

مصرف همزمان لبنیات و گوشت، عمر را کوتاه می‌کند
حسین اکبری متخصص آسیب‌شناس و طب سنتی ایرانی با اشاره به این که مصرف همزمان لبنیات و گوشت عمر را کوتاه می‌کند، اظهار کرد: لبنیات در گروه پروتئین‌ها قرار دارد. درست است که این ماده دارای ماده قندی، لاکتوزیا قند شیر و چربی شیر است، اما به دلیل مقادیر زیادی پروتئین در رده و گروه پروتئین‌ها قرار دارد. وی افزود: لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر، خامه، کره، کشک و… از گروه اصلی پروتئین‌ها هستند و رنگ سفید لبنیات بیانگر مقادیر زیادی از پروتئین‌ها است. سفیده تخم‌مرغ نیز حاوی مقادیر زیادی پروتئین است. اکبری تصریح کرد: رنگ سفید لبنیات و سفیده تخم‌مرغ بیانگر وجود پروتئین‌ها و رنگ زرد لبنیات هنگام حرارت زیاد و زرده تخم مرغ بیانگر وجود چربی‌ها است، به طوری کلی نمی‌توان همزمان از مقادیر زیادی پروتئین استفاده کرد. خوردن همزمان لبنیات و گوشت عمر را کوتاه می‌کند. این متخصص آسیب‌شناس و طب سنتی ایرانی تأکید کرد: مصرف همزمان لبنیات و گوشت و یا به طور کلی مواد پروتئینی با پروتئین‌ها باعث بروز عارضه و بیماری‌های مختلف می‌شود. وی در پایان گفت: پروتئین‌ها دارای مولکول‌های پیچیده‌تری نسبت به مواد قندی و چربی هستند به همین دلیل مولکول‌های پروتئینی به سختی تجزیه و تبدیل به انرژی می‌شود و مقادیر زیادی انرژی از بدن دریافت می‌کنند، جزو مواد سرد محسوب می‌شوند. بنابراین مصرف لبنیات، پروتئین‌ها و موادی که در رده مواد غذایی سرد قرار دارند، باعث بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، ام اس و کوتاه شدن عمر می‌شوند. مصرف ماست با ماهی، ایلیمو، نارنج، ترشی، مصرف ماهی با تخم‌مرغ، ماش یا عدس، کدو، خورش‌هایی مانند قیقه، قورمه و… باعث کوتاه شدن عمر می‌شود. به طور کلی مصرف همزمان مواد سرد و مواد پروتئینی با یکدیگر عمر را کوتاه می‌کند.

جواب‌های نشته، جولانگاه این بیماری‌ها در فصل سرما
کارشناسان به افراد هشدار می‌دهند، در فصول سرد سال حتما پس از هر بار استفاده و پوشیدن جوراب چه در خانه و چه در خارج از خانه جوراب‌های خود را توسط آب گرم و مواد شوینده شستشو دهند. گفتنی است، براساس جدیدترین پژوهش‌ها شستشوی البسه با آب سرد گرچه باعث حفظ دوام بیشتر پارچه می‌شود اما باعث از بین بردن باکتری‌ها نمی‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، البسه‌های تنگ و چسبان از جمله انواع شلوارها و یا جوراب حتماً باید با آب گرم شسته شده و از خشک کن در ماشین لباسشویی برای خشک کردن آنها استفاده نشود. این البسه باید به صورت آویزان و در معرض مجاورت نور خورشید و هوای محیط به صورت طبیعی خشک شوند. پژوهشگران علت را وجود رطوبت و گرما در این نوع البسه می‌دانند که به خاطر ترک‌کیات تشکیل دهنده الیاف آنها است که معمولاً از جنس اسپندکس و نایلون ساخته می‌شوند. براساس تحقیقات رطوبت و گرما می‌تواند باعث رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر عوامل عفونت‌زا در پا شود و فرد با علائمی چون خارش، سوزش، آکنه، ترک پا و سایر عوارض جسمی مواجه شود. براساس پژوهش‌ها جوراب افراد در فصول سرد سال یکی از مکان‌های مناسب برای رشد انواع قارچ‌ها و عوامل بیماری‌زا است. پزشکان استفاده از جوراب‌های متعدد و خشک کردن آنها با اتو را یکی از راه‌های جلوگیری از انتشار قارچ‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌دانند.

نوشیدنی پرطرفدار دوران جوانی و از کار افتادن ناکهائی قلب

کارشناسان دریافته‌اند مصرف نوشابه‌های گازدار می‌تواند خطر سکته قلبی را تا حد بسیار بالایی در افراد موجب شود. گفتنی است، کارشناسان یک ارتباط مستقیم بین مصرف نوشابه‌های شیرین گازدار و نیز بروز حمله قلبی در افراد پیدا کرده‌اند. بنا به گفته پژوهشگران این رابطه بین سایر نوشیدنی‌ها مانند چای سیاه، چای سبزی، چای سفید، آب شیر، شیر کاکائو، قهوه و یا حتی ایمیوه با بروز سکته قلبی وجود ندارد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، دانشمندان ژاپنی این نتایج را با تحقیق بر روی بیش از ۸۰۰ هزار فرد دچار حملات قلبی به دست آورده‌اند.

نتایج تیم دانشگاه Fukuoka در رابطه با این ارتباط در کنفره قلب و عروق در شهر لندن کشور انگلستان ارائه شده است. کارشناسان اعتقاد دارند نوشابه‌های گازدار باعث افزایش خطر ابتلا به سندروم متابولیک و بیماری‌های قلبی می‌شود. بنابراین تحقیق اسید موجود در نوشابه‌های گازدار نقش مهمی در بروز سکته قلبی در افراد ایجاد می‌کند. سندروم متابولیک در اصطلاح پزشکی به ترکیبی از بیماری‌های قش‌خون بالا و نیز چاقی گفته می‌شود که افراد مبتلا در معرض خطر بالای بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر عوامل مؤثر بر آسیب دیدگی رگ‌های خونی قرار می‌دهد. براین اساس کارشناسان توصیه اکید می‌کنند افراد حتماً مصرف نوشابه‌های گازدار را محدود نمایند. تا قبل از این پژوهش ثابت شده بود که مصرف نوشابه‌های گازدار موجب پوسیدگی دندان، بروز چاقی، ابتلا به دیابت و حتی ابتلا به سرطان می‌شود.

سلامت

• دوشنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۴ ۹ ربيع‌الاول ۱۴۳۷ Dec 2۱ 2015 سال بیست و یکم شماره ۵۶۴۸ •

عزمتان را جزم کرده اید که خیلی زود لاغر شوید؟ برای این کار باید انرژی بیشتری بسوزانید. اما گاهی وقت ها طول روز برای این میزان انرژی سسوزی کافی نیست. به همین دلیل لازم است که این مدت را افزایش دهید. در نتیجه به شب ها نیز نیاز دارید. باید بدانید که با مصرف برخی مواد غذایی حتی می‌توانید در رختخوابتان و به صورت شبانه نیز به هدف لاغری و کاهش وزن نزدیک‌تر شوید.

ماهی

ماهی برای فعال کردن متابولیسم بدن مفید است. پروتئین ها نقش مهمی در ایمن کار دارند. بنابراین خوردن ماهی برای وعده ی شام باعث فالتز شدن متابولیسم بدن در طول خواب می‌شود.

کیوی

کیوی میوه ای است حاوی فیبر زیاد و کالری اندک. این میوه به دلیل دارا بودن ویتامین C زیاد، باعث تحریک متابولیسم بدن می‌شود و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. با مصرف کیوی برای عصرانه می‌توانید به هدفتان نزدیک تر شوید.

زنجبیل

زنجبیل یک همیار انرژی سوزو شبانه است. این ریشه ی مفید متابولیسم را تحریک می‌کند و کالری‌هایی که در طول روز جذب کرده اید را می‌سوزاند.

از همان کودکی شنیده ایم که باید غذا را خوب جوید. خیلی‌هايمان نیز سعی کرده‌ایم به این توصیه عمل کنیم. احتمالاً خود شما نیز بارها تصمیم گرفته اید تعداد جویدن‌هایتان را بشمارید و بیشتر و بیشتر غذا را بجوید اما بیشتر از یک یا دو مرتبه دوام نیاورده اید.

بدون شک همه ما وقتی غذا را داخل دهان می‌پریم مجبور هستیم آن را بجوییم. این کار کاملاً به صورت طبیعی و خودکار انجام می‌شود، اما آنچه متخصصان توصیه می‌کنند جویدن خوب و کامل مواد غذایی است. نه اینکه به محض چند قطعه شدن مواد غذایی آن‌ها را بلعیم.

باید بدانید که شیوه جویدن غذا روی وزن، جذب ویتامین‌های مواد غذایی و هضم آن‌ها تأثیر می‌گذارد. این کار تأثیر زیادی روی سلامت بدن دارد. بنابراین لازم است که در هر وعده ی غذایی عادت کنید بیش از پیش لقمه‌هایتان را بجوید و بعد قورت دهید. در این مطلب شما را با اثرات مثبت خوب جویدن غذا آشنا می‌کنیم تا تشویقی باشد برای رسیدن به این عادت صحیح.

خوب بجوید تا طعم غذا را بهتر بچشید
خوردن غذا فلسفه دارد. غذا را صرفاً برای سیر شدن نمی‌خورند. باید از غذایی که می‌خورید لذت ببرید. باید طعم آن را به خوبی بچشید. نتایج پژوهشی که به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که جویدن درست مواد غذایی به کنترل اشتها کمک کند و احساس سیری طولانی‌مدتی ایجاد می‌کند. بنابراین اگر می‌خواهید میزان خورد و خوراکتان را کنترل کنید بیشتر به بشفتابان نگاه

کالری سوزی در خواب



غذاهایمان را خوب بجویم

که بدن به خوبی مواد مغذی غذاها را جذب نمی‌کند.

خوب بجوید تا وزن‌تان را کنترل کنید
نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ توسط موسسه ملی سلامت فرانسه انجام شده است نشان می‌دهد که جویدن خوب و کامل مواد غذایی باعث کنترل وزن می‌شود؛ چون این کار باعث کاهش میزان مواد غذایی مصرفی می‌شود. محققان از داوطلب‌ها درخواست کردند که ریتم جویدن مواد غذایی را به میزان ۱۵۰ تا ۲۰۰ درصد کند یا تند کنند. یعنی اینکه از گروهی خواسته شد مواد غذایی را با سرعت کمی بجوند و گروه دیگر این کار را با سرعت زیادی انجام دهند. نتایج این بررسی نشان می‌دهد که تعداد دفعات جویدن به طور مستقیم روی کمیت و اندازه ی مواد غذایی مصرفی تأثیر دارد. به عنوان مثال افرادی که غذا را زیاد می‌جوند مواد غذایی کمتری می‌خورند و میزان کالری دریافتی‌شان کاهش پیدا می‌کند.

در نتیجه کنترل‌شان روی وزنشان بیشتر می‌شود. غذای را خوب بجوید تا گوارشتان بهتر شود

نتایج پژوهشی که محققان آمریکایی و به مدت طولانی انجام داده‌اند نشان می‌دهد که خوب جویدن غذا روی دستگاه گوارش تأثیر مثبتی دارد. به عقیده ی برخی از محققان جویدن خوب

کند و غذا را آرام‌تر بخورید و بیشتر بجوید.

علاوه بر این، نتایج پژوهش دیگری که به مدت ۴ روز روی داوطلب‌های متعددی انجام شده است خیر از فایده ی دیگر خوب جویدن غذا دارد.

در این پژوهش داوطلب‌ها به ۳ گروه تقسیم‌بندی شدند و بادام در اختیار آن‌ها قرار گرفت. گروه اول ۱۰ بار، گروه دوم ۲۵ بار و گروه سوم ۴۰ بار باید بادام‌ها را می‌جویدند. نتایج بررسی محققان نشان می‌دهد گروهی که بادام‌ها را بیشتر جویده بودند (یعنی ۴۰ بار) احساس رضایت بیشتری از خوردن بادام داشتند و میزان انسولین آن‌ها نیز کاهش پیدا کرده بود. بنابراین محققان بر این عقیده هستند که خوب جویدن مواد غذایی عاملی برای درک بهتر طعم آن‌ها است.

خوب بجوید تا ویتامین بیشتری جذب کنید
خوب جویدن علاوه بر اینکه باعث کنترل اشتها می‌شود تکنیکی ساده برای جذب حداکثری ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در مواد غذایی نیز محسوب می‌شود. در واقع زمانی که غذای‌تان را خوب می‌جوید فیبرها و چربی‌های سالم بیشتری عایدتان می‌شود. نتایج پژوهشی که چاپ شده است نشان می‌دهد که هر چه مواد غذایی را بیشتر بجوید چربی‌های کمتری در مدفوع وجود خواهد داشت. دفع چربی زیاد می‌تواند منجر است

گوشت قرمز

گوشت قرمز برای هضم شدن نیاز به انرژی بالایی دارد. همین کار باعث افزایش کالری سوزی مربوط به متابولیسم می‌شود. البته یادتان باشد که دچار افراط نشوید. مصرف روزانه بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت قرمز کافی است.

جوز بويا

جوز بويا که فرانسوی‌ها به آن موسکاد می‌گویند مانند زنجبیل روی متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارد. مصرف آن در غذاها، سوپ‌ها و همچنین سس‌ها یک سلاح شبانه در مقابل کالری‌های دریافتی است.

دارچین

دارچین خواص زیادی دارد و صرفاً برای طعم‌دهی به غذاها نیست. این ادویه حاوی مواد معدنی زیادی است که باعث تحریک متابولیسم بدن می‌شوند و شما را به هدفتان نزدیکتر می‌سازد. در وعده شام از این ادویه ی پراخصیت غافل نشوید.

تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل دارا بودن پروتئین به افزایش کالری سوزی کمک زیادی می‌کند. یادتان باشد که میزان تخم مرغ مصرفی در هفته نباید بیش از ۸ عدد باشد؛ چون امکان دارد کلسترول خونتان را بالا ببرد.

باعث تولید آنزیم‌های گوارشی بزاق می‌شود که روی تجزیه ی مواد غذایی تأثیر مثبتی دارند. در واقع جویدن علاوه بر افزایش میزان بزاق به تجزیه ی مواد غذایی قبل از هضم آن‌ها کمک می‌کند؛ اما عمل جویدن غذا روی سلامت ارگان‌هایی مانند روده ی کوچک، معده و پانکراس تأثیر می‌گذارد. به عقیده ی محققان هر چه مواد غذایی با دقت بیشتری جویده شود این تأثیر مثبت‌تر خواهد بود و بدن و ارگان‌های حیاتی را برای هضم بهتر غذا و جذب مواد مغذی، اسیدهای آمینه و مواد چرب مفید آماده‌تر می‌کند.

توصیه‌هایی برای جویدن بهتر غذا

حالت که از اثرات مثبت جویدن غذا و تأثیر آن

روی وزن، جذب مواد مغذی و هضم غذا آگاه

شدید زمان آن رسیده است که چند توصیه برای

جویدن درست غذا ارائه دهیم:

• از همین امروز سعی کنید دفعات جویدن غذا

در دهاتان را بشمارید و هر بار و به تدریج بر تعداد

آن افزایش دهید.

• غذا را مزه مزه کنید. یاد بگیرید که بو، بافت

و طعم غذا را دریافت کنید و بچشید و از آن لذت

ببرید.

• برای این کار تمرکز داشته باشید. برای

این که غذا را خوب بجوید باید از تلویزیون و رایانه

و… دور باشید.

• از قاشق، چنگال و ظروف کوچک‌تری

استفاده کنید.

• به طور مرتب و با آگاهی غذا بخورید.

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۲۵۳۵ مورخ ۹۴/۹/۸ هیأت 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 پداله منوچهری فرزند عزت اله به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۵/۰۸۸ مترمربع پلاک ۵۴۰۰۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۶ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالک رسمی مصطفی اسکندری 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 طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۹/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵

۲/۳۴۶۹/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۳۵۰۱ مورخ ۹۳/۱۲/۱۴ هیأت سوم 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 اسماعیل زارعی دودجی فرزند هوشنگ به شماره شناسنامه ۱۰۲۰۸۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۳۸۲/۶۹ مترمربع پلاک ۲۹۱۱ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالک رسمی حاج عباس شریفی شریف آبادی 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: ۹۴/۹/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵
۲/۳۴۷۳/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۲۵۳۵ مورخ ۹۴/۹/۸ هیأت 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 نسیم فرزند شریف به شماره شناسنامه ۱۳۳۳۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۲۰۲/۵۰ مترمربع پلاک ۵۴۴۶ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۱ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالک رسمی طیبه جوکار 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: ۹۴/۹/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵

۲/۳۴۶۸/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۳۵۰۲ مورخ ۹۴/۹/۱۷ هیأت 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 یمن شهبازی پهلوی فرزند ساری به شماره شناسنامه ۱۳۹۰۶ صادره از اقلید در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۷۶/۷۹ مترمربع پلاک ۱۹۰۱۶ فرعی از ۱۶۵۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۵۱ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالکین رسمی امیرحسین و طمراس علی بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی حاج عباس شریفی شریف آبادی 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: ۹۴/۹/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵
۲/۳۴۷۳/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۲۵۳۳۸ مورخ ۱۳۹۴۰۳/۹/۸ هیأت 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 محمدحسین سنجاکتی فرزند زیاد به شماره شناسنامه ۱ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۵۰/۵۳ مترمربع پلاک ۱۱۴۱۱ فرعی از ۲۱۳۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۱ فرعی از ۲۱۳۹ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالک رسمی صفری خردمند 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: ۹۴/۹/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵

۲/۳۴۶۷/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۳۹۴۰۳۱۱۰۰۳۳۰۵۲ مورخ ۹۴/۸/۲۴ هیأت 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 یمن شهبازی پهلوی سربزیلی به شماره شناسنامه ۹ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۴۶/۱۷ مترمربع پلاک ۵۴۰۰۷ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۳۸ فرعی از ۱۶۴۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیریز خریداری از مالک رسمی کهندل پاکباز 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: ۹۴/۹/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۱۰/۱۵
۲/۳۴۷۱/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین