چیا، ترندی غذایی که بی‌خطر نیست

چند وقتی است دانه‌های چیا به خاطر خواص جالبی که دارند مورد توجه قرار گرفتند و مثل همیشه خیلی‌ها با مصرف زیاد به‌جای بهبود سلامت‌شان، ممکن است درگیر مشکلات زیادی به‌خصوص در زمینه تداخل غذایی شوند

پزشکی

دانه چیا با نام علمی سالویا هیسپانیکا از نوعی گیاه بومی آمریکای جنوبی به دست می‌آید. این دانه‌ها با این که هزاران سال است مصرف می‌شوند، در سال‌های خیر به دلیل آشکار شدن ویژگی‌های تغذیه‌ای خاصشان، از جمله داشتن مقدار زیادی پروتئین و فیبر، مورد توجه قرار گرفته‌اند. دانه‌های چیا معمولا به غذاها اضافه می‌شوند تا ارزش تغذیه‌ای آن‌ها را افزایش دهند. به گزارش «وری‌ول‌هلث»، برخی افراد به دانه چیا حساسیت دارند. عوارض این واکنش آلرژیک در برخی افراد، اگرچه نادر است اما می‌تواند به صورت سرگیجه، اگزما و خارش دست یا تورم صورت باشد. آلرژی به کنجد و دانه‌های چیا نیز ممکن است با هم مرتبط باشد. بنابراین اگر به کنجد حساسیت دارید، هنگام مصرف دانه‌های چیا احتیاط کنید. در ادامه هشدارهایی درباره مصرف این دانه‌های پرخاصیت را مرور می‌کنیم:

عوارض مصرف بی‌اندازه

از طرفی، مصرف بیش از حد دانه‌های چیا هم ممکن است خطرناک باشد. مقدار استاندارد توصیه‌شده یک اونس یا ۲۸.۸۵ گرم، معادل ۲.۵ قاشق غذاخوری، در روز در اعلام شده است. اگر در یک وعده یک‌سوم فنجان دانه‌های چیا مصرف کنید، حدود ۲۲ گرم فیبر دریافت خواهید کرد که معادل تقریبا ۶۰ تا ۸۰ درصد نیاز روزانه به فیبر است که بسیار زیاد است و ممکن است عوارض جانبی مانند دل درد شدید به همراه داشته باشد، به‌خصوص اگر به مصرف فیبر زیاد در رژیم غذایی‌تان عادت نداشته باشید. با مصرف مقدار زیاد دانه‌های چیا، دریافت مقدار زیادی اسید فیتیک موجود در آن نیز ممکن است جذب برخی مواد مغذی را کاهش دهد.

خطر خفگی

مصرف مقدار زیادی دانه چیا به صورت خشک ممکن است باعث خفگی شود، به‌خصوص در افرادی که مشکل بلع (دیسفاژی) یا سابقه انسداد مری دارند، زیرا دانه‌های چیا تا ۲۷ برابر وزنشان آب جذب می‌کنند و خوردن دانه‌های چیای خشک و نوشیدن آب پس از آن می‌تواند باعث انبساط و گیر کردن آن‌ها در مری و خفگی می‌شود. با وجود این مصرف آن‌ها عموما مشکلی به همراه ندارد و به افراد افراد مبتلا به دیسفاژی یا سابقه انسداد مری توصیه می‌شود قبل از خوردن آن‌ها را خیس کنند تا حجم‌شان از قبل افزایش یابد.

تداخل دارویی

ترکیبات موجود در دانه‌های چیا مانند فیبر محلول ممکن است بر نحوه جذب یا استفاده بدن از داروهای مختلف تاثیر بگذارد.

داروهای دیابت| دانه‌های چیا می‌توانند با کاهش جذب کربوهیدرات‌ها، سطح قند خون را تثبیت کنند. مصرف مقدار زیادی دانه چیا همراه با داروها یا مکمل‌های دیابت (مانند برمبرین یا دارچین) ممکن است تاثیر آن‌ها را بیش از اندازه افزایش دهد.

داروهای فشار خون| برخی تحقیقات نشان می‌دهند که دانه‌های چیا ممکن است فشار خون را کاهش دهند. فیبر محلول دانه‌های چیا نیز ممکن است جذب برخی داروها را کند و در نتیجه تاثیر آن‌ها را کاهش دهد؛ بنابرین بهتر باشد دانه‌های چیا و داروهای فشار خون با فاصله چند ساعت از هم مصرف شوند.

داروهای رقیق کننده خون| دانه‌های چیا منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی محسوب می‌شوند. دوز بالای این اسیدها می‌توانند زمان لخته شدن خون را به تاخیر اندازند و ممکن است تاثیر داروهای رقیق کننده خون را افزایش دهند.

فیبر و اسید فیتیک موجود در دانه‌های چیا ممکن است جذب مکمل‌های روی، کلسیم و آهن را هم کاهش دهند. این دانه‌ها همچنین می‌توانند مشکلات گوارشی ایجاد کنند. با آن که مصرف فیبر کافی به پیشگیری و درمان یبوست کمک می‌کند، دریافت فیبر بیش از حد نیاز مشکلات گوارشی مانند نفخ و درد شکم را به همراه خواهد داشت. افراد مبتلا به بیماری التهاب روده (آی‌بی‌دی) هم شاید بهتر باشد مصرف آن را در دوران عود بیماری محدود کنند اما در دوره‌های بهبود و سلامت، به دلیل داشتن پروتئین، فیبر و امگا ۳ بالا مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

مشکلات کلیوی ناشی از دانه‌های چیا

اگرچه مصرف دانه‌های چیا به مقدار کم بی‌خطر است، افراد دچار بیماری‌های مزمن کلیوی باید به میزان مصرف توجه داشته باشند زیرا یک وعده دانه‌های چیا (۲.۵ قاشق غذاخوری) حاوی ۱۱۵ میلی گرم پتاسیم و ۲۴۴ میلی گرم فسفر است؛ دو ماده مغذی که در افراد با بیماری کلیوی باید کنترل شده دریافت شود. همچنین با توجه به این که دانه چیا سرشار از اگزالات است، کسانی که سابقه سنگ کلیه از جنس اگزالات کلسیم دارند، هم باید در مصرف آن احتیاط کنند.

تازه ها

چرا خوراکی‌های سالم خطر دیابت نوع یک را افزایش می‌دهند؟

محققان می‌گویند کودکانی که مستعد ابتلا به دیابت نوع ۱ هستند و موز، جو و ماست می‌خورند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. این در حالی است که برای مثال مصرف توت‌فرنگی با کاهش خطر ابتلا به این بیماری در ارتباط است. در مطالعه‌ای که در موسسه سلامت و رفاه رژیم غذایی فنلاند انجام شده است گندم نیز به عنوان یک عامل خطر برای شکل خودایمنی دیابت تشخیص داده شد. در سوی مقابل سبزیجاتی مانند برو کلی، کلم و گل کلم اثر محافظتی دارند. پروفسور سووی ویرتانن، محقق در موسسه سلامت و رفاه رژیم غذایی فنلاند که هدایت این تحقیق را بر عهده داشت، در این باره می‌گوید: «این واقعیت که برخی از میوه‌ها حاوی آفت‌کش‌ها هستند ممکن است توضیح دهد که چرا برخی از آن‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ می‌شوند اما برخی دیگر احتمال ابتلا به آن را کم می‌کنند.» در پژوهش انجام شده ۵ هزار و ۶۷۴ کودک فنلاندی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری بودند، از بدو تولد تا شش سالگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد ۹۴ نفر از این کودکان تا شش سالگی به دیابت نوع ۱ و ۲۰۶ نفر دیگر نیز به خودایمنی جزایری مبتلا شدند. محققان ۳۴ گروه غذایی مختلف را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که هر چه کودکان اغذیه‌هایی مانند موز، جو دوسر یا چاودار (گیاهی از خانواده گندمیان که دانه‌اش برای تهیه آرد و نان استفاده می‌شود) بیشتر مصرف کنند، خطر ابتلا به این بیماری در آن‌ها بیشتر می‌شود. محققان می‌گویند به نظر می‌رسد در سوی مقابل، خوردن توت فرنگی، بلوبری (سیاه‌گیله)، تمشک، انگور فرنگی سیاه و انواع توت‌ها از کودکان در برابر این بیماری محافظت کند. در واقع هر چه این مواد غذایی بیشتر مصرف شوند، خطر ابتلا به دیابت در کودکان پایین‌تر می‌آید. از آن‌جا که توت‌ها غنی از ترکیبات گیاهی به نام پلی فنول‌ها هستند، تصور می‌شود که می‌توانند التهاب مرتبط با ابتلا به دیابت نوع ۱ را کاهش دهند.

تازه ها

در دسرهای بلوغ زودرس برای قد دختران

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترکیب موجود در طیف گسترده‌ای از محصولات بهداشتی آرایشی روزمره، از لوازم آرایشی گرفته تا خوشبو کننده‌های هوا و لوازم شوینده و صابون، می‌تواند به ناحیه‌ای در مغز که شروع بلوغ را تحریک می‌کند، پیام ارسال کند. دکتر ناتالی شاو، متخصص غدد کودکان در موسسه ملی علوم بهداشت محیطی از کارولینای شمالی می‌گوید، این اولین بار است که محققان برای یافتن توضیح افزایش موارد بلوغ زودرس، تاثیر احتمالی مواد شیمیایی محیطی بر مغز را بررسی می‌کنند.

به گزارش ان‌بی‌سی، آغاز زودهنگام بلوغ ممکن است در بلندمدت بر سلامت تاثیر بگذارد و از جمله خطر ابتلا به سرطان پستان، دیابت و بیماری‌های قلبی را تشدید کند. همچنین می‌تواند به کاهش قد در بزرگسالی برای هر دو جنس منجر شود. تحقیقات ماه‌مه دانشکده بهداشت عمومی تی.اچ.چان دانشگاه هاروارد نشان داد که در ۱۵.۵ درصد دختران، عادت ماهانه زودتر از ۱۱ سالگی و در حدود ۱.۴ درصد آن‌ها، زودتر از ۹ سالگی آغاز شده است. محققان قبلا درباره دلایل احتمالی قاعدگی زودرس به چاقی، رژیم غذایی، وضعیت اجتماعی اقتصادی و قرار گرفتن در معرض موادی مانند فتالات‌ها که می‌توانند هورمون‌های جنسی را مختل کنند، اشاره کرده‌اند. شاو، یکی از نویسندگان ارشد این مطالعه جدید، هم وجود رابطه بین افزایش وزن و قاعدگی زودرس را تایید می‌کند اما می‌افزاید: «من هم موافقم که این عامل نقش دارد، اما تجربه من نشان می‌دهد تنها کسانی که اضافه وزن دارند یا چاق‌اند، دچار بلوغ زودرس نمی‌شوند.» محققان پیشنهاد می‌کنند والدینی که می‌خواهند مانع بلوغ زودرس فرزندانشان شوند، فهرست مواد تشکیل‌دهنده لوازم آرایشی، عطرها و محصولاتی را که ممکن است فرزندانشان استفاده کنند، از نظر وجود مشک آمبرت کنترل کنند.

بیشتر بدانیم

با مصرف ماهی و سبزیجات خطر مرگ را کاهش دهید

طبق مطالعه‌ای در دانشگاه لوما لیندا، خوردن ماهی و سبزیجات شاید بهترین گزینه برای کاهش خطر مرگ به‌خصوص در میان افراد مسن باشد. به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، محققان در این پژوهش جدید دریافتند افرادی که از رژیم غذایی مبتنی بر ماهی و سبزیجات معروف به «پسکو» پیروی می‌کنند، ۱۸ درصد کمتر از کسانی که رژیم غذایی گیاهی ندارند با خطر مرگ مواجه‌اند. به گفته محققان، با آن که رژیم غذایی گیاه‌خواری سفت‌وسخت در میان سالی برای سلامت مفید است، در دوران پیری خطر بیماری‌های عصبی مانند سکته مغزی، زوال عقل و پارکینسون را به همراه دارد. از این رو افزودن ماهی به رژیم غذایی گیاهی «مزیتی قابل توجه» دارد. برای پیروی از این نوع رژیم غذایی دریایی، می‌توان در ابتدا کنسرو ماهی را جایگزین گوشت‌های دیگر کرد. ماهی حاوی مواد مغذی بسیار مانند کلسیم است که از استخوان‌ها محافظت می‌کند و همچنین امگا ۳ موجود در آن برای عملکرد مغز عالی است. کنسرو ماهی را به راحتی می‌توانید در وعده‌های غذایی‌تان چه در انواع سالاد و چه در انواع اسپاگتی بگنجانید.

سالمندان

قهوه می‌تواند به حفاظت از ماهیچه‌ها در سالمندی کمک کند

مطالعه جدیدی که در نشریه Frontiers in Nutrition منتشر شد، نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه بر تغییرات بافت عضلانی ناشی از افزایش سن تاثیر مثبت دارد. این مطالعه جدید به طور خاص نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه احتمالا از بیماری اسکلتی عضلانی «سارکوپنی» که با افزایش سن، توانمندی جسمی، توده عضلانی و عملکرد ماهیچه را به خطر می‌اندازد، جلوگیری می‌کند. لوک کیم، پزشک متخصص سالمندان در کلیولند، به «وری‌ول‌هلث» می‌گوید: «این مطالعه مشاهده‌ای به ارتباط مثبت مصرف قهوه و شاخص توده عضلانی پی برد.» البته کارشناسان تاکید می‌کنند که این مطالعه برای همه افراد صدق نمی‌کند. کیم می‌گوید میان مصرف قهوه و توده عضلانی بیشتر در افرادی که شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) بالاتری دارند، ارتباطی پیدا نشد. محققان برای این مطالعه بر اساس داده‌های بیش از هشت هزار و ۳۰۰ شرکت‌کننده که از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۸ جمع‌آوری شده بود، پیش رفتند. سن شرکت‌کنندگان حدود ۴۰ سال بود و بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان زن بودند. نویسندگان در این مطالعه با ارزیابی اسکن‌های تراکم استخوان، توده عضلانی شرکت‌کنندگان را بررسی کردند. آن‌ها همچنین از طریق یک پرسش‌نامه میزان قهوه مصرفی شرکت‌کنندگان را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد توده عضلانی در افرادی که قهوه کافئین‌دار یا در کل کافئین بیشتری مصرف می‌کردند تقریبا ۱۰ تا ۱۵ درصد بیشتر بود. طبق نتایج، میان مصرف قهوه و توده عضلانی اسکلتی افرادی که شاخص توده بدنی‌شان کمتر از ۳۰ است، ارتباط مثبتی وجود دارد. البته به گفته کارشناسان، این مطالعه دلایل را مشخص نمی‌کند و تنها به ارتباط مصرف کافئین یا قهوه و توده عضلانی بالاتر می‌پردازد. با این حال درباره تاثیر قهوه بر توده عضلانی بیشتر نظریه‌هایی وجود دارد. به باور محققان، قهوه ترکیبات ضدالتهابی متعدد دارد و بدیهی است که التهاب با کاهش توده عضلانی مرتبط است. بدین ترتیب ممکن است نوشیدن قهوه التهاب بدن را کاهش دهد و در پی آن مسیرهای کاتابولیک (از دست دادن توده کلی بدن) نیز کاهش یابد. قهوه و کافئین ممکن است به حفظ «اتوفاژی» – فرایند «بازیافت» سلول‌های پیر – کمک کند یا سبب تقویت عملکرد سلول‌های پیش‌ساز سلول‌های ماهیچه‌ای شود.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

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

۱- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۶۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۶۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۶۷ و ۱۳۷۳ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۲/۲۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۴۰ تاریخ ۱۴۰۳/۳/۰۱ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فیروزه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای محمد گرمابی فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۲۱۰ صادره از طاغنکوه در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی و سه قطعه باغ به مساحتهای ۱۴۹۰۳/۲۴ و ۱۵۳۰۹/۰۵ و ۱۴۳۴۶/۷۹ و ۱۲۶۸۶/۹۶ و ۸۷۴۸۳/۲۴ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای رمضانعلی گرمابی فرزند علی اکبر و خانم نرجس گرمابی فرزند علی -۲ برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۷۶ و ۱۳۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۷۹ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۹۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۰۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۰۵ تاریخ ۱۴۰۳/۲/۳۱ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسین گرمابی فرزند برات‌علی بشماره شناسنامه ۷ صادره از طاغنکوه در پنج قطعه زمین مزروعی و یک قطعه باغ به مساحت های ۹۲۵/۳ و ۳۸۰۴/۰۴ و ۲۰۷۸۲/۷۶ و ۲۲۴۷۷/۶۴ و ۸۳۰/۴۴ و ۱۳۰۵/۴۷ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا گرمابی فرزند حسین ۳ برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۳۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۵۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۵۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۵۵ تاریخ ۱۴۰۳/۲/۳۰ و ۱۳۳۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۲۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۲۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۴۲۵ تاریخ ۱۴۰۳/۲/۳۱ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم رقیه گرمابی فرزند عبدالعلی بشماره شناسنامه ۳۰۳ صادره از طاغنکوه در ششدانگ هشت قسمت زمین مزروعی و یک قطعه باغ به مساحت های ۲۲۶۵۰/۴۴ و ۲۷۵۸/۱۳ و ۸۲۹/۶۵ و ۸۰۹/۵۱ و ۱۶۲۰/۶ و ۷۷۲۶/۵۱ و ۷۷۲۸۸/۳۴ و ۱۴۶۶۹/۶۱ و ۱۴۸۷۲/۶۲ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای براتعلی گرمابی فرزند اسماعیل ۴- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۲۱۱ تاریخ ۱۴۰۳/۲/۲۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۲۸ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۸ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی اقای علی اصغر گرمابی فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۲۸۸ صادره از طاغنکوه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۷۰۱/۷۸ و ۱۹۹۵۴/۶۵ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقایان اسدالله گرمابی فرزند علی اکبر و علی اکبر گرمابی فرزند اسماعیل ۵- برابر ارای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۱۰۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زینت گرمابی فرزند علی اکبر بشماره شناسنامه ۲۷۷ صادره طاغنکوه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۵۸۴/۹۷ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای اسدالله گرمابی فرزند علی اکبر ۶- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۲۲ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا گرمابی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۶ صادره طاغنکوه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۸۵/۸۳ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای عید محمد گرمابی فرزند محمد علی ۷- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۸۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۹۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۹۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای علی اصغر گرمابی فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۲۷۱ صادره طاغنکوه در ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۳۶۰/۵۷ و ۳۲۰۱۶/۷۹ و ۳۴۹۲/۴۵ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای رمضان گرمابی فرزند رستم ۸- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۸۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۷۲ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۷۵ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۷۸ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای رمضانعلی گرمابی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۳۴۷ صادره از طاغنکوه در ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی و یک قطعه باغ به مساحتهای ۱۰۶۵۰/۲۵ و ۳۵۴۳۳/۵۳ و ۱۲۹۰۸/۴۲ و ۱۵۴۹۴/۱۶ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای علی گرمابی فرزند مظفر ۹- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۱۰۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۹۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۹۹ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حسن گرمابی فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۲۵۶ صادره از طاغنکوه در ششدانگ دو قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۱۸۵۲۳/۸۶ و ۸۲۲۸۲/۵۷ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای رمضان گرمابی فرزند رستم ۱۰- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۳۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۳۲۵ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۸ هیات مذبورتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای براتعلی گرمابی فرزند محمد حسن بشماره شناسنامه ۱۵۲ صادره طاغنکوه در ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی به مساحتهای ۱۴۶۵۱/۸۸ و ۱۴۱۹۶/۹۶ و ۳۹۶۶۷/۹۶ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای رحیعلی گرمابی فرزند محمد ۱۱-برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۵۷ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۶۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۶۶ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۰۶۹ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم نسا، گرمابی فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۲۵۹ صادره از طاغنکوه در ششدانگ سه قطعه زمین مزروعی و یک قطعه باغ به مساحت های ۴۳۴۵۴/۰۹ و ۱۰۵۵۵/۰۲ و ۱۷۰۳۰/۶۶ و ۴۷۹۰۴/۰۹ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای رمضان گرمابی فرزند رستم ۱۲- برابر آرا شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۱۷۸ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۱۸۱ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۲۱۴ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۲۲۰ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۳۳۸۰۰۱۲۱۷ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ هیات مذبور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای کریم کفاش فاروج فرزند علی بشماره شناسنامه ۲۰۷ صادره از طاغنکوه در ششدانگ پنج قطعه زمین مزروعی به مساحت های ۴۸۱۳/۷ و ۵۷۳۲/۸۵ و ۴۳۵۸/۲۹ و ۱۷۴۹۲/۰۱ و ۳۱۴۱۴/۹۵ متر مربع خریداری از مالک رسمی آقای حسین گرمابی فرزند محمد علی و خانم صغری گرمابی فرزند یحیی تماما از پلاک ۸۴ اصلی واقع در بخش ۸ فیروزه 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 ۱۴۰۳/۳۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۰۸

اسماعیل رحمتی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۵۶۴۴۵

اینجانب جمیله رضوان زاده مقدم مالک خودرو روا نوک مدادی **به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۸۶ ص ۴۹** شماره بدنه ۱۵۴۲۱۸۶۲ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۲۵۴۸۶ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۸۵۴۰۴

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب امیرحامد عظیمی مجاور فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۸۴۴ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته کشاورزی آبیاری صادره از واحد دانشگاه تربت حیدریه با شماره ۱۳۲۰۰۱۵۷۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه به نشانی تربت حیدریه - شهرک ولی عصر - دانشگاه آزاد اسلامی تربت حیدریه ارسال نماید.

۸۵۴۰۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول مرحله دوم (نمایندگان)
شرکت تعاونی تولیدی توزیعی
باغ منزل گلبهار به شماره ثبت ۱۸۸۳۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۴۳۸۵۷

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول مرحله دوم شرکت تعاونی تولیدی توزیعی باغ منزل گلبهار درساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۵ درمحل سالن اجتماعات مجموعه ملل واقع در شاندیز - نبش امام رضا ۳۱/۱ برگزار می شود. ازکلیه نمایندگان محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. داوطلبین سمت هیات مدیره و بازرس می توانند ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار دعوتنامه در ساعات اداری با در دست داشتن مدارک لازم به آدرس دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

تذکر: داوطلبی سمت هیات مدیره و بازرس برای کلیه سهامداران اصلی شرکت تعاونی بلامانع می باشد.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال های ۱۴۰۰ لغایت ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ ۴- طرح و تصویب نابرابری سهام
۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
۷- طرح تفویض اختیاریه هیات مدیره جهت تجمیع ، افراز و انتقال اسناد اراضی فاز یک بنام شرکت عمران شهرجدید گلبهار و اخذ سهم اراضی با کاربری مسکونی متعلق به اعضاء و سهامداران از شرکت مذکور
۸- طرح و تفویض اختیار به هیات مدیره جهت فروش ، مصالحه ، تهاتر و تعویض تعدادی از اراضی مازاد شرکت در صورت لزوم برای تامین اعتبار لازم جهت تغییر کاربری اراضی ،حق تقدیمی اراضی موقوفه، عقد قرارداد های کارگزاری و هرگونه هزینه های لازم با در نظرگرفتن صرفه و صلاح شرکت

هیئت مدیره

۸۵۴۲۱

بدینوسیله به اطلاع عموم می رساند که
چهار فقره مبایعه نامه
به شماره های ۰۲۶۵۶۶ مورخ ۱۳۹۴/۷/۵
و شماره ۰۲۶۵۵۸ مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۵
و شماره ۰۲۶۵۶۷ مورخ ۱۳۹۴/۵/۲۵
و شماره ۰۲۶۵۵۷ مورخ ۱۳۹۴/۳/۲۵
و همچنین یک فقره مبایعه نامه خودرو پارس مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ و یک قرارداد اجاره مورخ ۱۴۰۱/۸/۵ مربوط به یک باب مغازه تجاری در خیابان کوشش بنام رضا عالمی در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۲۵ مفقود گردیده است از کسانی که هر گونه اطلاعی در خصوص مبایعه نامه ها و اجاره نامه مذکور به دستشان رسید مستدعی است با شماره تلفن ۰۹۱۵۱۸۲۶۸۳۴ تماس حاصل و مژدگانی دریافت کنند.

۸۵۴۲۴