زنان باردار رژیم نگیرند

بیشتر بدانیم

رژیم گرفتن در دوران بارداری به شدت برای بانوان باردار و جنین خطرناک است. بسیاری از رژیم های کاهش وزن همراه با کاهش دریافت آهن، اسید فولیک و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. افزایش وزن یکی از نشانه های بارداری و طبیعی است. احتمال به دنیا آوردن نوزاد سالم در بانوانی که خوب غذا خورده و افزایش وزن طبیعی دارند بیشتر است. بنابراین اگر با خوردن غذاهای تازه و سالم و مقوی وزن مادران باردار افزایش یابد، جای نگرانی ندارد. به طور کلی، مادران در دوران بارداری باید حدود ۱۱ تا ۱۵ کیلو گرم اضافه وزن داشته باشند. اگر مادر بارداری پیش از بارداری کمی‌کمبود وزن داشته است می‌تواند مقداری بیشتر مثلا ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم وزن اضافه کند و اگر وزنش بالا بوده است باید مقدار کمتری و بین ۷ تا ۱۱/۵ کیلوگرم وزن اضافه کند. کمترین اضافه وزن باید در ۳ ماه نخست بین ۹۰۰ گرم تا ۲ کیلو باشد و بعد به تدریج وزن اضافه‌تر شود. بیشترین اضافه وزن باید در ۳ ماه آخر حدود ۴۵۰ گرم در هر هفته یعنی زمانی که جنین بیشترین رشد را دارد، اتفاق بیفتد.

برداشتن خال

گفت و گو

برداشتن خال با مجوز پزشک مانعی ندارد. یک پزشک عمومی با بیان این مطلب و با اشاره به این که خال ها بیشتر روی صورت، دست، پا و نیم تنه ظاهر می شوند، گفت: اگر چه بیشتر خال های پوستی بی ضرر و بی خطر هستند اما در موارد نادر پیش سرطانی می شوند و باید با جراحی آن ها را برطرف کرد.«پرنده » افزود: برخی بیماران به شکل طبیعی، جراحی یا با لیزر به دلیل زیبایی خال های خوش خیم خود را برمی دارند.وی بیان کرد: خال های پوستی به طور معمول ظاهر تیره رنگ و یکپارچه ای دارند و اغلب از پوست بیرون زده اند. خال های غیرمعمولی تاحدودی نسبت به خال های معمولی بزرگ تر هستند و رنگ و لبه های نامنظمی دارند.وی ادامه داد: این خال ها پیش سرطانی در نظر گرفته می شوند و احتمال تبدیل آن ها به سرطان پوست ملانوم نسبت به خال های معمولی بیشتر است. وی بیان کرد: بیشتر خال ها خوش خیم و بی خطر هستند و فقط خال هایی از نظر پزشکی باعث نگرانی می شوند که دارای ظاهری متفاوت نسبت به دیگر خال های بدن باشند یا خال هایی که بعد از سن ۲۰ سالگی نمایان می شوند.وی بیان کرد: اگر فردی متوجه ایجاد تغییر در رنگ، ضخامت، اندازه یا ظاهر خال خود شد، باید با یک متخصص پوست در این رابطه مشورت کند.وی اضافه کرد: همچنین افراد باید وضعیت خال ها را در صورتی که دچار خونریزی، ترشح، خارش، درد یا حساسیت شدند، مورد بررسی قرار دهند و به پزشک مراجعه کنند و باید به طور خاص به ناحیه هایی از پوست که بیشتر در معرض نور خورشید هستند، توجه شود.

از راهپیمایی بچه های مدرسه همت تا شب های پر دلهره پخش اعلامیه

چون بهار بود آن روز...

علوی

«بوی گل سوسن و یاسمن آید ...»، بانگ آزادی در هوای سرد بهمن ماه در آسمان تاریک ایران زمین طنین انداخت و به جان بی جان اهل‌دلان روشنایی بخشید. روزنه های نور و امید یکی پس از دیگری در دل رهروانش روشن شد. بغض های فروخورده و فریادهای بی صدای نام آشنایان، کاخ ستمکاری را در هم کوبید و دودمان ستم را به باد داد. خون های ریخته شده، بغض های فروخورده و غریو مردمان این دیار در سرمای زمستان به گل نشست و دل اهالی این دیار را بهاری و معطر ساخت. آن روزها همه بودند، همه در صحنه ها حضور داشتند، اصلا همه با هم یک دل و یک زبان شده بودند تا کاخ ستمشاهی را فرو بریزند. آن ها به خیابان ها می آمدند و با دست خالی مبارزه می کردند، دست های خالی اما دل هایی پر، دل هایی پر از سکوت در فضای خفقان آور سال ۵۷. اما عاقبت این خفقان و آن سکوت شکست، بغض ها فریاد و مشت ها گره کرده شد.

مشت های گره کرده

دیگر همه پای میدان کارزار جنگ آمده بودند. کوچک و بزرگ هم نمی شناخت. همه در صحنه بودند و با مشت آهنین خود حکومتی را به رهبری امامشان برچیدند و سرنگون ساختند. مردم همه شهرها به پاخاستند و انقلاب کردند. اهالی خراسان شمالی هم از این قافله عشق عقب نماندند و به فریاد «هل من ناصر ینصرنی» برادران دینی خود لبیک گفتند. از بچه های دبیرستان «همت» بجنورد گرفته تا کاسبان و هنرمندان و فرهنگیان همه در این شور انقلابی شرکت کردند. چنان که یکی از آن هایی که انقلاب را از زبان اهلش در چندین جلد کتاب روایت کرده است، بیان می کند: شاهدان عینی انقلاب خراسان شمالی بر هم گامی مردم استان در آن زمان با روحانیت و مرجعیت حضرت امام (ره) صحه می گذارند. «مهدی الهی فرد» نویسنده کتاب های انقلاب، به حضور تاثیرگذار شهید «هاشمی نژاد» اشاره می کند که در شورآفرینی انقلاب موثر بوده است که در شیروان و بجنورد حاضر می شود و سخنرانی می کند که پس از آن شورآفرینی می شود و مردم به طور گسترده در راهپیمایی شرکت می کنند. وی یکی از شخصیت های تاثیرگذار در بحث شورآفرینی مردم بجنورد را مرحوم «ارحامی» می داند. البته وی نقش «محمد تقی اربابی» را نیز از خاطر نمی برد و می گوید: این شخصیت مبارز از طلبه ها و از شاگردان مقام معظم رهبری بود و به برخی مناطق برای سخنرانی می رفت و در شهرهای استان ما و حتی در شاهرود و قم نیز نقش آفرینی می کرد و حدود یک سال هم زندانی بود. این نویسنده روحانیون را در بصیرت افزایی مردم موثر می داند و بیان می کند: حضور روحانیون معتقد به راه امام(ره) و دانش آموزان دبیرستانی بسیار پررنگ بود به طوری که در آن زمان دانش آموزان دبیرستان «همت» و «انستیتو» در بجنورد در راهپیمایی ها حضور پر رنگی داشتند و در مسجد انقلاب با حضور آیت ا... «حبیب ا... مهمان نواز» تجمع می کردند و از جایی به بعد حضور آن ها بسیار پر رنگ شده بود و راهپیمایی ها را هدایت می کردند. «الهی فرد» شهید «براتعلی نامور» را از سردمداران راهپیمایی بچه های دبیرستان شهید «همت» معرفی و شکل گیری این راهپیمایی ها را از اوایل سال ۵۷ عنوان می کند و می افزاید: راهپیمایی های علنی از شهریور ۵۷ در بجنورد آغاز می شود و اوج می گیرد. وی خاطرنشان می کند: شاید نتوان گفت که در راهپیمایی ها یک تصمیم گیری واحد وجود داشته است، به عنوان نمونه شکل گیری راهپیمایی بچه های دبیرستان همت توسط خودشان بوده و به نظر نمی رسد که از خارج از دبیرستان عده ای برنامه ریزی کرده باشند. این نویسنده کتاب های انقلاب، به ذکر روایت هایی از مردم شهرهای مختلف ایران می پردازد و می گوید: در آن ایام، رژیم شاه مردم را در صف نفت، نانوایی و در خیابانها به گلوله می بندد و حدود چند هزار نفر به شهادت می رسند که در این اقدامی که رعب و وحشت ایجاد شده است، نانوایی ها و صف های نفت تعطیل می شوند. مردم گرمه و جاجرم پس از این اتفاق چند کامیون نفت، نان محلی و وسایلی که احساس می کردند مردم انقلابی مشهد نیاز دارند به مشهد می برند و در آن جا نیز با کمک حاج آقا «اربابی» که از مردم آن منطقه بود وسایل مورد نیاز مردم را به منطقه ۳۰ متری طلاب که بیشتر افراد انقلابی در آن جا سکنی داشتند، توزیع می کردند. وی ادامه می دهد: این ماجرا حکایت از این دارد که مردم استان ما در حوادث و وقایع انقلابی شهرهای مختلف و بزرگ مانند مشهد تاثیر داشتند و کمک می کردند. « الهی فرد» با اشاره به نقش وسیع حضرت امام(ره) در شکل گیری انقلاب اظهارمی دارد: زمانی که حضرت امام(ره) می خواستند به ایران تشریف بیاورند، ابتدا مقرر شده بود که ۶ بهمن بیایند سپس به ۱۲ بهمن موکول شد که مردم استان دغدغه این را داشتند که امام (ره) در شرایطی وارد ایران می شوند که فرودگاه و ارتش دست رژیم است وممکن است خطری امام(ره) را تهدید کند، از این رو، عده ای از مردم جداگانه جمع می شوند و به تهران می روند تا در آن جا و بین سیل جمعیت میلیونی بتوانند نقش آفرینی کنند و بخشی از انتظامات آن مراسم را برعهده بگیرند.

این نویسنده جوان به ذکر خاطره ای از یکی از اهالی اسفراین می پردازد و می گوید: پیرمرد باصفایی از اهالی روستای «جوشقان» را دیدم که روایت می کرد که در زمان انقلاب به این نتیجه می رسد که در آن جو خفقان رژیم به تهران برود و در راهپیمایی های آن زمان شرکت کند. وی درباره حکومت نظامی در دوران طاغوت هم توضیح می دهد: حکومت نظامی در استان به تبع دستوراتی که از تهران گرفته می شد، اعمال می شد و مقابله نظامی و جدی بود.

پخش اعلامیه

« ایزدی» که در مدرسه علمیه امام خمینی (ره) در سال ۵۷ درس می خواند، حضور مردم بجنورد را در راهپیمایی های زمان انقلاب پر شور می داند و می گوید: آن زمان مردم حضور گسترده ای در جریان انقلاب داشتند به گونه ای که به خاطر دارم یک شب در مسجد «حجت بن الحسن(عج)» جمع بودیم و آقایی به نام «کرمی» از قم برای سخنرانی دعوت شده بود که در آن شب اعلامیه علیه رژیم طاغوت پخش شد. وی ادامه می دهد: چند شب بعد از آن جوانان پر شور برای نشان دادن اعتراض خود به رژیم، شیشه های بانک های مختلف از جمله بانکی در چهار شنبه بازار را شکستند. وی با اشاره به حمله ماموران به مدرسه علمیه امام خمینی (ره) هم عنوان می کند: شبی در مدرسه علمیه « سلطانیه» که پس از انقلاب به نام مقدس «امام خمینی» (ره) تغییر نام یافت، نشسته بودیم که ماموران شاه همراه با عده ای از طرفداران شاه از مینی بوس ها پیاده شدند و با فحاشی به سمت ما آمدند که دوستان فرار کردند و ماموران نتوانستند فردی را دستگیر کنند.

وی می افزاید: چند شب بعد از این جریان دوستان اعلامیه ها را پخش می کردند. یکی که قدش از بقیه بلندتر بود، اعلامیه ها را برای این که نیفتد، با کش به پایش بسته بود و باید در زمانی که در مسجد بودیم و چراغ ها خاموش بود، آن ها را پخش می کرد اما او هرچه تلاش کرده بود نتوانسته بود کش را از پایش باز و اعلامیه ها را از آن جدا کند، تا این که چراغ ها روشن شد و همه دیدند او سر پا ایستاده و در حال تلاش برای جدا کردن اعلامیه هاست که خوشبختانه در آن شب اتفاقی نیفتاد و او توانست به راحتی اعلامیه ها را پخش کند.

سبزیجات زمستانی

گلکاری

پرورش سبزیجات تازه و سالم و خوش طعم در طول فصل های سرد هم امکان پذیر است. چغندر یکی از سبزیجات فوق العاده است. بسیاری از افراد ریشه چغندر را مصرف و بعضی برگ آن را استفاده می کنند زیرا یک منبع عالی از ویتامین C و ویتامین A است. یک نکته ضروری در مورد پرورش چغندر این است که چغندر باید به صورت عمیق در خاک قرار داده شود به طوری که در برابر سرما آسیب نبینند. یکی دیگر از سبزی هایی که به خوبی در فصول سرد رشد می کند کلم است زیرا رطوبت بیش از حد و یا هوای خیلی گرم برای این گیاه خوب نیست و در این شرایط کلم به خوبی رشد نمی کند. بهترین ویژگی این گیاه این است که می توان برای مدت زیادی آن را ذخیره کرد. هویج یکی از سبزیجات برای پرورش در زمستان است، این گیاه برای سلامتی انسان بسیار ضروری است و می توان آن را تا ۹ ماه ذخیره کرد. هویج را هر زمانی که از نظر اندازه مورد قبول باشد می توان برداشت کرد. تره فرنگی برای مصرف ساقه و برگ هایش کاشته می شود، بنابراین پرورش تره فرنگی در زمستان یک پروسه حساس است. مطمئن شوید که به گیاه به اندازه کافی آب می دهید و هم چنین به اندازه کافی در معرض نور باشد. در غیر این صورت تره فرنگی به خوبی رشد نمی کند. تره فرنگی ارزش غذایی بالایی دارد، این گیاه را حتما به سالاد زمستانی خود اضافه کنید. شما به راحتی می توانید در طول زمستان در باغ خود یک مزرعه کاهو داشته باشید. کاهو برای سلامتی بسیار مفید است و طعم و مزه فوق العاده ای دارد. پرورش کاهو آسان است بنابراین کاهو می تواند یک شروع عالی برای کسانی باشد که قصد دارند سبزیجات و گیاهان را پرورش دهند. کاهو تقریبا روزانه به ۵ ساعت نور نیاز دارد، در نتیجه در طول زمستان هم می توان آن را پرورش داد.

لکه های قهوه ای

سلامت نامه

اثر آفتاب بر پوست از همان روزی که به دنیا می آییم شروع می شود و استفاده از دستکش های نخی سفید رنگ می تواند صد درصد اثر اشعه خورشید را بگیرد. لکه های قهوه ای رنگ پشت دست با نام علمی «سولار لنتایگو» یا عدسک آفتابی در حقیقت لکه های رنگدانه ای است که به دلیل تهییج سلول های رنگدانه ساز توسط نور خورشید بروز پیدا می کند. رنگ پوست در بروز این لکه ها دخالت زیادی دارد و در افرادی که پوست روشن تری دارند شدت بروز این لکه ها بیشتر است. پرهیز از نور خورشید مهم ترین راه پیشگیری از بروز این لکه هاست. استفاده از کرم های ضدآفتاب نیز مناسب است. استفاده از کرم های لکه بر، تنها اندکی این لکه ها را کمرنگ می کند در واقع باید گفت استفاده از لیزر مناسب ترین روش برای از بین بردن لکه های قهوه ای رنگ پشت دست است و کرم های لکه بر، تاثیر گذاری لیزر را ندارند. استفاده از لیمو ترش به دلیل اسید موجود در آن برای کمرنگ کردن این لکه ها مناسب است که با مقداری لایه برداری ممکن است لکه های قهوه ای را روشن تر کند.

اخذ عوارض حمل بار

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.

آیا شورای اسلامی شهر می تواند اقدام به صدور مصوبه مبنی بر اخذ عوارض حمل بار به میزان و مقدار معینی از کرایه های مندرج در بارنامه های صادر شده برای کامیون های حمل بار کند؟

به دلیل آن که مستند به تبصره ۴ ماده واحده قانون اصلاح قانون تاسیس شرکت سهامی خاص پایانه های عمومی وسایل نقلیه باربری مصوب ۱۳۷۴ و مطابق بند (ز) تبصره ۳۲ قانون بودجه سال های ۱۳۷۷ و۱۳۷۸ دو درصد ارزش بارنامه های صادر شده در سراسر کشور توسط شرکت یاد شده وصول و به حساب خزانه دولت واریز می شود و حسب بند الف ماده ۱۳۲ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران می تواند عوارض حمل کالا را اخذ و به حساب خزانه داری کل واریز کند نظر به این که حکم مقرر در قوانین فوق الذکر بر کسر درصدی از ارزش بارنامه ها و واریز آن به حساب خزانه دلالت بر ملی بودن عوارض یادشده دارد وضع و اخذ عوارض حمل بار از وضعیت بارنامه های صادر شده برای کامیون ها با هر استدلال و توجیهی خلاف قانون و خارج از حدود اختیارات شوراهای اسلامی است.

التیام دهنده

گیاهان دارویی

علوی- گیاه بوته ای بابونه صحرایی دارای سرشاخه های گلداری است که خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی سرشاخه های گلدار این گیاه را دارای مواد موثر دارویی مانند روغن فرار، نوعی ماده تلخ و فلاونوئید دانست. «مسعود معماریانی» این گیاه را التیام دهنده زخم ها عنوان کرد و گفت: علاوه بر آن بابونه صحرایی ضد نفخ و مسکن قوی است و با این که در گذشته بسیار از آن استفاده می شد اما امروز مصرف آن محدود شده است. به گفته وی اطبای قدیم آن را به عنوان تب بر، ضد کرم و التیام دهنده زخم ها توصیه می کردند. وی درباره استفاده از آن اظهارداشت: می توان روزی سه بار ۲ تا ۴ گرم از این گیاه به صورت دم کرده استفاده کرد.

ماکارونی قالبی

آشپزی

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه ماکارونی قالبی را آموزش می دهد.

مواد لازم: پاستا یک بسته، گوشت چرخ کرده ۷۵۰ گرم، تخم مرغ ۴ عدد، روغن و جعفری خردشده ۳ قاشق سوپ خوری، سس گوجه یک پیمانه ، پیاز سرخ شده ۴ قاشق و رب گوجه ۲ قاشق سوپ خوری ،نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: گوشت را با پیاز سرخ می کنیم، سس گوجه را در یک لیوان آب حل و به مایع گوشت اضافه می کنیم. کمی نمک و فلفل می افزاییم و می گذاریم تا بپزد و آب گوشت تبخیر شود. پاستا را می پزیم و آبکش می کنیم تخم مرغ ها را با کمی نمک و فلفل مخلوط و به پاستاهای سرد شده اضافه و مخلوط می کنیم، داخل قالب کمی روغن می ریزیم نیمی از پاستاها را داخل قالب می ریزیم روی آن کمی جعفری خرد شده و مایه ماکارونی می ریزیم و دوباره بقیه مواد را به همین ترتیب می ریزیم در ظرف را می گذاریم و قالب را در فر با درجه ۳۵۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت می گذاریم بپزد. سپس پاستا را بر می گردانیم و با سس گوجه و جعفری تزئین و سرو می کنیم.

آگهی ابلاغ اجرائیه قرارداد بانکی کلاسه ۹۵۰۰۰۱۳

بدینوسیله به آقای محسن قلعه نوئی فرزند غلامحسن به شماره شناسنامه ۴۸۶ و کد ملی ۰۷۵۹۹۰۵۸۹۴ صادره از بجنورد به آدرس اظهاری جاجرم - خیابان شهید بهشتی - فلکه عقاب پلاک ۳۵۴، بدهکار پرونده کلاسه ۹۵۰۰۰۱۳ که برابر گزارش مأمور پست ابلاغ واقعی به شما میسر نگردیده ابلاغ می گردد که بانک توسعه تعاون جاجرم برابر قرارداد بانکی ۵۶۸۵۷۰-۹۳/۱۲/۰۵ جهت وصول مبلغ بیست و یک میلیون ریال (۲۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال) شامل ۱۷/۳۰۰/۰۰۰ ریال اصل طلب مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال سود و مبلغ ۷۰۰/۰۰۰ ریال خسارت تأخیر و از تاریخ ۹۵/۱/۱۶ تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجرائیه صادر نموده و پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و به شماره پرونده ۱۳۹۵۰۴۰۰۷۱۴۸۰۰۰۰۱۲/۱ در این اجرا 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.

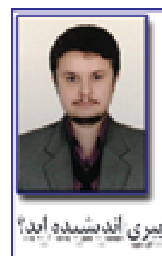
اردلان محمدی کوشکی - کفیل اداره ثبت و اسناد جاجرم

و/۹۵۳۳۴۵۹۷

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

تشک رویال
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
تخفیف ۲۰٪ به مناسبت نوروز
با گارانتی معتبر
مدیریت تولید: ۰۹۱۵۵۸۴۳۲۱۰
۰۹۱۵۷۸۷۴۳۲۱۰-۳۲۲۲۳۹۱۴
و/۹۵۲۹۷۷۸۶

نقد و اقساط (با خرید پرده از نصب رایگان بهره مند شوید)
گالری پرده ماهان
❊ طراحی ، دوخت ، نصب ❊ انواع پرده های مدرن
❊ انواع کاغذدیواری ، پارکت، ❊ انواع کرکره های عمودی و افقی و ...
موکت ،دیوارکوب ، کفپوش و پوستر
بجنورد :میدان فردوسی - جنب قنادی طلوس
جمالی: ۰۹۱۵۳۸۶۲۹۹۷
تلفن: ۳۲۷۲۲۷۵۰-۷
تلفکس: ۳۲۲۲۰۱۵۵
www.gallerypardemahan.ir
و/۹۵۱۱۲۴۱۹



نمایندگی بیمه دانا
امیر عباس رضایی مقدم کد۸۳۹۹
پلاسکوی تهران
با تمام امکانات پایتخت فرو ریخت شما که در شهرستان هستید برای سرمایه خود تدبیری اندیشیده اید؟
بیمه گذاران محترم:به مناسبت دهه فجر با خرید یا تمدید بیمه نامه شخص ثالث خودرو می توانید از تخفیف بیمه بدنه از ۵۰ درصد به صورت توافقی تا سقف ۷۵درصد و بیمه نامه آتش سوزی منازل مسکونی و تجاری تا سقف ۵۰درصد بهره مند شوید
بجنورد:خیابان شهید بهشتی شمالی-خیابان شهید قربانی-بین قربانی۴و۶ مجتمع کوروش-طبقه دوم
۰۹۱۵ ۱۸۷ ۷۲۲۹
و/۹۵۱۱۲۵۳۱

از کاغذهای بازیافتی استفاده کنیم.
در تولید محصولات کاغذی بازیافتی بین ۷۰٪ تا ۹۰٪ کمتر از محصولات کاغذی عادی انرژی مصرف می‌شود.

فراخوان ثبت نام کاندیداهای هیئت های ورزشی خراسان شمالی

اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی در نظر دارد به منظور برگزاری مجمع انتخاب هیئت های ورزشی ذیل از متقاضیان تصدی ریاست این هیئت ها ثبت نام بعمل آورد. علاقه مندان می توانند جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر به معاونت توسعه ورزش اداره کل مراجعه و یا با شماره ۳۲۲۲۶۶۸۰ داخلی ۱۱۱ تماس حاصل نمایند.

لازم به ذکر است طی نامه ارسالی از مدیر کل محترم دفتر امور مشترک فدراسیون ها و باشگاه ها افراد معترض به فرآیند انتخابات و نتیجه آن ، حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از برگزاری انتخابات شکایت خود را به همراه مستندات مربوطه جهت رسیدگی به امور مجامع وزارت ورزش و جوانان ارسال نمایند.

شرایط ثبت نام:
۱- داشتن مدرک تحصیلی حداقل فوق دیپلم
۲-داشتن حداقل ۳۰سال تمام
۳- سکونت و محل کار کاندیداهای محترم در استان الزامی می باشد.

اسامی هیئت های ورزشی جهت ثبت نام:
۱- انجمن های ورزشی
۲- اسکواش
۳- بدنسازی و پرورش اندام
۴- بسکتبال
۵- نابینایان و کم بینایان
۶- هاکی

روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی
۲۳۶۴/الف/۰۲
و/۹۵۳۳۵۰۸۶

یکتا کوهری
تعمیرات مبلمان
و/۹۵۲۷۰۵۰۶
اطلاعات بیشتر در فضای مجازی ۰۹۳۵ ۰۲۷ ۲۹۷۹

پارس پرواز اترک
تور-هواپیما-گواهینامه بین المللی-پلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۳۲۲۴۳۲۰۳-۳۲۲۴۳۴۰۳
و/۹۵۰۶۸۴۸۷

چاپ و تبلیغات مهرداد
چاپ بنر، پلات، 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

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
ایرانگشت بجنورد: نبش طالقانی شرقی ۸
۰۹۱۵۵۸۷۱۱۰۴
دفتر فرودگاه: ۳۲۳۱۱۷۳۰
۳۲۲۵۳۷۴۲ ۰۹۳۵۸۹۰۱۹۷۷
و/۹۵۱۹۵۵۹۰

مرکز تخصصی حسابان آوا
حسابداری- اظهار نامه های مالیاتی
تحریر دفاتر قانونی
آدرس: بجنورد
میدان بازرگانی، نبش خیابان مهر، مهر ۲
آذری: ۰۹۱۵۶۱۶۲۸۹۴ - ۳۲۲۲۰۳۰۷
و/۹۵۰۶۷۱۷۸

طرح ویژه پنج ساله
بیمه آتش سوزی و زلزله منازل مسکونی
با برگشت حق بیمه

بیمه رازی
روح ا... ریحانی - کد : ۲۲۱۴۴۶

- طبق مجوز بیمه مرکزی ج.ا.ا بعد از ۵ سال در صورت عدم اعلام خسارت، مبلغ حق بیمه (بعد از کسر ۹٪ مالیات ارزش افزوده) عینا برگشت داده خواهد شد.
- در صورت تغییر محل سکونت، با درخواست کتبی، بیمه نامه قابل انتقال به محل جدید می باشد.
- حق بیمه طی دو قسط ماهانه دریافت می گردد.
- مبلغ ساختمان (جدول ذیل) بر اساس ارزش بازسازی آن است نه ارزش بازار

مبلغ ساختمان مبلغ اثاثیه	۶۰ میلیون تومان	۷۰ میلیون تومان	۸۰ میلیون تومان	۱۰۰ میلیون تومان
۲۰ میلیون تومان	۲۲۶۰۰۰	۲۵۴۰۰۰	۲۸۳۰۰۰	۳۳۹۰۰۰
۳۰ میلیون تومان	۲۵۵۰۰۰	۲۸۳۰۰۰	۳۱۱۰۰۰	۳۶۷۰۰۰
۴۰ میلیون تومان	۲۸۳۰۰۰	۳۱۱۰۰۰	۳۳۹۰۰۰	۳۹۶۰۰۰
۵۰ میلیون تومان	۳۱۱۰۰۰	۳۳۹۰۰۰	۳۶۷۰۰۰	۴۲۴۰۰۰

بجنورد، خیابان شهید قربانی، حدفاصل شهید قربانی ۴ و ۶ مجتمع کوروش، طبقه ۱+ ۰۵۸۳۲۲۳۳۲۸۹ - ۰۹۱۹۷۰۷۰۳۴۸
و/۹۵۳۳۲۵۰۵

پوشاک نریمان
پوشاک نریمان ارزان ولی با کیفیت
به مناسبت فرا رسیدن دهه مبارک فجر
فروش انواع بافت به قیمت ۱۸۰۰۰ تومان به مدت محدود
(بیشترین تنوع و بالاترین کیفیت)
عرضه انواع بافت-پیراهن -سویشرت
تی شرت و... به قیمت عمده
و/۹۵۳۲۳۸۵۹
بجنورد-کمربندی مدرس-چهارراه دانش آموز
جنب سازمان برنامه بودجه - ۰۹۱۵۷۷۳۶۳۷۳