روزنامه صبح ایران
سپیدار اردبیل
سه‌شنبه > ۱۶ بهمن > ۱۴۰۳
سال نهم
شماره ۲۳۲۲

بهداشت عمومی

۴ روش خانگی برای رفع تیرگی آرنج

علل و عوامل مختلفی در تیره شدن آرنج‌ها تأثیرگذار است، اما راه‌هایی هم وجود دارد که با به‌کارگیری آن‌ها می‌توانید این مشکل را رفع کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، تیرگی و خشکی پوست ناحیه آرنج می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

تجمع سلول‌های مرده پوست، هیپرپیگمانتاسیون؛ که با قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می‌یابد، مصرف قرص‌های ضد بارداری، ملاسمای (لکه‌های تیره) ناشی از بارداری اخیر، کک و مک و لکه‌های پیری، برخی بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس و اگزما، التهاب ناشی از آسیب یا جراحت.

درحالی‌که چنین دلایلی می‌تواند هر بخشی از پوست را تحت‌تأثیر قرار دهد، آرنج‌ها ممکن است به دلیل عدم توجه و مراقبت در مقایسه با سایر قسمت‌های برجسته‌تر بدن، اعم از صورت، آسیب‌پذیرتر باشند.

اگر بازوها و آرنج‌های شما روزانه در معرض آفتاب هستند، حتما ۱۵ دقیقه قبل از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید. کرم ضدآفتاب نه‌تنها از پوست محافظت می‌کند، بلکه به اثربخشی سایر درمان‌ها نیز کمک می‌کند.

درمان خانگی برای رفع تیرگی آرنج‌ها

درمان‌های خانگی جهت روشن‌کردن و رفع تیرگی پوست آرنج‌ها نسبتاً ارزان و کم‌دردسر هستند و هم‌چنین مانند محصولات دارویی عوارض جانبی ندارند. بدین‌منظور می‌توانید روش‌های زیر را امتحان کنید:

آلوئه‌ورا

یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد که آلوئه‌ورا می‌تواند پوست را روشن کند. این امر به دلیل فرایندی به نام تحریک گیرنده آلفا آدرنرژیک است و زمانی رخ می‌دهد که محصول را روی پوست خود بمالید. می‌توانید ژل یا لوسیون حاوی آلوئه‌ورا تهیه کرده و حداکثر دو بار در روز استفاده کنید.

جوش‌شیرین

جوش‌شیرین هم خاصیت لایه‌برداری و هم خاصیت روشن‌کنندگی پوست دارد که ممکن است به درمان تیرگی آرنج کمک کند. یک قاشق جوش‌شیرین را در یک کاسه آب اضافه کنید و خوب هم بزنید و سپس، به‌طور مستقیم به آرنج خود بمالید. دو بار در هفته این روند را تکرار کنید تا پوست لایه‌برداری شود.

از مصرف جوش‌شیرین برای پوست صورت خودداری کنید.

مرکبات

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مکمل‌های خوراکی حاوی عصاره مرکبات، در روشن کردن لکه‌های تیره پوست مفید هستند. آب مرکبات را بگیرید، سپس از یک‌تکه پنبه یا پارچه استفاده کنید تا این عصاره را مستقیماً روی آرنج خود بمالید. می‌توانید این روند را روزانه تکرار کنید.

زردچوبه

بر اساس مطالعات، زردچوبه زمانی که به‌صورت خمیر استفاده شود ممکن است به انواع بیماری‌های پوستی کمک کند. پودر زردچوبه را با آب مخلوط کنید و سپس مستقیماً روی آرنج بمالید. بگذارید تا ۱۰ دقیقه بماند و سپس بشویید.

جذابیت حذف قند مصنوعی و تأمین انرژی با خرما

آیا تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که کالری خرماها چقدر است و چه تفاوت‌هایی بین انواع خرما وجود دارد؟ اگر از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنید یا در هنگام مصرف خرما دغدغه کالری‌شماری دارید با ما همراه باشید. به گزارش نمناک، این میوه‌های کوچک و خوشمزه، نه‌تنها به سفره‌های دلپذیر افطار در ماه مبارک رمضان رنگ و طعمی خاص می‌بخشند، بلکه در سراسر سال، نقش مهمی در تأمین انرژی روزمره و حفظ سلامتی بدن ایفا می‌کنند. در این مطلب می‌خواهیم درباره کالری انواع خرما و نقش خرما برای سلامت بدن صحبت کنیم.

خرمای تازه

یکی از پرطرفدارترین انواع خرما، خرمای تازه است. این میوه با طعم شیرین و لذیذش، نه‌تنها یک میان‌وعده خوشمزه است، بلکه به دلیل کالری پایین‌تر نسبت به خرمای خشک، انتخابی عالی برای کسانی است که به دنبال کاهش وزن هستند. هر ۱۰۰ گرم خرمای تازه حدود ۱۴۵ کالری دارد. خرمای تازه منبع سرشاری از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی نظیر پتاسیم، منیزیم و آهن است. در نتیجه، مصرف خرما به بهبود عملکرد گوارش، تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

خرمای خشک

اگر به‌دنبال منبع انرژی خوش‌طعم هستید، خرمای خشک گزینه‌ای بی‌نظیر است. هر ۱۰۰ گرم خرمای خشک حدود ۲۹۵ کالری دارد که تقریباً دو برابر کالری خرمای تازه است. خرمای خشک به دلیل کاهش آب و تراکم مواد مغذی، انرژی بیشتری را به شما می‌رساند. به همین دلیل، این خرماها، میان وعده‌ای سالم و پرانرژی برای ورزشکاران و افرادی است که فعالیت بدنی زیاد دارند.

تأثیر خرما بر سلامتی بدن

مصرف خرما می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت عمومی بدن ایفا کند. خرماها، چه تازه و چه خشک، حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین‌ها (مانند ویتامین A، ویتامین C و ویتامین‌های گروه B)، مواد معدنی (نظیر پتاسیم، منیزیم و آهن) و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری می‌کنند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که خرما به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد گوارشی، جلوگیری از کم‌خونی، تنظیم فشار خون و حفظ سلامت قلب کمک کند. علاوه بر این، خرما به دلیل فیبر زیادی که دارد، می‌توانند در کاهش وزن و کنترل دیابت نیز مؤثر باشند.

خرما و تقویت سیستم ایمنی

انواع خرما به دلیل وجود ویتامین‌هایی مانند ویتامین A، ویتامین C و ویتامین‌های گروه B، می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خرما نیز در کاهش التهاب و مقابله با رادیکال‌های آزاد مؤثرند و به همین دلیل از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کنند.

خرما و بهبود گوارش

یکی از مزایای اصلی خرما، فیبر آن است. فیبر موجود در خرما به بهبود عملکرد گوارش کمک کرده و حرکات روده را تسهیل می‌کند. مصرف خرما می‌تواند از یبوست جلوگیری کرده و سلامت روده‌ها را بهبود بخشد. همچنین، فیبر به دلیل احساس سیری بیشتری که ایجاد می‌کند، می‌تواند به کاهش وزن و حفظ وزن ایده‌آل کمک کند.

خرما و سلامت قلب و عروق

خرماها حاوی مقدار زیادی پتاسیم و منیزیم هستند که هر دو به تنظیم فشارخون و حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند. پتاسیم به تعادل سطح الکترولیت‌ها در بدن کمک کرده و خطر بروز فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. منیزیم نیز در حفظ سلامت عروق و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی نقش مهمی دارد.

خرما، انرژی‌زا و مفید برای فعالیت‌های بدنی

خرما میان‌وعده طبیعی و پرانرژی است که می‌تواند انرژی ازدست‌رفته بدن را به سرعت جبران کند. وجود قندهای طبیعی مانند گلوکز، فروکتوز و ساکاروز در خرما سبب می‌شود که این میوه به سرعت انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های روزانه و ورزشی را فراهم کند.

مقایسه کالری خرما با سایر قندها

یکی از مزایای اصلی مصرف خرما در مقایسه با دیگر منابع قند مانند شکر و عسل، کالری پایین‌تر آن است. هر ۱۰۰ گرم شکر حدود ۳۸۷ کالری انرژی دارد، درحالی‌که خرمای تازه تنها ۱۴۵ کالری و خرمای خشک ۲۹۵ کالری دارد. علاوه بر این، ازآنجایی‌که خرما فیبر و ویتامین و مواد معدنی دارد، گزینه‌ای مغذی‌تر و سالم‌تر از دیگر قندهای طبیعی یا صنعتی به‌شمار می‌رود.

شکر

هر ۱۰۰ گرم شکر سفید خالص حدود ۳۸۷ کالری دارد و تقریباً به‌طور کامل از قندهای ساده تشکیل شده است که به سرعت جذب بدن می‌شوند و موجب افزایش سریع قندخون می‌شوند. در مقابل، خرمای تازه با ۱۴۵ کالری و خرمای خشک با ۲۹۵ کالری، نه‌تنها کالری کمتری دارند، بلکه به دلیل وجود فیبر و ویتامین‌ها، انرژی را به‌تدریج آزاد می‌کنند و به کنترل بهتر سطح قندخون کمک می‌کنند.

عسل

عسل طبیعی نیز یکی دیگر از منابع قند طبیعی است که هرچند کالری کمتری نسبت به شکر دارد، اما هنوز هم بیش از خرمای تازه و خرمای خشک است. هر ۱۰۰ گرم عسل حدود ۳۰۴ کالری دارد. بااین‌حال، عسل نیز مانند شکر، فاقد فیبر است که می‌تواند مصرف بیش از حد آن را برای سلامت متابولیکی چالش‌برانگیز کند.

رژیم غذایی آرتروز و لیست بخور نخورهای مهم

امروز، آرتروز عامل اصلی ناتوانی در بزرگسالان می‌باشد. پیشگیری، درمان و کاهش علائم آرتروز می‌تواند کیفیت زندگی میلیون‌ها نفری که از این بیماری رنج می‌برند، بهبود بخشد. این بیماری توسط عوامل زیادی تسریع یا تشدید می‌شود، اما رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در درمان و پیشگیری از آن داشته باشد.

به گزارش نمناک، بر اساس تحقیقات اخیر، افزایش مصرف منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها و امگا۳ و کاهش مصرف گوشت، قند و شکر، می‌تواند به مدیریت آرتروز، یک بیماری التهابی مفصلی، کمک کند. این تغییرات در رژیم غذایی ممکن است بیماری را به طور کامل درمان نکند، اما می‌تواند نشانه‌های التهابی در بدن را کاهش داده و تسکین بخش باشد. بنابراین، توصیه می‌شود که در رژیم غذایی خود از منابع طبیعی آنتی‌اکسیدان‌ها و امگا۳ استفاده کرده و مصرف گوشت، قند و شکر را محدود کنید.

غذاهای مضر برای آرتروز

در صورت ابتلا به آرتروز، تا حد امکان از مصرف آنچه در ادامه این بخش لیست شده است خودداری کنید.

غذاهای پرچرب و پروسه‌شده

مصرف بالای غذاهای پرچرب و پروسه شده مانند فست‌فود، تنقلات، انواع چیپس و تنقلات دیگر می‌تواند منجر به افزایش وزن و التهاب‌های بدن شود که ممکن است علائم آرتروز را تشدید کند.

شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی

مصرف بالای شکر و مواد شیرین‌کننده مانند نوشیدنی‌های نسکافه، نوشابه‌های گازدار و غیره، می‌تواند به افزایش التهاب‌ها و عوارض آرتروز مرتبط با آن‌ها، مانند چاقی و دیابت نوع ۲، کمک کند.

غذاهای پرسدیم و پرفلورید

مصرف بالای غذاهای پرسدیم و پرفلورید مانند نمک‌های صنعتی، ادویه‌جات آماده و مواد غذایی فراوری شده می‌تواند منجر به افزایش التهاب‌ها و عوارض آرتروز شود.

کربوهیدارت‌های تصفیه‌شده

مصرف انواع نوشابه‌های قندی، شیرینی و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود و با توجه به اینکه آرتروز یک بیماری التهابی است، توصیه می‌شود تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد کنید تا شامل غذاهای ضدالتهابی شود.

گوشت قرمز و لبنیات

بیمارانی که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می‌کنند، علائم بیماری آرتروزشان کاهش می‌یابد. یکی از دلایل این امر، مصرف اسید آراشیدونیک که در گوشت و لبنیات وجود دارد، است. اسید آراشیدونیک عامل اصلی عوامل التهابی در بدن است.

کاهش مصرف گوشت و لبنیات ممکن است برای بیماران آرتروزی مفید باشد، اما اگر شما دچار آرتروز هستید و درباره کاهش مصرف گوشت قرمز و لبنیات تردید دارید، بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. مصرف زیاد گوشت قرمز و فراورده‌های گوشتی ممکن است باعث افزایش التهاب‌ها و تشدید علائم آرتروز شود. گوشت قرمز حاوی چربی‌های اشباع شده و می‌تواند به افزایش التهاب‌ها و عوارض آرتروز مرتبط با آن‌ها کمک کند.

برخی از سبزیجات تحت‌عنوان سیب‌زمینیان

سبزیجات گروه سیب‌زمینیان شامل فلفل‌دلمه‌ای، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و بادمجان هستند. این سبزیجات منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند اما برخی افراد ممکن است به این سبزیجات حساسیت داشته باشند، به‌ویژه به دلیل وجود سولانین در سبزیجات تیره سیب‌زمینیان که ممکن است عامل درد در آرتروز باشد. در صورت تردید در مورد ارتباط درد آرتروز با سبزیجات گروه سیب‌زمینیان، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کرده و نظرات آن‌ها را در نظر بگیرید.

مواد غذایی مفید برای آرتروز

برای آرتروز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا گیاه‌خواری با مصرف بیشتر از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، غلات کامل و منابع امگا۳ می‌تواند مفید باشد. با مطالعه ادامه این بخش، درباره بهترین چیزهایی که می‌توانید بخورید، راهنمایی خواهید شد.

روغن زیتون

روغن زیتون شامل یک ماده شیمیایی است که می‌تواند تولید عوامل التهابی در بدن را متوقف کند. همچنین، امگا۳ نیز یک عنصر دیگر در روغن زیتون است که می‌تواند به تسکین علائم آرتروز کمک کند. توصیه می‌شود از روغن زیتون بکر استفاده کنید تا بهره‌برداری بیشتری از خواص ضدالتهابی آن داشته باشید.

مواد غذایی دارای امگا۳

ماهی به‌عنوان یک منبع مفید از امگا۳ با خواص ضدالتهابی در بدن شناخته شده است. مطالعات نشان داده‌اند که امگا۳ می‌تواند بر روی التهابات حاد و مزمن ناشی از آرتروز تأثیرات درمانگری داشته باشد. ماهی‌هایی مانند سالمون، شاه‌ماهی، تن و ساردین که حاوی مقادیر بالایی از امگا۳ هستند، به‌عنوان منابع پیشنهادی توصیه می‌شوند. میزان توصیه شده برای مصرف ماهی، دو بار در هفته است و برای بیماران آرتروز، مصرف مقادیر بیشتر امگا۳ توصیه می‌شود. علاوه بر ماهی، منابع دیگر امگا۳ شامل مغزها و روغن زیتون می‌باشند.

استفاده از میوه و سبزیجات

اضافه کردن میوه‌ها و سبزی‌ها به رژیم غذایی خود یک راه کارآمد برای کمک به کاهش التهابات در بدن است، زیرا این مواد منابع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. اضافه کردن هر نوع میوه و سبزی به رژیم غذایی شما می‌تواند بهره‌وری داشته باشد، اما توصیه می‌شود از سبزی‌های برگ‌دار تیره، میوه‌هایی مانند بری‌ها و پرتقال‌ها بیشتر استفاده کنید تا کاهش التهابات بیشتری را تجربه کنید.

زردچوبه

زردچوبه، به‌عنوان یک گیاه دارویی با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی، می‌تواند در کاهش التهاب‌ها و کاهش علائم آرتروز مفید باشد. کورکومین، ترکیب اصلی موجود در زردچوبه، یک ضدالتهاب قوی است و می‌تواند برای تسکین علائم آرتروز بسیار مفید باشد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که کورکومین می‌تواند در پیشگیری و درمان التهاب مزمن بیماری‌هایی مانند آرتروز نقش مثبتی ایفا کند.

سلامت

این ۵ خوراکی را در زمستان نخورید!

زمستان فصل نوشیدنی‌های گرم و غذاهای مقوی است. اما همزمان که از هوای سرد لذت می‌بریم، احتمال دارد سیستم ایمنی ما نیز ضربه بخورد. غذاهایی که می‌خوریم نقش مهمی در گرم نگه داشتن ما در این فصل دارند. آیا می‌دانستید برخی از غذاهایی که به نظر سالم می‌رسند می‌توانند باعث مشکلات سلامتی در زمستان شوند؟

به گزارش بهداشت نیوز، در این مطلب به ۵ خوراکی که باید در فصل زمستان از آن‌ها جتناب کنید اشاره شده است. مهم است از این مسئله آگاهی پیدا کنید که چرا نخوردن این غذاها می‌تواند به شما در حفظ اندام بدن کمک کند.

سبزیجات خام

سبزیجات خام، مانند خیار، کاهو و گوجه‌فرنگی، ممکن است انتخابی سالم به نظر برسند، اما در طول زمستان، می‌توانند بدن شما را خنک کنند. ازآنجایی‌که بدن ما از قبل برای گرم ماندن در سرما تلاش می‌کند، مصرف سبزیجات خام می‌تواند سرعت هضم را کم کند. در عوض، به سراغ سوپ‌های گرم یا سبزیجات بخارپز بروید که هضم را راحت‌تر می‌کنند و به بدن گرما می‌دهند.

شیر سرد

نوشیدن شیر سرد در زمستان می‌تواند منجر به مشکلات تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی یا احتقان شود. شیر، اگرچه سرشار از کلسیم و مواد مغذی است، اما در صورت مصرف به‌صورت سرد می‌تواند باعث تولید مخاط شود. اگر عاشق شیر هستید، آن را با ادویه‌هایی مانند زردچوبه گرم میل کنید که یک تقویت‌کننده عالی سیستم ایمنی است.

میوه‌هایی که برای زمستان نیستند

همه میوه‌ها برای زمستان مناسب نیستند. از میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه اجتناب کنید زیرا می‌توانند بدن شما را خنک کرده و هضم غذا را مختل کنند. در عوض، میوه‌های فصلی مانند پرتقال و سیب را انتخاب کنید که سرشار از ویتامین هستند و به تقویت سیستم ایمنی در ماه‌های سرد کمک می‌کنند.

غذای سرخ‌شده زیاد

غذاهای سرخ‌شده مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سمبوسه در زمستان وسوسه‌انگیز هستند، اما مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند منجر به هضم کند و افزایش وزن شود. مصرف بیش از حد غذاهای چرب همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و شما را مستعد ابتلا به بیماری‌های فصلی کند. به سراغ جایگزین‌های پخته‌شده بروید تا هوس خود را بدون اضافه کردن روغن زیاد برآورده کنید.

کشک

کشک در خانه‌ها یافت می‌شود، اما به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی برای زمستان نامناسب است. خوردن کشک می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را تشدید کند. اگر عاشق کشک هستید آن را به شکل دوغ و کمی گرم شده مصرف کرده یا با ادویه‌هایی مانند زیره مخلوط کنید تا اثر خنک‌کنندگی آن کاهش یابد.

آگهی فقدان سند مالکیت شهرستان مرودشت

با عنایت به اینکه خانم زهرا پناهنده اسفندآبادی فرزند عابد با تسلیم ۲برگ استشهادیه که در دفترخانه ۳۷۱ مرودشت تنظیم گردیده است مدعی است تعداد یک فقره سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک واحد آپارتمان به مساحت ۷۷/۸۷ مترمربع تحت پلاک ۱۳۱۷۷ فرعی از ۱۰۱ اصلی مفروز و مجزا شده از ۱۰۲۱۴ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس شهرستان مرودشت که در دفتر املاک الکترونیک شماره ۱۴۰۱۲۰۳۱۱۰۰۴۰۰۱۴۶۸ به نامش ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۹۶۰۴۳۶ سری الف سال ۰۰ صادر گردیده، به علت جابه‌جایی مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

۶۷۰/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت شهرستان مرودشت

با عنایت به اینکه آقایان امیرمهدی و محمدرضا پناهنده اسفندآبادی فرزندان عابد هرکدام با تسلیم ۲برگ استشهادیه که در دفترخانه ۳۷۱ مرودشت تنظیم گردیده است مدعی است تعداد دو فقر سند مالکیت مربوط به هرکدام دو دانگ از ششدانگ یک واحد آپارتمان به مساحت ۱۲۸/۹۴ مترمربع تحت پلاک ۱۳۱۷۶ فرعی از ۱۰۱ اصلی مفروز و مجزا شده از ۱۰۲۱۴ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس شهرستان مرودشت که به ترتیب در دفتر املاک الکترونیک شماره ۱۴۰۱۲۰۳۱۱۰۰۴۰۰۱۴۲۴ و ۱۴۰۱۲۰۳۱۱۰۰۴۰۰۱۴۲۵ به نامشان ثبت و سند مالکیت به ترتیب به شماره چاپی ۹۶۰۶۳۸ سری الف سال ۰۰ و شماره چاپی ۹۶۰۶۳۹ سری الف سال ۰۰ صادر گردیده، به علت جابه‌جایی مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

۶۶۹/م.الف – رضا حقانی نیا
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۲۵۰۰۰۴۳۷ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ایرج فریدونی فرزند داود به شماره ملی ۶۵۵۹۷۶۹۶۱۵ صادره از خفر نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۱۵/۲۹ مترمربع تحت پلاک ۱۴۱/۸۳ مفروزی از پلاک ۱۴۱ واقع در روستای گاره خفر بخش ۹ فارس انتقالی از زارعین پلاک ۱۴۱ 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: ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

۲۱۸۸/م.الف – روح اله دهقانی
رئیس ثبت اسناد و املاک خفر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۲۵۰۰۰۳۴۹ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حسین رفیعی جامه بزرگی فرزند علی داد به شماره ملی ۶۵۵۹۸۰۷۰۵۳ صادره از خفر نسبت به ششدانگ یک قطعه اراضی زارعی باغ به مساحت ۳۱۹۹/۱۸ مترمربع تحت پلاک ۱۴۱/۸۲ مفروزی از پلاک ۱۴۱ واقع در روستای گاره خفر بخش ۹ فارس انتقالی از زارعین پلاک ۱۴۱ 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: ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

۲۱۸۵/م.الف – روح اله دهقانی
رئیس ثبت اسناد و املاک خفر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۳۲۰۰۱۷۴۷-۱۴۰۳/۱۰/۱۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خسرو ستوده اربابی فرزند حبیب اله بشماره شناسنامه ۷۷۰ صادره از کوار در ششدانگ یک درب باغ به مساحت ۲۰۰۰۰.۱۲ مترمربع پلاک ۲۳۰/۳۹ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۰/۲ واقع در بخش نه فارس کوار اراضی ارباب علیا خریداری از مالک رسمی مع الواسطه حسین نیک نام موضوع سند قطعی و رهنی ۴۸۵۶۶-۱۳۵۴/۱/۳۰ دفتر ۳۹ شیراز و سهم الارث متقاضی احدی از ورثه حاج حبیب ستوده اربابی 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: ۱۴۰۳/۱۱/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۱۶

۵۴۰۷/م.الف – مراد سلیمانی
رئیس ثبت اسناد و املاک کوار