

کاهش حملات نقرس با تغذیه مناسب



غذایی را تا حد امکان کاهش دهید. **مصرف الکل ممنوع** الکل یکی از عوامل اصلی ابتلا به نقرس است. **مصرف مواد غذایی مناسب را دریابید** محصولات لبنی کم چرب، سبزیجات و میوه‌ها در حد تعادل، آجیل‌ها و همچنین غلات کامل برای افراد مبتلا به نقرس خوب هستند. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میزان چربی اندک موجود در محصولات لبنی می‌تواند به کاهش خطر نقرس کمک کند. توصیه می‌کنیم که در طول روز میزان پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های دریاقی را در سه وعده ی غذایی و میان وعده‌ها تقسیم کنید. اگر خودتان قادر به مدیریت برنامه ی غذایی تان نیستید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

مصرف ویتامین C را افزایش دهید نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف ویتامین C میزان اسید اوریک در ارتباط هستند. ویتامین C می‌تواند نقش محافظتی ایجاد کند اما مصرف مکمل این ویتامین نیاز به بررسی‌های بیشتر و توصیه پزشک معالج دارد. بهتر است مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C را افزایش دهید. از بهترین منابع این ویتامین می‌توان به فلفل دلمه ای قرمز، پاپایا، کیوی، پرتقال، انبه، بروکلی، کلم بروکسل، توت فرنگی، آب گریپ فروت و آب سبزیجات اشاره کرد. البته پیشنهاد می‌کنیم مصرف سبزیجات حاوی پورین مانند مارچوبه، قارچ‌ها، گل کلم و اسفناج را محدودتر کنید اما برای قطع کامل مصرف هر ماده غذایی گوش به فرمان پزشک معالجتان باشید.

نوشیدن آب کافی به کاهش حملات نقرس کمک می‌کند. توصیه می‌کنیم روزانه حداقل دو لیتر آب بنوشید. چون کاهش آب بدن یکی از عوامل افزایش خطر بروز حملات نقرس است. افزایش آب مصرفی می‌تواند باعث تسریع دفع اسید اوریک شود. در صورت ابتلا به نقرس قطع کامل مصرف قهوه توصیه نمی‌شود. چون به عقیده برخی متخصصان مصرف منظم و کم قهوه به خصوص در آقایان یک تأثیر جزئی محافظتی از این بیماری دارد. **حواستان به مصرف شربت ذرت باشد** بهتر است از مصرف نوشیدنی‌هایی که با شربت ذرت شیرین می‌شوند مانند نوشیدنی‌های گازدار یا آبمیوه‌های صنعتی و... بپرهیزید. این ترکیب حاوی فروکتوز بالا است و در کمپوت‌ها، دسرهای حاوی، ماست‌های معطر و شیرین، انواع شیرینیجات و شیرمال و غلات صبحانه و برخی چاشنی‌ها مانند کنجاپ، مرباها و زله‌ها وجود دارد. برای مقابله با حملات نقرس از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید.

مصرف کربوهیدرات‌های ساده را محدود کنید کربوهیدرات‌های ساده در هر نوع محصول غذایی وجود دارد. از منابع اصلی آن می‌توان به قند سفید، شکر سرخ، شربت ذرت، شربت افرا، عسل، شیربه قند، مربا، زله، شکلات صبحانه از نوع نوتلا، کارامل‌ها، شیرینیجات، شکلات، غلات شیرین، مافین‌ها، بیسکویت‌ها، آبنبات‌ها، سس باربیکیو، سس کنجاپ، شیرکاکائو، ماست‌های میوه‌ای، بستنی، شیرهای طعم‌دار، آب میوه‌ها، کمپوت‌ها، نوشابه‌ها و... اشاره کرد. لازم است مصرف این مواد

آن‌ها متوسط است. علاوه بر این‌ها نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه، نوشیدنی‌های گازدار، پنیر، میوه‌ها و آب میوه‌ها، زلاتین، بادام، شیر، تخم مرغ، قند، شربت و آبنبات‌ها نیز حاوی میزان کمی پورین هستند که باید در گنجاندن آن‌ها در برنامه ی غذایی دقت داشت.

نیازی به حذف کامل این مواد غذایی نیست. لازم است که با نظر پزشکتان برنامه‌ریزی کرده و به طور محدودی از این مواد غذایی استفاده کنید. **مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع شده را کاهش دهید** چربی‌های اشباع شده قدرت بدن برای دفع اسیداوریک را کاهش می‌دهند. علاوه بر این مصرف غذاهای سنگین و حاوی چربی زیاد باعث افزایش خطر چاقی می‌شود که به خودی خود خطر حملات نقرس را افزایش می‌دهد. برای مقابله با این حملات لازم است که جایگزین‌های غذایی از دریایی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری نقرس می‌شوند. توصیه می‌شود مصرف گوشت قرمز، گوشت پرندگان و ماهی را به حدود ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم در روز کاهش دهید.

از بین مواد غذایی حاوی بیشترین میزان پورین می‌توان به ماهی کولی، مغز، دل و قلوبه، میگو، عصاره گوشت، جگر، گوشت آهو، ماهی خال‌مخالی و ماهی ساردین اشاره کرد. مارچوبه، قارچ‌ها، گل کلم، اسفناج، آرد غلات دوسر، حبوباتی مانند عدس، لوبیابا، نان و غلات کامل، نخودفرنگی، ماهی آب‌های سرد، سیوس و جوانه گندم، گوشت گاو و گوساله، گوشت پرند‌ها مانند مرغ، اردک، بوقلمون و... نیز جزو مواد غذایی هستند که میزان پورین

به فکر تأمین آب بدن باشید

نقرس نوعی آرتریت یا همان التهاب مفاصل است که حدود ۲ درصد مردم به خصوص آقایان را درگیر می‌کند. این بیماری با حملات دردناکی در یک یا چند مفاصل خود را نشان می‌دهد.

متأسفانه تمام مفاصل در خطر ابتلا هستند اما در اغلب موارد مفاصل انتهایی انگشت بزرگ پا درگیر می‌شود. در این صورت مفاصل قرمز و متورم و دردناک می‌شود. این بیماری از افزایش غیرعادی میزان اسید اوریک خون بروز می‌کند. اسید اوریک یکی از ضایعاتی است که در جریان متابولیسم بدن به طور طبیعی تولید می‌شود و میزان زیاد آن به مرور به شکل کریستال‌هایی در بین مفاصل تجمع پیدا می‌کند و واکنش‌های التهابی نشان می‌دهند. افراد مبتلا به این بیماری باید بیش از پیش مراقب تغذیه خود باشند. لازم است در وهله ی اول به فکر کاهش مواد غذایی سرشار از پورین بوده و حساسیت سلول‌ها به انسولین را بهبود دهند. باید گفت که داشتن رژیم غذایی فاقد پورین نمی‌تواند درمان نقرس باشد اما در کنترل حملات آن نقش مهمی دارد.

به وزن مناسب برسید و آن را حفظ کنید چاقی و سندرم متابولیک (شکم بزرگ) جزو عوامل خطرناک برای ابتلا به نقرس هستند. کاهش وزن در افراد چاق می‌تواند به کاهش حملات نقرس کمک زیادی بکند. با این حال گرسنگی کشیدن و تن دادن به رژیم‌های لاغری سخت‌گیرانه و پروتئین را توصیه نمی‌کنیم. علاوه بر این باید از لاغری سریع نیز بپرهیزید چون همه ی این عوامل باعث افزایش اسیداوریک شده و به این ترتیب نیز خطر بروز حملات نقرس نیز بیشتر می‌شود. اما در هر حال کاهش وزن برای مبتلایان به این بیماری توصیه می‌شود چون باعث کاهش میزان اسیداوریک بدن می‌شود. کاهش دریافت کالری، کاهش میزان غذا و همچنین کاهش مواد غذایی سرشار از چربی‌های ساده برای کاهش وزن و بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین ضروری است. یادتان باشد که میزان فعالیت‌های بدنی را نیز افزایش دهید تا زودتر به هدف خود برسید.

مصرف مواد غذایی سرشار از پورین را کاهش دهید البته لازم نیست مصرف مواد غذایی حاوی پورین را به طور کامل حذف کنید. در حالت کلی گوشت‌های قرمز، الکل و ماهی‌ها و غذاهای دریایی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری نقرس می‌شوند. توصیه می‌شود مصرف گوشت قرمز، گوشت پرندگان و ماهی را به حدود ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم در روز کاهش دهید.

از بین مواد غذایی حاوی بیشترین میزان پورین می‌توان به ماهی کولی، مغز، دل و قلوبه، میگو، عصاره گوشت، جگر، گوشت آهو، ماهی خال‌مخالی و ماهی ساردین اشاره کرد. مارچوبه، قارچ‌ها، گل کلم، اسفناج، آرد غلات دوسر، حبوباتی مانند عدس، لوبیابا، نان و غلات کامل، نخودفرنگی، ماهی آب‌های سرد، سیوس و جوانه گندم، گوشت گاو و گوساله، گوشت پرند‌ها مانند مرغ، اردک، بوقلمون و... نیز جزو مواد غذایی هستند که میزان پورین

حساسیت به شکلات، عامل بروز این زخم‌های دردناک براساس پژوهش‌ها بروز زخم و یا آفت دهانی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، از جمله استفاده از دندان مصنوعی که باعث ضربه متدب به لثه می‌شود و در اثر آن زخم بر روی لثه ایجاد می‌شود. گفتنی است، وجود بیماری کم‌خونی و فقر آهن همینطور کمبود ویتامین B۱۲ نیز می‌تواند باعث زخم در دهان شود. براساس تحقیقات پژوهشگران دانشگاه کالج لندن، حساسیت به ثوربرین که یک آلکالوئید موجود در شکلات است و یا اسیدسالیسیلیک موجود در زغال‌اخته، تمشک، توت‌فرنگی، قهوه، بادام، پنبه و بادام‌زمینی نیز می‌تواند باعث ایجاد زخم در دهان شود. کارشناسان بروز استئرس را نیز در بروز زخم در دهان مؤثر می‌دانند و آنها را نوعی پاسخ سیستم ایمنی به ترس و استرس می‌دانند. کارشناسان برای جلوگیری از بروز زخم و آفت در دهان علاوه بر رعایت بهداشت دهان و دندان، خوردن مواد غذایی چون گوشت قرمز، شیر، تخم‌مرغ، برنج قهوه‌ای و سبزیجات دارای برگ تیره چون کلم را به افراد توصیه اکید می‌کنند. استفاده غیر اصولی از مسواک همچنین می‌تواند باعث آسیب به مخاط دهان شود. سایر بیماری‌ها چون سرطان و انجام شیمی‌درمانی، خوردن غذاهای سخت و سفت چون نان تست، چیپس، ایتلا به سرطان دهان، مصرف داروهای ضدالتهابی و انواع مسکن‌ها و استعمال سیگار می‌تواند در بروز زخم‌های دهان اثرگذار باشد.

تأثیر رژیم غذایی بر ابتلا به بیماری سنگ کلیه دکتر فاطمه پور رضاقلی فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری در خصوص رابطه مصرف نمک و بیماری سنگ کلیه اظهار داشت: سنگ کلیه مستقیماً به مصرف نمک در سایر افراد وابسته نیست و تنها در اشخاصی که کلیه آنها زمینه سنگ سازی داشته باشد باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شود. این فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری در رابطه با خصوصیات افراد مستعد سنگ کلیه بیان کرد: علاوه بر کسانی که سابقه خانوادگی و ژنتیک در بیماری سنگ کلیه دارند، افراد بی‌تحرك اشخاصی که ادرارشان را دیر تخلیه می‌کنند، افرادی که مصرف مایعات پایینی دارند و رژیم غذایی پر فسفد استفاده می‌کنند زمینه‌ساز بیماری سنگ کلیه هستند. وی با بیان اینکه مصرف مداوم نوشابه باعث ایجاد سنگ‌های اگزالاتی در افراد می‌شود، افزود: رژیم پر پروتئین و پرگوشت در اشخاصی که مستعد سنگ کلیه هستند، باعث ایجاد این بیماری می‌شود. پوررضا قلی با اظهار اینکه رژیم غذایی تأثیر مهمی بر ابتلا به بیماری سنگ کلیه دارد، تصریح کرد: شایع‌ترین نوع سنگ کلیه در افراد کشور، سنگ‌هایی از جنس اگزالات کلسیم است. وی به افراد توصیه کرد: مصرف پروتئین در رژیم غذایی را محدود کنند و به خصوص از گوشت بیش از یک وعده در روز استفاده نکنند؛ میزان نوشیدن آب را در طول روز افزایش دهند و رژیم پر نمک و فسفد فود را به کمترین میزان کاهش دهند.

علت اصلی جوش زدن کشف شد دکتر حسن اکبری متخصص طب سنتی گفت: جوش یا آکنه یک ضایعه پوستی است که آیسه یا عفونت محدود پوستی ایجاد می‌کند که معمولاً سر آن سفید و چرکی است و اطراف آن قرمز و ملتهب است و اغلب همراه با درد است و شامل جوش ساده، عفونی، کورک، جوش سر سیاه، جوش سرسفید و جوش سرسرخ می‌باشند. وی افزود: مهمترین عامل داخلی و عمومی قدرت سامانه ایمنی بدن برای بروز جوش‌ها می‌باشد، چون عامل میکروبی جوش (پروپیونی باکتر) جزو میکروبی‌های معمولی ساکن در پوست است و فقط در زمینه آماده بودن محیط داخلی و موضعی بدن قادر به رشد و تکثیر و ایجاد آکنه یا جوش خواهد بود. این متخصص طب سنتی در خصوص علت‌های دیگر جوش تصریح کرد: هرآنچه سیستم ایمنی و سلول‌های آن را کاهش دهد مانند تغذیه با تعادل انرژی پایین که می‌تواند قدرت سلول‌های ایمنی را در کنترل رشد و تکثیر میکروب پروپییونی باکتر کاهش دهد، در دسته عوامل داخلی و عمومی فرعی جوش زدن قرار گیرند. همچنین علت دیگر جوش، علایم و بیماری‌های معمول همراه مثل یبوست و خشکی پوست روی دست‌ها می‌باشد.

دکتر اکبری بیان کرد: هر جوش یک منبع التهاب برای بدن است و در التهاب‌ها همه سیستم ایمنی سلولی درگیر می‌شوند و واسطه‌های ایمنی زیادی آزاد می‌شوند که هر کدام به نحوی در تحریک تعادل و تقویت این سیستم نقش دارند. لذا می‌توان گفت که هر یک جوش می‌تواند یک مانور سیستم ایمنی تلقی شود و موجب تعادل و تقویت این سامانه بسیار مهم در بدن گردد و جلوی بروز بسیاری از بیماری‌های با واسطه اختلال سیستم ایمنی مثل ام اس و لوپوس و انواع حساسیت‌ها را بگیرد. وی افزود: بنابراین هدف ما از بین بردن کامل فرآیند جوش زدن نیست بلکه کنترل بیماری و عوارض آن می‌باشد.

تنبی و دادگستری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۸/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی متقاضی غلامحسین مختاری پویا فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۹۲۴ صادره از ارستانج در چهارداگک پکیاب خانه ششداگک مساحت ۳۱۵/۵۸ مترمربع پلاک ۵۵۶۹ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۶۸ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج سند رسمی مشاعی شماره ۲۴۱۹۲ مورخ ۲۹/۷/۱۰ دفتر ۲۸ ارستانج در ازاء حصه مشاعی انتقالی از طرف محترم حسن شاهی 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 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
 ۲۶۶۱/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۸/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی متقاضی غلامحسین مختاری پویا فرزند محمد به شماره شناسنامه ۵۲۴۴ صادره از ارستانج در دو دانگ مشاع از ششداگک مساحت ۳۶۸/۴۵ مترمربع پلاک ۵۵۷۲ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۲۴۲ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج خریداری مع‌الواسطه از مرضیه حیدری 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 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
 ۲۶۶۳/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۲۷۷-۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۹۴/۸/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی غلامحسین مختاری پویا فرزند محمد به شماره شناسنامه ۵۲۴۴ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب خانه به مساحت ۲۶۸/۴۵ مترمربع پلاک ۵۵۷۲ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۲۴۲ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج خریداری مع‌الواسطه از مرضیه حیدری 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 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
 ۲۶۷۱/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۸/۲۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مهدی نعمت‌اللهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب ساختمان به مساحت ۱۷۳/۹۰ مترمربع پلاک ۵۵۴۰ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۳۴۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج سند رسمی شماره ۴۷-۷۲ مورخ ۸۷/۱/۱۹ دفتر ۱۷۴ ارستانج در ازاء حصه مشاعی انتقالی از طرف وراثت حسین حقیقت 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 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 ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۸/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی متقاضی قنبرعلی زارعی فرزند بیروز به شماره شناسنامه ۹۱ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب خانه به مساحت ۲۰۳/۹۵ مترمربع پلاک ۵۵۶۸ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج سند رسمی شماره ۲۴۱۹۲ مورخ ۲۹/۷/۱۰ دفتر ۲۸ ارستانج در ازاء حصه مشاعی انتقالی از طرف 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 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
 ۲۶۶۰/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۲۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۸/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی متقاضی اصغر نظری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۸۲ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب خانه به مساحت ۲۴۲/۵۰ مترمربع پلاک ۵۵۶۷ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۰۶ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج خریداری از حسن ابراهیمی و صغری بیگم رئیس‌السادات مالکین 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 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
 ۲۶۵۲/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۲۱۵۴ مورخ ۹۴/۸/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی متقاضی اصغر نظری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۸۲ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب خانه به مساحت ۲۴۲/۵۰ مترمربع پلاک ۵۵۶۷ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۰۶ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج خریداری از حسن ابراهیمی و صغری بیگم رئیس‌السادات مالکین 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 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
 ۲۶۵۲/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
 برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۵۰۰۱۹۸۳ مورخ ۹۴/۸/۱۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت تبی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد تبی حوزه ثبت ملک ارستانج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی مهدی نعمت‌اللهی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲ صادره از ارستانج در ششداگک پکیاب ساختمان به مساحت ۱۷۳/۹۰ مترمربع پلاک ۵۵۴۰ فرعی از ۱۰ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۱۳۴۱ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۵ فارس شهرستان ارستانج سند رسمی شماره ۴۷-۷۲ مورخ ۸۷/۱/۱۹ دفتر ۱۷۴ ارستانج در ازاء حصه مشاعی انتقالی از طرف وراثت حسین حقیقت 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 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
 ۲۶۵۰/ م الف
 رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ارستانج
 سید رسول میرقادری