پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر غلامرضا رئیسی

متخصص توان بخشی

پدرم ۸۰ سال دارد و شب ها بی خواب است نه خودش می خوابد و نه ما می توانیم بخوابیم. در طول روز چه فعالیت هایی انجام دهد تا شب خواب مناسبی داشته باشد؟

نکاتی را می توانم در این باره به شما پیشنهاد دهم: یک فعالیت ورزشی مناسب در طول روز، باعث بیشتر و بهتر شدن کیفیت خواب می شود. وی باید هر شب یک زمان مشخص بخوابد و صبح زمان مشخص از خواب بیدار شود. مطالعه، تماشای تلویزیون و غذاخوردن در رخت خواب باعث بی خوابی می شود. از چرت زدن مکرر در طول روز باید پرهیز کرد. از کشیدن سیگار نیز باید خودداری کرد. گرفتن دوش آب گرم برای خواب با کیفیت مفید است. گرسنگی یا پر بودن معده باعث بی خوابی می شود. قبل از خواب می توان غذای مختصری حاوی مواد نشاسته ای میل کرد ولی باید از خوردن شام در اواخر شب پرهیز کرد. همچنین باید از تماشای تلویزیون حداقل دو ساعت قبل از خواب خودداری کرد. (می توان به رادیو گوش داد).

شناخت بیماری ها

بیماری آسیت (آب آوردگی شکم) چیست؟

آسیت (Ascites) یا آب آوردگی شکم، به معنای جمع شدن مایع اضافی در شکم و ورم آن است. این بیماری می تواند دلایل گوناگونی داشته باشد از جمله سیروز کبدی و سرطان های گوارشی. آسیت یا آب آوردگی شکم نتیجه فشار بالا در عروق خونی کبد و سطح پایین پروتئینی به نام آلبومین است.

نشانه‌ها

احساس سنگینی و سوزش سر دل.

آسیت خفیف نشانه‌های مشخصی ندارد اما آسیت شدید معمولاً نشانه‌های بارزی دارد:

برآمدگی شکم، نفخ و برآمدگی پهلوها از نشانه های آسیت است. در بیماری آسیت در موارد شدید، با ضربه زدن و فشار آوردن به شکم، جابه جایی مایع داخل شکم احساس می‌شود. احساس سنگینی در شکم، بی اشتهایی، سوزش سر دل و حالت تهوع، احساس پری بعد از کمی غذاخوردن و یبوست از دیگر نشانه های این بیماری است.

راهنمای غذایی برای مبتلایان به التهاب روده

رژیم غذایی، هرچه غربی تر التهاب زاتر

تغذیه

شیوا رضایی | روزنامه نگار

بیماری التهابی روده (IBD) یک بیماری آزاردهنده است که به واسطه وجود عوامل متعددی ایجاد می شود و پیشرفت می کند. امروزه محققان از نقش سبک زندگی، عوامل محیطی و البته گروهی از ژن ها در بروز این بیماری صحبت می کنند. نقش سبک تغذیه در این بین تاکنون بارها بررسی شده اما نتایج متفاوت این مطالعات باعث گیجی بیماران و حتی کادر درمانی شده است. حالا در آخرین قدم برای بررسی نقش تغذیه در بروز و پیشرفت این بیماری، گروهی از محققان ایتالیایی نتایج مطالعات صورت گرفته طی ۱۲ سال گذشته را در این خصوص بررسی کرده و به جمع بندی قابل توجهی دست یافته‌اند.

هر چه صنعتی‌تر، بدتر

این گروه از محققان متوجه شدند که تا به امروز در غالب پژوهش ها مواد غذایی به صورت تکی یا در گروه‌های مشابه بررسی شده اند و بر مبنای شدت بیماری فرد، توصیه‌های متفاوتی در این خصوص وجود دارد. این محققان معتقدند با توجه به یافته‌های پژوهش های مختلف، الگوی تغذیه‌ای غربی بیشتر از دیگر سبک‌های تغذیه‌ای (مدیترانه‌ای، هندی، شرق آسیا و ...) شامل موادی است که می‌تواند در بروز و تشدید این بیماری نقش داشته باشد چرا که به عنوان مثال در این الگوی تغذیه‌ای، میزان مواد غذایی که آنتی اکسیدان و مواد ضدالتهابی دارند، بسیار پایین و از سوی دیگر میزان مصرف گوشت قرمز، لبنیات و چربی اشباع در آن بسیار بالاست. استفاده از محصولات صنعتی که مواد نگهدارنده و افزودنی های خوراکی دارند نیز در تشدید این بیماری، نقش اثبات‌شده‌ای دارد و این گروه در الگوی تغذیه‌ای بیشتر مورد توجه مصرف کنندگان است.

پیشگیری از التهاب روده

این محققان در کار خود به مطالعاتی اشاره داشتند که تایید می کند هر کجا الگوی تغذیه‌ای جوامع به سمت غربی شدن رفته، التهاب روده نیز افزایش یافته است. در پایان این مقاله، محققان فهرست کاربردی و مفصلی از موارد مجاز، مواردی که باید در مصرف آن‌ها محتاط بود و موارد منع مصرف برای این گروه از بیماران را آورده‌اند. دقت داشته باشید اگر شما از مشکل التهاب روده رنج نمی‌برید، رعایت مواردی که در ادامه می‌آید به شما توصیه نمی‌شود. برای پیشگیری از این بیماری توصیه می‌شود رژیمی متعادل و متنوع از گروه‌های غذایی مختلف داشته باشید. مواد غذایی تازه مصرف و از مواد غذایی صنعتی در کمترین میزان ممکن استفاده کنید.

مواد غذایی مجاز

از گروه کربوهیدرات‌ها: برنج سفید، برنج باسماتی، نودل برنج، جو پرک، سیب‌زمینی تازه (سیب زمینی های خلالی سرخ‌شده فریزری مجاز نیست)

پروتئین حیوانی: مرغ تازه، ماهی تازه، تخم مرغ و برای یک بار در هفته گوشت قرمز بدون چربی

میوه‌های پوست کنده و سبزیجات: گوجه‌فرنگی، خیار، هویج، اسفناج تازه، کدو، سیب (در صورت شدید نبودن بیماری)، موز، چند دانه توت‌فرنگی، کیوی، طالبی، پیاز، سیر و زنجبیل تازه

طعم‌دهنده‌های غذا: روغن زیتون، روغن کانولا، فلفل، پاپریکا، چوب دارچین

سبزیجات تازه: نعناع، اورگانو، گشنیز، رزماری، مریم گلی، ریحان و آویشن

نوشیدنی‌ها: آب، دمنوش های گیاهی، آب پرتقال یا آب لیموی تازه (محصولات صنعتی ممنوع است)، آب سبزیجات، محصولات لبنی کفیر، شیر به میزان کم، شیرهای گیاهی مانند شیر بادام یا جو (شیر سویا مجاز نیست)، به میزان کم پنیر حاصل از شیر بز

شیرین‌کننده‌ها: عسل طبیعی

مواردی که در مصرف آن‌ها باید محتاط بود

از گروه کربوهیدرات‌ها: برنج‌های قهوه‌ای و سیاه

حبوبات: عدس، لپه و جوانه سویا

نوشیدنی‌ها: قهوه اسپرسو یا دیگر قهوه‌های بدون شیر

شیرین‌کننده‌ها: حداکثر ۲ تا ۳ قاشق چای خوری شکر در یک روز

فهرست مواد غذایی ممنوع

کربوهیدرات‌های تصفیه شده: محصولات آماده‌شده با آرد گندم، غلات صبحانه، نان با آرد گندم، محصولات بدون گلوتن صنعتی

پروتئین حیوانی فراوری شده: سوسیس، کالباس، ماهی‌های فراوری‌شده، گوشت‌های دودی

محصولات لبنی: شیر گاو، بز و گوسفند، پنیر گاو، خامه و بستنی

حبوبات: لوبیا، نخود، دانه‌های سویا و شیر سویا

طعم‌دهنده‌های غذا: نمک، مارگارین، سس‌های آماده، شربت‌ها و مرباها

محصولات بسته‌بندی: کنسروها و محصولات یخ‌زده

میان‌وعده‌های کارخانه‌ای: چیپس، پفک، ذرت بوداده، آجیل، شکلات، تافی، کیک

نوشیدنی‌ها: نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، آب‌میوه‌های صنعتی، چای کیسه‌ای ونسکافه

شیرین‌کننده‌ها: سوربیتول، منیتول، زایلیتون، ملتیتول و سیروپ ذرت

افزودنی‌ها: هر ماده غذایی که افزودنی‌های خوراکی مانند سولفات و امولسیفایر به آن اضافه شده باشد.

این مقاله در پایگاه Nutrients منتشر شده است.

> استفاده از محصولات صنعتی که مواد نگهدارنده و افزودنی های خوراکی دارند در تشدید التهاب روده، نقش اثبات شده‌ای دارد

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه : ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۰۹۲۰۰۰۶۳۳/۱

بدینوسیله به آقای ناصر خوئی نام پدر : محمدحسن تاریخ تولد : ۱۳۴۹/۰۸/۲۲ شماره ملی : ۱۲۸۸۸۶۸۶۵۰ شماره شناسنامه : ۱۲۵۱ به بدهکار پرونده کلاسه ۱۳۹۸۰۴۰۰۶۰۹۲۰۰۰۶۳۳/۱ که برابر گزارش ۱۳۹۸/۰۲/۲۴ در محل حضور نداشت و ابلاغیه عودت گردید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج : شماره سند : ۳۷۶۴ ، تاریخ سند: ۱۳۷۵/۰۶/۱۰ ، دفترخانه صادر کننده : دفترخانه ازدواج شماره ۱۱۰ شهر مشهد استان خراسان رضوی بین شما و خانم شعله آزادیون پازی تعداد چهارصد ۴۰۰ عدد سکه تمام بهارآزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه چاپ و درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

م الف ۲۲- مسئول شعبه دوم اداره اجرای اسناد رسمی مشهد

م/۹۸۰۲۶۳۲۱

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم شهناز اورلی برابر درخواست ۲۴/۹۸/۲۶۲۸ مورخ ۱۳۹۸/۲/۱۰ دو برگ استشهادیه گواهی اعلام می دارد میزان ۵۰۰ سهم از ۱۲۷۰۰۰۰ سهم ششدانگ پلاک ۴۱ فرعی از ۱۶۵ اصلی بخش ۱۰ طرقبه شاندیز که به نام نامبرده به علت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد مالکیت مشاع مذکور از ششدانگ پلاک فوق الذکر ذیل ص ۱۲۷ دفتر ۱۷۲۷ بنام نامبرده ثبت و سند به سریال ۵۳۹۷۲۲ صادر سوابق ثبتی بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت مصوب بهمن ماه سال ۱۳۸۰ مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می‌گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد، بایستی ظرف مدت 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 معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی نوبت اول و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

م الف ۲۰-سیدمحمود حسینی‌نژاد- رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

م/۹۸۰۲۶۱۶۳

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه : ۹۸۰۰۸۷۵

بدینوسیله به مجتبی شهسواری استاد نام پدر : حیدرعلی تاریخ تولد : ۱۳۵۹/۰۲/۰۲ شماره ملی : ۰۹۳۸۸۴۴۱۶۴ شماره شناسنامه : ۳۴۰ بدهکار پرونده کلاسه ۹۸۰۰۸۷۵ که برابر گزارش مامور ابلاغ به آدرس متن سند شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۵۰۶۱-۱۳۷۲/۰۸/۱۲ بین شما و خانم زینب هزار جریبی تعداد ۷۲ عدد سکه تمام بهار آزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف ۲۹- اداره اجرای اسناد رسمی مشهد

م/۹۸۰۲۶۰۲۴

آگهی ابلاغ اجرائیه پرونده کلاسه ۹۷۰۵۲۳۷

بدینوسیله به آقای جواد صالحی فرزند علی اکبر بشناسنامه ۱۶۵۳ و شماره ملی ۰۹۴۷۱۷۸۴۱۴ مدیون و راهن سند رهنی ۱۸۴۲۹۱- ۱۳۹۳/۱۰/۲۳ تنظیمی دفترخانه ۵۹ مشهد ابلاغ می گردد که بانک سامان اجرائیه ای به کلاسه ۹۷۰۵۲۳۷ علیه شما صادر نموده و چون برابر گزارش مامور اجرای ثبت مشهد، آدرس شما مورد شناسائی واقع نگردیده، لذا بدینوسیله به شما ابلاغ می گردد که بدهی شما بابت سند مذکور به مبلغ یک چهارده میلیارد و سیصد و شصت و دو میلیون و هشتصد و شصت و سه هزار و هفتصد و شصت و یک ریال (۱۴/۳۶۲/۸۶۳/۷۶۱ ریال) تا تاریخ تقاضانامه بانک مورخه ۱۳۹۷/۶/۷ میباشد و خسات تاخیر و سایر هزینه های قانونی تا روز پرداخت نیز به آن اضافه میگردد و طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ، یک نوبت در روزنامه جهت اطلاع شما منتشر و از زمان انتشار در روزنامه، اجرائیه ابلاغ شده محسوب، در غیر این صورت طبق ماده ۳۴ اصلاحی قانون ثبت پس از گذشت ده روز از تاریخ ابلاغ اجرائیه ، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت و مورد رهن عبارت است از : ششدانگ یکبابخانه بشماره پلاک ثبتی پنج هزار و پانصد و نود و هفت فرعی (۵۵۹۷ فرعی) از چهار اصلی (۴ اصلی) بخش ۹ مشهد (نه مشهد) میباشد، طبق مقررات از طریق مزایده بفروش خواهد رسید و بجز آگهی مزایده، آگهی دیگری منتشر نخواهد شد. م الف ۲۸- اداره اجرای اسناد رسمی مشهد

م/۹۸۰۲۶۰۵۱

صفحه آرایی

روزنامه | مجله | ویژه نامه | کتاب

لوگو | گرید | اینفوگرافیک

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

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

پیرو رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۰۶۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز ششدانگ یک قطعه باغ قسمتی از پلاک ۷۹۵ فرعی و ۷۹۷ فرعی باقیمانده از پلاک ۱۰- اصلی بخش ۶ مشهد بنام خانم فاطمه زمانیان گوارشگی و با توجه به مفاد گزارش کارشناس به شماره ۴۵۱۶/۹۷/۲۴/ط - ۱۳۹۷/۵/۹ و با عنایت به اینکه طبق گزارش شماره ۹۸۹۳/۹۷/۲۴/ط - ۱۳۹۷/۱۱/۱۷ رای هیات تاکنون اجرا نشده لذا مفاد رای صادر به شرح زیر اصلاح می گردد. (یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۳۴/۱۶ مترمربع که مقدار ۳۷۰ متر مربع از آن در حریم رودخانه طرقبه قرار دارد) رای صادره قبلی با رعایت اصلاحات فوق قابل اجرا می باشد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی اصلاحی به مدت یک ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، از طریق مراجع قضایی دادخواست تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۱۵۷۸- تاریخ انتشار : ۱۳۹۸/۰۳/۰۴ - سیدمحمود حسینی نژاد - رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

م/۹۸۰۲۶۱۲۵

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدین وسیله به آقای جلیل شهدائی نام پدر :جبار تاریخ تولد : ۱۳۴۸/۰۸/۱۸ شماره ملی : ۰۸۴۹۱۱۹۹۵۲ شماره شناسنامه : ۳۶۸ ابلاغ می شود که خانم عزت سفیدی نام پدر : محمد تاریخ تولد : ۱۳۵۳/۰۸/۰۱ شماره ملی : ۰۹۴۲۷۴۹۲۸۶ شماره شناسنامه : ۶۸۷ به نشان جهت وصول ۵۵ سکه طلای بهار آزادی به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج شماره ۲۸۷۱- ۱۳۷۰/۱۱/۳۰ دفتر ۱۰۹ مشهد علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۷۰۹۵۶۸ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۰۹ مامور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده ، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

م الف ۲۵- اداره اجرای اسناد رسمی مشهد

م/۹۸۰۲۶۳۲۰

آگهی دعوت از مجاورین

حسب درخواست مالکین مشاعی ششدانگ پلاک ۱۷۹۰ فرعی واقع در اراضی خانرود پلاک ۱۹۲- اصلی بخش ۶ مشهد، مبنی بر نقشه برداری و صدور سند مالکیت تک برگ، با توجه به اعلام عدم امکان دسترسی به مجاورین پلاک، بدین وسیله در اجرای کد ۹۱۴ م. ب. ثبتی و بخشنامه شماره ۹۰/۴۶۸۶۹- ۹۰/۳/۱۱ سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، به اطلاع مالکین مجاور و سایر مالکین مشاعی پلاک فوق الذکر به آدرس روستای خانرود که عبارتند از : پلاکهای ۱۰۷۵ و ۱۰۷۷ و ۱۰۷۶ و ۱۰۷۹ و ۱۰۸۰ و ۱۰۷۷ فرعی میرساند : نماینده و نقشه بردار این اداره در ساعت ۱۰ صبح روز یک شنبه مورخ ۹۸/۳/۱۲ در محل وقوع پلاک جهت انجام معاینه محل و نقشه برداری حضور خواهند یافت، شایسته است مالکین پلاک های مزبور در روز و ساعت مقرر جهت جلوگیری از تضییع حقوق احتمالی خویش در محل حضور بهم رسانند، عدم حضور مجاورین مانع از ادامه عملیات ثبتی نخواهد شد.

م الف ۲۱- سیدمحمود حسینی نژاد - رییس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

م/۹۸۰۲۶۱۸۲

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

پیرو رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۰۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز ششدانگ یک قطعه باغ مشتمل بر بنا قسمتی از پلاک ۷۹۵ فرعی از ۱۰- اصلی بخش ۶ مشهد بنام خانم طاهره زمانیان گوارشکی و با توجه به مفاد گزارش کارشناس به شماره ۴۵۱۵/۹۷/۲۴/ط -۱۳۹۷/۵/۹ و با عنایت به اینکه طبق گزارش شماره ۲۴/۹۷/۹۸۹۴- ۱۳۹۷/۱۱/۷ رای هیات تاکنون اجرا نشده لذا مفاد رای صادر به شرح زیر اصلاح می گردد. (یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۶۰/۲۵ مترمربع که مقدار ۳۲۳ مترمربع از آن در حریم رودخانه طرقبه قرار دارد) رای صادره قبلی با رعایت اصلاحات فوق قابل اجرا می باشد لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی اصلاحی به مدت یک ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، از طریق مراجع قضایی دادخواست تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۱۵۸۰- تاریخ انتشار : ۱۳۹۸/۰۳/۰۴- سیدمحمود حسینی نژاد - رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز

م/۹۸۰۲۶۱۱۵

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت تولیدی خوش فرم توس سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۵۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۲۳۸۶

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۵ ساعت ۱۷ بعدازظهر که به شرح ذیل در محل شرکت به نشانی : خراسان رضوی - مشهد - شهرک صنعتی توس - کوچه دانش ۱۰- پلاک ۲- قطعه ۸۱۳- شرکت خوش فرم توس برگزار می گردد حضور بهم رسانند. **دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ : ۱۳۹۸/۰۴/۰۵**

۱- انتخاب مدیران

۲- انتخاب بازرسین شرکت

۳- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال ۹۷

۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیئت مدیره شرکت خوش فرم توس (سهامی خاص)

م/۹۸۰۲۶۳۰۰

آگهی ابلاغ اخطاریه ماده ۱۰۲ پرونده اجرایی شماره ۱۳۸۸۰۴۰۰۶۰۹۱۰۰۰۴۴۰ بکلاسه ۸۸۰۰۹۸۵

بدینوسیله به شرکت تولیدی دیزی سنگی و صنایع کانی تبرک رضا مدیون پرونده اجرایی فوق ابلاغ می گردد چون از طرف آقای رمضان باقی نیری و خانم ناهید باقی نیری بعنوان راهنین پرونده اجرایی نسبت به ارزیابی پلاک باقیمانده ۱۴۳۳ فرعی از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد متعلق به نامبردگان در مقابل طلب بانک اقتصاد نوین بازداشت شده واخواهی گردیده لذا طبق ماده ۱۰۲ آئین نامه اجرائی به قید قرعه آقایان فریدون حسن زاده، محمدهادی حسینی سرچشمه، داود وفائی نیا بعنوان هیات کارشناسی انتخاب گردیده اند لذا مراتب بدین وسیله به شما اعلام می شود و طبق مقررات کارشناسان مذکور نسبت به ارزیابی اقدام خواهد نمود. م الف ۲۴- رییس اداره اجرای اسناد رسمی مشهد - علیرضا لعلی

م/۹۸۰۲۶۳۱۷

مناقصه عمومی ۳-۴-۹۸

موضوع: بازسازی خیابانهای خاکی معبر سواره رو معابر فرعی بلوار پنجتن

شهرداری منطقه ۴ مشهد مقدس در نظر دارد پروژه فوق را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت ets.mashhad.ir مراجعه گردد.

تلفن تماس: ۳۱۲۹۴۰۴۹

امور قراردادها و پیمانهای منطقه ۴

م/۹۸۰۲۶۳۴۷

آگهی ابلاغ اجرائیه –بدین وسیله به آقای عباس دلاور فیض آباد نام پدر : غلامعلی تاریخ تولد : ۱۳۷۰/۱۱/۰۶ شماره ملی : ۰۸۲۰۱۴۸۲۷۱ شماره شناسنامه : ۰۸۲۰۱۴۸۲۷۱ ابلاغ می شود که خانم زهرا ایروانی جهت وصول ۱۱۴ عدد سکه بهار آزادی به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج شماره ۴۷۵۱ دفتر ۱۹ مشهد علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۸۰۰۰۳۹ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۸/۰۱/۱۷ مامور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت. م الف ۲۷- مسئول شعبه دوم اداره اجرای اسناد رسمی مشهد

م/۹۸۰۲۶۳۱۸

بدین وسیله به - احسان عباس پور دستجردان نام پدر : عباس تاریخ تولد : ۱۳۵۸/۰۵/۱۹ شماره ملی : ۰۹۳۹۷۸۳۵۲۵ شماره شناسنامه : ۱۰۵۳ ابلاغ می گردد مبلغ ۸۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال از حساب بانکی متعلق به شما در قبال طلب بستانکار بازداشت گردیده لذا طبق ماده ۸۷ آئین نامه اجرای مراتب بشما اخطار میشود ضمنا هر گونه نقل انتقالی از طرف شما نسبت بمورد بازداشت ممنوع است و ترتیب اثر داده نمی شود.

م الف ۲۳-مسئول شعبه دوم اداره اجرای اسناد رسمی مشهد - زهرا تاهمای کلاغ آباد و علیرضا لعلی

م/۹۸۰۲۶۱۹۰

بدین وسیله به ورثه زوج : - محمدتقی زنگنه نیازآبادی نام پدر : غلامرضا تاریخ تولد : ۱۳۳۳/۰۳/۱۵ شماره ملی : ۰۷۶۹۳۸۶۷۸۴ شماره شناسنامه : ۶۵۰- محسن زنگنه نیازآبادی توسط قیم قانونی آقای محمد تقی زنگنه نیازآبادی نام پدر : محمدهاشم تاریخ تولد : ۱۳۹۴/۰۱/۰۷ شماره ملی : ۰۹۶۰۹۷۷۲۴۴ شماره شناسنامه : ۰۹۶۰۹۷۷۲۴۴ ابلاغ می گردد دیه مرحوم به مبلغ ۱/۹۲۶/۵۶۶/۶۶۶ ریال و مبلغ بیمه شخص ثالث ۸۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال متعلق به مرحوم محمدهاشم زنگنه نیازآبادی نسبت به سهم الارث شما در قبال طلب بستانکار بازداشت گردیده لذا طبق ماده ۸۷ آئین نامه اجرای مراتب بشما اخطار می شود ضمنا هر گونه نقل انتقالی از طرف شما نسبت به مورد بازداشت ممنوع است و ترتیب اثر داده نمی شود. م الف ۲۶- مسئول شعبه دوم اداره اجرای اسناد رسمی مشهد - زهرا تاهمای کلاغ آباد و علیرضا لعلی

م/۹۸۰۲۶۳۱۹

آگهی فقدان سند مالکیت نظر به اینکه آقای/ خانم محمدرضا صمدی برابر وکالت ۱۹۸۴۹ مورخ ۹۸/۲/۱۹ دفتر ۳۰۲ مشهد از طرف رضا ژرمنیان به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است که سند مالکیت پلاک ۹۳۵۳ فرعی از ۱۸۴- اصلی بخش ۱۰ مشهد متعلق به وی می باشد به علت جابجایی مفقود گردیده است با بررسی سیستم جامع املاک معلوم شد ششدانگ سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۱۷۵۹۲۷ صفحه ۳۹۱ دفتر ۹۸۲ بنام اشرف سوقندی ثبت و سندمالکیت دفترچه بشماره ۲۹۱۲۶۵ صادر و تسلیم شده است سپس مع الواسطه برابر سند قطعی ۱۰۲۰۱۲ مورخ ۹۵/۱۲/۱۸ دفتر ۶ بیرجند به رضا ژرمنیان انتقال و سند برگی به شماره ۷۴۱۱۰۹ صادر و تسلیم گردیده است، سپس برابر سند رهنی ۱۰۲۰۱۳ مورخ ۹۵/۱۲/۱۸ و ۵۳۰۶۴ مورخ ۸۶/۶/۱ دفتر ۶ بیرجند در رهن بانک کشاورزی قرار گرفت و یک مورد بازداشت دائم بموجب دستور شماره ۱۳۹۶۰۵۸۰۶۰۹۲۰۰۳۲۹۳ مورخ ۹۶/۹/۱۴ شعبه دوم اداره اجرای اسناد رسمی مشهد دارد. سیستم جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد. بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله ای به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم 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. **امید خیرخواه- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد**

م/۹۸۰۲۶۱۳۷

آگهی مناقصه

ردیف	شماره	موضوع مناقصه	برگزار کننده	رشته و پایه پیمانکار	مبلغ (ضمانتنامه)(ریال)	مبلغ برآورد اولیه(ریال)	آخرین مهلت تحویل
۱	۵۴۹	خدمات نگهداری و تعمیرات خطوط ریلی و ابنیه فنی مسیرخط یک و دو شرکت بهره برداری قطار شهری مشهد	شرکت بهره برداری قطارشهری مشهد	گواهینامه صلاحیت رشته "راه و ترابری" با حداقل رتبه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور/ نظارت‌راهبردی ریاست‌جمهوری دارای اعتبار	۱,۰۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۲۰,۴۹۲,۸۰۲,۰۰۰	۹۸,۰۳,۱۳

برای اطلاعات بیشتر درخصوص نحوه دریافت و تحویل اسناد به آدرس www.ets.mashhad.ir مراجعه نمایید.

ثبت نام کلیه مناقصه گران در سامانه vendor.mashhad.ir الزامی می باشد

شرکت بهره برداری قطارشهری مشهد

م/۹۸۰۲۶۲۱۰

آگهی مناقصه

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه
۱	۷.۹۸.۵	شهرداری منطقه ۷ در نظردارد پروژه لکه گیری مکانیزه آسفالت معابر سطح منطقه ۷را بصورت مناقصه واگذار نماید.لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.ets.mashhad.ir مراجعه فرمایید.

امور قراردادها وپیمانها شهرداری منطقه ۷

م/۹۸۰۲۶۲۰۱

آگهی مناقصه

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه
۱	۷.۹۸.۴	شهرداری منطقه ۷ در نظردارد پروژه آماده سازی و بازسازی معابر خاکی سطح منطقه ۷را بصورت مناقصه واگذار نماید.لطفا جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.ets.mashhad.ir مراجعه فرمایید.

امور قراردادها وپیمانها شهرداری منطقه ۷

م/۹۸۰۲۶۱۹۴