پارک پردیسان همچنان بلاتکلیف

گزارش خبری

صدیقی- واگذاری پارک پردیسان باباامان به بخش خصوصی همچنان در دست انداز اختلافات بین دستگاهی بلاتکلیف بر زمین مانده است. به گفته رئیس اداره حفاظت محیط زیست بجنورد، دلیل اصلی واگذار نشدن پارک پردیسان باباامان اختلاف بین اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری و راه و شهرسازی استان برای انتقال سند به نام شخصی است که قرار است واگذار شود. «خالقی» اضافه کرد: تا سال ۹۷ این پارک بدون ردیف اعتباری خاصی با کمک دوستداران طبیعت و هزینه کرد بخشی از حقوق پرسنل اداره می شد اما از سال ۹۸ با پیگیری هایی که انجام شد ردیف اعتباری جداگانه ای به آن اختصاص یافت ولی با این وجود هنوز اعتبارات با توجه به عقب ماندگی های سال های قبل ناکافی است.

به گفته این مسئول، با توجه به، به بن بست رسیدن واگذاری پارک پردیسان به خاطر مشکل نقل و انتقال سند، اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی قصد دارد تعدادی از گونه های حیات وحش (قوچ و میش) را به تعدادی متقاضی که در حال پیگیری دریافت مجوز نهایی از سازمان حفاظت محیط زیست کشور برای ایجاد یک سایت پرورش و تکثیر هستند، واگذار کند. «خالقی» کمبود اعتبارات، مشکل مالکیت، کمبود فضا و تعارض زیستی گونه های جانوری را از عمده مشکلات پارک پردیسان باباامان بیان کرد. وی تعداد گونه های جانوری این پارک را حدود ۶۵ رأس ذکر و اظهار کرد: برای رفع مشکل کمبود فضا و تعارض زیستی گونه های جانوری این سایت به اداره راه و شهرسازی استان درخواست داده ایم تا مساحت پارک پردیسان از ۵۰ هکتار به ۳۰۰ هکتار افزایش یابد. به گفته رئیس اداره حفاظت محیط زیست بجنورد، تاکنون از طرف شهرداری ها برای تحویل و ایجاد یک مرکز نگهداری از گونه های جانوری در شهر به منظور بازدید علاقه مندان و آشنایی مردم با حیات وحش درخواستی به اداره کل حفاظت محیط زیست داده نشده است.

«خالقی» به وضعیت بغرنج ۳ قلاده گرگ در پارک پردیسان که از سوی مردم زنده گیری شده بودند اشاره و خاطرنشان کرد: از دوستداران طبیعت و عموم مردم درخواست داریم در صورت مواجه شدن با گونه های جانوری و پرندگان تنها رها شده در طبیعت از زنده گیری آن ها خودداری کنند چون در این صورت دیگر وحوش به اسارت گرفته امکان بازگشت به زندگی طبیعی را در زیستگاه اصلی شان نخواهند داشت. وی ادامه داد: نذر طبیعت بهترین کمک به حیات وحش است و این اداره از یاری دهندگان و دوستداران حیات وحش همچنان استقبال می کند.

اختلالات خواب

بیشتر بدانیم

گروه اجتماعی- خواب خوب در سلامت ذهن و جسم انسان بسیار مؤثر است. فردی که به صورت طولانی از کمبود خواب رنج می برد، ممکن است به بعضی از مشکلات روانی دچار شود و به مراقبت های بیشتری نیاز پیدا کند. خواب نه تنها بر سلامت جسمی و روحی انسان تأثیر می گذارد بلکه متقابلاً از شرایط جسمی و روحی انسان و عوامل محیطی تأثیر می پذیرد. بعضی از عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تأثیر می گذارند، شامل کهن سالی، عوامل روانی، عادات و شیوه زندگی، تغییرات متوالی و نامنظم ساعات خواب، عوامل محیطی و جسمانی و داروها هستند.

آپنه خواب حالت خطرناکی است که به صورت توقف تنفس در حین خواب روی می دهد.دو نوع آپنه خواب وجود دارد؛ آپنه انسدادی و آپنه مرکزی. آپنه مرکزی که شیوع کمتری دارد هنگامی رخ می دهد که مغز نمی تواند فرمان لازم را برای حرکت عضلات تنفسی و شروع دم بدهد. آپنه انسدادی که بسیار شایع تر است هنگامی رخ می دهد که با وجود تلاش فرد و عضلات تنفسی اش، هوا در داخل یا خارج از بینی و دهان وی جریان پیدا نکند. هر چند خُرخُر همیشه با آپنه خواب همراه نیست ولی تقریباً همیشه آپنه خواب با خُرخُر در فواصل بین دو حمله آپنه همراه است. ممکن است در هر ساعت ۲۰ تا ۳۰ حمله آپنه اتفاق بیفتد. بیمار ممکن است از احساس خفگی در حین خواب، سردرد صبحگاهی و خواب آلودگی و گیجی روزانه شکایت داشته باشد. تشخیص و درمان آپنه خواب بسیار مهم است زیرا این مشکل می تواند منجر به افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی و نارسایی قلب و ریه گردد. آپنه معمولاً هنگامی رخ می دهد که راه هوایی نسبتاً بسته حلق، با شل شدن عضلات در حین خواب کاملاً مسدود شود و با وجود تلاش برای تنفس، تبادل هوا از ریه به بیرون صورت نگیرد. وارد و خارج نشدن هوا از ریه سبب بالا رفتن سطح دی اکسید کربن و پایین آمدن سطح اکسیژن خون می شود.

این تغییرات باعث بیدار شدن فرد می گردد. با بیداری بیمار، شلی عضلات حلق وی کم و راه هوایی مجدداً باز می شود و هوا جریان می یابد. این بیدار شدن های مکرر هر چند باعث تداوم تنفس می شود ولی سبب می شود بیمار خواب عمیقی نداشته باشد. به عبارتی به محض این که خواب بیمار به سمت عمیق شدن پیش می رود با یک حمله آپنه ، بیمار بیدار می شود.

خاطراتی از ماه رمضان در بجنورد قدیم

سفره های افطاری بی ریا

علوی- تا همین چند سال پیش هنوز هم وقتی از کنار برخی خانه ها که به یمن متدهای امروزی از پای بست ویران نشده و به جای آن ها ساختمان های چند طبقه سر بلند نکرده بودند، می گذشتی، می دیدی سفره های افطاری در حیاط های بزرگ با آن گل و گیاه زیبا گسترانده شده و چند نفر دور هم نشسته اند، گل می گویند و گل می شنوند و کنار هم افطار می کنند. اما امسال دیگر رنگ و بوی ماه مهمانی خدا با سال های دیگر تفاوتی از زمین تا آسمان دارد و با توجه به شیوع کرونا حتی نزدیک ترین بستگان هم صلاح نیست به خانه هم بروند و مهمان هم شوند، هر چند متاسفانه بسیاری از مردم وضعیت را عادی تصور می کنند و دیگر ترس و واهمه ای از ویروس مهلک کرونا ندارند و خود را نیز ملزم نمی دانند که پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند اما باز هم در مقابل عده ای هستند که موارد بهداشتی را رعایت می کنند و حتی برخی از همان ابتدای قرنطینه هنوز از خانه بیرون نیامده اند. رنگ و بوی ماه رمضان امسال با همه ماه های رمضان گذشته فرق دارد و عده زیادی تلاش کرده اند همدلی ها را حفظ کنند و با تماس های صوتی و تصویری دلتنگی های خود را التیام بخشند.

با این که ویروس کووید ۱۹ امسال مهمان ناخوانده دنیا شده است اما هنوز هم می توان بوی آش نذری، حلوای خوش عطر و طعم، نان و پنیر و سبزی را که زینت بخش سفره های افطاری ساده و بی ریاست، حس کرد، درست مانند قدیم ها.

قدیمی ها اعتقاد داشتند که روزه داران مهمانان خدا هستند و با افطاری دادن و میزبانی از آن ها، میزبان مهمانان خدا می شوند و برای این کار ارزش بسیار زیادی قائل بودند. سفره های شان با این که چندان رنگ و رویی نداشت اما مهر و صفا در آن جاری بود.

یکی از شهروندان کهن سال می گوید: در زمان قدیم مردم سفره های ساده افطار داشتند و نان و پنیر تازه محلی، مسکه و خرما زینت بخش سفره های شان بود، به راحتی و بدون ریا به خانه های خود مهمان دعوت و مهمانی های افطاری خود را ساده برگزار می کردند.

به گفته این بانوی سالخورده، در زمان قدیم لذت ماه های رمضان به پای هیچ زمان دیگری نمی رسید. او که با لذت خاطرات گذشته خود را مرور می کند، می گوید: آن زمان فرقی نداشت که خانه ات بزرگ باشد یا کوچک، وسایل زیادی در خانه داشته باشی یا کم، فقط کمی صفا لازم بود. آن موقع با این که برخی خانواده ها با هم مانند بسیاری از خانواده های دیگر اختلاف داشتند اما همه مقید بودند که باید پای یک سفره بنشینند. وی می افزاید: در خانه ها به روی همه باز بود و اصلاً نیازی به در زدن نبود. هر کس دلش هوای خانه دیگری را می کرد راه می افتاد، می رفت و با کمک هم سفره افطار را می چیدند به خصوص اگر هوا گرم و ماه رمضان در بهار یا تابستان بود، سفره های افطار و سحر در حیاط یا ایوان خانه ها پهن می شد.

بانویی دیگر هم با بیان خاطرات خود از آن روزها اظهارمی کند: آن موقع همه چیز عطر تازگی داشت، بوی نان تازه، سبزی معطر، صدای غلغل سماور نفتی یا زغالی که سر سفره قرار می گرفت همه را به وجد می آورد. صدای شیر آب که شنیده می شد تا سبزی های تازه را با آن بشویند هم حکایت دیگری داشت.

بانو «اسماعیلی» هم بیان می کند: خاطرات ماه های رمضان سال های قبل هیچ گاه از خاطرمان نمی رود. هر وقت افراد فامیل، دور هم جمع می شویم، یاد آن ها می افتیم. وی بیان می کند: سفره های افطار که جمع می شد بچه ها دور و بر بزرگ ترها بودند و با بازی و خنده های شان سکوت شب را می شکستند. جای پدر و مادرها همیشه بالای مجلس بود و با خواندن نماز، قرآن و ادعیه تا پاسی از شب سرگرم بودند.

وی می افزاید: همه دور هم تا پاسی از شب می نشستند و از برکات این ماه بهره مند و در شب های دیگر باز هم مهمان افراد دیگر فامیل می شدند.

وی غذاهای وعده افطار آن موقع را ساده و به دور از ریا می داند و می گوید: آن زمان غذاهای ساده و سالم زینت بخش سفره ها بود و عطر آش، فرنی تازه و حلوایی که مادر یا مادربزرگ می پخت تا ۷ خانه آن طرف تر هم می رفت.

شهروندی دیگر به دورهمی های برخی خانواده ها در هنگام سحر اشاره می کند و می گوید: برخی خانواده ها به دورهمی عادت داشتند و از وعده افطار تا زمان سحر کنار هم می ماندند و بانوان به هم در پختن غذا کمک می کردند. شب های لذت بخشی برای بچه ها بود و آن ها تا سحر می توانستند با هم بازی کنند و از این در و آن در حرف بزنند.

«کرامتی» ادامه می دهد: بارها از بزرگ ترهای خود شنیده ام که در زمان بسیار قدیم که از ساعت های زنگ دار برای بیدار شدن خبری نبود برخی افراد کوچه به کوچه می رفتند و چون جمعیت شهر در آن زمان کم بود مردم را برای سحری بیدار می کردند تا خواب نمانند. وی می افزاید: این افراد مردم را یک ساعت مانده به سحر بیدار می کردند تا فرصت داشته باشند غذای خود را آماده و اهل خانه را بیدار کنند. وی بیان می کند: هر یک از همسایه ها نیز که زودتر از خواب بیدار می شد و می دید که فانوس یا چراغ خانه همسایه ای خاموش است به در خانه اش می رفت و او را بیدار می کرد تا برای وعده سحری خواب نماند. البته بماند که آن موقع ها به همدیگر نیز بسیار تعارف می کردند که با آن ها هم سفره شوند. وی می گوید: خنکای سحر، خواب آلودگی بچه ها و غر زدن های شان، همه و همه شیرینی خود را داشت و دیگر تکرار نشد.

تقویت سیستم ایمنی

نکته

گروه اجتماعی- سیستم ایمنی بدن برای این که درست عمل کند به هماهنگی و توازن نیاز دارد. تغذیه، ورزش و تحرک کافی می تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری نقش داشته باشد.

خنده یکی از ترفندهای تقویت سیستم ایمنی بدن است. خنده سطح آنتی بادی های موجود در خون و گلبول های سفید خون را که باعث از بین رفتن باکتری ها و ویروس ها می شود افزایش می دهد. همچنین تعداد آنتی بادی های موجود در بینی و مجرای تنفسی را افزایش می دهد. بینی و مجرای تنفسی محل ورود بسیاری از میکروب هاست.برخی چربی ها برای ساخت سلول ها و تولید پروستاگلاندین ها ضروری هستند پس چربی های خود را با احتیاط انتخاب کنید. از چربی های غیراشباع استفاده کنید و از چربی های ترانس و چربی های تولید شده با عنوان «هیدروژنه» خودداری کنید. چربی های ترانس اغلب در غذاهای فراوری شده و کالاهای پخته شده وجود دارند، آن ها می توانند در سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کنند.

خوردن ماهی می تواند به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک کند. امگا ۳ تولید ترکیبات التهابی را کاهش و تولید ترکیبات ضدالتهابی را افزایش می دهد.استفاده از ماهی های روغنی مانند ساردین و شاه ماهی حاوی پروتئین (برای ساخت سلول هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند) و اسیدهای چرب به نام امگا ۳ که عملکرد سیستم ایمنی را تنظیم می کنند، ضروری است. هنگام حمله به بدن، التهاب حاد اولین پاسخ آن است اما امگا ۳ تولید ترکیبات التهابی را کاهش و تولید ترکیبات ضدالتهابی را افزایش می دهد، بنابراین به بهبودی و حتی سرکوب رشد سلول های سرطانی کمک می کند.

خراسان
از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
www.
khorasannews.com

شیشه اتومبیل
اخباری
ترمیم انواع سنگ خوردگی شیشه
عرضه و نصب انواع شیشه اتومبیل
ایرانی و خارجی (سفارشی)
۳۲۲۲۰۶۳۵
۰۹۱۵ ۳۸۷ ۲۱۲۵
آدرس: بجنورد ، بلوار مدرس ، نبش مدرس ۱۷
(مابین میدان دفاع مقدس و چهارراه خوشی)
مدیریت: اخباری
۹۹۰۰۸۲۲۷/و

تبلیغات اقناع کننده، ظریف، رابطه مدار و مخاطب گرا مؤثرتر از تبلیغات وادار کننده، خشن و خود گرا و خود برتر بین است.

نوبت دوم
مدرک تحصیلی گواهینامه موقت پایان تحصیلات کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر «موسسه آموزش عالی حکیم نظامی» اینجانب «جواد حاجی زاده فاروجی» با کدملی ۶۳۵۰۰۵۶۷۱۱ متولد ۱۳۷۴/۳/۳ صادره از فاروج مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۹۰۰۹۱۸۶/و

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی در نظر دارد پیمان موضوع «راهبری، نگهداری و بهره برداری از تصفیه خانه‌های فاضلاب شهرکهای صنعتی بیدک، اسفراین، بجنورد و شیروان» را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاران دارای رتبه تاسیسات و تجهیزات یا آب معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی واگذار نماید.

لذا در صورت تمایل جهت دریافت و تکمیل اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه نموده و طبق برنامه زمان بندی ذیل اقدام نمایید.

مدت انجام کار: ۱۲ ماه شمسی از تاریخ ابلاغ قرارداد.
آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد ایران: ساعت ۱۹ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۶.
آخرین مهلت ارسال پاکات مناقصه و پیشنهاد قیمت در سامانه: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۷.
بازگشایی اسناد مناقصه و پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۷.

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان شمالی
م الف / ۸۴۳۰۴۰
۹۹۰۰۹۲۷۴/و

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان
با ارزیابی کیفی به روش فشرده (نوبت دوم)

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در نظر دارد بنابر قانون برگزاری مناقصات نسبت به پیمانکار واجد الشرایط جهت مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید:

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۹۹/۳۲/۹	احداث پل های باکسی خرتوت شهرستان مانه و سملقان	۱۶/۳۰۷/۲۸۹/۷۱۹	۸۱۵/۳۶۵/۰۰۰
۹۹/۳۲/۱۰	احداث پل باکسی محور زرنه شهرستان راز و جرگلان	۱۰/۱۵۹/۶۸۱/۰۵۷	۵۰۷/۹۸۵/۰۰۰

* مهلت دریافت اسناد: جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یک شنبه مورخ ۹۹/۰۲/۲۸ مراجعه نمایید.
* مهلت و محل تحویل اسناد: تا ساعت ۱۴:۱۵ روز یک شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۱۱ در سامانه درج نمایند و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت همان روز تحویل دبیرخانه اداره کل نمایند.
* ساعت، روز و محل بازگشائی پیشنهادها: روز دوشنبه ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۹۹/۰۳/۱۲ به ترتیب شماره مناقصه در محل دفتر مدیر کل.

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی
م الف / ۸۴۳۱۱۲
فرهنگ رانندگی باارزش تر از مهارت رانندگی است
۹۹۰۰۹۲۷۱/و

آگهی مناقصه یک مرحله‌ای

اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد انجام خدمات عمومی خود را به‌صورت حجمی از طریق مناقصه عمومی و سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به شرکت‌های واجد صلاحیت که حداقل رتبه ۵ اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی می‌باشند را واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادات واصله خارج از درگاه سامانه (ستاد) ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره مناقصه	عنوان	مبلغ برآورد	مدت قرارداد	مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه
۳۹۴۵۸۸۱	انجام امور خدماتی	۱۳,۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱۲ ماه	۶۷۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال

الف) تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۳۹۹/۰۲/۲۴
ب) مهلت دریافت اسناد از طریق سامانه ۱۳۹۹/۰۲/۲۸
ج) مهلت ارائه پیشنهاد از طریق سامانه ۱۳۹۹/۰۳/۱۱
د) بازگشایی پاکت‌ها در مورخه ۱۳۹۹/۰۳/۱۲ ساعت ۹ صبح در محل اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان شمالی
هـ) ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی معتبر در وجه اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان شمالی یا واریز وجه نقد به شماره‌حساب IR ۲۷۰۱۰۰۰۰۴۰۷۹۰۲۷۴۰۷۹۴۰۲۲۱ نزد بانک مرکزی بنام تمرکز وجوه سپرده تبلیغات اسلامی خراسان شمالی (شناسه ملی:۱۴۰۰۰۴۰۵۲۳۱)
تبصره - کلیه اسناد مناقصه و مدارک لازم شامل پاکت‌ها الف - ب - ج را به‌صورت فایل pdf در سامانه بارگذاری و همچنین پاکت مربوط به ضمانت‌نامه را به دبیرخانه تبلیغات اسلامی به آدرس: بجنورد - میدان دفاع مقدس - بلوار مدرس - جنب پایانه مسافربری - اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان شمالی تحویل نمایید.
- مناقصه مذکور در سامانه ملی مناقصات و سامانه تدارکات الکترونیک دولت ثبت و قابل‌ملاحظه می‌باشد.
- در صورت شرکت شرکت‌های متقاضی خارج از استان باید تائیدیه اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خراسان شمالی را داشته باشند.

اداره کل تبلیغات اسلامی خراسان شمالی
م الف / ۸۴۳۱۲۸
۹۹۰۰۹۲۶۹/و

روزه داری و سلامت

سلامت نامه

گروه اجتماعی- هنگامی که فرد سالمی بیش از حد غذا می خورد، نوعی اختلال در مغزش ایجاد می شود. با روزه داری، در مغز بعضی تغییرات شیمیایی رخ می دهد که برای سلامت آن مفید است. پروتئین هایی که هنگام ورزش کردن در مغز تولید می شود جزو پروتئین های نوروتروفیک است که با روزه داری در ماه رمضان نیز در مغز تولید و مدارهای عصبی فعال می شود. رشد و فعال شدن آن ها به تشکیل سیناپس های مغز کمک می کند، همچنین باعث تولید کتون که یک منبع انرژی برای عصب است، می شود و در توانایی ارتباط با دیگران و صبر و حوصله تاثیر مثبت می گذارد، همچنین از ابتلا به آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می کند.فواید روزه برای بدن انسان دارای ابعاد وسیعی است.پزشکان معتقدند که روزه داری در یک ماه سیستم بدن را بازسازی می کند. سلول هایی که درون دستگاه گوارش هستند از ریزش بالایی برخوردارند، چون به مدت یک ماه سیستم گوارش بدن کمتر فعالیت دارد، در حال استراحت است و امکان تجدید این سلول ها وجود دارد، همچنین میزان متابولیسم افزایش می یابد و سوخت و ساز بدن را تحت تاثیر قرار می دهد، در نتیجه میزان فعالیت های متابولیسمی به حد نرمال می رسد. بنابراین دستگاه گوارش بعد از ماه رمضان بهتر به فعالیت خود ادامه می دهد.برخی افراد چاقی که می خواهند در ماه رمضان لاغر شوند، به جای این که به وزن ایده آل خود برسند، برعکس چاق تر می شوند. دلیل آن هم می تواند پرخوری های بین افطار و سحر و کم تحرکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد. نباید وعده سحر را حذف کرد چون با حذف این وعده، میزان قند خون افت و فرد در طول روز به پرخوری یا خوردن غذاهای پرکالری تمایل پیدا می کند. خوردن غذاهای پرچرب در سحر توصیه نمی شود. باید با آب ولرم افطار کرد و فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد به شرطی که شام سبک باشد.روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم ترین فایده ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه داری سکته قلبی را کاهش می دهد، به این صورت که میزان هموسیستئین که دلیل اصلی سکته قلبی است، کاهش می یابد. از طرف دیگر، روزه داری نارسایی قلبی را بهبود می بخشد و با کاهش فشار خون و بهبود تپش قلب میزان ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

آشپزی

مواد لازم نان لواش یا نان ترتیلا ۴ عدد، کالباس یا ژامبون ۸ ورقه بزرگ، تخم مرغ ۲ عدد، پنیر خامه ای ۱۲ قاشق غذاخوری، سیر ۲ حبه، فلفل قرمز و ریحان به مقدار لازم.

رولت کالباس پنیری

از این غذا برای افطار یا شام می توانید استفاده کنید.

طرز تهیه پنیر خامه ای را با سیر رنده شده مخلوط کنید و روی نان ها بزنید و خوب پخش کنید. سپس روی هر نان ۲ ورقه کالباس، چند برگ ریحان و مقداری فلفل قرمز خرد شده بریزید.تخم مرغ ها را داخل کاسه ای بشکنید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید، سپس در ماهیتابه بریزید (تخم مرغ ها را داخل ماهیتابه هم نزنید و مانند کرپ یکدست آماده کنید).تخم مرغ های نیمرو شده را روی مواد دیگر قرار دهید و نان ها را رول کنید، سپس رول ها را با سلفون خوب بسته بندی کنید و در یخچال قرار دهید تا سرد شود.پس از خنک شدن نان را به شکل رولت برش بزنید و سرو کنید (برای تمیز درآمدن رولت ها دقت کنید که رول ها خوب سرد شده باشند و چاقو تیز باشد).

دوربین اجتماعی

خطری که جدی گرفته نمی شود

علوی- انگار دیگر حوصله شان سر رفته است. روزهای قرنطینه را با زحمت در خانه ماندند. برخی به حرف ها و هشدارهای مسئولان بهداشتی و اطرافیان خود گوش کردند و برخی دیگر هم به بهانه این که در خانه دل شان می گیرد، بیرون زدند. دیگر این روزها کرونا برای برخی افراد عادی شده است و بیرون زده اند؛ برخی ماسک به صورت دارند و برخی دیگر استفاده از آن را چندان ضروری نمی دانند. انگار دیگر هشدارهای بهداشتی هم تاثیر چندانی ندارد و گویا خطر ویروس کرونا را از یاد برده اند و آن را جدی نمی گیرند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۱۵-۹۹ مورخ ۹۹/۰۲/۲۲ هیأت به شماره کلاسه ۱۷۴-۹۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مصطفی پریش فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۶۹۱ در یکباب منزل به مساحت ۱۱۱ متر مربع از پلاک ۳ فرعی از ۱۷۳ اصلی واقع در اراضی معصوم زاده بخش دو بجنورد خریداری از مالک رسمی خانم فاطمه بیگم حسینی معصوم محرز گردیده است . لذا به منظوراطلاع عموم مراتب دردو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۰۲/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۰۳/۰۸
احمد اصغری شیروان – رئیس ثبت اسناد و املاک
م الف / ۱۴۴۴
۹۹۰۰۹۱۰۴/و

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۲۵-۹۹ و ۴۲۶-۹۹ مورخ ۹۹/۰۲/۲۲ هیأت به شماره کلاسه های ۶۹-۹۸ و ۷۰-۹۸ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضیان آقای احمد گریالو فرزند محمد بشماره شناسنامه ۱۸۵۴۲ و آقای ایرج یزدانی فرزند حسین به شماره ۳۵۴ بالسویه هر یک در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۵۹.۳۵ متر مربع از پلاک ۱۵۵ اصلی واقع دراراضی کهنه کند بخش دو بجنورد خریداری از مالکین رسمی خانم ها صفیه و شیرین و آقایان اسکندر و عباس شهرت همگی شادلو محرز گردیده است . لذا به منظوراطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد . تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۰۲/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۰۳/۰۸
احمد اصغری شیروان – رئیس ثبت اسناد و املاک
م الف / ۱۴۴۴
۹۹۰۰۹۱۰/و

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

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه خواجه ها پلاک هفتاد و چهار (۷۴) اصلی ۳۳۶ فرعی مفروز از ۳۶ فرعی آقای وحید عطائی فرزند غلامعلی ششدانگ یک باب منزل در روز یکشنبه ۱۳۹۹/۰۳/۱۸ 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 ۱۳۹۹/۰۲/۲۴**
م الف/۲۶۲
اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین
۹۹۰۰۸۶۸۵/و

آگهی ابلاغ اجرائیه مهریه کلاسه پرونده ۱۳۹۹۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۰۱۳/۱

بدین وسیله به آقای مهدی خاکسار نام پدر: شیرمحمد تاریخ تولد: ۱۳۷۳/۰۸/۱۸ شماره ملی: ۰۵۹۱۰۰۷۹۷۵۱ شماره شناسنامه: ۰۵۹۱۰۰۷۹۷۵۱ به نشانی: بجنورد -باقرخان ۳ کلاته مقدم ۲ کوچه یک (متن سند) و بجنورد – حصارگرمخان – روستای ایزمان علیا – منزل شیرمحمد خاکسار (نشانی اظهاری) ابلاغ می شود که خانم ژاله نورالهی جهت وصول یکصد و پنجاه میلیون ریال طلا و دویست و پنجاه میلیون ریال جهاز و سیصد و چهارده عدد سکه طلای تمام بهار آزادی بابت مهریه مندرج در سند نکاحیه شماره ۲۱۲۳۵ – ۱۳۹۵/۰۶/۰۶ تنظیمی دفتر ازدواج شماره ۱۰ و طلاق شماره ۳۱ شهر بجنورد علیه آقای مهدی خاکسار اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۹۰۴۰۰۷۱۴۱۰۰۰۰۱۳/۱ و به شماره بایگانی ۹۹۰۰۰۱۵ تشکیل گردیده است و طبق گزارش های مورخه ۱۳۹۹/۰۱/۲۳ و ۱۳۹۹/۰۲/۰۷ مأمور ابلاغ ، ابلاغ به شما میسر نگردیده است لذا بنا به تقاضای بستانکار به شرح وارده به شماره ۹۹/۱۸۰۵ – ۱۳۹۹/۰۲/۱۶ طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت بیست روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.
حمید عزیزی –رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بجنورد
م الف / ۱۴۴۳
۹۹۰۰۹۱۰۸/و

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

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر:(قانون تعیین تکلیف) شهر صفی آباد پلاک یکصد و بیست و نه (۱۲۹) اصلی ۱۲۸۸ فرعی محمود ارغیانی فرزند قنبر علی ششدانگ یک قطعه باغ در روز دوشنبه ۱۳۹۹/۰۳/۱۹ 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 ۱۳۹۹/۰۲/۲۴**
۲۶۳/ م الف
اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین
۹۹۰۰۸۷۶۲/و

آگهی تغییرات شرکت دز باروی تفتان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۲۲ و شناسه ملی ۱۰۴۰۰۰۱۸۳۲۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : پیمان کیان مهر به کدملی ۰۸۲۰۱۵۵۶۴۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و داود قلیچ زاده به کدملی ۰۸۲۹۱۲۹۸۰۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و عقیل دباغیان به کدملی ۰۶۸۱۹۹۶۲۴۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره انتخاب شدند . -کلیه اوراق واسناد تعهدآور شرکت ازقبیل چک،سفته،برات واوراق عادی و اداری به امضای منفرد آقای داود قلیچ زاده (مدیرعامل و عضو هیئت مدیره)و مهر شرکت معتبر می باشد.
م الف/ ۸۴۲۷۳۷ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بجنورد
۹۹۰۰۹۰۲۵/و

آگهی مزایده نوبت دوم

در خصوص پرونده ۳۰/۹۷۴۸۲۵ اجرایی محکوم علیه مصطفی شاکری ف نورمحمد محکوم اند به پرداخت به مبلغ ۲۹۵/۵۰۱/۳۶۸ ریال بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی و هزینه کارشناسی در حق محکوم له حسین حامدی ف شیرعلی و چون نامبرده در موعد مقرر نسبت به پرداخت محکوم به هیچ اقدامی ننموده و حسب تقاضای خود محکوم علیه از اموال به شرح ذیل توقیف و توسط کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است و [illegible]
۲۸۰/ م الف
دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف شهرستان بجنورد- مرضیه وحیدی
۹۹۰۰۹۱۵۰/و

آگهی تغییرات شرکت برش کوه آریا پارت

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۰۷۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۳۹۶۰۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ، مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند : آقای سیدسجاد امین زاده به شماره ملی (۰۹۱۰۰۸۵۹۰۰) ، آقای قاسم گلدوست عارفی به شماره ملی (۰۹۰۲۳۱۳۳۶۳) ، آقای علی غلامیان به شماره ملی (۰۸۵۹۶۶۱۰۵۹) – مؤسسه آئین پژوهان ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۸۲۰۵۰ به سمت بازرس اصلی و آقای مهدی پورعابدین به شماره ملی ۰۹۱۹۹۱۷۶۹۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند .
م.الف/۸۴۲۷۷۲ اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی – اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری بجنورد
۹۹۰۰۹۰۳۸/و