



کارشناسان برای بدست آوردن یک خواب ملایم و عمیق به افراد توصیه می‌کنند دندان‌های خود را قبل از خواب در نور کم و یا حتی تاریک در حمام مسواک زنند.

گفتنی است، پژوهشگران هشدار می‌دهند نور مصنوعی مانند نور چراغ باعث مهار هورمون خواب می‌شود و سبب بی‌خوابی و بدخوابی افراد می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه آکسفورد نور ناشی از چراغ‌های روشن حمام باعث بی‌خوابی در افراد می‌تواند شود. کارشناسان علت را در انجام مسواک به عنوان آخرین کار قبل از خواب می‌دانند که باعث می‌شود نور زیادی وارد چشم‌ها شود و به تبع آن فرد دچار بی‌خوابی و افزایش سطح هوشیاری ذهن شود. کارشناسان از جمله دیگر اقدامات جهت جلوگیری از بی‌خوابی را عدم مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین چون قهوه،خوردن غذاهای چرب و دارای ادویه زیاد در ساعات پایانی شب، عدم استفاده از تلفن همراه، تلبت و رایانه حداقل دو ساعت قبل از خواب، عدم انجام ورزش حداقل ۳ ساعت قبل از خواب و همینطور عدم مطالعه دروس سخت بویژه دروس فنی چون محاسبات ریاضی و فیزیک می‌دانند.

از چه زمانی غذا دادن به شیرخوار را شروع کنیم؟

دکتر بسکی متخصص تغذیه با اشاره به سن مناسب برای غذا دادن به نوزاد اظهار داشت: در سن ۴ ماهگی عضلات و اعصاب دهان نوزاد شروع به رشد کرده و قادر به غذا خوردن است و در این سن کودک توانایی گاز زدن را دارد و مادر کودک علاوه بر شیر خود می‌تواند برنج له شده و فرنی به نوزاد خود بدهد. وی بیان کرد: در سن ۶ ماهگی توانایی نوزاد بیشتر از قبل شده بطوری که قادر است که غذاهای حتمی‌تر از گدشته را بخورد و مادر برای تقویت ایمنی جسمانی فرزندش می‌تواند از نشاسته غنی شده،غلات استفاده کند.

این متخصص با بیان اینکه احتمال گیر کردن غذا در گلوئی نوزاد وجود دارد افزود: در هنگام غذا دادن به نوزاد مادر باید کاملاً مواظب باشد تا لقمه غذا بزرگ نباشد تا مشکلی برای هضم نوزاد و یا خدای نکرده خفگی آن بوجود نیاید و همچنین مادر باید نوزاد خود را علاوه بر شیر خودش از مواد غذایی این‌دار به مقدار فراوان برای خون‌سازی کودک استفاده کند.

وی ابراز داشت: در سن ۲ تا ۱۰ ماهگی نوزاد، مادر می‌تواند به او غذاهایی مانند برگ کلم، گل کلم، جو، گندم و بیسکویت‌های نرم برای رشد بهتر اعضای بدنش بدهد.

وی ادامه داد: در سن ۱۸ تا ۲۴ ماهگی مادر نوزاد می‌تواند میوه‌هایی چون انگور، گیلاس، آلو و حتی شیر کم‌چرب به او بدهد و مواد غذایی سرشار از انرژی مثل پروتئین را در برنامه‌های نوزاد خود قرار دهد. بسکی در پایان گفت: تا قبل از یک‌سالگی از دادن عسل و شیرکاو به نوزاد باید خودداری شود زیرا دستگاه گوارش آن ضعیف بوده و احتمال ابتلای او به بیماری زیاد است.

چگونه از شر موهای وز خود خلاص شویم؟

دکتر ساکت متخصص پوست و مو در خصوص کراتینه کردن مو گفت: این روزها کراتینه کردن مو تبدیل به روشی رایج و آسان در جهت نرم کردن موهای افرادی شده است که از جمعد بودن موهای خود ناراضی بوده و فرصت زیادی برای رسیدگی به موهایشان ندارند.

وی خاطر‌نشان کرد: با توجه به این که جنس مو از کراتین است استفاده از این پروتئین در کل ضرری برای مو ندارد.اما افرادی که موهای خود را کراتینه می‌کنند باید توجه داشته باشند، در این روش پروتئین کراتین را به صورت مایع توسط ماده‌ای به نام «فرمالدئید» وارد مو کرده و توسط اتوی مو با حرارت زیاد روند صاف کردن مو انجام می‌شود و میزان فورمالدئید استفاده شده در این روش بسیار مهم است چرا که اگر میزان این ماده از حد نرمال بیشتر باشد، ممکن است به این آسیب برسانند. ساکت در پایان گفت: در کل کراتینه کردن مو برای افرادی که موهایشان را از این پروتئین صاف می‌کنند خطری به همراه ندارد، تنها باید توجه داشته باشند که این روش را با فاصله‌ی زمانی کوتاه تکرار نکنند و هر ماه مقداری از موهای خود را به جهت جلوگیری از ایجاد موخوره کوتاه کرده و از نرم کننده ماسک مو و روغن‌های مناسب استفاده نمایند.

هویج یکی از سبزیجات پرطرفدار در سرتاسر جهان است که به صورت گسترده ای کشت می‌شود. خوشبختانه سالیان سال هاست که این سبزی نارنجی‌پوش پای ثابت برنامه‌ی غذایی انسان‌ها است. هویج در ترکیب انواع غذاها استفاده می‌شود. این سبزی ارزش غذایی بالایی دارد و به بهبود وضعیت پوست و سلامت چشم ها کمک زیادی می‌کند. اما یکی از خواص کمتر شناخته شده‌ی هویج تأثیر آن روی پیشگیری و تسکین مشکلات سیستم تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و آنفولانزا است. این خاصیت هویج به میزان ویتامین C و ویتامین B بالای آن مربوط می‌شود که به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با میکروارگانسیم های بیماری زا کمک می‌کنند.

هویج: ببردن سرماخوردگی

هویج دارای خواص درمانی فوق العاده است که نباید از آن ها غافل بود. آب هویج نیز یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در سرتاسر جهان و به خصوص ایران است. ترکیب این سبزی نارنجی پوش پرخاصیت با عسل و لیموترش از آن یک معجون درمانگر برای مقابله با بیماری های دستگاه تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، سرفه و گلودرد می‌سازد. هویج سرشار از ویتامین A است اما نباید از میزان بالای ویتامین C و ویتامین های گروه B موجود در آن غافل ماند. علاوه بر این ها هویج را منبع خوب کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم و فسفر می‌دانند. میزان بالای آنتی اکسیدان های موجود در این سبزی پرخاصیت به مقابله با فعالیت رادیکال های آزاد (مولکول های آسیب رسان به سلول های بدن) کمک زیادی می کند در نتیجه بیماری های دژنراتیو و مزمنی مانند سرطان ها و همچنین پیری زود هنگام پوست از شما دور می ماند. نکته ی جالب توجه این است که ترکیب آب هویج، پرتقال و آب جعفری به کاهش وزن کمک می کند.

شربت هویج مخصوص برای روزهای سرد

یکی از مزیت های اصلی شربت هویج مخصوص سرماخوردگی ترکیبات آن است که موادی ارزان

برنج یکی از برمصرف ترین مواد غذایی دنیا است؛ بخصوص در کشورهای آسیایی زیاد مصرف می‌شود. این ماده غذایی خواص و فواید زیادی دارد و می‌تواند خود را از آن محروم کرد. اما برنج همیشه به پرکارلی بودن شهرت داشته است و افرادی که قصد لاغری و یا حفظ تناسب اندام دارند از این مسئله شاکمی و ناراض هستند.

برنج سرشار از نشاسته است و ۲۰۰ گرم برنج تا حدود ۲۵۰ کیلوکالری انرژی وارد بدن می‌کند. البته این میزان با توجه به نوع برنج متفاوت است. با این حال می‌توان کالری برنج را به نصف کاهش داد و با خیالی راحت تر آن را مصرف کرد. ادویه ی مطلب را از دست ندهید تا در این خصوص بیشتر توضیح دهیم.
راز تغییر شاخص گلیسمی مواد غذایی
در بین مواد غذایی حاوی نشاسته مانند برنج، سیب زمینی و پاستاها، برخی این نشاسته را با سرعت بیشتری در بدن به قندهای قابل جذب تبدیل می‌کنند.

سلامت

سه‌شنبه ۲۶ آبان ۱۳۹۴ ۵ صفر ۱۴۳۷

Nov 17, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۲۲

هویج برای مقابله با سرماخوردگی و آنفلوانزا



قیمت و در دسترس محسوب می‌شوند. بنابراین شما می‌توانید به راحتی آن‌ها را تهیه کرده و این شربت مفید را تهیه کنید. شما با مصرف این شربت خوشمزه و مفید بدون دریافت داروهای تلخ و بدمزه و قرار گرفتن در معرض عوارض جانبی آن‌ها می‌توانید با علائم بیماری های فصل سرما مقابله کنید.

ترکیبات لازم برای تهیه شربت هویج

هویج ۲ عدد، لیموترش نصف یک عدد، عسل نصف فنجان

روش تهیه

شما به یک عدد ظرف شیشه‌ای تمیز نیز نیاز دارید. برای تهیه این نوشیدنی ابتدا هویج‌ها را شسته و حلقه حلقه کنید و داخل ظرف شیشه‌ای

تان بریزید. آب نصف لیموترش را گرفته و به همراه عسل روی هویج‌ها بریزید. می‌توانید میزان عسل را بسته به میزان هویج‌تان بیشتر کنید. در ظرف را

تکنیک های کاهش کالری برنج

بنابراین باید به دو نکته توجه داشت: مواد غذایی حاوی شاخص گلیسمی بالا (کالری بیشتر) که با سرعت به قند تبدیل می‌شوند. مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین (کالری کمتر) که به مدت زمان بیشتری برای آزاد کردن قند نیاز دارند.

احتمالا تا اینجا مطالب را اکثر شما می‌دانستید. مهم این است که در منزل تبدیل به یک شیمی‌دان شوید و تالشان را برای تغییر دادن شاخص گلیسمی مواد غذایی و کاهش کالری انجام دهید. در واقع شیوه پخت برنج تأثیر زیادی در میزان شاخص گلیسمی آن دارد و این رازی است که باید بدانید.

۳ تکنیک برای کاهش شاخص گلیسمی برنج

یک محقق سریلانکایی ۸ غذا با بیش از ۳۸ نوع

معده، ریفلاکس معده و ورم معده مفید است. باید بدانید که شربت هویجی که تهیه می‌کنید حاوی خواص ضدالتهابی است و می‌توانید از آن به عنوان درمان مکمل دردهای مفصلی، دردهای استخوانی و عضلانی استفاده کنید. شما با تهیه ی شربت هویج خانگی‌تان به یک داروی انرژی‌زای طبیعی دسترسی خواهید داشت چون این شربت حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم، فسفر و انواع ویتامین‌ها است. بتاکاروتن و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به احیای سلولی و بهبود وضعیت پوست، موها و ناخن‌ها کمک می‌کنند. مصرف منظم این شربت خانگی به تقویت قوه‌ی بینایی و پیشگیری از کوری و مشکلات چشمی نیز کمک می‌کند.

شربت هویج تا حدودی خاصیت سنگ‌شکنی دارد و به بهبود عملکرد دستگاه ادراری کمک می‌کند. شما می‌توانید برای کاهش دردهای جزئی روزمره به این شربت اعتماد کنید.

موارد منع مصرف

درست است که گفته می‌شود داروهای خانگی و گیاهی فاقد عوارض جانبی هستند اما این بدین معنی نیست که هر کسی با هر شرایطی می‌تواند از داروهای گیاهی و خانگی استفاده کند. توجه داشته باشید که شربت هویج اشاره شده به دلیل دارا بودن عسل زیاد برای افرادی که قند خون بالایی دارند و دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود. عسل شاخص گلیسمی بالایی دارد و مصرف زیاد و افراطی آن برای این افراد توصیه نمی‌شود.

همچنین مصرف این شربت برای افرادی که تحت درمان با داروهای دیورتیک (ادرارآور) هستند توصیه نمی‌شود چون تأثیر مشابه دارد و امکان دارد که تأثیر عکس ایجاد کند.

بتاکاروتن موجود در هویج جزو آنتی‌اکسیدان‌های شناخته‌شده و پرخاصیت است اما در هر حال مصرف زیاد و افراطی آن توصیه نمی‌شود. درست است که هنوز به طور دقیق اثبات نشده است اما این تصور وجود دارد که مصرف زیاد این آنتی‌اکسیدان می‌تواند باعث سنگین شدن ارگان‌هایی شود که مسئول سنتز ویتامین A هستند.

بگوئیم که این نوع برنج تا حدودی شبیه برنج کته استامبولی و یا قاطی پلوهای خودمان است که با انواع سبزیجات طبخ می‌شود. به این صورت که ابتدا انواع

سبزیجات مخصوص پیلاف مانند قارچ، تره فرنگی، سیر و… را تفت می‌دهند و سپس برنج را شسته و داخل آن می‌ریزند. بعد از کمی تفت آب گوشت را به آن افزودند و بعد از جوشیدن زیر شعله را کم کرده و اجازه می‌دهند برنج آماده‌شود. می‌توانید در اینترنت روش استفاده از سبزیجات و روغن باعث خنثی شدن شاخص گلیسمی برنج می‌شود.

برنج نارنگیل

به این نوع برنج که به آب برنج کمی روغن نارگیل اضافه‌کنند. بعد از پخته شدن برنج، آن را به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد شود. این شیوه یعنی سرد کردن برنج ساختار آن را به طور کامل عوض کرده و میزان کالری آن را به نصف می‌رساند.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۱۲۴-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۸/۱۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حسین علیخانی فرزند علی به شماره شناسنامه ۹۱ صادره از ارستجان در پنج دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۲۷۱ مترمربع پلاک ۵۵۴۷ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۵۵ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستجان خریداری از اسماعیل شیرازی مالک رسمی (طبق سند شماره ۷۹۱۴ مورخ ۱۳۰۲/۴/۴۹ دفتر ۲۸ ارستجان) 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: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۵۹۵/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

۲۵۷۷/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۱۲۴-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۸/۲۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی پوران اسکندری فرزند رحمن به شماره شناسنامه ۳۰ صادره از ارستجان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۴۴/۷۵ مترمربع پلاک ۵۵۵۸ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۰۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستجان سند مالکیت مشاعی در ازاء حصه مشاعی (مورد ثبت صفحه ۴۰۲ دفتر ۱۰ املاک ذیل شماره ثبت ۴۱) انتقالی از طرف محمدعلی ابراهیمی مالک رسمی 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. توضیحات برابر اسناد هفتی شماره ۲۸۲۷ مورخ ۹۰/۵/۲۴ مورخ ۹۴/۸/۲۴ دفتر ۲۸ ارستجان در رهن بانک مسکن شعبه ارستجان قرار دارد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۶۳۳/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۰۶۶-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۸/۱۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حجت‌الله قادی فرزند الیاس به شماره شناسنامه ۲۷۱ صادره از ارستجان در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۱/۰۵ مترمربع پلاک ۵۵۴۷ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستجان خریداری مع‌الواسطه از عزیز مقصدوی احدی از ورثه امیرقلی مقصدوی مالک رسمی 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: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۶۰۱/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

۲۶۰۸/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۰۸۳-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۸/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی رقیه روستا فرزند حبیب به شماره شناسنامه ۷۹ صادره از ارستجان در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۹۹ مترمربع پلاک ۵۵۴۷ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۷ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس بمیابعه‌نامه عادی و سند اعتراف شماره ۱۳۶۹۹ مورخ ۱۳/۶/۶۰ خریداری مع‌الواسطه از حاجی اسکندری مالک رسمی (ابتیاعی فروشنده طی سند رسمی شماره ۶۲۰۱ مورخ ۱۳۴۱/۱/۹ دفتر ۲۸ ارستجان) 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. توضیحات: پلاک ملک مورد تقاضا ۱۰/۸۷ صحیح می‌باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۶۰۸/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۰۸۰-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۸/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی فاطمه رابع فرزند محمود به شماره شناسنامه ۴۵۳ صادره از ارستجان در پنج دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۳۷۰/۱۰ مترمربع پلاک ۵۵۵۰ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۷۶ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستجان خریداری از مصطفی رحیمی احدی از ورثه میرزا علی‌اکبر رحیمی مالک رسمی 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: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۶۱۹/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

۲۶۱۹/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

۲۶۷۳/ م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۰۱۹-۳۱۱۰۱۵۰-۱۳۹۶ مورخ ۹۴/۶/۱۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ارستجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آزاد عواطفی راد فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۱۶ صادره از ارستجان در شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۵۶/۷۰ مترمربع پلاک ۵۳۲۲ فرعی از ۱۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۱۹ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستجان خریداری مع‌الواسطه از عباس رضائی مالک رسمی (طبق سند شماره ۱۸۶۴۷ مورخ ۲۵/۷/۲۶ دفتر ۲۸ ارستجان) (مورد ثبت صفحه ۳۷ دفتر ۲۰ املاک ذیل شماره ثبت ۱۶۰ 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: ۹۴/۸/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۹/۱۲

۲۶۷۳/ م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستجان
سید رسول میرقادری