

بلایی که خوردن شیرموز سران می آورد



به گزارش صدآنلاین، متخصصان تغذیه بندی در این باره گفت: من به با هر نوع ماده غذایی مانند موز پرهیز کنید. ترکیب شیر و موز، یک ترکیب دوست‌داشتنی در میان بسیاری از مردم است. شیرموز یک نوشیدنی است که به صورت میان‌وعده برای کاهش تشنگی و به دلیل خواص آن مصرف می‌شود. با این حال، باید بدانید فارغ از مزه لذیذ آن، این ترکیب به هیچ‌عنوان مناسب بدن نیست.

مغذی با مضر بودن ترکیب شیرموز همواره محل اختلاف میان متخصصان تغذیه بوده است. هاریش کومار، یک متخصص تغذیه هندی در این باره گفت: من به هیچ‌عنوان به افراد توصیه نمی‌کنم که در ترکیب شیرموز استفاده کنند، زیرا این ترکیب برای بدن مضر است. حتی اگر می‌خواهید شیر و موز را به صورت جداگانه مصرف کنید، باید این نکته را به یاد داشته باشید که اول شیر را مصرف کرده و پس از ۲۰ دقیقه موز را بخورید. افزود، حقیقت این است که ترکیب شیرموز باعث به تأخیر افتادن روند گوارش شده و اختلالات خواب را در پی خواهد داشت. تحقیقات نشان داده است خوردن شیر موز می‌تواند به بافت تولید موز سبی در بدن شود. همچنین این موضوع می‌تواند باعث گرفتگی سینوس‌ها، سرماخوردگی، سرفه، و آلرژی در فرد دامن بزند. از سوی دیگر، گرچه این دو مواد غذایی هر دو مزه شیرینی دارند، اما در روند پس از هضم شرایط آنها بسیار متفاوت است. در حقیقت موز پس از هضم در معده ترش شده، در حالی که شیر شیرین می‌شود. همین موضوع باعث سردرگمی دستگاه گوارش شده و می‌تواند منجر به سوزش، بروز آلرژی و دیگر مشکلات ناشی از عدم تناسب در مصرف مواد غذایی شود.

متخصصان هندی اعلام کردند که ترکیب شیر و موز، یک ترکیب نامناسب برای بدن است که می‌تواند باعث عدم تعادل غذایی شود؛ این امر می‌تواند باعث توقف روند هضم غذا و بروز اختلال در کارکرد باکتری‌های مفید روده شود. این عدم تعادل غذایی مشکلات پوستی مانند جوش و یا آلرژی را در پی خواهد داشت. همچنین واکنش‌های منفی بدن پس از مصرف شیر موز می‌تواند شامل طیف گسترده‌ای از مسائل مانند مسدود شدن کانال‌های بدن، بروز مشکلات قلبی، استفراغ و اسهال شود. توصیه می‌شود این دو ماده غذایی را با یکدیگر مصرف نکنید. بسیاری از افراد دوست دارند میوه‌ها و مواد غذایی مانند شیر را بدون توجه به خواص آنها داخل مخلوط‌کن ریخته و ترکیب کنند. این در حالی است که گرچه این مواد غذایی به طور جداگانه خواص زیادی دارند، اما ترکیب آنها می‌تواند برای بدن مضر باشد. توصیه می‌شود پیش از ترکیب هر مواد غذایی با یک متخصص تغذیه در این زمینه مشورت کنید.

نان‌های ویتامینی رنگی

رئیس اداره نظارت و مواد خوراکی و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: نان و ارزش غذایی آن مورد توجه همه مردم دنیا قرار دارد و به‌عنوان یک ماده غذایی استراتژیک همواره در کشورها مختلف مطرح است و یک غذای اصلی محسوب می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، فریدون نمونند افزود: بسیاری از نان‌های مصرفی حاوی مواد ارزشمند نیستند. نتایج تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا ثابت کرده است که مصرف بیسکویت و کیک به دلیل استفاده زیاد از چربی، مواد نگهدارنده و قند می‌تواند موجب از دست دادن حافظه و فراموشی شود، این در حالی است که در طی یک دهه اخیر بیسکویت‌ها بخشی از صحنه کودکان را تشکیل می‌دهد.

وی تأکید کرد: خانواده‌ها و غلات به دلیل اینکه در کشور ما نیز زیاد مصرف می‌شوند، نقش عمده‌ای در ایجاد چربی، چاقی تشنگی، اضافه وزن و افزایش چربی‌ها بد خون دارد. مؤمن خاطر نشان کرد: برای رفع برخی از این مشکلات، پژوهشگران کشور با استفاده از مواد گیاهی به فرمولاسیون تولید نان‌های ویتامینی رنگی دست یافتند و از آنجایی که ویتامین‌های آن در برابر حرارت مقاوم هستند، در صورت قرار گرفتن در سبد غذایی کودکان مشکلاتی نظیر کمبود آهن را مرتفع خواهند کرد.

رئیس اداره نظارت و مواد خوراکی و آشامیدنی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: در این مطالعات به فرمولاسیون گیاهی برای تولید نان‌های رنگی ویتامینی دست یافتن که حاوی ویتامین‌ها و عناصر مختلف مورد نیاز بدن است، وی با بیان اینکه هویج، اسفناج، لوبو، پاپریکا و زردچوبه از جمله گیاهان استفاده‌شده در این نان‌ها هستند، ادامه داد: ویتامین‌های که از این گیاهان برای تولید نان‌های رنگی به کار برده‌شده علاوه بر آنکه مقاومت در برابر گرما دارند، حاوی عناصری چون آهن، روی و ویتامین A است و در آنها از هیچ ماده شیمیایی استفاده نشده است.

مؤمن در پایان خاطر نشان کرد: از آنجایی که نان، قوت غالب مردم ایران است، اضافه کردن این ویتامین‌ها به نان و جایگزین شدن آن در سبد غذایی کودکان می‌تواند مشکلاتی نظیر فقر آهن را در کودکان کاهش دهد.

بلایی که غذا نخوردن سر سالمندان می‌آورد



نرخ متابولیسم پایین و فعالیت بدنی کمتر به این معنی است که سالمندان به کالری کمتری نیاز دارند. تغییر در حس بویایی و چشایی می‌تواند غذا را کمتر خوش‌طعم کند. ما با افزایش سن جوانه‌های چشایی خود را از دست می‌دهیم. مشکلات دندان‌ها یا تغییرات گوارشی مانند عدم تحمل لاکتوز می‌تواند همراه با پیری باشد و غذا خوردن را ناراحت کند.

به گزارش صدآنلاین به‌نقل از سینیور لایف، نخوردن به اندازه کافی منجر به کاهش وزن و سوءتغذیه می‌شود که ضعف را تسریع می‌کند. کمبود مواد مغذی سلامت کلی را تضعیف می‌کند، تحرک را کاهش می‌دهد و کیفیت عمومی زندگی را پایین می‌آورد. عدم دریافت پروتئین کافی می‌تواند منجر به از دست دادن یکپارچگی پوست شود و خطر عفونت را افزایش دهد. مشخص نیست که عدم دریافت غذای کافی منجر به بسیاری از مشکلات سلامتی می‌شود یا نه. این موضوع از دست دادن اشتها را به یک نگرانی بسیار جدی تبدیل می‌کند، زیرا نخوردن غذا خطر سوءتغذیه را افزایش می‌دهد. وقتی بدن ما نتواند مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت کند، سلامتی ما آسیب می‌بیند.

کسانی در معرض خطر هستند که مشکلات یا شرایط بهداشتی خاصی دارند، همان‌طور که گاهی اوقات ممکن است در مورد افراد مسن رخ دهد. علل و عوامل مختلفی برای کاهش اشتها وجود دارد. ما بر روی نوعی از دست دادن اشتها تمرکز خواهیم کرد که به ویژه افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بی‌اشتهایی ناشی از افزایش سن.

بی‌اشتهایی پیری چیست؟

به طور نگران‌کننده‌ای، تخمین زده می‌شود که بین ۱۵ تا ۳۰ درصد از افراد مسن دچار بی‌اشتهایی ناشی از افزایش سن هستند؛ دوره مداوم کم‌اشتهایی ناشی از تغییرات براساس سن تشدید می‌شود که بسیاری از سالمندان داروهای مختلفی مصرف می‌کنند که می‌تواند با یکدیگر تداخل داشته باشد و عوارض جانبی پیش‌بینی نشده‌ای داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع داروها می‌تواند به بی‌اشتهایی ناشی از پیری کمک کنند: آنتی‌بیوتیک‌ها، آمپی‌سولین، ماکرولیدها، کینولون‌ها، تری‌متوپ ریم، تتراسایکلین، مترونیدازول، ضدپروپوس‌ها، گانسیکلوویر، فس کاربوتسدیم، والگانسیکلوویر، تلیپودیون، بوسپرویر، ریبواویرین، شل‌کننده‌های عضلانی، باکلوفن، دانترون‌سدیم، داروهای میگرن، آلتریتیان، فرورابیتان، ریزارتیبان، دیورتیک‌ها، آمیلورید هیدروکلراید، داروی نارسایی قلبی، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین، داروی تیروئید، کاربامازول، پروپیل تی اوراسیل، داروهای روان‌پزشکی، تری فلورازین، آریپیپرازول، ریسپریدون، کربنات لیتیم، لیتیم سترات، زالپون و زوبیکلون.

آیا باید نگران همه تغییرات در اشتها باشم؟

از دست دادن اشتها در سالمندان یک موضوع پیچیده با علل و عوامل مؤثر است. تغییرات فیزیکی در بدن، تغییرات در سلامت روان و برخی داروها همگی در بی‌اشتهایی ناشی از افزایش سن نقش دارند.

فیزیولوژیک:

تغییرات فیزیکی ناشی از افزایش سن می‌تواند باعث کاهش اشتها یا مشکل در دریافت تغذیه کافی شود. فرآیندهای بیولوژیکی می‌تواند یک علت مستقیم یا گاهی اوقات اثر سایر شرایط مزمن باشد که منجر به بی‌اشتهایی پیری می‌شود و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

پدازش آهسته غذا: زمانی که هضم غذا بیشتر طول می‌کشد، ممکن است خوردن مداوم آن سخت‌تر باشد. تغییر در طعم: کاهش تعداد سلول‌های چشایی یا کاهش بزاق بزق ظرفیت چشایی تأثیر می‌گذارد. مشکل در جویدن یا بلعیدن.

محدودیت‌های فیزیکی که ممکن است گزینه‌های پخت‌وپز را محدود کند.

شرایط پزشکی:

بیماری‌های دستگاه گوارش:

سندرم‌های سوء جذب، که توانایی بدن در جذب مواد مغذی موجود در غذا را مختل می‌کند. عفونت‌های حاد و مزمن: هیپرمتابولیسم (به‌عنوان مثال، پرکاری تیروئید که زمانی است که تیروئید شما بیش از نیاز بدن شما هورمون تیروئید تولید می‌کند).

روان‌شناسی:

سلامت روان می‌تواند تحت تأثیر فرآیند پیری قرار گیرد. تغییرات در محیط زندگی، کنار آمدن با از دست دادن همسر یا سایر عزیزان، سازگاری با از دست دادن استقلال، یا عوارض جانبی یک بیماری مزمن پزشکی، همگی می‌توانند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارند یا باعث افسردگی شوند که به نوبه خود می‌تواند بر اشتها تأثیر بگذارد.

عامل دیگر انزوی اجتماعی است که می‌تواند برای افراد مسن رخ دهد. ممکن است در حمل‌ونقل یا تحرک مشکل داشته باشند، خطر آفرین باشد. غذا خوردن به تنهایی می‌تواند منجر به کمتر خوردن شود و فقدان تحریک میل به خوردن را کاهش می‌دهد. افراد مسن مبتلا به زوال عقل اغلب با دیدن دیگران در حال غذا خوردن به غذا خوردن ترغیب می‌شوند و علاوه بر اجتماعی‌شدن، ضروری از تضمین تغذیه مناسب تبدیل می‌کند.

فارماکولوژیک:

بسیاری از عوارض جانبی داروها به کاهش اشتها کمک می‌کنند. برخی از نسخه‌ها به دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند که غذا خوردن را ناخوشایند می‌کند یا مانع از جذب مناسب مواد مغذی می‌شوند. یکی از مستقیم‌ترین عوارض جانبی برخی داروها تغییر یا از دست دادن چشایی است. این خطر با این واقعیت تشدید می‌شود که بسیاری از سالمندان داروهای مختلفی مصرف می‌کنند که می‌تواند با یکدیگر تداخل داشته باشد و عوارض جانبی پیش‌بینی نشده‌ای داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع داروها می‌تواند به بی‌اشتهایی ناشی از پیری کمک کنند: آنتی‌بیوتیک‌ها، آمپی‌سولین، ماکرولیدها، کینولون‌ها، تری‌متوپ ریم، تتراسایکلین، مترونیدازول، ضدپروپوس‌ها، گانسیکلوویر، فس کاربوتسدیم، والگانسیکلوویر، تلیپودیون، بوسپرویر، ریبواویرین، شل‌کننده‌های عضلانی، باکلوفن، دانترون‌سدیم، داروهای میگرن، آلتریتیان، فرورابیتان، ریزارتیبان، دیورتیک‌ها، آمیلورید هیدروکلراید، داروی نارسایی قلبی، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین، داروی تیروئید، کاربامازول، پروپیل تی اوراسیل، داروهای روان‌پزشکی، تری فلورازین، آریپیپرازول، ریسپریدون، کربنات لیتیم، لیتیم سترات، زالپون و زوبیکلون.

آیا باید نگران همه تغییرات در اشتها باشم؟

از دست دادن اشتها می‌تواند به موقعیتی به دلیل چیزی مانند یک بیماری یا رویداد آسیب‌زا، طبیعی است. از دست دادن اشتها که منجر به ناتوانی در برآوردن نیازهای بدن شما می‌شود، نگران‌کننده است. از دست دادن اشتها زمانی به یک نگرانی جدی تبدیل می‌شود که با کاهش وزن، از دست دادن انرژی، از دست دادن علاقه به همه غذاها یا افزایش فرآیند بیماری همراه باشد؛ در آن زمان است که برای پیشگیری کردن بیماری جدی یا پزشک مشورت کنید.

توصیه‌هایی برای کاهش اشتها:

خوشبختانه بی‌اشتهایی ناشی از افزایش سن به اندازه خود پیری اجتناب‌ناپذیر نیست. در اینجا مواردی وجود دارد که می‌تواند برای جلوگیری یا رفع کاهش اشتها انجام دهید. لطفاً برای توصیه یا تشخیص خاص با پزشک خود صحبت کنید.

وعده‌های کوچکتر:

مطالعات نشان می‌دهد که وعده‌های بزرگ می‌تواند برای افراد مسن ناراحت‌کننده باشد و منجر به مصرف کمتر به‌جای بیشتر شود. وعده‌های غذایی سبک مانند نوشیدنی‌های غنی‌شده یا سوپ‌ها

نسبت به وعده‌های جامد کمتر سیرکننده هستند و باعث تشویق بیشتر به خوردن می‌شوند.

به‌جای سه وعده غذایی بزرگ، سعی کنید در طول روز میان‌وعده بخورید یا پنج وعده غذایی کوچکتر داشته باشید. نقل مکان به جامعه‌ای که در آن وعده‌های غذایی ارائه می‌شود و با سایر ساکنان از آن لذت می‌برند.

بهبودهایی در محیط ناهار خوری مانند استفاده از سفره، ظروف ظروف خوب، و زمان صرف غذا خوردن را تشویق می‌کند.

اگر محدودیت‌های فیزیکی برای استفاده از ظروف وجود دارد، سعی کنید غذاهای انگشتی را ارائه دهید. اضافه کردن طعم: غذا را با قفل، سبزی و ادویه‌جات جالب‌تر کنید و از افزودن نمک و شکر خودداری کنید.

غذاهای غنی از مواد مغذی بخورید:

شیر کامل به جای شیر کم‌چرب یا بدون چربی. اضافه کردن شیرخشک به شیر برای مواد مغذی بیشتر. شیرهای اصلاح‌شده می‌تواند بدون هیچ تلاشی کمی پروتئین اضافی اضافه کنند.

اسپری‌های غنی از مواد مغذی مانند سس مایونز، کره بادام‌زمینی، هوموس یا کره تخم‌مرغ، سس، پنیر، کره و گوشت افزودنی‌های بسیار خوبی به سالاد هستند.

ماهی‌های چرب مانند سالمون.

ماست یونانی پرچرب سرشار از پروتئین است و طعم‌های مختلفی دارد.

مهم‌تر از همه:

آووکادو را هر جا مناسب است اضافه کنید. داروها می‌توانند به تولید بزاق و تحریک اشتها کمک کنند. آیا برای افراد مسن معمول است که زیاد غذا نخورند؟ با توجه به تغییرات جسمی ناشی از افزایش سن، معمولاً کم خوردن «طبیعی» در نظر گرفته می‌شود. کاهش اشتها همچنین می‌تواند نتیجه نوسان طبیعی سطوح هورمونی باشد. افراد مسن ممکن است برای جلوگیری از عوارض جانبی خاص، رژیم غذایی خود را با دندان مصنوعی یا هنگام مصرف دارو تنظیم کنند.

در صورت امتناع سالمندان از خوردن چه باید کرد؟

راه برای اینکه سالمندان اشتهایی به غذا خوردن نداشته باشند توصیه می‌کنیم: یک برنامه غذایی منظم و میان‌وعده داشته باشید. وعده‌های کوچک‌تری از غذاهای پرمغذی سرو کنید. نیاز به ظروف را کاهش دهید. مقدار زیادی تقلبات آسان برای خوردن دم دست داشته باشید. میلکشیک یا اسموتی درست کنید.

آیا نخوردن آخرین مرحله زوال عقل است؟

ممکن است به نظر برسد که فرد در حال گرسنگی یا کم‌آبی است، اما این‌طور نیست. در مراحل پایانی زوال عقل (در چند ساعه یا چند هفته آخر زندگی)، مصرف غذا و مایعات فرد به مرور زمان به آرامی کاهش می‌یابد و بدن با این روند کاهش سرعت و کاهش مصرف سازگار می‌شود.

از چه سنی شروع به کم خوردن می‌کنید؟

دکتر هاجز می‌گوید: «با افزایش سن، عموماً فعالیت کمتری داریم. به طور متوسط افراد بالای ۶۰ سال و مسلماً مسن‌تر از ۷۰ سال، نیاز کمتری به انرژی نسبت به دوران جوانی دارند، زیرا انرژی کمتری مصرف می‌کنند و انرژی کالری است. به طور کلی، نیازهای کالری آنها کمتر است، زیرا آنها کمتر این کار را انجام می‌دهند.

یک سالمند با حداقل آب و غذا چقدر می‌تواند زندگی کند؟

طبق یک مطالعه، شما نمی‌توانید بیش از ۸ تا ۲۱ روز بدون غذا و آب زنده بمانید. افرادی که در بستر مرگ هستند و انرژی کمی مصرف می‌کنند، ممکن است تنها چند روز یا چند هفته بدون غذا یا آب دوام بیاورند.

چگونه خشم درونی‌ام را کنترل کنم و زودرنج نباشم؟

◆◆ لیلیا رجیبی؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلاتری ۱۱ شهرستان آبادیه:

بسیاری از ما در مسیر بزرگ شدن، مجبور می‌شویم برای دیده، شنیده و دوست‌داشته شدن از خود واقعی‌مان دور شده و بخش‌هایی از خودمان را نادیده بگیریم؛ این حس درونی از بین نمی‌رود بلکه دفن می‌شود و زمانی در زندگی فرا می‌رسد که حس می‌کنیم، نیاز به کنار زدن لایه‌های مزاحم و دسترسی به حس درونی یا همان خود واقعی‌مان داریم. ما زمانی این حس درونی را سرکوب کرده‌ایم که از لحاظ مغزی و منطقی به تکامل کافی نرسیده بودیم و نمی‌توانستیم رخدادهای پیرامونمان را به درستی تحلیل کنیم و به احتمال زیاد والدین آگاهی نیز نداشته‌ایم که با ما رفتار مناسب داشته باشند. اما با رشد کردن می‌توانیم خودمان این مسئولیت را بر عهده بگیریم و برای خودمان دوباره پدر و مادری کنیم، به نیازهای بدنامان گوش دهیم و آنها را برآورده کنیم. قول‌های کوچکی به خودمان بدهیم و به آنها عمل کنیم تا به مرور زمان اعتمادی که به خود داریم افزایش پیدا کند.

افرادی که سعی می‌کنند همه را راضی نگه دارند، عصبانیت بیشتری تجربه می‌کنند. البته این عصبانیت معمولاً بروز داده نمی‌شود بلکه به شکل رنجش و خشم در می‌آید. (فرد احساس می‌شود بی‌انصافی و بی‌عدالتی قرار گرفته است). در بسیاری از مواقع برداشت این افراد از وقوع بی‌عدالتی و بی‌انصافی درست است، زیرا افرادی که سعی می‌کنند همه را راضی نگه دارند بیشتر از دیگران کار انجام می‌دهند. آنها سخت‌تر تلاش می‌کنند و بیشتر می‌بخشند و در عین حال درخواست کمک نمی‌کنند و چیزی نمی‌خواهند، اما با اینکه احساسشان به حق و درست است و باید آن را نشان‌های بدانند که از دیگران فاصله بگیرند، نه بگویند یا درخواست کمک کنند، این احساس را بی‌اعتبار می‌دانند و بابت احساس عصبانیت، خودشان را سززنند و شرمند می‌دانند که «من نباید عصبانی می‌شدم». به همین خاطر سعی می‌کنند در موقعیت‌های بعدی، باز هم احساس خشم خود را نادیده گرفته یا سرکوب کنند و این خشم‌های فروخورده هر بار بر روی خشم‌های قبلی انباشته می‌شود تا در نهایت یک روز منجر شده و خودشان را به شکل عصبانیت بسیار شدید یا قطع رابطه نشان می‌دهند. همان‌طور که گفته شد این افراد احساسات خودشان را نادیده می‌گیرند و به همین خاطر احساساتشان روی هم انباشته می‌شوند تا اینکه دیگر نمی‌توانند آن را تحمل کنند، اما در زمان عصبانیت آنها، چیزی که دیگران می‌بینند این است که فرد به خاطر یک موضوع کوچک از کسور در رفته و عصبانیت شدیدش می‌دلیل است. این افراد باید بدانند که نادیده گرفتن، احساس خشم از بین نمی‌رود، بلکه باید احساس خود را به‌حق و درست بدانند. برخی از تعارضات لزوماً بد نیستند و باعث می‌شوند، روابط متعادل‌تر شوند و از رفتارهای انفجاری و قطع شدن کامل روابط جلوگیری شود.

شما هم برای اینکه احساس خشم کمتری تجربه کنید: ۱- سعی کنید حرفتان را بزبید و از حق خود دفاع کنید تا بتوانید نیازهای خودتان را برآورده کنید. ۲- به تدریج بیش از حد بخشیدن و سخت تلاش کردن برای راضی نگه داشتن دیگران را کنار بگذارید. ۳- از انجام کارهایی که دیگران از شما نخواسته‌اند، خودداری کنید. ۴- از انجام کارهایی که خودتان دوست ندارید، خودداری کنید.

سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰، آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۰۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

عکس روز

عکس از: الهه پورحسین



حریم تاریخی فرهنگی شیراز

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

برابر رأی شماره ۰۴۷۲-۰۰۰۰۳۱۱۰۰۴۰۰۰۰۲۶۰۱۲۱۰۱۴۰۲/۱۲/۱۴۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مرودشت تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم محترم یازی فرزند شهباز به شماره ملی ۲۴۳۲۴۳۹۰۷۴ صادره از مرودشت در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۸۶/۸ مترمربع مساحت ۱۰۰۰ مترمربع پلاک ۱۱۷ فرعی از ۱۱۳۹ اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس متخذه از پلاک ۱۳۹ اصلی خریداری از سهام مشاعی آقای علی نقی شبانی فرزند شهباز در ۱۴۹ دفتر یک از پلاک ۱۳۹ اصلی بخش ۵ فارس کسر و لحاظ می‌گردد. 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 اعتراض 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمناً صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمی‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۳/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۳/۱۸

۵۹۰/م/الف- رضا حقانی نیا

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

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

برابر رأی شماره ۰۰۰۰۳۱۱۰۰۴۰۰۰۰۲۶۰۱۲۱۰۱۴۰۲/۲/۱۴۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی مرودشت تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم محترم یازی فرزند شهباز به شماره ملی ۲۴۳۲۴۳۹۰۷۴ صادره از مرودشت در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۸۶/۸ مترمربع پلاک ۱۳۲۹۱ فرعی از ۱۰۱ اصلی قطعه دو بخش ۵ فارس متخذه از پلاک ۱۰۱ اصلی خریداری از سهام مشاعی متقاضی از سند شماره ۷۲۰۵-۱۴۰۱/۱۲/۱۶ دفتر ۱۲۸ مرودشت نسبت به دو یک چهارم دانگ و سهم الارث نصرت اله مایون وراث حاج صمد از سند شماره ۱۷۴۹-۵۱/۱۲/۲۷ دفتر ۵۵ مرودشت نسبت به سه و سه چهارم دانگ از شش‌دانگ پلاک ۱۰۱ اصلی بخش ۵ فارس کسر و لحاظ می‌گردد. 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 اعتراض 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 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 نمی‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۳/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۳/۱۸

۵۹۱/م/الف- رضا حقانی نیا

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت