



زنده‌باد لوبیا سبز!



به گزارش صد آنلاین، لوبیا سبز منبعی غنی از آهن است و مصرف آن به خانم‌های باردار بسیار توصیه می‌شود. مقدار آهن موجود در لوبیا سبز با گوشت قرمز برابری می‌کند. لوبیا سرشار از ویتامین‌های A، B و مواد معدنی آهن، فسفر، کلسیم و پتاسیم است. در این‌بین لوبیا سبز کم‌کالری، بر خلاف لوبیا خشک حاوی ویتامین C و بسیار مغذی است. در این مقاله به گوشه‌ای از خواص لوبیا سبز اشاره کرده و چند دلیل خوب می‌آوریم تا بیشتر به مصرف این ماده غذایی خوش‌مزه تشویق شوید.

لوبیا سبز خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد
لوبیا سبز به‌طور سخاوتمندانه‌ای حاوی رنگدانه آنتی‌اکسیدانی به نام فلاوونوئیدها است که برای بدن ما بسیار مفید هستند. نتایج پژوهش‌هایی که در دانشگاه Deakin استرالیا انجام‌شده نشان می‌دهد ترکیبات فلاوونوئیدی رشد سلول‌های سرطانی سینه و روده‌ها را کاهش می‌دهد؛ یعنی زنده‌باد لوبیا سبز!
لوبیا سبز دوست مفصل‌های شما
افزایش یک فنجان لوبیا سبز به سلالدهای مورد علاقه‌تان باعث می‌شود که میزان پتاسیم دریافتی‌تان به میزان ۱۹ درصد افزایش پیدا کند. واقعیت این است که بین آرتروز دست‌ها و زانو‌ها و میزان کم پتاسیم خون ارتباط زیادی وجود دارد.

اگر بدن‌تان با کمبود پتاسیم مواجه باشد بیشتر در معرض درد مفاصل قرار می‌گیرید. اگر به سلامت مفاصل خود علاقه‌مند هستید حتماً لوبیا سبز را در برنامه غذایی بگنجانید. از این گذشته باید بدانید که پتاسیم نقش مؤثری در انعقاد خون ایفا می‌کند.

لوبیا سبز حاوی فیبرهایی است که قلب‌تان را نجات می‌دهد
فیبرهای حلال موجود در لوبیا سبز باعث می‌شود میزان کلسترول بد خون (LDL) کاهش یابد. علاوه بر این، متخصصان حوزه تغذیه معتقدند که این فیبرها باعث کاهش التهاب و فشار خون می‌شوند؛ برای همین قلب را در سلامت نگه می‌دارند. یک فنجان لوبیا سبز ۱۲ درصد نیاز روزانه ما به فیبرهای غذایی را تأمین می‌کند در حالی که باقی‌ا ۱۹ درصد نیاز روزانه به فیبرها را تأمین می‌کند.

لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد
نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که لوبیا سبز حاوی سیلیسیوم است که تراکم استخوانی‌تان (غیر یائسه) و مردها را افزایش می‌دهد؛ در واقع لوبیا سبز استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد. نتایج پژوهشی که در مؤسسه Institute Rayne انگلستان انجام شد، نشان می‌دهد که بدن سیلیسیوم موجود در لوبیا سبز را بهتر از سیلیسیوم موجود در مواد غذایی دیگر جذب می‌کند؛ در نتیجه این ماده در خدمت نیازهای بدن قرار می‌گیرد به ویژه اینکه استحکام استخوان‌ها را بالا می‌برد.

لوبیا سبز میزان جذب آهن را بالا می‌برد
ویتامین C آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است که به جذب آهن کمک می‌کند و در ساخت کلاژن تأثیر می‌گذارد. یک فنجان لوبیا سبزی که به غذاهایتان اضافه می‌کنید باعث می‌شود ۱۹ درصد از نیاز روزانه‌تان به ویتامین C تأمین شود.

زمانی که ویتامین C بدن‌تان بالا رود، آهنی که مصرف می‌کنید بهتر جذب بدن‌تان می‌شود و به این ترتیب خطر کمبود آهن و کم‌خونی از شما دور می‌شود. محتوای منگنز در لوبیا سبز به عمل آزادسازی آنتی‌اکسیدان کمک می‌کند. این یک عنصر برای آنتی‌اکسیدان است که تمایل دارد شما را متناسب و سلامت نگه دارد.

حدود ۱۰۰ گرم لوبیا سبز حاوی ۳۱ کیلو کالری انرژی، ۷/۱۳ گرم کربوهیدرات، ۱/۸۲ گرم پروتئین و ۰/۳۴ الی ۳/۴ گرم چربی است و سایر مواد مغذی، مانند ۳۷ میلی‌گرم کلسیم، ۱/۰۴ میلی‌گرم آهن، ۲۵ میلی‌گرم منیزیم و ۰/۲۱۴ میلی‌گرم منگنز نیز وجود دارد.

سدیم و پتاسیم به ترتیب به مقدار ۶ و ۲۰ میلی‌گرم است؛ دیگر مواد مغذی و مقدار آنها ۳۸ میلی‌گرم فسفر، ۰/۲۴ میلی‌گرم روی، ۱۴/۴ میلی‌گرم ویتامین B و ۱۶/۳ میلی‌گرم ویتامین C است.

از لوبیا سبز در سالاد لوبیا سبز با بالزامیک هم می‌توانید استفاده کنید و همچنین برای مصرف در شکل تُرشی نیز مناسب است.

روش‌ها و یا داروهایی برای کاهش اضطراب برای مبتلایان به اوتیسم تجویز می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، عسکر آشفروز عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، گفت: کودکی داریم که در نوشتن و علائم حرکتی دچار مشکل می‌شود و نیاز به راهنمایی مداوم دارد، از نظر کلام ضعیف است و البته از نظر هوشی نیز ممکن است مشکلی نداشته باشد، اما در ادامه ممکن است زیرگروه کودکان کم‌توان ذهنی شود.

وی افزود: ممکن است فردی داشته باشیم که دانش آموز سال اول دبیرستان است، خوب حرف می‌زند و نمراتش متوسط رو به پایین است و در ریاضی و محاسبات وضعیت خوبی دارد، اما مشکلاتی در شیوه آن را نمی‌داند و مدام از طرف دوستانش طرد می‌شود و عزت نفسش کم می‌شود. شاید مطرح شود که این فرد درون‌گراست، اما معتقدیم که چون تمایل به برقراری ارتباط دارد و نمی‌تواند ارتباط برقرار کند پس درون‌گرا نیست. این فرد، گفتاری مکانیکی دارد و مثل ماشین صحبت می‌کند و از طرف دیگر نیز علایق محدودی دارد. این مثال‌ها برای برآورد ویژگی اختلالات است که بچه‌های مختلفی را شامل می‌شود.

آشفروز عنوان کرد: از دانش‌آموزی که توانایی صوتی و تصویری بالایی دارد تا دانش‌آموزی که ضعیف است، همه این‌ها ممکن است نشانه اوتیسم باشد.

علائم رفتاری کودکان اوتیسم

وی گفت: در بیماری اوتیسم، کودک تمایل و توانایی برقراری ارتباط ندارد، کارکردش نامطلوب است و شاخص کمی در زبان و ارتباط کلامی دارد یا اصلاً توانایی ندارد و یا اینکه لغات کمی دارد و گاه ممکن است لکت‌شدگی داشته باشد و یا حتی مکانیکی صحبت کند. رفتارهای تکراری و حرکات تکراری نیز از علائم اوتیسم است. گاهی لیختن ناچا و نامتناسب با شرایط نیز در بچه‌های اوتیسم دیده می‌شود.

آیا ابتلا به اوتیسم افزایش یافته است؟

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در خصوص وضعیت کنونی کودکان اوتیسمی همی گفت: به نظر می‌رسد که آمار اختلالات بیشتر شده است؛ مثلاً در یک زمان اختلالات شنوایی، بینایی و کم‌توانی را در مدارس داشتیم، اما موارد کم بودند در حالی که اکنون می‌بینیم که آمار این کودکان در مدارس بیشتر شده است. آیا سبک زندگی ما باعث متولد شدن بچه‌های اوتیسمی شده یا ابزارهای تشخیصی دقیق‌تر است و ما توجه بیشتری می‌کنیم؟ وی افزود: هنوز به‌طور دقیق مشخص نیست که افزایش آمار کودکان اوتیسمی به دلیل افزایش ابزار تشخیصی است یا خیر. تا چند سال گذشته پایگاه سنجش نداشتیم که بچه‌ها را پیش از سن ورود به مدرسه ارجاع دهند، اما امروز سنجش سلامت انجام می‌شود و بخشی از افزایش آمار، نتیجه سنجش همه‌جانبه است.

آشفروز با اشاره به اینکه اوتیسم از گذشته نیز وجود داشته است،

باید و نبایدهای زندگی یک کودک مبتلا به اوتیسم

عنوان کرد: اوتیسم در قدیم هم بوده، اما به آنها به عنوان کودکان کم‌توان ذهنی برچسب زده می‌شد.

اوتیسم از کجا می‌آید؟

وی در خصوص علل پیدایش اوتیسم ادامه داد: در خصوص علل این مسئله، گفته شده است که زنتیک نقش کمتری دارد، اما اوتیسم می‌تواند منشأ محیطی و وراثتی داشته باشد. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در خصوص علائم اصلی اوتیسم بیان کرد: پاسخ بچه‌های اوتیسم اختصاصی نیست و در یک زمینه‌ای بیش از حد واکنش نشان می‌دهند و در زمینه‌های دیگر که باید پاسخ دهند، ضعیف‌ترند.

وی افزود: سنپاس‌ها (ساختار زستی در پایه‌ها همه آکسون‌ها که از راه آن یک سلول عصبی پیام خود را به دندریت دیگر ارسال می‌کند) در بدو تولد افزایش پیدا می‌کنند و پس از شش ماه تنظیم دقیق می‌شوند و متناسب با محرک‌های محیطی هستند. برخی سنپاس‌ها حفظ و برخی از بین می‌روند؛ یکی از مشکلات اوتیسمی‌ها مربوط به عدم حذف برخی سنپاس‌ها است.

آشفروز یادآور شد: البته نمی‌توان گفت این علت یا علل دیگر از نظر علمی ثابت شده‌اند؛ بچه‌های اوتیسم هر کدام مشخصه خاص خود را دارند و سبب‌شناسی مسائل این بچه‌ها خیلی متنوع است و گاهی باید چند عامل را کنار هم در نظر گرفت.

وی بیان کرد: یکی از دلایل دیگر، عدم رشد نورون‌های آینه‌ای است که در تقلید رفتار مؤثر هستند؛ این نورون‌ها به تقلید کمک می‌کنند، زیرا اگر تقلید نکندیم توانایی انجام کاری را نداریم. ضعف در نورون‌های آینه‌ای یا عدم رشد آنها از نظر نظریه‌های روان‌شناسی می‌تواند در بروز اوتیسم مؤثر باشد.

نشانه‌های ابتدایی بروز اوتیسم در کودکان

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز افزود: بچه‌های اوتیسم در بازی‌های نمادی مشکل دارند که یکی از ابزارهای تشخیصی نیز همین است. یکی دیگر از نشانه‌ها اشاره کردن است و اینکه آیا کودک چندماهه می‌تواند اشاره کند یا نه؟ معمولاً وقتی کودک سالم منظره جذاب یا حیوانی می‌بیند میل به اشتراک‌گذاری تجربه با پدر یا مادر دارد و اشاره می‌کند. آیا نگاه کودک نسبت به محرک‌های بیرونی شیفت می‌شود یا نه؟ آیا کودک بازی نمادی دارد یا نه؟ به‌عنوان مثال وقتی ماشین اسباب‌بازی را به‌جای ماشین پدر یا چوب را جای اسب فرض می‌کند، مشکل ندارد. در سنین هفت ماهگی تا سه سالگی می‌توان از این روش‌ها تشخیص داد که کودک اوتیسمی است یا خیر.

وی گفت: بچه‌های اوتیسمی در ذهن‌خوانی مشکل دارند؛ یعنی نمی‌توانند خود را جای شخص دیگر بگذارند؛ ما بر اثر برقراری ارتباط با دیگران می‌توانیم ذهنیات، علایق، باورها و ایده‌های افراد را بفهمیم و بر مبنای آن رفتار کنیم که در روان‌شناسی به آن ذهن‌خوانی گفته می‌شود؛ اوتیسم را در بچه‌های چهار سال به بالا می‌توان از این روش و با مشاهده ناتوانی در آن تشخیص داد.

نحوه تشخیص اوتیسم در کودکان در سن مدرسه

آشفروز در خصوص نحوه تشخیص اوتیسم در سنین بالاتر عنوان کرد: در پایگاه‌های سنجش سلامت، آزمون مهارت‌های اجتماعی برای کودکان استفاده می‌شود که به شکل پرسش‌نامه است و نمره دارد؛ برای تشخیص دقیق‌تر هم‌زمان با معاینات، بیوگرافی پدر و مادر را نیز در نظر می‌گیرند. البته حدود ۸۰ درصد بچه‌های اوتیسم مشکلات زبانی دارند و ۷۵ درصد دچار عقب‌ماندگی ذهنی می‌شوند و تا سن شش سالگی علایم در آنها کاملاً مشخص می‌شود.

وی گفت: برخی از اوتیسمی‌ها با کارکرد بسا، هوش بالایی دارند و معمولاً مشکل تعامل اجتماعی دارند و برخی دیگر کارکرد پایین با ضعف هوشی دارند و از پس کارهای شخصی خود نیز برنمی‌آیند.

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز یادآور شد: یکی دیگر از علائم کودکان اوتیسمی این است که معمولاً گفته می‌شود خودمحموری تثبیت‌شده دارند، مثل کودکان دو تا سه سال. کودکان تا شش سالگی حس می‌کنند دنیا برای خودشان آفریده شده و دنیا را از چشم خود می‌بینند، اما پس از آن در کودکان سالم، خودمحموری تعدیل می‌شود و تا هفت سالگی از بین می‌رود البته به صفر نمی‌رسد، اما در بچه‌های اوتیسمی بنا به دلایلی این خودمحموری تثبیت می‌شود و فرد در دنیای خود می‌ماند بنابراین از گفتاری استفاده می‌کند که تنها برای رفع نیازهای خودش و مبتنی بر نیاز است و نه برای برقراری ارتباط با دیگران و وقتی نیازی نداشته باشد، اصلاً تعامل ندارد.

وی گفت: عدم یکپارچگی ذهنی یکی دیگر از علائم مبتلایان به اوتیسم است؛ حواس انسان سالم، اطلاعات را از محیط می‌گیرد و در نهایت تعدیل می‌کند، اما در اوتیسمی‌ها این وجود ندارد و به‌جای کلی‌بینی، بخشی از موقعیت برایشان بولد می‌شود و در نتیجه به این دلیل است که از نظر حسی، برخی محرک‌ها آنان را آزار می‌دهد، مثلاً اجازه لمس شدن و بغل کردن نمی‌دهند یا به شنوایی حساس هستند.

آشفروز افزود: البته عکس آن نیز وجود دارد، مثلاً در خصوص درد، آستانه بسیار بالایی دارند و هر چیزی حس درد را به آنها نمی‌دهد. وی بیان کرد: اوتیسمی‌ها، چون تعامل اجتماعی ندارند، پس زندگی با آنها بسیار سخت است و فرد همراه این افراد باید فداکار باشد. عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز افزود: مبتلایان به اوتیسم همیشه محیطی آشنا و یا غذایی خاص را ترجیح می‌دهند در نتیجه باعث به هم ریختن سبک زندگی خانواده می‌شود. این کودکان وقتی به محیط ناآشنا می‌روند، اضطراب می‌گیرند و شروع به پرخاشگری می‌کنند و یا خودآزاری دارند؛ پس در تعامل با این بچه‌ها باید به شکل تدریجی رفتار کرد. وی در پایان یادآور شد: روش‌ها و یا داروهایی برای کاهش اضطراب برای مبتلایان به اوتیسم تجویز می‌شود، اما مهم‌تر از آن، درک خانواده از آنان است. افراد اوتیسمی که هوش بالایی دارند، کارکرد بالاتری دارند و می‌توانند در مشاغلی مشغول به کار شوند که نیاز به تعامل انسانی ندارد، اما افرادی که کارکرد پایینی دارند تا آخر عمر نیاز به مراقبت دارند و عمدتاً از مدارس به مراکز نگهداری منتقل می‌شوند.

چند روش برای تغییر متابولیسم و کاهش وزن



هنگامی که افرادی که در رژیم غذایی خاصی به سر می‌برند و دربارہ سوخت‌وساز صحبت می‌کنند، اغلب فرآیند پیچیده و طولانی فیزیکی و شیمیایی متابولیسم مد نظرشان نیست.

به گزارش مشرق، عوامل متفاوتی بر میزان متابولیسم بدن تأثیرگذار هستند؛ برخی از این عوامل قابل تغییر و برخی دیگر مانند سن و جنسیت غیرقابل تغییر هستند.

ورزش

همان‌طور که می‌دانید بسا ورزش کردن کالری بیشتری می‌سوزانید. تنها یک تمرین ساده می‌تواند به متابولیسم شما سرعت بیشتری بخشد؛ بدیهی است که ورزش‌های سنگین‌تر کالری بیشتری

پیاده‌روی کنید!

عضله‌سازی

همان‌طور که گفته شد با ساخت عضلات بیشتر به کمک تمرینات قدرتی و هوازی، می‌توانید حتی در خواب متابولیسم بالاتری را داشته باشید.

کنترل کالری

خوردن کالری زیاد، می‌تواند باعث چاقی شود و از طرف دیگر خوردن کم، باعث کاهش سوخت‌وساز و نتیجه برعکسی خواهد شد. بنابراین باید اطمینان حاصل کنید که کالری به میزان کافی و مناسب، به بدن شما می‌رسد؛ بهترین و راحت‌ترین روش برای کنترل کالری، کالری‌شماری مواد غذایی مصرفی است.

کمی از فعالیت‌های روزانه خود را اصلاح کنید؛ برای مثال به جای آسانسور از پله استفاده کنید یا مسیره‌های بیشتری را

چه می‌تواند جایگزین گوشی برای بچه‌ها باشد؟

فاطمه افرومن؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۱ شهرستان اقلید

به‌جای عادت دادن بچه‌ها به گوشی، آنها را برای نقاشی کشیدن تشویق کنید.

برخی از فوائد نقاشی کشیدن:

- نقاشی به هماهنگی چشم‌ها و دست‌های کودک کمک می‌کند.

- نقاشی کشیدن کودکان، راهی عالی برای تقویت ماهیچه‌های کوچک دستان بچه‌هاست که در سنین مدرسه و از اول ابتدایی در مهارت نوشتن کودکان نقش مهمی دارد.

- در نقاشی کشیدن؛ هم نیم‌کره چپ مغز که محل فعالیت‌های تحلیلی و منطقی است و هم نیم‌کره راست که محل فعالیت‌های خلاقانه و احساسی است، فعالیت می‌کند.

لازم به ذکر است که هماهنگی و فعالیت دو نیم‌کره، اهمیت زیادی در قدرت حل مسائلی پیچیده دارد که نقش مهمی در موفقیت‌های افراد بازی می‌کند.

- نقاشی کردن کودکان، به آنها اجازه تفکر خلاق،

تصمیم‌گیری و حل مسئله را در محیطی امن می‌دهد.

- نقاشی کشیدن برای بچه‌ها فرصت‌های زیادی برای

آموزش و یادگیری فراهم می‌کند که یادگیری رنگ‌ها و

اشکال هندسی، بیان ایده‌ها، ترکیب رنگ‌ها و آزمایش از آن جمله آنهاست.

- نقاشی کردن کودکان، فرصتی برای تمرین خلاقیت

است؛ در نقاشی فقط یک راه درست وجود ندارد و برای

بیان ایده‌های و استفاده از خلاقیت آزادیم!

- نقاشی کشیدن راهی خوب برای کسب آرامش است

و به رها شدن از استرس و به کاهش تنش‌ها در گذر از

دوران و موقعیت‌های سخت زندگی کمک می‌کند.

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 شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

هشدار! این خوراکی‌ها قاتلان اصلی کبد که شما را راهی قبرستان می‌کند

به گزارش صد آنلاین، بیماری کبدی می‌تواند ارثی یا زنتیکی باشد. مشکلات کبدی همچنین می‌توانند به دلیل عوامل مختلفی که به کبد آسیب می‌زنند، مانند ویروس‌ها، مصرف الکل و چاقی ایجاد شوند.

(۱) قند: از یک نوع قند به نام فروکتوز برای تولید چربی استفاده می‌کنند. شکر تصفیه‌شده باعث تجمع چربی در کبد خواهد شد. برخی مطالعات نشان می‌دهد که قند می‌تواند به‌اندازه الکل برای کبد مضر باشد، حتی اگر اضافه وزن نداشته باشید. این یک دلیل دیگر برای محدود کردن غذاهای حاوی قندهای اضافه مانند نوشابه، شیرینی و آب‌نبات است.

(۲) مکمل‌های گیاهی: حتی اگر روی مکمل‌های گیاهی برچسب «طبیعی» نوشته شده باشد، ممکن است برای شما مناسب نباشد؛ به‌عنوان مثال، برخی از افراد گیاهی به نام «کالو» را برای کاهش علائم یائسگی مصرف می‌کنند، اما مطالعات نشان می‌دهد که این مکمل می‌تواند از عملکرد صحیح کبد جلوگیری کند و منجر به هپاتیت و نارسایی کبد شود. شما همیشه باید قبل از مصرف هرگونه گیاهی با پزشک خود صحبت کنید.

(۳) چربی اضافی: چربی اضافی می‌تواند در سلول‌های کبد جمع و منجر به بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) شود. اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، میانسال هستید یا دیابت دارید، احتمال ابتلا به NAFLD در شما بیشتر است.

(۴) استامینوفن: اگر کم‌رود، سردرد یا سرماخوردگی دارید و به دنبال مسکنی مانند استامینوفن هستید، حتماً مقدار مناسب آن را مصرف کنید؛ مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند به کبد آسیب برساند؛ دوز مصرفی و میزان مصرف استامینوفن در یک روز را بررسی کنید؛ بزرگسالان نباید بیش از ۴ هزار میلی‌گرم استامینوفن در روز دریافت کنند.

(۵) مصرف بیش از حد ویتامین A: بدن شما به ویتامین A نیاز دارد و دریافت آن از گیاهانی مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه، به‌خصوص آنهایی که قرمز، نارنجی و زرد هستند، خوب است، اما اگر مکمل‌هایی مصرف کنید که دارای دوزهای بالایی از ویتامین A هستند، می‌تواند برای کبد شما مشکل ایجاد کند قبل از مصرف ویتامین A اضافی با پزشک خود مشورت کنید، زیرا احتمالاً به آن نیاز ندارید.



استمرار نبود اقامتگاه همراه بیمار



عکس از: علی‌رضا پرویزی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای کاکایار پیری مالک شش‌دانگ پلاک ۲۴۴ فرعی از ۱۱۳۱ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۲ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۳ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۴۴ فرعی از ۱۱۳۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۲ فارس که به نام آقای کاکایار پیری ثبت و سند مالکیت بشماره چایی ۴۱۳۳۹۸ ب ۹۱ صادر و سپس به موجب سند رهنی بشماره ۷۰۶۸ مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱۵ در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته 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 ۴۰۷۴۷-۸۸/۱۰/۱ نزد موسسه قرض الحسنه مهر (سپنجیان) در رهن می‌باشد مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین‌نامه قانون ثبت اگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک اگهی می‌شود که 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 اقرار ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۳۰

۶۲۰/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای جمشید عمادی مالک شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور به پلاک ۷۵۵۶ از ۹۸ 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 ۷۵۵۶ از ۹۸ واقع در قطعه ۵ بخش ۵ فارس که به نام آقای جمشید عمادی فرزند ران خدا ثبت و سند مالکیت المثنی بشماره چایی ۲۰۰۴۰۶۰ 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 ۴۰۷۴۷-۸۸/۱۰/۱ نزد موسسه قرض الحسنه مهر (سپنجیان) در رهن می‌باشد مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین‌نامه قانون ثبت اگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک اگهی می‌شود که 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 سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۳۰

۶۱۹/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس
نظر به اینکه آقای علی دلیلی مالک شش‌دانگ پلاک ۲۸۴۹ فرعی از ۱۰۵ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۹۳ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۸۴۹ فرعی از ۱۰۵ واقع در قطعه ۵ بخش ۵ فارس که به نام آقای علی دلیلی و سند مالکیت بشماره چایی ۶۳۸۶۹۲ ب ۹۷ صادر و سپس به موجب سند رهنی شماره ۱۹۸۴۳ و ۱۹۸۴۴ مورخ ۱۳۹۸/۵/۲۶ در رهن بانک ملت قرار گرفته 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 آیین‌نامه قانون ثبت اگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد اگهی 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: ۱۴۰۲/۳/۳۰

۶۱۸/م.الف - رضا حقانی نیا - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت