گرفتاری‌های دقیقه‌نودی خوردن شام

اگر جزو کسانی هستید که همیشه وعده شام را برای آخرین لحظات شب می‌گذارید دارید با بدن‌تان نامهربانی می‌کنید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

در حالی که خیلی از ما تمام تمرکزمان را روی «چه خوردن» گذاشته‌ایم، علم جدید پزشکی هشدار می‌دهد اهمیت «چه زمانی خوردن» از آن بیشتر نباشد کمتر نیست. درواقع این که «چه زمانی می‌خوریم» در سلامت فیزیولوژیک‌مان تعیین کننده است. یکی از این زمان‌های مهم، وقت خوردن شام است. در حالی که بیشتر ما زمان این وعده غذایی را زیاد جدی نمی‌گیریم و گاهی صرفا برای این که شام خورده باشیم! در ساعت‌های مختلفی از شب به سراغ این وعده می‌رویم. اما چرا این کار اشتباه است؟

۱ چرا بدن در شب با غذاها مهربان نیست؟

انسان‌ها دارای «ساعت‌های بیولوژیک» درونی هستند. این ساعت‌ها چنان فیزیولوژی و رفتار ما را تنظیم می‌کنند که ما درواقع در ساعات صبح، از نظر بیوشیمیایی فردی متفاوت نسبت به ساعات شب هستیم. این تفاوت به این معناست که دقیقاً همان وعده غذایی می‌تواند بسته به زمان مصرف، اثرات متضادی بر بدن داشته باشد. اما چرا بدن در شب با غذاها مهربان نیست؟ تحقیقات نشان می‌دهد ملاتونین هورمون خواب، نقش اصلی را در این میان ایفا می‌کند. افزایش سطح ملاتونین در خون به نظر می‌رسد که در توانایی بدن برای تنظیم قند خون اختلال ایجاد می‌کند. این تداخل هورمونی باعث می‌شود قند خون پس از صرف شام دیرهنگام، برای مدت طولانی‌تری در سطح بالا باقی بماند.

۲ دیروقت شام بخوریم اتفاقی می‌افتد؟

کسی که شام خود را دیر میل می‌کند، در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به اختلالات متابولیک، از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی مفرط قرار دارد. جالب اینجاست که تأثیر زمان‌بندی غذا تنها به وزن محدود نمی‌شود. یک مطالعه تکان‌دهنده در سال ۲۰۲۴ نشان داد غذا خوردن در اواخر شب ممکن است با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد. پیام نهایی دانشمندان روشن است: برای بیشتر مردم، محدود کردن ورودی غذا در ساعات شب، بهترین استراتژی برای بقا و سلامت است.

۳ ساعت جادویی شام خوردن

اگرچه دانشمندان یک ساعت جادویی و واحد را به عنوان «بهترین زمان» تعیین نکرده‌اند، اما اجماع علمی بر این است که اجتناب از خوردن در ساعات پایانی شب برای متابولیسم حیاتی است. توصیه کلی پزشکان این است که حداقل ۲ ساعت و در حالت ایده‌آل زمان بیشتری، بین وعده شام و زمان خواب فاصله بگذارید. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند بازه زمانی ۵ تا ۷ عصر یک هدف‌گذاری عالی برای صرف شام است. البته اگر گاهی به دلیل مشغله مجبور شدید دیرتر غذا بخورید، نگران نشوید؛ اما سعی کنید در آن ساعات از خوردن وعده‌های بسیار حجیم و سنگین خودداری کنید. برخلاف استانداردهای مدرن که شام را بزرگترین وعده روزمی‌دانند، علم پیشنهاد می‌کند که بیشترین کالری دریافتی باید در ساعات اولیه روز و نزدیک به زمان بیداری باشد.

۴ چطور عادت کنیم شام را زودتر بخوریم؟

تغییر الگوی غذایی | این تغییر را از ابتدای روز شروع کنید. اگر صبحانه را نادیده بگیرید و ناهار مختصری میل کنید، قطعاً در هنگام عصر با گرسنگی شدیدی روبرو خواهید شد که شما را به سمت شام سنگین می‌برد. وعده‌های پروتئینی و فیبردار در طول روز، اشتهای کاذب شبانه را مهار می‌کند.

تعیین زمان «خاموشی آشپزخانه» | به جای این که فقط سعی کنید زودتر غذا بخورید، یک ساعت مشخص (مثلاً ۸ شب) را تعیین کنید که پس از آن دیگر هیچ غذایی مصرف نشود. اگر این کار سخت است، از گام‌های کوچک شروع کنید؛ مثلا ۳۰ دقیقه قبل از خواب آشپزخانه را ببندید.

هماهنگ کردن عادات غذایی با ساعت درونی بدن | قدرتمندترین ابزار برای محافظت از سلامت متابولیک، بهبود کیفیت خواب و افزایش طول عمر همین مورد است. سلامت ما با تیک‌تاک ساعت گره خورده است.

تازه ها

زنان و مردان مثل هم نمی‌شنوند

در طول سال‌ها، شنوایی انسان اغلب به عنوان یک توانایی ثابت و مشابه در همه افراد در نظر گرفته شده است. اما شواهد علمی جدید نشان می‌دهد که این تصور ساده‌انگارانه است و عوامل زیستی، به ویژه تفاوت‌های جنسیتی، می‌توانند تجربه شنیدن صدا را به شکل‌های گوناگون تغییر دهند.

این پژوهش که بر تنوع شنوایی و ارتباط آن با رویدادهای زیستی تمرکز دارد، به بررسی این موضوع می‌پردازد که شنوایی تنها به میزان شنیدن صدا محدود نیست، بلکه در طول زمان و همزمان با تغییرات زیستی بدن دچار نوسان می‌شود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که در آزمون‌های ساده شنوایی، مردان معمولاً افت شنوایی را زودتر اما به‌صورت تدریجی تجربه می‌کنند. در مقابل، زنان با نوسان‌های منظم شنوایی در طول چرخه ماهانه و تغییرات ناگهانی‌تر در دوران یائسگی روبه‌رو هستند. این نتایج بیانگر آن است که شنوایی زنان بیشتر تحت تأثیر تغییرات هورمونی کوتاه‌مدت و بلندمدت قرار دارد.

بر این اساس، توجه به تفاوت‌های جنسی می‌تواند مسیر مطالعات شنوایی را دقیق‌تر و کاربردی‌تر کند. محققان پیشنهاد می‌کنند از دستورالعمل‌هایی که در سایر حوزه‌های زیست‌پزشکی برای بررسی تفاوت‌های جنسی استفاده می‌شود، در مطالعات شنوایی نیز بهره گرفته شود. این کار می‌تواند به استانداردسازی روش‌ها و قابل‌مقایسه شدن نتایج در آزمایشگاه‌های مختلف کمک کند.

اتاق مشاوره

حواسم همیشه پرت است!

حواسم همیشه پرت است و همیشه فکرم جای دیگری است. ترم پیش مشروط شدم. به هیچ چیزی در زندگی علاقه ندارم. سربازی هم نرفتم و ۲۳ ساله هستم. کار نیمه‌وقت دارم که موقتی است. اگر به سربازی بروم شرایطم بهتر می‌شود؟ لطفا راهنمایی کنید. خیلی ناراحتم.

فریبا البرز | کارشناس ارشد روانشناسی

مشاوره

مخاطب گرامی، با توجه به شرایطی که از خود شرح دادید حتما در وضعیت آزاردهنده‌ای هستید. سربازی رفتن الزاما درمان تمام مشکلات شما نمی‌تواند باشد. گاهی نظم بیرونی (ساعت خواب، برنامه اجباری، ساختار روزانه) می‌تواند به طور موقت تمرکز را بهتر کند، اما ریشه عدم تمرکز و حواس‌پرتی باید بررسی شود.

۱. اضطراب یا درگیری ذهنی | اگر ذهنت دائما درگیر نگرانی، آینده، رابطه یا مقایسه با بقیه باشد، تمرکز به صورت طبیعی کم می‌شود.

۲. افسردگی خفیف | بی‌انگیزگی به اضافه خستگی ذهنی، به اضافه اهمال کاری، این نتیجه را می‌دهد که حواس‌پرتی دیده شود.

۳. اختلال ای دی اچ دی (ADHD) | اختلال ذکر شده فقط مختص کودکان نیست، کمبود توجه در بزرگسالان هم وجود دارد. اگر از سن کودکی، حواست زود پرت می‌شده و کارها را نیمه رها می‌کردی، درس‌ها را دقیقه نود می‌خواندی، ذهنت پر از فکر هم‌زمان بوده، نگران نباش! در ۲۳ سالگی کاملا قابل مدیریت و درمان است.

آیا رفتن به خدمت سربازی شرایط را بهتر می‌کند؟

ممکن است رفتن به سربازی شرایط را بهتر کند، اگر به نظم بیرونی نیاز داشته باشی. در حال حاضر که برنامه مشخصی نداری، ممکن است در یک محیط ساختارمند بهتر عمل کنی ولی اگر اضطراب اجتماعی داشته باشی ممکن است باز هم بدتر شود.

چند سوال مهم از شما

این مشکل از چه زمانی شروع شده است؟ آیا از دبیرستان هم همین طور بودی یا چند سال اخیر این طوری شدی؟ وقتی به کاری علاقه داری باز هم حواست پرت می‌شود؟ جواب این سوالات خیلی مهم است. قبل از هر تصمیمی بهتر است این کارها را انجام بدهی: به جای این که اول سمت سربازی بروی، پیشنهاد منطقی‌تر این است که یک ارزیابی روان‌شناسی برای اضطراب یا ADHD انجام بدهی. خواب و موبایل را بررسی کن. کم خوابی و اسکرول زیاد به شدت تمرکز را از بین می‌برند. به مدت دو هفته یک برنامه منظم آزمایش را اجرا کن و ببین چه تغییری ایجاد می‌کند. در آخر فراموش نکن مشروطی نشانه بی‌عرضگی نیست، این یعنی سیستم فعلی مطالعه شما جواب نمی‌دهد. با بررسی درست می‌توانید تغییرات خوبی ایجاد کنید.

نکته ها

نشانه‌های افسردگی پنهان در نوجوان

۱- تحریک‌پذیری بالا
۲- پرکاری وسواس‌گونه
۳- دردهای جسمانی
۴- تغییر در الگوی خواب
۵- غرق شدن در فضای مجازی
۶- بی‌انگیزگی

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۷۱۰۰۰۰۳۷ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن خردمند فرزند رضا بشماره شناسنامه ۱۷۰۲ کدملی ۰۷۴۹۲۱۵۱۵۱ صادره از باخرز در ششدانگ یکباب منزل مسکونی به مساحت ۲۶۸،۰۵ متر مربع پلاک ۸۰۸ و ۸۰۹ فرعی از ۱۲۵ – اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی مرحوم احمد شیخ احمدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۰۲،۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۰۳،۱۰
مرتضی رحیمی مروی – رئیس ثبت اسناد و املاک باخرز
۱۸۵۲۳۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۰۱۸ – مورخه ۱۴۰۵/۰۱/۱۹ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم مهدی رضائی به شناسنامه شماره ۱۲ شماره ملی ۰۷۹۴۳۶۵۲۲۱ صادره سبزوار فرزند محمدرضا در چهار دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۵.۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۲ فرعی از ۶ اصلی واقع در بخش ۳ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی محمدحسن توکلی بجدنی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع 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 میتوانند 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. م.الف:۴۰۵/۷۰۶۷
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۳/۱۰
علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۱۸۵۳۲۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه
قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۲/۱۷)
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۲۷۰ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم حشمت حصاری فرزند غلامعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۷/۶۴ مترمربع از پلاک شماره ۳۱ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکین رسمی مسعود- منصور -مرجانه -لیدا- وحیده- زری و سعیده شهرت همگی سعیدی محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۰۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰
محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۸۵۳۰۶

آگهی مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)
شرکت تعاونی مصرف وخدمات کارگران اگزوز نیشابور
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۲۶
جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت تعاونی مصرف و خدمات کارگران اگزوز نیشابور به شماره ثبت ۹۷۸ وکد تعاون ۳۲۵۱ در ساعت ۱۷ روز جمعه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۲ در محل کیلومتر ۷ جاده باغرود، مجتمع پذیرایی وصال برگزار میگردد. بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه مجمع حضور بهم رسانند.
ضمنا چنانچه هریک از اعضاء نتواند شخصا در جلسه مجمع حضور یابد میتواند به یک نفر عضو یا یک نفر غیر عضو از تاریخ انتشار آگهی لغایت مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۱ در ساعات اداری (۸ لغایت ۱۴) همزمان با نماینده تام الاختیار خود و با کارت شناسایی معتبر به دفتر شرکت تعاونی واقع در نیشابور – میدان صنعت – بلوار رسالت شرقی– نبش رسالت شرقی ۱۸/۹ مراجعه و فرم وکالت نامه را تنظیم نماید (تایید وکالتنامه ها به عهده هیئت مدیره شرکت تعاونی میباشد).
ضمنا کاندیداهای سمت بازرسی بایستی ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار آگهی با همراه داشتن اصل کارت ملی و گواهی عدم سوء پیشینه کیفری جهت تکمیل فرم های مربوطه به دفتر شرکت تعاونی به آدرس فوق مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارشات هیئت مدیره و بازرس شرکت تعاونی .
۲- طرح وتصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۴ شرکت تعاونی.
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال۱۴۰۵ شرکت تعاونی .
۴- طرح وتصویب تغییرات در تعداد اعضاء و سرمایه شرکت تعاونی.
۵- طرح و بررسی برنامه های آتی و طرح های توسعه ای و مشارکتی شرکت تعاونی.
۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل شرکت تعاونی برای مدت یکسال مالی.
۷- طرح وتصویب حق الزحمه هیئت مدیره و بازرس شرکت تعاونی.
هیئت مدیره شرکت تعاونی
۱۸۴۹۱۰

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۷۱۰۰۰۰۰۹ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت پنیر سازی کردیان بشناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۰۸۸۰۱ درششدانگ یک قطعه محوطه وصل به کارخانه لبنیات به مساحت ۱۷۶۰ متر مربع پلاک ۰ فرعی از ۸۰–اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی مرحوم کریم دانائی کردیانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع 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 خودرا 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۰۲،۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۰۳،۱۰
مرتضی رحیمی مروی – رئیس ثبت اسناد و املاک باخرز
۱۸۵۲۲۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۷۱۰۰۰۰۶۶ هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک باخرز تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد ناصر نعمتی بشماره شناسنامه ۲۷۰ و شماره ملی ۰۷۴۹۲۲۰۹۱۰ فرزند محمد طالب صادره از باخرز در یک قطعه زمین مزروعی بمساحت ۲۳۴۰۰ متر مربع پلاک ۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در بخش ۱۴ باخرز خریداری از مالک رسمی آقای شهریار اسماعیلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع 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 : ۱۴۰۵،۰۲،۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۰۳،۱۰
مرتضی رحیمی مروی – رئیس ثبت اسناد و املاک باخرز
۱۸۵۰۰۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۰۵۹۶ مورخ ۱۴۰۵،۰۲،۰۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خانم محمد عطائی فرزند محمد کریم بشماره شناسنامه ۳۰۸ نسبت به ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۰۶،۰۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۴۸ – اصلی واقع در اراضی قرقی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمد بابری قرقی و موقوفه میرزا ابوصالح رضوی (مقدار ۷۶،۵۸ متر از محل مالکیت محمد بابری قرقی و میزان ۲۹،۴۵ متر از محل مالکیت موقوفه میرزا ابوصالح رضوی که مساحت مزبور برابر نامه شماره ۱۴۰۴۰۷۲۲۳۴۰ مورخ ۱۴۰۴،۰۸،۲۰ موقوفه میرزا ابو صالح رضوی تبدیل به احسن گردیده است) محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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. م الف ۳۱۲ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۲،۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۳،۱۰
امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد
۱۸۴۶۰۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۰۲۸۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم راضیه اصل دار فرزند علیجان به شماره شناسنامه ۱۶۳۵ صادره از فیض آباد در ششدانگ یکباب مغازه به مساحت ۳۵،۰۸ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۰۶ و ۲۱۸ فرعی از پلاک شماره ۱ اصلی واقع در اراضی رباط علیا دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد باقر باقری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع 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. م الف و شناسه ۲۱۷۵۴۳۰ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵،۰۲،۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵،۰۳،۱۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۸۴۳۹۰

آگهی فراخوان واگذاری امور خدمات حفاظت و نگهبانی دانشگاه و واحدهای تابعه
آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای
مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام عملیات امور خدمات حفاظت و نگهبانی دانشگاه و واحدهای تابعه به شرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقصه به متقاضیان و پیمانکاران واجد الشرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید.کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد

نام استان	نام شهرستان	نام دانشگاه	موضوع مناقصه	تاریخ	مبلغ برآورد پایه (میلیون ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه(ریال)	شماره فراخوان در سامانه ستاد
خراسان رضوی	گناباد	مجتمع آموزش عالی گناباد	امور خدمات حفاظت و نگهبانی دانشگاه و واحدهای تابعه	۱۴۰۵/۰۲/۲۷	۴۴۰۰۰	۸۸۰۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۵۰۹۱۳۳۸۰۰۰۰۰۲

۱)مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۲)مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه : تا ساعت ۱۱ - ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳)زمان بازگشایی پیشنهادها :ساعت۱۲ - ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ در آدرس بند ۴
۴)آدرس مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و تحویل پاکت الف :خراسان رضوی - گناباد-نوقاب پردیس مجتمع آموزش عالی گناباد- شماره تماس دانشگاه: ۵۷۲۰۲۰۰۰-۰۵۱ داخلی ۲۳۶
۵)هزینه درج انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد.
۶)به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷)سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۱۸۵۰۹۶

آگهی فراخوان تجدید واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد – آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد انجام عملیات واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد به شرح جدول زیر را از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد این مناقصه به متقاضیان و پیمانکاران واجد الشرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید.کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

نام استان	نام شهرستان	نام دانشگاه	موضوع مناقصه	تاریخ	مبلغ برآورد پایه (میلیون ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه(ریال)	شماره فراخوان در سامانه ستاد
خراسان رضوی	گناباد	مجتمع آموزش عالی گناباد	واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی	۱۴۰۵/۰۲/۲۷	۱۵۲۶۰۰	۲۴۷,۷۴۵,۰۲۳,۸۴۶	۲۰۰۵۰۹۱۳۳۸۰۰۰۰۰۱

۱)مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۲ ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۲)مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه : تا ساعت ۱۱ - ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳)زمان بازگشایی پیشنهادها :ساعت۱۲ - ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ در آدرس بند ۴
۴)آدرس مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر و تحویل پاکت الف :خراسان رضوی - گناباد-نوقاب پردیس مجتمع آموزش عالی گناباد- شماره تماس دانشگاه: ۵۷۲۰۲۰۰۰-۰۵۱ داخلی ۲۳۶
۵)هزینه درج انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه میباشد.
۶)به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷)سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۱۸۵۰۹۷

اهمیت صرفه جویی در مصرف آب و نقش دانش آموزان
نویسنده: حسان قادری
پایه: ششم مدرسه: همت ۲ شهرستان: تایباد
چکیده: آب یکی از ارزشمندترین نعمت های خداوند است و بدون آن زندگی ممکن نیست. با توجه به کاهش بارندگی، صرفه جویی در مصرف آب اهمیت زیادی دارد. این مقاله به نقش دانش آموزان در مصرف صحیح آب می پردازد.
مقدمه: ایران کشوری کم بارش است و بسیاری از مناطق با کمبود آب روبه رو هستند. مصرف درست آب می تواند از بحران های آینده جلوگیری کند.
دانش آموزان می توانند با رفتارهای ساده، سهم مهمی در حفظ این نعمت داشته باشند.
آب برای نوشیدن، شست وشو، کشاورزی و رشد گیاهان ضروری است. کمبود آب معمولاً به خاطر مصرف زیاد، آلودگی آب ها و کاهش بارندگی رخ می دهد. برای صرفه جویی می توان کارهایی ساده انجام داد؛ مانند بستن شیر هنگام مسواک زدن، تعمیر شیرهای چکه کننده، استفاده کمتر از آب هنگام شست وشو و آبیاری گل ها با آب های باقی مانده. دانش آموزان می توانند پیام آور فرهنگ درست مصرف کردن آب باشند. آنها با یادآوری به خانواده ودوستان و رعایت نکات ساده، می توانند نقش مؤثری در حفظ منابع آب داشته باشند.
نتیجه گیری: صرفه جویی در مصرف آب، حفظ زندگی است. اگر همه افراد از جمله دانش آموزان مصرف درست آب را جدی بگیرند، نسل های آینده نیاز از این نعمت بهره مند خواهند شد.
منابع: علوم ششم – مطالعات اجتماعی ششم – مطالب آموزشی محیط زیست
۱۸۵۱۰۴