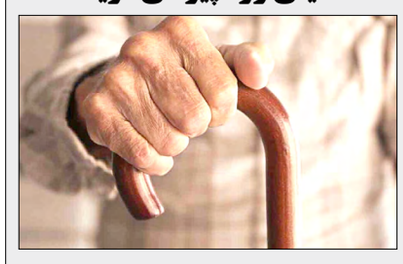
روزنامه صبح ایران
شیراز
دوشنبه > ۱۲ تیر > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۶۴

این نشانه‌ها یعنی خیلی زود پیر می‌شوید



اگر شـــما هم این ۹ نشـــانه را دارید یعنی این موضوع شـــامل شما نیز می‌شـــود و باید در سبک زندگی خود تجدید نظر کنید.

به گزارش بهداشـــت نیوز، اگر شما هم این ۹ نشانه را دارید یعنی این موضوع شـــامل شما نیز می‌شود و باید در سبک زندگی خود تجدید نظر کنید.

۱. ریزش مو(نه تنها موهای سر)

پیـــری یکی از دلایل ریزش و کم‌پشـــت شـــدن موها اســـت؛ گاهی اوقات موها کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهند و شکننده نیز می‌شوند.

اگر شـــما پیش از ســـن ۶۰ ســـالگی دچار ریزش مو و ســـفیدی ناگهانی شـــدید باید در ســـبک زندگی خود بازنگـــری کنید و به انـــدازه کافی مـــواد غذایی مفید مصرف کنید.

۲. ضعف عضلانی شدید

اگر توانایی بلند کردن یک کســـیه به وزن ۱۳ کیلوگرم را نداریـــد شـــما دچار ضعـــف عضلانی هســـتید؛ این نشانه‌ای است که عضلات شما زودتر از موعد بازنشسته خواهند شـــد. ورزش کنید و بـــرای زندگی خود برنامه روتین ورزشی بریزید.

۳. کبودی بیشتر

کبودی در بدن به علت پارگی و عدم اســـتقامت کافی رگ‌های خونی پیش می‌آید. اگر بدن شـــما بدون دلیل و به طور متعدد کبود می‌شود یعنی عدم وجود آنزیم‌ها و مواد غذایی مفید در بدن. بهتر اســـت به این موضوع اهمیـــت دهید، زیرا این موضـــوع در طولانی‌مدت، اثر خود را در افتادگی پوست نمایان می‌کند.

۴. چین و چروک

اگر بیشتر از هم‌سن و سال‌های خودتان چین و چروک دارید این مورد درباره شـــما هـــم صدق می‌کند. برخی افراد به علت نوع و حالت اجزای صورت کمتر از ســـن خود نشان داده می‌شوند، ولی اگر همان افراد به دلایل گوناگون دچار پیری زودرس شوند، در صورتشان چین و چروک‌هایی بیشتر از سنشان خواهند داشت.

۵. میل به ارتباط کمتر با دوستان

وقتی که از شـــور و شـــوق جوانی دیگر خبری نیست و ترجیح می‌دهید با دوســـتان خود بیرون نروید و روی کاناپه دراز بکشـــید، یعنی بی‌حوصله شده‌اید و از لحاظ روحی رو به کهنســـالی می‌روید؛ این موضوع قطعاً روی فیزیک شما نیز اثر خواهد داشت.

۶. چاقی نامتوازن

وقتـــی می‌خواهید شـــلوار خـــود را بپوشـــید، متوجه می‌شـــوید که کمر شلوار برای شـــما تنگ شده است، ولی قسمت‌های پا گشاد است؛ این موضوع یعنی چاقی نامتوازن و یعنی شما هرچه کربوهیدرات و چربی اضافه در بدن داشته باشـــید در ناحیه شکم انباشته می‌شود. ورزش و برنامـــه غذایی مناســـب از بهترین راه‌حل‌های این مورد هستند.

۷. خواب خرگوشی

خواب خرگوشـــی اصطلاحی اســـت که به خواب‌های ســـبک گفته می‌شـــود؛ یعنی زمان‌هایی که نمی‌توانید عمیق بخوابید و در طول خواب شـــب به دفعات بیدار می‌شوید.

۸. ریتم زندگی شما کندتر می‌شود

وقتی که ریتم غذا خوردن، راه رفتن و درکل ریتم تمام زندگی شـــما کند می‌شود؛ این موضوع دلایل متعددی دارد کـــه اولین آن، ضعف بدنی و عدم توانایی در انجام کارها به سرعت قبل است.

ناشتا با این ماده قوی سموم بدن را خارج کنید

به گزارش صدآنلاین، خوردن عســـل ناشتا، هضم غذا را بهبود می بخشد.

مصرف عســـل با معده خالی برای دســـتگاه گوارش شما بسیار مفید است.

همچنین عســـل به فعال شدن روده بزرگ کمک می‌کند و باعث می‌شود معده در هضم غذاها به درستی کار کند. خوردن عســـل ناشتا، ســـموم را از روده‌ها خارج و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند.

اگر یبوست دارید این خوراکی‌ها را بخورید

یبوست ممکن اســـت باعث شود که شـــما احساس تنبلی، ســـنگینی و بدخلقی کنیـــد. اکثر مردم فقـــط گاهی اوقات ایـــن عارضه را تجربه می‌کنند، اما ایـــن احتمال وجود دارد که برای برخی دیگر مزمن شـــود. همچنین با افزایش ســـن احتمال بروز یبوست بیشتر خواهد شد.

به گزارش بهداشـــت نیـــوز، نمی‌دانید که یبوســـت دارید یا خیر؟ علائم هشـــداردهنده بروز یبوست شامل، کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته و همچنین مدفوع ســـفت و خشک، با دفع دشوار آن است.

وقتی یبوست دارید، اولین قدم برای بهبودی، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی اســـت. آنچه می‌خورید، می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد روان دســـتگاه گوارش شـــما داشـــته باشـــد؛ به خصوص میزان فیبر دریافتی. فیبر کربوهیدراتی اســـت که به‌طور طبیعی به شـــما کمک می‌کند تا منظـــم بمانید، اما بیشـــتر بزرگسالان فقط نیمی از مقدار مورد نیاز فیبر روزانه خود را دریافت می‌کنند.

براســـاس دستورالعمل‌های غذایی که توسط منابع آمریکایی منتشر شده، زنان باید ۲۲ تا ۲۵ گرم و مردان ۲۸ تا ۳۱ گرم فیبر در روز دریافت کنند؛ لازم نیســـت هر گرم را بشمارید. در عوض، به دنبال غذاهایی باشـــید که فیبر بالایی دارند و آنها را با غذاهای کم فیبر جایگزین کنید.

در اینجـــا ۱۰ خوراکی سرشـــار از فیبر را به شـــما معرفی می‌کنیـــم و ســـعی کنیـــد آنها را بـــه وعده‌هـــای غذایی و میان‌وعده‌های خود اضافه کنید:

گلابی: یکی از میوه‌های ســـر شـــار از فیبر، گلابی است؛ در هر گلابی به طور متوســـط، ۶ گـــرم فیبر وجود دارد. گلابی یکی از بهترین گزینه‌ها برای دریافت فیبر حداکثری است.

جو دوسر: همه انواع آن جزو غلات کامل و سرشار از فیبر هســـتند. هر فنجان بلغور جو دوسر پخته‌شده دارای ۴ گرم فیبر اســـت. اگر کاســـه خود را با میوه‌های تازه یا یخ‌زده پر کنید، باز هم فیبر بیشتری خواهید داشت.

سیب‌زمینی: ســـیب‌زمینی بسیار مغـــذی اســـت و به طور متوســـط مقدار شگفت‌انگیزی از ویتامین C به اضافه ۳ گرم فیبر در آن، وجود دارد. پوســـت سیب‌زمینی را نکنید؛ آن را خوب بشویید و با پوســـت بپزید و بخورید تا همه خواصش را دریافـــت کنید؛ البتـــه آنچه گفتیم درباره ســـیب‌زمینی سرخ‌کرده، صدق نمی‌کند.

دانه‌های کتان و چیا: این دانه‌ها را روی بلغور جو دوســـر، اســـموتی‌ها و حتی محصولات پخته‌شـــده بپاشـــید تا راهی آسان برای گرفتن چند گرم فیبر اضافی داشته باشید.

حبوبات: حداقل یک وعده غذایی پر از گوشـــت را در هفته با لوبیا جایگزین کنید؛ آنها سرشـــار از پروتئین، آهن و فیبر هســـتند. نصف فنجان لوبیای پخته‌شـــده حدود ۶ گرم فیبر دارد.

پاپ کورن: وقتی مشـــتاق یک میان‌وعده ترد هستید، پاپ کورن یک انتخاب عالی اســـت؛ این شـــکل از ذرت، منبعی طبیعی از غلات کامل اســـت، با ۱ گرم فیبر در هر فنجان.

عدس: نصف فنجان عدس ســـبز پخته‌شـــده ۹ گرم فیبر به اضافه مقـــدار پروتئین موجود در ۲ اونس(بیش از ۵۶ گرم) گوشت گاو دارد.

غلات با فیبر بالا: هنگام خرید غلات، برچســـب‌های روی آنها را بررســـی کنید، ســـپس برندی را انتخـــاب کنید که حداقـــل ۵ گرم فیبر در هر وعده دارد. گندم پخته همراه با سبوس آن، گزینه خوبی برای شروع است. برای فیبر اضافی، یک مشت زغال‌اخته یا یک موز ورقه‌شده به آن اضافه کنید.

سیب: پوســـت سیب را نکَنید، زیرا هم پوست و هم گوشت آن فیبر دارند. ۴ گرم فیبر در یک سیب متوسط وجود دارد که به اضافه مقدار زیادی آب برای هیدراته نگه‌داشـــتن بدن شما، آن را به میوه‌ای ایده‌آل تبدیل می‌کند.

اِدامام: این دانه‌های آجیلی و سیرکننده که از غلاف‌هایشان بیـــرون آمده‌اند، حاوی ۴ گـــرم فیبر در هـــر نصف فنجان هستند.

دیگر چه باید کرد؟

هنگامی که شـــروع به افزودن فیبر بیشـــتر بـــه تغذیه خود می‌کنید، باید این اقدامات را نیز انجام دهید:

آب زیاد بنوشید: اگر مایعات کافی دریافت نکنید، خوردن غذاهـــای پرفیبر کمکی نخواهد کرد. در واقع مایعات به دفع راحت مدفوع کمک می‌کنند.

روغن‌ها را فرامـــوش نکنید: اضافه کردن یک قاشـــق مرباخوری روغن زیتون به سالاد یا غذا، در بسیاری از موارد، یبوست حاد را برطرف می‌کند.

آهسته حرکت کنید: این خوراکی‌های غنی از فیبر را به آرامی به تغذیه‌تان اضافه کنید، در غیر این صورت گاز و نفخ نیز خواهید داشت.

بدن خـــود را حرکت دهید: فعال بودن بـــرای هضم غذا مفید اســـت؛ فقط اضافه کـــردن یک پیـــاده‌روی روزانه در اطراف خانه‌تان می‌تواند به حرکت مؤثرتر سیســـتم گوارش شما کمک کند.

وقتی تغذیه چاره‌ساز نیست

در برخـــی موارد، رژیم غذایی به تنهایی نمی‌تواند یبوســـت را برطرف کند؛ بنابراین اگر اوضاع بهتر نشـــد با پزشک خود صحبت کنید، زیرا ممکن اســـت به درمان‌های دیگری مانند دارو نیاز داشته باشـــید و همیشه در صورت وجود خون در مدفوع یا درد شکم فوراً به پزشک مراجعه کنید.

هرگز نباید مستقیماً از قوطی، نوشیدنی خورد!

در این مطلب به برخی از دلایلی که شـــما نباید مســـتقیماً از قوطی، نوشـــیدنی بخورید پرداخته شده است. با ما همراه باشید تا در این‌باره بیشتر و بهتر بدانید:

به گزارش بهداشـــت نیوز، بله ما هم می‌دانیـــم که خیلی لذت‌بخش اســـت که قوطی نوشابه خنک را از یخچال بیرون بیاورید و مستقیماً از قوطی بنوشـــید. اما آیا اغلب این کار را می‌کنید؟ پس ما خبر بدی برای شما داریم که پس از خواندن این مطلب احتمالاً ترجیح می‌دهید یک لیوان بردارید!

۱. E. coli

اکثر قوطی‌ها بی‌خطر هســـتند، اما احتمال آلودگی وجود دارد. به این فکر کنید که چند نفر قبل از قرار دادن قوطی خریداری‌شـــده توسط شـــما در یخچالتان، آن را لمس کرده‌اند؟ در برنامه تلویزیونی ۲۰۱۷ محققان، مجموعـــه‌ای از قوطی‌های نوشـــابه را از مغازه‌های مختلف جمع‌آوری کرده و میزان باکتری روی آنها را اندازه‌گیری کردند؛ نتایج کامـــلاً نگران‌کننده بود! خیلی از قوطی‌هـــا تمیز بودند، اما برخی از آنها به باکتری E. coli آلوده بودند! این باکتری می‌تواند باعث اسهال، مشکلات تنفسی و ذات‌الریه شود!

۲. BPA

بیسفنول A، که بیشتر با نام BPA شناخته می‌شود، اغلب در بطری‌های پلاســـتیکی استفاده می‌شود. این ماده خطرناک اســـت و می‌تواند بـــه مایع درون قوطی شما نفوذ کرده و باعث عدم تعادل هورمونی شود. اگرچه بسیاری از تولیدکنندگان تصمیم گرفتند آن را از محصولات خـــود خارج کنند، اما این ماده شـــیمیایی هنوز بخش مهمی از قوطی‌های آلومینیومی است. مطالعه‌ای از انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۱۴ نشان داد که BPA موجود در قوطی‌ها می‌تواند باعث فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی شود.

۳. حشرات موذی

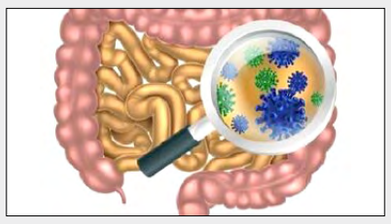
هر چیزی که در کف یک مغازه یا کارخانه قرار دارد در معرض عبور و مرور انواع حشرات و موش است. معمولاً کارخانه‌ها با بسته‌بندی مواد غذایی سعی در ممانعت از ورود حیوانات موذی را دارند، اما با این‌حال، هنـــگام خوردن از قوطی، ممکن اســـت در حال نوشـــیدن از محلی باشید که حیوانات موذی از آن رد شده‌اند! اگر داستان‌های وحشتناک موجود در اینترنت را باور کنیـــد، می‌توانید بر اثر مصرف ادرار موش، جان خود را از دست دهید. حتی اگر این احتمال اغراق‌آمیز باشد، ما فکر نمی‌کنیم نوشیدن از قوطی که ادرار یا مدفوع احتمالی روی آن قرارگرفته، چندان خوشایند باشد. توصیه می‌کنیم قبل از نوشیدن قوطی، حتماً آن را بشویید.

۴. حالت تهوع

چند لحظه به این فکر کنید که یک قوطی نوشابه قبل از اینکه به لب شـــما برخورد کند، چه سفر طولانی انجام داده است. این محصول در کارخانه تولید و مهر و موم شده و قبل از قرار دادن در قفسه‌ها توسط پرسنل سوپر مارکت، از کارخانه به مغازه منتقل شده است. چه کسی می‌دانـــد که چند نفر آن را لمس کرده‌انـــد؟ برای اثبات این امر، یک ایســـتگاه تلویزیونی در تگزاس چند قوطی تصادفی را آزمایش کرد.

آنهـــا شـــواهدی از stenotrophomonas maltophilia، pseudomonas luteola و عفونـــت enterobacter cloacae پیـــدا کردند که همگی می‌توانند باعث بیماری شـــوند. البته، این بدان معنا نیست که مطمئناً بر اثر نوشیدن قوطی بیمار می‌شوید. با این حال، بهتر است قوطی را قبل از نوشـــیدن از آن، بشویید یا از یک لیوان استفاده کنید.

منشأ بیماری آلزایمر در روده‌هاست



یک مطالعه جدید نشـــان می‌دهد افرادی که نشانگرهای اولیـــه بیماری آلزایمر در مغز دارنـــد، دارای تغییراتی در باکتری‌های روده خود نیز هستند.

به گزارش مشرق، این یافته‌ها نشان می‌دهد که میکروبیوم روده با آلزایمر مرتبط است.

اصطلاح میکروبیوم به تریلیون‌ها باکتری و سایر میکروب‌ها اشاره دارد که در روده زندگی می‌کنند و نقش مهمی در هضم و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن دارند که از دفاع ایمنی گرفته تـــا تولید ویتامین‌ها، ترکیبات ضدالتهابی و حتی مواد شیمیایی که بر مغز تأثیر می‌گذارند.

تحقیقات گســـترده‌ای در سال‌های اخیر به دنبال ارتباط بین میکروبیوم روده و مشکلات مختلف سلامتی از جمله بیماری قلبی، افســـردگی و بیماری‌هـــای مغزی دژنراتیو مانند پارکینسون و آلزایمر بوده‌اند.

مطالعات گذشته نشان داده‌اند که میکروبیوم روده بیماران آلزایمر متفاوت از سایر افراد مسن است.

اکنون مطالعه جدید نشان می‌دهد که چنین تفاوت‌هایی در مرحله پیش بالینی آلزایمر آشکار است. این دوره زمانی اســـت که دو پروتئین- آمیلوئید و تاو به طور غیر طبیعی در مغز جمع می‌شـــوند، اما فرد هنوز از علائم زوال عقل رنج نمی‌برد.

دکتـــر «بیائو آنســـس»؛ یکی از محققیـــن اصلی در این مطالعه از دانشگاه واشـــنگتن، گفت: ما در اوایل بیماری آلزایمر شاهد تغییرات میکروبیوم روده هستیم.

وی افـــزود: ایـــن موضوع ثابـــت نمی‌کند کـــه تغییرات میکروبیـــوم واقعاً به ابتلا به آلزایمر منجر می‌شـــود. این امکان وجـــود دارد که فرآیند بیماری در مغز باعث ایجاد تغییرات در روده شود.

به گفته آنســـس، اما اگر میکروبیوم روده یک عامل باشد، احتمالاتی را بـــرای درمان آلزایمر اولیه می‌گشـــاید؛ آیا می‌تـــوان از پروبیوتیک‌ها یا پیوند مدفوع از اهداکنندگان سالم برای دور کردن میکروبیوم عامل آلزایمر استفاده کرد و وضعیت را تغییر داد؟

اما چرا میکروب‌های روده ارتباطی با بیماری مغزی دارند؟ هنوز کاملاً مشخص نیســـت، اما آنسس به التهاب مزمن اشـــاره داد که اعتقاد بر این اســـت کـــه نقش کلیدی در بســـیاری از بیماری‌هـــا از جمله آلزایمر دارد. رســـوبات غیرطبیعـــی پروتئیـــن در مغز مبتلا بـــه آلزایمر به نظر می‌رسد که یک حالت التهابی مزمن ایجاد می‌کند.

آنســـس گفت: برخی از باکتری‌های روده اسیدها و مواد شیمیایی ترشـــح می‌کنند که می‌توانند نازک شوند و از پوشـــش روده نفوذ کنند و نوعی روده نشت‌کننده ایجاد کنند. این امکان وجود دارد که مواد شـــیمیایی التهابی از روده وارد مغز شده و به تشدید التهاب در آنجا منجر شود.

این غذاها قلبتان را از کار می‌اندازد

فـــوق تخصص بیماری‌های قلبی گفـــت: چربی‌های جامد و اشباع‌شده در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی، می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود.

به گزارش مشـــرق، مجید ملکی، فوق تخصص بیماری‌های قلبی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران درباره مهم‌ترین اقدامات برای تأمین ســـلامت قلب بیان داشـــت: یک‌سری عوامل در بیماری‌های قلبی قابل اصلاح نیست، مثلاً داشتن سن بالا، به طوری که هرچه سن بالاتر می‌رود احتمال تنگی عروق کرونر بیشتر می‌شـــود، یا جنسیت افراد به طوری که در زنان بیماری‌های قلبی شیوع کمتری دارد و همچنین در گروه خونی A بیماری قلبی بیشتر است.

وی با اشاره به تیپ‌های شـــخصیتی که در آن بیماری‌های قلبی بیشتر است، خاطر نشان کرد: احتمال ابتلا به بیماری قلبی در شـــخصیت‌های جاه‌طلب، وسواسی، مسئولیت‌پذیر و افرادی که دوســـت دارند همه کارها به خوبی انجام شود، بیشـــتر است. البته یک‌ســـری فاکتورها نیز در پیشگیری از بیماری‌های قلبی قابل اصلاح اســـت که می‌توان به مواردی همچون کنترل فشـــارخون اشـــاره کرد؛ مثلاً فردی که به سکته‌های قلبی و تنگی عروق کرونر مبتلا می‌شود اگر زمینه فشارخون داشته باشد و آن را کنترل کند، قطعاً شیوع بیماری قلبی در چنین افرادی کاهش پیدا می‌کند؛ چون فشارخون منجر به سکته‌های قلبی، خونریزی مغزی و عوارض کلیوی می‌شود. فوق تخصص بیماری‌های قلبی و عضو فرهنگستان علوم پزشـــکی ایران تصریح کرد: نصف افرادی که فشارخون آنها بالاست از بیماری خود باخبر نیستند؛ ضمن اینکه نصف افرادی که از فشارخون خود باخبر هستند نیز آن را به خوبی کنترل نمی‌کنند.

ملکـــی ادامـــه داد: موضوع دیگـــری که در پیشـــگیری از بیماری‌های قلبی بســـیار اهمیت دارد عادات غذایی اســـت؛ مثلاً استعمال دخانیات و سیگار باعث بروز تنگی عروق کرونر و سکته‌های مغزی می‌شود؛ به طوری که در سیگار ۱۰۰ نوع سم وجود دارد و افرادی که در کنار فرد سیگاری هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

وی با اشـــاره بـــه نقش چربی‌هـــا در ابتلا بـــه بیماری‌های قلبی اظهار کرد: چربی‌های جامد و اشباع‌شـــده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوســـیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد، می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود. بنابراین این افزایش تری‌گلیسیرید باید با مصرف دارو کنترل شود.

ملکی با اشاره به عوامل مؤثر در تأمین سلامت فرد هم گفت: کنار گذاشتن عادات غذایی نامناسب، داشتن تحرک فیزیکی به طوری که هفته‌ای ســـه روز و هربار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی داشتن و همچنین پرهیز از استعمال سیگار در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر است.

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

برابـــر رأی شـــماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۱۳۰۱-۱۴۰۱/۱۱/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای قربان منصور آبادی فرزند صفر بشـــماره شناسنامه ۱۰ و کدملی ۵۴۶۹۷۷۲۸۵۳ صادره از بیضا در ششدانگ یک واحد قلمستان به مساحت ۱۱۶۴۶ مترمربع به پلاک شماره ۵۴۰ فرعی از ۹۷۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای هزار که از مالک رسمی حشمت اله قصرالدشتی خریداری نموده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ســـند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـــار 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 اســـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۹/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
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 شـــماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۴۴۲-۱۴۰۲/۰۳/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیضا به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۴۸۵۰۳ در ششـــدانگ ساختمان امام زاده سید احمد شاه روستای ملیان به مساحت ۸۲۳۴/۶۷ مترمربع به پلاک شماره ۱۶۱ فرعی از ۹۳۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روســـتای ملیان که ملک از مالک رسمی از سهام زارعین و مالکین پلاک به متقاضی واگذار گردیده 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: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۸/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
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 شـــماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۳۰۲-۱۴۰۲/۰۳/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد سند رســـمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیضا به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۴۸۵۰۳ در ششدانگ ساختمان امام زاده شاه غیب روستای بسارجان به مساحت ۵۶۰۱/۷۷ مترمربع به پلاک شماره ۲۳۱ فرعی از ۹۲۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روستای بسارجان که ملک از مالک رسمی از سهام زارعین و مالکین پلاک به متقاضی واگذار گردیده لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـــود 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 تســـلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۷/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۳۸۶-۱۴۰۲/۰۳/۲۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ســـند رسمی مســـتقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای محمدرضا حیدری فرزند محسن بشماره شناسنامه ۵۰۷ و کدملی ۲۵۱۱۰۱۱۱۶۶ صادره از لارســـتان در ششـــدانگ دامداری به مســـاحت ۱۰۹۵/۴۲ مترمربع به پلاک شماره ۳ فرعی از ۹۱۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۱۱/۱ واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضا روســـتای بانش پیر موک راشکی که ملک در حصه مشاعی متقاضی می باشد 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: ۱۴۰۲/۰۴/۱۲
تاریخ انشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۲۶/م.الف – سید عبدالکریم زارعی
رئیس ثبت اسناد و املاک