گیاهی که ۳ برابر شیر کلسیم دارد

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: متأسفانه گل تاج خروس مدت‌ها مورد بی‌مهری و فراموشی قرار گرفته اما باید بدانید که همین تاج خروس سه برابر شیر کلسیم دارد و از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار است.

به گزارش بهداشت نیوز، مژده زارعی با اشاره به این‌که در گذشته خیلی‌ها بر این باور بودند که گل تاج خروس گیاهی مضر است، البته نه تنها مضر نیست بلکه خواص زیادی برای سلامتی دارد، اظهار کرد: ارزش غذایی این گیاه به اندازه دانه‌های کینواست به طوری که اگر در چهارچوب تغذیه سالم قرار بگیرد به تناسب اندام نیز کمک می‌کند.

وی ادامه داد: متأسفانه گل تاج خروس مدت‌ها مورد بی‌مهری و فراموشی قرار گرفت اما باید بدانید که همین تاج خروس سه برابر شیر کلسیم دارد و از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار است تا جایی که ناسا آن را یک غذای کم وزن و در عین حال زودهضم و مغذی برای فضانوردان معرفی کرده است.

زارعی با اشاره به این‌که برگ‌های گل تاج خروس، خوراکی و تا حدودی شبیه برگ‌های چغندر یا اسفناج است، عنوان کرد: از نظر ارزش غذایی گل تاج خروس حاوی ویتامین‌های B۲ ،A، C، E، B۳، B۵، B۶، اسیدفولیک، مواد معدنی و اسیدآمینه‌ها است، آن هم اسیدآمینه مهم و ضروری به نام لیزین که در غلاتی مانند گندم، جو دو سر و غیره نیز وجود دارد.

این کارشناس گیاهان دارویی عنوان کرد: البته خواص گل تاج خروس به همین جا ختم نمی‌شود، این گیاه سرشار از کلسیم، آهن و منیزیم است که در مقایسه با گندم به ترتیب چهار و دو برابر بوده و برتری دیگر گل تاج خروس این است که فاقد گلوتن بوده و به همین دلیل برای افرادی که به این ماده حساسیت دارند مناسب است.

وی با اشاره به اینکه میزان مناسب پروتئین و لیزین موجود در این گیاه برای سلامت موها و ناخن‌ها مفید است، بیان کرد: اگر از کلسترول بالای خون رنج می‌برید می‌توانید به این گیاه اعتماد کنید، چون باعث کاهش کلسترول شده و به این ترتیب خطر سکته قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

زارعی ادامه داد: این گیاه باعث کاهش خطر پوکی استخوان و دیگر نارسایی‌های مربوط به کمبود کلسیم می‌شود، به خاطر اینکه حاوی حدود دو تا سه برابر کلسیم بیشتر نسبت به شیر است.

این کارشناس گیاهان دارویی افزود: گل تاج خروس سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی، برای قوه بینایی مفید بوده و به راحتی هضم می‌شود به خاطر اینکه حاوی میزان قابل توجهی فیبر است.

قرصی که از پیری زودرس جلوگیری می‌کند!

به گزارش کارگر آنلاین، عوامل بسیاری در پیری مؤثرند به‌خصوص پیری زودرس که محصول جهان پراسترس امروزی است اما پیشرفت علم به کمک ما آمده و برای جوان ماندن راهی دارد.

تحقیقات روی ۱۳۸ نفر بین سنین ۴۰ و ۸۵ سال که به دلیل اضافه وزن و سبک زندگی بی تحرک در معرض پیری زودرس بودند، انجام شد. سپس در طول روز به تعدادی از آن‌ها دو و نیم گرم و بعضی از آن‌ها یک و نیم گرم قرص امگا ۳ دادند. بعد از چهار ماه این تیم تحقیقاتی نتایج را مورد بررسی قرار دادند و یک سؤال ریاضی ۲۰ دقیقه‌ای در اختیار آن‌ها قرار داده شد و تست گفتاری هم از آن‌ها گرفتند، سپس نتایج را به ثبت رساندند.

نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که در این آزمایش دوز بالاتری از امگا ۳ مصرف کرده بودند، در طول تست آسیب کمتری از استرس به بدن آن‌ها وارد شد. ۱۹ درصد هم هورمون کورتیزول کم‌تر و ۳۳ درصد پروتئین التهابی کم‌تری تولید کردند.

نتایج تحقیقات مختلف رابطه مستقیم بین سطح بالای امگا ۳ و مقاومت در برابر استرس را نشان داد. البته هیچ عوارض جانبی در اثر مصرف دوز بالا گزارش نشد. آن‌ها بر این باور بودند که این مکمل می‌تواند به بدن کمک کند تا با اثرات مضر استرس در سطح سلولی مبارزه کند.

یافته‌ها نشان داد که مکمل امگا ۳ یکی از راهکارهای ساده تغییر افراد است که اثرات مثبتی روی سلامت آن‌ها و کاهش سطح استرس دارد. در واقع تحقیقات نشان داد افرادی که مکمل امگا ۳ مصرف می‌کنند، مدیریت بهتری روی روابط خود دارند.

نکته مهم

یکی از عوامل پیری زودرس و مرگ و میرهای امروزی، استرس است که مصرف صحیح امگا ۳ در این تحقیقات نشان داد که چگونه در مهار آن نقش دارد، پس مصرف مکمل امگا ۳ با کاهش و کنترل استرس در بدن فرد مانع از پیری شده و مدت زمان بیشتری او را شاداب و جوان نگه می‌دارد.

قرص امگا ۳ و کاهش علائم افسردگی

استرس تنها چیزی نبود که بر اثر مصرف این مکمل کاهش پیدا می‌کرد. محققان به این نتیجه رسیدند که التهابات مربوط به استرس بر اثر مصرف این مکمل می‌تواند علائم افسردگی را نیز در این افراد کاهش دهد. چنانچه می‌دانید افسردگی نیز تأثیر قابل توجهی در پیری افراد دارد که امگا ۳ با کاهش این فاکتور نیز از بروز پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

همان‌طور که گفتیم مطالعات در مورد فواید مکمل امگا ۳ بسیار گسترده است. مطالعه‌ای روی افراد ۷۴ سال به بالا انجام شد و به این نتیجه رسیدند افرادی که مکمل مصرف می‌کنند، بیماری‌های مزمن، بیماری‌های ذهنی و حرکتی در آن‌ها کم‌تر است.

انتخاب بالش مناسب و نحوه درست خوابیدن

داشتن بالش‌های مناسب، نه تنها باعث آرامش می‌شود؛ بلکه نقش مهمی در حفاظت از اندام‌های بدن، مانند سر، گردن، شانه‌ها، لگن و ستون فقرات نیز دارد.

به گزارش مشرق، بالش‌ها باعث می‌شوند که بالاتنه در هنگام خواب، در یک راستا قرار بگیرد، همچنین فشار را در نقاط مختلف بدن کاهش داده و متعادل می‌کنند. بالش باید متناسب با شکل، قوس‌ها و وضعیت منحصر به فرد بدن هر کس در هنگام خواب انتخاب شود تا نقاط فشار را کاهش دهد.

انتخاب بالش مناسب برای رفع مشکلات ستون فقرات برای افراد مبتلا به اختلالات ستون فقرات، می‌تواند به ویژه در استراحت و راحتی ستون فقرات مهم باشد. خواب کافی، فرصتی برای بدن است که بتواند چالش‌های وضعیتی، جسمی و عصبی روزانه خود را بهبود بخشد.

مواد پرکننده بالش، از نظر سطح حفاظت از اندام‌های بدن، متفاوت هستند. بیشتر بالش‌های نرم یا پُر شده از پَر، در مقایسه با بالش‌هایی که با مواد سفت‌تری پُر شده‌اند، سطح حفاظت کمتری دارند.

یک مطالعه تحقیقاتی، میزان حفاظت را در ۳ نوع بالش مختلف مقایسه کرد:

*بالش ارتوپدی استوانه‌ای که از کپسول‌های پلی پروپیلن پُر شده بود.

*بالش فوم، با شکلی زاویه‌دار، ساخته شده از پلی اورتان.

*بالشی که ۱۰۰درصد از پَرِ غاز ساخته شده بود.

با اینکه تحقیقات می‌توانند مفید باشند، راحتی و حفاظت منحصر به فرد هرکس، باید عامل تعیین کننده باشد. امتحان کردن یک بالش به مدت یک هفته، می‌تواند برای تصمیم گیری در مورد مناسب بودن آن، کافی باشد.

استفاده مناسب از بالش، می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از ابتلا به بسیاری از انواع درد، مانند درد کمر، گردن، شانه، لگن و سایر دردهای مفصلی، کمک کند.

تنظیم ارتفاع بالش، با حالت خوابیدن و اندازه بدن

گردن انسان کمی به جلو قوس دارد (برای حفظ وزن سر در حالت ایستاده) و حفظ این قوس، به هنگام استراحت مهم است.

اگر ارتفاع بالش در هنگام خوابیدن به پهلو یا پشت، خیلی بلند باشد، گردن به طور غیر عادی به سمت جلو یا پهلو خم می‌شود و این امر سبب کشیدگی عضلات پشت گردن و شانه‌ها می‌گردد. این شرایط همچنین ممکن است باعث تنگی نای و در نتیجه انسداد مسیر تنفس و گاهی خروپف کردن گردد که خود می‌تواند خواب را مختل کند. در مقابل، اگر ارتفاع بالش خیلی کم باشد، عضلات گردن می‌توانند کشیده شوند.

اندازه و فرم بدن، به احتمال زیاد روی اندازه مناسب بالش تأثیر می‌گذارد، اما معمولاً بالش باید ارتفاعی حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر داشته باشد تا بتواند از سر و گردن (و شانه‌ها در حالت خوابیده به پشت)، محافظت کند. یک مطالعه کوچک تحقیقاتی که سه ارتفاع مختلف بالش‌های فومی را بررسی می‌کرد؛ نشان داد که بالش‌هایی با ارتفاع حدوداً ۱۰ سانتی‌متر، بهترین تراز ستون فقرات، بیشترین راحتی و کمترین فعالیت عضلانی را ایجاد می‌کنند.

بهترین بالش‌ها، برای وضعیت (پوزیشن)های مختلف خواب

وضعیت خواب، یک عامل کلیدی در انتخاب بهترین بالش برای راحتی و راستای مناسب بدن است. خوشبختانه، بسیاری از بالش‌ها برای وضعیت‌های خاص خواب، در دسترس مصرف کنندگان قرار دارند.

بالش مناسب برای خوابیدن به پشت

هنگام خوابیدن به پشت، یک بالش باید از انحنای طبیعی، یا لوردوز(lordosis)، ستون فقرات گردنی، سر، گردن و شانه‌ها، به طور مناسب حفاظت کند.

ارتفاع بالش در این حالت، باید کمتر از بالش‌های مورد استفاده در هنگام خوابیدن به پهلو باشد. قرار دادن یک یا دو بالش دیگر در زیر زانوها، سبب کاهش هر گونه کشیدگی موجود در پشت می‌گردد. این بالش‌ها معمولاً قوس کمر را صاف کرده و از این طریق، از فشار وارده بر مفصل‌های پشتی ستون فقرات، می‌کاهند.

خوابیدن به پشت، بهترین حالت برای کمک به استراحت کمر است و به نظر بسیاری از افراد، این حالت، تنها راه خوابیدن در هنگام ابتلا به کمر درد شدید یا پس از جراحی ستون فقرات می‌باشد.

بالش مناسب برای خوابیدن به پهلو

هنگام خوابیدن به پهلو، بالش باید سر و گردن را در حالتی مناسب قرار دهد تا ستون فقرات، بتواند حالت خط صاف افقی و طبیعی خود را حفظ کند. برای خوابیدن به پهلو، به بالش ضخیم‌تری، نسبت به حالت خوابیدن به پشت، نیاز است.

خم کردن زانوها و قرار دادن یک بالش سفت دیگر بین آن‌ها، ستون فقرات را در حالتی مناسب قرار می‌دهد. هنگامی‌که هیچ تکیه گاهی بین پاها وجود نداشته باشد، پای بالایی به سمت پایین چرخیده و سبب کشیدگی لگن می‌گردد؛ این امر می‌تواند خط طبیعی ستون فقرات را به هم بریزد. تحقیقات محدودی در مورد بالش مناسب برای خوابیدن به پهلو وجود دارد. یک مطالعه کوچک نشان داد که بالش لاتکس، در میان پنج نوع بالشت مورد بررسی (بالشت فومی زاویه‌دار، فومی‌معمولی، پلی استر، پَر و لاتکس استاندارد)، از سایرین مناسب‌تر است.

بالش مناسب برای خوابیدن روی شکم

خوابیدن روی شکم، استرس‌زا ترین حالت ممکن، برای پشت و گردن است. پزشکان به بیماران توصیه می‌کنند که در صورت ابتلا به برخی شرایط خاص، یا پس از جراحی ستون فقرات، از خوابیدن روی شکم خودداری کنند.

اگر خوابیدن یا استراحت روی شکم را ترجیح می‌دهید، باید از بالشی نسبتاً صاف استفاده نمایید یا اینکه سر را مستقیماً روی تشک قرار دهید تا سر و گردن دچار کشیدگی نشوند. در این حالت، بهتر است یک بالش نسبتاً مسطح دیگر زیر شکم یا لگن خود بگذارید تا به حفظ تراز طبیعی کمر کمک کند.

بالش مناسب برای خوابیدن در حالت‌های ترکیبی

افرادی که در حالت‌های مختلفی به خواب می‌روند، باید از بالشی استفاده کنند که دارای قسمت‌های بلندتر، برای خوابیدن به پهلو و قسمت‌های کوتاه‌تر برای خوابیدن به پشت باشد. بالشی با ترکیبی از مواد پرکننده مختلف یا یک بالش پوسته گندم سیاه نیز ممکن است مناسب باشد. اگر از یک بالش تک منظوره استفاده کنید، به احتمال زیاد برای خوابیدن به پشت، خیلی بلند و برای خوابیدن به پهلو، بیش از حد کوتاه خواهد بود.

انواع مختلف بالش

استفاده از بالش مناسب برای راحتی و حفاظت از اندام‌ها، می‌تواند در کاهش یا جلوگیری از ابتلا به کمردرد یا گردن درد، مؤثر بوده و همچنین خوابی خوب را برایتان به ارمغان بیاورد. در مورد مواد مورد استفاده در بالش، گزینه‌های زیادی وجود دارد. ممکن است از بیش از یک نوع ماده، مانند لاتکس و فوم خرد شده، برای پر کردن آن‌ها استفاده شود.

این‌ها برخی از متداول‌ترین مواد پر کننده بالش هستند: پشم شیشه یا پلی استر - لاتکس - ممروی فوم (فوم خاطره‌ای) - آب - پوسته گندم سیاه

هیچ استاندارد رسمی برای اصطلاحات نرم، متوسط یا سفت، درمورد بالش وجود ندارد. از آنجا که امتحان کردن بالش در فروشگاه‌ها دشوار است، لازم است که سیاست فروشگاه را در مورد بازگرداندن کالا، بررسی کنید.

۷ علامت تعجب‌آور افت قندخون

نوسانات خلقی و همچنین گریه‌های هیستریک یا خشم‌های غیر قابل کنترل در برخی از افراد نشانه افت قند خون است.

به گزارش مشرق، افت قند خون ناگهانی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما به اندازه کافی انرژی برای انجام فعالیت‌های مختلف را ندارد.

این عارضه اغلب بیماران مبتلا به دیابت را درگیر می‌کند و عمدتاً زمانی رخ می‌دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند، یک وعده غذایی را از دست بدهد و یا ورزش‌های خیلی سخت انجام دهد.

در موارد نادر این امکان وجود دارد فردی که مبتلا به دیابت نیست، دچار افت ناگهانی قند خون شود.

با این حال غیر منتظره‌ترین علائم مرتبط با افت ناگهانی قند خون از این قرارند:

ازدست‌دادن تمرکز: مغز به طور ویژه نسبت به افت سطوح گلوکز حساس است و ممکن است در این شرایط در حفظ تمرکز روی یک موضوع یا درک صحبت‌های فردی دیگر که موضوعی را برای شما توضیح می‌دهد، دچار مشکل شوید.

این ناتوانی در تمرکز ممکن است از خستگی بیش از اندازه ناشی شود، اما بیشتر مواقع می‌توان با دریافت قند آن را اصلاح کرد. مصرف خوراکی‌هایی که از محتوای متعادل پروتئین‌ها و چربی‌ها سود می‌برند به جای مصرف کلوچه یا شکلات توصیه می‌شود.

پرش‌های عضلانی: پرش عضلانی می‌تواند یکی از نشانه‌های افت قند خون خفیف باشد و زمانی شکل می‌گیرد که قند خون به زیر ۴۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر برسد. پرش‌های عضلانی کاملاً غیر ارادی هستند و از این رو امکان متوقف کردن آن‌ها وجود ندارد. جدا از قند خون پایین، پرش‌های عضلانی می‌توانند نشانه‌ای از مصرف بیش از اندازه کافئین باشند و بر همین اساس شاید به کاهش مصرف قهوه و تمرکز بر مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده نیاز باشد.

ازدست‌دادن هوشیاری: افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، متوجه این نشانه نمی‌شوند، از این رو نشانه‌های هشدار دهنده دیگر به ویژه اگر به دیابت مبتلا هستید، نباید نادیده گرفته شوند.

هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند به تشنج نیز منجر شود که نه تنها برای خود بیمار بلکه برای کل افراد درگیر می‌تواند وضعیتی وحشتناک باشد. در موارد نادر، هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند مرگبار نیز باشد. مصرف قرص گلوکز به عنوان یک راه حل کوتاه مدت برای بیماران دیابتی می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند.

تحریک‌پذیری: نوسانات خلقی و همچنین گریه‌های هیستریک یا خشم‌های غیر قابل کنترل در برخی از افراد نشانه افت قند خون است. معمولاً این حالات احساسی با مصرف منابع سالم غذایی مانند موز و یا دیگر منابع سالم قند برطرف می‌شود.

عرق‌کردن: اگر شما حتی در درجه حرارت متوسط دچار تعریق می‌شوید، این نشان دهنده افت قند خون است. تعریق دائمی یکی از نشانه‌های افت خون است یعنی قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر. این نوع تعریق که بیشتر در پشت گردن و یا خط مو اتفاق می‌افتد، شب هنگام نیز رخ می‌دهد که به آن هیپوگلیسمی شبانه می‌گویند.

حرکت و لرزش: عدم تعادل قند خون می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بدن شما سعی می‌کند هنگام افت قند خون، با آزاد کردن کاتکول آمین‌ها (هورمون‌هایی مانند دوپامین و آدرنالین)، این وضعیت را که به معنای تحریک تولید گلوکز است و می‌تواند به لرزش دست‌ها منجر شود.

به طور معمول، دوپامین بیشتر در بدن چیز خوبی است، زیرا به عنوان یک ارتقا دهنده خلق و خو و مسکن عمل می‌کند. اما اگر فعالیت ورزشی یا تجربه‌ای لذت بخش مانند خوردن شکلات نداشته‌اید باید مراقب این لرزش‌ها و تکان‌ها باشید.

سرگیجه: سرگیجه هنگام افت قند خون، به ویژه اگر مبتلا به دیابت باشید، عجیب نیست. بیماران مبتلا به دیابت ممکن است سرگیجه ناگهانی را تجربه کنند که می‌تواند با افزایش ناگهانی دمای بدن همراه باشد و می‌تواند شرایطی هشدار دهنده باشد.

در زمان وقوع چنین حالتی، فرد باید به دیگران اطلاع دهد که به بیماری دیابت مبتلا است تا کمک دریافت کرده و در بهترین حالت یک خوراکی به شما داده شود تا سطوح گلوکز خون افزایش یابد.

در شرایطی که قند خون پایین می‌تواند موجب احساس سرگیجه شود، دلایل دیگری نیز می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند که دمای بیش از اندازه بالا، کم آبی بدن، یا واکنش به دارو از آن جمله هستند.

پدیده نشخوار ذهنی منفی

فاطمه افرامن؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۱ شهرستان اقلید

تجویز راهبردی:

برای رهایی از دام گفت‌وگوهای درونی منفی تکراری (نشخوار ذهنی) چه می‌توان کرد؟

۱. تکنیک برگردانی مثبت یا انحراف فکر:

به‌صورت ارادی به چیزی توجه کنید که مثبت است. بازی‌های فکری کنید. هر کاری که مستلزم به‌کارگیری فکر است. تلفن را بردارید و به دوستان زنگ بزنید. خلاصه فقط ذهنتان را با هر چیز کوچکی مشغول کنید. یک عدد پیچیده مثل ۹۵۸۳۵۴ را در نظر بگیرید و هفت تا هفت تا از آن کم کنید. این تکنیک به‌خاطر این است که مکانیزم ذهن طوریست که در یک آن نمی‌تواند به دو نقطه توجه کند.

۲. تکنیک تأخیر فکر:

برای آمدن فکرهای منفی تکراری به ذهنتان وقت تعیین کنید و وقتی این افکار خواستند به ذهنتان وارد شوند، به آنها بگویید که بروند و در فلان ساعت که به آنها اختصاص داده اید بیایند و تدریجاً این ساعات را محدودتر کنید. این نشان می‌دهد که شما ارباب هستید و آن‌ها (افکار منفی تکراری) نوکر.

۳. تکنیک تدوین فکر:

قلم و کاغذ بردارید و همگی افکار منفی خود را بنویسید؛ ترجیحاً با زبان طنز. نوشتن بار سنگین افکار فکری را سبک کرده و گاه با خواندن نوشته‌ها ممکن است شما را به خنده یا شگفتی از افکار غیرمنطقی خود وادارد. در عین حال وقتی فکرتان را نوشتید، راحت‌تر می‌توانید آن را بررسی کنید و خطاهایش را شناسایی نمایید.

۴. تکنیک تصور بدترین حالت ممکن و اقدام:

در نگاه اول ممکن است این روش اشتباه به نظر برسد، اما دو فایده اساسی دارد؛ به‌جای اینکه مدام درمورد نگرانی‌های آینده فکر کنید، به بدترین حالت ممکن فکر کنید. زمانی که به بدترین حالت ممکن فکر می‌کنید، می‌بینید آنقدرها هم بد نیست و تنها این ذهن شماست که آن را بزرگ کرده است. همین‌طور شما می‌توانید خود را برای اقدامات جبرانی و پیشگیرانه بعدی آماده کنید. به‌جای ترس از اقدام، بزنید به قلب ماجرا و دست به کار شوید.

۵. تکنیک تعریف مأموریت جدید:

نشخوار ذهنی، فکر زائد است و فکر زائد زاییده وقت زائد و وقت زائد زاییده بیکاری. با دست زدن به یک فعالیت که شما را در حالت برانگیختگی قرار دهد، می‌توانید از حالت نشخوار ذهنی فاصله بگیرید. مثلاً اگر در کارآفرینی شکست خورده اید، یک ایده جدید را دنبال کنید. اگر دیگر نمی‌توانید ورزش حرفه ای کنید، به مربی شدن فکر کنید. اگر به تازگی جدا شده‌اید، به تمام کارهایی فکر کنید که در زمان زندگی مشترک فرصتش را نداشتید انجام دهید. خداوند درها و دریچه‌های بسیاری را پیش روی ما قرار داده است. اما گاهی اوقات آنچنان به درهای بسته نگاه می‌کنیم که صدها در و دریچه دیگر را نمی‌بینیم. به خدا نگویید چه مشکلات بزرگی دارید، بلکه به مشکلات بگویید چه خدای بزرگی دارید.

سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰، آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

دیدگاه شیراز

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای سید نصراله صفوی انجیره مالک ششدانگ پلاک ۵۶۹۱ از ۱۰۰ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۵۵ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۰۰/۵۶۹۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام آقای سید نصراله انجیره فرزند سید حسین ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۵۰۹۱۴۰ الف ۹۷ به شماره الکترونیک ۱۳۹۷۲۰۳۱۱۰۰۴۰۰۳۹۶۶ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. ضمناً مورد ثبت به موجب سند رهنی شماره ۷۱۳۱۷-۹۰/۱/۱۷ و ۷۰۲۷۹-۸۹/۷/۱۳ نزد بانک کشاورزی در رهن می‌باشد مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۶

۵۹۸/م.الف– رضا حقانی نیا– مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای محمدقلی همایون مالک ششدانگ پلاک ۵۶۵۳ از ۱۰۰ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷۱ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۰۰/۵۶۵۳ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام آقای محمدقلی همایون فرزند قاسم ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۸۱۶۸۷ - الف ۸۳ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۶

۵۹۷/م.الف– رضا حقانی نیا– مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت