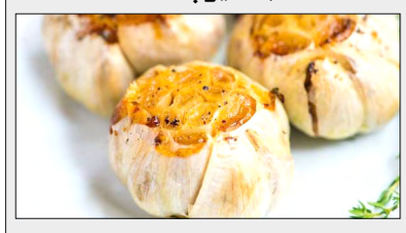
فواید معجزه‌آسای مصرف روزانه ۶ حبه سیر پخته‌شده



مصرف شش حبه سیر پخته در طول ۲۴ ساعت فواید و خواص بی‌نظیری برای بدن دارد و شما را در مقابل بیماری‌ها بیمه می‌کند.
به گزارش نمناک، قطعاً سیر یکی از سالم‌ترین غذاها روی کره زمین می‌باشد. این ماده غذایی معجزه‌آسا می‌تواند بیماری‌های متنوعی را درمان کند و همچنین خواص دارویی بسیار زیادی دارد که در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده برای کاهش سطح کلسترول خون، کنترل فشار خون پایین و بالا، درمان مشکلات قلبی، تحریک جریان خون و جلوگیری از حملات قلبی استفاده می‌شود. مصرف سیر باعث کنترل کلسترول، جلوگیری از تولید هورمون آنژیوتنسین دو و ریلکس کردن رگ‌های خونی خواهد شد. ظاهراً سیر می‌تواند در طول ۲۴ ساعت به بهبود بدن کمک کند. از نظر متخصصان مصرف ۶ حبه سیر به طور روزانه می‌تواند فواید زیادی برای بدن داشته باشد.
مصرف شش حبه سیر در طول ۲۴ ساعت فواید عنوان شده در ادامه این مطلب را خواهد داشت:
ساعت اول: در ساعت اولیه سیر در شکم هضم می‌شود و بدن را تغذیه‌رسانی می‌کند.
بین ساعت ۲ تا ۴ بدن شروع به تخریب سلول‌های سرطانی و رادیکال‌های آزاد آسیب دیده می‌کند.
بین ساعت ۴ تا ۶ بدن متابولیسم خود را آغاز می‌کند و خواص مفید آن را به اجرا در می‌آورد. همچنین به دفع مایعات و چربی‌های اضافی در بدن می‌پردازد.
بین ساعت ۶ و ۷ خواص آنتی‌باکتریال سیر شروع به ظهور می‌کند و می‌تواند باکتری‌های موجود در بدن را از بین ببرد.
بین ساعت ۶ تا ۱۰ مواد مغذی آن، تأثیرات خود را روی سلول‌ها می‌گذارند.
خاصیت سیر پخته
بین ساعت ۱۰ تا ۲۴: اگر در این ساعات سبزیجاتی هم مصرف شود، بدن می‌تواند پاک‌سازی عمیقی را انجام دهد که فواید زیر را به همراه خواهد داشت:
تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود سلامت استخوان‌ها، تنظیم سطح فشار خون، طولانی کردن عمر سلول‌ها، از بین بردن خستگی، تنظیم کلسترول، جلوگیری از مشکلات قلبی و عروقی، جلوگیری از ورود فلزهای سنگین به بدن، تقویت بدن ورزشکاران، پاک‌سازی رگ‌ها، افزایش استقامت، کمک به تناسب و زیبایی اندام.
بنابراین به شدت توصیه می‌شود که به صورت روزانه سیر مصرف کنید و خودتان را از بیماری‌های مختلف در امان بدارید و بیماری‌هایی که در حال حاضر به آن مبتلا هستید را نیز بهبود بخشید. قطعاً می‌دانید که مصرف ویتامین، راه پیشگیری از بیماری‌های مختلف می‌باشد که سیر نیز یکی از همین ویتامین‌هاست که سلامت شما و از بین بردن سموم بدن در طولانی‌مدت را تضمین می‌کند.

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱/۴۹۲۷ بخش ۱۷ فارس قیروکارزین

آقای سید عبدالحمید موسوی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۰۹ قیر تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱/۴۹۲۷ به نام آقای سید عبدالحمید موسوی با شماره چاپی ۵۹۳۷۵۷ مفقود گردیده است و به موجب سند رهنی شماره ۳۳۸۱۲ مورخ ۹۹/۶/۸ دفتر ۱۷۷ قیروکارزین به مدت ۳۶ ماه در قبال مبلغ ۳۸۰۰۰۰۰۰۰ ریال در رهن بانک توسعه تعاون نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد 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: ۱۴۰۲/۵/۲۱

۳۲/م.الف– تیمور منصوری– رئیس ثبت اسناد و املاک قیروکارزین

۶ سبزی عالی برای آب‌کردن چربی شکم به توصیه متخصصان

روزیاتو - اگر در تلاش برای رسیدن به هدف خود برای کاهش وزن یا کاهش چربی شکم هستید، سبزیجات خاصی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند! با این حال چیزی به نام یک غذا یا نوشیدنی وجود ندارد که بتواند چربی‌های شکم را آب کند. می‌دانید که این اتفاق غیرممکن است. چربی اضافی شکم می‌تواند به دلیل عواملی مانند ژنتیک، سن، سبک زندگی کم تحرک، کیفیت پایین رژیم غذایی یا مصرف زیاد الکل افزایش یابد. به دلیل زیاد بودن عوامل دخیل در این مورد، برای از دست دادن چربی نیاز به رویکرد جامع‌تری وجود دارد.
بنابراین، وقتی در مورد سبزیجاتی صحبت می‌کنیم که می‌توانند به کاهش چربی شکم شما کمک کنند، سبزیجاتی که کالری کمتری دارند و دارای چیزهایی مانند فیبر، پروتئین یا سایر مواد مغذی مفید هستند مورد نظر هستند. سبزیجات سبزرنگ نه تنها فوق العاده مغذی هستند، بلکه به کاهش چربی شکم نیز کمک می‌کنند.

چغندر

در مورد چغندر (لبو) به اندازه کافی صحبت نمی‌شود، اما این سبزی مملو از مواد مغذی است که می‌تواند به شما در مدیریت وزن در ناحیه معده کمک کند و حتی هضم را بهبود بخشد.
چغندر دارای فیبر بالایی است، حدود ۳.۸ گرم در هر فنجان. خوردن فیبر کافی در هر وعده غذایی یا میان وعده به جلوگیری از نفخ، کاهش اشتها و افزایش احساس سیری کمک می‌کند. فیبر همچنین می‌تواند به بهبود سلامت میکروبیوم روده شما کمک کند، چیزی که در حفظ یا کاهش وزن به شیوه‌ای سالم بسیار مهم است.

کلم پیچ

کلم پیچ یک سبزی برگ سبز است که سرشار از مواد مغذی است. با خوردن این برگ خوشمزه، ویتامین‌های C، K، A و B۶ و همچنین منگنز، مس و پتاسیم دریافت خواهید کرد. در هر ۱۰۰ گرم کلم پیچ تنها حدود ۴۳ کالری وجود دارد و با خوردن آن فیبر و پروتئین نیز دریافت خواهید کرد.
به یاد داشته باشید که هیچ غذایی وجود ندارد که بتواند چربی شکم را بسوزاند. با این حال، جایگزینی غذاهای شیرین و فراوری شده که باعث افزایش وزن می‌شوند، با سبزیجات پرفیبر مانند کلم پیچ می‌تواند کالری دریافتی شما را کاهش داده و مصرف مواد مغذی مفید را افزایش دهد.

اسفناج

این سبزی پر از مواد مغذی است و به عنوان سالاد، تفت داده شده یا در اسموتی پروتئینی عالی است. به گفته متخصصان تغذیه، افزودن اسفناج بیشتر به رژیم غذایی می‌تواند به کاهش چربی شکم شما کمک کند.
اسفناج سرشار از فیبر است که باعث جذب بهتر مواد مغذی شده و به هضم غذا کمک می‌کند. همچنین سرشار از ویتامین K است که گاهی اوقات می‌تواند از کاهش وزن بدن از جمله چربی احشایی حمایت کند.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز یک سبزی همه کاره با شیرینی طبیعی است که در بسیاری از غذاها قابل استفاده است. این فلفل همچنین مملو از مواد مغذی است که می‌تواند به شما در رسیدن به وزن مورد نظرتان کمک کند.
به‌طور کلی فلفل دلمه‌ای‌ها سبزیجات ایدئالی برای افزودن به رژیم کاهش وزن هستند. آن‌ها کالری کم و مواد مغذی بالایی دارند و همچنین به ایجاد حس سیری بعد از غذا کمک می‌کنند. این ترکیب می‌تواند به جلوگیری از پرخوری در بقیه روز کمک کند. محتوای فیبر و کپسایسین این سبزی نیز به فلفل دلمه‌ای قرمز خاصیت کاهش وزن می‌بخشد.

کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی از مغذی‌ترین سبزیجاتی است که می‌توانید پیدا کنید. این سبزی از خانواده کلم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. ترکیب اولیه آن سولفورافان است که با کاهش سیتوکین‌ها و NF-kB در بدن عمل می‌کند. این مواد فرایند التهابی را هدایت می‌کنند. با کاهش التهاب، بدن بهتر می‌تواند وزن خود را کم کرده و در بخش‌های دیگر نیز به طور مؤثر کار کند.
بروکلی همچنین حاوی چندین ماده مغذی دیگر است که می‌توانند باعث کاهش چربی شکم شوند، ازجمله ویتامین C، کلسیم و کروم. ویتامین C برای متابولیزه کردن چربی‌ها به انرژی در بدن لازم است. این سبزی همچنین یک غذای پرکربوهیدرات است که در کاهش وزن بسیار مؤثر است که کمک به احساس سیری، تأمین انرژی، جلوگیری از افزایش وزن و کمک به هضم غذا و حتی کمک به کوتاه کردن دور کمر از جمله آن‌هاست.

هویج

هویج یک سبزی ریشه‌ای خوشمزه است که مواد مغذی آن بیشتر از چیزی است که اغلب مردم تصور می‌کنند. جویدن هویج خام به‌طور شگفت انگیزی می‌تواند به اهداف شما برای کاهش وزن کمک کند.
این سبزی در توانایی خود برای کمک به کاهش چربی شکم منحصر به فرد است زیرا متابولیسم بدن را بالا می‌برد. اثر گرمازایی غذا (TEF) میزان کالری یک غذا است که باعث می‌شود بدن در حین هضم بسوزاند. از آنجایی که هویج بافت سختی دارد، TEF بالایی دارد و بنابراین باعث می‌شود بدن به سادگی با خوردن آن کالری بیشتری بسوزاند.

آیا «نوشیدن ۸ لیوان آب در روز» حقیقتی علمی است؟

مجله ایلیاد: معلوم نیست این افسانه که باید هر روز ۸ لیوان آب بنوشیم از کجا آمده است؟ ولی جالب اینجا است که عموم مردم‌این افسانه را شنیده‌اند و حتی باور دارند. هیچ شواهدی در مورد اینکه این میزان نوشیدن آب روزانه از کجا آمده است وجود ندارد و مطالعاتی که در گذشته در این زمینه انجام شده نیز همگی بر این اساس هستند که شرکت‌کنندگان گفته‌اند باید روزانه ۸ لیوان آب نوشید.
اخیراً گروهی از محققین برای اینکه میزان دقیق آب مورد نیاز بدن را مشخص کنند، ۵،۶۰۰ نفر از ۲۶ کشور دنیا را مورد بررسی قرار داده‌اند. آن‌ها به شرکت‌کنندگان ۱۰۰ میلی‌لیتر آب نشان‌دار دادند. این نوع آب معمولاً برای آزمایش‌های مربوط به بررسی سوخت‌وساز بدن استفاده می‌شود و به کمک آن معلوم می‌شود مواد شیمیایی با چه سرعتی در بدن حرکت می‌کنند. در این آب، ایزوتوپ خاصی از هیدروژن به نام «دوتریوم» وجود دارد.
دوتریوم درون هسته خود دارای یک نوترون اضافی است و به این دلیل اتم‌های دوتریوم دو برابر اتم‌های هیدروژن معمولی جرم دارند. در اتم هیدروژن معمولی تنها یک پروتون وجود دارد و نوترون درون آن وجود ندارد. بنابراین آب حاوی دوتریوم ۱۰ درصد سنگین‌تر از آب معمولی است و به آن «آب سنگین» نیز می‌گویند و نوشیدن مقادیر کم آن بی‌ضرر است. برای اینکه بتوان آب سنگین را نشان‌دار کرد، ایزوتوپ اکسیژن آن را نیز به «اکسیژن-۱۸» تغییر می‌دهند. ۰.۲ درصد از اکسیژن موجود در هوا از این ایزوتوپ است.
اگر بتوان نرخ از بین رفتن ایزوتوپ‌های نشان‌دار در ادرار را محاسبه کرد، ایزوتوپ هیدروژن به ما می‌گوید که در بدن انسان آب با چه سرعتی جایگزین می‌شود و ایزوتوپ‌های اکسیژن به ما می‌گوید که چه مقدار کالری در این زمان سوزانده شده است. آزمایش‌های سوخت‌وساز بدن با استفاده از آب نشان‌دار برای اولین بار در دهه ۱۹۸۰ میلادی انجام شده است.
مطالعه‌ای که اخیراً با استفاده از آب نشان‌دار برای محاسبه میزان آب مورد نیاز بدن انجام شده، به‌صورت مقاله‌ای در مجله Science به چاپ رسیده است. در این مطالعه، محققین اذعان دارند که نمی‌توان برای همه انسان‌ها یک راهنمای مشابه برای مقدار نیاز بدن به آب نوشت، ولی از طرف دیگر این مطالعه نشان داده است که نوشیدن ۸ لیوان آب در روز نیز هیچ پایه علمی‌ندارد.
مردان در سنین بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی و زنان در سنین بین ۲۰ تا ۵۵ سالگی، بیشترین نیاز به آب را دارند و نیاز بدن مردان به آب پس از سن ۴۰ سالگی و زنان پس از سن ۶۵ سالگی کاهش می‌یابد. در نوزادان بیشترین نیاز به آب وجود دارد و هر ۲۸ روز یک بار کل آب بدن آن‌ها جایگزین می‌شود.
محققین نشان داده‌اند که میزان مصرف آب در بدن به عوامل متعددی از جمله دمای محل زندگی، فشار هوا، رطوبت و میزان تحرک افراد مختلف بستگی دارد. به‌عنوان مثال اگر رطوبت ۵۰ درصد افزایش پیدا کند، میزان نیاز بدن به آب حدود ۰.۳ لیتر در روز افزایش پیدا می‌کند.

با ۳ مکمل ضداضطراب آشنا شوید

برخی از مکمل‌های طبیعی می‌توانند به رفع اضطراب کمک کنند.
به گزارش بهداشت نیوز، تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل‌های مختلف از جمله ویتامین‌ها، اسیدهای چرب امگا۳ و داروهای گیاهی ممکن است مکمل ضد اضطراب باشند. اضطراب می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد و باعث نگرانی، ناراحتی، ترس یا وحشت شود.

مکمل‌هایی که برای برطرف کردن اضطراب مفید هستند:

ویتامین دی

تحقیقات بین سطوح ویتامین D و افسردگی ارتباط یافته‌اند و معتقدند مصرف مکمل‌های ویتامین D ممکن است به درمان این بیماری کمک کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است بین کمبود ویتامین D و اختلالات اضطرابی نیز ارتباط وجود داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مصرف مکمل‌های ویتامین D، افسردگی و اضطراب را در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود می‌بخشد. با این حال، تحقیقات در مورد ارتباط بین اضطراب و ویتامین D نتایج متفاوتی را به همراه داشته است. بدن در نتیجه قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید، ویتامین D می‌سازد. افراد می‌توانند با گذراندن زمان بیشتر در آفتاب، خوردن مواد غذایی غنی از ویتامین D و یا مصرف مکمل‌های ویتامین D ، کمبود آن را جبران کنند.

ویتامین B کمپلکس

ویتامین‌های گروه B برای مدیریت بسیاری از فرایندهای بدن از جمله استرس، مؤثر هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که شرکت‌کنندگانی که سطح ویتامین B۱۲ کمتری داشتند، بیشتر در معرض افسردگی یا اضطراب بودند. همچنین، یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد افرادی که غذاهای سرشار از ویتامین B مصرف می‌کنند، نسبت به افراد دیگر، اضطراب و استرس کمتری دارند. افراد معمولاً می‌توانند ویتامین B کافی را از خوردن انواع موادمغذی دریافت کنند. برخی از ویتامین‌های گروه B از جمله ویتامین‌های B۱۲ و B۲ بیشتر در منابع جانوری یافت می‌شوند، به همین دلیل، افرادی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کنند ممکن است به مکمل آن‌ها نیاز داشته باشند.

منیزیم

منیزیم برای عملکرد موثر سیستم‌های بدن ضروری است. محققان دریافتند که مکمل منیزیم ممکن است شاخص‌های اضطرابی را در افراد مستعد به این بیماری بهبود بخشند. همچنین، یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ گزارش داد که مصرف مکمل‌های منیزیم در افراد مبتلا به اضطراب مربوط به سندروم پیش از قاعدگی مفید است. افراد می‌توانند به منظور دریافت مقادیر کافی از منیزیم، از مکمل‌های منیزیم و یا منابع غذایی سرشار از منیزیم مانند گندم، اسفناج، کینوا، بادام و بادام هندی، شکلات تلخ و لوبیا مصرف نمایند. مصرف دوزهای بالای منیزیم می‌تواند باعث اسهال شود. با دوز کمتر مانند ۱۰۰ میلی‌گرم شروع کنید. از مصرف بیش از ۳۵۰ میلی‌گرم در روز بدون تأیید پزشک خودداری کنید. منیزیم می‌تواند با اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد روان‌پریشی تداخل داشته باشد.

مسواک‌زدن چگونه باعث تحلیل لثه‌ها می‌شود

یک متخصص جراحی لثه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص بیماری‌های لثه، توضیحاتی ارائه داد.
به گزارش خبرگزاری مهر، ندا مسلمی، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سؤال که فرق لثه سالم و بیمار چیست، گفت: در این خصوص انجام معاینه بالینی توسط دندانپزشک ضروری است، لثه سالم به رنگ صورتی کم رنگ است و موقع مسواک زدن دچار خون‌ریزی نمی‌شود، تورم ندارد و تحلیل نرفته و همچنین در لثه سالم، ریشه دندان‌ها مشخص نیست.
وی افزود: دندانپزشک توسط وسیله‌ای به نام پروپ، لثه‌ها را معاینه می‌کند و تحلیل استخوان در آن ناحیه را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.
این متخصص جراحی لثه گفت: گاهی مسواک کشیدن خشن می‌تواند باعث تحلیل رفتن لثه در محل اتصال به دندان شود.
وی در پاسخ به این سؤال که مسواک زدن آسیب‌رسان یعنی چه، گفت: چند عامل در تحلیل لثه‌ها تأثیر گذارند: در لثه‌هایی که از نظر ژنتیکی نازک هستند، استفاده از مسواک خشن، این افراد را مستعد تحلیل لثه‌ها می‌کند.
مسلمی به روش درست مسواک زدن اشاره کرد و گفت: در روش صحیح مسواک زدن، برس مسواک را در فک بالا، از بالا به پایین و در فک پایین، از پایین به بالا حرکت می‌دهیم و متذکر شد؛ مسواک زدن به روش افقی، صحیح نیست.
این دندانپزشک افزود: در افرادی که هنگام مسواک زدن، فشار زیادی به مسواک وارد می‌کنند، ممکن است در لثه‌ها تحلیل ایجاد شود، به این افراد توصیه می‌شود به جای فشار هنگام مسواک زدن، دفعات روزانه مسواک زدن را بیشتر، و فشار دست‌ها را نیز کمتر کنند.
وی، اولین قدم در پیشگیری و درمان تحلیل لثه‌ها را اصلاح این گونه رفتارهای بهداشتی ذکر کرد و گفت: بعضی از افراد به طور ژنتیکی با افزایش حجم لثه‌ها مواجه‌اند، تنها در این افراد است که به استفاده از مسواک‌های زبر توصیه می‌شود، البته گاهی در این افراد مجبور هستیم با روش جراحی، حجم لثه‌ها را کاهش دهیم.
مسلمی، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان را مهمترین علت بیماری‌های لثه دانست و گفت: افراد مختلف نسبت به ایجاد بیماری‌های لثه، استعداد مختلفی دارند، به طور مثال: بعضی از افراد اگر ۲ الی ۳ بار در روز مسواک نزنند، دچار التهاب لثه می‌شوند.
وی به ژنتیک که یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد کننده بیماری‌های لثه است، اشاره کرد و از مصرف بعضی داروها و رژیم‌های غذایی خاص که بر رشد میکروب‌های داخل دهان تأثیرگذارند، نام برد.
مسلمی افزود: مصرف کنندگان سیگار، بیشتر به مشکلات لثه مبتلا می‌شوند، البته بیماران مبتلا به دیابت نیز، نسبت به بروز ابتلا به مشکلات لثه مستعدتر هستند.
وی، لق شدن دندان‌ها را انتهای بیماری‌های لثه دانست و گفت: اگر بیماری لثه درمان نشود، منجر به لق شدن و افتادن دندان‌ها می‌شود.
این فوق تخصص جراحی لثه یادآور شد: هر دندان شامل تاج و دندان است و لثه‌ها روی ریشه‌ها را پوشانده‌اند، وی شایع‌ترین محل بروز جرم‌های دندانی را پشت دندان‌ها دانست، زیرا غدد بزاقی در این نواحی قرار دارند.
مسلمی در پاسخ به این سؤال که آیا تحلیل استخوان‌ها در فک، قابل برگشت است یا خیر، گفت: اگر التهاب لثه در مراحل ابتدایی باشد، هنوز تحلیل استخوان‌ها صورت نگرفته و با درمان به موقع، این تحلیل قابل برگشت است، اما اگر بیش از ۵۰ درصد از حجم لثه تحلیل رفته باشد، درمان معمولاً با موفقیت مواجه نخواهد بود.
وی به افرادی که مستعد به بیماری‌های لثه هستند، توصیه کرد، باید به طور روزانه از نخ دندان استفاده کنند، البته استفاده از نخ دندان نیاز به مهارت دارد و اگر صحیح مصرف نشود باعث زخم شدن لثه‌ها خواهد شد.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۰۰۰۰۶۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبداله آموزگار قیری فرزند عنایت اله بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۴۰۲۹۲۹۵۸ صادره از فیروزآباد در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۵۷۲۹/۷۸ مترمربع به پلاک ۸۵۵۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس- قیروکارزین- شهر قیر خریداری از مالک رسمی آقای حبیب رضائی از سند شماره ۱۲۲۱ مورخ ۴۱/۱۰/۳ دفتر ۲۲ فیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۵/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۶

۳۱/م.الف– تیمور منصوری
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۰۰۰۰۶۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدعلی قائدی کردشولی فرزند حسین بشماره شناسنامه ۱ صادره از فیروزآباد در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۶۸۶/۰۳ مترمربع به پلاک ۱۱۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس- قیروکارزین- کردشول خریداری از قاسم قائدی مالک سند رسمی ۱۵۲۶۲ مورخ ۵۰/۴/۱۲ دفتر ۲۲ فیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۵/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۶

۳۰/م.الف– تیمور منصوری
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۰۰۰۰۶۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای پیمان میرزائی فرزند رضا بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۴۰۱۰۰۲۷۷ صادره از فیروزآباد در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۳۷۱۵ مترمربع به پلاک ۷۴۲ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس- قیروکارزین- افزر- اسلام آباد خریداری از مالک رسمی آقای محمد کاویانی از سند شماره ۱۹۸۰ بدون تاریخ 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۵/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۶

۲۹/م.الف– تیمور منصوری
رئیس ثبت اسناد و املاک

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

سوگواره عاشورایی