جلبک جادویی؟!

آیا اسپیرولینا به همان اندازه که صفحه‌های مجازی رژیم لاغری و تناسب اندام می‌گویند یک اَبَرغذای جدید است و باید به مصرف کننده دایم آن تبدیل شویم؟

اکرم انتصاری - کافی است چند صفحه مربوط به سلامت و تناسب اندام را در فضای مجازی دنبال کنید تا متوجه شوید هر چند وقت یک بار یک معجزه جدید تناسب اندام از راه می‌رسد. «اسپیرولینا» یا همان جلبک سبز و آبی یکی از همان معجزات جدید این صفحه‌هاست که ادعا می‌کنند یک پودر چربی‌سوز جادویی است و با آن می‌توانید ره صد ساله را یک شبه طی کنید. اما واقعیت همین است؟ اسپیرولینا واقعا همان قدر که می‌گویند جادویی است؟

سر و کله اسپیرولینا از کجا پیدا شد؟

اسپیرولینا یک جلبک تک سلولی و سرشار از یک پروتئین گیاهی است. در واقع پروتئین بین ۶۵ تا ۷۰ درصد محتوای آن را تشکیل می‌دهد. بیشتر این پروتئین از فیکوسیانین، رنگدانه‌ای که به اسپیرولینا رنگ سبز یا آبی می‌دهد، ناشی می‌شود. تفاوت رنگ اسپیرولینای سبز و آبی هم به دلیل تفاوت رنگدانه است. به این شکل که در جلبک سبز کلروفیل (رنگدانه سبز) و فیکوسیانین (رنگدانه آبی) وجود دارد اما در اسپیرولینای آبی تنها رنگدانه آبی داریم و همان بخش از اسپیرولینا جدا و به شکل پودر یا مکمل عرضه می‌شود. البته این روزها اسپیرولینا به منوی برخی پروتئین بارها، اسموتی‌ها و آب‌میوه‌ها هم اضافه شده و به همین دلیل، مهم است آن را خوب بشناسیم.

بدون شکر اما شاید بلاخیز!

شاید از خودتان بپرسید مگر اسپیرولینا چه چیزی دارد که وردزبان صفحه‌های تناسب اندام شده است؟ هر یک قاشق غذاخوری از این جلبک سبز و آبی حاوی ۲۰ کالری، ۴ گرم پروتئین، یک گرم چربی، دو گرم کربوهیدرات و بی‌هیچ فیبر و شکری است. همین موضوع باعث شده است که خیلی‌ها روی قدرت اسپیرولینا در چربی‌سوزی و تناسب اندام مانور بدهند. اما اسپیرولینا چیز بدی است؟ نه! بلکه حتی به عنوان مکمل برای فضانوردان ناسا در ماموریت‌های فضایی هم استفاده شده است. نکته این است که قبل از مصرف این جور مواد باید پیشینه سلامت خود را در نظر بگیرید و بدون نظر پزشک آن را شروع نکنید. چرایش را در ادامه خواهیم گفت.

نگرانی‌های بارداری | تحقیقات کافی برای تأیید این که آیا جلبک‌های سبز-آبی برای زنان باردار یا شیرده بی‌خطر هستند یا خیر، وجود ندارد. پس نباید گول تبلیغات زیاد را بخورید.

اختلالات خونریزی | اسپیرولینا ممکن است خطر کبودی و خونریزی را در افرادی که شرایط خونریزی خاصی دارند، افزایش دهد.

دیابت | اسپیرولینا ممکن است بر سطح قند خون تأثیر بگذارد، بنابراین افراد مبتلا به دیابت باید هنگام مصرف اسپیرولینا قند خون خود را کنترل کنند.

تداخلات دارویی | اسپیرولینا ممکن است با برخی داروها، از جمله داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی، رقیق کننده‌های خون و داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت، تداخل داشته باشد یا اثرات آن‌ها را اختنی کند.

عوارض جانبی اسپیرولینا | اسپیرولینا در صورت مصرف طبق دستورالعمل، معمولاً عوارض جانبی ایجاد نمی‌کند. در برخی افراد، ممکن است عوارض جانبی خفیفی از جمله سردرد، اسهال، نفخ و گاز معده ایجاد کند.

اسپیرولینا را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم؟

متخصصان توصیه می‌کنند روزانه بیش از ۸ گرم اسپیرولینا مصرف نکنید. این مقدار کمی بیشتر از دو قاشق چای‌خوری از این جلبک سبز-آبی است. اگر قصد استفاده از اسپیرولینا را دارید می‌توانید پودر را به سس‌ها اضافه کنید یا آن را روی پاپ‌کورن و سالاد بپاشید. اسپیرولینا طعم خاکی و ماهی دارد که ممکن است برای برخی افراد ناخوشایند باشد. اگر به تازگی مصرف آن را با نظر پزشک شروع کردید، باید با مقدار کم شروع کنید تا به عوارض جانبی مانند نفخ یا اسهال دچار نشوید.

بیشتر بدانیم

راهنمای زندگی سالم از نظر متخصص زنان

بانوان

فائزه مهاجر | مترجم

اگر به دنبال یک راهنمای جامع برای زندگی سالم هستید، یک متخصص زنان کار شما را راحت کرده و نکات مهمی در این زمینه ارائه داده است. با ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd این نکات مهم را با هم مرور می‌کنیم.

رژیم | سالم غذا خوردن به این معنی نیست که مجبورید هر از گاهی از نوشیدنی مورد علاقه‌تان یا یک تکه کیک شکلاتی صرف نظر کنید. نکته کلیدی، اعتدال است. ترکیبی از پروتئین‌های بدون چربی، چربی‌های سالم، کربوهیدرات‌های هوشمند و فیبر مصرف کنید.

کلسیم | کلسیم بیش از حد می‌تواند خطر سنگ کلیه را افزایش دهد و حتی ممکن است خطر بیماری قلبی را نیز بالا ببرد. اگر زیر ۵۰ سال دارید، روزانه هزار میلی‌گرم کلسیم مصرف کنید؛ اما زنان بالای ۵۰ سال باید روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم عمدتاً از طریق رژیم غذایی دریافت کنند، حدود سه وعده غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماهی سالمون و بادام.

ورزش | زنان برای جلوگیری از پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت، به ترکیبی از تمرینات هوازی و مقاومتی یا تمرینات با وزنه، حداقل سه تا پنج بار در هفته نیاز دارند. ورزش همچنین باعث ایجاد تصویر ذهنی خوب از خود می‌شود که برای سلامت روان زنان بسیار مهم است.

خواب | نیاز به خواب متفاوت است، اما اگر در بیرون آمدن از رختخواب مشکل دارید، زود خسته می‌شوید یا در تمرکز مشکل دارید، احتمالاً به اندازه کافی نمی‌خوابید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این وضعیت می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبی و مشکلات روانی قرار دهد.

تست ژنتیک | پزشکان می‌توانند افرادی را که سابقه خانوادگی سرطان سینه، سرطان تخمدان و بیماری‌های مزمن دارند، غربالگری کنند تا خطر ابتلا به این بیماری‌ها را ارزیابی کنند و سپس اقدامات پیشگیرانه را در نظر بگیرند. با پزشک در این باره صحبت کنید.

بیشتر بدانیم

دستورالعملی برای رعایت بهداشت تختخواب

ما تقریباً یک سوم عمرمان را در تخت یا رختخواب می‌گذرانیم! بسیاری از افراد نمی‌دانند که هنگام خواب، تعداد زیادی از سلول‌های پوست دچار ریزش می‌شوند. از سوی دیگر، مایت‌ها (جانوران میکروسکوپی از رده عنکبوتیان که می‌توانند باعث آلرژی شوند)، انواع باکتری‌ها و حتی برخی قارچ‌ها نیز روی تختخواب ما زندگی می‌کنند. به همین دلیل یک میکروبیولوژیست، دستورالعملی برای رعایت بهداشت تختخواب ارائه داده است.

ملافه و روبالشتی‌ها | شست‌وشو به صورت هفتگی انجام شود (یا هر ۳ تا ۴ روز یک بار در صورت بیماری، تعریق زیاد یا استفاده مشترک از تخت با حیوان خانگی) ضمن این که شست‌وشو باید با آب ۶۰ درجه یا بالاتر همراه با شوینده انجام شود تا مایت‌ها و باکتری‌ها از بین بروند. اتو کردن ملافه‌ها نیز یک مرحله اختیاری ولی کمک کننده است.

تشک‌ها | تشک‌ها باید هفته‌ای یک بار با جارو برقی تمیز شود. در مناطق مرطوب یا در صورت تعریق زیاد، بهتر است هوادهی هم انجام شود. همچنین خودِ تشک باید حداکثر هر هفت سال یک بار تعویض شود.

بالش‌ها | در صورت امکانِ شست‌وشو، هر ۴ تا ۶ ماه یک بار شسته و به طور کامل خشک شود. برای از بین بردن مایت‌ها، می‌توان بالش را به مدت حداقل ۸ ساعت در فریزر قرار داد!

پتو و پوشش لحاف | هر دو هفته یک بار شسته شوند. اگر حیوان خانگی دارید، فاصله بین شست‌وشوها باید کمتر باشد. دمای شست‌وشو باید ۶۰ درجه یا بالاترین دمای مجاز طبق دستورالعمل شست‌وشوی آن‌ها باشد. همچنین بهتر است لحاف‌ها هر ۳ تا ۶ ماه یک بار شسته و کاملاً خشک شود.

فوت و فن

ترفندهای تهیه لواشک خانگی

این روزها با آمدن میوه‌هایی مانند آلبالو و انواع آلو بساط لواشک درست کردن در خیلی از خانه‌ها راه می‌افتد. اگر قصد دارید لواشک درست کنید، این نکات را در نظر بگیرید.

*برای جلوگیری از کپک زدن، میوه‌ها را به اندازه کافی بپزید و آب آن‌ها را تبخیر کنید.

*از نمک به مقدار کم در پوره میوه استفاده کنید تا از کپک زدن جلوگیری شود.

*غلظت نهایی لواشک باید به اندازه‌ای باشد که وقتی خشک شد، حالت چرمی داشته باشد و به دست نچسبد.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۰۶۹ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اباصلت وکیلی نسب فرزند مسلم در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۱.۴۱ متر مربع از پلاک باقیمانده ۱۶۵ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای باقر فغفوریان محرز شده است. 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 ۶۶۲۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۶۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۰۶۸ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اباصلت وکیلی نسب فرزند مسلم در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶.۳۲ متر مربع از پلاک باقیمانده ۱۶۵ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای باقر فغفوریان محرز شده است. 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 ۶۶۲۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۷۱

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۷۴۹ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد داوریان فرزند محمدابراهیم در ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۷۷.۳۶ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۰ فرعی از ۳۷ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی موقوفه مرحومه خیر النساء محرز شده است. 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 ۶۶۲۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۷۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۵۴۰۵ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۵۹۱۷ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اصغر حسینی فرزند حبیب اللّه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲.۴۲ متر مربع از پلاک شماره ۲۰۷ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامحسین فخریان محرز شده است. 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 ۶۶۵۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۹۳

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۷۰۱۵ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احسان برزنونی فرزند براتعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۶۰۰.۶۰ متر مربع از پلاک شماره ۴۲۸ فرعی از ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای روح اله شرفی محرز شده است. 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 ۶۶۲۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۸۷

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۷۰۰۲ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد عبداله آبادی فرزند نوراله در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۹۷۵.۳۰ متر مربع از پلاک شماره ۴۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر دشتی فرزند ابوالقاسم محرز شده است. 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 ۶۶۲۷

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۱۰۷

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

برابر آرای شماره های ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۰۶۴ و ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۰۹۱ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان خانم زهرا حیدری فرزند مرتضی و خانم فهیمه حیدری فرزند علی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۱ متر مربع از پلاک شماره ۹ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدحسین قدیریان فرزند عباس محرز شده است. 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 ۶۶۵۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۱۰۵

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۲۹۵۲۶ و رای اصلاحی شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۷۴۸۳ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای امید دشتکی فرزند براتعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۱۲.۳۷ متر مربع از پلاک شماره ۲۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حیدر رضاقلی فرزند مسلم محرز شده است. 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 ۶۶۵۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۱۰۹

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۷۴۷ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهزاد رودی فرزند محمود در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۸۲.۸۸ متر مربع از پلاک شماره ۲۰۷ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای بهزاد بیات مختاری محرز شده است. 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 ۶۶۳۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۴/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۴/۲۳

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۳۲۰۶۳

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

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۶۰۰۱۷۹۱ 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 بلا معارض متقاضی آقای حمید جلالی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۵۷۵ صادره از مشهد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۱۹.۶۰ متر مربع در قسمتی از پلاک ۳۲۴ فرعی از ۲۳۱ اصلی از اراضی دیزقند دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالکیت قهری سید محمد و بی بی شمسی و بی بی معصومه و بی بی سرور شهرت همگی قاسمی (فرزندان) و حاجیه سلطان قاسمی (همسر) ورثه مالک رسمی سید آقا قاسمی و مالکیت قهری سید آقا (پدر) و حاجیه سلطان قاسمی (مادر) و سید عباس و سید حسین شهرت همگی قاسمی (فرزندان) و آمنه سهیلی (همسر) ورثه مالک رسمی مرحوم سید علی قاسمی 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. م الف ۳۳۴ شناسه ۱۹۶۴۵۰۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴-۰۴-۲۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴-۰۵-۰۸

سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۳۴۵۸۲

فراخوان مناقصه عمومی

توجه: اعلام آمادگی جهت شرکت در این مناقصه صرفاً به صورت الکترونیکی (توکن) و از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir می باشد.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره م م/۰۷۱/۰۴ (نوبت دوم)

مربوط به احداث جاده و محل چاه غرب ۶۳ شمال (ب) آبتیمور (پسانند)

شرکت ملی نفت ایران – شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب

الف) شرح مختصر خدمات: تخریب، تهیه و اجرای سرباره، تسطیح، خاکبرداری، خاکریزی، اجرای شن مخلوط، شن‌ریزی، عملیات اجرایی پی دستگاه حفاری- عملیات تثبیت بسترکف و دیواره گودال سوخت، سینک، فنس دور گودال سوخت، لوله کشی آب و گاز ساخت و نصب مهارهای لوله سوخت، احداث آبوبتنی مسلح، کارگذاری لوله ۸ جهت غلاف لوله ۴ گاز، کارگذاری لوله ۱۲ زهکش حوضچه چاه احداث فونداسیون بتنی مخزن سوخت و موتور برق جهت استراحتگاه، تجهیز و برچیدن کارگاه **ب) محل اجرای خدمات و مدت انجام کار:** محل اجرای خدمات در ۲۰ کیلومتری اهواز و مدت انجام آن ۱۰ ماه می باشد. **ج) برآورد کارفرما:** برآورد کارفرما جهت انجام خدمات ۳۹۸,۴۵۷,۹۸۹,۴۴۳ ریال و تعدیل پذیر می باشد.

د) شرایط مناقصه‌گران متقاضی: داشتن ظرفیت آزاد (تعدادی و ریالی) در رشته مربوطه. مناقصه‌گران دارای حداقل پایه ۵ گرایش راه و ترابری ضمنا داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره‌کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمان انعقاد پیمان الزامی می‌باشد. در تعیین برنده مناقصه و در شرایط برابر، اولویت با شرکت‌های بومی استانی می‌باشد. داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره‌کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی- توانایی ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱۹,۹۲۲,۸۹۹,۴۲۷ ریال که بایستی به یکی از صورت زیر ارائه گردد: **الف)** ارائه رسید وجه صادره از سوی حسابداری کارفرما مبنی بر واریز مبلغ فوق‌الذکر به شماره حساب IR940100004001111604022067 نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران شعبه مرکزی جمهوری اسلامی ایران، اهواز که - حساب به نام شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب **ب)** ارائه ضمانتنامه بانکی به میزان مبلغ فوق‌الذکر طبق فرم نمونه که ابتدا برای مدت (۹۰ روز) معتبر بوده و پس از آن نیز با اعلام کارفرما برای مدت (۹۰ روز) دیگر قابل تمدید باشد. **ج)** توانایی ارائه ۵٪ مبلغ پیمان (در صورت برنده شدن) به عنوان تضمین انجام تعهدات- ارائه یک نسخه تأیید شده از صورت‌های مالی حسابرسی شده توسط سازمان حسابرسی یا اعضای جامعه حسابداران رسمی الزامی است. (مبنای پذیرش در خصوص هرگونه گزارش حسابرسی صورت‌های مالی بارگذاری گزارش مذکور از طریق سایت جامع حسابداران رسمی ایران/قابل استعلام در وبگاه www.iacpa.ir) یا قابلیت مشاهده در سامانه پردیس می‌باشد) مناقصه‌گر جهت تحویل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار علاوه بر بارگذاری تصویر تضمین از طریق سامانه لازم است به‌صورت حضوری به دفتر کمیسیون مناقصات در اهواز: کوی فدائیان اسلام مجتمع تندگویان واقع در روبروی بلوک دو، ساختمان طرح‌های راه و ساختمان در مهلت مقرر مراجعه و تضمین را تسلیم نمایند. **تبصره:** ضمانت‌نامه فرآیند ارجاع کار و انجام تعهدات صادره توسط بانک‌های پاسارگاد و سپه قابل پذیرش نمی‌باشد. **هـ) محل و مهلت دریافت مدارک مناقصه‌گران:** از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید ظرف مهلت مقرر در این فراخوان جهت دریافت اسناد و اعلام آمادگی از طریق سامانه ستاد و به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند تا ارزیابی‌های لازم وفق آیین‌نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات (ارزیابی ساده) بر روی مدارک ارسالی مناقصه گران به عمل آید. **و) مهلت اعلام آمادگی:** به‌صورت الکترونیکی (غیر حضوری و) از ساعت ۸ تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۱ لغایت ساعت ۱۶ تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۰ **ز) محل زمان تحویل و گشایش پیشنهادها:** متقاضیان مکلفند پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه ستاد تسلیم نمایند. ضمنا پیشنهادات در ساعت ۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۷ گشایش و قرائت خواهد شد و حضور نماینده مناقصه‌گران با معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر بلامانع است. **ح)** همچنین مناقصه‌گران می‌بایست ضمن بارگذاری الکترونیکی تصویر تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در سامانه تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۲ اصل تضمین مذکور را به صورت فیزیکی به کمیسیون مناقصات شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب در آدرس: اهواز، کوی فدائیان اسلام، مجتمع تندگویان واقع در روبروی بلوک دو، ساختمان سابق طرح