تامین مس مورد نیاز بدن

علوی- مس سومین ماده معدنی بدن و برای سلامتی مفید و عنصری ضروری است. مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: مس در فرایندهای گوناگون بدن نظیر خون سازی، عملکرد سیستم ایمنی و متابولیک طبیعی در ارتباط با اسیدهای آمینه و ویتامین ها نقش دارد.

«علیزاده» ادامه داد: مس باید از طریق منابع خارجی وارد بدن شود. رعایت تنوع و تعادل در مصرف منابع غذایی حاوی مس از جمله غذاهای دریایی، جگر، غلات، مغزها، حبوبات، سیب زمینی، نخود، گوشت قرمز، قارچ، نارگیل و سیب برای دریافت کافی آن توصیه می شود.

به گفته وی، باید توجه کرد که غذاهای حاوی فیبر زیاد و مصرف زیاد روی و آهن نیز می تواند جذب مس را کاهش دهد و موجب کمبود مس شود.

وی تصریح کرد: مس فلزی پر واکنش است و در مقابل حرارت به راحتی واکنش نشان می دهد و در طولانی مدت بدن را دچار مسمومیت (با حالت تهوع و استفراغ، اسهال و سردرد) و اختلالاتی در عملکرد کبد، تشکیل گلبول های قرمز و عملکرد سیستم ایمنی بدن ایجاد می کند.

وی با بیان این که یکی از مضرات ظروف مسی اکسید شدن آن هاست که بسیار خطرناک است و پختن غذا در ظروف مسی قدیمی که لعاب ندارد صحیح نیست، اظهار کرد: مس قرمز به مرور زمان در مجاورت هوا اکسید می شود و به سبز خاکستری تغییر رنگ می دهد که برای سلامتی بسیار مضر است.

علیزاده تاکید کرد: استفاده از ظروف مسی در صورتی مجاز است که توسط لایه ای از یک فلز دیگر مثل قلع، استیل یا نیکل پوشانده شده باشد و به اصطلاح باید سفید شده باشد تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود. در صورتی که ظروف مسی قلع اندود نشده باشد ورود مس به غذا در طولانی مدت سبب تاثیر نامطلوب بر احشا و اندام داخلی بدن می شود و ذخیره شدن آن در کبد به از کار افتادن این عضو کمک می کند.

وی خاطرنشان کرد: قلع اندود شدن این ظروف باید به صورت اصولی و بدون سرب انجام شده باشد و در غیر این صورت اگر قلع همراه با سرب باشد آسیب های جبران ناپذیری به بدن وارد خواهد شد. سرب در کبد تجمع می کند و مسمومیت با سرب به مراتب از مسمومیت با مس برای انسان خطرناک تر است و در طول زمان موجب آسیب رسیدن به سیستم عصبی مغز و استخوان ها و فرد دچار مرگ تدریجی می شود.

وی یادآورشد: مس بهترین رسانای حرارت است و هنگام پخت و پز غذاهایی که ماهیت اسیدی و ترش دارند به دلیل این که لایه داخلی ظروف را از بین می برند و باعث ورود بیش از اندازه مس به غذا و بدن می شوند تاکید می شوند از این ظروف استفاده نشود.

به گفته وی، باید برای حفظ لایه قلع اندود، در هنگام طبخ غذا از قاشق های چوبی استفاده شود و ظروف داغ بلافاصله داخل آب سرد یا فریزر قرار نگیرد و بعد به آهستگی شسته شود.

آموزش ایمنی به کودکان

بیشتربدانیم

گروه اجتماعی- کودکان همیشه به مراقبت نیاز دارند، البته زمانی که بزرگ تر می شوند باید والدین به خاطر داشته باشند که با مراقبت های همیشگی و بی جا نمی توانند کودکانی با اعتماد به نفس بالا تربیت کنند اما زمانی که فرزندان شان در سنین کمتر هستند باید مراقبت های لازم از آن ها انجام شود.

زمانی که کودک به سن ۴ یا ۵ سال می رسد، قدرت تشخیص برخی خطرها را دارد. با این حال برخی مشکلات و خطرات دیگر می تواند او را تهدید کند. کودکان در این سن می توانند به تنهایی بازی و با افراد مختلف و غریبه ها صحبت کنند که هر کدام از این موارد می تواند خطراتی را به همراه داشته باشد. از این رو آگاه کردن کودکان از خطرات اطراف شان امری ضروری است اما این آگاه کردن و آموزش نباید به گونه ای باشد که بیشتر موجب ترس آن ها شود، زیرا این ترس می تواند کودکان را منزوی و پریشان کند.یکی از مهم ترین مواردی که والدین باید در این سنین به کودکان خود یاد دهند رعایت قوانین هنگام عبور از خیابان است و باید به کودکان رنگ های چراغ راهنمایی را آموزش داد.

به آن ها باید آموزش داد که می توانند در پیاده روی خلوت به تنهایی در مقابل والدین خود بدوند اما به شرط این که زمانی که به تقاطعی می رسند، بایستند تا با والدین از خیابان عبور کنند.

یکی دیگر از مواردی که به کودکان خود باید آموزش داد این است که با افرادی که نمی شناسند، ارتباط برقرار نکنند، از افراد غریبه خوراکی قبول نکنند و در صورتی که فردی به آن ها خوراکی، شیرینی و شکلات تعارف کرد، باید این موضوع را به والدین خود بگویند و با اجازه آن ها خوراکی را قبول کنند.

به کودکان باید آموزش داد که اگر غریبه ای آن ها را دعوت کرد تا سوار خودرو، دوچرخه یا موتور شوند، قبول نکنند، حتی اگر این غریبه وعده داد که آن ها را پیش والدین شان می برد.

برخی اوقات امکان دارد کودکان در مکان های شلوغ دست والدین خود را رها کنند و گم شوند، باید به آن ها یاد داد که در این مواقع به هر فردی اعتماد نکنند. نزد پلیس یا مامور راهنمایی و رانندگی یا به مغازه ای در آن نزدیکی بروند. همیشه شماره تماسی در جیب یا کیف کودکان خود بگذارید.

باید سعی شود کودکان را تنها نگذاشت، اما اگر والدین بخواهند برای مدت خیلی کوتاهی آن ها را در خانه تنها بگذارند باید در را کاملاً قفل کنند و به آن ها بگویند که چگونه می توانند از تلفن استفاده کنند و شماره های ضروری را به آن ها آموزش دهند.

گپ وگفت با «پای توپی ها»؛ از بوی فطیر مسکه تا خاطرات آن روزها

افطار به وقت توپ

علوی

خاطرات زیادی از آن روزهای این محله قدیمی هنوز در یاد و خاطر بسیاری از اهالی شهر بجنورد باقی مانده است. «پای توپ» را همه می شناسند و می دانند آن هایی که می خواستند داد و ستد کنند، به این منطقه می آمدند و هر یک با بر پا کردن بساطی هر چند کوچک محصولات خود را به فروش می رساندند.

بیشتر روستاییانی که نزدیک شهر بجنورد زندگی می کردند می دانستند اگر بار یا محصولی دارند، می توانند آن را به این منطقه بیاورند و در معرض دید خریداران بگذارند.

از همان زمان، همه چیز در منطقه پای توپ پیدا می شد؛ از حبوبات تر و تازه زمین های کشاورزی گرفته تا گردو، سنجد، گندم و لبنیات. آن هایی که سن و سالی دارند و مویی سپید کرده اند خوب می دانند وقتی از این محله می گذشتند، بوی «مسکه» تازه به خصوص در اول بهار حسابی در فضا پراکنده می شد و پای «فطیر مسکه» های خوش خوراک را به سفره خانه ها باز می کرد.

آن روزها همه می دانستند که قدیمی ترین محله بجنورد محل داد و ستد است و البته هنوز هم هست، اما به شکل و شمایلی دیگر.

روستاییانی که می خواستند داد و ستد کالا به کالا داشته باشند یا محصولات خود را به شهرنشینان بفروشند و از درآمد آن وسایل مورد نیاز زندگی ساده خود را تامین کنند، خوب می دانستند که باید به این منطقه و خیابان موسوم به «چهارشنبه بازار» بیایند.

هر یک برای آن که بازار گرمی کنند محصولات خود را در جایی می گذاشتند که بیشتر در معرض دید باشد؛ یکی بساط عرضه حبوبات تازه را در گوشه ای پهن می کرد و دیگری رهگذران را دعوت به خرید «مسکه»، «قروت» و «قره قروت» تازه می کرد و خلاصه هیاهویی در آن جا برپا بود؛ هیاهویی که دیگر نیست؛ هست، اما از جنس دیگر.

یکی از شهروندانی که روزگاری را سپری کرده و از اهالی قدیمی این منطقه است، اظهارمی کند: مدت های زیادی در نزدیکی این خیابان سکونت داشتم به طوری که منزل ما کمی بالاتر از چهارراه شهید صفا بود اما صبح زود که می شد می توانستیم به وضوح صدای فروشندگان و دوره گردها را بشنویم.

«الهی» ادامه می دهد: پدرم تعریف می کرد زمانی که ما کوچک بودیم روستاییان با به جان خریدن هر مشقتی محصولات خود را در سرما و گرما بار چهارپایان می کردند و راهی شهر می شدند تا بتوانند اجناس خود را با قیمت مناسب به فروش برسانند و در مقابل، آن چه را که نیاز خود و خانواده شان است، خریداری کنند.

وی اظهارمی کند: آن موقع از مقابل این منطقه که می گذشتیم شور و نشاط خاصی حاکم بود، هر فردی ساز خود را می زد و مردم را به خریدن چیزی تشویق می کرد و دیگر همه می دانستند که هر چه بخواهند می توانند در این منطقه پیدا کنند.

شهروندی دیگر هم که دوران کودکی خود را در این منطقه گذرانده است، اظهارمی کند: خانه های این منطقه مانند دیگر مناطق شهر بجنورد بسیار ساده و اغلب با خشت خام یا کاهگل ساخته شده بود اما به تدریج که شهر بزرگ و بزرگ تر شد خانه های قدیمی یکی پس از دیگری تخریب و خانه هایی نو برپا شد اماچون بعضی از مردم این منطقه روستایی هستند و از روستاهای خود به شهر مهاجرت کرده اند و توان پرداخت هزینه های بالای ساخت و ساز را ندارند، خانه های قدیمی خود را حفظ کرده اند.

«رضایی» ادامه می دهد: از آن جایی که منطقه پای توپ به دروازه گرگان در غرب شهر بجنورد، نزدیک بود بیشتر داد و ستدها در آن جا انجام می شد و این منطقه یکی از مناطق معروف و قدیمی شهر بود.

وی تعداد محله های قدیمی شهر را تا آن جایی که حافظه اش یاری می کند حدود ۱۱ مورد بیان می کند و می افزاید: «پای توپ» نیز به دلیل این که در نزدیکی یکی از این محله ها به نام «دروازه گرگان» قرار داشت و از آن جایی که برای بیدار کردن مردم به اصطلاح «توپ» می انداختند تا با صدایش مردم بیدار شوند، اهمیت پیدا کرد و معروف بود.

یک پژوهشگر فرهنگ عامه بجنورد درباره این منطقه و قدمت آن می گوید: محله ای با قدمت بسیار در ضلع شمالی شهر قرار دارد که حوادث تاریخی زیادی را به خود دیده است؛ از لشکرکشی مهاجمان کشور همسایه شمالی مان درعهد قاجار تا شهریور سال ۱۳۲۰، بخشی از خاطرات فراموش نشدنی زنان ومردان کهن سال بجنوردی است.

«احسان حصاری مقدم» ادامه می دهد: وجود ارگ حکومتی سردار مفخم، حاکم بجنورد و چند بنای بزرگ دیگر، همه و همه از جمله عواملی بودند که شهر قدیم در قسمت شمالی شکل گرفت و دروازه گرگان در چند قدمی پای توپ، پذیرای کاروان هایی خسته از رنج سفرهای پرمخاطره شد که از گرگان به بجنورد وارد می شدند.

وی درباره علت نام گذاری این منطقه به نام «پای توپ» اظهارمی کند: در گذشته برج دیده بانی «منظر»، همچون سروی بلند قامت در چهارراه شهرداری فعلی خودنمایی می کرد. کمی آن سوتر، در امتداد سایه سنگین برج، توپی آهنین و فرسوده از تعقیب و گریزهای میدان جنگ، سر بر آستانه تپه ای سرسبز گذاشته و به خدمت مردمی درآمده بود که سال های طولانی در ماه رمضان، با خیالی آسوده سر بر بالین می گذاشتند و با صدای گلوله ای از جنس باروت برای سحر بیدار می شدند و با طبل کوبی دل انگیز «حسین خاور»، دست از غذا خوردن می کشیدند.

وی ادامه می دهد: صدای دومین گلوله نوید اذان مغرب را می داد تا مومنان روزه دار را پای سفره افطار بکشاند؛ طنینی موج دار که گاه کودکان در گهواره را بی خواب می کرد و صدایی پر از هیبت که اهالی روستای ملکش هم مهمان آن می شدند.

توپچی ها همچون نوازندگان طبل در ماه رمضان، هرگز دستمزدی دریافت نمی کردند و به لبخند پر از رضایت همشهریان خود راضی بودند؛ شب زنده دارانی که بی ترس از سرمای سخت زمستان، در کنار توپ می ایستادند و با گرم کردن پوست طبل با هرم آتشی گداخته شده با هیزم، دلخوش به هنرنمایی خود بودند و این منطقه به این نام شهرت یافت.

این کارشناس خاطرنشان می کند: پای توپ، درگذشته های نه چندان دور، کانون داد و ستد و گاه معاملات پایاپای شهروندان بجنوردی و افرادی بود که از روستاهای دور و نزدیک، کالای خود را برای عرضه و فروش به آن حوالی می آوردند.

وی می افزاید: بودن ترازویی بزرگ در این محله، عاملی بود برای همه صاحبان مال تا برای وزن کردن محصول خود به این قسمت از شهر بیایند.

تقویت کننده معده

گیاهان دارویی

علوی- درخت نارنج دارای برگ، گل، پوست، میوه و ریشه با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار می کند: مهم ترین مواد دارویی این گیاه روغن فرار، تانن، هسپریدین و اسیدهای مختلف است. «مسعود معماریانی» گل نارنج را هم دارای روغن فرار، رزین، مواد تلخ و فلاونوئید می داند و می افزاید: پوست آن نیز روغن فرار، رزین، هسپریدین، آنزیم ها و ویتامین های مختلف، پکتین و تانن و میوه آن موسیلاژ، قند، اسید سیتریک، املاح معدنی و ویتامین دارد. وی اضافه می کند: پوست نارنج مقوی معده، معطر کننده، هضم کننده، مسکن و ضد اسپاسم است. به گفته وی، میوه آن نیز مقوی معده است و به علت دارا بودن ویتامین به عنوان خنک کننده و تب بر هم استفاده می شود. وی درباره موارد استعمال نارنج در طب سنتی خاطرنشان می کند: قسمت های مختلف نارنج علاوه بر مصارف یاد شده به عنوان آب معطر هم مورد استفاده قرار می گرفت. وی مقدار مصرف آن را بر حسب قسمت های مختلف گیاه متفاوت می داند.

گروه مشاورین املاک امانی

نوع ملک	مشخصات	قیمت
تجاری،اداری (مختص ادارات و سازمان ها)	۴۰۰ متر عرصه- ۴ طبقه ۷ واحدی - ۱۰۰۰متر بنا ۲۵۰متر تجاری- حاشیه اصلی خیابان امام خمینی	تماس بگیرید
تجاری،مسکونی	۴۲۰ متر عرصه- ۵ طبقه ۲۰۰ متری- ۲۲۰ متر تجاری در بهترین لوکیشن امیریه	تماس بگیرید
تجاری،مسکونی	۳۳۰ متر عرصه- ۱۰۰ متر تجاری- ۲۵۰ متر دوبلکس- طالقانی غربی	۳/۵۰۰ میلیارد
مغازه	۲۰۰ متر- طالقانی غربی- گرمه ای در سه طبقه مجزا - دو نبش	۲/۳۰۰ میلیارد
تجاری(کلنگی)	۲۶۵ متر- حاشیه اصلی شریعتی-خوش قواره-دسترسی عالی	متری ۹ م

قابل توجه مشتریان و همشهریان محترم ملک شما را به بالاترین قیمت خریداریم

نوع ملک	متراژ	مشخصات	محدوده	قیمت
آپارتمان	۱۵۰ متر	۵ ساله خوش نقشه- ۳ خواب بزرگ	امیریه جنوبی	۵۰۰ م
آپارتمان	۱۳۵ متر	متریال برند -سازنده به نام - نوساز	نادر	۶۶۰ م
آپارتمان	۲۰۰-۱۵۰ متر	سوپر لاکچری - خاص نشین	کوی معلم	متری ۴/۵۰۰
آپارتمان	۱۸۰ متر	اکازیون - فول - ۳ طبقه	میرزا کوچک خان	۹۰۰ م
آپارتمان	۲۰۰ متر	اعیان نشین - بهترین طبقه	حاشیه جمهوری	متری ۴/۵۰۰
تجاری - اداری	۲۷۰۰ متر	توجیه بالا جهت ساخت و ساز	میدان کارگر	تماس بگیرید
زمین	۲۶۰ متر	حاشیه ۲۴ متری با پروانه ۵ طبقه	پژوهش	متری ۲/۷۰۰
آپارتمان	۱۴۰ متر	دو نبش - لوکس و مدرن	کوی معلم	۶۳۰ م
مغازه	۱۳۰ متر	۳۲ متری شهداء -نبش چهارراه	۳۲ متری شهداء	متری ۱۷/۵۰۰
آپارتمان	۲۵۰ متر	خاص نشین - متریال برند	نادر-فردوسی	متری ۵ الی ۶ م
آپارتمان	۱۲۶ متر	نقشه خاص - نور عالی - ویو پارک	کوی معلم	فی ۶۰۰ م
آپارتمان	۱۸۰ متر	تک واحدی - بهترین لوکیشن منطقه	کوی معلم	متری ۵ م

ملک ویژه: هتل - ۲۲۰۰ متر عرصه - ۵۰۰۰ متر بنا - استثنایی-زیر فی منطقه - قابل تهاتر

بزرگترین وتخصصی ترین مرکز معاملاتی املاک ومستغلات

آدرس:خیابان شریعتی جنوبی(دو چنار)-روبروی پژوهشگاه معلم

مهندس امانی ۰۹۱۵۱۸۷۵۹۲۴

و/۹۷۱۱۹۶۷۰

آموزشگاه آزاد سینمایی هفت

آموزش جامع فیلم سازی

۱۹۰ساعت دوره های نظری و عملی

۴۶ ساعت ورک شاپ های تخصصی سینما

کارگردانی ،فیلم نامه ،بازیگری ،تدوین ،فیلمبرداری
صدا، طراحی صحنه، گریم، عکاسی و پروژه ساخت فیلم

با حضور جمعی از اساتید حرفه ای سینمای ایران

اسماعیل مهین دوست ،هادی قمیشی ،شهره سلطانی
محمود خرسند ،جواد رجب زاده ،فرهاد سلیمانی و ....

09027770117

محل برگزاری کلاسها : بجنورد

و/۹۷۱۴۰۱۶۵

خوب سئوال کردن یکی
از مهارتهای مهم
فروشندگان حرفه ای است

عطوفت
انجمن حمایت از بیماران سرطانی

خیر گرامی ،هم استانی نیک اندیش

آیا می دانید :

حداقل هزینه ۲۴۳۷ بیمار سرطانی عطوفت
روزانه بالغ بر ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است؟؟؟

بیایید قلب مهربانی را بزرگتر کنیم

پرداخت بصورت آنی و شبکه شتاب
شماره حساب بانک ملت : ۸۷-۳۳۶۶۳۳۶۶
شماره کارت عابر بانک پاسارگاد : ۵۰۲۲۲۹۱۰۱۳۲۲۰۲۴۷
شماره کارت عابربانک پارسیان : ۶۲۲۱۰۶۱۰۸۰۰۱۴۴۸۵
بجنورد ، دوچنار ، خیابان برنجی روابط عمومی : ۰۵۸ - ۳۲۲۴۷۳۳۷

و/۹۷۱۳۷۹۶۴

شراکت در عرصه

مشاوره حقوقی

هر گاه دو نفر در عرصه ملکی شریک باشند و یکی از شرکا به دلیل غیرقابل افراز شناخته شدن عرصه از دادگاه درخواست فروش ملک را کرده باشد و در این فاصله شریک دیگر بدون اذن مبادرت به احداث اعیانی کرده و با دریافت پروانه کسب در آن محل به کسب و کار مشغول شده باشد، تکلیف چیست؟

نظر به این که موضوع شراکت، عرصه است، نه اعیان که ملک یکی از شرکا محسوب شود دادگاه باید تنها عرصه را بدون لحاظ اعیانی موضوع دستور فروش خود قرار دهد. از سوی دیگر نظر به ماهیت اشاعه، اگر احداث بدون اذن اعیانی در ملک غیر صورت گرفته باشد به همین دلیل قانون گذار در املاک مشاعی در صورتی که شریکی بدون اذن شریک دیگر تصرف کرده باشد علاوه بر مسئولیت نام برده در قبال خسارت وارد شده بر اساس ضمان ید (مفاد ماده ۵۸۲ قانون مدنی) شریک دیگر را محق به درخواست خلع ید دانسته است که مطابق ماده ۴۳ اجرای احکام مدنی این خلع ید از تمام ملک انجام می شود که با وحدت ملاک می توان شریکی را که اعیانی بدون اجازه وی احداث شده است محق درخواست قلع و قمع دانست و از این رو به دلیل عدم مشروعیت احداث اعیانی نمی توان برای شریک متصرف حقی را از حیث کسب و پیشه یا تجارت قائل شد. بنابراین با تصریح این که مداخله شریک در ملک مشترک بدون اذن شریک دیگر تصرفات غیرمجاز بوده و در حکم غصب است، بنابراین غاصب استحقاق مطالبه اعیانی احداث شده غیرمجاز و حق کسب و پیشه را در این مورد نخواهد داشت.

> **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.**

خدمات رایگان پیشگیری مراقبت و درمان ایدز

علوی- همه خدمات پیشگیری، مراقبت و درمان ایدز به صورت رایگان و محرمانه در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری استان انجام می شود.کارشناس مسئول گروه مبارزه با بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که ۲ مرکز مشاوره بیماری های رفتاری در شهرستان های بجنورد و شیروان فعال است، بیان کرد: در این مراکز مشاوره تمامی خدمات پیشگیری، مراقبت و درمان ایدز به خصوص واکسیناسیون و درمان مناسب بیماران، خدمات کاهش آسیب (سرنگ ، سوزن و ...)، آموزش، مشاوره و آزمایش افراد در معرض آسیب به صورت کاملاً محرمانه، داوطلبانه و رایگان ارائه می شود.«رضا فاضلی» افزود: در این مراکز پزشک و مشاوران دوره دیده حضور دارند و امکان انجام مشاوره های حضوری و تلفنی نیز وجود دارد.وی تصریح کرد: فعالیت های این مراکز در ۳ زمینه ایدز، اعتیاد و بیماری های آمیزشی است که همگی به نوعی بیماری رفتاری محسوب می شوند.وی یادآورشد: بیشترین گروه های در معرض خطر ابتلا به HIV ، مصرف کنندگان تزریقی مواد، افراد دارای روابط جنسی غیر ایمن، مبتلایان به این ویروس و خانواده آن ها، مبتلایان به بیماری های آمیزشی، زنان بارداری که پس از ارزیابی خطر کاندیدای انجام آزمایش HIV هستند و زنانی که همسران آنان سابقه رفتارهای پرخطر دارند از جمله افرادی هستند که از خدمات این مراکز می توانند بهره مند شوند.

مرغ طعم دار

مواد لازم: سینه مرغ بدون استخوان یک عدد، پودر پاپریکا ۲ قاشق چای خوری، نمک یک دوم قاشق چای خوری، سیر رنده شده یک قاشق چای خوری، فلفل سیاه یک دوم قاشق چای خوری، کره ۲۰ گرم، روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: برای تهیه این مرغ خوشمزه ابتدا سینه مرغ را از وسط نصف می کنیم. سپس یک کیسه فریزر روی آن می گذاریم تا موقع کوبیدن آب مرغ این طرف و آن طرف نپرد و بعد آن را با یک بیفتک کوب می کوبیم تا ضخامتش کمتر شود.حالا هر دو طرف مرغ را به همه ادویه هایی که داشتیم آغشته می کنیم.داخل یک ماهیتابه کره و روغنی را که داشتیم می ریزیم و مرغ را داخل ماهیتابه می گذاریم.حالا آن را با حرارت متوسط می پزیم.

وقتی یک طرف مرغ تقریباً طلایی شد آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر هم تغییر رنگ دهد. برای پختن مرغ کمتر از یک ربع زمان لازم است. نباید مرغ کاملاً خشک و بی آب شود به همین دلیل بعد از پختن آن را از ماهیتابه در می آوریم.

آگهی تغییرات شرکت فرداد نیروی بهنام اترک شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۳۲۲۷۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : تاسیس شعبه در استان تهران به آدرس استان تهران ، شهرستان تهران ، بخش مرکزی ، شهر تهران، کاووسیه ، بلوار نلسون ماندلا ، خیابان شهید مهندس سعید ناصری ، پلاک ۶۱ ، طبقه اول ، واحد ۴ کد پستی ۱۹۶۸۶۴۶۹۵۶ مورد تصویب واقع شد و بهنام معینی پور به شماره ملی ۰۸۲۹۷۷۹۷۸۷ بعنوان مدیر شعبه برای مدت دو سال تعیین گردیدند .

م الف/۳۰۶۷۹۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیروان

و/۹۷۱۴۰۳۶۹

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی) کلاسه اجرائی ۹۶۰۰۰۳۹ به موجب پرونده اجرائی کلاسه های ۹۶۰۰۰۳۹ له بانک ملی گرمه علیه طیبه آقابابائی فرزند عبدالرحمن به ش ش ۱ و کدملی ۰۷۵۹۷۳۵۸۲۴ (فوت نموده) و ورثه اش عبدالرحمان اربابی فرزند تقی به ش ش ۶۲۶۳ و کدملی ۰۷۵۹۲۱۴۷۸۶ به آدرس اظهاری ایور- خیابان شهدا- کوچه اربابی، ششدانگ یک باب منزل پلاک سیصد و نود و دو (۳۹۲) فرعی از یکصد و سی و هفت (۱۳۷) اصلی بخش هفت (۷) بجنورد به مساحت ششصد و هفت (۶۰۷) مترمربع واقع در درق- خیابان جمهوری اسلامی- کوچه شهید امینی پلاک ۲۲ سرنبش ذیل ثبت ۳۳۶۷ دفتر ۱۳ صفحه ۲۴۸ و شماره چاپی سنده ۱۸۹۶۷ ۰ به نام طیبه آقابابائی فرزند عبدالرحمن به ش ش ۱ و کدملی ۰۷۵۹۷۳۵۸۲۴ ثبت و صادر گردیده است. محدود به حدود: شمالاً: به طول ۲۰ متر درب و دیواریست به خیابان بیست متری. شرقاً: به طول ۳۰/۳۰ متر دیواریست به منزل غلامحسین صالحی. جنوباً: به طول ۲۰ متر به دیوار منزل عبدالحسین امینی. غرباً: به طول ۳۰/۴۰ متر درب و دیواریست به ممر ده متری. حقوق ارتفاقی ندارد. طبق سند رهنی شماره ۱۲۶۳۴-۸۴/۱۱/۲۶ دفترخانه ۲۲ گرمه به انضمام سایر هزینه های قانونی در رهن بانک ملی گرمه قرار گرفته طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ یک میلیارد و چهارصد و چهل و دو میلیون و سیصد هزار ریال (۱/۴۴۲/۳۰۰/۰۰۰ ریال) ارزیابی شده است و مشخصات اجمالی پلاک فوق بدین شرح می باشد. پلاک مذکور در عرصه مذکور تعداد ۳ واحد آپارتمان به صورت همکف (یک سقف) در شمال و جنوب و غرب که بین آنها با بلوک سیمانی و ملات ماسه سیمان مجزی شده است. واحد شمالی که با قدمت ۱۵ سال با زیر بنای حدوداً ۱۳۰ مترمربع با اسکلت دیوار باربری آجری و سقف طاق ضربی دارای ۳ هال و پذیرایی و آشپزخانه و تراس بدون نماسازی با درب و پنجره های خارجی آلومینیومی با شیشه تک جداره ساخته شده است. حمام داخل حیاط خلوت و سرویس بهداشتی داخل حیاط اصلی می باشد کف موزائیک و آشپزخانه دارای کاشی و سرامیک و آبگرمکن زمینی می باشد سیستم سرمایشی کولرآبی و گرمایشی بخاری گازی می باشد. واحد جنوبی با قدمت حدوداً ۱۰ سال با دیوار باربر آجری و سقف تیرچه بلوک پلی استایرن با زیربنای حدوداً ۶۰ مترمربع یک خواب با هال و پذیرایی حمام و سرویس بهداشتی و آشپزخانه اوپن کف واحد سیمانی آشپزخانه دارای کاشی و سرامیک و کابینت MDF و آبگرمکن دیواری و یا درب و پنجره آلومینیومی با شیشه تک جداره و بدون نماسازی می باشد که خانواده مرحوم قاسم امینی در آن سکونت دارند سیستم سرمایشی کولر آبی و گرمایشی بخاری گازی می باشد. واحد غربی با قدمت حدوداً ۵ سال با زیربنای حدوداً ۵۴ مترمربع با اسکلت دیوار باربر آجری و سقف تیرچه بلوک پلی استایرن و بدون نماسازی می باشد که شامل یک خواب و هال و پذیرایی و آشپزخانه اوپن می باشد که آشپزخانه دارای کاشی و سرامیک و آبگرمکن دیواری با درب و پنجره خارجی آلومینیومی با شیشه تک جداره می باشد که خانواده ابراهیم امینی در آن سکونت دارند. حیاط واحد شمالی موزائیک کاری و حیاط واحد غربی و جنوبی بدون کف سازی می باشد. سیستم سرمایشی کولر آبی و گرمایشی بخاری گازی می باشد. امتیازات آب، برق، گاز و تلفن برای هر سه واحد مجزی می باشد. ضمناً یک انباری با زیربنای حدوداً ۲۰ مترمربع با دیوار آجری و سقف تیرچوبی با قدمت بیش از ۳۰ سال در حیاط واحد جنوبی قرار دارد و پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۱۰/۰۵ در اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم واقع در جاجرم- خیابان شهید باهنر- نبش باهنر ۱۲ از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ یک میلیارد و چهارصد و چهل و دو میلیون و سیصد هزار ریال (۱/۴۴۲/۳۰۰/۰۰۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از این که رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم- اردلان محمدی کوشکی

و/۹۷۱۳۸۰۳۲

تحلیل های روز را رصد کنید

www.Rasad.org

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

ژله رویال گرده گل

عسل گل داغ
Golidagh

بره موم

خرید و فروش انواع عسل تک گل ،طبیعی ،تغذیه ،با موم و....

ارائه انواع عسل بسته بندی شده با پروانه
بهره برداری و شناسه نظارت بهداشت

ارائه کلیه محصولات زنبور عسل،کلیه خدمات زنبور داری،گرده گل،ژل رویال،موم و بره موم

مجهز به آزمایشگاه تخصصی عسل با مجوز وزارت بهداشت

زنبوردار نمونه شهرستان و استان (۴ دوره)

آماده عقد قرارداد باشرکتهای پخش ، موسسات و فروشگاه ها

بجنورد-بلوار موسوی بجنوردی -خیابان انصار -پلاک 28

۰۵۸ - ۳۲۳۱۶۲۴۰ ۰۹۱۵ ۵۸۴ ۲۳۳۱ وحیدی

و/۹۷۱۲۰۳۹۰