دمنوش و خواص بابونه

دمنوش های گیاهی و سنتی با حفظ جایگاه ویژه خود در بین مردم خواص درمانی بی نظیری دارند. دمنوش بابونه و بهار نارنج آرام بخش اعصاب، تقویت کننده قلب و حافظه، درکاهش استرس و افزایش اشتها، درمان ورم روده و معده، افزایش شیر مادر، تسکین دهنده سر دردهای میگرنی، کاهش عوارض یائسگی، کاهش دردهای عضلانی، دفع سنگ های کلیه و مثانه، درمان تکرر ادرار و برای درمان کم خونی مفید است.برای این منظور می توان بابونه شیرازی یک قاشق مرباخوری، بهارنارنج یک قاشق مرباخوری، آب دو لیوان را تهیه کرد سپس ابتدا آب را جوش آورد و داخل قوری چینی ریخت و مواد را اضافه کرد و روی سماور گذاشت تا به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با شعله بسیار ملایم دم بکشد، پس از این که دمنوش کمی حرارت از دست داد، عسل به میزان کافی اضافه شود.بی شک این دمنوش یکی از لذت بخش ترین دمنوش های گیاهی است که می تواند جایگزین چای در هر ساعتی در محل کار باشد و حتی در میهمانی ها از آن لذت برد. برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از خواب از این دمنوش موثر استفاده کرد.

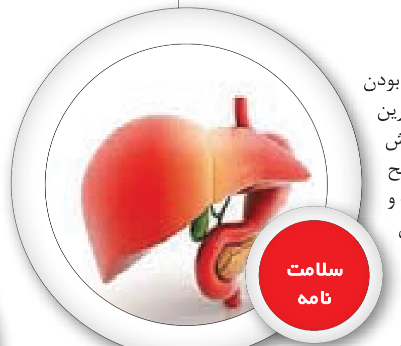
کوکوی گل کلم

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه کوکوی گل کلم را آموزش می دهد.

مواد لازم: گل کلم کوچک یک عدد، تخم مرغ ۶ عدد، پیاز سرخ شده ۳ قاشق سوپ خوری، زعفران آب شده یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان لازم، روغن ۱۰۰ گرم، جوش شیرین یک قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: گل کلم را با آب و کمی نمک می جوشانیم تا بپزد و نرم شود آن را خرد و له می کنیم تخم مرغ ها را در ظرفی می شکنیم نمک، فلفل، زعفران، جوش شیرین را همراه با پیازهای سرخ شده می افزاییم و گل کلم سرد شده را هم اضافه می کنیم در تابه روغن می ریزیم مواد را داخل تابه می ریزیم و می گذاریم سرخ شود.

کبد چرب



شایع ترین علل کبد چرب در کشور ما چاقی، دیابت، سوء تغذیه و بالا بودن چربی خون است و در کشورهای دیگر مصرف بالای الکل از شایع ترین علت ها محسوب می شود. از دیگر علل کبد چرب می توان به کاهش وزن ناگهانی، اختلالات مادرزادی، سوء جذب چربی، تغذیه ناصحیح و مصرف بیش از حد چربی و کربوهیدرات، گرسنگی طولانی مدت و تغذیه طولانی مدت اشاره کرد. تحقیقات و بررسی ها همچنین نشان داده است که داروهایی مانند کورتون، هورمون های استروژن، قرص های ضد بارداری، داروهای تقویت جنسی و استرس از عوامل زمینه ساز این مشکل اند. کبد چرب بدون علامت است و در بعضی از افراد ممکن است احساس پری شکم و درد خفیف ناحیه راست شکم را ایجاد کند، این مشکل به طور معمول به صورت اتفاقی در حین بررسی های آزمایشگاهی یا سونوگرافی مشخص می شود. این مشکل به ویژه در مراحل اولیه، قابل درمان است، اما در تعدادی از بیماران در صورت درمان نشدن ممکن است به فیبروز کبدی یا در نهایت سیروز کبدی منجر شود که در این صورت درمان آن بسیار دشوار خواهد بود. نوشیدنی ها یی مانند آب هویج، آب سیب، آب لیموترش، آب جعفری و اسفناج برای کاهش این مشکل مفید است.

داستان مطبخ های قدیمی با اجاق های آن روز

کدبانوهای ترک و کرمانج، دست مریزاد

علوی

بوی غذای مطبوع در مطبخ های قدیمی با آن سقف های بلند دل اهالی خانه را می برد. آن روزها از اجاق گازهای فردار و چند شعله خبری نبود. دستان زیبای مادرها و مادربزرگ ها آن قدر با ابزارها و وسایل قدیمی کار می کرد که زمخت و چروکیده می شد و حاصل این همه تلاش این بود که بتوانند غذایی باب دندان اهل خانه درست کنند. آن ها ناچار بودند ساعت ها وقت خود را برای اموری مانند آماده کردن وسایل غذا صرف کنند. از انواع و اقسام وسایل برقی امروزی که کمک حالشان باشد، خبری نبود، آن روزها روی کابینت ها از خردکن، مخلوط کن، آسیاب برقی و چرخ گوشت خبری نبود . زنان خانه دار برای هر کار کوچکی مجبور به تلاش زیادی بودند حتی برای پختن غذاهایی که امروزه طبخش ساده است. هاون های بزرگ چوبی و برنجی برای ریز و خرد کردن گندم و برنج و مانند آن به کار می رفت و همیشه در گوشه آشپزخانه ها جا خوش کرده بودند. آبکش های چوبی از دیوار مطبخ هایی که از دود اجاق ها سیاه شده بود آویزان بود و قابلمه های سنگی و مسی از بدیهی ترین ابزار پخت و پز بود. اگر برای غذایی بلغور گندم لازم بود مانند این روزها به راحتی نمی شد آن را تهیه کرد و باید ساعت ها برای آماده کردن آن و کوبیدن در هاون وقت صرف می شد و یا برای این که غذایی مانند کوفته آماده شود گوشت در هاون های سنگی و چوبی بارها بارها باید کوبیده و آماده پخت می شد.بانوی کهنسالی از قوم کرد که زمان های قدیم را به یاد دارد، بیان می کند: آن زمان بیشتر از زغال برای پخت و پز یا گرم کردن غذا استفاده می کردند. بانو« مقدسی» به کار سخت و دشوار تهیه غذا در زمان قدیم اشاره می کند و می گوید: در آن زمان زنان خانه باید خودشان گندم را به وسیله ابزارهای مختلفی مانند سنگ آسیاب، به آرد تبدیل می کردند، از ابزارهای فلزی و چوبی مختلفی برای خرد کردن میوه و سبزی ها استفاده می کردند تا به وسیله آن ها غذاها را خوشمزه کنند. وی که اکنون هفتاد و دومین بهار عمرش را سپری می کند، اظهارمی دارد: آن زمان بیشتر بانوان خانه از ابزارهای مختلف و همچنین خوراکی های مختلف و انواع سبزی های کوهی برای مزه دار کردن غذاها استفاده می کردند به عنوان نمونه ابزارهایی مانند هاون های برنجی برای خرد و آسیاب کردن حبوبات و سبزیجات داشتند، دور تا دور آشپزخانه هایشان از الک های فلزی و چوبی، چلوصافی های حصیری یا چوبی پر بود، به گفته وی آن چه در آشپزخانه های قدیمی آن زمان بسیار یافت می شد، قابلمه های مختلف در اندازه های متفاوت بود، دیگچه های مسی بزرگ و کوچک و قابلمه هایی از جنس روی، زینت بخش مطبخ های قدیمی بود.

وی آونیسک و دوکَلی را از غذاهای قوم کرد می داند و می گوید: کردها غذاهای مخصوص به خود را داشتند که با مواد تازه درست می کردند.

اجاق های دست ساز

وی از اجاق های زمان قدیم نیز یاد می کند و می گوید: تابستان ها زمانی که مهمان می آمد مردهای خانه بساط اجاق را در داخل حیاط درست می کردند آن ها با چند تکه خشت خام جایی برای قرار دادن قابلمه درست می کردند و زیر آن را با زغال پر می کردند و وقتی قابلمه غذایی مانند برنج روی آن گذاشته می شد، مقداری زغال روی در قابلمه می ریختند تا حرارت از بالای قابلمه هم به غذا برسد.

وی ادامه می دهد: بقیه وقت ها بیشتر افراد از چراغ هایی مانند پریموس و فارسنکه برای پخت و پز غذا استفاده می کردند که بعدها چراغ های سه فتیله ای نیز به آن ها اضافه شد. روی یکی از چراغ ها برنج و روی دیگری خورشت می گذاشتند یا زمانی که می خواستند غذایی که درست کرده اند به خوبی جا بیفتد و باب دندان همه شود آن را پس از کمی پختن روی چراغ والر می گذاشتند تا به آرامی بپزد و گرم بماند کاری که امروز جوان ها با دستگاه هایی مانند آرام پز انجام می دهند.

منقل های قدیمی

شهروندی از قوم ترک که ۷۵ سال سن دارد با نگاهی گذرا به ایام قدیم به چگونگی پختن غذا روی اجاق های قدیمی مطبخ خانه ها اشاره می کند و می گوید: بعضی از خانواده ها در زمان قدیم آتش مورد نیاز گرم کردن اتاق ها یا گذاشتن قابلمه غذا و قوری را به شیوه ای جالب مهیا می کردند این گونه که غذا روی منقل زمینی ثابتی که در کف اتاق تعبیه شده بود، آماده می شد. این منقل های ثابت در بهترین نقطه بالای اتاق، در کف زمین با حفر حوضچه ای ساخته می شد که برای آن یک حاشیه امنی نیز در نظر می گرفتند. دور آن را با چهار چوب، محصور و تزئین می کردند. سطح و حاشیه آن را با مخلوطی از گل و پهن گاو اندود می کردند. در کف آن هم مقداری خاکستر می ریختند، در بیشتر مواقع آتش را بیرون از اتاق درست می کردند تا گازها و دود مضر و آزار دهنده آن خارج شود سپس به آن جا منتقل می کردند.

«شمشیریان» ادامه می دهد: این سازه ابزار هایی مانند انبر، خاک انداز، باد بزن ، جارو یا گرد گیر، سه پایه فلزی، یک آجر نصفه برای گذاشتن قوری یا قابلمه داشت که غذا را پس از پختن و قوری را نیز برای دم کشیدن روی آن می گذاشتند.

وی با بیان این که مطبخ های قدیمی از اتاق های نشیمن دور بودند و در بخشی از حیاط قرار داشتند، اظهارمی دارد: قدیمی ها عقیده داشتند که بوی غذا نباید در خانه بپیچد برای همین منظور مطبخ در گوشه ای از حیاط ساخته می شد و برای این که در زمستان مدام ناچار نباشند برای خبر گرفتن از مراحل پخت غذا یا ریختن چای به آشپزخانه بروند، چنین سازه ای را داخل یکی از اتاق های خانه تعبیه کرده بودند.

وی به سماورهای برنجی و ورشوئی زغال سوزی که استفاده می شد اشاره می کند که همواره در بالایش تنوره و در زیرش سینی برای جمع کردن خاکستر وجود داشت که همزمان با ورود بخاری های نفت سوز، سماور های نفتی نیز به خانه ها راه یافت.

یکی دیگر از شهروندان کهنسال به شیوه دیگری برای گرم کردن و پختن غذا در زمان قدیم اشاره می کند و می گوید: برای این منظور از کوره زغالی در داخل اتاق استفاده می شد. این کوره ها در دو اندازه، یکی به اندازه حلب روغن ۵ کیلویی و دیگری به اندازه حلب روغن ۱۷ کیلویی ساخته می شد. به این صورت که یک ردیف آجر تیغه ای داخلش و دور حلب در ۳ طرف آن می گذاشتند و وقتی آجر تیغه ای به نیمه قد حلب می رسید یک صفحه فلزی مشبک و یا چند میل گرد یا سیم کلفت می گذاشتند و آجر چینی تا بالا ادامه پیدا می کرد. «مستوفیان »ادامه می دهد: زیر طرفی که آجر نداشت دری برای تخلیه خاکستر می بریدند و روی آن را نیز برای تهویه بهتر چند سوراخ ایجاد می کردند آتش زغال را در نیمه بالایی کوره می ریختند و روشن می کردند و قابلمه غذا یا قوری و کتری را روی آن می گذاشتند.

وی بیان می کند: در زمان قدیم از دیگ های مسی برای پخت و پز غذا استفاده می شد و در فصل گرم، بیشتر بانوان قدیمی اجاق های غذای خود را در گوشه ای از حیاط به کمک آجر و سنگ درست می کردند، گاهی در گوشه حیاط چندین اجاق در اندازه های مختلف برای گذاشتن قابلمه های مختلف وجود داشت قبل از این که دیگ ها را روی اجاق بگذارند، پشت آن را گل اندود می کردند تا سیاه نشود.

به گفته وی در زمانی که خودش کودک بوده ظروف چینی چندانی وجود نداشته است و بیشتر مردم در ظرف هایی از جنس مس یا روی، غذا می خوردند و گاهی در بسیاری از خانه ها، اعضای خانواده، در یک ظرف بزرگ مسی به نام دوری یا مجمعه غذا می خوردند و همه اعضای خانواده دورش می نشستند.

وی چراغ پریموس را جزو نخستین چراغ های خوراک پزی می داند که با سوخت نفت کار می کرده است.

یکی از غذاهای مورد علاقه همه آش رشته است و در آن روزها رشته پلو هم بیشتر از این روزها طبخ و خورده می شد اما از رشته های آماده در مغازه ها خبری نبود و برای پخت انواع آش رشته خانم های خانه دار مجبور بودند یا خودشان آستین ها را بالا بزنند و رشته ببرند و یا از افرادی که رشته خانگی تهیه می کردند رشته خریداری کنند.

وی می افزاید: در آن زمان برای رشته بریدن خانم ها وسایل مخصوصی مانند تخته های بزرگ چوبی، وردنه و سینی های بزرگ و چاقو های تیزی داشتند که به راحتی خمیر را برش می زدند.

به گفته وی در زمان قدیم از دستگاه های رشته بر خبری نبود و خانم ها در منزل یکی از اقوام جمع می شدند و همه با کمک هم با ظرافت و با صرف وقت و زحمت خمیر ها را به شکل رشته هایی نازک برای پلو و کمی ضخیم تر برای آش رشته و آش بلکه می بریدند و روی بندهایی که در داخل منزل و در گوشه ای که رفت وآمدی در آن نبود آویزان می کردند تا خشک شود و سپس برای انواع غذاهایی که با رشته تهیه می شد استفاده می کردند.وی آش جوشواره و کوفته را از غذاهای معروف ترک ها می داند.

بانوی ۶۵ ساله ای هم به پختن برخی غذاها در زمان قدیم اشاره می کند و می گوید: هم چنین برای پختن آش گندم و یا یارمه و تهیه بلغور باید ساعت ها گندم در هاون های سنگی و چوبی کوبیده و نرم می شد تا آماده طبخ شود. «وحدت» اظهارمی دارد: در آن روزها یکی از ملزومات آشپزخانه ها روغن دان های بزرگی بود که داخل آن از انواع روغن های حیوانی نگهداری می کردند، روغن دان هایی که از سفال و یا نوعی آلیاژ روی ساخته می شد و در گوشه همه آشپزخانه ها بسته به وسع صاحبخانه ها در اندازه های مختلف به چشم می خورد و از بطری ها و حلب های روغن خبری نبود. قند شکن و سفره قندی که روی آن کله قند شکسته می شد هم از جمله این ملزومات بود.

کک و مک

کک و مک بیشتر در افرادی شیوع پیدا می کند که پوستی روشن و سفید، موها و چشمانی رنگی دارند. اگر کک و مک دارید، بهتر از هر فردی می دانید که کک و مک های‌تان در تابستان بیشتر و پررنگ تر از فصل های دیگر است، بنابراین به دنبال راه حلی موثر می گردید. البته کک و مک خطرناک نیست. درمان قطعی برای این کک و مک ها وجود ندارد، ولی می توان با ملاحظاتی خاص و به کار بردن راه حل هایی ویژه آن ها را تا حد زیادی کمرنگ کرد تا دیگر نخستین چیزی که روی پوست شما خودنمایی می کند کک و مک نباشد. نقاطی از بدن که در معرض تشعشع آفتاب قرار می گیرند، بیشتر دچار کک و مک می شوند و به این علت است که در اثر تابش آفتاب و اشعه ماورای بنفش، ملانین که از سلول های رنگ ساز پوست ترشح می شود، به طور ناهماهنگ در سطح پوست جمع و باعث به وجود آمدن کک و مک می شود. به وجود آمدن کک و مک می تواند دو علت داشته باشد یا ژنتیکی و یا به دلیل قرار گرفتن زیاد در مقابل آفتاب است. بعضی از افراد به طور ارثی مستعد کک و مک هستند و معمولا همین افراد بعد از قرار گرفتن در معرض آفتاب به راحتی صورت شان پر از کک و مک می شود و این همان دلیلی است که در همه جا، استفاده از ضدآفتاب تأکید می شود. هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد، اما استفاده از ضد آفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب برای پوست مثل انواع حفاظ ها (کلاه و عینک) وکرم ضد آفتاب می تواند در کاهش آن نقش داشته باشد.

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراین
(آگهی ثبتی)
آگهی تغییرات شرکت مسافربری اتحاد اسفراین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۵۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۲۰۸۷۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: – اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: اسماعیل محبتی به شماره ملی ۰۶۳۰۰۱۳۴۶۲ و مرتضی محبتی به شماره ملی ۰۶۳۹۹۰۹۲۴۸ و سید محمد محبتی به شماره ملی ۰۶۳۸۸۸۱۸۰۳ به سمت اعضاء اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال تصدی انتخاب شدند. – آقای محمد مهدی بیات ترک به شماره ملی ۱۰۶۲۸۷۲۵۰۹ به سمت بازرس اصلی و شبنم طاهرپور به شماره ملی ۰۹۲۱۰۶۵۲۴۸ به سمت بازرس علی البدل شرکت برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب مدیران، انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.
و/۹۵۳۱۳۷۵۱
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراین

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراین
(آگهی ثبتی)
آگهی تغییرات شرکت مسافربری اتحاد اسفراین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۵۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۲۰۸۷۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای اسماعیل محبتی به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مرتضی محبتی به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای سید محمد محبتی به سمت مدیرعامل انتخاب شدند.
– کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، برات و اوراق بهادار و نامه های اداری با امضای آقای سید محمد محبتی (مدیرعامل) به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود. با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری اسفراین
و/۹۵۳۱۳۷۳۰

دفتر پیشخوان جهانی
مرکز مجاز ثبت نام کارت ملی هوشمند
ثبت نام کارت ملی برای تمام سنین بالای ۱۸ سال
آدرس: خیابان دو چنار – جنب درمانگاه فارابی
تلفن تماس چهار رقمی 1883
و/۹۵۰۰۵۶۲۶

قابل توجه صادرکنندگان و وارد کنندگان محترم
ارسال پاکت فقط ۱۰ هزار تومان
حمل بار با هواپیمای چند تنی از فرودگاه بجنورد به تمام نقاط دنیا
انجام تمام تشریفات گمرکی
ارسال اسناد مناقصه در اسرع وقت
دریافت و تحویل بار به صورت درب به درب
بسته بندی و فریت بار
ارسال نمونه های آزمایشگاهی
ایرانکشت بجنورد: نبش طالقانی شرقی ۸
۰۹۱۵۵۸۷۱۱۰۴
دفتر فرودگاه: ۳۲۲۳۱۱۷۳۰ ۰۹۳۵۸۹۰۱۹۷۷ ۳۲۲۵۳۷۴۲
و/۹۵۱۹۵۵۹۰

دعوت به همکاری
به یک همکار مسلط به نرم افزارهای فتوشاپ وکورل جهت کار چاپ و لیبر نیازمندیم.
شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۸۴ ۲۱۲۸
و/۹۵۲۹۵۱۹۱

پارس پرواز اترک
تور – هواپیما – گواهینامه بین المللی – پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۲۴۳۲۰۳ – ۳۲۲۴۴۴۰۳
و/۹۵۰۶۸۴۸۷

مرکز تخصصی حسابان آوا
تهیه طرحهای توجیهی
مدارک مهندسی جهت اخذ گرید(رتبه)
واگذاری شرکتها
آدرس: بجنورد
میدان بازرگانی، نبش خیابان مهر، مهر ۲
آذری: ۰۹۱۵۶۱۶۲۸۹۴ – ۳۲۲۲۰۳۰۷
و/۹۵۱۸۶۰۵۶

کارت ملی
گواهینامه پایه دوم
و سفته به مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰ و ۲/۰۰۰/۰۰۰ تومانی بنام خداوردی جمیلی فرزند علی محمد ش. ش ۱۱۱۳ متولد ۱۳۳۸ مفقود و اعتبار ندارد.
و/۹۵۳۱۳۶۴۴

یکتا
گوهری
تعمیرات مبلمان
و/۹۵۲۷۰۵۰۶

شناسنامه و کارت ملی
کارت بازنشستگی تأمین اجتماعی
به نام آی خانم محمودی فرزند محمدخان به شماره شناسنامه ۲۳۷ و متولد ۱۳۳۵/۷/۲ مفقود و اعتبار ندارد.
و/۹۵۳۱۳۶۵۷

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در آنها اصالت، انسان گرائی، واقع بینی، صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب و همدلی با او بیشتر است

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به این که خانم فهیمه رضائی به شماره ملی ۰۶۳۹۸۲۵۷۳۷- با ارائه وکالتنامه بلاعزل شماره ۷۶۲۷۲- مورخه ۱۳۹۵/۰۱/۱۴ تنظیمی در دفترخانه ۲۱- اسفراین از طرف خانم معصومه حقانی پور، فرزند محمد به ش. ش ۴۰۵۷ و کدملی ۰۶۳۸۲۲۰۶۹۶- صادره از اسفراین باستناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است یک جلد سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین پلاک ۲۹۰- فرعی باقیمانده که به ۲۷۹۲ فرعی تغییر یافته از ۶۳- اصلی (قلعه کریم)- قطعه یک اسفراین واقع در بخش پنج بجنورد شهرستان اسفراین به آدرس بلوار امام رضا – امام رضا ۱۶- پلاک ۲۸ که متعلق به خود مالک (خانم معصومه حقانی پور) می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت به ششدانگ پلاک فوق سند مالکیت ذیل ثبت ۵۸۷۰- صفحه ۹۲ دفتر املاک جلد ۵۴- بنام خود مالک (معصومه حقانی پور) صادر و تسلیم گردیده از طرف نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده- لذا به استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب را یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل اسناد مالکیت یا اسناد معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور اسناد مالکیت المثنی و تسلیم آن به وکیل متقاضی اقدام خواهد شد.
اکبر اقبالی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین
و/۹۵۳۱۳۵۱۷

گل سنگ

یکی از گیاهان خوش آب و رنگی که می توانید از آن در داخل آپارتمان های کوچک تان نگهداری کنید، گیاهی است که در ایران آن را به نام گل سنگ می شناسند. این گیاه برگ های زیبا و خال خالی دارد که رگه های روی آن می تواند طیفی از سفید و قرمز باشد. از گل سنگ به راحتی می توانید در داخل خانه نگهداری کنید و فقط کافی است آن را در محیطی مناسب قرار دهید. این گیاه به نور شدید نیاز ندارد یعنی فقط کافی است آن را در محیطی قرار دهید که نور کافی دارد و روشن است، ولی نور مستقیم نمی تابد. در صورتی که نور محیط کم باشد، برگ ها و رنگ گیاه کمرنگ تر می شود که نشان می دهد لازم است جای آن را تغییر دهید. گل سنگ به آبیاری زیادی نیاز ندارد و باید زمانی که خاک آن خشک می شود، به آن آب دهید. این گیاه به راحتی با شرایط محیط کنار می آید و به خوبی می تواند رشد کند.

کودکان بد اخلاق

بد اخلاقی کودکان وحشتناک و زننده است، اما حقیقت این است که آن ها «کودک» هستند. در این شرایط چگونه می توانید این انفجار کودک و البته انفجار درونی خودتان را کنترل کنید؟ کودکان به ویژه در سن یک تا ۴ سالگی هنوز مهارت های لازم برای کنترل خودشان را به دست نیاورده اند. آن ها اغلب کنترل خود را از دست می دهند. هر بدخلقی کوچک نتیجه یک عامل کوچک است. برای مثال چیزی را که می خواستند به دست نیاورده اند. برای کودکان یک تا ۲ ساله بدخلقی اغلب روشی برای ارتباط برقرار کردن و دریافت احتیاجاتشان است اما آن ها مهارت گفتاری برای بیان آن را ندارند و وقتی به گفته هایشان توجه نشود، نا امید می شوند. کودکان ۳ یا ۴ ساله خود مختارترند. آن ها از خواسته ها و علاقه های خود آگاهند و می خواهند از آن ها دفاع کنند. اگر شما با آن موافقت نکنید، بدخلقی را شروع می کنند. هنگامی که کودک بدخلق می شود، احساساتش مختل می شود و بخشی از مغزش از کار می افتد. به همین دلیل است که در این شرایط منطق کمکی نمی کند. در واقع تقریبا هر چه شما بیشتر تلاش کنید، بدتر می شود. بنابراین بهتر است زمانی که عصبانیتش از بین رفت با او صحبت کنید. کودکان گاهی احتیاج دارند تا عصبانیت خود را تخلیه کنند، بنابراین به آن ها اجازه دهید این کار را انجام دهند. فقط مطمئن شوید که به خودشان صدمه نمی زنند. آن ها قادرند، بدون درگیری با شما، خشم خود را بیرون بریزند، سپس کنترل خود را به دست آورند. اگر در شرایط بدخلقی کودک تان او را سرگرم چیزی کنید که برایش جالب است، بدخلقی خود را فراموش خواهد کرد. دریابید چه چیز واقعا کودک شما را بد خلق می کند. دور کردن کودکان از مکانی که موجب بدخلقی آن ها شده، می تواند آرام شان کند. این درباره زمان هایی که شما بیرون از منزل هستید نیز کارساز است. اگر کودک تان برای یک اسباب بازی یا شکلات بد خلق شد، او را به جای دیگری ببرید تا بدخلقی اش تمام شود. تغییر مکان منجر به تغییر رفتار می شود.

حق سرویس

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.

آیا رستوران ها و اغذیه داران و چلوکبابی ها حق دریافت مبلغی به عنوان حق سرویس را دارند؟

بر اساس ماده ۵۷ قانون اصلاح نظام صنفی عرضه یا فروش کالا مصوب ۱۳۹۲ ارائه خدمت به بهایی بیش از نرخ های تعیین شده و هر نوع عملی که منجر به افزایش بهای کالا یا خدمات به زیان خریدار شود، از مصادیق گران فروشی است بنابراین نظر به این که دریافت مبلغی تحت عنوان حق سرویس موجب افزایش نرخ بی مورد عرضه اغذیه در رستوران ها و چلوکبابی ها خواهد شد. دریافت هر گونه وجه اضافی علاوه بر قیمت های اعلامی، غیر قانونی و تخلف گران فروشی محسوب می شود و باید با متخلفان برخورد شود زیرا در رستوران ها همه هزینه های مرتبط و عوارض قانونی در قیمت اغذیه لحاظ شده و همه رستوران ها، اغذیه ها و چلوکبابی ها برای حمایت از حقوق مصرف کنندگان ملزم به نصب تابلوی قیمت هستند در نتیجه هیچ سازمان یا ارگانی مانند اتحادیه صنفی قبل از کسب مجوزهای قانونی نمی توانند مجوزی برای این کار صادر کنند. بنابراین مردم در صورت مشاهده چنین موردی می توانند هر گونه تخلف در این زمینه را از طریق سامانه دریافت و رسیدگی شکایت مردمی سازمان صنعت، معدن و تجارت شهرستان ها یا استان ها و یا اتحادیه های یاد شده اعلام کنند تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

رفع زردی

علوی- گل مینا از خانواده کاسنی دارای مواد موثر دارویی است . یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره بیان کرد: از گل های این گیاه به دلیل دارا بودن مواد فرار، روغن، تانن، رزین و صمغ برای مصارف دارویی استفاده می شود. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه رفع کننده زردی است و از آن به عنوان ضد تشنج هم استفاده می شود. به گفته وی بهتر است روزانه ۲ تا ۴ گرم از گل های این گیاه به طور دم کرده استفاده کرد.

چاپ و تبلیغات مهرداد
چاپ بنر، پلاک، LED
تابلو روان، چلنیوم، برش لیزر، کارت ویزیت، طراحی لوگو، لمینت
انجام کلیه پروژه های دانشجویی
صادقی ۰۹۱۵۱۸۸۳۲۵۲
آدرس: ۱۷ شهریور جنوبی/نبش کوچه شهریور ۱۷
و/۹۵۰۸۹۴۷۰

تولیدی تشک رویال پارت (بجنورد)
اولین تولید کننده انواع تشک طبی، طبی فنری، تشک فصلی(زمستانه و تابستانه)
به سفارش مشتری (نقد و اقساط)
ضمانت نامه کتبی بلند مدت + هدیه + کارت طلایی خرید
در صورت عدم رضایت از تشک جنس پس گرفته میشود
طرف قرارداد:
کارکنان دانشگاه آزاد – جهادکشاورزی – بنیاد جانبازان
مدیریت تولید: ۰۹۱۵۵۸۴۲۲۱۰
مدیریت بازرگانی ۳۲۲۲۲۷۹۱۴ – ۰۹۱۵۷۸۷۲۲۱۰
و/۹۵۲۹۷۷۸۶

تبلیغات اقناع کننده ظریف، رابطه مدار و مخاطب گرا، موثرتر از تبلیغات وادار کننده، خشن و خودگرا و خودبرتر بین است

فروش و نصب
ایزوگام شرق
۵ سال بیمه ۵ سال ضمانت
ایزوگام آذربام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۶۳۰۰
نقد – اقساط
ظریف ۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹
و/۹۵۰۶۸۴۹۶

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه ۹۴۰۰۱۸۱
بدینوسیله به آقای محسن شادمانی پهلوانلو فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۸ و کد ملی ۰۷۵۹۸۸۶۰۶۷ به آدرس اظهاری جاجرم – روستای شورک، بدهکار پرونده کلاسه ۹۴۰۰۱۸۱ که برابر گزارش مأمور پست به دلیل ابلاغ واقعی به شما میسر نگردیده ابلاغ می گردد که پست بانک جاجرم برابر قرارداد بانکی ۱۵۵۷ – ۹۳/۴/۵ جهت وصول مبلغ پنجاه و پنج میلیون و هفتصد هزار ریال (۵۵/۷۰۰/۰۰۰ ریال) شامل ۳۹/۸۰۰/۰۰۰ ریال اصل طلب و مبلغ ۱۵/۹۰۰/۰۰۰ ریال خسارت تأخیر و از تاریخ ۹۴/۷/۲۱ تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به شماره پرونده ۱۳۹۴۰۴۰۰۷۱۴۸۰۰۰۱۷۲/۱ در این اجراء مطرح می باشد. لذا طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.
اردلان محمدی کوشکی – مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم
و/۹۵۳۱۳۷۶۶

هنگام خرید از ساک‌های پارچه‌ای و یا چرخ دستی استفاده کنیم
از این طریق می‌توانیم در مصرف کیسه‌های پلاستیکی تا حد زیادی صرفه‌جویی کنیم.

آیا میدانید ؟؟؟ اکثر بیماران مبتلا به سرطان استان تحت پوشش عطوفت می باشند.
انجمن حمایت از بیماران سرطانی
عطوفت
اعتبار عطوفت دلهای مهربان مردم است...
بیایید با کمکهای مادی و معنوی خود به اعتبار آن بیافزاییم.
تو دستهایی داری که پر از امیده
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷ شماره حساب جام بانک ملت: ۳۳۶۶۳۳۶۶-۸۷
شماره کارت عابربانک پارسیان: ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵ شماره حساب بانک پارسیان: ۷۳۰۴۳۶۴
بجنورد، دوچنار، خیابان برنجی روابط عمومی: ۷۳۳۷ ۳۲۲۴ – ۰۵۸
اسفراین، خیابان امام رضا، امام رضا ۷ تلفن: ۲۲۳۹ ۳۷۲۴ – ۰۵۸
عطوفت
و/۹۵۳۱۳۷۸۳