

افزایش طول عمر را با سیر تجربه کنید

باشگاه خبرنگاران: حسن اکبری

متخصص طب سنتی درباره فواید سیر اظهار کرد: در کتب طب سنتی سیر را به دو نوع بری و بستانی تقسیم بندی می کنند، سیر بری یا همان نوع جبلی، امروزه اغلب با نام موسیر شناخته می‌شود و خواص بسیاری دارد؛ کسانی که کمی با گیاهان آشنا باشند می‌توانند آن را در زمین شناسایی کنند؛ این گیاه بیشتر در مناطق کوهی رشد می‌کند.

وی ادامه داد: به طور کلی مصرف سیر تازه نسبت به سیر کهنه فواید بیشتری دارد، این ماده مفید مطابق کتب سنتی در درجه سوم گرمی و خشکی قرار می‌گیرد، بنابراین می‌تواند رطوبت و حرارت غریزی انسان را افزایش دهد، ایسن تغییرات در بدن جوانسی و افزایش طول عمر را به دنبال دارد.

اکبری درباره خواص سیر گفت: یکی از خواص سیر از بین بردن رطوبت است، همچنین این گیاه را ماده‌ای جالی می‌دانند که به معنای جلا دهندگی و شفاف‌کنندگی اعضای بدن مثل سیستم گوارشی است؛ همچنین مصرف این ماده مجاری ریز بسته شده بدن را باز می‌کند و حتی می‌تواند با باز کردن عروق کرونری در قلب از بروز اختلالات قلبی جلوگیری کند.

این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه سیر باعث تحلیل رفتن رسوبات بدن می‌شود، ادامه داد: سیر در اصطلاح طب سنتی خشک کننده است و می‌تواند دردهای معده و ورم‌های مفصلی را درمان کند؛ سیر خاصیت رقیق‌کنندگی خون دارد و از این گیاه به عنوان ضد عفونی‌کننده و آنتی‌بیوتیک به صورت خوراکی و موضعی استفاده می‌کنند؛ در برخی کتب اشاره شده است که بلعیدن یک یا دو حبه سیر قطعه قطعه شده به همراه آب می‌تواند از ناراحتی های قلبی جلوگیری کند زیرا کلسترول خون را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را به طور شگفت‌انگیزی تقویت می‌کند. وی با تأکید بر اهمیت مصرف صحیح سیر گفت: توجه داشته باشید که خوردن سیر باید با رعایت مزاج فرد و زمان‌بندی درست انجام شود تا حفظ تندرستی و ارتقای سلامت را به همراه داشته باشد اما مصرف سیر با بی‌توجهی به مزاج، سن و فصل می‌تواند منجر به ایجاد اختلالاتی مثل سر درد، آسیب به سیستم بینایی و آسیب‌های ریوی شود. اکبری بیان کرد: اگر فردی بر اثر مصرف بیش از حد سیر یا رعایت نکردن نکات ذکر شده با اختلالاتی مواجه شد می‌تواند با استفاده از مسهل این ماده که آب انار ترش و شیرین و شربت سکنجبین است به حالت عادی بازگردد.

پیشگیری از پر خوری عصبی با شکلات

باشگاه خبرنگاران: استرس، حسنگی و هیجانات روحی شرایطی هستند که غالباً افراد را به غذا خوردن وادار می‌کنند؛ در حالی که بدن نیازی به مواد غذایی ندارد. گرچه این رویه به ظاهر می‌تواند به آرامش فرد کمک کند اما یکی از مهم‌ترین علل زمینه ساز چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن است؛ بهترین روش برای تشخیص گرسنگی واقعی و هیجانی، پرسیدن از خود درباره تمایل به غذا خوردن است. هر فردی به خوبی متوجه می‌شود که آیا برای رهایی از فشارهای روحی به سراغ خوراکی‌ها می‌رود یا نه؟ البته اگر این شرایط گاهی ایجاد می‌شود، خوردن ننگهای شکلات به ایجاد آرامش کمک می‌کند و می‌توان مطمئن بود که بدن شرایط دریافت کالری را تنظیم می‌کند.

با خوردن روزانه پیاز جوان بمانید

باشگاه خبرنگاران: پیاز خواص شگفت‌انگیزی دارد اما زمانی که موضوع عملکرد سیستم ایمنی مطرح می‌شود، کورنرستین موجود در پیاز به واسطه محتوای سلنیم این ماده غذایی قدرت بیشتری پیدا می‌کند؛ سلنیم یک ماده معدنی است که در پیاز دارد. سلنیم به کاهش التهاب و تحریک عملکرد سیستم ایمنی کمک و در شرایطی از واکنش ایمنی بیش از حد نیز پیشگیری می‌کند. سلول‌های که در بدن با کمبود سلنیم مواجه هستند، سریع‌تر پیر می‌شوند و تکثیر آن‌ها ناکارآمد صورت می‌گیرد. التهاب یک واکنش ایمنی است که به منظور جداسازی منطقه ضربه دیده یا مریض از بافت سالم بدن شکل می‌گیرد، اما التهاب بیش از حد موجب شرایطی دردناک و خطرناک می‌شود؛ به نظر می‌رسد مصرف پیاز می‌تواند به حفظ تعادل عملکرد سیستم ایمنی کمک کند.

سلامت

سه‌شنبه ۲۷ فروردین ۱۳۹۸ ۱۰ شعبان ۱۴۴۰ Apr 16, 2019 سال بیست و چهارم شماره ۶۶۰۳

تیبان: مطالعات زیادی نشان داده‌اند رژیم‌های غذایی پُرپروتئین، برای کاهش وزن و سلامت متابولیسم اهمیت دارند. در این مطلب به فواید پروتئین و نشانه‌های کمبود آن می‌پردازیم.

کاهش اشتها و میزان گرسنگی

سه درشت‌مغذی یعنی چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به شیوه‌های گوناگونی روی بدن اثر می‌گذارند. مطالعات نشان داده‌اند پروتئین، سیرکننده‌ترین ماده‌ی مغذی است، یعنی کمکتان می‌کند با غذای کمتری بیشتر احساس سیری کنید. زیرا پروتئین از میزان هورمون گرلین می‌کاهد و میزان پپتید YY را که هورمون ایجاد احساس سیری است افزایش می‌دهد.

این تأثیرات بر اشتها می‌تواند بسیار قوی باشد. در مطالعه‌ای، افزایش میزان دریافت پروتئین از ۱۵ درصد به ۳۰ درصد از کل کالری، باعث شده بود زنان چاق هر روز بدون اینکه محدودیت خاصی در تغذیه‌ی خود ایجاد کنند، ۴۴۱ کالری کمتر بخورند. اگر لازم است وزن ز کم کنید یا چربی‌های شکمتان را آب کنید، بهتر است برخی از کربوهیدرات‌ها و چربی‌های رژیم غذایی‌تان را با پروتئین جایگزین کنید. این کار می‌تواند به سادگی کمتر سبب زمینگی یا برج خوردن و در عوض افزودن مقدار بیشتری گوشت یا ماهی به وعده‌ی غذایی‌تان باشد.

افزایش قدرت و توده‌ی عضلانی

پروتئین واحد سازنده‌ی عضلات است. بنابراین خوردن مقدار کافی پروتئین کمکتان می‌کند عضلاتتان را حفظ کرده و رشد آن‌ها را تقویت کنید (البته در کنار تمرینات قدرتی). مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند خوردن مقدار کافی پروتئین می‌تواند قدرت و حجم عضلات را افزایش دهد. اگر از نظر فیزیکی فعال هستید، وزنه می‌زنید و یا سعی دارید عضله بسازید پس باید پروتئین کافی دریافت کنید. ضمناً مصرف زیاد پروتئین کمک می‌کند از تحلیل رفتن بافت عضلانی در اثر کاهش وزن جلوگیری کنید.

تقویت سلامت استخوان‌ها

قبلاً این باور اشتباه وجود داشته که پروتئین، مخصوصاً پروتئین حیوانی، برای سلامت استخوان‌ها مضر است. این ایده بر این اساس به وجود آمد که پروتئین، بدن را اسیدی می‌کند و منجر به دفع کلسیم از استخوان‌ها می‌شود تا اسید موجود در بدن خنثی شود. اما بیشتر مطالعات بلندمدت نشان داده‌اند پروتئین، شامل پروتئین حیوانی، فواید زیادی برای سلامت استخوان‌ها دارند. افرادی که بیشتر پروتئین می‌خورند معمولاً توده‌ی استخوانی خود را بهتر حفظ می‌کنند و با افزایش سن، کمتر ممکن است دچار پوکی استخوان شوند. این موضوع مهمی به ویژه برای خانم‌هاست که بعد از یائسگی در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند. خوردن پروتئین زیاد و حفظ فعالیت بدنی، یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از پوکی استخوان است.

کاهش هوس‌های غذایی و اسنک خوری
آخر شب

هوس غذایی با گرسنگی معمولی متفاوت است. هوس غذایی فقط مربوط به نیاز بدن به انرژی یا مواد غذایی نیست، بلکه مربوط به مغزتان است که کار سختی باشد. بهترین راه غلبه بر هوس غذایی می‌تواند پیشگیری از ایجاد آن در مرحله‌ی اول باشد، و افزایش مصرف پروتئین یکی از بهترین روش‌های رسیدن به این هدف است. مطالعه‌ای که روی مردان چاق انجام شد نشان داد افزایش مصرف پروتئین تا ۲۵ درصد از کل کالری، هوس غذایی را تا ۶۰ درصد و تمایل به اسنک خوری آخر شب را تا ۵۰ درصد کاهش داده بود. مطالعه‌ای که روی دختران نوجوان چاق صورت گرفت نیز نشان داد خوردن سبزینه‌ها تا پُر پروتئین از هوس غذایی و اسنک خوردن آخر شب آن‌ها کاسته بود. این اتفاق‌ها می‌تواند نتیجه‌ی بهبود عملکرد دوپامین باشد که یکی از هورمون‌های اصلی مغز در مورد اشتها می‌باشد.

افزایش متابولیسم و چربی سوزی

خوردن برای مدت کوتاهی می‌تواند سوخت و ساز را بالا ببرد؛ زیرا بدن شما از کالری برای گوارش استفاده می‌کند تا مواد مغذی موجود در غذاها را به مصرف برساند. به این پدیده، تأثیر گرمایی غذا می‌گویند. اما همه‌ی غذاها از این جهت شبیهی هم نیستند.

در واقع پروتئین، تأثیر گرمایی بیشتری نسبت به چربی یا کربوهیدرات دارد. مصرف زیاد پروتئین می‌تواند سوخت و ساز را به اندازه‌ی چربی‌سوزی افزایش دهد و میزان کالری‌هایی که می‌سوزانید را بالا ببرد. این افزایش می‌تواند چیزی به بزرگی

۵

دلایلی که خوردن پروتئین‌ها را واجب می‌کند



۸۰ تا ۱۰۰ کالری سوزی بیشتر در روز باشد. طبق پژوهش‌ها حتی بیشتر از این هم می‌توانید کالری بسوزانید. در مطالعه‌ای، گروهی که پروتئین زیادی مصرف می‌کردند، نسبت به گروهی که پروتئین کم مصرف می‌کردند، ۲۶۰ کالری بیشتری سوزانده بودند. این میزان چیزی معادل روزانه یک ساعت تمرین یا شدت متوسط است.

کاهش فشارخون

فشارخون بالا علت اصلی حمله قلبی و بیماری مزمن کلیوی است. جالب است بدانید مصرف پروتئین کافی می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد. در مروری که بر ۴۰ آزمایش صورت گرفت معلوم شد، افزایش مصرف پروتئین می‌تواند فشارخون سیستولیک را به طور متوسط تا ۱٫۷۶ میلی‌متر جیوه و فشار خون دیاستولیک را تا ۱٫۱۵ میلی‌متر جیوه کاهش بدهد. مطالعه‌ای دریافت مصرف پروتئین کافی علاوه بر کاهش فشار خون می‌تواند کلسترول بد یا LDL را همچنین تریگلیسرید را کاهش بدهد.

کمک به حفظ وزن ایده‌آل

رژیم غذایی پُر پروتئین به این دلیل که سوخت و ساز را تقویت می‌کند و منجر به کاهش اتوماتیک مصرف کالری و اشتها می‌شود، می‌تواند وزن سالمی که بعد از کاهش وزن به آن رسیده‌اید را حفظ نماید. مطالعه‌ای دریافت زنان چاقی که ۳۰ درصد کل کالری دریافتی‌شان از پروتئین بوده است توانسته بودند پنج کیلوگرم در عرض یک هفته کم کنند، بدون اینکه رژیم غذایی خود را محدود نمایند. حتماً می‌دانید که کاهش وزن، فقط شیوه‌کار است و چالش بزرگ‌تر در واقع زمانی آغاز خواهد

آگهی

جواز اسلحه مدل دولول رویم تپ پرکوسه ترکیه به شماره ۹۱۰۸۳-۷۰۲۰BD و شناسه جواز ساخت ترکیه متعلق به اصغر حدادی به کد ملی ۹۸۷۰۶۱۶۹۶۲۹۶۱ فرزند علی مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مدرك فارغ تحصیلی اینجاب مهرباد منبایی فرزند امراهه به شماره شناسنامه ۱۴۳۳ صادره از منصفی در مقطع کارشناسی رشته مهندسی معماری صادره از واحد دانشگاه آزاد اسلامی شیراز به شماره ۱۳۹۶۷۸۰ مقفود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز به نشانی شیراز، کیلومتر ۵ شهر صردا، پردهای دربیس دانشگاه آزاد اسلامی شیراز، صندوق پستی /۱۳۱۳۳۲ ارسال نماید.

اختیار به دفتر خانه

در اجرای رأی دادنامه شماره ۲۰۰۱۹۶-۴۰۱۰۹۶ صادره از شعبه ۵ دادگاه خانواده شیراز به آقای محسن رابع شهرآزادی فرزند احمد ابلاغ می شود که ظرف مهلت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی جهت ثبت و اجرای صیغه طلاق و مطلقه نمودن خانم فدیمه طبماسی به نشانی این دفترخانه شیراز میدان پاسارگاد نبش کوچه ۷ مراجعه نمایند در صورت عدم حضور نسبت به ثبت طلاق غیابی اقدام خواهد شد. و حق اعتراض از شما ساقط می گردد.

۵/۷۵۴ م/الف

سردفتر رسمی ثبت طلاق ۵۶ و ازدواج ۴۷ شیراز

آگهی حصر وراثت

مهدی سمندی زاده دارای شناسنامه شماره ۱۴۱۰ متولد ۱۳۴۳ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان سگینه متعلق به شماره شناسنامه ۵۹۹۷۷ در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرد زدن کفته و وراثت حین‌الغوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفیه
۲- ناصر سمندی زاده به شماره شناسنامه ۵۲۷ صادره از حوزه شیراز

۳- جواد سمندی زاده به شماره شناسنامه ۱۲۳۳ صادره از حوزه شیراز

۴- جمال سمندی زاده به شماره شناسنامه ۲۷۴ صادره از حوزه شیراز

۵- کبرا سمندی زاده به شماره شناسنامه ۱۶۶ صادره از حوزه شیراز

۶- صغری سمندی زاده به شماره شناسنامه ۷۵۴ صادره از حوزه شیراز

۷- مریم سمندی زاده به شماره شناسنامه ۱۴۸۵ صادره از حوزه شیراز

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

۵/۷۵۵ م /الف

شعبه ۱۵ مجتمع شهراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

در مصرف برق صرفه‌جویی کنیم

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱/۲۷

آگهی مناقصه عمومی ۰۲۳-۹۸
نوبت اول: ۹۸/۱/۲۶
نوبت دوم: ۹۸/۱/۲۷
نهرادی شیراز در نظر داره اجرای عملیات تکمیل ساختمان سوران المان ورودی شهر از سمت جاده یوسهر (چنار راه‌ها) (مطابق طرح مندرج در اسناد مناقصه) را با برآورد اولیه ۷۸۸/۸۲۲/۲۰۰ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری دعوت به عمل می‌آید تا توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس ابتدای بلوار امیرکبیر شهرادی منطقه چهار امور مالی- واحد قراردادها- امور مالی- واحد قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۲۳۲۰۸۵۹۶ تا ۲۳۲۰۸۵۹۷ پاسخگوی می‌باشد.

•مدت انجام کار ۹ ماه
•مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سیرده ۷۰۰۸۱۳۴۲۲۰۱۴ بانکی شهر ششمه امیرکبیر به نام نهرادی منطقه چهار
•بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخصی، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دفتر مناقصه چهار نهرادی شیراز گردد.
•برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نباشند آنگاه به ترتیب ضبط خواهد شد.
•در زمان انعقاد قرارداد ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن انجام تعهدات در صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی اخذ می‌گردد.
•آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۹ می‌باشد.
•زمان تکمیل کمیسیون گشایش پاکت‌ها ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۰ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی نهرادی شیراز واقع در چهارراه خلدیرین می‌باشد.
•حضور یک نفر نماینده از طرف پیشنهاد دهنده جهت در کمیسیون مناقصه مجاز است.
•به این معامله پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
•بر پرداخت پیش‌بیمان به صورت کارت اوراق ستانکاری یا تانبار یا زمین و یا املاک عوض به همراه عوارض (معجز ساختن) می‌باشد.
•مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می‌باشد.
•تجدیل براساس بخشنامه شماره ۱۷۳۰۰۷/۱۳۴ مورخ ۱۵/۰۹/۸۲ معاونت برنامه‌ریزی پرداخت خواهد شد.
•هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و نهرادی در رد یک با تمام پیشنهادها مختار می‌باشد.
•نسرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف نهرادی موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات نهرادی می‌باشد.
•سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل نهرادی شیراز
۴/۱۰۳۳ م/الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱/۲۷

آگهی مناقصه عمومی ۰۲۱-۹۸
نوبت اول: ۹۸/۱/۲۶
نوبت دوم: ۹۸/۱/۲۷
نهرادی شیراز در نظر داره اجرای عملیات مرمت پوسناتوا و سرویس‌های بهداشتی سطح منطقه چهار(مطابق شرح مندرج در اسناد مناقصه) را با برآورد اولیه ۴۰۴۶۶۶۱/۸۵۹/۴۰۴ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری دعوت به عمل می‌آید تا توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس ابتدای بلوار امیرکبیر شهرادی منطقه چهار امور مالی- واحد قراردادها- مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۲۳۲۰۸۵۹۶ تا ۲۳۲۰۸۵۹۷ پاسخگوی می‌باشد.

•مدت انجام کار ۹ ماه
•مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۲۴۰۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سیرده ۷۰۰۸۱۳۴۲۲۰۱۴ بانکی شهر ششمه امیرکبیر به نام نهرادی منطقه چهار
•بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخصی، معین و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دفتر مناقصه چهار نهرادی شیراز گردد.
•برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نباشند آنگاه به ترتیب ضبط خواهد شد.
•در زمان انعقاد قرارداد ۵ درصد مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن انجام تعهدات در صورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی اخذ می‌گردد.
•آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۹ می‌باشد.
•زمان تکمیل کمیسیون گشایش پاکت‌ها ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۰ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی نهرادی شیراز واقع در چهارراه خلدیرین می‌باشد.
•حضور یک نفر نماینده از طرف پیشنهاد دهنده جهت در کمیسیون مناقصه مجاز است.
•به این معامله پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
•بر پرداخت پیش‌بیمان به صورت کارت اوراق ستانکاری یا تانبار یا زمین و یا املاک عوض به همراه عوارض (معجز ساختن) می‌باشد.
•مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می‌باشد.
•تجدیل براساس بخشنامه شماره ۱۷۳۰۰۷/۱۳۴ مورخ ۱۵/۰۹/۸۲ معاونت برنامه‌ریزی پرداخت خواهد شد.
•هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و نهرادی در رد یک با تمام پیشنهادها مختار می‌باشد.
•نسرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف نهرادی موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات نهرادی می‌باشد.
•سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

اداره کل ارتباطات و امور بین‌الملل نهرادی شیراز
۴/۱۰۴۰ م/الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۱/۲۷

آگهی 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 ۱۰۶-۱۶-۳۱۱-۱۳۹۷۶-۳ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقفر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سپیدان (اردکان) تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی چنانکیر صدری فرزند منوچهر به شماره شناسنامه ۶ صادره از سپیدان در یک سیم مشناع از یک سیم سپام مشغول است که قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۶۳۷/۵۵ پلاک ۱۹۴۴ فرعی از ۱ اصلی مغروز و مجاری شده از پلاک ۶۳۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس مشهور به دالین خریداری از مالک رسمی منوچهر صدری دالینی متقاضی است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو روز 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. بدینى است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۱۱

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سپیدان
علی یار زارعی

هیأت 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 ۵-۱۶-۳۱۱-۱۳۹۷۶-۳ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقفر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سپیدان (اردکان) تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی چنانکیر صدری فرزند منوچهر به شماره شناسنامه ۶ صادره از سپیدان در یک سیم مشناع از یک سیم سپام مشغول است که قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۶۶۳۷/۵۵ پلاک ۱۹۴۴ فرعی از ۱ اصلی مغروز و مجاری شده از پلاک ۶۳۷ فرعی از ۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۶ فارس مشهور به دالین خریداری از مالک رسمی منوچهر صدری دالینی متقاضی است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو روز 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. بدینى است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱/۲۷

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۱۱

۴/۲۳ م/الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سپیدان
علی یار زارعی

تاریخ درج آگهی نوبت اول: ۹۸/۰۱/۲۶
تاریخ درج آگهی نوبت دوم: ۹۸/۰۱/۲۷
شماره فکس: ۲۸۲۰۹۰۰۰-۲۸۲۰۴۰۴-۲۸۲۰۷۱

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس