

در وعده شام چه غذایی بخوریم؟



وعده غذایی گیاهی توصیه شده، شامل مجموعه‌ای از کربوهیدرات‌ها و پروتئین است

یک وچترین، به طور معمول برای شام یک بشقاب سالاد بزرگ شامل سبزیجات، گوجه، خیار، یک سس سبک شامل روغن‌زیتون و سرکه سیب، دو تا سه قطعه پنیر و کمی سسبب زمینی به همراه یک لیوان بزرگ آب مصرف می‌کند.

داشتهن یک وعده غذایی متعادل مانند این، میل شما را کاهش می‌دهد زیرا شما به بدن خود آنچه را که به آن نیاز داره، می‌رسانید. (این یعنی تعادل سالم بین کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها)

بدون هیچ فکر قبلی شود و به همین دلیل است که کارشناسان توصیه می‌کنند در هنگام شب، غذایی مصرف کنید که برایتان لذت‌بخش بوده و به آن علاقه‌مند هستید.

به منظور اجتناب از خوردن غذا در آخر شب و میل زیاد به غذا، مهم است که شامتان شامل یک غذای لذت‌بخش باشد. برای مثال، اگر ما هر بار سالم‌ترین غذا را از منوی غذایی انتخاب کنیم، ممکن است بعد از بازگشت به خانه بخوابیم کمی چپیس یا سیب‌زمینی سرخ‌شده بخوریم. در حالی که شاید بهتر بود همان بار اول یک برگر ساده سفارش می‌دادیم و از آن لذت می‌بردیم.

تیبان: وقتی حرف از شام به میان می‌آید، این نکته اهمیت پیدا می‌کند که پرخوری و یا خوردن غذاهای نامناسب باعث اختلال در خواب‌شبهانه‌تان خواهد شد. از طرف دیگر، مصرف یک وعده غذایی که شما را کمتر سیر می‌کند و شما را راضی نگه نمی‌دارد، با احتمال زیادی شما را مایل به مصرف یک اسنک ناسالم در انتهای شب و یا هنگام خواب می‌کند.

در این مطلب از توصیه‌های سه متخصص تغذیه در مورد انتخاب غذای مناسب برای وعده شام خواهیم گفت:

مشخصه یک شام ایده‌آل، وجود تعادل بین سبزیجات، پروتئین، غلات و چربی‌های سالم است

یک بشقاب ایده‌آل آن است که نیمی از آن را سبزیجات، یک‌چهارم آن را پروتئین و یک‌چهارم آن را نشاسته، مانند غلات یا سبزیجات دارای آن، دربر گرفته باشد.

تکه کوچکی از ماهی همراه با کینوآ و سبزیجات پخته شده، و کاسه سبزیجات دارای برنج قهوه‌ای و توفو (پنیر سویا) مثالی از یک شام متعادل هستند. چربی‌های سالم می‌توانند با سبزیجات پخته شده با روغن زیتون یا اضافه کردن آووکادو، به دست بیاید. اگر این مواد غذایی در دسترس‌تان نیست، می‌توانید آن‌ها را با خوراکی‌های مشابه جایگزین کنید.

وعده غذایی ساده‌تان را به یک وعده غذایی دوست‌داشتنی و سالم‌تر تبدیل کنید

ماکارونی و پنیر موادی عالی برای انواع مختلفی از سبزیجات است. می‌توانید از سبزیجاتی همچون بروکلی، نخودفرنگی، هویج، قارچ و پیاز استفاده کنید.

می‌توانید یکی از این سبزیجات را با این دو نوش جان کنید و یا کمی خلأقیبت به خرج داده و با ترکیب این سبزیجات و ماکارونی و پنیر یک غذای سالم اما دارای کالری کمتر و سالم‌تر تهیه کنید.

اگرچه تهیه یک غذای ساده، در یک ظرف کوچک، شما را از شستن حجم زیاد ظرف‌ها پس از شام معاف می‌کند، اما به گفته کارشناسان تغذیه، مصرف شام ساده، شانس روی آوردن مجدد شما را به غذاهای دیگر در انتهای شب بالا می‌برد. بنابراین متخصصین شما را به مصرف بیش از یک غذا در شب تشویق می‌کنند (اما در حجم کم).

همه ما می‌دانیم که ماکارونی و پنیر، به همراه هم یک غذای مورد علاقه برای تمام خانواده‌ها است، به جای خوردن یک وعده غذایی ساده، ماکارونی و پنیر در کنار مرغ و یا یک تکه ماهی و بروکلی گزینه

چند توصیه برای درمان خشکی چشم

ایستنا: سندرم خشکی چشم عارضه‌ای است که از تولید ناکافی اشک ناشی می‌شود.

با بالا رفتن سن احتمال ابتلاء به مشکلات جسمی همچون بیماری‌های خود ایمنی، دیابت، سکتِه و مشکلات تیروئید که موجب خشکی چشم‌ها می‌شوند، افزایش می‌یابد. همچنین مصرف برخی داروها می‌تواند بر غدد اشکی تأثیر گذاشته و مانع از آن شوند تا عملکرد صحیح خود را داشته باشند.



کارشناسان سلامت برای کنترل خشکی چشم راهکارهای زیر را توصیه می‌کنند:

- افزایش رطوبت منزل با استفاده از دستگاه بخور
- استفاده از عینک آفتابی در فضاهای باز به منظور حفاظت از چشم‌ها در برابر نور خورشید
- استفاده از عینک به جای لنزهای تماسی
- مصرف قطره اشک مصنوعی به منظور افزایش رطوبت چشم‌ها
- رعایت نظافت پلک‌ها

فایده روغن کانولا در کاهش کلسترول و قندخون

مهر: روغن کانولا یکی از پرمصرف‌ترین روغن‌های گیاهی در جهان است که دارای فواید متعددی است.

روغن کانولا سرشار از اسیدهای چرب مونو‌اشباع نشده است و مشخص شده که برای افراد چاق و مبتلا به دیابت دارای فواید زیادی است. همچنین در برخی مطالعات هم، مصرف آن با کاهش ریسک سرطان و افزایش هوش در کودکان مرتبط دانسته شده است. نتایج یک مطالعه دیگر نشان داده است. گنجاندن روغن کانولا در رژیم غذایی سالم به کاهش چربی‌های شکمی در مدت ۴ هفته کمک می‌کند.

محققان معتقدند چربی‌های مونو‌اشباع نشده در روغن کانولا به کاهش چربی دور شکمی کمک می‌کند؛ چربی‌های دور شکمی با افزایش خطر بیماری قلبی-عروقی و مشکلاتی نظیر سندرم متابولیک و دیابت مرتبط هستند.

در یک آزمایش شامل بیش از ۱۴۰ نفر، شرکت‌کنندگانی که رژیم غذایی شان حاوی نان پخته شده با روغن کانولا بود شاهد کاهش قابل توجه میزان گلوکز خون و کلسترول بد یا LDL خون شان بودند. محققان عنوان می‌کنند که روغن کانولا تنها حاوی ۷ درصد چربی اشباع شده است که کمتر از روغن زیتون است. همچنین به خاطر میزان بالا اسید چرب امگا۳ آن، مصرف این روغن بسیار برای سلامت مفید است.

امگا۳ مؤلفه اصلی رشد مغز بوده و در درمان افسردگی مفید است. همچنین این اسیدچرب برای کاهش خطر اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی و مشکلات مغزی هم مفید تلقی می‌شود.

در مطالعه محققان دانشگاه ایالتی داکوتای جنوبی آمریکا هم مشخص شد روغن کانولا موجب کاهش اندازه و شیوع تومورهای روده در موش‌ها شد.

ثبتي و دادگستري

آگهی تغییرات شرکت مطالعاتی و تحقیقاتی ساختار پژوهشی امید شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۶۶۳ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۴۲۸۰۳۷

به استناد صورت‌تجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

محل شرکت در واحد ثبتی شیراز به آدرس: شهر شیراز، چمران، میدان دانشجو، بلوار چمران، پلاک ۰، طبقه همکف، کد پستی ۷۱۹۴۸۷۵۴۸۵ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید. شناسه آگهی ۳۸۵۱۷۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی تغییرات شرکت مین شیراز شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۷۹۶۷ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۰۴۹۵۶

به استناد صورت‌تجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

محل شرکت در واحد ثبتی شیراز به آدرس: شهر شیراز، ملاصدرا، میدان نمازی، خیابان ملاصدرا، پلاک ۰، طبقه همکف، کد پستی ۷۱۹۳۶۱۶۶۵۷ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید. شناسه آگهی ۳۸۵۲۴۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی حصر وراثت

شرح منصور میرحسینی دارای شناسنامه شماره ۱۴۷۰ متولد یزد به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان بیگم میرحسینی به شماره شناسنامه ۳۸۵۰ در تاریخ ۸۷/۵/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته و وراثت‌حین‌الفوت آن مرحومه عبارتند از:

۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفیه ۲- شایسته میرحسینی به شماره شناسنامه ۱۰۴۵۲ صادره از حوزه شیراز

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخصی یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۹۷/۲/۲۸ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به محمداصادق قیومی فرزند عبدالله که به موجب دادنامه شماره ۴۷ مورخ ۹۷/۱۱/۲۷ در پرونده کلاسسه ۹۷/۳/۳۴۶ ش ۴۷ به خواسته الزام به تنظیم سند رسمی یک دستگاه خودروی سواری پراید شماره انتظامی ۹۷۹۷۰۸۳ ایران ۶۳ در حق خواهان جواد کرانی محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارد ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار رحمت خیابان بنی‌هاشمی مجتمع شماره دو تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.

۱۳۹۷/۲/۸ م الف

شورای حل اختلاف شعبه ۴۲ مجتمع شماره دو شیراز

آگهی

کاظم احمدی فرزند علی‌مراد با کد ملی ۲۲۹۶۹۶۰۸۱۲ و ذبیح‌اله کوثری فرزند رحمت‌اله با کد ملی ۲۲۹۱۵۷۵۲۲۸ با توجه به طرح دعوی از سوی هومان سعادت به طرفیت شما با کلاسسه ۹۷-۱-۶۹۷ در مرکز داور، وقت جلسه رسیدگی در روز شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۵ ساعت ۱۰/۳۰ صبح برگزار، با همراه داشتن اصل و تصویر اسناد، مدارک و کارت شناسایی در محل مرکز داور، تجدیدیه املاک به نشانی خیابان قصردشت خیابان سعید جمال‌الدین اسدآبادی (پوستچی) روبروی بیمه آسیا حضور بهم رسانید. بدیهی است عدم حضور مانع از رسیدگی و صدور رای توسط مرجع داور نخواهد بود. (ضمناً سمسبه اسکندری به عنوان داور مفرد این پرونده تعیین گردیده در صورت جهات رد ظرف ۱۰ روز جهات مذکور را به این مرکز اعلام نمایند.)

۲۱۴۸۰ / م الف

نایب رئیس مرکز داور، تجدیدیه املاک شیراز
عقیل یزدان پناه

آگهی

کاظم احمدی فرزند علی‌مراد با کد ملی ۲۲۹۶۹۶۰۸۱۲ و فاطمه کبیری‌پور فرزند عبدالله با کد ملی ۱۸۱۷۸۲۵۳۲۱ با توجه به طرح دعوی از سوی محمد اثنی‌عشری به طرفیت شما با کلاسسه ۹۷-۱-۶۹۲ در مرکز داور، وقت جلسه رسیدگی در روز شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۵ ساعت ۹ صبح برگزار، با همراه داشتن اصل و تصویر اسناد، مدارک و کارت شناسایی در محل مرکز داور، تجدیدیه املاک به نشانی خیابان قصردشت خیابان سعید جمال‌الدین اسدآبادی (پوستچی) روبروی بیمه آسیا حضور بهم رسانید. بدیهی است عدم حضور مانع از رسیدگی و صدور رای توسط مرجع داور نخواهد بود. (ضمناً سمسبه اسکندری به عنوان داور مفرد این پرونده تعیین گردیده در صورت جهات رد ظرف ۱۰ روز جهات مذکور را به این مرکز اعلام نمایند.)

۲۱۴۸۲ / م الف

نایب رئیس مرکز داور، تجدیدیه املاک شیراز
عقیل یزدان پناه

آگهی ابلاغ مبلغ ارزیابی

بدینوسیله به سودابه فیروزی و زهرا رعیت‌پیشه و الهام رعیت‌پیشه و بهرام رعیت‌پیشه و شهرام رعیت‌پیشه و حسنقلی رعیت‌پیشه و شرکت انصار فجر کارون (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۶۷۳۱ موضوع پرونده ارزیابی ۹۴-۱۶۷ له بانک اقتصاد نوین فسا اعلام می‌دارد طرف گزارش مورخ ۹۷/۹/۲۸ کارشناس رسمی دادگستری پلاک فرعی ۶۴۳۸ از پلاک اصلی ۲۸۶۷ در بخش ده فارس واقع در فسا مورد وثیقه سند رهتی شماره ۱۴۸۵۷ و ۱۴۵۷۲ تنظیمی دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹۴ شهر فسا استان فارس به مبلغ یک میلیارد و نود و شش میلیون ریال (۱۰۹۶۰۰۰۰۰ ریال) ارزیابی گردیده. لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می‌باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار این آگهی به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ شش میلیون ریال به دفتر این اثر تسلیم نمایید. ضمناً به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد و ارزیابی قطعی تلقی می‌گردد.

تاریخ انتشار: ۹۷/۱۲/۱

۹۹۰ / م الف

ثبت اسناد و املاک فسا

آگهی ابلاغ اجرائیه

به موجب اجرائیه شماره ۲۹۹-۹۰-۴۷۷۱۴۰۰۰ مورخ ۹۷/۱۱/۲۷ صادره از شعبه ۴ شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک که طبق دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۷۱۴۰۰۵۵۰ مورخ ۹۷/۷/۱۶ قطعیات یافته است فرزانه کدخدایی فرزند عسکر به پرداخت مبلغ ۱۳۵۹۶۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته به انضمام خسارات تأخیر تأدیبه از تاریخ تقدیم دادخواست (۹۷/۷/۱) لغایت اجرای حکم مطابق شاخص بانک مرکزی و مبلغ ۳۳۷۵۰۰ ریال هزینه دادرسی در حق محکوم له شهریانو قهارزاده و نیز پرداخت هزینه اجرای حکم در حق صندوق دولت محکوم گردیده است بدینوسیله به نامبرده ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مقرر اجرائیه اقدام نماید در غیر اینصورت در جهت اجرای حکم مزبور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

۲۱۴۸۱ / م الف

شورای حل اختلاف شعبه ۴ مجتمع شماره یک شیراز

آگهی نوبتی سه ماهه سوم سال ۹۷ بخش ده فارس شهرستان فسا

برابر مواد ۱۱ و ۱۲ قانون ثبت اسناد و املاک و ماده ۵۹ آیین‌نامه اجرائی قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک آنها در سه ماهه سوم سال ۹۷ می‌باید به درخواست ثبت شده و به ترتیب ذکر شماره پلاک به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می‌شود:

۱۳۵۶/۴۷۱ معصومه رعیت‌پیشه فرزند درویش شش‌دنگ یکباب خانه به مساحت ۸۹/۵ مترمربع واقع در اراضی محله فیروزآدمرد شهر فسا ۴۸۵۶/۶۸۷۲ اصلی حسین رجب دوست فرزند عبدالغفار شش‌دنگ یک قطعه زمین که سابقاً کوچه متروکه بوده به مساحت ۴۰/۱ مترمربع جنب پلاک ۶۸۷۲/۲۸۶۷ واقع در اراضی دریمی میدان شاهزاده قاسم شهر فسا ۴۸۵۷ اصلی محمدحجیم زحمتکشان فرزند محمدقلی شش‌دنگ یک قطعه زمین که سابقاً جدول متروکه بوده به مساحت ۱۲۷/۵۳ مترمربع جنب پلاک ۵۱/۲۸۶۷ اصلی زین‌العابدین باغبان فرزند علی و محمدهادی کارگر فرزند مصطفی نسبت به شش‌دنگ یک قطعه زمین مشاعاً بالمناصفه هر کدام سه دانگ مشاع از شش‌دنگ که سابقاً جدول متروکه بوده به مساحت ۲۲/۵۰ مترمربع جنب پلاک ۴/۲۹۲۹ واقع در اراضی مزرعه موردستان خیابان امام خمینی شهر فسا

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهتی)

آگهی مزایده مال غیرمنقول

به موجب پرونده اجرائی کلاسسه ۹۵۰۱۱۰ شش‌دنگ پلاک یک فرعی از یکبزار و پنجاه و هشتت اصلی (۱۳۵۸/۱) که در صفحه ۳۰ دفتر ۱۳۲ به نام ترک‌گل آوززاد ثبت و صادر شده است طبق سند رهتی شماره ۲۱۰۴۱ مورخ ۹۷/۱۱/۲۷ دفترخانه ۳۸۰ فسا در رهن تعاونی اعتباری نام‌انلامه منلی فسا قرار گرفته و طی و نظر وارده مورخ ۹۷/۱/۸ کارشناس رسمی به مبلغ هفتصد و سی و چهار میلیون ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای دو بیست و بیست مترمربع مساحت با حدود شمالاً به طول ده متر دیواری است به کوجه شش متری بن‌بست شرقاً به طول بیست و دو متر دیواری است به کوجه شش متری جنوباً به طول ده متر درب و دیواری است به کوجه هشت متری غرباً به طول بیست و دو متر دیواری است به پلاک یکبزار و سیصد و پنجاه و هشتت اصلی ملک حقوق ارتفاقی ندارد پلاک فوق از ساعت ۱۱ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۲ در اداره ثبت اسناد و املاک فسا از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ارزیابی فوق‌الذکر شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب، برق، گاز ام از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه‌های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می‌گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تطویل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. ضمناً مورد مزایده فاقد بیمه می‌باشد.

۹۵۶ / م الف

رئیس ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا

آگهی مزایده

۱-مزایده زمین فوق با قیمت پایه ۸۸۰۰۰۰۰۰ ریال شروع می‌شود. ۲-مورد مزایده به هر کس که بالاترین قیمت پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد. ۳-دایره اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهاد اختیار قانونی دارد. ۴-هر کس مایل به خرید باشد می‌تواند ظرف پنج روز قبل از تاریخ مزایده جهت اطلاعات بیشتر به اجرای احکام حقوقی مراجعه نماید. ۵-ده درصد قیمت آن از شخص برنده می‌تواند دریافت می‌گردد مابقی پس از ۲۰ روز از تاریخ مزایده بایست پرداخت گردد در صورتی که برنده مزایده از پرداخت قیمت با برداشتن مورد مزایده خودداری نماید مبلغ مذکور (ده درصد) پس از کسر هزینه‌های اجرایی به نفع دولت ضبط خواهد شد. ۷/۱۶ م الف

قاضی شورای حل اختلاف شهرستان داراب
فرشته کریمی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش دهم فارس شهرستان فسا

علیرضا نصرتی جوگی با تسلیم دو برگ استثنایه مدعی است که تعداد یک جلد سند شش‌دانگ مربوط به پلاک ۳۹۱۶ فرعی از ۳۱۵۵ اصلی واقع در بخش دهم فارس شهرستان فسا که ذیل ثبت ۴۵۵۰۶ صفحه ۲۵ دفتر ۲۸۸ املاک بنام خودش ثبت و بسند مالکیت صادر گردیده مقفود گردیده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت گردیده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین‌نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۹۶۶/م الف

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فسا
محسن مرتضوی نیا

آگهی حصر وراثت

حکیمه وطن‌خواه دارای شناسنامه شماره ۲۴۸۰۳۲۴۴۰۰ متولد ۱۳۲۳ به شرح دادخواست به کلاسسه ۹۷۰۹۹۸۸۶۷۹۰۰۶۵۳ در این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پوریا نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۰۴۶۷۲۳۲۶ در تاریخ ۹۶/۳/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته و وراثت‌حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفی ۲- اسماء نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۱۳۵۴۹۰ فرزند متوفی ۳- رمضان نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۳۰۰۶ پدر متوفی ۴- گل‌زاده نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۲۵۵۳ مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۷/۱۷ م الف

شورای حل اختلاف شعبه پنجم داراب

آگهی حصر وراثت

حکیمه وطن‌خواه دارای شناسنامه شماره ۲۴۸۰۳۲۴۴۰۰ متولد ۱۳۲۳ به شرح دادخواست به کلاسسه ۹۷۰۹۹۸۸۶۷۹۰۰۶۵۳ در این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پوریا نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۰۴۶۷۲۳۲۶ در تاریخ ۹۶/۳/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته و وراثت‌حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفی ۲- اسماء نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۱۳۵۴۹۰ فرزند متوفی ۳- رمضان نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۳۰۰۶ پدر متوفی ۴- گل‌زاده نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۲۵۵۳ مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۷/۱۷ م الف

شورای حل اختلاف شعبه پنجم داراب

آگهی حصر وراثت

حکیمه وطن‌خواه دارای شناسنامه شماره ۲۴۸۰۳۲۴۴۰۰ متولد ۱۳۲۳ به شرح دادخواست به کلاسسه ۹۷۰۹۹۸۸۶۷۹۰۰۶۵۳ در این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پوریا نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۰۴۶۷۲۳۲۶ در تاریخ ۹۶/۳/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته و وراثت‌حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفی ۲- اسماء نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۱۳۵۴۹۰ فرزند متوفی ۳- رمضان نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۳۰۰۶ پدر متوفی ۴- گل‌زاده نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۲۵۵۳ مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۷/۱۷ م الف

شورای حل اختلاف شعبه پنجم داراب

آگهی حصر وراثت

حکیمه وطن‌خواه دارای شناسنامه شماره ۲۴۸۰۳۲۴۴۰۰ متولد ۱۳۲۳ به شرح دادخواست به کلاسسه ۹۷۰۹۹۸۸۶۷۹۰۰۶۵۳ در این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پوریا نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۰۴۶۷۲۳۲۶ در تاریخ ۹۶/۳/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته و وراثت‌حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر همسر متوفی ۲- اسماء نوری به شماره شناسنامه ۲۴۸۱۳۵۴۹۰ فرزند متوفی ۳- رمضان نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۳۰۰۶ پدر متوفی ۴- گل‌زاده نوری به شماره شناسنامه ۲۴۹۰۹۴۲۵۵۳ مادر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۷/۱۷ م الف

شورای حل اختلاف شعبه پنجم داراب

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۱/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱

۸۸۷ / م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۱/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱

۸۸۷ / م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۱/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱

۸۸۷ / م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۱/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۱

۸۸۷ / م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فسا
محسن مرتضوی نیا