فواید مصرف چغندر

چغندر یک گیاه شیرین و خوشمزه اســت. این گیاه مزایای زیادی برای ســلامتی انسان دارد. بعد از سال‌ها مصرف ســالاد با سس چرب زمان تغییر فرا رسیده است. شــما باید در سالادهای خود از مواد سالمی همچون چغندر استفاده کنید تا بتوانید از مزایای آن بهره‌مند شوید. چغندر نه تنها حاوی مواد مغذی ضروری همچون ویتامینB، آهن، منگنز، مس، منیزیم و پتاسیم است، بلکه برای سلامتی انسان بسیار مفید است.

بهبود فشار خون

چغندر سرشــار از نیترات اســت. این ماده در داخل بدن به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود. اکسید نیتریک ترکیبی است که رگ‌های خونی را شل می‌کند و باعث می‌شود فرآیند اکسیژن‌رسانی به خوبی انجام شود. همین امر منجر به گردش بهتر جریان خون شــده و فشــار خون را کمتر می‌کند. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد افرادی که تنها یک لیوان آب چغندر نوشیده‌اند به طور موقت فشار سیستولیک کمتری داشتند. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۰۸ و در مجله پرفشاری خون منتشر گردید نشان می‌دهد که نوشیدن آب چغندر قرمز می‌تواند تا ۱۰ میلی‌متر جیوه فشار را کاهش دهد.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

چغندر نه تنها بر روی فشــار خون بلکه بر روی قلب نیز تأثیر مثبت دارد. این ماده غنی از بتائین، ویتامین B و فولات اســت که می‌تواند ســطح هموسیستئین را کاهش دهد. ســطح بالای هموسیستئین باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و آسیب به شریان‌ها می‌شود.

بهبود استقامت بدن

زمانی که ورزشــکاران نخبه برای آزمایش مواد مخدر، تست ادرار می‌دهند ممکن اســت رنگ ادرار آنها قرمز باشد. حتماً از خودتان می‌پرسید چرا؟ بیشتر ورزشکاران در رژیم غذایی خود از چغندر اســتفاده می‌کنند. مطالعات انجام شــده نشان می‌دهد که نیترات تحمل و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. در یک مطالعه دیگر، دوچرخه سوارانی که یک لیوان آب چغندر می‌نوشــیدند ۱۵ درصد بیشتر از سایر افراد قادر به رکاب زدن بودند و اســتقامت بیشتری داشتند. برای اینکه بتوانید از عملکرد چغندر استفاده کنید باید ســه الی چهار چغندر مصرف کنید. ســطح بالای نیترات دو الی سه ساعت بعد از مصرف چغندر رخ می‌دهد. بنابراین برای اینکه عملکرد خوبی دریافت کنید بهتر اســت زمان مصرف آن را براساس نیاز خود تعیین کنید.

عملکرد بهتر مغز

اکسید نیتریک رگ‌های خونی را شل می‌کند و همین امر موجب افزایش گردش و جریان خون به مغز خواهد شد. با افزایش گردش خونی، عملکرد مغز بهبود پیدا می‌کند. این موضوع برای افراد کهنســال بسیار مهم است. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که توانایی بدن برای تولید اکســیژن نیتریک با افزایش ســن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین با اســتفاده از چغندر می‌توانید این عملکرد را افزایش دهید. در مطالعه‌ای که در ســال ۲۰۱۴ انجام گرفت، ۱۴ مرد و زن کهنســال کــه از رژیم غذایی با نیترات بالا (از جمله چغندر) اســتفاده کرده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد جریان خون خوبی به لوب پیشــانی داشتند. این ناحیه برای انجام عملکردهایی همچون تمرکز، سازماندهی و توجه به جزییات بسیار مهم است.

بهبود عملکرد کبد

همان‌طور که می‌دانید کبد برای پاکســازی بدن از سموم کار بسیار سنگینی انجام می‌دهد. شما می‌توانید عملکرد کبد را با خوردن چغندر بهبود ببخشید و آن را سبک‌تر کنید. مطالعات انجام شــده نشــان می‌دهد که بتائین (آمینو اسید موجود در چغندر) می‌تواند به پیشــگیری و کاهش تجمع چربــی در کبد کمک کند. مطالعاتی که برروی حیوانات انجام شده نشان می‌دهد موش‌هایی که از آب چغندر استفاده کرده‌اند آنزیم‌های رفع کننده ســموم بالاتری در جریان خونی خود داشتند. همچنین مطالعات انجام شده برروی افراد مبتلا به دیابت نشان داده است که بتائین عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد.

بهتر عمل کردن بدن در مبارزه با بیماری‌های مزمن

چغندر علاوه بر بتائین، سرشــار از بتالائین اســت. بتالائین یک آنتی اکســیدان و ضد التهاب بســیار قوی اســت که می‌تواند با بیماری‌های مزمنی همچون بیماری‌های قلبی، چاقی و ســرطان‌های احتمالی مبارزه کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که بتاســیانین موجود در چغندر که رنگ قرمز خوبی به آن می‌دهد، قادر اســت بدن را در مقابل مواد سرطان‌زای مختلف محافظت کند.

رفع یبوست

چغندر سرشــار از فیبر است و درمانگر یبوست. یک پیمانه چغندر می‌تواند ۴ گرم فیبر وارد بدن شــما کند. ایــن فیبرها معمولاً فیبرهای نامحلول هســتند و به کاهش یبوســت، بواســیر و دیورتیکولیت کمک می‌کنند. بتائین موجود در چغندر می‌تواند به بهبود گوارش کمک کند. فقط به خاطر داشــته باشید که تنها رنگ ادرار بعد از مصرف چغندر تغییر پیدا نمی‌کند بلکه امکان تغییر رنگ مدفوع نیز وجود دارد.

چرا در بهار زیاد می‌خوابیم؟

بسیاری از افراد با شروع فصل بهار دچار اختلال خواب شده و بیشتر دچار پرخوابی می‌شوند. شب‌ها زود به خواب می‌روند و صبح‌ها تا دیروقت در رختخواب هستند.

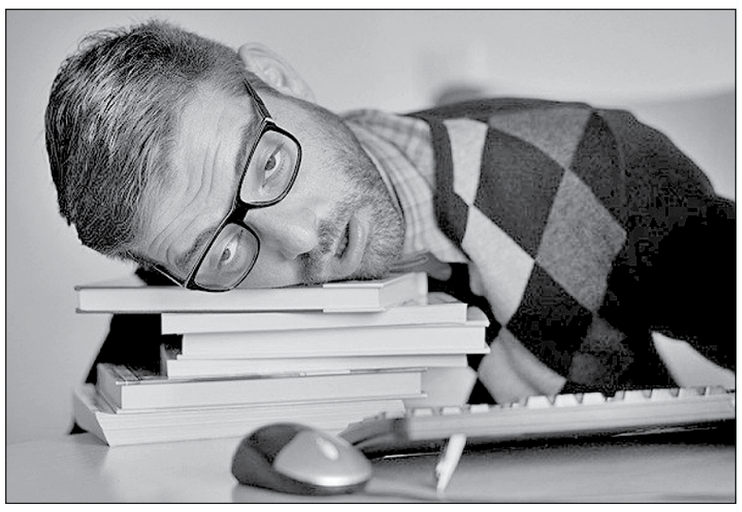
به گزارش مشــرق، از دیدگاه طب سنتی، فصل بهار از نظر گرمی و ســردی و همچنین خشــکی و تری در اعتدال است و البته برخی معتقدند که بهار دارای مزاج گرم و تراست.

با شروع فصل بهار و تغییر آب و هــوا، به دنبال افزایش رطوبت و طولانی شدن مدت روشن ماندن هوا و گرده‌های گل معلق موجود در هوای استنشــاقی، بیشتر افراد احســاس خواب‌آلودگی و رخوت و ســستی می‌کننــد و این یک امر طبیعی اســت که البته تغییر در ریتم خــواب و بیداری در این فصل می‌تواند تحت تاثیر تغییرات هورمونی ناشــی از طولانی شدن روز نیز باشد.

رطوبت و پرخوابی؛ خشکی و کم‌خوابی!

چه غذاهایی می‌تواند در خواب افراد اختلال ایجاد کند؟ آیا تنقلات همچون آجیل و شیرینی می‌تواند با توجه به مــزاج باعث کم‌خوابی یا پرخوابی شــود؟ نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هــای حــاوی کافئین از جمله قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه، کشیدن سیگار و همچنین پرخوری در وعده شــام و مصرف غذاهای چرب و دیرهضم می‌تواند در خواب افراد اختلال ایجاد کند.

از نظر طب ســنتی مغز دارای مزاج ســرد و تر است و هر عاملی از جمله نوع تغذیه، استرس، فکر و خیال زیاد سبب تغییر در مزاج مغز و سوءمزاج آن می‌شود که می‌تواند ریتم خواب و بیداری فرد را بر هم زند. در نتیجه مداومت بر مصرف مواد غذایی با مزاج گرم و خشک از جمله غذاهای پرادویه و آجیل و شــیرینی‌جات که سبب کاهش رطوبت مغز می‌شود می‌تواند سبب کم‌خوابی شود. البته مزاج فرد نیز درمیزان خواب موثر اســت. برای مثال افراد با مزاج گرم و خشک و سرد و خشک دارای خواب کمتری نســبت به افراد با مزاج گرم و تر و سرد و تر هستند و در کل بی‌خوابی در افراد با مزاج خشک بیشتر دیده می‌شود.



تغذیه ایده‌ال برای رفع اختلالات خواب

چه غذاها یا گیاهانی می‌تواند اختــلال خواب را بهبود بخشــد و ریتــم خواب افــراد را به حالت طبیعی درآورد و آیا ماساژ درمانی می‌تواند در رفع این اختلال موثر باشــد؟ از نظر طب نوین هورمون ســروتونین در بهبود خلق و خو و کاهش استرس و نگرانی فرد نقش دارد. پیش‌ساز هورمون سروتونین اسیدآمینه تریپتوفان است که مواد غذایی که دارای تریپتوفان بالایی هستند همچون گوشت بوقلمون، موز، ماست، شیر و غیره می‌توانند ســبب آرامش اعصــاب و خواب راحت شوند. از نظر طب سنتی نیز مصرف غذاهایی که دارای رطوبت بالایی هستند به داشتن یک خواب خوب کمک می‌کنند. برای مثال اســتفاده از لبنیات، سالاد، کاهو، مرکبات، شــیر بادام (مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر بادام بدون پوست با آب) قبل از خواب بسیار کمک‌کننده است.

افرادی که دارای استرس زیاد هستند یا زیاد فکر و خیال می‌کنند نیز خشکی در آن‌ها غلبه می‌کند و همین سبب اختلالات در خواب می‌شــود. دوش آب گــرم قبل از خواب به سبب افزایش رطوبت بدن به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند. ماساژ با برخی روغن‌های گیاهی به ســبب افزایش رطوبت می‌توانــد به بهبود وضعیت خواب افراد کمک کند که در این زمینه می‌توانید با متخصصان طب سنتی مشورت کنید.

اگر رطوبت مغز از حد اعتدال خارج شود پرخوابی اتفاق می‌افتد بــرای رفع آن نباید مواد غذایی با رطوبت بالا مصرف کنید. ورزش هم به دفع رطوبت‌های اضافی از بدن کمک کــرده و می‌تواند در جهت رفع پرخوابی کمک‌کننده باشد.

گردوی نوبرانه نخرید!

متخصص تغذیه نسبت به مصرف گردوی تازه و نوبرانه که توسط دوره‌گردان به فروش می‌رسد هشدا داد و گفت: این گردوهای تازه با چوب جارو نگهداری می‌شوند و در آب آلوده به فروش می‌رسند.

سید ضیاءالدین مظهری در گفت‌وگو با فارس، در رابطه با مصرف گردوی تازه و نوبرانه گفت: معمولاً گردوی تازه توســط افراد دوره‌گرد در شیشه‌ها و بطری‌های آب نگهداری و به فروش می‌رسد که گاهی هنگام شکستن و تهیه این گردوها، مغز آن آسیب می‌بیند و فروشندگان آنها را با چوب جارو به هم می‌دوزند تا شکل ظاهری آن حفظ شود.

وی ادامه داد: متأسفانه مسائل بهداشتی در نگهداری این گردوها رعایت نمی‌شود.

مظهری تصریح کرد: همچنین دست فروشنده‌ها مدام در طول روز با انواع آلودگی‌های محیطی در تماس است و پس از هر بار فرو و خارج کردن دست خود درون ظروف نگهداری این گردوها آلودگی متعددی به آن منتقل می‌شود.

متخصص تغذیه ادامه داد: همچنین این فروشــندگان که در مسیرهای خارج از شهر این گردوها را می‌فروشند ممکن است آب بطری‌ها را از چشمه‌ها و رودخانه‌ها تهیه کنند که تصفیه شــده نیســت و بسیاری از بیماری‌های منتقلــه از آب را بــه مصرف‌کنندگان منتقل می‌کننــد. بنابراین مردم باید مراقب باشــند تا لذت آنی و زودگذر مصرف این میوه‌های نوبرانه به حسرت و بیماری تبدیل نشود.

مظهری علائم مسمومیت را که از طریق غذا و آب در چنین شرایطی به وجود می‌آید، دل به هم خوردگی، دل پیچه، حالت تهوع و استفراغ، اسهال و در صورت شدید بودن مسمومیت، سر درد و سرگیجه و تب و لرز عنوان کرد.

وی افزود: باید به محض مشاهده چنین علائمی به پزشک مراجعه شود و در صورت شــدید بودن این موارد و تشخیص آلودگی، حتماً با تزریق سرم آب رفته از بدن تأمین شود چرا که کم شدن آب بدن خطرات جبران‌ناپذیری را برای قلب و کلیه کودکان درپی دارد که در چنین شرایطی تزریق سرم و مصرف آب تمیز و جوشیده توصیه می‌شود.

۴ قانون در مصرف دارو

مصرف دارو بین ایرانیان همواره با مشکلات متعددی از مصرف بی‌رویه تا توقف خودسرانه دارو همراه بوده و از جمله مشکلات نظام دارویی کشور به شمار می‌رود.

به گزارش ایرنا، بســیاری از بیماران، دســتورات دارویی پزشکان و داروسازان خود را به طور دقیق رعایت نکرده و موجب می‌شوند که دوره بهبود بیماری بطور کامل، سپری نشود.

کارشناسان دارویی در وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، قوانین و نکاتی را درباره مصرف دارو به مردم توصیه می‌کنند که می‌توان در چهار قانون طلایی آنها را خلاصه کرد.

قانون اول

نخستین قانونی که کارشناسان و متخصصان دارویی برای مصرف دارو بر آن تاکید می‌کنند، «مصرف هنگام نیاز» است.

این متخصصان دارو را به مثابه چتری تشبیه کرده‌اند که فقط هنگام نیاز استفاده می‌شود و لازم نیست که در هر موقعیتی از آن استفاده کنیم. به طور مثال ســرماخوردگی‌های ویروسی نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند و هر بیمــاری عفونی نیز آنتی‌بیوتیک خاص خود را دارد و نباید سرخود از آنها استفاده کنیم.

گاهی علائم بیماری مانند ســردرد به دلیل استرس، تغذیه ناسالم یا خواب ناکافی به وجود می‌آیند و بدون مصرف دارو با راهکارهای ساده‌ای برطرف می‌شوند. بطور مثال با کمی استراحت با یک نوشیدنی گرم می‌توان علائم بیماری را از بین برد.

مسئولیت‌پذیری بیماران در موضوع «مصرف دارو» بسیار حائز اهمیت است؛ این موضوع به آن معنا است که تنها در مواقع نیاز و تجویز پزشک، دارو را مصرف کنیم.

تغییر ســبک زندگی و داشــتن برنامه‌ریزی منظم برای آن مانند داشــتن یک برنامه ورزشــی می‌تواند در کاهش مصــرف دارو، نقش موثری داشته باشد.

مصرف دارو در کودکان نیز گاهی با اشتباهاتی همراه است زیرا برخی والدینی با دیدن اولین علامت بیماری در کودک خود به او خودســرانه داروهایی مانند آســپرین می‌خورانند که منطقی نیست و می‌تواند برای سلامت کودک، مضر باشد.

برخی دیگر نیز خودسرانه انواع قرص‌ها و شربت‌های مکمل و ویتامین را مصرف می‌کنند در حالی که هرگونه فرآورده طبیعی و مکمل‌ها باید از سوی پزشک متخصص، تجویز شود.

اما داشتن کیسه‌های پر از داروهای قدیمی باقیمانده از بیماری‌های قبلی جزو عادات اغلب خانواده‌های ایرانی شده و اعضای خانواده با ابتلا به بیماری از همان داروهای قبلی استفاده می‌کنند که می‌تواند خطرآفرین باشد.

البته داروهایی موسوم به داروهای اوتی‌سی (مسکن و داروهایی که با توجه به وضعیت بیمار تجویز می‌شود) در داروخانه‌ها بدون نسخه تحویل می‌شــود اما مردم در مــورد این داروها حتما باید با داروســاز داروخانه مشورت کنند.

درمان‌های ناقص و مقاومت‌های دارویی نتیجه مصرف بی‌رویه داروها و آنتی‌بیوتیک‌ها است که موجب می‌شود هنگام بروز یک بیماری عفونی دیگر این داروها کارآ نباشند.

قانون دوم

دومین قانونی که کارشناســان دارویی در مصرف دارو به آن توصیه می‌کنند «میانه‌روی در مصرف دارو» است.

کارشناســان دارویی، دارو را غذا می‌داننــد که افراط در مصرف آن، آسیب‌های متعددی را به سلامت وارد می‌کند.

متاسفانه برخی افراد سرخود، مقادیر دارو را بنا به سلیقه خود افزایش یا کاهش می‌دهند و فکر می‌کنند اگر مقدار دارو را افزایش دهند اثربخشی آن افزایش می‌یابد در حالی‌که این‌گونه نیست و حتی خطرناک است.

برخی افراد نیز دوره درمانی دارویی خود را کامل نمی‌کنند و در مقابل آنان نیز افرادی هستند که با تمام شدن قرص‌ها و داروهای خود، سرخود باز از روی آن تهیه کرده و به مدت طولانی‌تری از زمان توصیه شــده از سوی پزشک، مصرف می‌کنند؛ این موضوع خطر ایجاد وابستگی دارویی را در پی دارد و می‌تواند عوارض ثانویه‌ای را نیز ایجاد کند.

برخی بیماران نیز با آنکه نزد پزشــک می‌روند اما گاهی به پزشــک خود اعتماد نکرده و انتظار دارند پزشک، داروهای مورد نظر یا قوی‌تری برای آنان تجویز کند.

برخی داروهــا مانند داروهای قلبی و عروقی از حساســیت ویژه‌ای برخوردار بوده و مصرف آنها حتما باید زیر نظر پزشک باشد.

قانون سوم

ســومین قانون برای مصرف دارو این است که «دارو شخصی است». کارشناسان دارویی در این قانون، دارو را به مثابه کفش می‌دانند که فقط برای یک شخص تهیه شده است.

در حقیقت در این قانون، داروها استفاده انحصاری و فردی دارد زیرا بر اســاس علائم و ویژگی‌های فردی مانند سن، تجویز شده است. بطور مثال دارویی که برای یک بیماری سالمند تجویز می‌شود با داروی همان بیمار برای کودک متفاوت است.

بر اســاس این قانون، مردم نباید داروهای خود را برای بیماران دیگر توصیه کرده یا آن را به دیگران بدهند. حتی اگر علائم بیماری مشابه باشد ممکن است علت بیماری متفاوت بوده و مصرف مشترک دارو ممکن است منجر به تشخیص دیرهنگام یا بروز عوارض ثانویه شود.

حتی هنگامی که بیماری کاملا در دو فرد شــبیه است نباید دارویی که برای یکی از آنان تجویز شده را به دیگری توصیه کرد زیرا ویژگی‌های فردی متفاوت است و شاید آن فرد واکنش متفاوتی به آن دارو نشان دهد.

قانون چهارم

چهارمین قانون مصرف دارو آن اســت که مردم باید اصول و قوانین مصرف دارو را رعایت کنند زیرا در صورت رعایت نکردن این اصول، داروها، اثربخشی مورد نظر را نخواهند داشت.

به طور مثال بیمار باید داروهای خود را سروقت و طبق توصیه پزشک مصرف کند و به مندرجات برچسب روی آن توجه کند.

متخصصان دارویی به مردم توصیه می‌کنند هرگز دارو را در تاریکی مصرف نکنند حتی اگر از محل قرارگیری آن مطمئن باشند.

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شــماره ۱۸۳۸ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۳ هیئت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مســتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل دختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جعفر بابایی‌خواه فرزند علی عباس بشــماره شناســنامه ۴۸۵۰۱۱۸۶۳۱ صادره از پلدختر درشــدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مسکونی الحاق شده به پلاک ۱۴۶۵ فرعی مجزی شــده از پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی به مســاحت ۱۸ متر مربع از پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رســمی آقای حبیب صادقی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشــند می‌توانند از تاریخ انتشــار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رســید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تســلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شــماره ۱۹۲۰ مــورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۵ هیئت اول موضوع قانــون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مســتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل دختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای نوروز منتی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۲۰۲ صادره از پلدختر درشــدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مسکونی به مساحت ۱۳۸ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رســمی آقای کلیعلی روزجک محرز گردیده اســت. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشــند می‌توانند از تاریخ انتشــار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رســید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تســلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شــماره ۱۷۶۱ مورخ ۱۳۹۳/۶/۳ هیئــت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل دختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدحســن شــاهرخی فرزند سیدعلی بشــماره شناسنامه ۱۵۲ صادره از خرم‌آباد درشــدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مسکونی به مساحت ۲۲۴/۸۲ متر مربــع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقــع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رسمی آقای شیخمراد نورعلیوند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشخاص نســبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تســلیم 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: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شــماره ۱۸۵۴ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۹ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل دختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم امنه نادری کاوکالی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۳۷۲۱ صادره از پلدختر در شدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مسکونی به مساحت ۳۲۵ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رســمی آقای محمد جودکی محرز گردیده اســت. لذا به منظور اطلاع عمــوم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشــند می‌توانند از تاریخ انتشــار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رســید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تســلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۱۷۹۱/۱۳۹۴/۱۱/۱۹ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل دختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای الله‌یار شهســواری پور فرزندخدایار بشماره شناسنامه ۳۱۸ صادره از پلدختر در شدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مســکونی به مســاحت ۲۶۲ متر مربع پلاک ۱ فرعــی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالــی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رســمی آقای احمد عزیزی 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: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رای شــماره ۱۹۱۳ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۰ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پل‌دختر تصرفــات مالکانه بلامعــارض متقاضی خانم خاطره کراوند فرزند جلال بشــماره شناســنامه ۴۸۵۰۰۷۶۹۲۰ صادره از پلدختر در شــدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مســکونی به مساحت ۱۹۲ مترمربع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رســمی آقای علیرضا خادمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشــخاص 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 رســید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تســلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رأی شــماره ۱۹۱۴ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۰ هیئت اول موضــوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســاختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملــک پلدختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقــای احمد رفیعی‌پور فرزند محمد بشــماره شناســنامه ۱۹۸ صادره از پلدختر در شدانگ عرصه و اعیان یک باب عمارت مســکونی به مســاحت ۱۶۱/۷۵ مترمربع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رسمی آقای منصور حاجی‌پور محرز گردیده اســت. لذا به منظور اطــلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشــخاص نسبت به صدور ســند 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 رســید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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

برابر رأی شــماره ۱۹۱۸ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۲۵ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ســند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پلدختر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم خاص بانو نورمپور فرزند میرولی بشــماره شناسنامه ۶۳۴ صادره از پلدختر در شدانگ عرصه و اعیان یک باب به مساحت ۱۶۳ مترمربع پلاک ۱ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در کاوکالی پلدختر بخش ۷ خرم‌آباد خریداری از مالک رسمی آقای شیخمراد نورعلیوند 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: ۱۳۹۵/۱/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱/۳۱

جهانگیر آزادبخت - رئیس ثبت اسناد و املاک پلدختر

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی نوبت دوم

بدینوســیله از کلیه صاحبان سهام شــرکت بازار ابریشم ارس بشــماره (۱۴۷) دعوت می‌شود تا در جلســه مجمع عمومی عــادی نوبــت دوم که روز جمعــه از ســاعت ۱۸-۱۶ مورخ ۱۳۹۵/۲/۱۷ به نشانی مسجد صاحب‌الزمان(عج) جلفا تشکیل می‌گردد جهت اتخاذ تصمیمات ذیل حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۲- انتخاب بازرسین
۳- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سالانه

رئیس هیئت مدیره شرکت بازار ابریشم ارس
علی شیخ‌بگلو

آگهی تغییرات شرکت برق‌گستران جهاد تهران سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۶۳۲۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۹۳۰۴

بــه اســتناد صورتجلســه مجمــع عمومی عــادی ســالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

شــهرام گل‌افشان به شــماره ملی ۳۸۷۳۲۳۱۲۳۹ به سمت بازرس ا