روزنامه صبح ایران
شیراز
چهارشنبه> ۱۹ مهر >۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۹۴۴

با این سبزی سرشار از ویتامین C دیگر سرما نمی‌خورید

تربچه یکی از سبزی‌هایی که علاوه بر طعم خوشایندی که دارد، دارای خواص زیادی است. به گزارش صدآنلاین، تربچه در گروه سبزیجات ریشه‌ای جای می‌گیرد و ارزش تغذیه‌ای بسیار زیادی دارد. متأسفانه، بسیاری از افراد به‌دلیل بوی پیاز و تندی تربچه یا نفخ ناشی از خوردن آن، تربچه را از رژیم غذایی کنار می‌گذارند. این در حالی است که به‌گفته متخصصان تغذیه، شما باید به دلایل زیادی این سبزی را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید. در ادامه این مطلب به ۵ دلیل اشاره خواهیم کرد که با خواندن آنها، تربچه را در رژیم غذایی هفتگی‌تان جای بدهید.

تربچه سرشار از آنتی‌اکسیدان است

رادیکال‌های آزاد در بدن باعث تخریب سلول‌ها، افزایش استرس اکسیداتیو، کاهش قدرت سیستم ایمنی و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، بیماری‌های قلبی و بعضی از انواع سرطان‌ها می‌شوند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در تربچه مانند گلوکوسینولات‌ها در کنار ترکیبات سولفوری موجود در آن می‌توانند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و عوارض ناشی از آن در بدن کمک کنند. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند دیگری مانند فولات، ویتامین C و آنتوسیانین‌های موجود در تربچه هم با کاهش شدید استرس اکسیداتیو در بدن می‌توانند جلوی تخریب سلولی را بگیرند.

تربچه می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند

بدن ما قند خون را با تولید هورمون انسولین تثبیت می‌کند. انسولین، هورمونی است که گلوکز را از خون به سلول‌های بدن منتقل می‌سازد. مطالعات نشان داده‌اند که آنتوسیانین‌های موجود در تربچه می‌توانند حساسیت به انسولین را بهتر کنند و در نهایت به تنظیم قند خون در بدن کمک کنند.

علاوه بر این، تربچه حاوی ترکیبی به نام کاتچین است که با ترشح انسولین به کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت کمک می‌رساند. فیبر غذایی موجود در تربچه هم باعث پیشگیری از نوسانات قند خون و اُفت ناگهانی قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

تربچه سرشار از ویتامین C است

یکی از توصیه‌های تغذیه‌ای مهم درباره تربچه، این است که حتماً آن را به برنامه غذایی خود در طول سفر یا روزهای سرد سال اضافه کنید. تربچه حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین C است و می‌تواند با تقویت فعالیت فاگوسیت‌ها یا سلول‌هایی که میکروب‌های مضر را می‌خورند، به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. علاوه بر این، تربچه حجم قابل قبولی از ماده معدنی سلنیوم را هم در خود جای داده است. این سلنیوم با فعال کردن سلول‌های T و B در بدن، به گلبول‌های سفید خون کمک می‌کند تا عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا دهند.

تربچه به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می‌کند

تربچه حجم قابل‌توجهی از فیبرهای محلول و نامحلول را در خود جای داده است. فیبرهای محلول می‌توانند با کاهش مایعات اضافی در بدن، احتمال ابتلا به اسهال (مخصوصاً در طول سفر) را کاهش دهند. فیبرهای نامحلول هم می‌توانند با افزایش حجم مدفوع، به افزایش حرکات منظم روده و رفع یبوست کمک کنند.

چه کسانی افراد پرخطر در معرض دیابت هستند؟

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: چاقی و زمینه ژنتیک از عوامل ابتلا به دیابت است.

به گزارش مشرق، حسین دلشاد، فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه ضربان شبکه سلامت درباره بیماری دیابت به گفت‌وگو پرداخت. کارشناس این برنامه از دیابت به عنوان یک بیماری سوخت و ساز و متابولیک مواد قندی نام برد که در کنار آن، اختلال در سوخت و ساز پروتئین‌ها و چربی‌ها هم وجود دارد.

او دیابت را به عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در دنیا دانست و گفت: دیابت به معنای افزایش قند خون است که به دلیل کاهش ترشح انسولین و یا افزایش مقاومت در مقابل اثرات انسولین در بدن، ایجاد می‌شود.

او افزود: دیابت از نظر کلاسیک به ۴ گروه، دیابت نوع یک، نوع دو، دیابت زمان بارداری و سایر انواع اختصاصی دیابت تقسیم بندی می‌شود. این متخصص غدد و متابولیسم شایع‌ترین تقسیم بندی دیابت را نوع ۱ و نوع ۲ دانست و گفت: دیابت نوع ۱ به علت فقدان ترشح انسولین و یا کاهش شدید ترشح آن از لوزالمعده ایجاد می شود. این نوع بیماری معمولاً از کودکی آغاز می‌شود. او ادامه داد: دیابت نوع ۲ شایعترین نوع دیابت است که در پی مقاومتی که در بافت‌های بدن بخصوص در بافت عضلانی و بافت چربی نسبت به اثر انسولین ایجاد می‌شود، به وجود می‌آید، افزایش میزان انسولین پاسخی است که بدن نسبت به این مقاومت ایجاد می‌کند، اما در طول زمان سلول‌های ترشح کننده انسولین فرسوده می‌شوند و میزان انسولین در خون کاهش می‌یابد که به دنبال آن، قند خون بالا می‌رود.

کارشناس این برنامه در پاسخ به این سئوال که چه عواملی باعث به وجود آمدن مقاومت نسبت به انسولین می‌شوند هم گفت: چاقی یکی از مهمترین علل ایجاد کننده مقاومت نسبت به انسولین است، البته زمینه ژنتیک در این بین نیز بی‌تأثیر نیست و امروزه در جهان دیابت و چاقی را اپیدمی دوقلوی قرن نامگذاری کرده‌اند که موازی با هم پیش می‌روند.

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران افزود: حدود ۵۵۰ میلیون نفر از جمعیت ۸ میلیاردی جهان مبتلا به دیابت و چاقی هستند.

او علت چاقی، را بی‌تحرکی، زندگی ماشینی و تمایل به شهرنشینی دانست که فعالیت جسمی را از جامعه و جمعیت گرفته است. از سوی دیگر مصرف غذاهای آماده، فست فودها و شیرینی‌جات با کالری زیاد را، از دیگر دلایل این بیماری برشمرد.

دلشاد، به افرادی که ژن مستعد کننده دیابت دارند توصیه کرد: با رعایت شیوه زندگی درست، تحرک و فعالیت روزانه، انتخاب غذای سالم و مناسب، عدم مصرف دخانیات و ... از بروز زودتر این بیماری جلوگیری کنید.

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سئوال که آیا ممکن است تشخیص دیابت نوع ۲ در بعضی افراد مغفول مانده باشد گفت: متأسفانه از هر دو نفر فرد دیابتی یک نفر از وجود بیماری خود مطلع نیست. به این ترتیب یعنی حدود ۵۵۰ میلیون نفر نیز مطابق با مبتلایان دیابت در دنیا دیابت نهفته و شناخته نشده دارند.

دلشاد ادامه داد: بعد از ۳۵ سالگی برای تشخیص دیابت نهفته، انجام آزمون‌های غربالگری، قند خون ناشتا، دست‌کم یک بار ضروری است، در این صورت اگر فرد قند خون ناشتای کمتر از ۱۰۰ داشته باشد فردی طبیعی است و تا ۳ سال بعد از آزمایش ایمن محسوب می‌شود.

او در پاسخ به این سئوال که افراد پرخطر در معرض دیابت، چه کسانی هستند نیز عنوان کرد: افرادی که در خانواده‌ها و بستگان درجه یک خود بیمار دیابتی دارند، افراد چاق، مبتلایان به دیابت بارداری و یا افرادی که در تحمل گلوکوز اختلال دارند، باید هر سال یک بار قند خون ناشتا را اندازه گیری کنند.

به گفته دلشاد، اگر قند خون ناشتا بیشتر از ۱۲۶ واحد در دسی‌لیتر باشد، فرد مبتلا به دیابت آشکار و افرادی که قند خون ناشتای بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ دارند، دچار اختلال تست تحمل گلوکز و یا به عبارتی «پیش دیابت» هستند که با گذشت هر سال، ۵ درصد از این افراد مبتلا به دیابت آشکار خواهند شد، همچنین این افراد نیاز به انجام تست تکمیلی دیگری به نام تست تحمل گلوکز، با ۷۵ میلی‌گرم پودر گلوکز، دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بر اساس آمارهای ارائه شده از استان‌های مختلف، بین ۴ تا ۶ میلیون نفر از جمعیت بالای ۲۰ سال در کشور مبتلا به دیابت هستند (۶ الی ۵/۶ درصد) که معادل همین تعداد نیز مبتلایان به دیابت تشخیص داده نشده در کشور وجود دارند. او افزود: کشور ایران در بین کشورهای منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا سومین کشوری است که بعد از پاکستان و مصر بیشترین مبتلایان به دیابت را به خود اختصاص داده است. کارشناس این برنامه با اشاره به هموگلوبین A1C هم اظهار کرد: هموگلوبین موجود در گلبول قرمز، پروتئینی است که تمایل زیادی به چسبیدن به گلوکز خون را دارد و این هموگلوبین اتصال یافته به گلوکز خون، هموگلوبین گلوکوزاید، طول عمر سه ماه دارد که با اندازه‌گیری این پروتئین A1C به متوسطه قند سه ماهه گذشته فرد پی می‌بریم.

دلشاد به کلیه افراد دیابتی که عوارض مزمن و پیشرونده دیابت را ندارند، توصیه کرد: هموگلوبین A1C خود را بین ۶ الی ۷ نگه دارند و تأکید کرد: اگر در طولانی‌مدت این هموگلوبین زیر ۷ باقی بماند از بسیاری از عوارض این بیماری جلوگیری خواهد شد.

او همچنین در خصوص بیماران سالمند دیابتی یادآور شد: عدد هموگلوبین A1C مناسب این افراد، بین ۷ الی ۸ است، زیرا باید مراقب خطر کاهش قند خون آنها باشیم.

کارشناس برنامه در پاسخ به این سئوال که عوارض مزمن این بیماری چیست هم گفت: بر اساس این که دیابت، عروق کوچک یا عروق بزرگ را درگیر کند عوارض متفاوت خواهد بود یکی از شایع‌ترین درگیری‌های عروق کوچک، درگیری عروق کوچک ته‌چشم (رتینوپاتی دیابتی) است که باعث خونریزی در چشم، کندگی شبکیه، کاهش دید، تاری دید و در نهایت کوری می‌شود.

دلشاد همچنین افزود: در کلیه‌ها درگیری عروق کوچک منجر به عوارض کلیوی، نفروپاتی دیابتی، می‌شود که باعث افزایش اوره و کراتین و نارسایی مزمن کلیه می شود و ممکن است بسیاری از بیماران نیاز به دیالیز پیدا کنند، در بسیاری از موارد فرد ابتدا با نارسایی کلیه مراجعه می‌کند که حاصل بیماری دیابت تشخیص داده نشده است.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: عوارض مزمن دیابت، کلیه‌ها، چشم‌ها، اندام‌ها و به خصوص پاها را درگیر می‌کند.

او افزود: اگر عروق بزرگ پاها درگیر شود، باعث ایجاد زخم پای دیابتی و در صورت عدم درمان باعث گانگرن و حتی قطع عضو می شود.

این ویتامین برای دندان و استخوان ضروری است

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار کم موردنیاز بدن هستند و در متابولیسم ترکیبات مختلف نقش مهمی دارند. ویتامین‌ها برخلاف پروتئین‌ها، لپیدها و کربوهیدرات‌ها انرژی‌زا نیستند، اما وجود آنها برای رشد طبیعی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. به گزارش صدآنلاین، اکثر حیوانات به‌جز انسان، میمون، خوکچه هندی، ماهی‌ها و بلبل قادر به سنتز اسید اسکوربیک در بدن هستند و این سنتز در کبد انجام می‌شود. اما انسان به علت نداشتن آنزیم‌های ضروری به منابع غذایی متکی است.

در تکنولوژی صنایع غذایی ویتامین C کاربردهای زیر را دارد:

۱. به‌عنوان آنتی‌اکسیدان
۲. به‌عنوان بهبوددهنده در آرد
۳. به‌عنوان پایدارکننده رنگ در گوشت‌های فرآوری شده
۴. به‌عنوان عامل جلوگیری‌کننده از قهوه‌ای شدن آنزیمی

منابع غذایی ویتامین C

فرآورده‌های حیوانی، منابع چندان غنی برای ویتامین C نیست و تنها جگر و شیر حاوی این ویتامین است. غنی‌ترین منابع گیاهی، گل کلم، اسفناج، کیوی، پرتقال و مرکبات دیگر، توت فرنگی و جعفری است. در گیاهان ممکن است بسته به بخش‌های مختلف گیاه، مرحله رشدونمو و فصل سال، غلظت ویتامین C متفاوت باشد.

نقش ویتامین C در بدن

۱. شرکت در سنتز مواد زمینه بافت پیوندی از این موارد است و ماده زمینه‌ای بافت پیوندی از اجزای پروتئین (کلاژن) و کربوهیدراتی تشکیل شده است. ویتامین C در سنتز ماده زمینه‌ای نقش مهمی دارد.

۲. شرکت در تشکیل عاج دندان و استخوان‌های دراز هم از نقش‌های این ویتامین است و ویتامین C برای تولید سلول‌های طبیعی عاج دندان ضروری است. همچنین قالب استخوان از کلاژن ساخته شده است و ویتامین C در سنتز کلاژن نقش دارد.

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۸۱۰ -۱۴۰۲/۰۵/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای اصغر عبودی فرزند خیر اله به شماره شناسنامه ۹۹۲ و کدملی ۵۴۶۹۶۸۰۹۹۱ صادره بیضا در ششدانگ گلخانه به مساحت ۱۶۲۴۲ متر مربع به پلاک شماره ۱۳ فرعی از ۹۷۳ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به سهل آباد که ملک در حصه مشاعی متقاضی می باشد، 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 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۱۱۱۲- ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ و رأی اصلاحی ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۸۸۹ - ۱۴۰۲/۰۶/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان بیضا به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۴۸۵۰۳ در ششدانگ ساختمان امام زاده سید محمد (ع) پشت باغ به مساحت ۱۸۳۴/۷۸ متر مربع به پلاک شماره ۱۱۱۸ فرعی از ۹۴۸ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به شهر هرابال 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی

آقای امامقلی جوکار فرزند رسول با تسلیم دو برگ استشهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۵۳ فرعی از ۹۸۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضاء روستای کوشکهزار که در ذیل شماره ثبت ۸۳۹۰ صفحه ۵۲۶ دفتر ۳۱ ثبت و سند مالکیت به شماره ۱۹۷۸۲۶ ب / ۹۰ صادر و تسلیم گردیده است و بعلت جابجایی سند مذکور مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین‌نامه اصلاحی 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 ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشده اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

۶۶/م.الف – سید عبدالکریم زارعی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیضاء

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۹۴۴/۷۰۲ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضاء روستای شهید آباد

نظر به اینکه تحدید حدود اختصاصی پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۴۴ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ بیضا مشهور به روستای جعفر آباد ملکی سهراب امیری فرزند حاجی محمد به شماره ملی ۵۴۶۹۷۵۲۵۱۸ صادره از بیضا در ششدانگ یک قطعه باغ آبی به مساحت ۲۹۵۱۷/۵۸ متر مربع از پلاک اصلی مذکور که به موجب رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۱۴۳- ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در مالکیت نامبرده استقرار یافته است و می بایستی تحدید حدود شود و بر حسب تقاضای نامبرده جهت آگهی تحدیدی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ عملیات تحدید حدود ساعت ۹ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا سی روز پذیرفته که بایستی کتباً به اداره ثبت اسناد محل وقوع ملک و همچنین معترض پس از تسلیم به اداره ثبت ظرف مدت یکماه پذیرفته خواهد شد و معترض می بایست تقدیم داخواست اعتراض به دادگاه صالح گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت اسناد تسلیم و رسید دریافت نمایند بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در وقت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد از تاریخ اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

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

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۹۴۳/۱۳۱۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس بیضاء روستای شهید آباد

نظر به اینکه تحدید حدود اختصاصی پلاک ۱۳۱۱ فرعی از ۹۴۳ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ بیضا مشهور به روستای شهیدآباد ملکی عباس کشاورز فرزند هدایت اله به شماره ملی ۵۴۶۹۹۵۹۸۱۳ صادره از بیضا در ششدانگ یک قطعه باغ آبی به مساحت ۱۸۳۲۱/۴۵ مترمربع از پلاک اصلی مذکور که به موجب رأی شماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۶۶۳- ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در مالکیت نامبرده استقرار یافته است و می بایستی تحدید حدود شود و بر حسب تقاضای نامبرده جهت آگهی تحدیدی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ عملیات تحدید حدود ساعت ۹ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد لذا از متقاضی و کلیه صاحبان املاک مجاور طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور بهم رسانند واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا سی روز پذیرفته که بایستی کتباً به اداره ثبت اسناد محل وقوع ملک و همچنین معترض پس از تسلیم به اداره ثبت ظرف مدت یکماه پذیرفته خواهد شد و معترض می بایست تقدیم داخواست اعتراض به دادگاه صالح گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت اسناد تسلیم و رسید دریافت نمایند بدهی است در صورت عدم وصول اعتراض در وقت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد از تاریخ اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۴۴۴ - ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ و رأی اصلاحی ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۸۷۲ - ۱۴۰۲/۰۶/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض خانم شهناز جاویدی فرزند پنجعلی به شماره شناسنامه ۱ و شماره ملی ۵۴۶۹۷۶۹۶۴۱ در ششدانگ اعیانی یکباب خانه به مساحت ۲۶۵/۲۷ متر مربع به پلاک شماره ۱۳ فرعی از ۹۰۸ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به قباله که خریداری شده از مالک رسمی ششدانگ عرصه موقوفه غیر متصرفی حاجیه بی بی بیگم کوچک به تولیت حبیب اله بیضایی 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۸۷۷ -۱۴۰۲/۰۶/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای علی سلیمی فرزند میرزای به شماره شناسنامه ۱۷ و شماره ملی ۵۴۶۹۷۵۶۶۳۷ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی دیم به مساحت ۹۳۴۳ متر مربع به پلاک شماره ۱۰۵۵ فرعی از ۹۴۵ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به علی آباد تنگ 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 خودرا 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۵۳۵-۱۴۰۲/۰۴/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای غلامرضا زارع فرزند اصغر به شماره شناسنامه ۸ و کدملی ۵۴۶۹۸۵۳۰۹۸ صادره بیضا در ششدانگ یکبابخانه به مساحت ۳۷۲/۷۸ مترمربع به پلاک شماره ۵۳ فرعی از ۹۵۷ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به مبارکه 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 خودرا 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۰۰۰۰۱۰۶۱ - ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بیضا تصرفات مالکانه بلامعارض آقای قربان کریمی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۶۴۱ کدملی ۲۲۹۲۶۷۱۸۷۵ صادره شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی آبی به مساحت ۲۰۰۰۰۰ متر مربع به پلاک شماره ۲۰ فرعی از ۹۲۸ اصلی مفروز و مجزا شده از اصلی مذکور واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس شهرستان بیضا مشهور به قره گزلو که خریداری شده از مالکین رسمی احترام و سیمین دخت و نزاکت امتیاز 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: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۰۴

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۵۰۰۰۴۰۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قاسمعلی مهرابی فرزند قره به شماره ملی ۶۵۵۹۸۰۰۱۸۰ و شماره شناسنامه ۱۶ صادره از خفر نسبت به ششدانگ یک واحد گاوداری به مساحت ۲۲۸۲۰/۴۶ مترمربع تحت پلاک ۱۹۱/۱۱۰۱ مفروزی از پلاک ۱۹۱/۵۵۸ مشهور به گلبرنجی واقع در خفر بخش ۹ فارس انتقالی از وراث قره مهرابی 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 قضائی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۷/۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۷/۱۹

۴۱۱۲/م.الف – روح اله دهقانی
سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر