اگر زخم دستگاه گوارش دارید دم‌کرده این گیاهان را با معده خالی بنوشید

علائم مشخصه زخم دستگاه گوارش به‌صورت سوزش، چنگ زدن، درد و احساس ناراحتی شبیه احساس ایجاد شده در هنگام خالی بودن دستگاه گوارشی می‌باشد.
به گزارش بهداشت نیوز، کاربرد تخصصی و ماهرانه گیاهان دارویی که دارای خواص ضد اسید معده، قابض، مرهم و التیام بخشی هستند، فرایند معالجه هرگونه زخم در این بخش‌ها را تسریع و تکمیل می‌کند.
گیاهانی مانند ختمی، گل همیشه بهار، بابونه، گوش خر و اسپیره از جمله گیاهانی هستند که می‌توان از آن‌ها در این موارد استفاده نمود.
بنابر گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، نوشیدن دم‌کرده بادرنجبویه یا بابونه با معده خالی سبب کاهش التهاب شده و همچنین سبب بهبود زخم دستگاه گوارشی می‌شود.

خواص باورنکردنی کلم بروکلی

فرق کلم بروکلی با دیگر اعضای خانواده خود این است که علاوه بر ترکیبات مغذی مشترک، حاوی مولکول‌های دیگری به نام گلوکوزینولات می‌باشد که مانع تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شوند.
به گزارش بهداشت نیوز، نتایج مطالعات محققان استرالیایی نشان می‌دهد سبزیجات خانواده کلم خطر سرطان کولون (روده بزرگ) را کاهش می‌دهند و به ویژه کلم بروکلی بدن را در برابر سرطان کولورکتال (روده بزرگ و مقعد) محافظت می‌کند. فرق کلم بروکلی با دیگر اعضای خانواده خود این است که علاوه بر ترکیبات مغذی مشترک، حاوی مولکول‌های دیگری به نام گلوکوزینولات می‌باشد که مانع تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شوند.
به عقیده این محققان، مصرف سبزیجات خانواده کلم تأثیر زیادی در کاهش خطر سرطان کولون دارد. در واقع مصرف این سبزیجات خطر ابتلا به این سرطان را به میزان ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که کلم بروکلی بیشتری می‌خورند به میزان ۲۰ درصد کمتر در معرض این سرطان قرار می‌گیرند.
نتایج این مطالعه در نشریه تغذیه و سرطان منتشر شده است.

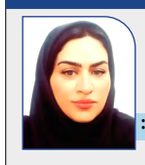
آب چغندر موجب افزایش نیروی عضلانی در طول ورزش می‌شود

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف نیترات رژیم غذایی، مولکول فعال در آب چغندر، به طور قابل توجهی باعث افزایش نیروی عضلانی هنگام ورزش می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، در حالی که مشخص است نیترات رژیمی هم استقامت در ورزش و هم شدت ورزش را افزایش می‌دهد، محققان هنوز چیزهای زیادی در مورد این که چرا این اثر رخ می‌دهد و این که چگونه بدن ما نیترات غذایی را که می‌خوریم به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند، باید بیاموزند. محققان دانشگاه اکستر، توزیع نیترات مصرف شده را در بزاق، خون، ماهیچه‌ها و ادرار ۱۰ داوطلب سالم ردیابی کردند. از آن‌ها خواسته شد حداکثر ورزش پا را انجام دهند. این تیم می‌خواست کشف کند که نیترات رژیمی در کجای بدن فعال است تا سرنخ‌هایی در مورد مکانیسم‌های موجود در زمان ورزش ارائه دهند. یک ساعت پس از مصرف نیترات، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا ۶۰ انقباض عضله چهار سر ران - عضله ران فعال در حین صاف کردن زانو - را با حداکثر شدت در مدت پنج دقیقه روی یک دستگاه ورزشی انجام دهند. این تیم افزایش قابل توجهی در سطوح نیترات در ماهیچه‌ها پیدا کرد. در طول تمرینات، محققان دریافتند که این افزایش نیترات باعث افزایش ۷ درصدی در نیروی عضلانی می‌شود، در مقایسه با زمانی که شرکت کنندگان دارونما مصرف می‌کردند.
«اندی جونز»، استاد فیزیولوژی کاربردی در دانشگاه اکستر، گفت: «تحقیق ما در حال حاضر شواهد زیادی در مورد خواص افزایش عملکرد نیترات رژیم غذایی که معمولاً در آب چغندر یافت می‌شود، ارائه کرده است.» مطالعات قبلی افزایش نیترات در بافت و مایع بدن را پس از مصرف نیترات رژیم غذایی نشان داده بود. با استفاده از ردیاب در مطالعه جدید، محققان توانستند به طور دقیق محل افزایش و فعال بودن نیترات را ارزیابی کنند و همچنین شیوه جدیدی را در مورد نحوه استفاده از نیترات مصرفی ما برای افزایش عملکرد ورزشی نشان دهند.
این مطالعه نشان می‌دهد سطوح نیترات عضلانی برای عملکرد ورزشی مهم است. علاوه بر ورزش، احتمالاً برای سایر حوزه‌های پزشکی مانند مواردی که بیماری‌های عصبی-عضلانی و متابولیک مرتبط با کمبود اکسید نیتریک را هدف قرار می‌دهند، نیز پیامدهای مهمی دارد.

تغذیه و بهترین رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب

تغذیه در بیماری کبد چرب بسیار مهم است، شما می‌توانید با تغذیه مناسب و ورزش این بیماری را کنترل و همچنین درمان کنید.
به گزارش نمناک، چربی در قسمت‌های مختلفی از بدن برای تولید انرژی و عایق شدن بدن دربرابر سرما ذخیره می‌شود. چنانچه این چربی در کبد ذخیره و زیاد شود ممکن است منشأ بیماری کبد چرب باشد که تغییرات در رژیم اولین روش درمانی این بیماری خواهد بود. افراد مبتلا به کبد چرب با رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن صحیح بهبود پیدا می‌کنند. در ادامه این بخش از تغذیه در نمناک به توصیه‌های تغذیه‌ای برای افراد مبتلا به کبد چرب را می‌خوانید.
انواع کبد چرب
دونوع بیماری کبد چرب وجود دارد: بیماری کبد چرب الکلی و غیر الکلی.
بارداری نیز می‌تواند علت بیماری کبد چرب باشد. بیماری کبد چرب به کبد آسیب رسانده و از دفع سموم و تولید بیلی روبین در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. هنگامی‌که در عملکرد کبد اختلال ایجاد شود فرد در معرض مشکلات دیگری نیز قرار می‌گیرد. تغییرات رژیم غذایی و ورزش منظم روش‌های اصلی در مدیریت این بیماری هستند اما با این حال ممکن است برخی از افراد برای معالجه به پزشک نیز مراجعه کنند.
غذاهای مفید برای افراد مبتلا به کبد چرب
رژیم افراد مبتلا به کبد چرب شامل انواع متفاوتی از غذاها می‌شود. کاهش مصرف کالری در خوردن غذاهای سرشار از فیبر و مصرف غذاهای طبیعی شروع مناسبی است.
برخی از غذاهای خاص که برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید می‌باشد، عبارتند از:
۱. سیر:
سیر در بسیاری از رژیم‌های غذایی عضو ثابت است و برای افراد مبتلا به کبد چرب حاوی مزایایی است. براساس یک مطالعه مکمل‌های پودر سیر به کاهش وزن و چربی در افرادی که مبتلا به کبد چرب می‌باشند کمک می‌کند.
۲. اسیدهای چرب امگا ۳:
مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ سطح چربی کبد و چربی مضر بدن را کاهش می‌دهد.
برخی از این غذاها عبارتند از:
ماهی سالمون- ماهی ساردین- گردو- ماهی قزل آلا- بذر کتان
۳. قهوه:
نوشیدن قهوه عادت صبحگاهی بسیاری از افراد می‌باشد.
بر اساس مطالعه‌ای حیوانی که برروی موش‌ها انجام شد قهوه بدون کافئین باعث کاهش آسیب کبدی و التهابی در موش‌هایی که رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی چربی، فروکتوز و کلسترول داشتند، شد.
مطالعه دیگری که برروی موش‌ها انجام شد نتایج مشابهی را نشان داد و محققان دریافتند نوشیدن قهوه میزان چربی در کبد موش‌ها را کاهش و عملکرد متابولیسم آن‌ها را بهبود بخشیده است.
۴. بروکلی:
مصرف انواع سبزیجات برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید است، با این وجود بروکلی یکی از سبزیجات مهم است که باید در رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب گنجانده شود.
۵. چای سبز:
در مطلب خواص چای سبز در بخش سلامت نمناک اشاره داشتیم که نوشیدن چای سبز استفاده دارویی در طی هزاران سال پیش را داشته است زیرا به کاهش چربی خون کمک می‌کرده است. براساس یک مطالعه افرادی که روزانه ۵-۱۰ لیوان چای سبز مصرف می‌کردند کاهش قابل‌توجهی در میزان چربی کبدی داشته‌اند. چای سبز همچنین حاوی چندین آنتی‌اکسیدان از جمله کاتچین است که چربی کبدی را بهبود می‌بخشد.
۶. گردو:
مغز گردو حاوی اسید چرب امگا ۳ است که برای افراد مبتلا به کبد چرب بسیار مفید می‌باشد. خوردن گردو عملکرد کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی بهبود می‌بخشد.
۷. پروتئین سویا و کشک:
براساس نتایج یک بررسی، چربی کبد در زنان مبتلا به چاقی که روزانه ۶۰ گرم کشک به مدت ۴ هفته مصرف می‌کردند ۲۰ درصد کاهش یافته بود. سویا نیز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام ایزوفلاون است که به بهبود حساسیت به انسولین و کاهش سطح چربی در بدن کمک می‌کند.
غذاهایی که مبتلایان باید در مصرف آن خودداری کنند عبارتند از:
۱. قند و محصولات قندی :
مصرف قند باعث افزایش میزان قند خون و ایجاد چربی در کبد می‌شود.
برخی از محصولات قندی عبارتند از:
آب‌نبات- بستنی- نوشابه- آب‌میوه‌ها
همچنین محصولات قندی شامل غذاهای بسته بندی شده و حتی چای و قهوه نیز می‌شود. اجتناب از مصرف قند می‌تواند به حداقل رساندن چربی کبد کمک کند.
۲. غلات فراوری شده :
غلات فراوری شده در نان سفید، ماکارونی و برنج سفید وجود دارد. مطالعه‌ای که برروی ۷۳نفر مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی انجام شد نشان داد افرادی که غلات تصفیه شده کم‌تری مصرف کرده‌اند خطر ابتلا به سندروم متابولیک کم‌تری داشته‌اند. مبتلایان به آسانی می‌توانند غلات فراوری شده از قبیل نان سفید، شیربرنج، بیسکویت ترد، آرد ذرت و برنج سفید را با سیب زمینی، جو دوسر، حبوبات و گندم کامل جایگزین کنند.
۳. غذاهای شور و یا سرخ کرده :
مصرف بیش از حد این غذاها باعث افزایش کالری می‌شود که در نتیجه خطر ابتلا به افزایش وزن را بالا می‌برد. چاقی یکی از علل رایج بیماری کبد چرب است. بهتر است به‌جای مصرف غذاهای سرخ کردنی از غذاهای بخار پز و پختنی استفاده شود.
۴. گوشت :
چربی‌های اشباع‌شده باعث افزایش چربی موجود در بدن از جمله کبد می‌شود. گوشت گاو و گوشت‌های فرآوری‌شده چربی‌های اشباعی هستند که مبتلایان به کبد چرب باید ازمصرف آنها پرهیز کنند. گوشت‌های بدون چربی، ماهی و توفو جایگزین مناسبی می‌باشند اما با این وجود ماهی‌های روغنی نیز به دلیل اسید چرب امگا سه بهترین انتخاب هستند.
چند نباید مهم در تغذیه افراد مبتلا به کبد چرب
افراد مبتلا به بیماری کبدچرب نباید غذاهای سرخ شده مصرف کنند. خوردن برخی از مواد غذایی مانند کله پاچه، مغز، جگر، دل، قلوه، کره و روغن جامد گیاهی برای این افراد ممنوع است.
غذای افراد مبتلا به کبد چرب بهتر است توسط فر، بخارپز یا آب‌پز تهیه شود و همچنین کمتر از گوشت قرمز مصرف کنند.
بهترین درمان برای مبتلایان به کبد چرب رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن است.
بسیاری از افراد که به کبد چرب نوع ۲ و ۳ و یا نزدیک به خطر، مبتلا بوده‌اند با رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن بهبود یافته‌اند.
افراد مبتلا به کبدچرب چگونه باید وزن خود را کاهش دهند؟
بیماران مبتلا به کبدچرب نباید وزن خود را به سرعت کاهش دهند زیرا هم به نفع بیمار نیست و هم ممکن است منجر به تشدید بیماری شود. برای از بین بردن چربی کبد، وزن باید به تدریج کم شود و رژیم غذایی باید تا مدت‌های طولانی رعایت شود.
برای کنترل چربی خون چه باید کرد؟
برای کنترل چربی خون، افراد باید غذاهای کم چرب میل کنند و از مصرف روغن مایع، شیرینی، نوشابه، شکر و بستنی خودداری کنند. همچنین افرادی که چربی خون دارند بهتر است مصرف مواد غذایی حاوی فیبرهای محلول مانند حبوبات و سیب را بیشتر کنند زیرا فیبرها موجب کاهش جذب چربی و کلسترول در دستگاه گوارش می‌شود.
برخی تغییرات سبک زندگی برای بهبود کبد چرب
ورزش منظم برای هر فرد الزامی است. حفظ وزن با انجام ورزش در مدیریت و کاهش علائم بیماری کبد چرب ضروری است. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در ۵ روز هفته توصیه می‌شود.
نکاتی برای فعال بودن بیشتر عبارتند از :
انجام ورزش‌های کششی هرروز صبح
قدم زدن برروی تردمیل هنگام تماشای تلویزیون
استفاده از پله به‌جای آسانسور
باغبانی
چه هنگام باید به پزشک و یا متخصص تغذیه مراجعه کرد؟
اگر رژیم و ورزش تأثیر مطلوبی در کاهش علائم کبد چرب نداشته باشد باید به پزشک مراجعه کرد. پزشک می‌تواند با تجزیه و تحلیل علائم در صورت لزوم فرد را به متخصص تغذیه ارجاع دهد تا از یک برنامه غذایی مناسب پیروی کند.
مشکلات و عوارض کبد چرب چیست؟
بیماری کبد چرب به‌طور بالقوه می‌تواند منجر به بیماری سیروز یا زخم کبدی شود که علائم آن عبارتند از:
درد و تورم شکم - ضعف- کاهش وزن و اشتها- خارش پوستی- زردی پوست و چشم- کبودی و خونریزی آسان- تورم پا
برای پیشگیری از سیروز باید به متخصص تغذیه و یا پزشک مراجعه کرد تا با تغییراتی در سبک زندگی علائم را بهبود بخشد.

یادداشت



مریم شمالیان/شیرازنوین:

خوش اندامی به شرط مکمل‌های جور واجور!

شکی وجود ندارد که داشتن تناسب اندام برای هر فردی رؤیاست و اینکه ورزش کردن و فعالیت و تحرک بدنی در تحقق این آرزو نقش اثربخشی دارد، قابل تأیید است.
در این میان باشگاه‌های بدنسازی به‌عنوان مراکزی که افراد رده‌های سنی مختلف و از هر جنسیتی می‌توانند به انجام تمارین ورزشی و دستیابی به اندام و وزن آیده‌آل مراجعه کنند، بسیار مورد توجه قرار دارد به گونه‌ای که بسیاری از افراد، رفتن به این باشگاه‌ها را در برنامه روزانه خود گنجانده‌اند.
اما چیزی که در این سمت و سو بسیار مورد توجه قرار گرفته، استفاده از مکمل‌های ورزشی است؛ باید به صراحت بگوییم که مکمل به واقع بخشی از غذای یک ورزشکار است؛ به خصوص ورزشکاری که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کند.
اما آنچه مهم است اینکه چه مکملی و توسط چه کسی و برای چه رده سنی تجویز می‌شود، اهمیت بسزایی دارد؛ یک مربی باسابقه و متخصص می‌داند که برای کاهش و یا افزایش وزن نباید مکمل‌های سنگین و یا غیر استاندارد برای یک نوجوان توصیه کند.
متأسفانه بسیاری از نوجوانان و جوانان با تصور اینکه مصرف مکمل است که به بدن آنها شکل و قالب می‌دهد، اصرار دارند که مصرف مکمل را از همان ابتدا در برنامه ورزشی خود قرار دهند و علی‌رغم توصیه مربیان آگاه خود بر عدم مصرف برخی مکمل‌ها، خودسرانه و یا با مشورت با همسالان خود و برخی افراد سودجو اقدام به مصرف مکمل می‌کنند؛ مکمل‌هایی که بعضاً استاندارد و سالم نیستند و سلامت اندام‌های داخلی مانند کبد را به مخاطره می‌اندازند و مشکلات جسمی عدیده‌ای در پی خواهند داشت.
آنچه مهم است والدین و مربیان آگاه و دلسوز باید کاربرد مکمل ها را برای ورزشکاران تازه‌کار توضیح دهند و آگاهی کافی از سوی متخصصان ورزشی و در قالب اطلاع‌رسانی عمومی در این خصوص انجام شود که مصرف مکمل به هر شرطی و البته مصرف مکمل‌های غیر استاندارد و بدون مشورت گرفتن با مربیان متخصص، نه تنها به برخورداری از وزن و اندام مناسب منتهی نمی‌شود، بلکه سلامت آنها را نیز به مخاطره خواهد انداخت.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۴۰۰۲۷۸۰-۱۴۰۲/۰۴/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مرودشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای کاوس جعفری فرزند نظام به شماره ملی ۲۴۳۲۴۹۶۱۴۰ صادره از مرودشت در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۰۲/۰۵ متر مربع پلاک ۶۰۷۵ فرعی از ۹۸ اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس متخذه از پلاک ۹۸/۲۰۸ اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس که می بایست از سهام مشاعی آقای حبیب اله روزگار از پلاک ۹۸/۲۰۸ اصلی بخش ۵ فارس کسر و لحاظ می گردد. 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 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۷

۶۷۴/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۴۰۰۲۷۷۹-۱۴۰۲/۴/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مرودشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حمید زارع فرزند غلامرضا به شماره ملی ۲۴۳۲۸۲۶۴۱۸ صادره از مرودشت در ششدانگ یک باب قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۶۳/۷۳ مترمربع پلاک ۴۱۸۲ فرعی از ۱۰۰ اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس متخذه از پلاک ۱۰۰/۱۹ اصلی قطعه ۲ بخش ۵ فارس که می بایست از سهام مشاعی آقای غلامحسین کاوسی فرزند مسیح اله از پلاک ۱۰۰/۱۹ اصلی بخش ۵ فارس کسر و لحاظ می گردد. 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 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۷

۶۷۳/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

خانم آمنه تقی پور با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۸۹ و ۱۸۸ و ۱۹۷ فرعی از ۱۴۵ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز که به نام علی اکبر گلناری در صفحه ۵۲۶ دفتر ۷۶۳ ذیل شماره ۲۹۹۸۸۰ ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۳۳۶۵۹۸ صادر و سپس به موجب سند انتقال قطعی به شماره ۱۸۲۶۷۰ مورخ ۱۳۸۱/۰۴/۱۲ دفترخانه اسناد رسمی ۲۹ شیراز به خانم آمنه تقی پور منتقل و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و 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: ۱۴۰۲/۵/۱۷

۲۳۷۶/م.الف– محسن مظفری نیا – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز –ناحیه ۱

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۰۶۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۴/۶ 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 افشین شهبازی فرزند ترابعلی بشماره شناسنامه ۱۸۹۹ صادره از قیروکارزین و شماره ملی ۲۴۵۲۲۴۷۹۱۱ در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰۰ مترمربع به پلاک ۸۵۴۳ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین - شهر قیر به موجب سند شماره ۷۱۳۸۱ مورخ ۱۴۰۱/۹/۲۸ دفتر ۱۰۹ قیر افشین شهبازی خریداری از ورثه مرحوم آقا رضا بحرانی 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: ۱۴۰۲/۵/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۱۷

۲۷/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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۴۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید انصاری فرزند محمد شریف به شماره شناسنامه ۸۵۰ و کدملی ۲۳۷۱۴۲۸۵۸۲ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۰۰۰ مترمربع پلاک ۱۵۷۸ فرعی از ۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش به شماره سند ۳۱۲۱۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ دفترخانه ۱۶۷ شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۷
۱۵۳۵۰۰۵: شناسه آگهی

۲۳۶۶/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

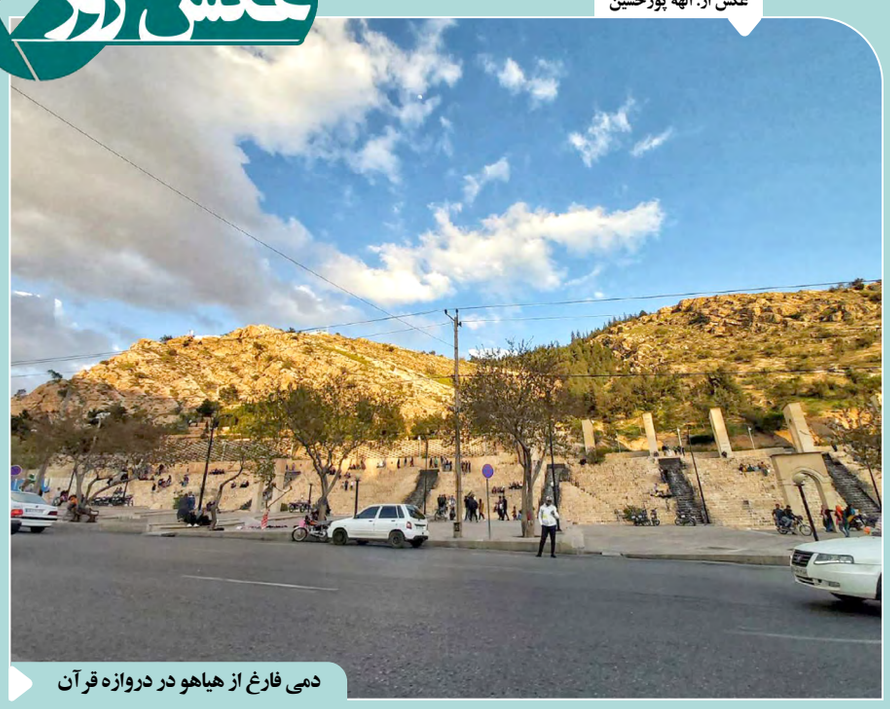
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۷۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالرضا اشرفی فرزند کرم به شماره شناسنامه ۳۰۱۵ و کدملی ۲۲۹۸۴۷۸۱۳۹ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۸۶/۷۱ مترمربع پلاک ۷۲۷۵۷ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم عبدالرحمان رحمانی 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.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۷
۱۵۳۵۳۲۳: شناسه آگهی

۲۳۶۸/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

عکس روز

عکس از: الهه پورحسین



دمی فارغ از هیاهو در دروازه قرآن