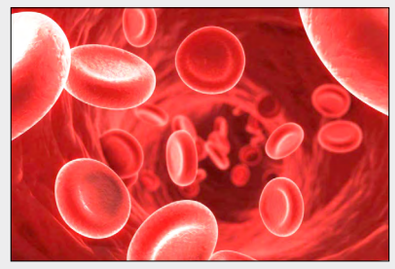
روزنامه صبح ایران
شیراز
پنجشنبه > ۲۸ اردیبهشت > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۲۸

مواد غذایی معجزه‌آسا برای درمان کم‌خونی



بـــرای درمان کم‌خونی یا فقر آهن علاوه بر اســـتفاده از قرص‌هـــا و مکمل‌ها می‌توان از طریق برخی مواد غذایی نیز اقدام مؤثر کرد و نتیجه گرفت.

به گزارش مشـــرق، کم‌خونی زمانی اتفـــاق می‌افتد که ســـطح گلبول قرمز خون کاهش می‌یابـــد و فرد دچار کمبـــود آهن یـــا به اصطـــلاح کم‌خونی می‌شـــود. این بیمـــاری معمولاً در بین زنان بیشـــتر از مردان شـــایع است و علت آن عادت ماهیانه زنان و در سنین بالاتر از عوارض یائسگی محسوب می‌شود.

کم‌خونـــی معمـــولاً بـــا علائمـــی نظیـــر رنگ‌پریدگی، خواب‌آلودگی، گودی و ســـیاهی زیر چشـــم، کبودی یا بی‌رنگ شدن لب‌ها، ریزش مو، شکستن مداوم ناخن‌ها همراه است، اما برای درمان کم‌خونی یا فقر آهن علاوه بر اینکه می‌توان طبق تجویز پزشـــک از قرص‌های آهن اســـتفاده کرد، با مواد خوراکی مناسب نیز می‌توان این کمبـــود را در صورتی که ناشـــی از عوارض بیماری‌های خاص یا ژنتیک نباشد درمان کرد.

خوراکی‌های مفید برای درمان کم‌خونی یا کمبود آهن

از خـــوردن انواع آجیـــل غافل نشـــوید؛ آجیل‌ها دارای ویتامین‌هـــای گروه ب، دی، ای، و مواد معدنی همچون پتاسیم، کلسیم، ســـدیم، منیزیم، آهن و مس هستند؛ بنابرایـــن مصرف حتی چند عدد از آنها در روز می‌تواند آهـــن و ویتامین ب ۵، ب ۳ بدنتان را تأمین کند.

مصرف مداوم میوه و سبزیجات

میوه و ســـبزیجات را در ســـبد روزانه خوراک خود قرار دهید. اکثر ســـبزیجات دارای آهن فراوان هستند برای مثال جعفری، تره و اســـفناج منبع غنی آهن هســـتند که می‌توانند موجب خون‌ســـازی در بدن شـــما شوند. میوه‌هـــای قرمز نیز جزو مواد غذایی خون‌ســـاز بوده و آهـــن بالایی دارند مانند گیـــلاس، آلبالو، توت فرنگی و انار.

در ایـــن میان خـــوردن میوه‌های خشـــک و عرقیجات را نیـــز فراموش نکنیـــد؛ میوه‌های خشـــک مثل آلبالو، انجیر، زرشک و مویز سرشـــار از آهن هستند. در میان عرقیجات نیز عرق گزنه، عرق بابونه و عرق آویش دارای خواص زیادی برای خون‌سازی هستند.

بلدرچین و خواص باورنکردنی آن

بلدرچین جزو آن دســـته از پرنده‌هایی است که گوشت آن گـــرم اســـت و دارای آهن، ویتامیـــن ای و پروتئین فراوان اســـت و خوردن آن برای افـــراد داری کم‌توانی، بیماری و کم‌خونی توصیه می‌شود.

حبوبات و تأثیر آن بر رفع کم‌خونی

حبوبـــات دارای پروتئیـــن، فیبر، زینک، آهـــن، منگز هســـتند؛ وجود آهن و زینک در حبوبات موجب تقویت بدن و کمک به افزایش آهن می‌شـــود؛ بنابراین خوردن غذاهایی مانند آش، آبگوشت، عدسی، خوراک لوبیا و ... به‌شـــدت برای کسانی که دارای کم‌خونی و کمبود آهن هستند، توصیه می‌شود.

معجزه مصرف عسل

عســـل یکی از بهترین مواد خوراکی موجود در طبیعیت اســـت که به محض اینکه وارد معده می‌شود، جذب و از طریق خون به کبد انتقال می‌یابد و کبد نیز مواد مغذی نظیر اســـید فولیـــک را جذب کرده و به ســـایر اندام‌ها منتقل می‌کند. پس خوردن عســـل طبیعی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

کنجد و روغن کنجد

کنجد دارای ویتامین ای، ب ۳ و ب ۵ اســـت که وجود ویتامین‌هـــای ب در این دانه مغذی به خون‌ســـازی در بدن کمک زیادی می‌کند. اســـتفاده از روغن کنجد در برخی غذاها نیز می‌تواند جایگزین بســـیار مناسبی برای روغن‌های نباتی و مایع برای افراد دارای کم‌خونی باشد.

ترکیب این دو گیاه بهترین دمنوش ناشتای صبح است

به گزارش صد آنلاین، دمنوش زنجبیل و دارچین برای تسکین دردهای دوره قاعدگی خیلی خوب است و همچنین برای درمان اسهال هم مفید است چراکه حاوی تانن است.

به‌دلیـــل خواص دارچین این ترکیـــب دارای خواص مفید برای بیماری‌های قندی مانند دیابت دارد و چربی و کلســـترول خون را کـــم می‌کند و بـــرای کاهش تب هم خوب اســـت و در حین بیماری انرژی بدن شما را بالا می برد.

اگر ســـرماخورده‌اید و حال ندارید بهترین کار این است که یک چای دارچین و زنجبیل میل نمایید.

مطالعات نشـــان داده که مصرف زنجبیل با ســـوزاندن چربی‌ها، هضم کربوهیدرات و ترشـــح انسولین به بهبود سندرم متابولیک کمک می‌کند؛ ســـندرم متابولیک بـــا اختلالاتی همچون چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی رابطه مســـتقیم دارد. محققان طی آزمایشـــاتی کـــه روی موش‌ها انجام دادند بـــه این نتیجه رســـیدند که زنجبیل بـــرای کاهش وزن، رفـــع التهاب، کاهش کلســـترول و قند خون موش‌ها مفید بوده و به درمان کبد چرب کمک می‌کند.اگرچه تحقیقات کمی در این زمینه روی انسان‌ها انجام شـــده، اما نتایج بررسی‌های محدود، حاکی از آن است که مصرف زنجبیل در انســـان‌ها نیز با کالری‌سوزی، چربی‌سوزی و کاهش اشتها به کاهش وزن اضافی منجر خواهد شد.

۱. زنجبیل و کاهش اشتها

یکی از علل چاقی، اشتهای زیاد سیری‌ناپذیر در هر وعده غذایی است.

مطالعه‌ای که در ســـال ۲۰۱۲ در دانشـــگاه کلمبیا انجام شـــد، نشـــان داده اســـت افرادی که همراه صبحانه خود ۲ گرم پودر زنجبیل خشـــک مصرف می‌کنند، ۳ ســـاعت دیرتر از ســـایرین گرسنه می‌شـــوند. بنابراین توصیه می‌شود هر صبح ۲ گرم پودر زنجبیل به ۱ فنجان آب گرم افزوده و میل کنید.

از ســـوی دیگـــر، زنجبیـــل روی هورمون‌های نوراپـــی نفرین و دوپامیـــن تأثیر می‌گـــذارد، این دو هورمون باعث فعال شـــدن بخشـــی از سیســـتم عصبی می‌شوند که مســـئول کاهش اشتها می‌باشد.

۲. زنجبیل و کاهش جذب چربی

هنگام مصرف چربـــی، لیپیدهای اضافی در ســـلول‌های چربی ذخیره شـــده و به مـــرور به چاقی و اضافه‌وزن منجر می‌شـــود. مطالعه انجام‌شـــده در ســـال ۲۰۱۱ نشـــان می‌دهد که مصرف زنجبیل به همراه برخی دیگر از ادویه‌جات باعث افزایش فعالیت غده پانکراس و تولید بیشتر نمک‌های صفراوی می‌شود، این دو عامـــل در کاهش جذب چربی در بدن هنگام مصرف غذا به ویژه غذاهای پرچرب مفید هستند.

۳. زنجبیل و هضم بهتر

زنجبیل خشـــک، سرشار از فیبر اســـت، فیبر برای هضم بهتر و تخلیه ســـریع‌تر معده و روده مفید بوده و به ســـم‌زدایی روده و دفع ضایعات بدن کمک می‌کند، این دو عامل تأثیر مطلوبی در کاهش وزن دارد.

جالب اســـت بدانید از قرن‌ها پیش، زنجبیل به‌عنوان کمک در هضم غذا در طب سنتی آئورودا استفاده می‌شده است.

۴. زنجبیل و افزایش سوخت‌وساز

متابولیســـم، فرایند پیچیده‌ای اســـت که طی آن کالری و مواد غذایی بدن مورد اســـتفاده قرار گرفته و هرچه میزان متابولیسم و سوخت‌وساز بدن بیشتر باشد، کالری بیشتری طی عمل هضم می‌سوزد که تأثیر عالی در لاغری سریع دارد.

۵. زنجبیل و چربی‌سوزی

زنجبیل اثر ترموژنیک دارد، بـــه این معنا که درجه‌حرارت بدن را افزایش داده و با بالا بردن سوخت‌وســـاز و متابولیسم بدن به کالری‌سوزی و چربی‌سوزی کمک می‌کند.

۶. زنجبیل و کاهش وزن ناشی از التهاب

نتایج تحقیقات نشـــان می‌دهد، زنجبیل عامل ضدالتهابی قوی اســـت و به‌خصوص برای درمان چاقی در بیماران دیابتی نوع ۲ بسیار مفید اســـت، زیرا التهاب ناشی از چاقی و مقاومت نسبت به انسولین از شایع‌ترین عوارض دیابت نوع ۲ هستند و زنجبیل با کاهش التهاب به لاغری این افراد کمک می‌کند.

۷. زنجبیل و کاهش چربی‌های شکمی

زنجبیل، توانایی مهار سنتز کورتیزول در بدن را دارد، کورتیزول یا هورمون استرس تأثیر نامطلوبی در افزایش چربی‌های شکمی و افزایش وزن دارد.

۸. زنجبیل و انرژی‌زایی

چـــای زنجبیل با افزایش سوخت‌وســـاز بدن و چربی‌ســـوزی به تولیـــد انرژی در بدن کمـــک کرده و همین امـــر، انگیزه کافی برای انجام تمرینات منظم ورزشـــی و ســـوزاندن کالری در فرد را فراهم می‌کند.

۹. زنجبیل تنها کافی نیست!

اگرچه مصرف منظـــم زنجبیل تأثیر عالـــی در لاغری دارد، اما نیاز اســـت فرد در طول دوره مصـــرف زنجبیل، از غذای رژیمی سالم پیروی کرده و حداقل ۵ روز در هفته و روزانه به‌مدت ۳۰ دقیقه ورزش کند تا با افزایش سوخت‌وســـاز بدن در مدت زمان کوتاه‌تری به وزن ایده‌آل برسد.

دستور تهیه انواع دمنوش‌های لاغری زنجبیل

۱. طرز تهیه چای پودر زنجبیل خشک

۱ قاشق چایخوری پودر زنجبیل خشک را به ۲۵۰ میلی‌لیتر آب داغ(دمـــای ۸۰ درجه) اضافه کرده و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا خوب دم بکشـــد، در صورت تمایل مقداری عسل یا زردچوبه به آن افزوده و گرم بنوشید.

۲. طرز تهیه چای زنجبیل تازه برای لاغری

۲ قطعه ریشـــه زنجبیل تازه را پوســـت گرفته و رنده کنید و به ۲۵۰ میلی‌لیتـــر آب در حال جوش اضافه کنید، بعد از ۱ دقیقه از روی حرارت برداشـــته، بگذاریـــد ۱۵ دقیقه بماند تا خوب دم بکشد و سپس مقداری عسل برای خوش‌طعم شدن به آن اضافه کنید.

نکته: برای افزایش خاصیت چربی‌ســـوزی چای زنجبیل توصیه می‌شـــود چای را به همراه یکی از مواد زیر مصرف کنید:

نان ســـفید بدون قند، بادام‌ها، لیمو، فلفل‌هندی، سیر، میوه‌های تازه، توت‌ها، آووکادو و عسل

توجه: بهترین زمان مصرف چای زنجبیل برای لاغری، نوشیدن ۲۵۰ میلی‌لیتـــر چـــای گرم ۱۵ دقیقه قبـــل از هر وعده غذایی می‌باشد.

۳. طرز تهیه دمنوش لاغری زنجبیل و دارچین

حدود ۴ قاشـــق چای‌خوری پودر دارچیـــن را به ۱ فنجان آب اضافه کرده و بگذارید یک شـــب بمانـــد. صبح روز بعد، مخلوط را از صافی رد کرده و روی حرارت بگذارید تا بجوشـــد، ســـپس یک تکه کوچک زنجبیل خشـــک به آن افزوده و بعد از ۲ دقیقه جوشـــیدن از روی حرارت بردارید و بعد از صاف کردن بنوشید.

۴. طرز تهیه دمنوش لاغری زنجبیل و نعناع

یک تکه کوچـــک زنجبیل را به همراه ۴ یـــا ۵ برگ نعناع تازه بـــه ۱ فنجان آب جـــوش اضافه کرده و بگذاریـــد ۲ یا ۳ دقیقه بجوشد. ســـپس از روی حرارت برداشته و بعد از ۲ دقیقه آن را صاف کرده و بنوشـــید. این چای علاوه بر کاهش وزن برای رفع استرس نیز مفید است.

۵. طرز تهیه دمنوش لاغری زنجبیل و لیمو

آب دو عدد لیمو را با یک تکه زنجبیل خردشـــده مخلوط کرده و روی حـــرارت بگذارید تا به جـــوش بیاید، حرارت را کم کرده و ســـپس ۱ لیتر آب و پوســـت لیمو را به آن اضافه کنید. بعد از چند دقیقه آن را از روی شـــعله برداشته و بعد از خنک شدن و قبل از غذا میل کنید.

۶. طرز تهیه دمنوش لاغری زنجبیل و عسل

یـــک تکه کوچک زنجبیل خردشـــده را بـــه ۱ لیوان آب جوش اضافه کرده و بگذارید ۱ دقیقه بجوشـــد. سپس از روی حرارت برداشـــته و از صافی عبور دهید، ۱ قاشـــق چای‌خوری عسل به دمنوش اضافه کنید و بنوشید.

عسل علاوه بر شیرین کردن دمنوش، به‌دلیل خواص ضدباکتری از عفونـــت جلوگیری و معده را تســـکین می‌دهد و برای کاهش وزن نیز مفید می‌باشد.

سایر روش‌های مصرف زنجبیل تازه برای لاغری

مصرف برش نـــازک زنجبیل تازه(قبل از غذا) برای لاغری مفید اســـت و ترکیب ۱ قطعه زنجبیل رنده‌شـــده، ۱ فنجان آب‌لیمو و مقداری نمک(قبل از غذا) هم برای لاغری توصیه می‌شود.

هشدار: از مصـــرف بیش از حد زنجبیل در طول روز خودداری کنید، دوز مناســـب برای مصرف روزانه حدود ۱ تا ۲ سانتی‌متر ریشه زنجبیل در هر ۵ تا ۶ ساعت می‌باشد.

این اقدامات را حذف کنید تا شکم شما صاف شود

داشـــتن شـــکم صاف یکی از اهداف رژیم لاغری اســـت و تأثیر مطلوبی بر تناسب اندام و ظاهر فرد نیز دارد. یائسگی و زایمان از جمله شـــرایطی هستند که مدتی طول می‌کشد تا فرد بتواند به تناسب اندام برســـد. اما عدم موفقیت در کوچک شدن شکم در وضعیت طبیعی، می‌تواند تحت تأثیر عادت‌های نادرســـت سبک زندگی باشـــد. به گزارش بهداشـــت نیوز، در ادامه این مطلب به رایج‌ترین دلایلی اشـــاره خواهیم کرد که مانع از کوچک شـــدن شکم می شوند. این دلایل عبارتند از:

پرخوری

پرخوری یکی از مهم‌ترین علت‌های اضافه‌وزن است و افرادی که چنین عادتی دارند باید تلاش مضاعفی برای تناســـب اندامشان داشـــته باشند. اگر خواستار داشـــتن شکم صاف هستید، از سرو مقـــدار زیادی غذا پرهیز کنید، از خوراکی‌های ســـالم و طبیعی به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات بیشتر استفاده کرده و توصیه‌های تغذیه صحیح را حتماً جدی بگیرید. البته به یک‌باره نمی‌توان این تغییرات را اجرا کـــرد، اما به تدریج حتماً امکان‌پذیر خواهد بود. البته ریزه‌خوری بین وعده‌هـــای غذا نیز با چنین تأثیر منفی بر تناسب اندام همراه است.

بی‌تحرکی

بارها شنیده‌ایم که ورزش برای حفظ تناسب اندام و پیشگیری از چاقی ضروری است زیرا به سوخت‌وساز چربی‌ها کمک می‌کند. حتی اگر فرصت شـــرکت در باشگاه ورزشی را ندارید، بی‌تحرک نباشید. پیاده‌روی یکی از بهترین و مؤثرترین تمریناتی است که به‌خصوص اگر عضلات شکم منقبض شود، تأثیر خوبی در کوچک کردن شکم دارد.

صرف شام بیرون از منزل

گرچه صرف شام بیرون از منزل همراه دوستان اوقات خوشایندی ایجاد می‌کند، اما باید دانست که غذاهای آماده یکی از مهم‌ترین علت‌های زمینه‌ســـاز اضافه وزن هســـتند. اگر خواستار داشتن شکمی صاف هستید حتماً از غذاهای آماده به‌خصوص چیپس و غذاهای سرخ‌شـــده دوری کنید و در حد امکان هنگام صرف غذا در رستوران، تعادل در غذا خوردن را در نظر بگیرید.

غذا خوردن خیلی سریع

زمانی که غذا ســـریع خورده می‌شـــود، معده فرصت کافی برای ارســـال پیام ســـیری به مغز را ندارد و در نتیجـــه هورمون‌های سیری به حد کافی ترشح نمی‌شود. این وضعیت فرد را ترغیب به غذاخوردن بیشتر می‌کند که منجر به بلعیدن هوای زیاد نیز شده و با احساس نفخ همراه خواهد بود.

استرس

شاید کمتر شنیده باشید، اما استرس یکی از موانع تناسب اندام است. زمانی که فرد استرس را تحمل می‌کند، بدن هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین بیشـــتری تولید می‌کند. حال آنکه ترشح کورتیزول ســـطح قند خون را نیز افزایش می‌دهـــد و بنابراین، بهتر اســـت در شرایط استرس‌زا چند دقیقه‌ای با تنفس عمیق یا نوشیدن یک لیوان آب سعی کنید بدنتان را به آرامش برسانید تا از بروز چاقی پیشگیری شود.

آدامس جویدن

اگر عادت به آدامس‌جویدن مداوم دارید باید تلاش بیشتری برای کوچک‌شدن شکم داشته باشید. آدامس‌جویدن، موجب بلع مقدار هوای زیاد می‌شـــود که با تورم شکم همراه است. البته این نکته را نباید فراموش کرد که اکثر آدامس‌ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند که در بروز چاقی و اختلال در تناسب اندام مؤثر است.

آگهی اخطار سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای آرشام اکابری حقیقی اصالتاً و به وکالت از برخی ورثه سید حسین موسوی که عبارتند از سیده مدینه موسوی و اشکان و آرش و آنا و علی و شبنم همگی اکابری حقیقی و سیده شیما و سیده مریم و سید اکبر و سید علی همگی موسوی برابر و کالتنامه های شماره ۵۲۸۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۹ دفترخانه ۴۰۴ بالاده و تفویض وکالت ۵۴۵۷۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۴ دفترخانه ۲۹۸ شـــیراز و ۸۹۱۱۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۱ دفترخانه ۵۵۷ تهران و وکالتنامه ۴۷۱۷۶ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۱۸ دفترخانه ۲۹۸ شـــیراز و تفویض وکالت ۳۴۴۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۵ دفترخانه ۴۳۸ شیراز و وکالتنامه ۵۸۱۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ دفترخانه ۴۳۸ شیراز با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۳۸ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱۶۵۲/۵۶۵۳ واقع در بخش چهار شیراز که به نام دوشیزه شیرین حقیقت ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۲/۸۰۶۲۸۸ صادر و به موجب سند ۴۴۲۲۰ مورخ ۱۳۵۳/۱۱/۰۲ دفتر ۲۷ شیراز به سـید حسین موسوی منتقل شده که نامبرده برابر گواهی انحصار وراثت ۹۹۰۹۹۷۸۹۰۴۵۰۱۳۱۱ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ و رأی اصلاحی ۹۹۰۹۹۷۸۹۰۴۵۰۱۳۱۶ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ شعبه ۵ شورای حل اختلاف شهر صدرا و گواهی انحصار وراثت ۱۴۰۲/۰۳۰-۱۳۹۱ شعبه ۵۲ شورای حل اختلاف شیراز و گواهی انحصار وراثت ۹۹۰۹۹۷۱۲۶۰۱۰۰۸۷۳ مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ شعبه ۲۶۰۱ شورای حل اختلاف شهر تهران فوت نموده و ذیل دفتر بازداشتی شماره ۱۴۰۲۰۵۸۱۱۰۰۱۰۰۰۰۱۱ نزد شعبه اول اجرای احکام حقوقی شیراز بازداشت می باشد و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده اند لذا چنانچه سند مالکیت نزد سـایر وراث می باشد ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ آگهی سند مالکیت را ارئه نماید در غیر اینصورت مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده 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: ۱۴۰۲/۲/۲۸

۳۴۹/م.الف – محسن مظفری نیا – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه حســـین سجادیان مالک ششـــدانگ یک باب خانه به پلاک ۲۶۶ از ۲۴ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تســـلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شـــماره ۲۰۹ سیدان مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی اســـت که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۲۴/۲۶۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام آقای حسین ســـجادیان فرزند کاکاجان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۱۵۳۰۷۹ دفتر ۴۵ صفحه ۵۱۰ شـــماره ثبت ۵۱۹ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده اســـت. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود ســـند مالکیت نزد خود می باشد تا ده 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 نرسـیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت ســـند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۲۸

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

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

برابر رأی شـــماره ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۲۸۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمانهای فاقد ســـند رســـمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شـــیراز - ناحیه ۱ تصرفـــات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم دختربس فریدونی ســـبوکی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۴۵۵ و کدملی ۲۲۹۲۹۴۲۱۴۳ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۰/۲۱ مترمربع پلاک ۷۲۲۴۷ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شـــده از پلاک ۵۰۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک شـــیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم آقای محمد آقایی محرز گردیده اســـت. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـــود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تســـلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواســـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات ســـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۲/۱۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۲۸

۳۳۶/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول کلاسه ۱۴۰۰۰۰۱۲۱

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۰۰۰۱۲۱ (نیابتی از اداره اجرای اسناد رسمی شیراز) به موجب سند قطعی ۱۱۶۵۰۶- ۱۳۵۱/۰۳/۱۸ دفتر ۸ شیراز موازی یکصد من اراضی مزروعی آبـــی و ۲۰۰ من اراضی مزروعی دیم از جمله ۱۵۸۷۲ من اراضی آبی و دیم از ششـــدانگ پلاک ۹۴/۱ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس به آقای ســـید محمد موسوی به شماره ملی ۲۴۳۲۳۴۳۴۱۷ انتقال قطعی یافته که نامبرده به موجب ســـند صلح غیرمنقول ۲۵۰۰۶ - ۱۳۸۱/۱۲/۲۱ دفتر ۹۳ مرودشت موازی ۱۷ من اراضی مزروعی آبی و ۳۳ من اراضی دیم از جمله یکصد من اراضی مزروعی آبی و ۲۰۰ من اراضی مزروعی دیم را به آقای سید اسداله موسوی انتقال قطعی داده است که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری پلاک ۹۴/۱ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس به مالکیت آقای سید محمد موسوی واقع در روستای عماد آباد در دو قطعه می باشد قطعه اول به مساحت تقریبی ۳/۵ هکتار دارای مختصات مکانی $X = 671252$ و $Y = 3306861$ می باشد، حدود اخباری این قطعه بدین شرح تعرفه شده است: شمال ملک ایاز استخری، جنوب ملک مجتبی موسوی، غرب جاده سرویس کانال آبرسانی، شـــرق رودخانه سیوند قطعه دوم به مساحت تقریبی دو هکتار دارای مختصات مکانی $X = 670992$ و $Y = 3307164$ می باشد، حدود اخباری این قطعه بدین شرح تعرفه شده است: شمال ملک آقای ایاز استخری، جنوب ملک آقای محمد کشتکار، غرب ملک آقای کرامت عمادی، شـــرق جاده سرویس کانال آبرسانی دو قطعه مذکور علاوه بر امکان اســـتفاده از آب کانال تی دارای یک حلقه چاه آب زراعی نیز می باشـــد که حسب اظهار طرفین چاه مذکور خشکیده اســـت، به لحاظ عدم تأمین آب زراعی از کانال آبرسانی در طی چند سال گذشته و خشـــکیدگی چاه وضعیت کشت به صورت دیم می باشد. نتیجه کارشناســـی: با در نظر گرفتن وضعیت آب زراعی، توپوگرافی جنس و بافت خاک و سایر عوامل مؤثر در ارزیابی اراضی کشـــاورزی قیمت هر مترمربع از دو قطعه ذکر شده مبلغ ۲۷۰/۰۰۰ ریال (معادل بیست و هفت هزار تومان)، لذا کل ملک در سطح ۵/۵ هکتار برابر ۱۴/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریـــال (معادل یک میلیارد و چهارصد و هشـــتاد و پنج میلیون تومان) ارزیابی برابر رأی هیات نظارت شماره ۱۴۰۱/۰۷/۲۳- ۱۴۱۱۸۷۷۱۱۲۴۷۰۰۰۵۲۳ مورد مزایده میزان یک دوم (نصف) از سهام مذکور به مبلغ ۷/۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال برابر هفت میلیارد و چهارصد و بیست و پنج میلیون ریال ارزیابی و کارشناسی گردیده است مشخصات چاه و مستندات موجود در پرونده در امور آب مرودشت: چاه موردنظر، چاهی است دستی بعمق ۱۰ متر (ده متر) با جداره قالب سیمانی که در مختصات $X = 671322$، $Y = 3306848$ در وزن ۳۹ R در اراضی روســـتای عمادآباد شهرستان مرودشت قرار دارد و در زمان بازدید خشک و فاقد منصوبات بود. این چاه دارای آخرین پروانه بهره برداری بشماره ۲۰۲/۴۱۰۸۵ مورخ ۷۹/۱۰/۲۰ است که براســـاس پروانه حفر شماره ۲۰۲/۳۵۸۶۱ مورخ ۷۹/۹/۸ صادر شده است سایر مشخصات درج شـــده در پروانه یاد شده شامل قطر لوله آبده سه اینچ میزان بهره برداری مجاز هشت لیتر در ثانیه اراضی تحت شرب شش هکتار حداکثر قدرت مجاز موتور دیزل شـــانزده اسب بخار با پمپ توربینی و نوع کاربری آن کشاورزی است. با توجـــه به اینکه در هر دو گزارش مورخ ۹۲/۱۱/۱۶ و ۹۸/۴/۱۰ گروه گشـــت منابع، آب که در پرونده چاه قرار دارد مختصات ثبت شـــده از طرف گروه گشت با مختصات واقعی چاه مختصات پیش گفته مطابقت ندارد لذا بمنظور حصول اطمینان از اینکه پرونده کلاســـه ۲۲۰۹۷۰۸ با چاه ارائه شـــده از سوی خواهان مطابقت دارد نتایج آماربرداری های سالهای ۱۳۹۷ و ۱۳۸۸ موجود در آب منطقه ای فارس بررســـی شد. نتایج در آماربرداری سال ۹۷ نیز مختصات چاه اشـــتباه ثبت شده ولی مختصات چاه در آماربرداری سال ۸۸، درست و مطابق مختصات واقعی چاه است. همچنین محل چاه با توجه به کروکی موجود در پرونده و قرارگیری نسبت به چاه های مجاور مطابقت داده شد و نتیجه حاصل شده مؤید آن است که چاه بازدید شـــده همان چاه دارای کلاسه ۲۲۰۹۷۰۸ و چاه ذکر شده در پرونده کلاسه ۱۴۰۰۰۰۱۲۱ است. مالک چاه در تاریخ ۸۰/۷/۱۱ تقاضای برقی کردن چاه و در تاریخ ۹۰/۱/۲۸ نیز تمدید پروانه را درخواســـت کرده است برآورد ارزش چاه با توجه به اینکه در محدوده قرارگیری، چاه سطح آب زیرزمینی بطور قابل توجهی پایین رفته و امکان ادامه حفاری و رسیدن به آب با چاه دستی وجود ندارد و برای تأمین آب باید چاه را جابجا حفاری حفر کرد بنابراین بدنه چاه مورد دعوی بدلیل عدم امکان ادامه و همچنین خشک بودن فاقد ارزش اســـت ولی پروانه چاه در شرایط فعلی با توجه به میزان مجاز بهره برداری و تعدیل آن در زمان تمدید پروانه، کل چاه دوازده میلیارد ریال (۱۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) برآورد می گردد. که مورد مزایده یک دوم (نصف) چاه برابر رأی هیات نظارت مذکور به مبلغ ۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برابر شش میلیارد ریال می باشـــد مزایده موازی یک دوم (نصف) پلاک فوق و چاه موجود در آن از ســـاعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع حوا رضایی از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۱۳/۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک میلیارد و سیصد و چهل و دو میلیون و پانصد هزار ریال (مجموع یک دوم مبلغ ارزیابی زمین و چاه واقع در آن) شـــروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً به فروش می رســـد لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشـــعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مســـترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت مبلغ ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده می باشد. این آگهی یک نوبت در روزنامه شـــیرازنوین درج لذا خریداران می توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلســـه مزایده شرکت نمایند. ضمناً در صورتیکه روز مزایده بدلیل عوامل غیرمترقبه تعطیل اعلام گردد روز بعد از آن مزایده برگزار می گردد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۲۸

۳۵۰/م.الف – رضا حقانی نیا –رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت