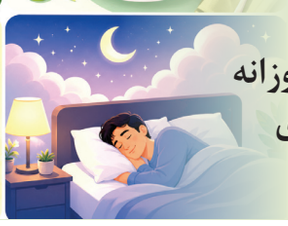
۵ عادت درست برای بی‌نیازی از مکمل‌های قلبی



برای داشتن قلبی قدرتمند و جلوگیری از بیماری‌های قلبی، با انجام دادن روزانه چندین کار آسان به احتمال قوی در آینده نیازی به خوردن داروها و مکمل‌های قلبی نداشته باشید؛ معجزه سلامت قلب در روتین ساده روزانه شماست

فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

در حالی که بازار مکمل‌های رنگارنگ و وعده‌های سریعِ سلامت هر سال رونق بیشتری می‌گیرد، متخصصان بر جسته قلب و عروق بار دیگر بر یک حقیقت ساده اما فراموش‌شده تأکید می‌کنند: سلامت قلب را نه در ویترین داروخانه‌ها، بلکه در سبک زندگی روزانه باید جست. کلید داشتن قلبی قدرتمند، در ترکیب پنج عادت هماهنگ نهفته است که تفاوت واقعی را در بلندمدت رقم می‌زند.

امروزه کمتر کسی است که در برابر تبلیغات مکمل‌های رنگارنگ و وعده‌های سریعِ سلامت وسوسه نشود. با این حال، شواهد نشان می‌دهد هیچ‌یک از این راه‌حل‌های فوری نمی‌تواند جایگزین تأثیر انضباط در زندگی روزمره شود. سلامت قلب بر چهارپایه استوار است: ورزش منظم، مصرف غذاهای خانگی و تازه، تحرک مداوم و نگاهی متعادل به زندگی. برای داشتن قلبی قدرتمند، باید مجموعه‌ای از عادت‌ها را به‌صورت هماهنگ پذیرفت؛ عادت‌هایی که در نگاه اول ساده به نظر می‌رسند، اما تداوم در آن‌هاست که تفاوت واقعی را رقم می‌زند.

ورزش؛ نبض تپنده سلامت

فعالیت بدنی روزانه، محور اصلی سلامت قلب و عروق است. توصیه متخصصان، انجام ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش هوازی در روز است؛ فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا که جریان خون را بهبود می‌بخشند و به کنترل وزن کمک می‌کنند. نکته تکمیلی، ترکیب این فعالیت‌ها با تمرینات وزنه (یک روز در میان) است؛ ترکیبی که علاوه بر تقویت سیستم قلبی، قدرت عضلانی را نیز حفظ می‌کند و در بلندمدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

مدیریت هدفمند استرس

در دنیای پرشتاب امروز، مدیریت استرس به اندازه تغذیه اهمیت دارد. استرس مداوم با ترشح هورمون‌های مخرب، به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زند. تمرین‌های تخصصی روزانه با تمرکز بر تنظیم تنفس و آرامش ذهن، ابزاری مؤثر برای تنظیم فشار خون است. این تمرین‌ها نه‌تنها تعادل عاطفی می‌آفرینند، بلکه با کاهش سطح هورمون‌های استرس، از سیستم قلب و عروق در برابر فشارهای عصبی محافظت می‌کند.

بشقاب گیاهی، قلب سالم

تمرکز بر رژیم‌های به‌طور عمده گیاهی، یکی از کلیدی‌ترین راهکارهاست. مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل که سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند. اگرچه بحث جایگزینی کامل پروتئین‌های حیوانی با گیاهی همچنان مطرح است، اما توافق عمومی کارشناسان بر این است که محدود کردن گوشت قرمز و تمرکز بر پروتئین‌های گیاهی و ماهی، خطر انسداد عروق را به حداقل می‌رساند.

وداع با غذاهای فرآوری‌شده

غذاهای فرآوری‌شده و شیرینی‌های مصنوعی، دشمنان پنهان قلب‌اند. این محصولات اغلب مملو از نمک، شکر و چربی‌های ناسالم هستند. پرهیز از خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده، غذاهای سرخ‌کردنی و نوشیدنی‌های شیرین به حفظ سطح نرمال کلسترول و فشار خون کمک می‌کند؛ در حالی که غذاهای خانگی با روغن‌های سالم، تفاوتی چشمگیر در سلامت رگ‌ها ایجاد می‌کنند.

هفت ساعت خواب با کیفیت

خواب با کیفیت، ستونی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. داشتن حداقل هفت ساعت خواب شبانه برای بازسازی سلول‌ها ضروری است. همچنین استفاده از تکنیک‌های موثر یا خواب آگاهانه پیش از بستر، می‌تواند بدن را به آرامش عمیق برساند، سطح استرس را کاهش دهد و سلامت کلی قلب را تضمین نماید.

بیشتر بدانیم

آیا تا به حال «چای کرک» نوشیدید؟

در دنیای پرشتاب امروز که بیشتر مردم برای سرحال ماندن به فنجان‌های پیاپی قهوه پناه می‌برند، نوشیدنی گرمی از دل جنوب آسیا آرام‌آرام جای خود را در میان علاقه‌مندان چای و دمنوش باز می‌کند. چای کرک که خاستگاه آن به کشورهایی چون هند، امارات، پاکستان و قطر برمی‌گردد، نوشیدنی است از چای سیاهِ بسیار غلیظ که با ترکیب شیر تبخیرشده و طیفی از ادویه‌های معطر، طعمی منحصر به فرد می‌یابد. نام «کرک» در زبان هندی به معنای غلیظ و قوی است و دقیقاً به ماهیت همین نوشیدنی اشاره دارد. آنچه چای کرک را از سایر نوشیدنی‌های گرم متمایز می‌کند، تنها عطر و طعم آن نیست، بلکه خواص درمانی چشمگیرش است. متخصصان ترکیبات موجود در این نوشیدنی را عامل اصلی فواید آن می‌دانند:

تقویت تمرکز و هوشیاری | کافئین موجود در چای سیاه، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و هوشیاری را افزایش می‌دهد.

کاهش استرس و اضطراب | پلی‌فنول‌هایی مانند تئافلاوین و تئاروبیگین به آرامش ذهن و کنترل اضطراب کمک می‌کنند.

بهبود گوارش | هل و زنجبیل هضم را تسهیل و نفخ را کاهش می‌دهند.

تقویت ایمنی و گردش خون | زنجبیل التهاب را مهار و دارچین قند خون و چربی را تنظیم می‌کند.

نکته قابل توجه آنکه افزودن شیر، جذب کافئین را آهسته‌تر می‌کند و اثرات ماندگارتری برای مصرف‌کننده رقم می‌زند. چای کرک نوشیدنی است که مصرف آن می‌تواند نقطه شروعی سالم برای روز شما باشد؛ راهکاری طبیعی برای پرانرژی ماندن بدون اتکا به کافئین‌های سنگین.

تازه‌ها

گوانابنز؛ امیدی برای کُند کردن پیشرفت بیماری نادر VWM

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد داروی «گوانابنز» پیشرفت بیماری عصبی نادر «ماده سفید در حال ناپدید شدن» (VWM) را در کودکان کُند می‌کند. این اختلال ارثی که کودکان یک تا ۶ ساله را درگیر می‌کند، موجب تخریب توانایی‌های حرکتی شده و تاکنون درمان تأییدشده‌ای برای آن وجود نداشت. محققان وضعیت کودکان تحت درمان با گوانابنز را طی سه سال با گروه شاهدی از ۶۶ بیمار مقایسه کردند. نتایج نشان داد بیماران تحت درمان، با سرعت کمتری به صندلی چرخدار وابسته شدند و بر خلاف گروه مقایسه (با ۵ مورد فوتی)، هیچ موردی از مرگ در گروه تحت درمان ثبت نشد. عوارض دارویی نظیر خواب‌آلودگی و فشار خون پایین عمدتاً در ماه‌های نخست بروز کرد، اما پس از شش ماه، بیماران دارو را به‌خوبی تحمل کردند. پژوهشگران تأکید دارند گوانابنز درمان قطعی نیست و اثرات آن با قطع مصرف از بین می‌رود. در حال حاضر مطالعه‌ای پیگیرانه برای بررسی دوزهای بالاتر در جریان است. VWM با شیوع یک در هر ۱۰۰ هزار تولد، از نادرترین اختلالات عصبی جهان است.

داده تصویری

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی رعد جویان بهمن شماره ثبت ۸۶۵۰۰

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی رعد جویان بهمن در ساعت ۱۵:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۸ درمحل شرکت واقع در بلوار فاطمیه نبش فاطمیه ۲۸ مسجد فاطمیه برگزار می شود. از کلیه اعضای محترم تقاضا می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات زیر در این جلسه حضور بهم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۹ تا ۱۱ روز ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ به محل دفتر شرکت مراجعه تا پس از تأیید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز ، ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۲ الی ۱۴۰۴
۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۵ .
۴-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره.
۵- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل سال
۶- پیشنهاد افزایش سرمایه از طریق عضویت اعضای جدید

هیئت مدیره شرکت تعاونی رعد جویان بهمن
۲۰۲۵۷۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن کارکنان توزیع نیروی برق خراسان (در حال تصفیه)

مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن کارکنان توزیع نیروی برق خراسان رضوی در ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ در سالن اجتماعات شرکت توزیع نیروی برق خراسان رضوی واقع در بلوار فرهنگ بین میدان دانشجو و دانش آموز با دستور جلسه زیر برگزار میگردد. ازکلیه اعضادعوت میشوددروقت مقرر حضور یابند، کاندیداهای سمت ناظرین نیز تا ۵ روز پس از انتشار آگهی درخواست خود را در وقت اداری به دفتر شرکت تعاونی در دانش آموز ۱۶ پلاک ۲۷.۲ تحویل دهند. افرادی که امکان حضور درمجمع ندارند، می‌توانند در ساعت اداری ۱۴۰۵/۰۶/۰۷ به دفتر تعاونی مراجعه و به موجب وکالتنامه کتبی حق رای خود را به فرد دیگری محول نمایند، (هر غیرعضو و عضو (بجز خود فقط وکیل یک عضومیباشد.)
۱_ استماع گزارش هیات تصفیه و ناظرین ۲_تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۴
۳_ تصویب بودجه ۱۴۰۵ ۴_ تصویب حق جلسات اعضا هیات تصفیه و ناظرین
۵_تعیین و تصویب حقوق و دستمزد مدیر اجرا ۶_تصمیم گیری درباره وجوه حاصل از واگذاری آپارتمانهای اعضا انصرافی. ۷_ انتخاب دونفر ناظر
۸_ تعیین تکلیف اعضای فاقد سند رسمی

هیات تصفیه
۲۰۲۵۱۴

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۳۰۳۱ مورخ ۱۴۰۵.۰۳.۳۱ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای اصغر حسین پور شاندیز به شناسنامه شماره ۳۴۹۸ کد ملی ۰۹۳۴۹۳۶۲۴۲ صادره مشهد فرزند حسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت فاطمه ابراهیمی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین محصور مشتمل بر انباری به مساحت ۸۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۹۶ - اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک ،طرقبه شاندیز محرز گردیده است . لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵۶۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۱۱

محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه
۲۰۲۵۳۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان
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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۰۰۰۶۵۳۸-۱۴۰۵/۵/۱۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محسن فرجام فرزند محمد تقی بشماره ملی ۰۸۷۰۳۴۷۷۶۴ صادره از قوچان در یک باب خانه به مساحت ۲۳۸.۴۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۶۹ اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی کلاته مصطفی خریداری از مالک رسمی آقای رجبعلی فرخانی 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 ۴۸۰
شناسه ۲۲۵۰۶۷۳ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۵/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۶/۱۱

علی سرایی رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان
۲۰۱۸۱۴

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۲۷۷۱ مورخ ۱۴۰۵.۰۳.۲۳ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم راضیه داودی نقندر به شناسنامه شماره ۳۶ کدملی ۰۹۳۴۴۰۱۶۲۴ صادره مشهد فرزند حسن مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت حسن داودی نقندر و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک قطعه زمین مشجر محصور مشتمل بر بنا با کاربری زراعی به مساحت ۱۷۳۴.۱۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۳۱ فرعی از ۶۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵۶۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۵.۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۶.۱۱

محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه
۲۰۲۵۳۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۴۱۱۹ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم اسمعیل نامنی فرزند عباسعلی به شناسنامه شماره ۸۸۷ شماره ملی ۰۷۹۳۳۶۳۹۱۸ صادره سبزوار نسبت به هفت سهم مشاع از هشت سهم ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۸.۹۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۴۵ و ۳۴۶ اصلی بخش یک سبزوار که نسبت به پلاک ۳۴۵ اصلی مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی محمدفولادوند و نسبت به پلاک ۳۴۶ اصلی مع الواسطه از محل مالکیت رسمی عباسعلی نامنی 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:۴۰۵/۷۴۰۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۱

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار
۲۰۲۶۶۵

آگهی مزایده اجاره دو قطعه زمین جهت نصب کانکس فروش محصولات نان رضوی

شهرداری تربت حیدریه در نظر دارد به استناد بند چهار از مصوبات جلسه ۱۸۳ شورای اسلامی شهر به تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۶ نسبت به برگزاری مزایده عمومی اجاره دو قطعه زمین جهت نصب کانکس فروش محصولات نان رضوی به مدت دو سال به شرح ذیل اقدام نماید.

ردیف	آدرس	قیمت کارشناسی اجاره ماهیانه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	بلوار پرستار نبش ورودی مظفریه	۲۷/۰۰۰/۰۰۰	۳۹/۰۰۰/۰۰۰
۲	شهرک ولیعصر پارک مینو	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۰۰۰/۰۰۰

مهلت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۶/۰۳
مهلت ارسال پیشنهادات ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ تاریخ بازگشایی ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ ساعت ۹ صبح
پیشنهاد دهندگان باید مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی یا وجه نقد به حساب سپرده ۰۲۱۸۶۶۵۱۲۴۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه شهدای گمنام تربت حیدریه واریز و آن را در پاکت الف به صورت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه حراست شهرداری نمایند.
شرکت کنندگان می بایست امکان اخذ نمایندگی محصولات نان رضوی را بررسی نموده و سپس در مزایده شرکت نمایند در صورتیکه برنده مزایده نتواند موافقت نامه شرکت نان رضوی را ظرف هفت روز کاری ارائه نماید به منزله انصراف از مزایده می باشد.
درصورت انصراف برندگان اول و دوم به ترتیب تضمین شرکت در مزایده آنها به نفع شهرداری ضبط می گردد.
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

وحید فرخ تبار شهردار تربت حیدریه
۲۰۲۴۸۰

آگهی مزایده اجاره ۶ باب مغازه در سطح شهر تربت حیدریه

شهرداری تربت حیدریه در نظر دارد به استناد بند دو از مصوبات جلسه ۱۹۴ شورای اسلامی شهر به تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ نسبت به برگزاری مزایده عمومی اجاره شش باب مغازه به مدت دو سال به شرح ذیل اقدام نماید.

ردیف	آدرس	قیمت کارشناسی اجاره ماهیانه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	ابتدای خیابان مظفریه جنب پل	۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	پارک کاشانی مقابل اورژانس قدیم	۱۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۶۶/۰۰۰/۰۰۰
۳	خیابان طالقانی جنب مسجد صدر	۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۰۸/۰۰۰/۰۰۰
۴	ضلع شمال ترمینال بلوار خرمشهر کد مستغلات ۲۱۳	۸۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۳/۰۰۰/۰۰۰
۵	رینگ میدان ۲۲ بهمن کد مستغلات ۳۰۳	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	ضلع شرق ترمینال نبش میلان بیمارستان رازی	۸۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲۳/۰۰۰/۰۰۰

مهلت دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۶/۰۳
مهلت ارسال پیشنهادات ۱۴۰۵/۰۶/۱۸ تاریخ بازگشایی ۱۴۰۵/۰۶/۲۱ ساعت ۹ صبح
پیشنهاد دهندگان باید مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی یا وجه نقد به حساب سپرده ۰۲۱۸۶۶۵۱۲۴۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه شهدای گمنام تربت حیدریه واریز و آن را در پاکت الف به صورت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه حراست شهرداری نمایند.
درصورت انصراف برندگان اول و دوم به ترتیب تضمین شرکت در مزایده آنها به نفع شهرداری ضبط می گردد.
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

وحید فرخ تبار شهردار تربت حیدریه
۲۰۲۴۸۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۵۹۶۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ 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 حسین لطفی فرزند علیرضا بشماره شناسنامه ۰۹۲۵۰۹۷۸۸۸ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۵۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۸ فرعی از ۷۰ -اصلی واقع در اراضی صحرائی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت محمد جواد و زهرا و فاطمه و فهیمه شهرت همگی کدیور 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 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: ۱۴۰۵/۰۵/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۵/۲۷

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۰۱۲۸

مشاهده تمامی آگهی های خراسان بزرگ
حراج حامعه
زودتر با خبر شوید ...
www.mozayedemonaghese.com
واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵