خراسان شمالی

روزنامه خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
سه شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲۴ ذی القعده ۱۴۴۷ . ۱۲ می ۲۰۲۶. شماره ۴۴۰۷

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: حامد رحیم پور
دفترمرکزی: مشهد، بلوارشهیدصادقی(سازمان آب)

صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابردبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ خراسان

آدرس: بجنورد، خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۹۷۶۴
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴

راهنمای تغذیه بهاری

در فصل بهار، دستگاه گوارش و کبد به‌طور طبیعی تمایل بیشتری به دریافت غذاهای سبک دارند

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی بر اهمیت اصلاح الگوی غذایی و مصرف خوراکی‌های تازه و سبک در فصل بهار تأکید و نکاتی را مطرح کرد. «نسرین علیزاده» با اشاره به تغییرات آب‌وهوایی و نیاز بدن به تطبیق با این شرایط، گفت: در فصل بهار، دستگاه گوارش و کبد به‌طور طبیعی تمایل بیشتری به پاکسازی و دریافت غذاهای سبک دارند. اگر برنامه غذایی متناسب انتخاب شود، انرژی، نشاط و عملکرد سیستم ایمنی بدن به شکل قابل‌توجهی افزایش پیدا می‌کند. وی مصرف میوه‌ها و سبزیجات فصل را مهم‌ترین اصل تغذیه در بهار دانست و افزود: سبزیجات تازه مانند ریحان، نعناع، تره، جعفری، شوید، کاهو و نخود فرنگی، میوه‌های فصل شامل سیب، توت‌فرنگی و آلوچه، غذاهای سبک مانند سوپ سبزیجات، انواع آش های با سبزیجات کوهی و بهاری، خوراک مرغ همراه با سبزیجات یا ماهی بخارپز و استفاده از جوانه‌ها از جمله جوانه گندم و ماش، مناسب مصرف در بهار هستند. به گفته «علیزاده» این مواد غذایی به دلیل داشتن ویتامین‌ها، فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان، ضمن تقویت سیستم ایمنی، روند دفع مواد زائد بدن را نیز تسهیل می‌کنند. وی همچنین درباره خوراکی‌هایی که باید در این فصل مانند سایر فصول حذف یا بسیار کم مصرف شوند، توضیح داد: غذاهای سرخ‌کردنی، پرچرب، شیرینی‌جات و فست‌فودها باعث ایجاد احساس سنگینی، خواب‌آلودگی و اختلال در هضم می‌شوند و بهتر است در این ایام، مصرف آن ها محدود شود. وی بر اهمیت نوشیدن آب کافی، افزایش فعالیت بدنی در هوای دل انگیز بهاری و استفاده از غذاهای کم‌نمک و کم‌چرب تأکید کرد و گفت: بهار بهترین زمان برای شروع یک سبک زندگی سالم‌تر است. اگر خانواده‌ها مصرف سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای کم‌چرب را در برنامه روزانه خود بگنجانند، میزان انرژی و شادابی آن‌ها به‌طور محسوس افزایش می‌یابد. مدیر گروه بهبود تغذیه در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی یادآوری کرد: با رعایت چند اصل ساده غذایی می‌توان از تغییرات فصلی بهار به نفع سلامت استفاده کرد و با بدن سبک‌تر و پرانرژی‌تری وارد فصل گرم سال شد.

تالاسمی؛ جدی، اما کاملاً قابل کنترل

تنها با انجام یک آزمایش ساده، می‌توان از تولد یک کودک مبتلا به تالاسمی جلوگیری کرد

یک فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر نقش آگاهی و غربالگری در کاهش تولد نوزادان مبتلا به تالاسمی، آخرین نکات علمی درباره پیشگیری، علایم و باورهای نادرست درباره این بیماری را تشریح کرد. دکتر «سعید دولت‌شاهی» با اشاره به شیوع بالای تالاسمی در برخی مناطق کشور گفت: تالاسمی یک بیماری ارثی است و زمانی رخ می‌دهد که هر دو والد، ژن معیوب را به فرزند منتقل کنند. خوشبختانه این بیماری در حال حاضر یکی از قابل پیشگیری‌ترین اختلالات ژنتیکی است. وی افزود: تالاسمی ماژور، نوع شدید بیماری، با کم‌خونی شدید، رنگ‌پریدگی، رشد کند، خستگی زودرس و بزرگی طحال و کبد بروز می‌کند و نیازمند تزریق خون منظم و مصرف داروهای دفع کننده آهن یا شلاتور آهن است؛ اما تالاسمی مینور معمولاً بدون علامت است و فقط از طریق آزمایش تشخیص داده می‌شود. به گفته دکتر «دولت‌شاهی» پیشگیری از تالاسمی کاملاً وابسته به غربالگری پیش از ازدواج و قبل از بارداری است. وی تأکید کرد: زوجین باید پیش از ازدواج، آزمایش غربالگری هموگلوبین انجام دهند. اگر هر دو نفر «تالاسمی مینور» باشند، احتمال تولد فرزند مبتلا به تالاسمی ماژور ۲۵ درصد است. در صورت هم‌خونی ژنتیکی، مشاوره با متخصص ژنتیک و استفاده از روش‌هایی مانند تشخیص پیش از تولد(PND) یا تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی(PGD) برای پیشگیری بسیار مهم است. وی اضافه کرد: آگاهی، معرفی مشاوره ژنتیک به خانواده‌ها و جدی گرفتن نتایج آزمایش‌ها، مؤثرترین ابزار کنترل بیماری است. این استاد دانشگاه در ادامه توضیح داد: بیماران تالاسمی باید به‌طور منظم تزریق خون داشته باشند تا سطح هموگلوبین پایدار بماند؛ برای کنترل آهن اضافی بدن، مصرف داروهای کلات‌کننده آهن مصرف کنند؛ برای پیشگیری از عوارض بیماری باید مرتب پایش دقیق قلب، کبد، غدد و استخوان ها را انجام دهند. وی خاطرنشان کرد: باید توجه کرد که تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب و رعایت برنامه درمانی، کیفیت زندگی بیماران را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. این فوق تخصص هماتولوژی، برخی باورهای نادرست درباره تالاسمی را چنین برشمرد و گفت: برخی فکر می کنند که تالاسمی مینور بیماری است، اما این وضعیت معمولاً بیماری محسوب نمی‌شود و فرد زندگی عادی دارد. همین طور باوری وجود دارد که اگر یکی از زوجین مینور باشد، بچه حتماً بیمار می‌شود، در حالی که تنها زمانی خطر تولد فرزند بیمار وجود دارد که هر دو نفر مینور باشند. وی در پاسخ به این سوال که آیا بیماری تالاسمی درمان قطعی دارد یا نه؟ گفت: اگرچه کنترل بیماری طولانی‌مدت است، اما پیوند مغز استخوان در برخی بیماران می‌تواند درمان کننده باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی همچنین به این سوال که آیا بیماران تالاسمی نمی‌توانند زندگی طبیعی داشته باشند نیز بدین گونه پاسخ داد که با درمان منظم و مراقبت صحیح، بیماران می‌توانند تحصیل، کار و زندگی اجتماعی فعال داشته باشند. دکتر «دولت‌شاهی» تأکید کرد: تالاسمی اگرچه بیماری جدی و طولانی‌مدت است، اما در عین حال کاملاً قابل کنترل و صد درصد قابل پیشگیری است. جامعه باید بداند که تنها با انجام یک آزمایش ساده، می‌توان از تولد یک کودک مبتلا جلوگیری کرد. آموزش، غربالگری و آگاهی، بهترین سلاح ما در برابر این بیماری هستند.

زنگ خطر افزایش حیوان‌گزیدگی در بجنورد

در صورت حیوان گزیدگی، فرد باید در سریع‌ترین زمان ممکن به مراکز بهداشتی برای تزریق واکسن هاری مراجعه کند

رئیس مرکز بهداشت بجنورد از به صدا درآمدن زنگ خطر افزایش حیوان گزیدگی در این شهرستان خبر داد. «نعمتی» در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: هر سال آمار حیوان گزیدگی در این شهرستان افزایش می‌یابد و در سال گذشته ۲۵۶۵ نفر برای این امر به مراکز بهداشتی مراجعه کردند. وی افزود: از خانواده‌ها درخواست می‌شود که به فرزندان خود آموزش دهند تا مزاحم حیوانات نشوند و آن‌ها را اذیت نکنند چراکه ممکن است در این صورت حیوان از خود دفاع کند و گازگرفتگی یا چنگ زدن را انجام دهد. «نعمتی» ادامه داد: در هر حیوان گزیدگی و خراش، فرد در سریع‌ترین زمان ممکن به مراکز بهداشتی برای تزریق واکسن هاری مراجعه کند و از سوی دیگر محل زخم و یا خراش را شست و شو دهد. وی تأکید کرد: اگر فردی دچار حیوان گزیدگی شد محل زخم را بخیه نکند و با آب و صابون فراوان محل را بشوید و سپس به مراکز درمانی برای تزریق واکسن مراجعه کند. این مقام مسئول تصریح کرد: از آن جا که گربه‌ها چنگ می‌زنند و یک سره در حال لیسیدن خود هستند ممکن است ویروس در بزاق آن‌ها باشد و با هر چنگالی ویروس را منتقل کنند. ویروس هاری ویروس عصب دوستی است و مقصد اصلی حمله آن‌ها نخاع و مغز است که بعد از ۲۰ روز تا یک ماه علایم خود را نشان می‌دهد و متأسفانه هاری درمان ندارد.

سلامت نامه

هنگام واکنش‌های آلرژیک شدید چه اقداماتی انجام دهیم؟

اولین و مهم‌ترین قدم در لحظه وقوع شوک، استفاده از خودکار تزریق اپی‌نفرین (اپی‌پن) است؛ افرادی که سابقه آلرژی دارند باید همیشه این خودکار را همراه داشته باشند

در فصل بهار و با شکوفایی طبیعت، اگرچه زیبایی‌های بصری دوچندان می‌شود، اما خطرات پنهانی نیز در کمین سلامت شهروندان است. افزایش فعالیت حشرات، گرده‌افشانی گیاهان و تغییرات در رژیم غذایی فصلی، احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک شدید را به شدت افزایش می‌دهد. در همین راستا، دکتر «احمد وثوقی مطلق»، فوق تخصص آسم و آلرژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، به تشریح ابعاد شوک آنافیلاکسی و راه‌های مقابله با این وضعیت حیاتی پرداخت. رئیس مرکز درمانی و آموزشی امام رضا(ع) بجنورد با تأکید بر حساسیت این موضوع اظهار کرد: آنافیلاکسی، صرفاً یک حساسیت ساده نیست، بلکه یک واکنش آلرژیک بسیار شدید، ناگهانی و بالقوه کشنده است که کل سیستم بدن را درگیر می‌کند. وی گفت: در این وضعیت، بدن با افت ناگهانی فشار خون و تنگی نفس شدید مواجه می‌شود که در صورت عدم مداخله سریع، می‌تواند در عرض چند دقیقه منجر به فاجعه شود. شناخت سریع علایم و اقدام فوری، تنها مرز بین مرگ و زندگی برای بیمار است. این استاد دانشگاه با اشاره به این که علایم آنافیلاکسی معمولاً بلافاصله پس از تماس با عامل حساسیت‌زا ظاهر می‌شوند، تصریح کرد: بیماران و اطرافیان باید به محض مشاهده نشانه‌هایی همچون تنگی نفس شدید و صدای خس‌خس سینه، کاهش ناگهانی فشار خون همراه با سرگیجه، تورم مشهود در صورت، زبان و گلو، خارش و کهیرهای گسترده پوستی یا تهوع و استفراغ شدید، بلافاصله اقدامات اورژانسی را آغاز کنند. دکتر «وثوقی مطلق» در ادامه به تشریح عوامل محرک پرداخت و افزود: در فصل بهار، نیش حشرات(مانند زنبورها) یکی از اصلی‌ترین عوامل تحریک کننده است. همچنین مصرف آجیل و بادام زمینی، غذاهای دریایی(مانند میگو و ماهی) و برخی داروها از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها و مُسکن‌ها از شایع‌ترین علل بروز این شوک در میان مراجعان هستند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در تشریح مراحل حیاتی درمان در لحظه وقوع شوک گفت: اولین و مهم‌ترین قدم، استفاده از خودکار تزریق اپی‌نفرین (اپی‌پن) است؛ افرادی که سابقه آلرژی دارند باید همیشه این خودکار را همراه داشته باشند. بلافاصله پس از تزریق، باید با اورژانس(۱۱۵) تماس گرفته شود. رئیس بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد همچنین توصیه کرد: تا زمان رسیدن نیروهای امدادی، بیمار را در وضعیت راحت(خوابیده به پشت با پاهای کمی بالاتر) قرار دهید. مانیتور کردن مداوم تنفس و ضربان قلب در این لحظات بسیار حیاتی است. این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: مدیریت این بیماری شامل چهار رکن اساسی است. شناسایی و اجتناب: شناسایی دقیق آلرژن‌ها و دوری مطلق از آن‌ها. حمل همیشگی اپی‌نفرین: خودکار اپی‌نفرین باید مانند شناسنامه همیشه همراه بیمار باشد. وی با اشاره به آموزش اطرافیان، عنوان کرد: خانواده و همکاران باید نحوه استفاده از اپی‌پن را بلد باشند. وی افزود: استفاده از دستبندهای هشدار پزشکی برای اطلاع‌رسانی به کادر درمان در مواقعی که بیمار قادر به صحبت نیست، الزامی است. دکتر «وثوقی مطلق» خاطرنشان کرد: آگاهی عمومی و آمادگی در برابر این واکنش‌های ناگهانی، کلید اصلی کاهش تلفات ناشی از حساسیت‌های فصلی و دارویی است.

چرا برخی افراد ناگهان دچار آلرژی می‌شوند؟

بروز آلرژی سن خاصی ندارد و از نوزادی تا سنین بالاتر و میانسالی احتمال بروز علایم آن وجود دارد

یک فوق‌تخصص ریه، آسم و بیماری‌های تنفسی با بیان این که درمان آلرژی و آسم، فرایندی پیچیده و فراتر از تجویز دارو است، گفت: موفقیت در کنترل این بیماری بیش از آن که به درمانگر وابسته باشد، به آگاهی بیمار در شناسایی و حذف محرک‌های محیطی بستگی دارد. دکتر «یزدان جعفری» اظهار داشت: آلرژی در حقیقت واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن به ذرات معلق محیطی یا تماس‌های پوستی است که می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد یا در طول زمان به‌صورت اکتسابی ایجاد شود. وی با اشاره به این که آلرژی بر حسب عضو درگیر، به صورت اشکال متفاوت بروز می‌دهد، تصریح کرد: اگر سیستم دفاعی در پوست واکنش نشان دهد، به شکل اگزما و کهیر؛ در صورت درگیری سینوس‌ها به شکل سینوزیت آلرژیک(با علایم آبریزش بینی و سرفه) و در موارد شدیدتر و پیشرفته‌تر به صورت «آسم آلرژیک» تظاهر می‌کند که هر یک پیچیدگی‌های درمانی خاص خود را دارند. دکتر «جعفری» در پاسخ به این سوال که چرا برخی افراد در سنین بالا ناگهان دچار حساسیت می‌شوند، گفت: بروز آلرژی سن خاصی ندارد؛ از نوزادی تا سنین بالاتر و میانسالی احتمال بروز علایم آن وجود دارد. بسیاری از بیماران می‌گویند «ما قبلاً در منزل پرنده داشتیم و مشکلی نبود»، اما واقعیت این است که استعداد ژنتیکی ممکن است سال‌ها نهفته بماند و ناگهان بر اثر تغییرات محیطی یا سبک زندگی فعال شود. وی همچنین به نقش عفونت‌های ویروسی اشاره کرد و افزود: گاهی یک سرماخوردگی یا عفونت ویروسی شدید مانند یک کلید، استعداد ژنتیکی نهفته فرد را فعال و او را وارد فاز آلرژیک می‌کند. حتی در مواردی، خودِ ویروس‌ها می‌توانند تغییراتی در سیستم ایمنی ایجاد کنند که منجر به بروز حساسیت‌های پایدار شود. این فوق‌تخصص بیماری‌های تنفسی با تأکید بر این که دارو تنها بخشی از مسیر درمان است، خاطرنشان کرد: من همیشه به بیمارانم می‌گویم که با یک قرص یا اسپری نمی‌توان معجزه کرد. بخش بزرگی از درمان، «کارآگاه‌بازی» بیمار در محیط زندگی است! گاهی حذف یک عروسک پولیشی، تغییر رختخواب یا شناسایی یک ماده محرک در محل کار، بیش از ده‌ها دارو موثر واقع می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دوری از محرک‌هایی همچون حیوانات خانگی، پرندگان و عطرهای تند را ضروری دانست و گفت: در فصولی که گرده‌افشانی گیاهان بالاست، بیماران باید خروج از منزل را به حداقل برسانند. وی در پایان یادآور شد: خوشبختانه ذرات آلرژن برخلاف برخی ویروس‌ها، ذرات نسبتاً بزرگی هستند و استفاده از ماسک‌های استاندارد می‌تواند تا حد زیادی از ورود آن‌ها به سیستم تنفسی و شروع زنجیره واکنش‌های آلرژیک جلوگیری کند.

شکلات؛ دوست یا دشمن سلامت؟!

تحلیل یک متخصص درباره انواع شکلات را مرور کرده ایم

یک متخصص پزشکی پیشگیری و اجتماعی گفت: افراد مبتلا به دیابت، اضافه‌وزن یا بیماری‌های قلبی - عروقی بهتر است پیش از مصرف منظم شکلات، حتی از نوع تلخ، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند. دکتر «معصومه مدرسی» با بیان این که بر اساس شواهد موجود، مصرف متعادل شکلات تلخ می‌تواند بخشی از یک الگوی غذایی سالم باشد، افزود: مصرف روزانه حدود ۱۵ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ برای بسیاری از افراد سالم قابل قبول است، به شرط آن که در محاسبه انرژی دریافتی روزانه و تعادل کلی رژیم غذایی لحاظ شود. وی با اشاره به دیدگاه‌های متفاوت درباره مصرف شکلات گفت: همه انواع شکلات ارزش تغذیه‌ای یکسانی ندارند و نمی‌توان آن‌ها را به‌طور مطلق مفید یا مضر دانست. وی با بیان این که شکلات‌های شیری و انواع صنعتی معمولاً حاوی مقادیر بالای قند افزوده و چربی‌های اشباع هستند، افزود: مصرف زیاد این محصولات می‌تواند خطر اضافه‌وزن، افزایش قند خون و اختلالات متابولیک را افزایش دهد و به همین دلیل مصرف مداوم و بی‌رویه آن‌ها توصیه نمی‌شود. این عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی ساوه در ادامه با اشاره به خواص شکلات تلخ اظهار کرد: شکلات تلخ با درصد بالای کاکائو، معمولاً ۷۰ درصد و بیشتر، منبع غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدهاست که در برخی مطالعات علمی با بهبود عملکرد اندوتلیال عروق، کاهش التهاب و کاهش خفیف فشار خون همراه بوده‌اند. دکتر «مدرسی» خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به دیابت، اضافه‌وزن یا بیماری‌های قلبی - عروقی بهتر است پیش از مصرف منظم شکلات، حتی از نوع تلخ، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

روزنامه خراسان شمالی
توسعه کسب و کار خود را به ما بسپارید
جذب آگهی در روزنامه خراسان شمالی
۰۵۸-۳۲۲۳۹۷۶۴

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

برابر کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۱۴۰۰۱۲۱۸ رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۷۱۱۴۰۱۴۷۵۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیروان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی ذکریا روشنی به شناسنامه شماره ۴۵۱۳ کد ملی ۰۸۲۸۵۴۸۲۲۶ صادره شیروان فرزند قربان علی در شش دانگ باغ بدینصورت که مساحت ۲۴۶۷ متر جزء پلاک ۸۱ فرعی از ۹ - اصلی ناحیه ۳ از محل مالکیت مشاعی ذکریا روشنی(منطبق بر تمام مالکیت وی) واقع در خراسان شمالی بخش ۵ حوزه ثبت ملک شیروان 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 : ۱۴۰۵/۰۲/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۲/۲۱

شناسه آگهی: ۲۱۶۲۰۸۰ — محمد زارعی رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۰۵۰۰۱۷۰/

آگهی گروهی موضوع ماده سه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده

بخش ۴ بجنورد پلاک ۱۴۲- اصلی اراضی موسوم به تنگه ترکمن ۱- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۲۹۹.۶۳ متر مربع در قسمتی از پلاکهای ۲۹ و۳۰ و۳۱ فرعی از ۱۴۲ - اصلی واقع دراراضی موسوم به تنگه ترکمن بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقایان بابا مخدومی فرزند قلی و چاریار پرویزی فرزند خالللی و جواد ، میلاد و امین شهرت هر سه مخدومی فرزندان حسین به ترتیب به شماره شناسنامه های شمارات ۴۲۶ و ۹۷۷ و۵۹۱۰۱۱۷۲۸۹ و ۵۹۱۰۱۵۰۰۲۳ و ۵۹۱۰۰۳۸۶۹۹ - و شماره ملی ۵۹۱۹۳۶۳۰۵۳ و ۵۹۱۹۳۶۸۵۸۶ و۵۹۱۰۱۱۷۲۸۹ و ۵۹۱۰۱۵۰۰۲۳ و ۵۹۱۰۰۳۸۶۹۹ صادره از راز و جرگلان همگی نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی از محل مالکیت ثبتی آقایان عبدالکریم بهمن ولد انا محمد و ولی اللهی ولد علی محمد و قلی مخدومی ولد مخدوم قلی برابر آراء شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۷ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۸ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۹ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۳۰ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۳۱ مورخه ۰۲ /۰۲ / ۱۴۰۵ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۷ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۸ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۴ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۵ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۶ *۲- ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۸۹۰۱.۱۵ متر مربع در قسمتی از پلاکهای ۳۲ و۳۳ و۳۵ فرعی از ۱۴۲ -اصلی واقع دراراضی موسوم به تنگه ترکمن بخش ۴ بجنورد حوزه ثبت ملک شهرستان راز و جرگلان ابتیاعی آقایان جبل بهمن فرزند سلطان مراد و عبدالرحمان بهمن فرزند مرحوم بایرام دردی و خداوردی بهمن فرزند بیرام دردی به ترتیب به شناسنامه های شمارات ۶۶۸ و ۵ و ۵۵۵ - و شماره ملی ۵۹۱۹۳۶۵۴۸۱ و ۵۹۱۹۹۳۲۹۰۲ و ۵۹۱۹۳۶۴۳۵۱ صادره از راز و جرگلان نسبت به ششدانگ ملک مورد تقاضا از محل مالکیت ثبتی آقایان بایرام دردی بهمن ولد آتا و سلطان مراد بهمن ولد رمضان و انا منگلی بهمن ولد امامقلی برابر آراء شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۶ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۴ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۰ و ۱۴۰۵۶۰۳۰۷۱۷۸۰۰۰۱۲۲ مورخه ۰۱ /۰۲ / ۱۴۰۵ کلاسه ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۸ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۷ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۲۰ و ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۷۱۷۸۰۰۰۰۱۹ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید ازتاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود. تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۲/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

شناسه آگهی:..... — محمد بادلو رئیس اداره ثبت اسناد و املاک راز و جرگلان

۱۴۰۵۰۰۱۷۵/و

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شهرداری شیروان - مرحله اول

شهرداری شیروان در نظر دارد برابر درخواست ۰۴/۲۴۸۶۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۷/۲۱ و نامه شماره ۰۵/۴۷۶۸ مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ و مصوبه شماره ۱۴۴۸/ش مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۵ بند ۴ صورتجلسه ۳۵۳ شورای اسلامی شهر مناقصه برونسپاری حفظ و نگهداری فضای سبز(کوهستان پارک شیرکوه ، پارک نشاط ، بوستان مادر ، بلوار خاتم الانبیا ، بلوار شیرکوه ، میدان کوهنورد ، میدان معلم ، میدان امام علی) را ازمحل اعتبارات داخلی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ستاد به آدرس www.setadiran.ir به پیمانکاران واجدالشرایط واگذار نماید .

شماره مناقصه در سامانه ستاد ۲۰۰۵۰۰۵۴۲۱۰۰۰۰۰۱ شرایط شرکت در مناقصه:

۱. ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه را طبق جدول ذیل (ضمانت‌نامه بانکی یا واریز نقدی به‌حساب سپرده ۰۱۰۶۳۷۰۵۰۹۰۰۸ بانک ملی شعبه شهرداری شیروان) تهیه نمایید .

۲. **مهلت اخذ اسناد از سامانه :** از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ تا ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ می‌باشد.

۳. **آخرین‌مهلت بارگزاری در سامانه ستاد :** تا ساعت ۱۸ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۷ می‌باشد.

۴. **جلسه بازگشائی پاکت‌ها :** روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ ساعت ۱۰ در محل شهرداری تشکیل خواهد شد.

۵. سپرده نفرات برنده اول ، دوم و سوم ، تا انجام عقد قرارداد نزد شهرداری باقی خواهد ماند و اگر چنانچه نفرات اول ، دوم و سوم از انجام عقد قرارداد به هر دلیل انصراف دهند سپرده آن‌ها به ترتیب ضبط خواهد شد.

۶. مدت اعتبار پیشنهادات ۳ ماه می‌باشد و تا ۳ ماه دیگر قابل تمدید است.

۷. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۸. **شرکت هایی که در ۴ سال اخیر در شهرداری شیروان ، پاکت های آنها بازگشایی نشده است، مجاز به شرکت در مناقصه نیستند و پاکات آنها به هیچ وجه بازگشایی نمی گردد.**

۹. هزینه درج آگهی روزنامه با برنده مناقصه میباشد

۱۰. آدرس و آخرین مهلت تحویل اصل تضمین شرکت در مناقصه ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ به دبیرخانه شهرداری شیروان تحویل گردد.

۱۱. ضمناً شماره تماس مهندس رحیم زاده ۰۹۳۵۸۷۳۰۱۳۸ جهت کسب اطلاعات بیشتر در اختیار متقاضیان می‌باشد.

ردیف	عنوان پروژه	مدت پیمان	صلاحیت موردنیاز	برآورد اولیه به ریال	مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه به ریال	شماره فراخوان و مناقصه در سامانه
۱	**مرحله اول** برونسپاری حفظ و نگهداری فضای سبز(کوهستان پارک شیرکوه ، پارک نشاط ، بوستان مادر ، بلوار خاتم الانبیا ، بلوار شیرکوه ، میدان کوهنورد ، میدان معلم ، میدان امام علی)	۱۲ ماه	رتبه ۵ کشاورزی - فضای سبز - نگهداری و خدمات فضای سبز	۶۵/۳۳۷/۷۰۴/۱۲۷	۳/۲۶۶/۸۸۵/۲۰۶	۲۰۰۵۰۰۵۴۲۱۰۰۰۰۰۱

شناسه آگهی: ۲۱۷۷۵۴۵ — علی عاقل - شهردار شیروان

۱۴۰۵۰۰۲۲۲/و