روزنامه صبح ایران
شیراز
چهارشنبه> ۸ شهریور >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۱۳

غذاهایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند

عوامل زیادی می‌توانند در تضعیف سیستم ایمنی نقش داشته باشند. تضعیف سیستم ایمنی منجر به خستگی و تأخیر در التیام زخم‌ها می‌شود.

به گزارش مشرق، فردی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی است احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله سرماخوردگی و آنفولانزا در آن افزایش پیدا می کند.

نوشابه

نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین حاوی مقادیر زیادی قند و کالری هستند و هیچ ارزش غذایی برای بدن ندارند، به علاوه این نوشیدنی‌ها باعث افزایش وزن شده و با جذب مقادیر زیاد قند در بدن، باعث افزایش التهاب و سرکوب عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند. به گفته متخصصان تغذیه نوشابه به دلیل داشتن قند و کالری زیاد در صدر لیست مواد غذایی تضعیف‌کننده سیستم ایمنی قرار دارد و باید تا حد امکان از برنامه غذایی افراد حذف شود.

غذاهای سوخاری‌شده

اگرچه غذاهای سوخاری ظاهر جذاب و طعم ترد و فوق‌العاده‌ای دارند، اما این غذاهای خوش‌مزه به دلیل سرخ شدن در روغن، حاوی چربی زیادی هستند به همین دلیل برای سیستم ایمنی مضر محسوب می‌شوند.

انواع شکلات، شیرینی، پاستیل و کوکی

شیرینی‌ها، شکلات‌ها، بیسکوئیت‌ها، پاستیل‌ها، آدامس‌ها، کوکی‌ها و حتی لواشک‌های ترش که نه تنها در میان بزرگسالان بلکه در میان کودکان هم بیشترین میزن مصرف را دارند، حاوی قندهای فرآوری‌شده هستند که باعث بروز التهاب در بدن و فعال کردن رادیکال‌های آزاد می شوند، این دو عامل منجر به آسیب رساندن به سلول‌های دفاعی و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

بستنی

اگرچه بستنی یک دسر محبوب و شیرین برای همه ماست، اما این دسر محبوب سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و شکر است؛ دو ترکیبی که نقش بسیار زیادی در سرکوب سیستم ایمنی بدن بر عهده دارند. از آنجایی که بستنی حاوی شش برابر قند مورد نیاز ما در روز است و مصرف آن با افزایش چند برابری ایجاد التهاب در بدن همراه است در نتیجه این التهاب موجب تضعیف عملکرد سیستم ایمنی خواهد شد.

فست‌فود

همه ما کم و بیش با مضرات فست‌فودها، این غذاهای خوش‌مزه و وسوسه‌انگیز آشنا هستیم، اما به دلیل سبک زندگی جدید و مشغله‌های زیاد کاری اکثر ما نمی‌توانیم فست‌فودها را از برنامه غذایی خود حذف کنیم. باید بدانید که فست‌فودها حاوی چربی‌های اشباع‌شده، سدیم و قند هستند؛ ترکیباتی که می توانند سیستم ایمنی را سرکوب کنند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت نوع۲ و بیماری‌های قلبی را تا حد زیادی افزاش دهند.

غذاهای سرشار از سدیم

مصرف مقدار کم سدیم برای عملکرد صحیح قلب، ماهیچه‌ها و حتی سیستم ایمنی نیاز است، اما مصرف بیش از حد آن خطر ابتلا به فشارخون، التهاب و سرکوب سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد. غذاهای سرشار از سدیم شامل غذاهای منجمد، سوپ‌ها و سبزیجات کنسروشده، سوسیس و کالباس، پیتزا، انواع پنیرها، اسنک‌ها(چیپس، پفک، میان‌وعده‌های آماده) و گوشت هستند.

به این دلایل مهم هنگام نشستن از زیرپایی استفاده کنید

استفاده از زیرپایی می‌تواند کار کردن برای زمانی طولانی را راحت‌تر کند و از بروز مشکلاتی برای کمر، زانو و ابتلا به واریس پیشگیری کند. نشستن‌های طولانی‌مدت بدون رعایت نکات سلامت بدن، صدمات جبران‌ناپذیری به سلامت فرد وارد می کند.

به گزارش بهداشت نیوز، تهیه صندلی ارگونومیک به شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد تا صحیح بنشینید و از خستگی شما می کاهد، اما در کنارش به یک زیرپایی مناسب نیاز دارید تا فشاری روی پا و گودی کمرتان نیاید. بعضی از مدل‌های زیر پایی دارای امکان تنظیم شیب هستند و بعضی دیگر نه.

در این مطلب شما را با ضرورت استفاده از زیرپایی و نکات مهم در خرید آن آشنا می‌کنیم:

چرا باید از زیرپایی استفاده کنیم؟

کسانی‌که قد کوتاهی دارند بیشتر احتیاج به زیر پایی دارند تا افراد بلند قد؛ کسانی‌که قد کوتاهی دارند برای این‌که پایشان به زمین برسد به اجبار نزدیک به لبه صندلی می‌نشینند که باعث آویزان ماندن پا، ناراحتی و بیماری‌های جدی در پا می‌شود. فارغ از موضوع قد، به طور کلی وقتی روی صندلی می‌نشینید و می‌خواهید پای شما به زمین برسد، معمولاً ناخودآگاه به سمت جلوی صندلی می‌آیید و دیگر امکان درست تکیه دادن وجود ندارد؛ برای همین فشار بسیار زیادی به ستون فقرات و کمر شما می‌آید. با استفاده از زیرپایی می‌توانید این مشکل را رفع کنید و کمر خود را در حالت درست قرار دهید.

فواید زیرپایی، از رفع مشکلات ماهیچه‌ای تا پیشگیری از واریس

زیرپایی ابزاری است که با قرار گرفتن در زیر پای کسی‌که پشت میز یا رایانه می‌نشیند به درست نشستن برای گردش روان خون در رگ‌ها و جلوگیری از روی دادن دردها و مشکلات ماهیچه‌ای کمک می‌کند. یکی دیگر از مشکلاتی که افراد با شغل‌هایی که زیاد روی پا می‌ایستند یا پاهای آنها برای مدت طولانی آویزان است، درگیرش می‌شوند، بیماری واریس است.

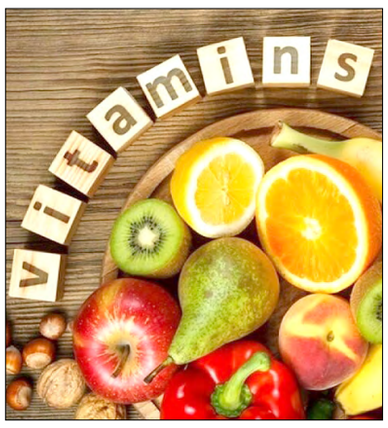
این بیماری به دلیل گردش ناقص و نادرست گردش خون در پاها به وجود می‌آید؛ خون از طریق پمپاژ قلب وارد سرخرگ‌ها می‌شود و برگشت خون از طریق انقباض عضلات انجام می شود. وقتی پاهای شما در شرایط مناسبی نباشند این برگشت خون درست انجام نشده و باعث ایجاد واریس در پاها می‌شود.

زیرپایی خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

توجه به جنس پلاستیک، چوب، استیل، فلز، ام دی اف، چرم، موکت‌دار، پی وی سی و ورنی از جمله جنس‌های مختلف موجود در بازار است. اگر کف محیط کار شما سرامیک است، بهتر است از ورقه‌های فولادی زیرپایی اداری استفاده کنید تا در زیر پای شما سُر نخورد. توجه به نوع طرح‌ا طرح سُه‌بعدی، متحرک، ثابت، قابلیت تنظیم ارتفاع، قابلیت تنظیم زاویه و ماساژور از جمله طرح‌های موجود در بازار است. اگر در هنگام کار کردن، زیاد دچار جابه‌جایی هستید بهتر است که نمونه‌های سبک و متحرک زیرپایی اداری را استفاده کنید.

یا اگر صندلی شما در محیط کار غیراستاندارد است، بهتر است نوعی از زیرپایی اداری را بخرید که قابلیت تنظیم زاویه و همین‌طور قابلیت تنظیم ارتفاع را داشته باشد تا بتوانید به سادگی آن را برای خود تنظیم کنید. دقت داشته باشید زمانی که روی صندلی کار خود می‌نشینید زاویه مچ پای شما با زمین باید ۹۰ درجه باشد، اگر این زاویه رعایت نشود، باعث می‌شود که فشار زیادی بر مچ پای شما وارد شود؛ بنابراین خرید نمونه‌هایی با قابلیت تنظیم ارتفاع و درجه می‌تواند برای شما مفید باشد.

کمبود این ویتامین‌ها در بدن باعث یبوست می‌شود



بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و ... در ابتلا به یبوست مؤثر هستند، اما با چه شیوه‌هایی می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد؟به گزارش بهداشت نیوز، بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و ... در ابتلا به یبوست مؤثر هستند، اما با چه شیوه‌هایی می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد؟ مصرف بسیاری از ویتامین‌ها در کنار داروهای بدون نسخه می‌تواند این عارضه را تا حد زیادی از فرد دور کند. البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشکتان مشورت کنید، چون ممکن است بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و ...مفید نباشند. بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با مصرف ۵ ویتامین می‌توان از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کرد:

اسید فولیک: به‌عنوان فولات یا ویتامین ب ۹ نیز شناخته شده است؛ کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به‌جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات شامل اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی‌شده با اسید فولیک است. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

ویتامین B12: کمبود این ویتامین می‌تواند باعث یبوست شود؛ اگر یبوست شما به دلیل کمبود ویتامین B۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین B۱۲ به غیر از مکمل‌ها عبارتند از جگر گاو، ماهی قزل‌آلا، ماهی سالمون و ماهی تن. اکثر بزرگسالان روزانه باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ دریافت کنند.

ویتامین سی: یک ویتامین محلول در آب است؛ چون بدن مقدار مشخصی ویتامین سی را می‌تواند استفاده کند، دُز زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تأثیر به مزاق شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دُز ۱۰۰۰ میلی‌گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این‌حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود.

ویتامین B5: یا اسید پانتوتنیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه‌شده برای مصرف روزانه ویتامین B5، برای اکثر بزرگسالان ۵ میلی‌گرم است. بیشتر زنان شیرده باید روزانه ۷ میلی‌گرم از این ویتامین را دریافت کنند.

این میوه تابستانی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبرها و ویتامین C است

به گزارش صدآنلاین، انبه، میوه خوش‌طعم استوایی است که خواص عالی برای سلامت بدن دارد؛ این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبرها و ویتامین C است و می‌توان علاوه بر مصرف معمولی در این روزهای گرم، در ترکیب انواع سالاد و دسر نیز از آن استفاده کرد.

در ادامه به فواید عادت به خوردن این میوه خوش‌بو خواهیم پرداخت که به ترتیب عبارتند از:

منبع غنی از ریزمغذی‌ها

انبه سرشار از ویتامین‌ها و موادمعدنی به خصوص ویتامین C است به طوری‌که ۱۰۰ گرم آن می‌تواند ۴۶ درصد از نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین کند. همچنین، انبه منبع غنی از ویتامین‌های A و E، اسیدهای آمینه، فلاونوئیدها، بتاکاروتن و نیاسین است؛ این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و تأثیر ضدخستگی نیز دارد.

پیشگیری از سرطان

انبه حاوی مقدار فراوان پلی‌فنول‌هاست که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی محسوب می‌شوند و از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. البته وجود ویتامین C نیز چنین تأثیری دارد و رشد سلول‌های سرطانی به‌خصوص سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. این میوه در جلوگیری از پیشرفت سرطان کولون و کبد هم مؤثر است.

محافظت از قلب

انبه حاوی فیبرهای گوارشی از جمله پکتین است؛ این فیبرها کلسترول بد خون را کاهش می‌دهند و در کنار پتاسیم بالا به تنظیم ریتم قلب و حفظ فشارخون طبیعی کمک می‌کنند.

بهبود روند هضم

انبه حاوی آنزیم‌های گوارشی است که به تجزیه پروتئین‌ها کمک می‌کند و روند هضم را بهبود می‌دهد. همچنین، مصرف انبه برای بهبود سوزش معده مؤثر است. مقدار فیبر فراوان آن نیز در پیشگیری از یبوست مؤثر بوده و به عملکرد بهتر کولون کمک می‌کند.

تقویت حافظه

انبه برای کودکانی که تمرکز کافی برای درس‌خواندن ندارند، بسیار مفید است، زیرا اسید گلوتامین دارد که به تحریک حافظه و عملکرد مطلوب سلول‌ها کمک می‌کند؛ اسید گلوتامین در دفع مواد سمی از مغز نیز نقش دارد و عامل پیشگیری از تحلیل عملکرد شناختی است. البته مقدار فراوان ویتامین B6 و آهن نیز به تحریک عملکرد مغز و تقویت حافظه کمک می‌کند.

مفید برای افراد لاغر

خوردن انبه به افرادی که تمایل به افزایش وزن دارند، توصیه می‌شود، زیرا ۱۰۰ گرم آن حدود ۷۵ کیلوکالری دارد. خوردن انبه رسیده همراه شیر به دلیل پروتئین بالا می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. البته در این صورت نه تنها وزن افزایش می‌یابد بلکه رشد توده عضلانی نیز تقویت می‌شود.

اهمیت طبخ غذا با روغن‌های خوراکی گیاهی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر استفاده از روغن‌های خوراکی گیاهی در طبخ غذا تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به‌عنوان منبع غنی ویتامین E، گفت: خوب است که در طبخ و فرآوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود.

این دکترای تغذیه افزود: گرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها منابع خوب ویتامین E به شمار می‌آیند، اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه‌وزن یا چاقی می‌شوند.

رضایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین C برشمرد و گفت: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است.

به گفته وی، مهم‌ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگی‌شکل سبز(سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلوایی و سیب‌زمینی است و برای حفظ ویتامین‌های موجود باید میوه‌ها و سبزی‌ها تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

آگهی ابلاغ مراتب کارشناسی ماده ۱۰۲ آیین نامه اجرا

شماره بایگانی پرونده: ۱۴۰۱۰۰۱۱۰

بدین وسیله به ۱- آقای علی قلندری نام پدر: حیدر تاریخ تولد: ۱۳۴۹/۶/۱۲ شماره ملی: ۳۵۶۹۸۶۴۴۸۰ شماره شناسنامه: ۳۳ ۲- سعیده قلندری فرزند علی به شماره شناسنامه ۴۹۱ تاریخ تولد ۱۳۶۵/۱۲/۱۱ با کد ملی ۲۴۳۳۱۵۲۴۴۵ ۳- سوسن ابراهیمی فرزند رضا به شماره شناسنامه ۹۵۴۸۲ کد ملی ۲۲۹۰۹۵۳۱۲۱ تاریخ تولد ۱۴۴۰/۴/۱۳ ورثه مرحوم امین ابراهیمی نام پدر: رضا تاریخ تولد: ۱۳۳۸/۰۱/۰۳ شماره ملی: ۲۲۹۰۹۵۳۱۱۳ شماره شناسنامه: ۹۵۴۸۱ که ایشان فوت نموده ابلاغ می‌گردد که خانم سمیه کشاورز فرزند حسن به شماره شناسنامه ۶۱۳۳ تاریخ تولد ۱۳۴۴/۱۰/۳ کدملی ۲۴۳۰۰۶۱۳۶۸ با موضوع لازم الاجرا به هدیه یک جلد کلام الله مجید ربانی و خرید ده من نمک طعام و پنج مثقال طلا به ارزش پنجاه هزار ریال و بانضمام مبلغ دویست و پنجاه هزار ریال و جمعاً می شود مبلغ سی هزارتومان وجه جاری موضوع سند ازدواج شماره ۵۴۴۴ مورخه ۱۳۵۹/۱۰/۱۴ دفتر ازدواج شماره ۱۵۹ شیراز بدهکار می باشید و در قبال مهریه خود موازی سه دانگ مشاع پلاک ۱۲۷/۵۵۰ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس در دفتر بازداشتی بازداشت و توقیف نموده لذا طبق ماده ۸۷ آئین نامه اجرای مراتب بشما اخطار می شود ضمناً هرگونه نقل انتقالی از طرف شما نسبت بمورد بازداشت ممنوع است و ترتیب اثر داده نمی شود لذا به موجب گزارش کارشناس رسمی دادگستری موازی سه دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ثبتی فرعی: ۵۵۰ از پلاک اصلی ۱۲۷ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس به مبلغ ۴/۱۶۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده لذا بر اثر عدم پرداخت وجه به بستانکار لذا طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می‌گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه شیرازنوین درج و منتشر می گردد.

۲۴۰۹/م.الف – رضا حقانی نیا – رئیس واحد اجرای 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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۱۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۲ 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 علی کشتکاران فرزند امراله به شماره شناسنامه ۹۷ و کدملی ۲۲۹۷۲۵۶۷۰۱ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۷۷۷ مترمربع پلاک ۲۴۵ فرعی از ۶۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش به شماره سند ۱۰۷۵۵۱ مورخ ۱۳۸۲/۰۳/۳۱ دفترخانه ۴ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸

۱۵۴۶۷۷۵: شناسه آگهی

۲۳۸۳/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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۱۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۲ 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 محمدجواد کشتکاران فرزند امراله به شماره شناسنامه ۸۸۵ و کدملی ۲۲۹۷۴۴۳۰۲۱ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۷۶۷/۵۰ مترمربع پلاک ۲۴۷ فرعی از ۶۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش به شماره سند ۱۰۷۵۵۱ مورخ ۱۳۸۲/۰۳/۳۱ دفترخانه ۴ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸

۱۵۴۶۷۷۹: شناسه آگهی

۲۳۸۲/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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۰۷۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ 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 علی کشتکاران فرزند امراله به شماره شناسنامه ۹۷ و کدملی ۲۲۹۷۲۵۶۷۰۱ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۴۱۷ مترمربع پلاک ۲۴۴ فرعی از ۶۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش به شماره سند ۱۲۳۴۵۰ مورخ ۱۳۹۰/۰۵/۳۰ دفترخانه ۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸

۱۵۴۶۷۷۷: شناسه آگهی

۲۳۸۱/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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۰۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۲ 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 علی کشتکاران فرزند امراله به شماره شناسنامه ۹۷ و کدملی ۲۲۹۷۲۵۶۷۰۱ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۴۶۵/۹۴ مترمربع پلاک ۲۴۶ فرعی از ۶۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش به شماره سند ۴۹۷۹۴ مورخ ۱۳۶۶/۰۶/۲۶ دفترخانه ۵۰ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸

۱۵۴۶۷۷۶: شناسه آگهی

۲۳۸۰/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک