

غذاهایی که برای پوست ضرر دارند



تیبان: نگران پوستتان هستید؟ پس حتماً باید نسبت به غذاهایی که می‌توانند به پوستتان آسیب بزنند، بیشتر آگاه شوید. بیشتر افراد به ظاهر پوستشان اهمیت می‌دهند و از آنجایی که پوست، بزرگ‌ترین و قابل مشاهده‌ترین اندام بدن است، پس باید هر کاری که می‌توانید برای مراقبت از آن انجام دهید.

رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد اما در حفظ زیبایی ظاهری پوست نیز نقش بسیار پررنگی دارد. رژیم غذایی می‌تواند پوست و مو و ناخن را سالم و شاداب نگه دارد یا اینکه آن‌ها را خیلی زود پیر و فرسوده کند. اینکه می‌گویند شما همان چیزی هستید که می‌خورید، عین واقعیت است!

لبنیات

البته لبنیات فواید خودش را دارد. تخم مرغ سرشار از پروتئین است، در حالی که شیر منبع خوبی از کلسیم است. اما نباید در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کنید. مصرف زیاد لبنیات می‌تواند موجب بروز کیست‌های کوچک سفیدی در زیر پوست شوند که دردناک بوده و مدت زیادی نیز باقی می‌مانند. این کیست‌ها معمولاً در گردن یا خط آبروآره یا روی چانه پیدا می‌شوند. اگر زیاد لبنیات مصرف کنید، بدن شما مجبور می‌شود به سختی کار کند تا سموم را دفع کند و متأسفانه این کیست‌های ریز همین زمان بیرون زده و تا مدت‌ها روی پوست باقی می‌مانند.

کافئین

کافئین یکی از مواد غذایی است که هم فایده دارد و هم ضرر. به ازای هر مقاله‌ای که به شما توصیه می‌کند قهوه بنوشید، مقاله‌ی دیگری هم وجود دارد که می‌گوید از نوشیدن قهوه اجتناب کنید. اگر عادت به نوشیدن قهوه دارید پس باید بدانید اگر به پوستتان اهمیت می‌دهید باید مصرف آن را کمتر کنید. مشکل اینجاست که کافئین ما را هشیارتر و متمرکزتر می‌کند و ضمناً دهیدراته هم می‌کند. وقتی این اتفاق می‌افتد، ذخیره‌ی کلاژن بدن افت می‌کند و پوست ما قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. اتفاق بعدی که می‌افتد این است که چین و چروک‌ها شروع به شکل گرفتن کرده و پوست دچار افتادگی می‌شود. بهتر است فنجان‌های قهوه‌تان را با لیوان‌های آب جایگزین کنید یا اینکه مصرف قهوه را به حداقل برسانید، مثلاً یک فنجان در روز!

کیک برنجی

کیک برنج غذای مورد علاقه‌ی آن‌هایی است که

به دنبال خوردن‌های کم کالری هستند و هر کسی که آن‌ها را می‌خورد معمولاً هدفش کاهش وزن است. اما یک نکته: چرا شامی که قصد کاهش وزن دارید باید چیزی بخورید که به ضرر پوستتان باشد؟! سؤال خوبی است، و جواب اینکه احتمالاً نمی‌دانید که کیک برنجی برای پوستتان بد است! تحقیقات علمی نشان می‌دهد: کیک برنجی موجب افزایش ناگهانی قند خون شده و در نتیجه احتمال چین و چروک پوست را افزایش می‌دهد.

سویا

خبر بدی برای گیاهخوارها داریم: سویا سرشار از ترکیباتی به نام فیتواستروژن‌هاست که استروژن‌های موجود در بدن را افزایش می‌دهد. این ترکیبات می‌توانند اختلالات هورمونی ایجاد کرده و بیماری‌ها و عوارض پوستی دربر داشته باشند.

شیر شکلات

متأسفانه شیر شکلات خوشمزه‌ای که عاشق

نوشیدنش هستید اصلاً برای پوستتان خوب نیست. البته لازم نیست کاملاً آن را کنار بگذارید. فواید شکلات تلخ برای سلامتی بی‌نظیر است اما شیر شکلات ترکیب بسیاری بدی است؛ قند همراه با محصول لبنی دو تا از بدترین خوردن‌ها برای پوست شما هستند. اگر میل به خوردن شکلات دارید، بهتر است نوع تلخ آن را انتخاب کنید.

سوشی

سوشی هم از پوست شما متفر است! فقط رول آن به تهیای حاوی نمک است که برای پوستتان بد است، برنج هم دارد که قبلاً گفتیم آن هم برای پوستتان خوب نیست و قند خوتنان را بالا می‌برد. سوشی می‌تواند منجر به خشکی پوست شده و پروسه‌ی بی‌رونی را سرعت بدهد. اگر باز هم دوست دارید سوشی بخورید پیشنهاد می‌کنیم بعد از آن آب فراوان بنوشید. شاید بد هم نباشد که کمی ورزش صورت بعد از خوردن آن انجام دهید.

آبمیوه
مشکل آبمیوه این است که فیبری از میوه در آن وجود ندارد و این یعنی پوست شما، مقدار خوبی از مواد مغذی مهم را از دست می‌دهد و ضمناً قند زیادی نیز به بدنتان می‌رساند.

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به جای آبمیوه، خودتان در خانه با میوه و سبزیجات اسموتی درست کنید یا اینکه میوه‌ی کامل را بخورید.

غلات صبحانه

انواع غلات صبحانه در فروشگاه‌ها وجود دارند و ممکن است فکر کنید بسیار سالم و طبیعی هستند اما واقعیت غیر از این است. کافی است نگاهی به لیست عناصر و ترکیبات موجود در آن‌ها بیندازید تا خیلی زود متوجه شوید چه چیزهایی در آن‌ها وجود دارد که برای پوستتان آزاردهنده هستند و موجب التهاب و حتی آکنه و جوش می‌شوند!

راهکارهای محافظت در مقابل بیماری قلبی

مهر: بیماری قلبی یکی از علل اصلی مرگ در سراسر دنیاست اما با برخی راهکارهای ساده می‌توانیم از خودمان در مقابل بیماری قلبی محافظت نماییم.

دکتر «دیوید اسلاتونیر» سرپرست تیم تحقیق از بخش کاردیولوژی در نیویورک، در این باره می‌گوید: بیماری قلبی سالانه جان سدها هزار نفر را می‌گیرد، اما بسیاری از این شرایط قابل پیشگیری هستند. وی در ادامه توضیح می‌دهد: ورزش، رژیم غذایی متعاد و اجتناب از رفتارهای پرخطر نظیر سیگار کشیدن، بهترین شیوه‌های حفظ سلامت قلب هستند.

تیم کاردیولوژی وی نکاتی را در مورد پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می‌کنند:

- مصرف مواد خوراکی کاملاً گیاهی نظیر میوه و سبزیجات، مزجیجات اجلی و دانه‌ها. کاهش مصرف مواد خوراکی فرآوری شده یا تصفیه شده نظیر نان سفید، و همچنین نوشیدنی‌های حاوی قند نظیر نوشابه گازدار و آبمیوه صنعتی.
- پرهیز از مصرف چربی‌های ترانس که در مواد خوراکی پخته بسته بندی شده، اسنک‌ها، مارگارین و فست‌فودهای سرخ شده وجود دارد. چربی‌های ترانس ریسک بیماری قلبی یا سکتة را افزایش می‌دهند.

- عدم استعمال سیگار. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، قرارگیری در معرض دود سیگار عامل بروز حدود ۳۴ هزار مرگ زودهنگام ناشی از بیماری قلبی است.

- داشتن خواب کافی که ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز است. اگر دچار اختلال خواب هستید به فکر درمان آن باشید. این عارضه با مشکلات ضربان قلب و بیماری قلبی مرتبط است.

- کنترل فشارخون.

- ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز، و هفته ای ۵ روز) و کنترل استرس از طریق شیوه‌های نظیر مدیتیشن، یوگا، ورزش یا سپری کردن وقت با دوستان و خانواده.

- حفظ بهداشت دندان‌ها و لثه. افراد مبتلا به بیماری لثه غالباً دارای فاکتورهای پرخطر مشابه بیماری قلبی هم هستند.

بأسگی موجب تشدید علائم آتروز می‌شود

مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد یانستگی موجب تسریع زوال فیزیکی در زنان مبتلا به آرتروز روماتوئید می‌شود. شیوع بیماری آرتروز روماتوئید در زنان سه برابر بیشتر از مردان است و زنان مبتلا به این بیماری دارای زوال فیزیکی و ناتوانی شدیدتری هستند.

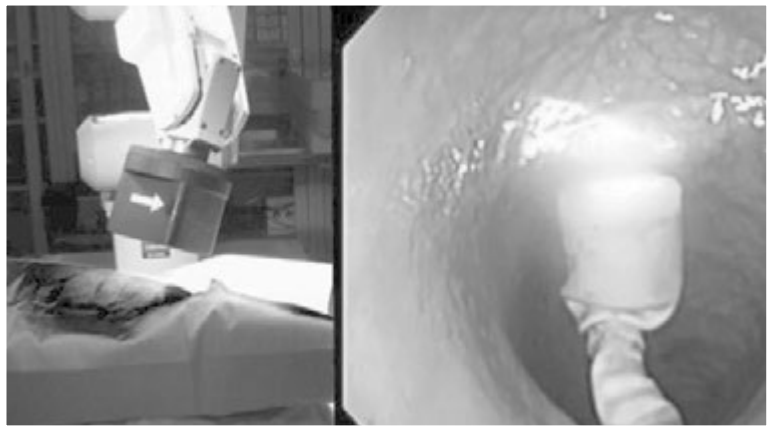
آرتروز روماتوئید یک اختلال خودایمنی است که موجب بروز التهاب و درد در مفاصل می‌شود. یک تحقیق دیگر هم نشان داده است که آرتروز روماتوئید در زنان عمدتاً ناشی از زایمان و سایر تجربیات هورمونی و تولیدمثل است. به عنوان مثال، محققان عنوان می‌کنند زنان مبتلا به یانستگی زودهنگام بیش از سایر زنان در معرض ابتلا به آرتروز روماتوئید قرار دارند. محققان دانشگاه نبراسکا آمریکا در این مطالعه به بررسی حدود ۸۲۰۰ زن مبتلا به آرتروز روماتوئید پرداختند. آنها دریافتند یانستگی تأثیر قابل توجهی بر شدت و میزان زوال جسمی در زنان مبتلا به آرتروز روماتوئید دارد و با تشدید بیماری مرتبط است. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر برای یافتن ارتباط بین این مکانیسم تأکید دارند.

روش‌های صحیح خوابیدن برای کاهش کمر درد

ایستنا: کمردرد عارضه آزاردهنده‌ای است که نه تنها بر زندگی روزانه فرد تأثیر می‌گذارد بلکه فرآیند خواب را نیز دچار مشکل می‌کند. خوابیدن در حالت‌های نامناسب می‌تواند موجب کمردرد یا تشدید آن شود. وضعیت بدن در هنگام خواب اگر صحیح نباشد می‌تواند علت نهفته بروز درد کمر باشد زیرا برخی از حالات خوابیدن به گردن، کمر و باسن فشار غیرضروری را وارد می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد هنگام خوابیدن احتیاجی طبیعی ستون فقرات را حفظ کنند و به همین دلیل لازم است سر، شانه‌ها و باسن در یک راستا قرار گیرند و کمر نیز در وضعیت درستی باشد. بهترین حالت برای جلوگیری از وارد شدن فشار مضاعف بر کمر خوابیدن به پشت یا به اصطلاح خودمان طاق‌پاز است. با این حال برخی افراد از خوابیدن در حالت طاق‌پاز احساس راحتی ندارند و برخی از آنان در این حالت دچار خرنه پف می‌شوند. معمولاً افراد به شکل‌های مختلفی می‌خوابند و به همین دلیل کارشناسان چندین گزینه را پیشنهاد می‌کنند تا هر فردی متناسب با نیاز خود یکی آنها را انتخاب کرده، خواب بهتری داشته باشد و همچنین دچار درد کمر نشود:

- ۱- خوابیدن طاق‌پاز (روی کمر) و قرار دادن بالش زیر زانو‌ها
این شکل خوابیدن بهترین حالت برای حفظ سلامت کمر به حساب می‌آید. در این حالت وزن بدن به شکلی توزیع می‌شود که فشار را به حداقل می‌رساند و باعث می‌شود سر، گردن و ستون فقرات در یک راستا قرار گیرند. همچنین قرار دادن یک بالش کوچک زیر زانو‌ها به حفظ شکل احتیاجی طبیعی ستون فقرات کمک می‌کند.
- ۲- خوابیدن به پهلو و قرار دادن بالش بین زانو‌ها
اگرچه خوابیدن به این شکل شناخته شده‌ترین و راحت‌ترین حالت خوابیدن است اما باعث می‌شود ستون فقرات از حالت خود خارج شود و به قسمت پایین کمر فشار وارد می‌کند. هر چند می‌توان هنگام خوابیدن به پهلو بالش سفتی را بین زانو‌ها قرار داد تا این مشکل رفع شود.
- ۳- خوابیدن به شکل جنینی
برای مبتلایان به بیرون زدگی دیسک کمر خوابیدن به شکل جنین تسکین‌دهنده است زیرا خوابیدن به خم کردن زانو‌ها به سمت قفسه سینه، خمیدگی ستون فقرات را کم می‌کند.
- ۴- خوابیدن روی شکم و قرار دادن بالش نازک زیر شکم
خوابیدن روی شکم بدترین شکل به حساب می‌آید. هر چند در افرادی که با دیگر حالت‌های خوابیدن مشکل دارند قرار دادن یک بالش زیر شکم می‌تواند کمک کننده باشد.
- ۵- خوابیدن روی شکم و قرار دادن پیشانی روی بالش
دلایل دیگری که باعث می‌شود خوابیدن روی شکم ضرر داشته باشد این است که در این حالت معمولاً سر به یک سمت می‌چرخد و در این حالت به ستون فقرات، گردن، شانه‌ها و کمر فشار مضاعفی وارد می‌شود. برای جلوگیری از این مشکل می‌توانید یک بالش کوچک یا حوله‌ای را زیر پیشانی قرار دهید تا هم از این فشارها کاسته شده و هم با ایجاد فضای کوچکی مقابل صورت دچار مشکل تنفسی نشوید.

کولونوسکپی ریسک آپاندیسیت را افزایش می‌دهد



مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد روش کولونوسکپی با تشخیص و برداشتن سرطان روده موجب نجات جان بیمار می‌شود اما ممکن است موجب تحریک آپاندیسیت نیز شود.

دکتر «هارک باسون» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه داکوتای شمالی، در این باره می‌گوید: «متخصصان علت دقیق این مسئله را نمی‌دانند و خوشبختانه پدیده‌ای نادر است. یافته‌های ما نشان می‌دهد انجام کولونوسکپی ممکن است فرد را در هفته بعد در معرض آپاندیسیت قرار دهد».

طبق نتایج این مطالعه، ریسک بروز آپاندیسیت در مدت یک هفته بعد از کولونوسکپی در مقایسه با ۵۱ هفته بعد از کولونوسکپی، حداقل چهار برابر بیشتر است. حتی در برخی مواقع تا ۱۲ برابر نیز افزایش می‌یابد.

کولونوسکپی شامل هدایت وسیله‌ای انعطاف‌پذیر از طریق مقعد به سمت روده بزرگ برای تشخیص پولیپ یا زوائد پیش سرطانی است. به گفته باسون، «ما مشاهده کرده بودیم که شماری از بیماران تحت کولونوسکپی بعد از مدتی

دچار آپاندیسیت می‌شوند اما این مطالعه برای اولین بار به بررسی این ریسک پرداخت.»
وی در ادامه تأکید می‌کند: «در مجموع کولونوسکپی شیوه تشخیصی بسیار مطمئنی است و ریسک بروز آپاندیسیت در مقایسه با بروز سایر عوارض این روش بسیار پایین است.»

عوارض رایج تر کولونوسکپی شامل واکنش آلرژیک به داروهای آرام بخش، خونریزی از محلی که پولیپ برداشته شده و پارگی در روده بزرگ است. به گفته باسون، «هنوز علت دقیق اینکه چرا کولونوسکپی منجر به آپاندیسیت می‌شود مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد به عوامل آماده سازی برای این روش تشخیصی مربوط شود. از مراحل آماده سازی برای کولونوسکپی، پاکسازی کامل روده با داروهای مشخص است که می‌تواند منجر به تغییراتی در باکتری‌های روده شده و در نتیجه آپاندیسیت عفونی شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «همچنین فشار ایجادشده در روده به واسطه انجام این عمل نیز ممکن است بروز آپاندیسیت شود.»

ثبتي و دادگستري

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۲۳۷۰۹ هیات دوم 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 لیلا دهقانی فرزند ارغوان به شماره شناسنامه ۱۰۳۷ صادره از ۲۰۸۶ کوار در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۰۲/۷۸ مترمربع پلاک ۹۷۸۹ فرعی از ۲۰۸۳ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۱۷ فرعی از ۲۰۸۳ متقاضی اصغر فرزند علی محمد جعفری فرد فرزند بختیار به شماره شناسنامه ۱۰۳۷ صادره از ۲۰۸۶ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۱۳۳ و ۱۳۹ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی موقوفه نصر 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>	<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۳۸۸۴۵ هیات دوم 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 زلیخا کمشکولی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۵۳۹ صادره از ممسنی در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۶۶/۳۵ مترمربع پلاک ۵۷۵۵ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۱۵۶ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی منصور زارع 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>	<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۲۳۷۰۹ هیات 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 قاسم تقی‌پور فرزند آسدااله به شماره شناسنامه ۱۶۸/۲۱ صادره از لارستان در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۶۸/۲۱ مترمربع پلاک فرعی ۷۲۳ از ۲۱۵۶ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۱۵۶ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی حسن کشاورز 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>
۲۵۳۵۵/م الف	۲۵۳۵۶/م الف	۲۵۳۵۸/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۱۸۹۸۱ هیات اول/ دوم 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 علی محمد جعفری فرد فرزند بختیار به شماره شناسنامه ۵۹۱ صادره از جهرم در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۶۰ مترمربع پلاک ۵۲۱۷ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۱۴۷ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی حاج فرزاد محمدی راد 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>	<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۲۳۷۰۹ هیات دوم 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 سکیه مشایخ فرزند برجلی به شماره شناسنامه ۵۹۱ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۰/۴۵ مترمربع پلاک ۵۷۵۳ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۷۲ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی خیراله فرامرزی 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>	<p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۱۰۲۳۷۰۹ هیات دوم 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 سکیه مشایخ فرزند برجلی به شماره شناسنامه ۵۹۱ صادره از شیراز در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۲۰/۴۵ مترمربع پلاک ۵۷۵۳ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی مغرور و مجزی شده از پلاک ۷۲ فرعی از ۲۰۸۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز خریداری از مالک رسمی خیراله فرامرزی 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۵</p>
۲۵۳۵۹/م الف	۲۵۳۶۱/م الف	۲۵۳۶۱/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز حمید کشاورز