تغذیه در خدمت خوابی راحت و عمیق

خواب به اندازه، عمیق و راحت تاثیر زیادی روی بهره‌وری ما در طول روز دارد؛ بسیاری از مواد غذایی می‌توانند بازدهی خواب ما را بالا ببرند و خوراکی‌هایی هم هستند که خواب ما را دچار چالش می‌کنند

پزشکی

مصرف غذاهای مناسب در افزایش کیفیت و سلامت خواب نقش مؤثری دارد و حتی این موضوع ممکن است به تجربه خوابی عمیق‌تر و راحت‌تر کمک کند. یک مطالعه نشان داد که ۲۰ درصد از کل کالری مصرفی شما اگر شامل پروتئین باشد، اثر مطلوبی بر خواب خواهد داشت. همچنین مشخص شد برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B از غلات کامل، منیزیم از سبزیجات برگ‌دار و زینک (روی) موجود در آجیل و حبوبات می‌تواند بازدهی خواب را بالاتر ببرد. غذاهای مناسب می‌توانند بازده خواب را افزایش دهند، روند به خواب رفتن را تسریع بخشند و حتی به داشتن یک خواب عمیق‌تر کمک کنند.

کدام مواد مغذی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند؟

وقتی صحبت از رژیم‌های غذایی مفید برای خواب می‌شود، چیزی تحت عنوان بهترین و قطعی‌ترین رژیم وجود ندارد. با این حال، مصرف انواع غذاهای کامل و اتخاذ رژیم غذایی با گلیسمی پایین، راه‌های خوبی برای شروع هستند. به گزارش «خبرآنلاین»، همچنین مهم است که مصرف درشت‌مغذی‌ها را در اولویت قرار دهید:

پروتئین| مصرف پروتئین با زمان خواب مرتبط است؛ خواب خیلی کوتاه و خیلی طولانی هر دو معایبی دارند و مدت زمان مطلوب برای خواب چیزی بین ۷ تا ۹ ساعت خواب در هر شب است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف پروتئین، مطلوب‌ترین اثر را بر مدت زمان خواب دارد.

کربوهیدرات‌ها| کربوهیدرات‌ها برای خواب مفید هستند، اما نوع کربوهیدرات مهم است. کربوهیدرات در درجه اول باید از غذاهای سالم و پرفیبر مانند غلات کامل، میوه‌های تازه و سبزیجات دریافت شود، زیرا مصرف قند و شکر منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد و مصرف فیبر سبب بهبود کیفیت خواب و کاهش خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود.

ویتامین‌های B| احتمالاً بهترین ویتامین‌ها برای تنظیم خواب، ویتامین‌های گروه B هستند. B1 به الگوهای خواب کمک می‌کند، B9 خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشد و B12 می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را تنظیم کند. ویتامین‌های B را می‌توان در غلات کامل، سبزیجات، گوشت و محصولات لبنی یافت.

منیزیم| منیزیم یک ماده معدنی است که در غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل، لوبیا و دانه‌ها یافت می‌شود. این ماده به تنظیم برنامه خواب و تولید ملاتونین کمک می‌کند. منیزیم در مکمل‌ها نیز موجود است.

روی| این ماده معدنی را می‌توان در غذاهایی مانند آجیل و حبوبات یافت. تحقیقات نشان داده است که سطوح پایین روی در کودکان می‌تواند بر الگوهای خواب تاثیر منفی بگذارد.

ملاتونین| ملاتونین که معمولاً به عنوان هورمون خواب شناخته می‌شود، برای داشتن یک خواب خوب شبانه ضروری است. بسیاری از غذاها به طور طبیعی سرشار از ملاتونین هستند و می‌توانند به خواب بهتر کمک کنند.

تریپتوفان| تریپتوفان یک اسید آمینه است و در بسیاری از غذاها، از مرغ و ماهی گرفته تا جو و حتی شکلات وجود دارد.

اسید چرب امگا ۳| این اسید در ماهی، پروتئین‌های حیوانی، آجیل و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی و سبزیجات دارای برگ‌های سبز یافت می‌شود. امگا ۳ به ارتقای کیفیت خواب و تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند.

از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید

کافئین| بسیاری از افراد برای کسب و حفظ انرژی لازم در طول روز، به کافئین متکی هستند اما مصرف این ماده، به علت اثر محرک آن، در ساعات نزدیک به زمان خواب می‌تواند به موقع خوابیدن را برای شما سخت‌تر کند. بهتر است مصرف کافئین را ۶ تا ۸ ساعت قبل از زمان خواب پایان دهید.

غذاهای تند| مصرف غذاهای تند و ادویه‌دار باعث سوءهاضمه و ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند، علایم IBS و رفلاکس اسید را تحریک می‌کنند. این وضعیت ممکن است خواب شبانه را مختل کند.

شکلات| مصرف شکلات در شب، به علت قند موجود در آن، می‌تواند شما را بی‌خواب کند. همچنین برخی از انواع شکلات، به ویژه شکلات تلخ، حاوی کافئین هستند.

پیتزا| پیتزا شاید یک گزینه خوشمزه برای وعده شام باشد، اما از طرفی ممکن است خواب شب را مختل کند. ترکیب کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده در پیتزا با کند کردن هضم غذا، ایجاد التهاب و به طور بالقوه رفلاکس اسید باعث مشکلات خواب می‌شود.

بیشتر بدانیم

راه‌های شناسایی ادویه تقلبی

در شناسایی ادویه‌ها پیشرفت زیادی حاصل شده است. بنا بر مطالعه سازمان استانداردهای غذایی بریتانیا، هفت ادویه و گیاه محبوب که معمولا در ایالات متحده هم به فروش می‌رسند، اغلب تقلبی‌اند. به گزارش «نیویورک پست»، مصرف کنندگان باید در انتخاب پونه کوهی، فلفل سیاه، پودر فلفل، زعفران، زردچوبه، دارچین و زیره بیشتر دقت به خرج بدهند.

کارشناسان معتقدند حتی طعم‌های افزودنی این ادویه‌ها حاوی مواد شیمیایی‌اند که ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان یا واکنش‌های حساسیت‌زای (آلرژیک) کشنده شوند. در نمونه‌های فلفل سیاه، هم توت‌های خشک و دانه‌های پاپایا مشاهده و در نمونه‌های زعفران، هم کاکل ذرت و رشته‌نخ‌های پنبه‌ای دیده شد. متخصصان می‌گویند، بهتر است برای امتحان کردن دانه فلفل سیاه را خودتان خرد کنید؛ دانه‌های تقلبی به راحتی خرد می‌شوند و می‌ترکند. بنا بر نتایج، در نمونه‌های پودر فلفل قرمز، اکسید سرب قرمز و رنگ وجود داشت. مصنوعی بودن پودر فلفل را می‌توان با ریختن چند قطره ید روی آن آشکار کرد. رنگ پودر فلفل قرمز واقعی مایل به قهوه‌ای می‌شود، در حالی که رنگ پودر فلفل تقلبی عوض می‌شود. نمونه‌های زردچوبه هم حاوی گچ زرد و رنگ‌های سمی بودند. با مخلوط کردن زردچوبه با سرکه سفید یا پاک‌کننده اسید هیدروکلریک می‌توان محتویات گچ را آشکار کرد، زیرا باعث تشکیل حباب‌های دی‌اکسید کربن می‌شود. در نمونه‌های دارچین هم پوست درخت‌های سمی و روغن‌های طعم‌دار مشاهده شد. چوب دارچین واقعی را از نازکی و لطافت آن می‌توان تشخیص داد، در حالی که چوب دارچین تقلبی بسیار ضخیم‌تر و زمخت‌تر است. در نهایت، نمونه‌های زیره هم حاوی پوست مغزها، دانه‌های علف و خاکستر بودند. در برخی نمونه‌ها پوست بادام‌زمینی و پوست گردو وجود داشت که می‌توانند واکنش‌های حساسیت‌زا (آلرژیک) به دنبال داشته باشند. کارشناسان توصیه می‌کنند دانه‌های زیره را کف دست بریزید و به هم بمالید. دانه‌های تقلبی رنگ سیاه از خود باقی می‌گذارند که نشان‌دهنده وجود خاکستر است.

ترفندها

۸ نکته برای نگهداری از مواد غذایی در یخچال

نگهداری غذا در یخچال به کند شدن رشد باکتری‌ها منجر می‌شود اما قبل از آن باید از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت باید ۴ درجه سانتی‌گراد یا کمتر باشد. درجه حرارت فریزر باید منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد باشد. این درجه حرارت رشد بسیاری از باکتری‌ها را متوقف می‌کند. به طور مرتب دماسنج را تنظیم و تا حد امکان در یخچال و فریزر را کمتر باز کنید.

۱ اگر برای مصرف روزانه، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فراورده‌های دریایی را در یخچال نگهداری می‌کنید، آن‌ها را در طبقات زیرین یخچال بگذارید تا از آلودگی مواد غذایی با شیره آن‌ها جلوگیری شود.

۲ باقی مانده غذاها را در یخچال بگذارید و روی اجاق گاز یا میز آشپزخانه برای مصرف دیگر اعضای خانواده رها نکنید و در صورت نیاز به میزان لازم غذا را از یخچال بردارید و گرم کنید.

۳ تمام محصولات کنسروی، کمپوت و سس مایونز را پس از باز کردن در یخچال نگهداری کنید.

۴ گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فراورده‌های دریایی را در ظروف مخصوص و در طبقات زیرین فریزر نگهداری کنید. از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در داخل فریزر خودداری کنید تا هوای خنک به راحتی در گردش باشد.

۵ برای نگهداری میوه‌ها و سبزی‌ها در یخچال اول آن‌ها را بشویید و بعد خشک و نگهداری کنید. میوه‌ها و سبزی‌ها پس از شست‌وشو باید در یخچال نگهداری شود.

۶ سبزی و میوه را نباید با نایلون داخل یخچال قرار داد، زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می‌کند.

۷ بعد از باز کردن حلب پنیر یا مواد غذایی و حبوبات کنسروشده، باید آن‌ها را به ظروف نگهداری مناسب، مانند ظروف شیشه‌ای منتقل کرد.

۸ مواد لبنی را در سردترین قسمت یخچال نگهداری کنید.

تازه‌ها

سفر علیه پیری جسم

مطالعه جدید دانشگاه «ادیت کوآن» نشان می‌دهد که سفر ممکن است بهترین راه کاهش سرعت پیری باشد. این تحقیق به آثار مثبت گردشگری بر سلامت جسمی و روانی می‌پردازد. این مطالعه با به کارگیری مفهوم علمی آنتروپی که به روند کلی سیستم‌ها به سمت بی‌نظمی و فرسایش اشاره دارد، به این نتیجه رسیده است که سفر می‌تواند روند پیری را کُند کند. به عبارت دیگر، همان‌طور که فعالیت‌های منظم از سلامت جسمی ما محافظت می‌کند، سفر همچون نوعی ورزش ذهنی و احساسی به کاهش «بی‌نظمی» در سازوکارهای مختلف بدن کمک می‌کند. دکتر فانگلی هو، سرپرست این تحقیق، در این باره توضیح می‌دهد: «پیری، همچون هر فرایند طبیعی، برگشت‌پذیر نیست، اما با خلق تجربه‌های مثبت در زندگی، می‌توان سرعت آن را کاهش داد.» او تغییر محیط و قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید را عامل مهمی می‌داند که باعث می‌شود بدن و ذهن واکنش‌های مثبتی نشان دهند. در طول سفر، به‌ویژه در فعالیت‌هایی مانند گردشگری سلامت، تندرستی و یوگا، افراد در معرض مناظر و شرایط جدیدی قرار می‌گیرند که به آن‌ها کمک می‌کند استرس‌های روزانه را کاهش دهند و سلامت ذهنی و جسمی‌شان را بهبود بخشند. این تحقیق نشان می‌دهد که چنین تجربیاتی نه‌تنها به کاهش استرس و بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند که به ایجاد «آنتروپی پایین» در بدن منجر می‌شود؛ حالتی که در آن سازوکارهای جسمی در تعادل و هماهنگی بیشتری قرار دارد.

تازه‌ها

رژیم غذایی علیه ابتلا به آلزایمر

بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس و یک اصطلاح برای توصیف علت از دست دادن حافظه و مهارت‌های تفکر است. ویژگی بارز آلزایمر، از بین رفتن تدریجی حافظه است و بررسی‌ها نشان داده که مصرف زیاد برخی از گروه‌های غذایی می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهد. یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۳۵ درصد کاهش دهد. همچنین تحقیقات نشان داده است مصرف رژیم غذایی غنی از امگا ۳، ویتامین‌های گروه B مانند B12، B9، B6 و آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین A، C، E، بتاکاروتن، سلنیوم و... می‌تواند تا حد زیادی خطر ابتلا یا پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

تازه‌ها

چای، قهوه یا آب میوه؟ کدام سالم‌تر است؟

علاقه‌مندان به قهوه مراقب باشند که بیش از چهار فنجان در روز قهوه ننوشند، زیرا یکی از چندین نتیجه به دست‌آمده از دو مطالعه پروژه تحقیقاتی اینتراستروک می‌گوید مصرف برخی نوشیدنی‌های گازدار، آب میوه‌های غلیظ و قهوه با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است. با این حال، به نظر می‌رسد مصرف منظم چای و آب این خطر را کاهش می‌دهد. محققان در پروژه تحقیقاتی اینتراستروک، داده‌های ۲۷ هزار و ۹۵۰ نفر با میانگین سنی ۶۱ سال را از ۲۷ کشور جمع‌آوری کردند. محققان پس از بررسی دقیق داده‌ها، مشاهده کردند که نوشیدنی‌های گازدار و قهوه (هنگامی که در حجم بالا مصرف شوند) با افزایش احتمال سکته مغزی ایسکمیک (عارضه ناشی از نرسیدن اکسیژن به مغز به دلیل لخته خون در رگ یا تنگ شدن عروق) و سکته مغزی به دلیل پارگی رگ مرتبط بودند. مصرف زیاد آب میوه‌های غلیظ هم با افزایش احتمال سکته مغزی به دلیل پارگی رگ مرتبط بودند، اما خطر سکته ایسکمیک را افزایش نمی‌داد. نوشیدنی‌های گازدار (حاوی شکر یا شیرین کننده‌های مصنوعی) با ۲۲ درصد افزایش احتمال سکته مغزی مرتبط بودند و این خطر با مصرف دو نوشیدنی یا بیشتر در روز به میزان چشمگیری افزایش می‌یافت. مصرف بیش از چهار فنجان قهوه در روز هم احتمال سکته مغزی را ۳۷ درصد افزایش داد. با این حال، برای مصرف‌های کمتر از این مقدار کافئین هیچ خطری مشاهده نشد. آب میوه‌های غلیظ با ۳۷ درصد افزایش احتمال سکته مغزی به دلیل پارگی رگ مرتبط بود. مصرف دو نوشیدنی در روز این خطر را سه برابر کرد و به نظر می‌رسید که زنان بیشتر مستعد این خطر بودند. نتایج نشان داد که عادت نوشیدن بیش از هفت لیوان آب در روز با کاهش احتمال سکته ناشی از لخته مرتبط است؛ این یافته در واقع تاییدی بر این فرضیه محققان است که افزایش خطر بروز سکته مغزی مرتبط با قهوه و سایر نوشیدنی‌ها تا حدی به دلیل کم‌آبی بدن است. محققان همچنین مشاهده کردند که در تمام سطوح مصرف چای، خطر سکته ایسکمیک کاهش یافت، با این حال، فقط مصرف کم تا متوسط این نوشیدنی با کاهش احتمال سکته ناشی از پارگی رگ مرتبط بود. آن‌ها معتقدند که این فواید ممکن است تا حدی به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها در چای باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی — اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک زبرخان

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

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

نظر به دستور مواد یک و ۳ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ مستقر در واحد ثبتی حوزه مرکز زبرخان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی ۱ - موسی حیدری به شناسنامه شماره ۱۰ کدملی ۵۷۴۹۶۷۶۸۱۱ صادره قدمگاه فرزند عباس ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۹۸۴/۸۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۶ فرعی از ۴۲ اصلی واقع در اراضی اکبر اباد بخش۴- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت خود متقاضی۲- موسی حیدری به شناسنامه شماره ۱۰ کدملی ۵۷۴۹۶۷۶۸۱۱ صادره قدمگاه فرزند عباس ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۱۸۴/۹۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۲ اصلی واقع در اراضی اکبر اباد بخش۴- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت خود متقاضی۳- محمدکاظم معین الغربانی به شناسنامه شماره ۳۱۶ کدملی ۵۷۴۹۰۸۵۳۸۴ فرزند احمد ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۶۱۴۵/۵۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۷ - اصلی واقع در خراسان رضوی اراضی عباس اباد بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت عمادالاسلام معین الغربایی فرزند معین الغربا ۴- فاطمه تازیکی به شناسنامه شماره ۹۶ کدملی ۵۷۴۹۸۱۱۶۳۸ صادره فرزند محمد ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۸۶/۵۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۳۳ فرعی از ۱۳۸ اصلی واقع در خراسان رضوی اراضی کاریزنوشهیر به ابوالعباسی بخش۳- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت ابوالفضل قدمگاهی فرزند علی ۵-سیدابوالفضل حسینی به شناسنامه شماره ۱۴۰۴ کدملی ۵۷۴۹۱۲۷۷۲۹ فرزند سیدابراهیم و انسیه قدیاری به شناسنامه شماره ۵۰۳۰ کدملی ۵۷۴۹۱۸۴۱۱۰ صادره فرزند احمدعلی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۷۶/۴۱ مترمربع پلاک شماره ۱۳۸ اصلی واقع در اراضی کاریزنو شهیر به ابوالعباسی بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت علی قدمگاهی فرزند ابراهیم۶-علی دهقانی به شناسنامه شماره ۹ کدملی ۵۷۴۹۶۶۱۸۹۱ فرزند غلامحسین ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۴۵۶/۶۰ و ۳۲۹۰۱/۸۵ و ۴۸۱۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۱۵ اصلی واقع در خراسان رضوی اراضی فردوسیه بخش۳ حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت علی اکبر حاجی ابادی فرزند غلامحسین ۷- احمد تازیکی به شناسنامه شماره ۵ کدملی ۵۷۴۹۶۵۳۰۴۸ فرزند محمود ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۵۲/۲۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۴۹۴ فرعی باقی مانده از ۱۳۵ اصلی واقع در اراضی قدمگاه بخش۳- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت ابوالقاسم رموز به شماره شناسنامه ۱۸۹ فرزند حسن ۸-سیدرضا قدمگاهی به شناسنامه شماره ۱۴۴۲ کدملی ۵۷۴۸۹۱۴۵۴۹ فرزند علی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۵۴/۷۸ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۵ - اصلی واقع در قدمگاه رضوی بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت خودمتقاضی ۹-سیدرضا قدمگاهی به شناسنامه شماره ۱۴۴۲ کدملی ۵۷۴۸۹۱۴۵۴۹ فرزند علی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۰۲/۲۷ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۳۵ و ۱۴۶ اصلی واقع در اراضی قدمگاه و اراضی ده خانی بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت خود متقاضی ومحمد مجدی فرند حسین۱۰ -مهشید مشکانی به شناسنامه شماره ۴۵۴ کدملی ۰۹۰۱۱۳۴۴۱۴ صادره فرزند سیدمحمد ششدانگ دو قطعه باغ به مساحت ۲۰۶۹/۷۷ و ۱۰۶۸/۷ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۰ اصلی واقع در اراضی دانه کاشفیه بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت براتعلی چنارانی ۱۱ -حمیدرضا کمیلی پور به شناسنامه شماره ۲ کدملی ۰۷۹۳۸۳۰۹۵۸ فرزند علی اکبر ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۰۶/۵۳ و ۱۹۳۰/۷۶ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۸۰ اصلی واقع در اراضی دانه کاشفیه بخش۳-حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت براتعلی چنارانی ۱۲ -اسحق حشمتی نیا به شناسنامه شماره ۵۸۷ کدملی ۵۷۴۹۱۰۰۲۵۱ صادره قدمگاه فرزند غلامعلی ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۵۶/۵ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۵۳ - اصلی واقع در اراضی دروبخت بخش ۳- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت بها: الدین دانه فرزند علی اکبر ۱۳ -حسن مظفری به شناسنامه شماره ۱۷۷۱ کدملی ۵۷۴۹۰۰۶۷۰۰ صادره فرزند محمدعلی ششدانگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۱۷۹۵۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۱۱۲ - اصلی واقع در اراضی عباس اباد بخش ۳- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت مصطفی باغشنی فرزند حسن ۱۴ -احمد اسماعیلی به شناسنامه شماره ۱۰۵۰۰۶۳۱۳۹ کدملی ۱۰۵۰۰۶۳۱۳۹ وعلی اکبر اسماعیلی به شناسنامه شماره ۲۶۱ کدملی ۵۷۴۹۹۱۹۲۴۲ و محسن اسماعیلی به شناسنامه شماره ۷۲ کدملی ۵۷۴۹۸۵۴۵۳۱ فرزندان محمد هرکدام نسبت به دودانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۰۵/۶۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۸۰ فرعی از ۲۲ اصلی واقع در اراضی خیر اباد بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت محمد اسماعیلی فرزند عباس۱۵ - غلام سرور چنگاوه به شناسنامه شماره ۱۵۴۳ کدملی ۰۷۴۸۶۸۸۳۷۴ فرزند حکیم ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۰۰۳/۸۱ مترمربع در قسمتی از پلاک های شماره های ۷۳و۷۵ و ۷۶ فرعی از ۱۱۹ اصلی واقع در مجد اباد بخش۳- حوزه ثبت ملک زبرخان از محل مالکیت خود متقاضی 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 اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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 و مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد م. الف ۲۰-۱۴۰۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۷/۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۷/۲۲

سید حسن پورموسوی رئیس ثبت اسناد املاک زبرخان

۸۷۶۷۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول
شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴

از اعضای محترم دعوت می شود در ساعت ۱۷ روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۸/۱۲ در جلسه مجمع که در سالن اجتماعات ساختمان مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی واقع در بلوار ارشاد، خیابان مهندس، نبش مهندس ۱۲ با دستور زیر تشکیل می شود حضوربهم رسانند .لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می تواند نماینده ای از میان اعضاء یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید (هر عضو و غیر عضو یک وکالت و یا نمایندگی می تواند داشته باشد)، در این صورت می باید از تاریخ۱۴۰۳/۰۸/۰۵ بالاتفاق در ساعات اداری به شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه کتبی درحضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگه ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد .

* قابل توجه اعضای محترم ، ارائه کارت شناسائی معتبر جهت ورود به جلسه مجمع الزامی است .

دستور جلسه :

۱-تصویب پیگیری قضائی و حقوقی افرادی که به تعاونی ضرر و زیان مادی و معنوی در خصوص پروژه زکریا وارد نمودند.

۲-تصویب متمم بودجه سال ۱۴۰۳

هیات مدیره شرکت تولیدی و توزیعی
نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)

۸۹۹۳۷

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۹۹