

قرص زینک را چه زمانی بخوریم؟

اگر شما فرد بلندقدی باشید و پای صحبت افراد کوتاه قامت بنشینید با جملات جالبی مواجه می‌شوید. دستم به کاپیت نمی‌رسد! مجبورم همه‌جا حتی محیط کار کفش پاشنه‌بلند بپوشم! حتما باید در منزل یک چهارپایه داشته باشم. به گزارش بهداشت نیوز، اگر شما فرد بلندقدی باشید و پای صحبت افراد کوتاه‌قامت بنشینید با جملات جالبی مواجه می‌شوید. دستم به کاپیت نمی‌رسد! مجبورم همه‌جا حتی محیط کار کفش پاشنه‌بلند بپوشم! حتما باید در منزل یک چهارپایه داشته باشم و هزاران دغدغه دیگر که گاهی به نفس همراه است. از جمله موارد مؤثر در رشد قد، تغذیه و ژنتیک است و بسیاری از افراد با مراجعه به مطب پزشکان و متخصصین تغذیه دنبال افزایش قد در کودکان و خود هستند و این نکته را هم نباید فراموش کرد که رشد قد تا سن خاصی افزایش می‌یابد و اقدام پس از آن به ویژه پس از بسته شدن صفحات استخوانی مؤثر نیست.

باتنه‌ها

امروزه بسیاری از پدر و مادرها برای اینکه فرزندشان بلند قد باشد به مطب پزشکان و متخصصان تغذیه مراجعه می‌کنند. رژیم غذایی صحیح و متناسب با فرد، کمک بسزایی به افزایش رشد قد از زمان کودکی می‌کند. در یک رژیم غذایی صحیح از تمامی منابع استفاده شده تا نیازهای بدن تأمین شود. از جمله مواد تأثیرگذار در رشد قد روی و آرتزین است که تأثیر مهمی در روند رشد قد دارند. روی در سوخت‌وساز استخوان‌ها و مقاومت بدن در برابر ابتلا به بیماری‌ها نقش دارد.

علل کمبود روی

عنصر روی با تأثیر بر ترشح برخی هورمون‌ها از غدد جنسی و تأثیر مثبت بر عده تیروئید و ترشح کلسی‌توئین و همچنین با تأثیر برافزایش تولید ویتامین D و در نتیجه جذب کلسیم در رشد استخوانی و افزایش قد مؤثر است. از طرفی روی با تأثیر بر فعالیت هورمون سوماتومدین که توسط هورمون رشد ترشح شده می‌شود، باعث ایجاد بافت غضروفی و استخوان و عمل مؤثری بر رشد بدن و رشد اسکلت استخوانی است، بنابراین زیادی دارد. روی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مواد قد خواهد شد. پس از علل کمبود روی می‌توان به دریافت کم روی از برنامه غذایی روزانه، کم بودن قابلیت جذب روی

به دلیل وجود فیبر و فیتات فراوان در برنامه غذایی (مثلا هنگامی که فرد دانه‌ها نان تخمیر نشده و پخته شده یا جوش شیرین مصرف می‌کند)، افزایش از دست‌دهی روی از طریق دستگاه گوارش یا دستگاه ادراری، ابتلا به اسهال مزمن (سندروم‌های سوء‌جذب چربی) و ابتلا به سوء‌تغذیه پروتئین انرژی در کودکان اشاره نمود.

منابع غذایی روی

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین هستند وجود دارد. جگر و انواع گوشت‌ها به‌ویژه گوشت قرمز (گوشت مرغ و ماهی هم حاوی روی هستند، اما میزان روی در گوشت قرمز بیشتر است). تخم‌مرغ، حیوانات مانند لوبیا و عدس، غلات سبوس‌دار، شیر و مواد لبنی، انواع مغزها مانند بادام‌زمینی، گردو، بادام، فندق، میوه‌ها و سبزی‌ها مقدار اندکی از این عنصرها دارند. به‌طور کلی قابلیت جذب روی از منابع حیوانی بیشتر از گیاهی است. مقدار روی در بدن ۱/۵ تا ۲/۵ گرم است و بخش اعظم آن در عضلات استخوان‌ها و کبد تجمع یافته و بخش کوچکی نیز در ناخن، پوست و مو یافت می‌شود.

قرص زینک

برای جبران کمبود روی در بدن (بنا بر هر دلیل) می‌توان قرص زینک تجویز کرد که لازم است با تجویز متخصص تغذیه و تحت نظارت او مصرف شود. قرص زینک از ماده معدنی به‌نام روی ساخته شده است. این عنصر در طبیعت به‌وفور یافت می‌شود. روی از عناصری است که بعد از آهن فراوان‌ترین عنصر جزئی در بدن به ششم را دارد.

این عنصر در فعالیت بیش از ۱۰۰ آنزیم مختلف به‌خصوص آنزیم‌هایی که در سوخت‌وساز پروتئین‌ها و گریه‌هیدرات‌ها درگیر هستند اثر دارد. میزان مناسب روی در عملکرد سیستم ایمنی، ترمیم زخم‌ها، تقویت قوه بویایی، بینایی، چشایی، تقسیم طبیعی سلول‌ها، رشد و تکامل در طول بارداری، کودکی و بلوغ نقش دارد.

به‌طور کلی رشد تا قبل از اتمام سنین رشد به این ماده معدنی وابستگی زیادی دارد. روی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در سلامت پوست، فرم گرفتن و استحکام ناخن‌ها و تقویت ساختار مو نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.



گروه‌های مختلف از ورزشکاران حرفه‌ای تا سالمندان و بیماری قلبی عروقی کاربرد دارد، بنابراین متخصصان حوزه پزشکی و ورزشی این مکمل را با اهداف متعدد در دوره‌های مختلف و با

اهداف متفاوت تجویز می‌کنند. این مکمل نقش مستقیمی در افزایش قد، آن هم به‌ویژه در دوران بزرگسالی ندارد. آل آرژنین یک آمینواسید نیمه ضروری و ماده اولیه ناز نیتریک اکسید است. آرژنین جزو آن دسته از آمینواسیدهایی است که بدن قادر به ساختن آن به‌صورت طبیعی نیست. مکمل آل آرژنین یکی از پرطرفدارترین مکمل‌ها است. این آمینواسید که خیلی سریع در بدن تبدیل به اکسید نیتریک می‌شود، نقش‌های مهمی در بدن ایفا می‌کند. از جمله فواید آن می‌توان به تأثیر در متابولیسم چربی بدن، تولید استروژن، از بین بردن رادیکال‌های آزاد در خون و کاهش کلسترول بد (LDL) و بهبود سیستم عصبی و افزایش جذب مواد غذایی اشاره کرد.

این ماده در پروتئین گیاهی و حیوانی وجود دارد و در موادی چون لبنیات، گوشت قرمز، شکلات، کشمش، ماهی، آجیل و خشکبار یافت می‌شود.

آل آرژنین موجود در پروتئین گیاهی بیشتر از آل آرژنین موجود در پروتئین حیوانی است. این ماده در بیشتر مواد غذایی پروتئینی وجود دارد. با مصرف هیچ آمینواسیدی امکان مسمومیت وجود ندارد. مصرف خیلی زیاد آرژنین می‌تواند منجر به اسهال، ضعف و سستی و حالت تهوع شود.

آرژنین در افراد بزرگسال یک آمینواسید غیرضروری محسوب می‌شود. برای کودکان در مقایسه با بزرگسالان یک آمینواسید ضروری برای تقویت و توسعه سیستم ایمنی در دوران بلوغ محسوب می‌شود. از جمله فواید آن می‌توان به تأثیر در متابولیسم چربی بدن، تولید استروژن، از بین بردن رادیکال‌های آزاد در خون، کاهش کلسترول بد (LDL)، بهبود سیستم عصبی، افزایش جذب مواد غذایی و گشادکننده عروق در ورزشکاران اشاره کرد. تاکنون دوز واضح و مشخصی بهترین نتیجه را در برداشته نشده، برای این مکمل مشخص نشده است. بهتر است که این ماده تحت‌نظر یک متخصص تغذیه مصرف شود.

بهترین زمان مصرف قرص زینک

متخصصان بهترین زمان مصرف قرص زینک را بعد از صرف ناهار یا شام می‌دانند. این دارو در طسی روز باید یک مرتبه مصرف شود و بهتر است که بعد از وعده ناهار و همراه با آب فراوان باشد.

نیم ساعت بعد از ناهار بهترین زمان مصرف کپسول زینک است. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که بعد از مصرف قرص زینک، شیر، لبنیات و هر ماده‌ای که حاوی کلسیم است، استفاده نشود، زیرا کلسیم مانع جذب روی موجود در این دارو می‌شود.

مهم‌ترین مصرف مواد کافئین‌دار نیز جذب مواد موجود در قرص زینک را با اشکال مواجه می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از مصرف این دارو از چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌ها پرهیز شود.

با توجه به اینکه مصرف قرص زینک‌پلاس روزانه توصیه شده و دوز آن در دهه سنی مختلف است، بهترین راهکار برای مصرف این قرص مشورت با یک متخصص و استفاده از آن است، بنابراین اهمیت روی در رشد قد قابل انکار نیست. از جمله مواد دیگری که در روند رشد قد تأثیرگذار است، آل آرژنین می‌باشد.

عملکرد آل آرژنین

آرژنین یکی از اسیدآمین‌های مهم برای تحریک آزادسازی هورمون رشد در بدن می‌باشد. این اسیدآمین به‌صورت طبیعی در غذا وجود دارد و هم به‌صورت صنعتی برای مقاصد مختلف از جمله رشد قدی ساخته شده است. معمولاً این اسیدآمین در افراد با رژیم غذایی مناسب و سالم به‌طور طبیعی تأمین می‌شود و نیازی به خوردن آن به‌صورت مکمل نیست، اما در کودکان دچار کوتاهی قد، مکمل‌های آن ممکن است با تحریک بیشتر هورمون رشد باعث رفع این مشکل شود. این آمینواسید به جهت ظرفیت بسیار بالای عملکردی خود در

شکندگی استخوان‌ها

میزان کلسیم در بدن با پیر شدن انسان، کاهش یافته و بازسازی سلول‌ها سخت می‌شود. مصرف منظم پای مرغ به دلیل داشتن مواد معدنی بسیاری مانند کلسیم، پروتئین، غضروف و کلاژن به تقویت مفاصل کمک کرده و از شکندگی استخوان در پیری جلوگیری می‌کند.

کاهش فشار خون با خوردن پای مرغ

پروتئین کلاژن پای مرغ، سطح رتین پلاسما را پایین آورده و توانایی کاهش فشار خون را دارد. پای مرغ، حاوی پتاسیم است که برای افراد دچار پرشاری خون مفید است.

تضمین سلامت لثه با مصرف پای مرغ

پای مرغ حاوی مقدار زیادی کلاژن، اسید آمینه و دیگر مواد ژلاتین ساز است که اعصاب لثه‌ها را تقویت می‌کنند.

پای مرغ برای رفع مشکلات گوارشی

تمام مواد مغذی مانند پروتئین، کلاژن، کندرویتین و گلوکزآمین برای سلامت دستگاه گوارش عالی هستند.

حفظ تعادل هورمونی با پای مرغ

سطح روی در تعادل هورمونی بدن، اهمیت دارد. پای مرغ، حاوی روی است که می‌تواند یک سوم نیاز بدن را تأمین کند.

خواص پای مرغ برای استرس

پای مرغ انواع مختلفی اسید آمینه مانند آرژنین تولید می‌کند که به بدن در آزاد کردن هورمون‌هایی که باعث اضطراب و استرس می‌شوند، کمک می‌کند. خوردن پای مرغ به علت ژلاتین آن، باعث حذف کورتیزول اضافی می‌شود که در اثر

کلاژن ماده دیگری است که برای جوانی پوست اهمیت دارد و در واقع هزینه‌های بالایی که برای آن بین بردن چروک پوست افراد مربوط به تزریق در رابطه با این ماده است. مصرف پای مرغ به علت کلاژن بالا سبب نرمی و انعطاف پوست ترک خورده و خشک می‌شود و چین و چروک‌ها از قبیل چروک دور چشم و چروک پیشانی و خطوطی که علائم پیری زودرس هستند نیز کاهش می‌دهد. مصرف این ماده غذایی سبب از بین رفتن جای آکنه‌ها و جلوگیری از بازگشت آن‌ها می‌شود.

تأثیر پای مرغ در تسریع درمان زخم‌ها

کلاژن و پروتئین‌ها و آلبومین موجود در پای مرغ، توانایی تسریع فرایند جایگزینی سلول‌های آسیب دیده را دارد و زخم‌ها را سریع‌تر درمان می‌کند و به رفع آسیب سلول کمک خواهد کرد.

پای مرغ برای حفظ سلامت ناخن‌ها

پای مرغ، حاوی اسید آمینه، گلیسین و همچنین پرولین است که می‌توانند به حفظ سلامت بدن و ناخن‌ها کمک کنند، پس کسانی که روزانه و به‌طور منظم پای مرغ مصرف می‌کنند، ناخن‌های سالم و قوی خواهند داشت. ژلاتین این ماده مغذی، به بدن کمک می‌کند تا کلسیم جذب شده توسط ناخن را فرآوری کند.

پای مرغ برای تقویت سیستم ایمنی

پای مرغ، حاوی کلاژن و مواد معدنی مانند مس، منیزیم، فسفر، روی و کلسیم است که برای سلامتی مفید است و در مبارزه با بیماری و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

پسای مرغ برای افزایش قدرت مفاصل و جلوگیری از



با این میوه از مشکلات کبدی فرار کنید

به گزارش صد آتلاین، اسید سیتریک موجود در لیمو ترش موجب افزایش تولید صفرا در کبد می‌شود و از این طریق می‌تواند به سم زدایی از سموم بدن کمک کند. از دیگر خواص لیمو ترش این است که لیمو ترش منبع غنی از ویتامین C بوده که به شکستن اسکال در کبد کمک می‌کند. یکی از موادی که می‌تواند از کبد محافظت کرده و به حفظ سلامت کبد کمک کند، هسپریدین است و لیمو ترش حاوی هسپریدین است، از همین رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای بهره‌مندی از این خواص لیمو ترش، لیمو ترش را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

این صیفی سلامت قلب شما را تا ۱۰۰ سال تضمین می‌کند

به گزارش صد آتلاین، مصرف گوجه با توجه به محتوای فیبری، کولین، ویتامین «ت» و پتاسیم آن، برای قلب شما بسیار خوب است. تثبیت مقدار بالای پتاسیم نسبت به مقدار سدیم یک مانع کلیدی برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی است. محتوای فیبری این گیاه منسلح هموستتین را در خون تنظیم می‌کند. وجود زیاد این ماده می‌تواند منجر به ریسک‌های بالاتری از حملات و سکته‌های قلبی شود. مصرف منظم گوجه به کاهش تری گلیسرید و کلسترول بد در بدن کمک کرده و در نتیجه ما را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی مصون می‌دارد.



پای مرغ بهترین ضد چروک پوست صورت چینی‌ها



سبب پیشگیری از چروکیدگی پوست می‌شود و برای

زیبایی و جوانی پوست بسیار اهمیت دارد. برای داشتن پوستی صاف و سالم بدن شما به موادی همچون کلسیم و پروتئین نیاز دارد. کلاژن، پروتئین و کلسیمی که بدن شما برای جوانی و زیبایی نیاز دارد در پای مرغ وجود دارد و به نوعی بدن خود را از لحاظ استحکام و زیبایی بیمه می‌کند.

پای مرغ، کلاژن بالایی دارد که به پوست در بازسازی سلول‌ها کمک کرده و انعطاف پذیری پوست را افزایش داده و از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند، بنابراین برای زیبایی پوست، پای مرغ یک پیشنهاد عالی است.

از بین بردن چین و چروک زیر چشم و پیشانی با مصرف پای مرغ

به گزارش کارگر آتلاین، مصرف

منظم پای مرغ به سلامت استخوان‌ها و جوان‌سازی پوست کمک بزرگی می‌کند، همچنین برای رشد کودکان نیز مفید است. پای مرغ یکی از غذاهای مصرفی برطرف‌دار در چین است که با زیبایی و سلامتی بدن آن‌ها در ارتباط است.

یکی از غذاهایی که در رستوران‌های چین طبخ می‌شود پای مرغ سرخ شده است. مصرف قابل توجه این ماده غذایی در میان کودکان و بزرگسالان در این کشور ارتباط دارد.

زیبایی و جوانی پوست با مصرف پای مرغ می‌تواند به کلان‌ماده‌ای است که مانند یک چسب در بدن عمل می‌کند و

قرص و مکمل‌هایی که نباید هم‌زمان بخوریم

هر یک از ویتامین‌ها برای تأثیرگذاری بهتر، باید در زمان خاصی مصرف شوند اما مصرف هم‌زمان برخی از آن‌ها می‌تواند باعث عوارض و اختلال دارویی شود. به گزارش نمنک، شما باید روزانه مقدار زیادی ویتامین مصرف کنید. شاید فکر کنید برای دریافت ویتامین و مواد معدنی غذا کافیست اما گاهی اوقات مکمل‌های ویتامین می‌توانند به ما در کسردن کمبودهای موجود در رژیم غذایی کمک کنند. البته بسیاری از افراد هنگام استفاده از مکمل‌ها سردرگم می‌شوند و از طرفی هم سطح جذب بدن می‌تواند به مکمل‌هایی که با هم مصرف می‌کنید، بستگی داشته باشد و علاوه بر این منجر به تداخلات نامطلوبی شود که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد، به همین دلیل در این قسمت از بهداشت و سلامت نمنک ترکیب ویتامین‌های

که نباید با هم مصرف کنید را معرفی خواهیم کرد. **منیزیم و کلسیم با مولتی ویتامین** و بسیاری از افراد دوست دارند منیزیم را شب مصرف کنند، زیرا می‌تواند باعث آرامش و شل شدن عضلات‌شان شود، اما اگر منیزیم مصرف می‌کنید، نباید آن را هم‌زمان با مولتی ویتامین‌تان مصرف کنید، زیرا ممکن است در جذب مواد معدنی جزئی وجود در مولتی ویتامین مثل آهن و روی اختلال ایجاد کند.

علاوه بر این، از مصرف هم‌زمان کلسیم، منیزیم یا روی خودداری کنید، زیرا این‌ها برای جذب با هم رقابت می‌کنند. البته مصرف کلسیم و منیزیم به جلودگی از پوکی استخوان کمک می‌کند اما برای به حداکثر رساندن فواید، باید آن‌ها را با فاصله دو ساعت از هم مصرف کنید.

ویتامین‌های D، E و K

مطالعات نشان داده‌اند که جذب ویتامین K در یک فرد ممکن است با مصرف هم‌زمان سایر ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین E و ویتامین D کاهش یابد. ساعت مصرف‌شان را از هم جدا کنید تا جذب به حداکثر برسد. خوشبختانه، هیچ عارضه جانبی مضر وجود ندارد، اما با این حال مصرف آن‌ها با هم آن‌طور که باید تأثیر ندارد؛ چرا که توانایی بدن برای جذب ویتامین‌ها در صورت مصرف هم‌زمان کاهش می‌یابد.

روغن ماهی و جینکو بیلوبا با این که مکمل‌های روغن ماهی اسگا ۳ برای سلامت قلب عالی هستند و جینکو بیلوبا می‌تواند برای کمک به اختلالات شناختی مفید باشد؛ اما هر دو پتانسیل رقیق‌کنندگی خون را دارند و مصرف هر دو با هم می‌تواند خطر خون‌ریزی غیرقابل کنترل یا ناتوانی در لخته کردن را افزایش دهد.

آهن و چای سبز با این که چای سبز یک مکمل نیست، اما یک نوشیدنی خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدان است که بسیاری از ما به دلیل مزایایی که برای سلامتی دارد از آن استفاده می‌کنیم. متأسفانه مصرف مکمل‌های

شکندگی استخوان‌ها، حساسیت به سرما و کبودی راحت بدن.

ویتامین B۱۲ و B۱

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C می‌تواند ویتامین B۱۲ را در دستگاه گوارش‌تان تجزیه کند و جذب B۱۲‌تان را کاهش دهد و در نتیجه شما باید قبل از مصرف ویتامین C با ویتامین B۱۲‌تان حداقل دو ساعت صبر کنید. ویتامین B۱۲‌نقش مهمی در تولید گلبول‌های قرمز خون و عملکرد صحیح سیستم عصبی شما ایفا می‌کند و کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به ضعف شدن سلامت عصبی شود و بر رشد و عملکرد گلبول‌های قرمز تأثیر بگذارد. رعایت ترتیب مصرف مکمل‌ها در ابتدا می‌تواند دشوار باشد؛ پس بهترین کار این است که خیلی سرتان را شلوع نکنید و یک برنامه روتین داشته باشید. مثلاً صبح‌ها مکمل‌های مولتی ویتامین و عصرها منیزیم و پروبیوتیک مصرف کنید. بسته به فصل هم می‌توانید روی و ویتامین D۳ اضافی را هم با ناهار مصرف کنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۰۶۵۱/۳۱۱۰۰۰۲۶۰۱۴۰۲۶/۲۰۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ هیات 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 آقای سعید عسکر حسینی رچی فرزند سعید عزیز به شماره شناسنامه ۱۶۲۴۴ و کدملی ۲۲۹۱۲۷۵۴۲۷ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۵۲۲/۵ مترمربع پلاک ۱۷ فرعی از ۹۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲ اصلی واقع در فارس بخش ۲۳ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک طبق حکم اثبات مالکیت سید عسکر حسینی ریجی به شماره دادنامه ۳۰۰۸۸۸/۹۶۹۹۷۰۷۰۳ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۰ صادره از شعبه ۲۳ دادگاه عمومی حقوقی شیراز مجزی گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

۲۲۵۸/م.الف - محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۰۶۶۲/۳۱۱۰۰۰۲۶۰۱۴۰۲۶/۲۰۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ هیات 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 آقای بهادر عمری فرزند بیگ میرزا به شماره شناسنامه ۲۰ و کدملی ۲۵۳۹۴۷۶۶۰ صادره از اقلید و آقای عوض بیرمی فرزند فضل اله به شماره شناسنامه ۱۹ و کدملی ۲۴۵۱۸۹۶۴۱ صادره از فیروزآباد هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب انباری به مساحت ۲۱۶ مترمربع پلاک ۷۲۷۴۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۳۲ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم آقایان محمدعلی و حیدرعلی و قنبرعلی همگی زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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: ۱۴۰۲/۰۴/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

۲۳۵۷/م.الف - محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک