خطر ابتلا به سرطان روده را جدی بگیریم

سرطان روده بزرگ، یکی از شایع ترین انواع سرطان در جهان است اما معمولا اولین نشانه‌های این بیماری نادیده گرفته می‌شود

کسرا | روزنامه نگار

سلامت

سرطان روده بزرگ چهارمین سرطان شایع در ایران است و سالیانه حدود ۳۸۰۰ تا ۴۰۰۰ مورد جدید از سرطان روده بزرگ در کشور شناسایی می‌شوند. در این بیماری سلول های سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. به گزارش نشریه آلمانی Focus Online، مراحل اولیه، اغلب حدود ۱۰ تا ۱۵ سال قبل از ایجاد سرطان روده بزرگ ظاهر شده اما معمولا اولین نشانه‌های این بیماری نادیده گرفته می‌شود. در ادامه روش‌هایی را برای تشخیص و کاهش خطر این بیماری خواهیم گفت.

سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ که به نام‌های سرطان کولون و سرطان رکتوم شناخته می‌شود، به رشد سلول‌های سرطانی در کولون یا رکتوم (بخشی از روده بزرگ گفته می‌شود) می انجامد و این بیماری به دلیل رشد و تکثیر غیرطبیعی سلول‌ها اتفاق می‌افتد.

معاینات از ۵۰ سالگی

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با افزایش سن بیشتر می شود. طبق اظهار موسسه روبرت کخ آلمان میانگین سن شروع بیماری برای مردان ۶۹ سال و برای زنان ۷۵ سال است اما اولین علایم اغلب خیلی زودتر ظاهر می‌شود. بنابراین پزشکان معاینات منظم روده را از ۵۰ سالگی توصیه می کنند. در طول کولونوسکوپی، پزشک روده را از نظر رشد پولیپ در غشای مخاطی بررسی می کند.

از مدفوع خونی بترسید

این یک علامت هشداردهنده است و می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری جدی باشد. حتماً اگر در مدفوع خود خون مشاهده کردید، با یک پزشک مشورت کنید. موارد دیگری چون، درد شکم و یبوست هم می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری مربوط به روده باشد. بنابراین اگر این علایم را در مدت زمان طولانی داشتید، باید نگران شوید.

سابقه خانوادگی حرف اول را می‌زند

اگر فردی در خانواده شما قبلاً به سرطان روده بزرگ مبتلا شده باشد، احتمالاً در معرض خطر بیشتری قرار دارید. به گفته مرکز تحقیقات سرطان آلمان، در صورت وجود سابقه خانوادگی، خطر ابتلا به سرطان کولورکتال حدود دو برابر بیشتر است.

کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون

بیماری‌های روده‌ای مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون باعث ایجاد سرطان می‌شود. بنابراین، هر کسی که از التهاب مزمن روده رنج می‌برد، باید به‌طور منظم مورد غربالگری سرطان روده بزرگ قرار گیرد.

خطر ۳ برابری با دیابت

اگر دیابت نوع ۲ دارید، در مقایسه با افرادی که دیابت ندارند، سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارید. بنابراین هنگام شروع درمان دیابت، باید با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار ممنوع

مصرف طولانی‌مدت نیکوتین به سلول‌های روده آسیب می‌رساند. حتی سیگار کشیدن گاه‌به‌گاه این احتمال را افزایش می‌دهد، بنابراین پزشکان توصیه می کنند برای پیشگیری از سرطان روده باید از مصرف سیگار اجتناب کنید.

سه بار فعالیت بدنی در هفته

اگر خیلی کم حرکت کنید، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در شما افزایش می‌یابد. بنابراین پزشکان حداقل سه بار فعالیت بدنی را در هفته توصیه می کنند. مطالعات علمی نشان داده‌اند که تنها ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

اضافه وزن را جدی بگیرید

غذاهای سرشار از چربی حیوانی و گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان روده را افزایش می‌دهد. بنابراین، مطمئن شوید که یک رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی فیبر از میوه‌ها و سبزیجات مصرف می کنید. علاوه بر این، اضافه وزن یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای ایجاد سرطان روده بزرگ است. با شاخص توده بدنی (BMI) بیش از ۲۵، خطر تشخیص سرطان روده بزرگ به‌شدت افزایش می‌یابد.

منبع: دویچه‌وله

بانوان

بهداشت

+۱۸

بهداشت بیشتر با کاپ قاعدگی

به مناسبت روز جهانی بهداشت قاعدگی به معرفی یک محصول بهداشتی نسبتا جدید قاعدگی پرداختیم و از مزایا و معایب آن گفتیم

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

همه خانم‌ها تا قبل از یائسگی، سال‌ها عادت ماهیانه را تجربه می کنند. این دوران برای بسیاری از خانم‌ها جدا از مشکلات روحی و فیزیکی که برایشان رخ می‌دهد، به علت خون‌ریزی‌های شدید سخت و طاقت‌فرساست. این مشکل معمولا در هوای گرم و تابستان بیشتر خواهد شد اما به تازگی وسیله‌ای به نام کاپ یا فنجان قاعدگی در بین خانم‌ها محبوب شده است که بسیاری از مشکلات استفاده از نوار بهداشتی را کاهش می‌دهد. در ادامه به معرفی و بررسی کاپ قاعدگی می‌پردازیم.

کاپ قاعدگی چیست؟

کاپ قاعدگی یکی از محصولات بهداشت قاعدگی است که کنترل کننده خون‌ریزی بوده و یک بار مصرف نیست. این محصول همان‌طور که از اسمش مشخص است، شبیه به یک فنجان قابل انعطاف است و معمولا از جنس لاستیک یا سیلیکون ساخته می‌شود. جالب است بدانید کاپ‌های قاعدگی خون را جذب نمی کنند و فقط آن را جمع‌آوری می کنند. به همین دلیل شما باید هر ۶ تا ۱۲ ساعت یک بار آن را تخلیه کنید. البته استفاده از این محصول برای خانم‌هایی که ازدواج نکرده‌اند باید با مشورت پزشک باشد.

چرا کاپ قاعدگی پرطرفدار است

✓ **مقرون به صرفه هستند/** برخلاف تامپون‌ها یا نوارهای بهداشتی که باید به طور مداوم خریداری شوند و ممکن است سالیانه هزینه زیادی داشته باشند، برای یک کاپ قاعدگی قابل استفاده مجدد، یک بار هزینه پرداخت می کنید.

✓ **کاپ‌های قاعدگی ایمن‌تر هستند/** از آن جایی که فنجان‌های قاعدگی به جای جذب خون، خون را جمع‌آوری می کنند، در معرض ابتلا به سندروم شوک سمی TSS (یک عفونت باکتریایی نادر مرتبط با استفاده از تامپون) نیستید.

✓ **راحت‌تر هستید/** استفاده از کاپ قاعدگی به شما احساس بهتری می‌دهد. برای مثال شما در فصل‌های گرم احساس سوختگی و گرمازدگی نخواهید کرد یا راحت‌تر به کارهای روزانه خود مثل ورزش کردن و فعالیت بدنی می‌پردازید.

✓ **کاپ‌های قاعدگی خون بیشتری را نگه می‌دارند/** یک فنجان قاعدگی می‌تواند حدود ۲۵ تا ۵۰ گرم خون قاعدگی را نگه دارد.

✓ **دوستدار محیط زیست/** کاپ قاعدگی قابل استفاده مجدد می‌تواند برای مدت طولانی دوام بیاورد، به این معنی که شما ضایعات بیشتری به محیط زیست وارد نمی کنید.

معایب و خطرات کاپ قاعدگی

به رغم راحتی این وسیله و رضایت بیشتر بانوان، کاپ قاعدگی ممکن است عوارضی هم داشته باشد، مثلا در بعضی افراد که سابقه حساسیت به لاتکس یا سیلیکون دارند، باعث ایجاد حساسیت می‌شود. در برخی افراد ایجاد درد و ناراحتی در اوایل مصرف خواهد کرد. همچنین کاپ قاعدگی در بعضی موارد ممکن است احتمال عفونت را افزایش دهد. برای جلوگیری از عفونت باید کاپ قاعدگی را خوب بشویید و پس از شستن حتما آن را خشک کنید.

بیشتر بدانیم

تقویت بدن بعد از یک دوره بیماری

معمولا بعد از پشت سر گذاشتن یک دوره بیماری، بدن شما ضعیف خواهد شد و احتیاج دارد آن را تقویت کنید. در ادامه به شما چند روش برای بهبود بدن بعد از بیماری را خواهیم گفت.

◀ **آب معدنی بیشتری بنوشید|** برای تعادل و تقویت بافت‌ها، بدن شما به آب نیاز دارد. بهتر است که آب غنی شده، مصرف کنید. آب معدنی غنی شده با منیزیم بهترین انتخاب است.

◀ **غذاهای پروتئینی مصرف کنید|** گلبول‌های سفید، مدافعان اصلی سیستم ایمنی بدن ما، از پروتئین تشکیل شده‌اند. بهترین و ساده‌ترین راه این است که غذاهای غنی از پروتئین با کیفیت را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ سرشار از پروتئین و ریزمغذی‌های ضروری مانند آهن هستند.

◀ **کمبود ویتامین را جبران کنید|** اگر دوره بیماری سختی را پشت سر گذاشته‌اید، قطعا سطح ویتامین‌های بدن شما مثل آهن، روی، منیزیم، کلسیم، ویتامین‌های گروه B و ویتامین D کاهش یافته است و برای جبران سطح ویتامین‌ها باید بیشتر مواد غذایی حاوی ویتامین مثل میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید.

◀ **مراقب میکروبیوتای خود باشید|** مواد غذایی تخمیر شده مثل کفیر، پنیر و گوجه فرنگی بخورید. این‌ها حاوی پری بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها هستند که میکروفلور روده را غنی می کنند و به تمام مراحل هضم شما کمک خواهند کرد.

نوشیدنی

آشپزی من

فراپه قهوه، خوشمزه و انرژی‌زا

فراپه یک نوشیدنی یخی با انواع طعم‌دهنده‌های خاص و محبوب است و روی آن لایه‌ای از خامه دارد. این نوشیدنی هیجان‌انگیز یک انتخاب مناسب برای روزهای گرم و تابستانی است تا کمی سرحال بیایید.

مواد لازم برای یک نفر:
- بستنی وانیلی: سه اسکوپ
- یخ: یک پیمانه
- قهوه دم شده سرد: یک پیمانه
- شیر: نصف پیمانه
- سیروپ: دو قاشق غذاخوری
- خامه زده شده: به مقدار دلخواه
- پودر کاکائو: برای تزیین

روش تهیه:

۱- ابتدا بستنی و قهوه را داخل مخلوط کن بریزید و با هم ترکیب کنید. ۲- سپس شیر و سیروپ و یخ را به آن‌ها بیفزایید و مخلوط کن را روشن کنید تا مواد به خوبی با یکدیگر مخلوط شود و حالت کف‌دار به خود بگیرد. ۳- سپس این مواد را از داخل مخلوط کن درون یک لیوان یا گیلاس بلند بریزید. ۴- خامه زده شده را روی آن قرار دهید. ۵- با پودر کاکائو روی خامه را تزیین کنید و از فراپه قهوه خود لذت ببرید.

برگ سبزخودرو دوو تیپ سی یلو به نام فرزاد گلکار ازغندی
شماره انتظامی ایران ۱۲ 638و94
شماره موتور S000535 و شماره شاسی IR80165034784 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۳۲۷۹/ر

برگ سبز کامیون باری فلزی مدل ۲۰۱۴
وشماره انتظامی ایران 42 352ع75 و شماره موتور 89119618و شماره شاسی LJ11REBD5E8002502 به نام شرکت دیبا کاوش اقاقیا مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۳۲۶۱/ر

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ۲۶ - ۳۶۶ ل ۴۸ و شماره موتور ۱۲۴K۱۶۶۲۶۹۶ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۹MK۱۷۰۹۶۲ به نام نسرین افرا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۳۳۰۷/ل

برگ سبز وکارت شناسایی موتور سیکلت هیرمند به شماره انتظامی ۷۷۳-۹۶۸۱۲ وشماره موتور ۳۲۱۰۴۹۵ وشماره شاسی 125H8547531به نام حمید نصرآبادی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۳۳۰۵/ش

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۷۳ هـ۶۴
و شماره موتور ۳۲۵۷۹۳۲ و شماره شاسی S1412288401449بنام حسن فیروزیان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۳۱۷۰/ف

برگ سبز سواری پژو ROA نوک مدادی - متالیک
به شماره انتظامی 58 ه 832 ایران 42 و شماره موتور 11685020917 و شماره شاسی 15418417 به نام طیبه افقهی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۳۱۳۸/ر

یک نسخه قرارداد پیش فروش مسکن مهر در پروژه مسکن مهر شرکت محترم سازیان راه خراسان
دارای شماره بلوک B طبقه همکف واحد شماره ۹۳۱۱۱۵ به شماره قرارداد ۳۳۲۸/ق/۹۲ مورخ ۱۳۹۲/۰۶/۲۶ در شهر جدید بینالود به نام آقای ابوذر احسانی مقدم فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۳۳۹۰ و شماره ملی ۰۹۳۸۸۷۴۹۰۱ مفقود گردیده، از یابنده درخواست می نماید که با شماره تلفن ۰۹۱۵۸۱۳۳۱۷۷ تماس فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردید. ۱۴۰۱۷۳۲۷۶/م

سند و کلیه مدارک موتور سیکلت دلتا ۱۲۵ مشکی
بشماره پلاک 95638-774 بدنه 9521513 موتور 5059372 مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۷۳۲۷۳/ر

مدرک گواهینامه موقت پایان تحصیلات
دوره کاردانی پیوسته اینجانب جواد نامدار فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۲۳۲۶۳ کد ملی ۰۹۳۴۰۴۳۷۸۷ صادره از مشهد در مقطع تحصیلی کاردانی پیوسته رشته حسابداری و بازرگانی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان به شماره ۱/۱۷۴۱۲ تاریخ ۸۳/۶/۷ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان به نشانی زاهدان خیابان دانشگاه مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان ارسال نمایند. ۱۴۰۱۶۸۶۷۸/ر

آگهی مزایده اموال غیرمنقول - مرحله دوم
به موجب کلاسه ۴۵/۰۰۰۰۶۸۳ اجرایی و به موجب اجرائیه صادره از شعبه دوم حقوقی فریمان محکوم له آقای رمضانعلی جهانی راد و علی اکبر جهانی راد به طرفیت آقایان روح الله و جواد و خانمها طاهره و زهرا و فاطمه و مریم همگی جهانی راد و خانم صغری مولایی مبنی بر حکم به فروش یک باب منزل مسکونی دارای پلاک ثبتی ۱۰۱۳۵ فرعی از ۲۷۶ اصلی (صرفا به نسبت سهم مالکیت مشاعی مورث طرفین - مورث طرفین در پلاک موضوع ادعا دارای مالکیت مشاعی به میزان ۴۴۲۴۶ سهم مشاع از ۴۹۲۴۶ سهم عرصه و اعیان می باشد) حسب تقاضای محکوم له مبنی بر مزایده ملک مذکور لذا مقرر گردید در تاریخ ۱۴۰۱/۳/۲۳ ساعت ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری فریمان با حضور نماینده دادستان از طریق مزایده حضوری به فروش برسد مزایده از قیمت ارزیابی شده شروع و به کسانیکه بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد طالبین به خرید جهت کسب اطلاعات بیشتر و ملاحظه اقلام می توانند پنج روز قبل از برگزاری مزایده به این اجرا مراجعه تا نسبت به بازدید از اموال ترتیب داده شود. ضمنا حداقل ۱۰٪ از بهای مزایده نقدا از برنده وصول خواهد شد. شرح اموال مورد مزایده : یک باب منزل مسکونی مالکیت مشاعی به میزان ۴۴۲۴۶ سهم مشاع از ۴۹۲۴۶ سهم و اعیان ششدانگ یک باب منزل به شماره پلاک ثبتی ۱۰۱۳۵ فرعی از ۲۷۶ اصلی مفروز و مجزی شده از ۷۹۸۳ فرعی از اصلی مذکور واقع در بخش ۱۳ فریمان به شماره ثبت ۴۰۴۹۴ صفحه ۴۵۱ دفتر ۲۴۲ بنام مرحوم آقای رجبعلی جهانی راد فرزند جان محمد با مشخصات و حدودصفحه چهارم سند . به مساحت (۴۹۲/۴۷ متر مربع) که میزان ۵۰۰۰ سهم مشاع متعلق به خانم فاطمه جهانی راد ثبت و سند مالکیت صادر شده است . نشانی ملک واقع در فریمان خیابان امام رضا شرقی - خیابان معلم بین معلم ۲ و ۴ پلاک ۲۲ می باشد که طبق نظریه کارشناس به مبلغ یک میلیارد و نهصدوشصت و دو میلیون تومان براورد قیمت و ارزیابی می گردد. قاضی واحد اجرای احکام مدنی شعبه اول -اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان فریمان - محمودمختاریان ۱۴۰۱۷۳۲۶۲/ش

برگ سبز خودرو تیبا
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۹۲ ب ۹۹
و شماره موتور M15/8321820 و شماره شاسی NAS811100G5705439 بنام حسن فیروزیان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۳۱۷۱/ف

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی CBS-۲۰۰CC
به شماره انتظامی ۷۷۶-۸۷۷۷۱
و به شماره موتور OT1AH2002729 وبه شماره تنه ۱۰۸۶۵ بنام علیرضا با وفا مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۳۲۹۶/ف

اینجانب اعظم درخشان
مالک خودرو پارس ۹۰ دوگانه
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۹۶ ن ۳۷
و شماره شاسی NAAN21CAXBK452554
شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۲۹۰۴۰
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۳۲۵۱/ف

برگ سبز خودرو پراید
به شماره انتظامی ۱۵۵ ایران ۳۳۵ ی ۹۶ و
شماره شاسی S1412283428124و شماره موتور ۱۰۵۰۲۹۲ بنام محمود خسروی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۳۱۵۳/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۴ ن ۱۲ و شماره موتور ۴۲۱۱۰۸۸ و شماره شاسی S1422290283555 به نام مصطفی ایوبی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۳۲۶۴/پ

برگ سبز خودرو سواری سایپا آریو MT
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۱۵ د ۱۵
و شماره موتور TNN4G16A/G0038138 وشماره شاسی NAS321100H4906902 بنام مجتبی سیمائی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۳۱۵۸/ف

برگ سبز خودرو تندر ۹۰ مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۶۵ ه ۸۱ و شماره موتور 100014067RD183715 و شماره شاسی NAALSRALDCA094972 به نام عبدالرضا حسینی نژاد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۳۲۸/پ

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 ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۰۴۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چنارات تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای ابوالقاسم مضبوط فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۴۶ صادره از قوچان در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۷۰۵۰۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۳ اصلی واقع در اراضی حاجی آباد خراسان رضوی بخش ۸ حوزه ثبت ملک چنارات از محل مالکیت براتعلی رضائی 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 : ۱۴۰۱/۰۲/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۳/۰۷
مرتضی ولایتی رئیس ثبت اسناد واملاک چناران ۱۴۰۱۷۱۰۰۰/ش

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۰۶۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای مهدی سجادی فرخد فرزند محسن بشماره شناسنامه ۱۶۸۱۲ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۵۴۶۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۹ فرعی از ۲ اصلی واقع در اراضی دهنو خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران از محل مالکیت مشاعی متقاضی و همچنین موسی الرضا سجادی 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 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 : ۱۴۰۱/۰۲/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۳/۰۷
مرتضی ولایتی - رئیس ثبت و اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۷۰۹۹۸/ش

آگهی مرحله دوم؛ اجاره تاسیسات رفاهی پذیرایی واقع در پارک محله ۱۳ (پارک خورشید) و محله ۹ (پارک فردوس) - نوبت دوم
شهرداری گلبهار به استناد مجوز شماره ۳۶۲ مورخه ۱۴۰۰/۰۴/۵ شورای اسلامی محترم شهر گلبهار در نظر دارد، تاسیسات رفاهی- پذیرایی موجود در پارک محله ۱۳ و پارک محله ۹، را در قالب اجاره و بصورت مجزا واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۷ ، به آدرس بولوار استقلال- ابن سینا ،ساختمان شهرداری، دبیرخانه شهرداری گلبهار، مراجعه نمایند.
شرایط:
۱ - ارائه ضمانت نامه بانکی یا واریز مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال به حساب شماره ۰۲۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰۰ بنام شهرداری گلبهار نزد بانک صادرات بابت سپرده شرکت در مزایده .
۲ - شهرداری باستناد بند ۵ ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداری ها در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
۳ - سپرده نفرات اول تا سوم تا انجام تشریفات قانونی مزایده و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد. ضمنا در صورت انصراف هر یک از شرکت کنندگان سپرده آنان به ترتیب به استناد ماده ۸ آئین نامه مالی شهرداری ها به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۴ - مهلت تحویل پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸ می باشد. پیشنهادات در تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ بازگشایی می گردد.
۵ - سایر جزئیات و اطلاعات در اسناد مزاید قید شده است ۱۴۰۱۷۲۴۸/ش
تلفن پاسخگویی: ۳۸۳۲۳۲۳۲-۰۵۱ داخلی ۱۴۶ علیرضا اصغری - شهردار گلبهار