده کرده ام که افراد نمی توانند تعامل درست و منطقی و گفت و گوی مناسبی با هم داشته باشند به طوری که وقتی حرفی می زنند صحبت آن ها با کنایه آمیخته است یا اگر این گونه نباشد و هیچ منظور بدی نداشته باشند، از جانب فرد مقابل به عنوان مفهوم به برداشت می شود. وی می افزاید: افراد در محافل خانوادگی دیده ام که افرادی که با هم صحبت دوستانه دارند گاهی برداشت های بدی از حرف های شان می شود که بعدها سبب کینه و دشمنی می شود. شهروند دیگری هم این عقیده را دارد و بیان می کند:

آستانه تحمل در آستانه فروپاشی

امروزه آستانه تحمل بسیاری از افراد پایین آمده است و طاقت شنیدن انتقاد را ندارند. وی که تمایلی ندارد نامش را ذکر کند، عنوان می کند: وقتی در جمع دوستان یا همکاران نسبت به حرفی انتقادی داریم حتی اگر با ملایمت آن را مطرح کنیم می بینیم که به افراد به شدت بر می خورد و تحمل شنیدن حرف مخالف ایده خود را ندارند. وی با انتقاد از چنین رفتارهایی بیان می کند: اگر این حس و حال در بین همه اقشار جامعه وجود داشته باشد که کم و بیش هم وجود دارد، دیگر روحیه سازندگی در بین افراد باقی نمی ماند. وی در پیش گرفتن چنین خصوصیات اخلاقی را به عنوان سمی برای جامعه مطرح می کند، می افزاید: نابردباری ها و ناملایمتی ها و تحمل نداشتن حرفی مخالف حرف خود سم های جامعه هستند که آن را از درون جامعه می کشند.

اما یک شهروند دیگر هم بیان می کند: با این که امروزه نابردباری در بین همه اقشار و سطوح جامعه وجود دارد اما به نظر می رسد با کمی کار کردن برای ارتقای فرهنگ تحمل، پذیرش و محبت بتوان این رفتارهای ناپسند را از جامعه دور کرد. «کمالیان» ادامه می دهد: شاید ریشه برخی از این کم تحملی ها در فشارهای اقتصادی، شیوه زندگی ماشینی و دغدغه های امروزه افراد باشد که با صبر و حوصله را از آن ها گرفته است از سوی دیگر گسترش تعاملات اجتماعی، کمبود فضاهای تفریحی و مکان هایی برای تمدد اعصاب باعث می شود که افراد به جای این که در دامن طبیعت حضور یابند و استراحت کنند، ناراحتی های شان را به یکدیگر سر دیگران تخلیه کنند.

رشد ۲۲ درصدی نزاع

۳ هزارو ۵۰۲ مورد نزاع در ۵ ماهه نخست امسال در استان به ثبت رسیده است که به گفته سلحشور، مدیر کل پزشکی قانونی خراسان شمالی از این تعداد هزار و ۸۷ مورد مربوط به نزاع زنان و ۲ هزار و ۴۱۵ مورد هم مربوط به مردان است که به گفته وی این آمار نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۲۲ درصد رشد دارد. این روزها آستانه تحمل بسیاری از افراد جامعه پایین آمده است و برخوردهای ناشایستی با هم دارند در حالی که اگر بخواهیم از سبک زندگی صحیحی پیروی کنیم باید رفتار خود را در چارچوبی مناسب کنترل کنیم.

البته یک کارشناس ارشد روان شناسی هم با بیان این که پایین بودن آستانه تحمل می تواند مقدمه ای برای رفتارهای خشونت بار باشد، عنوان می کند: استرس های طولانی مدت محیط کار و زندگی، فشار اقتصادی، مشکلات زناشویی، انباشته شدن فشارهای روانی، مشغولیت های ذهنی افراد باعث پایین آمدن آستانه تحمل آن ها می شود، «محمدی» ادامه می دهد: بیشتر افرادی که آستانه تحمل پایینی دارند، به دلیل فشارهای مختلفی که ناکنون با آن رو به رو بوده اند، تحمل خود را به یکبار از دست می دهند و رفتار و کلام خشونت آمیزی دارند.وی خاطرنشان می کند: آستانه تحمل در افرادی که به مشغله هستند یا در شهرهای بزرگ زندگی می کنند، بیشتر است.

کاشت هویج

سبزی کاری

هویج یکی از رایج ترین سبزیجات برای کاشت در باغچه است. این گیاه با داشتن پتاسیم، بتا کاروتن و ویتامین A، زیاد مادهای مغذی است. راحتی پرورش، آن را به گیاهی مناسب برای کاشت و برداشت تبدیل کرده است. بر خلاف باور عموم، امکان کاشت و رشد هویج در داخل خانه وجود دارد. با چند وسیله ساده و کمی صبر، شما می‌توانید حتی در صورتی که یک باغچه خارجی نداشته باشید، هویج‌ها را بکارید و پرورش دهید. لازم است که بوته‌های هویج میزان زیادی آفتاب دریافت کنند. ظرفی را با مخلوطی از ۵۰ درصد خاک گلدان با کیفیت و ۵۰ درصد خاک کشاورزی (نه نه شن بازی) پر کنید. این ۲ را به خوبی با هم مخلوط کنید تا مطمئن شوید که هویج‌ها محیطی مناسب برای رشد دارند. ظرف را در یک منطقه آفتاب گیر قرار دهید. گودال‌هایی که عمق در خاک حفر کنید. این گودال‌ها باید حدود یک سانتی متر عمق داشته و حدود ۵ سانتی متر از هم فاصله داشته باشند. بذر هویج را داخل گودال‌ها قرار دهید. بذر هویج خیلی کوچک است، پس لازم است که شما از هر ۲ دست خود استفاده کنید. با یک دست بذر را نگه دارید و با دست دیگر آن‌ها را در خاک قرار دهید. خاک را به آرامی روی بذرها بریزید. خاک را فشار ندهید. خاک باید صرفاً روی بذرها را بگیرد.مقداری آب روی خاک بریزید. باید به میزانی آب بدهید که گیاه رطوبت مورد نیاز خود را دریافت کند، ولی در آب غرق نشود. کاشت هویج در داخل خانه به آب کمتری نسبت به کاشت آن در خارج از آن نیاز دارد. پس در چند هفته اول، لازم است تنها کمی سطح خاک را مرطوب کنید تا رطوبت مورد نیاز به بذر برسد. زمانی که بذر به نهال تبدیل شد، آبیاری آن را شروع کنید. آبیاری به نهال باید وقتی انجام شود که زمانی که به سطح خاک دست می‌زنید، احساس خشکی کنید. هویج‌ها خاک خیس را دوست ندارند بنابراین لازم است قبل از آبیاری مجدد، به خاک اجازه خشک شدن بدهید. به گیاه اجازه دهید که از نور کامل خورشید، و آبیاری مناسب برخوردار باشد. طبق دستورالعمل بسته بذر، آن‌ها را برداشت کنید. انواع مختلف هویج، زمان‌های برداشت مختلفی دارند.

کیف مناسب

آشپزی

تنوع کیف‌های مدرسه و نیز آسیب‌هایی که بر اثر حمل کیف نامناسب به وجود می‌آید موجب شده تا والدین همواره به هنگام خرید کیف برای فرزند شان این دغدغه را داشته باشند که کدام کیف برای آن‌ها مناسب‌تر است. جنس کیف باید به گونه‌ای باشد که در تماس با بدن و کمر تعریق نداشته باشد. بهتر است از کیف‌های چرمی و پارچه‌ای به جای کیف‌های نایلونی و پلاستیکی استفاده شود. میزان حمل کتاب و وسایل تحریر باید متناسب با وزن کودک باشد و بهتر است که دانش آموزان در دوره دبستان بیش از ۲ کیلوگرم وزن را حمل نکنند. کوله پشتی انتخاب کنید که در پشت آن بالشتک‌هایی برای کاهش فشار کیف وجود داشته باشد. کیف دارای چند محفظه بهتر است، زیرا به گسترش یکنواخت وزن وسایل مدرسه کمک می کند. جنس کیف مدرسه باید از انواع سبک باشد که در مجموع با محتویات آن وزن زیادی نداشته باشد. استفاده از کیف‌هایی که روی یک شانه انداخته می‌شود به دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود. همچنین وزن کیف دانش‌آموز بستگی به توان و جسم او دارد و هر چقدر کیف دانش‌آموز سبک‌تر باشد، برای سلامتی او بهتر است. متخصصان طب فیزیکی و توانبخشی معتقدند که کیف‌های کوله‌پشتی مناسب‌تر از انواع دستی و بندی آن است. نحوه تنظیم دو بند کوله پشتی باید طوری باشد که وزن کیف در ناحیه پشت و میان دو کتف قرار گیرد. همچنین بندهای کوله‌پشتی نباید آن قدر بلند باشند که روی ناحیه لگن و کمر قرار گیرد. از طرف دیگر کوله‌پشتی‌های یک طرفه مناسب نبوده و غیر استاندارد هستند و برای حمل آن، فرد ناچار است به یک طرف متمایل شود.

کوفته مرغ پنیری

مواد لازم: مرغ چرخ شده ۵۰۰ گرم، تخم مرغ ۲ عدد، پودر سوخاری یک سوم پیمانه، پنیر پارمسان رنده شده یک سوم پیمانه، نمک یک قاشق چایخوری، فلفل سیاه، نعناع خشک، پودر آویشن و پودر سیر نصف قاشق چای خوری، پنیر موزارلای خرد شده یک پیمانه، روغن زیتون، سس گوجه فرنگی و ریحان به میزان لازم.

طرز تهیه کوفته مرغ پنیری : در یک کاسه مناسب مرغ چرخ شده را با تخم مرغ، پودر سوخاری، پنیر پارسان، نمک، فلفل، نعناع، پودر آویشن و پودر سیر خوب مخلوط می کنیم و آن را با کمک دست خوب ورز می دهیم تا خمیر کوفته آماده شود. از خمیر مقداری برمی داریم و با کمک دست آن را گرد می کنیم. حالا یک تکه پنیر موزارلا را داخل کوفته فشار می دهیم و آن را با مواد کوفته خوب می پوشانیم. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم. در یک تابه مقداری روغن می ریزیم و آن را روی حرارت قرار می دهیم، سپس کوفته ها را داخل آن کمی سرخ می کنیم تا رنگشان کمی تغییر کند. کوفته های سرخ شده را داخل سینی فر که از قبل با روغن زیتون کمی چرب کرده ایم می گذاریم و به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار می دهیم. در این میان سس گوجه فرنگی را داخل قابلمه می ریزیم و آن را روی حرارت قرار می دهیم تا گرم شود. موقع سرو کوفته ها سس را روی آن ها می ریزیم و با ریحان تازه ترئین می کنیم.

نکته

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مژگان برآتی فرزند حسنعلی به‌شماره‌شناسنامه ۲۰۰۳۰۴۳۵۳ صادره از بجنورد درمقطع کارشناسی ناپیوسته رشته تربیت بدنی صادره از واحد دانشگاهی آزاد بجنورد با شماره۲۷۴۰۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد .از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد به نشانی خیابان دانشگاه ارسال نماید.

فروش یا معاوضه
آپارتمان در شهرک گلستان
۰۹۱۵۷۷۶۵۷۵۰

ایده کار آفرینی
شغل +درآمد ۲/۵ م ماهانه
یک واحد تولیدی در نظر دارد جهت اشتغال جوانان یک کارگاه چاپ سیلک همراه با تجهیزات کامل را برای شروع کار بفروش برساند.
قابلیت چاپ روی: ساک های خرید نایلون-پارچه-کیسه-تی شرت سررسید- سطوح مدور و ...
فی: ۳۰ میلیون
۰۹۱۹ ۲۴۸ ۱۱۸۷

انباری فروشگاهی صنعتی و سردخانه ای ارائه دهنده انواع قفسه های
نوین مشگ
ستون اسپیل - تاغچک -انواع چوب لباسی
مانکن - تور - مشبک
۰۹۱۵۰۰۵۶۱۵

چاپ و تبلیغات مهرداد
چاپ بنر، پلات، LED
انجام کلیه پروژه های دانشجویی
۰۹۱۵۱۸۸۳۲۵۲ صادقی
آدرس: ۱۷۱ شهرک جنوبی، ابتدای کوچه شهریور ۱۷

مرکز مجاز خدمات ثبت احوال
ثبت نام کارت ملی هوشمند
دفتر پیشخوان جهادی
آدرس: خیابان دو چنار جنب درمانگاه فارابی تلفن تماس: ۱۸۸۳

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه ۵ سال ضمانت
ایزوگام آذرباد شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰ نقد - اقساط
ایزوگام شرق ۶۳۰۰ :۶۷۳۶ ظریف
۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹

مزون عروس گلین
واگذار می شود
۰۹۱۵ ۵۸۴ ۹۳۶۰

انجمن حمایت
از زندانیان اسفراین
در نظر دارد یک دستگاه مینی بوس بنز مدل ۶۴ را به صورت مزایده واگذار نماید.
۰۵۸۳۷۲۲۲۶۵۵

پارس پرواز اترک
تور - هوایما - کواسباب بین المللی - پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۴۴۳۴۰۳-۳۲۴۴۳۴۰۴

به چند نفر آقا جهت همکاری در رستوران مسکن تیار مدیم.
فتح زاده
۰۹۱۵۱۸۴۲۵۵۰
۰۹۱۵۱۸۷۲۷۲۷

خودرو ۳۱۶
CHERY
فروش اقساطی Arrizo 5 با ۳۰% پیش پرداخت
فروش اقساطی Tiggo 5 با ۳۵% پیش پرداخت
۵ سال گارانتی یا ۱۵۰ هزار کیلومتر، تعداد محدود
فروش اقساطی MVM 315 با ۹/۲۰۰ میلیون
۳۶ ماهه /تحویل فوری / تعداد محدود
فروش اقساطی MVM 550 با حداقل پیش پرداخت
۳۶ ماهه / تحویل فوری / تعداد محدود
فروش اقساطی MVM 110 با ۶/۱۹۰ میلیون
تعداد محدود / تحویل فوری
شیروان-خیابان امام خمینی(ره) چهارراه قائم ۳۶۲۲۳۱۷۸-۳۶۲۳۶۱۴۶

نمایندگی بیمه دانا
امیر عباس رضایی مقدم کد۸۳۹۹
آینده از آن کسی است که فردا را امروز می بیند.
طرح جامع آرامش زندگی راهی به سوی فردای مطمئن
بجنورد:خیابان شهید بهشتی شمالی-خیابان شهید قربانی-بین قربانی ۶و۶
مجتمع کوروش-طبقه دوم ۰۹۱۵ ۱۸۷ ۷۲۲۹

موسسه حسابداری و خدمات مدیریت چرتکه
KHEBRE CHORTKE
خدمات نرم افزاری:
نرم افزارهای حسابداری
نرم افزارهای بازرگانی
دریافت و پرداخت
انبار اتوماسیون اداری تحت وب
آدرس: مجتمع تجاری اداری لادن، طبقه چهارم، واحد۲۴
تلفن: ۳۲۲۳۳۹۱۷ / تلفکس: ۳۲۲۲۱۵۲۵ / موبایل: ۰۹۱۵۱۸۶۴۷۲۱

جرثقیل پاسارگاد
یزدانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶

درب های اتوماتیک
پاساوان در
دربهای اتومات شیشه ای . کرکره برقی . جک های پارکینگی
الیاس امیر آبادی ۳۲۲ ۲۷ ۸۰۹
دفتر مرکزی : بجنورد / حدفاصل میدان مادر و دولت / سه راه زایشگاه / جنب نانوایی
رضا محمدپور ۳۲۹ ۲۶ ۸۵۴ ۰۹۱۲ ۵۶۷ ۵۴۹۸
دفتر نمایندگی آشخانه : خیابان هاشمی نژاد / نبش چهارراه آتش نشانی

«بهترین کیفیت ، با مناسب ترین قیمت»
بورس کالاهای BOSCH آلمان
این فروشگاه همه روزه درخدمت شما همشهریان عزیز می باشد «حتی در روز های تعطیل»
BOSCH SAMSUNG LG CROP beko
لوازم خانگی علی پور علی رضا
انواع لوازم خانگی با برندهای معتبر
انواع کولرگازی LG GREE و SAMSUNG
انواع تلویزیون های LED به همراه میز
۰۹۱۵ ۶۸۴ ۱۰۰۶ - ۰۵۸ ۳۲۲ ۵۱ ۳۵۸
بجنورد - طالقانی شرقی ۶ - روبروی شرکت گاز
«نقد و اقساط با چک کارمندی»

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی) ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۲۸ مترمربع به شماره پلاک ۱۱۰۰ فرعی از ۱۵۵ - اصلی واقع در بخش دو بجنورد که سند مالکیت آن ذیل صفحه ۱۲۷ دفتر ۱۳۵ به نام آقای علی رمضان زاده فرزند حسن وثیقه گذار پرونده اجرائی کلاسه ۱۳۹۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۰۹۰ و شماره بایگانی ۹۴۰۰۰۹۶ صادر و تسلیم شده است و برابر سند رهنی شماره ۱۳۹۳/۰۷/۱۴-۹۰۰۴۵ دفترخانه ۲۴ بجنورد در رهن بانک قرض الحسنه مهر ایران قرار گرفته است، محدود به حدود زیر: شمالاً: به طول ۸ متر دیواریست به زمین برات رسمی از باقیمانده ۱۵۵ - اصلی. شرقاً: اول به طول ۱۶ متر اول دیواریست اشتراکی دوم دیوار به دیوار منزل ولی رمضان زاده از باقیمانده ۱۵۵ - اصلی. جنوباً: به طول ۸ متر دیواریست به زمین جوانشیر درگزینی از باقیمانده ۱۵۵ - اصلی. غرباً: به طول ۱۶ متر درب و دیواریست به ممر عام که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برآورد شده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملک در روز شنبه مورخه ۱۳۹۵/۰۷/۰۳ - از ساعت ۱۲ ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای ثبت اسناد و املاک بجنورد واقع در میدان بازرگانی به مزایده گذاشته می شود، خریداران می توانند در وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شرکت نمایند. مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ هفتصد میلیون ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶ آئین نامه اجرا کل مبلغ نقداً دریافت می گردد، چنان چه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی بر عهده برنده مزایده است. پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی آن ها معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است.

مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: مساحت عرصه ۱۲۸ مترمربع می باشد که ملک در همکف دارای حدود هفتاد مترمربع و در زیرزمینی حدود ۳۵ مترمربع جمعاً ۱۰۵ مترمربع، اعیان با سقف چوبی دارد و امتیازات آب، برق، گاز و تلفن نصب است و ملک در کوچه بن بست شش متری و به نشانی بجنورد - خیابان طالقانی غربی - بلوار فرودگاه - نرسیده به فرودگاه - کوچه شهید علی اکبر باغچقی - پلاک ۸۲ می باشد. **تاریخ انتشار: ۱۳۹۵/۰۶/۱۰**

مهران وحدت - رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد

۶۰۸۲/ آم