



## دلایل بسیار ساده و البته بسیار مهم آب نشدن شکم

آب کردن شکم و چربی‌های آن یکی از معضلات افراد در روند کاهش وزن است، اگر شما هم این مشکل را دارید باید تغییراتی در روتین روزانه خود ایجاد کنید.

به گزارش نمناک، داشتن چربی اضافه در ناحیه شکم باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی فرد می‌شود. اکثراً می‌دانند که این اتفاق ممکن است برای هر کسی رخ بدهد اما نمی‌دانند که چگونه باید آن را آب کنند. شاید خیلی‌ها روش‌های مختلفی را در پیش گرفته باشند؛ اما به نتیجه نرسیده باشند؛ به همین دلیل در این قسمت قصد داریم علل آب نشدن چربی شکم را برای شما توضیح دهیم.

**درست نخوردن غذا**  
طبق اطلاعات موجود، خوردن غذا به اندازه کافی و به مقدار مناسب باعث می‌شود تا کربوهیدرات و پروتئین به اجزای کوچکی تبدیل شده و شما راحت‌تر غذا را هضم و جذب کنید؛ بنابراین اگر غذا را به طور کافی نخورید، نمی‌توانید شکم خود را هم آب کنید.

**خوردن یکباره مقدار زیادی غذا**  
مصرف زیاد کالری باعث اضافه وزن می‌شود؛ اگر از غذاهایی که کربوهیدرات بالایی دارد، مانند نان، پاستا، برنج و سیب‌زمینی به مقدار زیاد استفاده کنید، بدن آن را به شکر تبدیل می‌کند که اطراف پهلو، کمر و شکم ذخیره می‌شود و دیگر آب کردن آن اصلاً راحت نخواهد بود.

**نوشیدن آب به اندازه کافی**  
نوشیدن آب به اندازه کافی باعث از بین رفتن سموم در بدن می‌شود؛ پوست به رطوبت نیاز دارد، ناخن‌ها و مو هم نیاز به رطوبت دارند؛ پس سعی کنید که به بدن خود آبرسانی کنید. از طرفی هیدراته ماندن باعث می‌شود که دستگاه گوارش شما به خوبی کار کند؛ بنابراین اگر به اندازه کافی آب ننوشید، نمی‌توانید شکم خود را آب کنید.

**نخوابیدن به اندازه کافی**  
اختلال در خواب باعث تولید هورمون استرس در بدن می‌شود که سطح گرسنگی را بالا می‌برد. کمبود خواب سرعت سوخت و ساز را پایین می‌آورد و باعث می‌شود که کالری‌سوزی سخت‌تر شده و شکمتان هم در آب شود.

**چرا چربی شکم ناسالم است؟**  
همان‌طور که پیش از این هم گفته شد چربی شکم اصلاً سالم نیست و باعث مشکلات مربوط به سلامتی مانند بیماری قلبی، دیابت، سکنه، فشارخون بالا و سرطان خواهد شد.

# مردان میانسال هر روز این مکمل‌ها را مصرف کنند

بیوفیزیک در دانشگاه اورگان در این رابطه عنوان می‌کند: نشانگرهای زیستی تغذیه خون چند نفر از شرکت‌کنندگان که به گروه دارونما اختصاص داده شدند، در طول مطالعه سقوط کرده این مسئله نشان می‌دهد که غذا به تنهایی برای بالا نگه داشتن سطح ویتامین و مشتاق هستیم آن را بیشتر بررسی کنیم.

در حالی که اثر بخشی مولتی ویتامین بر سلامت عمومی هنوز نامشخص است، این مطالعه می‌تواند اولین گام در رفع ابهامات موجود در این حوزه باشد.

دکتر میشل هم از دیگر محققان این تیم مطالعات در رابطه با موضوع فوق می‌گوید: شواهد ما نشان می‌دهد که بسیاری از مردان مسن می‌توانند از مولتی ویتامین روزانه بهره‌مند شوند، اما پاسخ بدن از فردی به فرد دیگری متفاوت است؛ در این میان دانستن اینکه چه کسی بیشترین سود را می‌برد، نکته کلیدی خواهد بود.

شرح کامل این یافته‌ها در آخرین شماره مجله تخصصی Nutrients منتشر شده است.



در حالی که اعضای گروه دارونما این شرایط را تجربه نکردند. گفتنی است در این مطالعات خطر بیماری معیاری نبود که مورد استفاده محققان قرار گیرد، اما گلبول‌های

محققان دانشگاه ایالتی اورگان طی مطالعات جدید خود دریافتند مصرف روزانه ویتامین و مکمل‌ها تأثیر مثبتی بر نشانگرهای تغذیه‌ای در مردان مسن دارد؛ به همین دلیل به مردان توصیه می‌شود از دوره میانسالی مصرف مکمل‌های معدنی و ویتامین را با نظر پزشک شروع کنند.

به گزارش بهداشت نیوز، مولتی ویتامین‌ها معمولاً توسط مصرف‌کنندگان به‌عنوان یک ابزار مهم در نظر گرفته می‌شوند که به رفع تمام نیازهای تغذیه‌ای شما که ممکن است از طریق رژیم غذایی عادی تأمین نشود، کمک می‌کند. با این حال، تاکنون تحقیقات در مورد اثبات وجود این ارتباط بی‌نتیجه بوده است.

به همین دلیل تیمی از محققان دانشگاه ایالتی اورگان به سرپرستی دکتر الکساندر میشلز، به بررسی موضوع فوق پرداختند. وی در این رابطه می‌گوید: بسیاری از افراد مسن، مولتی ویتامین مصرف می‌کنند و فکر می‌کنند که این مکمل به آنها کمک می‌کند سالم بمانند. مطالعات قبلی نتایج متفاوتی را در مورد مولتی ویتامین‌ها و خطر بیماری نشان داده است. ما می‌خواستیم بدانیم چرا این همه عدم اطمینان در رابطه با این مکمل‌ها وجود دارد و اصولاً آیا ممکن است که مولتی ویتامین‌ها در تغییر

# صبحانه‌های که سال‌هاست جان ایرانیان را می‌گیرد

تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند.

**آب‌میوه‌های غیرطبیعی**  
برای صبحانه آب‌میوه غیرطبیعی ننوشید، زیرا در ترکیب آنها شکر فراوانی وجود دارد. صبح‌ها مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین‌شده کمتر مصرف می‌شوند.

**اسموتی‌های آماده**  
اسموتی‌های آماده جزو مضرترین صبحانه‌ها هستند، زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده هستند.

**نوتلا و دیگر شکلات‌ها**  
نوتلا ۸۳ درصد از سطح متوسط شکر روزانه زنان را شامل می‌شود، با خوردن نوتلا در صبحانه ابتدا انرژی افزایش یافته، اما به مرور زمان انرژی



به آنها اشاره خواهیم کرد. نیز برای وعده صبحانه مناسب نیستند.

**سوسیس و کالباس**  
سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه‌ها هستند، زیرا از گوشت‌های فرآوری‌شده و چاشنی‌هایی

شما دارد. **قند بالا و چربی اشباع** بدترین صبحانه برای بدن هرگونه صبحانه‌ای که در آن قند بالا یا چربی اشباع‌شده ضدالتهابی مانند کلوچه، سرلاک شیرین یا گوشت فرآوری‌شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می‌برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تغییرات روحی در طول روز می‌شود، اما ممکن است تأثیر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال مصرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات باشید.

چند مورد از بدترین صبحانه‌ها برای بدن علاوه بر آنچه گفته شد، برخی مواردی که در ادامه

به گزارش صد آنلین، صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی است که در این مطلب با بدترین نوع صبحانه برای فصول پاییز و زمستان بیشتر آشنا می‌شوید. اگر می‌خواهید بهترین مواد غذایی را استفاده کنید تا سیستم بدنی شما در طول فصل پاییز و زمستان سالم بماند، باید به مواد غذایی که استفاده می‌کنید دقت زیادی داشته باشید؛ بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید؛ در غیر این صورت سیستم ایمنی خود را ضعیف می‌کنید.

این که مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید، اهمیت بسیار زیادی دارد. سعی کنید تمام دسته‌بندی‌های مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی‌های ضدالتهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید؛ از طرفی باید از خوردن بعضی از مواد غذایی هنگام صبح خودداری کنید، زیرا باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود و تأثیر منفی روی سلامت کلی

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۴۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۸۵۵۰ مترمربع پلاک ۱۳۷۲۲ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی آقای محمدرضا جهانگیری دشت ارژنه طبق سند شماره ۸۲۳۷ مورخ ۱۳۴۳/۰۲/۰۵ دفترخانه ۵۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۲۷۲۵

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۴۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۸۵۵۰ مترمربع پلاک ۱۳۷۲۲ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی آقای محمدرضا جهانگیری دشت ارژنه طبق سند شماره ۸۲۳۷ مورخ ۱۳۴۳/۰۲/۰۵ دفترخانه ۵۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۲۷۲۵

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۴۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۸۵۵۰ مترمربع پلاک ۱۳۷۲۲ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی احمد منفرد دشت ارژنه طبق سند شماره ۹۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ دفترخانه ۱۸۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۲۷۱۶

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۴۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۸۵۵۰ مترمربع پلاک ۱۳۷۲۲ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی ناصر حیدری طبق سند شماره ۱۳۵۲۰۷/۰۱ مورخ ۱۳۵۲/۰۷/۰۱ دفترخانه ۸ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۱۷۲۹

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۴۹۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۳۱۸/۹۱ مترمربع پلاک ۱۳۷۱۱ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی محمدرضا جهانگیری دشت ارژنه طبق سند شماره ۸۲۳۷ مورخ ۱۳۴۳/۰۲/۰۵ دفترخانه ۵۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۲۷۲۶

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۱۰۳۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای کامران شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۱۸۸۰۱ و کدملی ۲۳۹۱۵۰۹۳۰۶ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع از ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای حسین شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۴۸۳ و کدملی ۲۲۹۱۹۴۰۳۹ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای اشکان شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۹۹۶۱ و کدملی ۲۳۰۰۹۲۳۲۷ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع از ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای خیارشیر شریفی فرزند چنگیز به شماره شناسنامه ۲۳۰۰۶۳۸۴۶۰ و کدملی ۲۳۰۰۶۳۸۴۶۰ صادره از شیراز در ۱۰ سهم متشاع از ۱۸ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۱۷۲۹

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۰۴۹۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای بیژن والی فرزند سیف اله به شماره شناسنامه ۴۰۸ و کدملی ۲۳۷۱۱۹۶۵۲۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۳۱۸/۹۱ مترمربع پلاک ۱۳۷۱۱ فرعی از ۳۵ اصلی فرعی و مجزی شده از پلاک ۲۵-۲۷ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم متشاعی محمدرضا جهانگیری دشت ارژنه طبق سند شماره ۸۲۳۷ مورخ ۱۳۴۳/۰۲/۰۵ دفترخانه ۵۷ 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: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۲۷۲۰

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۲/۰۶/۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۱۰۳۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ 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 بلاعراض متقاضی آقای کامران شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۱۸۸۰۱ و کدملی ۲۳۹۱۵۰۹۳۰۶ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع از ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای حسین شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۴۸۳ و کدملی ۲۲۹۱۹۴۰۳۹ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای اشکان شریفی فرزند خداکرم به شماره شناسنامه ۹۹۶۱ و کدملی ۲۳۰۰۹۲۳۲۷ صادره از شیراز در ۴/۶۵ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۸/۶ سهم متشاع از ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم متشاع سهام مالکین فروشنده از جمله ۶۶ سهم سهام شش‌دانگ و آقای خیارشیر شریفی فرزند چنگیز به شماره شناسنامه ۲۳۰۰۶۳۸۴۶۰ و کدملی ۲۳۰۰۶۳۸۴۶۰ صادره از شیراز در ۱۰ سهم متشاع از ۱۸ سهم متشاع بااستثنا بهای ثمن اعیانی ۱۰۸ سهم سهم ۵۸ سهم

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴  
شناسه آگهی: ۱۵۵۱۷۲۹



میدان نامی شیراز



میدان نامی شیراز



میدان نامی شیراز



میدان نامی شیراز