آداب بیدار شدن

نکته

گروه اجتماعی- برخی افراد پس از بیدار شدن از خواب عادت های نادرستی دارند. بیشتر آن ها برای بیدار شدن از یک ساعت زنگی یا زنگ گوشی تلفن همراه خود استفاده می کنند که به طور معمول پس از شنیدن آن بلافاصله از جای خود برمی خیزند.

به خاطر داشته باشید که بدن ما بین ۶ تا ۸ ساعت در حالت خوابیده قرار داشته است و باید کم کم خود را با حالت جدید وفق دهد. با خروج ناگهانی از رختخواب ممکن است دچار سرگیجه شوید. بنابراین بهتر است با خونسردی از جا برخیزید و ساعت را ۱۰ دقیقه زودتر از زمانی که باید برخیزید، تنظیم و آهنگ آرام بخشی را برای زنگ ساعت خود انتخاب کنید. اولین کار برخاستن و نشستن روی رختخواب است و بعد ۳ دقیقه نفس عمیق بکشید.

برای شروع یک روز پر انرژی، چیزی بهتر از یک دوش آب ولرم بعد از بیدار شدن از خواب نیست و اگر دوش خود را با آب سرد

- امروز هم چیز به خوبی اتفاق می افتد و من مطمئنم که امروز، یک روز بسیار عالی خواهد بود.
- از تمام چیزهایی که دارم و از تمام اتفاقاتی که رخ می دهد، بهره می برم. با آرامش و خونسردی از منزل خارج می شوم و تا محل کارم قدم می زنم و به تمام چیزهایی که دور و بر من هستند، نگاه می کنم؛ مردم، مغازه ها، پارک ها ...
- من از عهده کارها به خوبی بر می آیم. مهم این است که از خودم راضی باشم و احساس غرور کنم.

مشخصات دستمال کاغذی مرغوب

گروه اجتماعی- دستمال کاغذی مرغوب و مناسب به دستمال کاغذی گفته می‌شود که کرپ (چین خورگی ریز) شده و با جذب آب بالا و فاقد پرز باشد، الیاف کلوخه (تجمع و گره خورگی الیاف) شده و طرفی یا رگی و هرگونه جسم خارجی قابل رویت با چشم غیر مسلح نباشد.

چه در حالت خشک و چه در حالت خیس باید فاقد بو باشد و در صورت استفاده از اساس در دستمال کاغذی، اساس های مورد مصرف باید مورد تایید مراجع رسمی و ذی صلاح کشور باشد. دستمال کاغذی استاندارد، سالم و فاقد پرز و الیاف خرد شده است.

ورق های دستمال کاغذی در بسته باید به صورت تا خورده و دارای ابعاد یکسان باشند و به طوری بسته بندی شوند که به آسانی و تک تک از بسته خارج شوند و تعداد ورق ها نباید کمتر از تعداد درج شده روی بسته باشد و رنگ به کار رفته در ساخت دستمال های کاغذی باید مجاز و ثابت باشد.

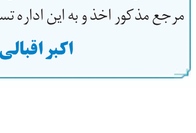
حداقل ابعاد ورق های دستمال کاغذی متوسط و کوچک باید ۱۷۰ میلی متر و اندازه برگ آن باید ۲۰۰ میلی متر باشد.

تعداد ورق‌ها در بسته های مکعب مستطیل با هر اندازه باید ۱۰۰، ۱۵۰، ۲۰۰، ۲۵۰، ۳۰۰، ۳۵۰، ۴۰۰، ۴۵۰ و ۵۰۰ برگ مرد دو یا چند لایه باشد و در صورت استفاده از بسته های غیر متعارف باید تعداد ورق‌ها طبق تعداد نوشته شده روی بسته باشد.

ضمناً دستمال های کاغذی با تعداد بیشتر از ۲۰۰ برگ دولایه یا چندلایه باید دارای بسته بندی پلیمری یا رعایت همه بندهای استاندارد ملی باشند.

بسته های مقوایی دستمال کاغذی باید از استحکام کافی برخوردار باشند و طی مراحل حمل و نقل، شکل ظاهری خود را از دست ندهند.

آدرس کارخانه و نام تجاری تولید کننده، نام محصول، ابعاد و ورق دستمال کاغذی، تعداد و ورق دستمال کاغذی در بسته، تعداد لایه در هر ورق، تاریخ تولید به صورت روز، ماه و سال، درج اندازه برگ، متوسط و کوچک، ذکر عبارت معطر برای دستمال کاغذی های معطر و شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باید به صورت خوانا و پاک نشدنی روی بسته دستمال کاغذی نوشته شده باشد.


آشپزی

مواد لازم گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، ماست ۲ لیوان، جو پرک یک لیوان، آب به میزان لازم، نخود پخته شده یک لیوان، پیاز ۲ عدد، آرد ۲ قاشق غذاخوری، تخم مرغ یک عدد، نمک و فلفل به میزان لازم، آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری، پیاز ۲ عدد بزرگ، کره ذوب شده ۲ قاشق غذا خوری، شوید و نعناع خشک، هر کدام یک قاشق غذاخوری.

سوپ ماست

طرز تهیه ابتدا گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و نمک و فلفل مخلوط و قلقلی درست می کنیم و کنار می گذاریم. در یک قابلمه نخود پخته شده و جو پرک را چند دقیقه می جوشانیم، سپس بقیه مواد را اضافه می کنیم و می گذاریم با هم بپزند و سوپ جا بیفتد. ماست و تخم‌مرغ را هم می زنیم و به مواد اضافه می کنیم. قلقلی ها را هم سرخ می کنیم. نعناع و شوید را هم تفت می دهیم. مقداری از کوفته‌ها و شوید و نعناع را برای تزیین تکه می داریم و بقیه را به سوپ می افزاییم. آن را در ظرف مناسبی می ریزیم و با شوید، نعناع سرخ شده و کوفته قلقلی تزیین و سرو می کنیم.

سلامت نامه

کاهش سن ابتلا به فشار خون و دیابت

علوی- سن ابتلا به فشار خون و دیابت در جامعه به دلیل پیروی از شیوه های غلط زندگی و رژیم غذایی نامناسب، رو به کاهش است. سرپرست مرکز بهداشت بجنورد با بیان این مطلب افزود: با فعالیت فیزیکی، تحرک و ورزش از شیوع بسیاری از بیماری های غیر واگیر می توان پیشگیری کرد. دکتر داریخانه ای با اشاره به این که فشار خون و قندخون منشأ بسیاری از بیماری های خطرناک از جمله سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی، دیالیز و پیوند هستند، خاطرنشان کرد: اگر امروز نتوانیم عامل فشارخون در بدن را با داشتن تحرک بدنی و رژیم غذایی مناسب کنترل کنیم، از ابتلا به بیماری های نام برده پیشگیری کرده ایم. وی ادامه کرد: با اصلاح سبک زندگی می توانیم از کودکی فاکتورهای سلامت را در زندگی نهادینه کنیم تا از ابتلا به فشار خون و دیابت در سنین پایین پیشگیری شود. وی یادآور شد: حدود ۱۲ درصد از جمعیت بالای ۳۰ سال جامعه به دیابت و حدود ۱۵ درصد به فشار خون مبتلا هستند.

دیوار به دیوار خاطرات «رمضان» در بجنورد قدیم

سفره های افطاری آن روزها

علوی

یادش به خیر آن روزها، همان روزهایی که در خانه به به روی همه باز و بساط پخش و غذاهای مختلف به راه بود. وقتی نزدیک اذان مغرب در کوچه های خاکی و کم عرض قدیمی راه می رفتی، عطر خوش غذا از هر خانه ای بر می خاست و ناگهان دری باز و زنی سینی به دست، مشغول بردن چند پیاله آش یا شله زرد به در خانه همسایه هایش می شد؛ همان روزهایی که با وجود این که مردم مدرن نبودند و وسایل چندانی برای زندگی نداشتند اما دل بزرگی داشتند و همه آن چه را که داشتند با دیگران قسمت می کردند و همسایه از حال همسایه خبردار بود. در آن روزها امکان نداشت همسایه ای غذایی برای سحر یا افطار خود درست کند و همسایه دیوار به دیوار خود را از آن بی بهره بگذارد. آن هایی که میان سال هستند به خوبی به یاد دارند که در آن روزها بجنوردی ها سهم همسایه خود را که در اصطلاح به آن «قوشته» می گفتند به کودکان خود می دادند یا از همان بالای دیوار همسایه را خبردار می کردند تا بیاید و سهم غذای افطاری یا سحری خود را بگیرد. می گویند آن روزها بوی نان داغ و قطعه‌های تازه دستپخت مادرها و مادربزرگ ها میزه ای عجیب داشت، دل کودکانی که از صبح تا دم غروب از گرسنگی ضعف کرده بودند برای خوردن تکه ای از این نان یا قطیر در افطار غنج می زد.

سفره های ساده افطاری آن موقع ها در حیاط یا ایوان بزرگ خانه ها پهن می شد، عطر شمعدانی ها روی حوض آب خانه صفای سفره های افطاری را دوچندان می کرد و دل حاضران را جلا می داد. حتی آن هایی که بهره چندانی از مال دنیا نبرده بودند، باز هم سعی می کردند در این ماه از برکات آن بهره مند شوند و چندین نفر از نزدیکان خود را برای افطار دعوت کنند و میزبان روزه داران خداوند متعال باشند.

شهروندی بجنوردی که آن روزها را هنوز به یاد دارد، بیان می کند: آن موقع ها سفره های افطاری ساده و بی ریا بود و بیشتر حاصل دست کدبانوهای قدیمی بود. به یاد دارم مادرم همراه با مادربزرگم همیشه دست به کار می شدند و هر روز نان تازه می پختند. نان های تنوری آن موقع ها مزه ای خاص داشت. بانو ۷۵ ساله است، ادامه می دهد: همیشه بر سر سفره افطاری ما پنیر، کره و روغن زرد بود و در کنار آن ها غذاهای مختلفی مانند آش رشته و مستوه هم جا می گرفت. وی می افزاید: به خاطر دارم آن موقع ها قبل از بانگ اذان، مادرم حیاط خلای خانه را جارو می زد و فرش قدیمی را پهن می کرد و به ما می گفت سفره افطاری را روی آن پهن کنیم، چای مادربزرگم که با مازندگی می کرد همیشه آن قرار می گرفت و صدای غلغل اش به خوبی شنیده می شد.

این بانو ادامه می دهد: سفره افطاری ما هم مانند ماه رمضان های زمان قدیم خیلی فرق دارد به طوری که هم اینک کدبانوهای خانه چند دقیقه مانده به اذان با زدن دکمه چای ساز یا کتری برقی در کمتر از یکی، دو دقیقه چایی را دم می کنند و با غذای حاضری که درست کرده همسایه ها و افراد فامیل رفت و آمد می کردند تا به مادرم برای دادن چندین شب افطاری به نیازمندان کمک کنند. متعمده محل بود و چند شب در ماه مبارک رمضان به مردم افطاری می داد، علاوه بر آن هر شب در افطار و سحر همراه با افراد فامیل بودیم و همه بستگان نزدیک بیشتر شب ها در خانه ها جمع می شدند و هر یک غذایی درست می کردند و با خود می آوردند.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، خاطرنشان می کند: وقت سحر که می شد، در خانه ما باز بود و بستگانی که نزدیک خانه ما زندگی می کردند، به آن جا می آمدند تا همه دور هم سحری بخوریم و خواندن دعای عهد در خنکای وقت سحر آن هم در ایوان خانه زیر نور مهتاب حال خوبی داشت.

این شهروند ادامه می دهد: پس از خواندن نماز صبح بیشتر اهل خانه بیدار بودند و فقط کوچک ترها می خوابیدند، د ر خانه ما نیز تا شب بازی ما ماند و در این بین همسایه ها و افراد فامیل رفت و آمد می کردند تا به مادرم برای دادن چندین شب افطاری به نیازمندان کمک کنند. متعمده محل بود و چند شب در ماه مبارک رمضان به مردم افطاری می داد، علاوه بر آن هر شب در افطار و سحر همراه با افراد فامیل بودیم و همه بستگان نزدیک بیشتر شب ها در خانه ها جمع می شدند و هر یک غذایی درست می کردند و با خود می آوردند.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، خاطرنشان می کند: وقت سحر که می شد، در خانه ما باز بود و بستگانی که نزدیک خانه ما زندگی می کردند، به آن جا می آمدند تا همه دور هم سحری بخوریم و خواندن دعای عهد در خنکای وقت سحر آن هم در ایوان خانه زیر نور مهتاب حال خوبی داشت.

این شهروند ادامه می دهد: پس از خواندن نماز صبح بیشتر اهل خانه بیدار بودند و فقط کوچک ترها می خوابیدند، د ر خانه ما نیز تا شب بازی ما ماند و در این بین همسایه ها و افراد فامیل رفت و آمد می کردند تا به مادرم برای دادن چندین شب افطاری به نیازمندان کمک کنند. متعمده محل بود و چند شب در ماه مبارک رمضان به مردم افطاری می داد، علاوه بر آن هر شب در افطار و سحر همراه با افراد فامیل بودیم و همه بستگان نزدیک بیشتر شب ها در خانه ها جمع می شدند و هر یک غذایی درست می کردند و با خود می آوردند.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، خاطرنشان می کند: وقت سحر که می شد، در خانه ما باز بود و بستگانی که نزدیک خانه ما زندگی می کردند، به آن جا می آمدند تا همه دور هم سحری بخوریم و خواندن دعای عهد در خنکای وقت سحر آن هم در ایوان خانه زیر نور مهتاب حال خوبی داشت.

خبرچین های کوچک

گروه اجتماعی- خبرچینی و فضولی در کار دیگران در خردسالان دیده می‌شود. کودکان در سنین ۸ تا ۹ سالگی از خبرچینی و پخش شایعه برای تاثیرگذاری در گروه همسالان خود استفاده می کنند. آن‌ها فکر می‌کنند با این کار در میان دوستان شان محبوب‌تر می‌شوند.

همه ما روزی کودک بوده‌یم و همیشه سعی می کردیم کنجکاو باشیم. کنجکاوی یکی از ویژگی های فرزند سالم و باهوش است. در صورتی که کمی کودک را آزاد بگذاریم این کنجکاوی بیشتر می شود و ممکن است به خبرچینی و فضولی تبدیل شود.

اگر فضولی در کودک مورد توجه و رسیدگی قرار نگیرد، با بزرگ‌تر شدن وی، این عادت در او شکل می گیرد و ریشه می دواند و منشأ رفتارهای ناپسندی می شود. بچه ها به دلایل مختلفی خبرچینی می کنند. اکثر آن ها نمی دانند این کار اشتباه است و نباید تکرار کنند و معمولاً انگیزه های متفاوت بچگانه دارند مثلا برخی انگیزه های کودکان برای خبرچینی عبارتند از: نزاهت و عصبانی شدن از دست دیگران یا حسادت به برادر یا خواهر یا یکی از دوستان خود، در این صورت والدین باید با توجه به هر انگیزه کودک رفتار مناسبی از خود نشان دهند.

۷ سال اول

با وجود این که کودک با سوالات بی پایان خود شما را درمانده می کند اما هرگز از او نخواهید که ساکت شود. این رفتار موجب ایجاد اضطراب در کودک و احساس ناامنی در او می‌شود.

حتی ممکن است کودک به قدری بترسد که دیگر برای سوال کردن مراجعه نکند. در مورد خبرچینی، پیرامون این که در چه مواردی می‌توان با دیگران صحبت کرد و در چه مواردی نمی‌توان این کار را انجام داد، با کودک خود گفت و گو کنید.

نقش بازی کنید، تا کودک درک کند که از پخش چه خبرهایی خوشحال می‌شود و پخش چه خبرهایی را دوست ندارد.

فضولی کودک را نادیده نگیرید. دقت کنید که چه زمان‌هایی کودک بیشتر فضولی می کند و به دنبال دلیل این کار او در شرایط محیطی و زندگی خود باشید. برای کودک مشخص کنید که هنگام صحبت بزرگ ترها نباید میان حرف‌شان بپرد و باید ساکت باشد.

برای ورود به اتاقی که در آن بسته است باید در بزند و اجازه بگیرد و به موبایل و وسایل شخصی دیگران دست نزند. به کودک تان هشدار دهید که نباید این قوانین را زیر پا بگذارد چرا که عواقب سنگینی را برایش در پی خواهد داشت.وقتی کودک رازهای خانواده را مطرح می کند واکنش شدید نشان ندهید بلکه او را از جمع بیرون ببرید و او را از نظر خودتان مطلع کنید. در مورد خبرچینی با او صحبت کنید و به او بیاموزید از روش های دیگر برای جلب توجه و افزایش محبوبیت خود در نزد دیگران استفاده کند.

مدیرکل نوسازی و تجهیز مدارس:

اعتبارات ملی برای بازسازی مدارس آسیب دیده از سیل رسید

خبر

علوی- اعتبارات ملی برای بازسازی مدارس آسیب دیده از سیل رسید. مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما اظهارکرد: حدود ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان اعتبار برای بازسازی مدارس آسیب دیده از سیل ابلاغ شد. «فلاح» ادامه داد: از همین محل، حدود یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان را به مدارس مراوه تپه که سنگی و گلی بودند و بخش اعظم آن‌ها در سیل آسیب دیدند، اختصاص دادیم.

وی افزود: مناقصه برای بازسازی این مدارس برگزار شده است و تا مهر نیز سعی می‌کنیم کل مدارس آسیب دیده عشایر را آماده کنیم.

وی تعداد مدارس آسیب دیده عشایر در منطقه مراوه تپه را ۲۶ باب ذکر کرد و از مشارکت یک خیر نیز برای این کار خبر داد و گفت: یک خیر ۱۰۰ میلیون تومان برای این منظور کمک کرد و ما نیز برای مدارس عشایر چون در حال جا به جایی هستند از کانکس های چرخ دار استفاده می کنیم.

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که خانم فاطمه میرابی جاجرم فرزند غلامحسین شناسنامه ۵۷۳۶ و شماره ملی ۰۷۵۹۱۴۷۶۲۰ صادره جاجرم 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 سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به شماره پلاک ۱۰۴۴ فرعی از ۷۴- اصلی بخش ۷ بجنورد حوزه ثبتی جاجرم واقع در جاجرم که متعلق به وی می باشد به علت نامعلومی مفقود گردیده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین پلاک فوق در دفتر ۸۴ صفحه ۱۹۳ ذیل ثبت ۱۲۷۵۲ ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۵۷۳۵۸۵-ب/۹۳ صادر و تسلیم گردیده. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ۱ اصلاحی 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 سند مالکیت یا سند 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 سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. **تاریخ انتشار: ۹۸/۰۲/۲۵**

اردلان محمدی کوشکی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم

ی/۹۸۰۲۱۱۶۸

گروه تولیدی
مبلمان شیک
تولید انواع مبلمان راحتی وکلاسیک
عرضه مستقیم مبلمان از درب کارگاه
تعویض مبل کارکرده با مبل تازه شیک
تولید و ارسال انواع میز و صندلی ناهارخوری
به صورت عمده و تکی
تولید و تعمیر انواع مبل استیل، راحتی و کلاسیک
کلکسیونی از بهترین انواع پارچه و چرم مبلمان
تهیه و توزیع ابزار آلات مبلمان
*** رنگ و پلی استرکاری پذیرفته می شود ***
تحویل فوری
کارگاه: بجنورد/پشت شهربازی/آزادگان ۱۱/پلاک ۷۲
۰۹۱۵ ۵۸۴ ۴۵۵۱ ایرانلو
ی/۹۸۰۲۰۹۰۱

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج بجنورد حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه درپرچین پلاک یکصد و شصت (۱۶۰) اصلی یک (۱) فرعی اداره اوقاف و امور خیریه اسفراین ششدانگ بقعه متبرکه معصوم زاده (ضامن مسکین درپرچین) در روز سه شنبه ۱۳۹۸/۰۳/۲۱ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۵**

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

ی/۹۸۰۲۰۱۰۸

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج بجنورد حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه حسین پلاک هفتاد و سه (۷۳) اصلی ۲۵۶۵ فرعی مفروز از ۱۳۵ فرعی آقای روح اله کریمی مطلق فرزند عبدالاعلا ششدانگ منزل در روز یکشنبه ۱۳۹۸/۰۳/۱۹ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. (در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی) لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۵**

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین

ی/۹۸۰۲۰۷۲۴

مجهزترین کلینیک تخصصی تعمیرات
تعمیر انواع خودروهای ایرانی و خارجی
هیوندا HYUNDAI تویوتا TOYOTA کیا KIA
تعمیر انواع موتور و گیربکس های اتوماتیک در خراسان شمالی با ضمانت تعمیر انواع خودروهای جدید
دارای گواهینامه تعمیرات تخصصی هیوندای- کیا (آسان موتور) از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
مشاور، مجری و ارزیابی تشخیص و کیفیت فنی خودرو
تعمیرات اساسی و کامل موتور با ضمانت سرویس
تعمیرات جلوبندی و اکسل عقب
تعمیر و شستشوی انژکتورها و سرویس جهت تنظیم موتور
آدرس: خیابان امام خمینی _ ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی، نبش خیابان ایمان، داخل گاراژ
مهدی مطرانلویی : ۰۹۱۵۱۸۶۹۴۵۱
ی/۹۸۰۲۱۲۳۸

درب های اتوماتیک
پاژ
Pazh Doors
فروش انواع ریموت کرکره و جک
بهترین خدمات پس از فروش
تأمین تضمینی قطعات ، بهترین کیفیت
کرکره اتومات
جک پارکینگ
شیشه اتومات
قفل برقی
آرام بند و اعلام حریق
درب آکاردئونی
دفتر فروش: بجنورد/نبش چهارراه آزادی
تلفن تماس: ۸۸ ۰۴ ۲۲۱ ۰۵۸۳ - ۶۳ ۰۲ ۱۸۶ ۰۹۱۵
ی/۹۸۰۱۷۱۰۳