

محققان می‌گویند:

رژیم غذایی گیاهی در کاهش درد روماتیسم مؤثر است



محققان می‌گویند رژیم گیاه‌خواری می‌تواند به کاهش درد ناشی از روماتیسم مفصلی کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به‌نقل از هلت لاین، مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی می‌تواند با کاهش التهاب و تورم موجب کاهش درد در مبتلایان به روماتیسم مفصلی شود. محققان می‌گویند پیروی از رژیم غذایی گیاهی می‌تواند به کاهش درد و التهاب مرتبط با روماتیسم مفصلی تا ۵۳ درصد کمک کند. این مطالعه شامل ۴۴ بزرگ‌سال مبتلا به روماتیسم مفصلی بود. شرکت‌کنندگان به مدت ۴ هفته تحت رژیم گیاه‌خواری قرار گرفتند، سپس غذاهایی که باعث التهاب می‌شوند به مدت ۳ هفته حذف شدند. در یک گروه، غذاهای حذف شده در طی ۹ هفته دوباره وارد رژیم غذایی شدند. در گروه دیگر مرحله مکمل شروع شد. «لان بن اشتر» متخصص تغذیه در مرکز پریتیکین فلوریدا، گفت: «علامت مرتبط با روماتیسم را می‌توان کاملاً از طریق اصلاح عادات غذایی مدیریت و بهبود بخشید.» وی در ادامه افزود: «رژیم‌های گیاه‌خواری ممکن است به دلیل خواص ضدالتهابی‌شان، مزایای قابل توجهی داشته باشند.» به گفته اشتر، «روماتیسم یک بیماری التهابی است و به محض از بین رفتن منابع اضافی سدیم، به ویژه در غذاهای بسته بندی شده و فراوری‌شده، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس موجود در گوشت قرمز و لبنیات پرچرب و شیرین کننده‌های غلیظ موجود در نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و دسرهای شیرین، در عرض چند روز بسیاری از بیماران شاهد تسکین قابل توجهی از علامت روماتیسم می‌شوند.» به گفته محققان، رژیم غذایی گیاهی بر از غذاهای گیاهی کامل است که سطح بالاتری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند فیتوکیمیکال‌ها و ویتامین‌ها دارد که با کاهش التهاب که ریشه ارتروز و روماتیسم است، مرتبط هستند. محققان توصیه می‌کنند اگر از درد روماتیسم مفصلی رنج می‌برید، حذف گوشت قرمز و فراوری شده اولین قدم است، چرا که رژیم‌های حاوی گوشت قرمز و فراوری‌شده، غذاهای فراوری‌شده، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده باعث التهاب می‌شوند. آن‌ها خاطرنشان می‌کنند رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر یک عنصر کلیدی برای کاهش التهاب و کنترل درد و تورم ناشی از روماتیسم مفصلی است.

از نظر پزشکان، لیست غذاهایی که باید حذف شوند عبارتند از:

- گوشت قرمز و گوشت فراوری‌شده
- غذاهای فراوری‌شده
- غذاهای دارای افزودنی‌های زیاد مانند غذاهای سرخ شده
- غذاها و نوشیدنی‌های شیرین
- کربوهیدرات‌های حاوی کلوئن برای افراد مبتلا به عدم تحمل کلوئن غیرسیالیک

دمنوش‌های مفید برای کاهش فشار خون را بشناسید

به گزارش صدانلاین، یک متخصص طب سنتی گفت: مزاج افراد متفاوت است و شناخت این تفاوت‌ها در درمان فشارخون بسیار مهم است. با این وجود جوشانده برگ زیتون و تخم کرفس برای کاهش فشار خون توصیه می‌شود. به گزارش صدانلاین، علی حسینی گفت: بیماری فشارخون علامتی مانند سرخ شدن رنگ صورت، برجستگی عروق و نبض بالا دارد. وی ادامه داد: البته گاهی در برخی افراد که مزاج صفراوی دارند فشارخون به رنگ زرد در چهره نمایان می‌شود که برای آن‌ها پرهیز از مصرف غذاهای گرم و ادویه‌هایی مانند فلفل و زنجبیل و غذاهای چرب و شیرین توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی گفت: برخی گیاهان برای کاهش فشارخون مفیدند مثلاً برگ‌های زیتون از فلفل، کلسیم، منیزیم و مواد قندی تشکیل شده که مصرف جوشانده آن برای بیماران مبتلا به فشارخون مناسب است. وی افزود: تخم گیاه کرفس نیز برای کاهش فشارخون توصیه می‌شود چون مقدار زیادی کلسیم دارد و می‌توان آن را به صورت جوشانده مصرف کرد. حسینی ادامه داد: گیاهانی مانند گل گاوزبان و سنبل الطیب نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

میوه‌هایی که قند فراوان دارند

برخی میوه‌ها دارای سطح بالایی از قند هستند که نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی کرد. به گزارش مشرق، با توجه‌دانش و افزایش آگاهی‌های عمومی درباره رژیم غذایی و سلاست بدن، بسیاری از افراد توجه ویژه‌ای به آنچه مصرف می‌کنند، پیدا کرده‌اند. یکی از مواد غذایی که افراد حساسیت ویژه‌ای بر روی گنجاندن آن در رژیم غذایی خود دارند، محصولات حاوی قند است. قند بیشتر به معنای کالری بالاتر و در نتیجه اضافه وزن و چاقی است، البته مصرف متعادل مواد غذایی حاوی قند ضروری است. در این مطلب به میوه‌هایی با بیشترین سطح قند می‌پردازیم:

۱- **انبه:** این میوه دارای مواد معدنی و ویتامین‌های مختلفی است که برای سلامتی انسان ضروری است. با این حال، انبه دارای میزان بالایی قند است، به طوری که یک انبه متوسط ۴۶ گرم قند دارد. این بدان معناست که باید در مصرف این میوه تنها به خوردن چند تکه اکتفا کنید.

۲- **انگور:** یک فنجان انگور دارای ۲۳ گرم قند است. از آنجا که انگور جزو میوه‌های آبدار و خوش خوراک است، افراد در مصرف آن زیاده روی نمی‌کنند. با این وجود، به دلیل خواص بی‌شمار انگور نباید آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۳- **گیلاس:** یک فنجان گییلاس دارای ۱۸ گرم قند است. بهتر است برای مدیریت مصرف گیلاس، پیش از مصرف تعداد مشخصی از آن را جدا کرده و از مصرف بیشتر خودداری کنید.

۴- **گلابی:** یک گلابی متوسط نزدیک به ۱۷ گرم شکر دارد. می‌توانید تنها چند تکه از آن را با ماست کم چرب مصرف کنید و یا تکه‌های آن را در سالاد بریزید.

۵- **هندوانه:** یک قاف متوسط از هندوانه ۱۷ گرم قند دارد. هندوانه سرشار از آب و الکترولیت است که برای سلامت بدن در روزهای گرم تابستان مفید است. توصیه می‌شود بیشتر از یک تا دو قاف هندوانه در روز مصرف نکنید.

۶- **انجیر:** دو انجیر متوسط ۱۶ گرم قند دارد.

۷- **موز:** یک موز متوسط ۱۴ گرم شکر دارد.

در کنار میوه‌های پر‌قند، میوه‌هایی هم وجود دارد که دارای سطح پایینی از قند هستند. از مهمترین میوه‌های دارای سطح پایین قند می‌توان به آووکادو اشاره کرد. یک آووکادو کمی بیش از یک گرم قند دارد. تمشک نیز جزو میوه‌های کم قند است به طوری که در هر یک فنجان از آن تنها ۸ گرم قند وجود دارد. توت فرنگی نیز با داشتن ۷ گرم قند در هر فنجان، جزو میوه‌های کم قند محسوب می‌شود.

پیرگوشی و راه‌حل‌های درمان آن

پیرگوشی، از بین رفتن تدریجی شنوایی در هر دو گوش است که این یک مشکل شایع در ارتباط با پیری است و معمولاً از هر ۳ فردی که بالای ۶۵ سال سن دارد، یک نفر دچار پیرگوشی می‌شود. به گزارش مشرق، پیرگوشی، از بین رفتن تدریجی شنوایی در هر دو گوش است که این یک مشکل شایع در ارتباط با پیری است و معمولاً از هر ۳ فردی که بالای ۶۵ سال سن دارد، یک نفر دچار پیرگوشی می‌شود و از آن جایی که کاهش شنوایی به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد، معمولاً برخی افراد از این‌ تغییر در ابتدا آگاه نخواهند بود.این مشکل معمولاً در ارتباط با شنیدن صداهای بلند مانند صدای زنگ تلفن یا میکروفر بروز پیدا می‌کند و معمولاً توانایی شنیدن صداهای آرام تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد.

چه عواملی باعث بروز پیرگوشی می‌شود؟

ممکن است دلایل زیادی باعث بروز پیرگوشی در افراد شود که این مشکل معمولاً به دلیل عوامل زیر بروز پیدا می‌کند: مشکلات داخلی گوش

مشکلات گوش میانی بروز مشکل در مسیرهای عصبی به مغز عوامل دیگری که با بروز این بیماری در ارتباطند عبارتند از:

قرار گرفتن مداوم در برابر سر و صداهای بلند مانند موسیقی از بین رفتن گیرنده‌های حسی درون گوش عوامل ارثی بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی و یا دیابت عوارض جانبی مصرف برخی داروها مانند آسپرین و برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها

بسیاری از انسان‌ها به دنبال راهی برای کاهش وزن سریع هستند، اگر شما هم می‌خواهید به تناسب اندام برسید بهتر است تمام راه‌های تناسب اندام و لاغری را بشناسید. به گزارش نمناک، کاهش وزن فقط به معنای کاهش کالری نیست. کارهایی هستند که شما می‌توانید دراین پروسه انجام دهید و چربی سوزی خود را بالا ببرید. از طرفی هم باید مراقب باشید که بعضی از اقدامات را نیز فاکتور بگیرید. در این قسمت از تناسب اندام نمناک ۵ کار را به شما معرفی می‌کنیم که بعد از ساعت ۶ عصر؛ هرگز نباید انجام دهید تا پروسه کاهش وزن‌تان خراب نشود.

قهوه یا نوشیدنی‌هایی که کافئین دارند، استفاده نکنید

کافئین یک فنجان قهوه باعث می‌شود که شما تا ۶ ساعت بیدار باشید.برای این‌ که وزن خود را کاهش دهید، نیاز به ۷ ساعت خواب مفید شبانه دارید اما کافئین در صورتی که بعد از ساعت ۶ عصر استفاده شود، خواب را به هم می‌ریزد.

بعد از غروب آفتاب میوه نخورید

هیچ شکی نیست که میوه باید جزو ضروری یک رژیم غذایی سالم باشد، اما متخصصان پیشنهاد کرده‌اند که مصرف میوه را بعد از غروب آفتاب کنار بگذارید؛ زیرا پروسه گوارش آن کمی طولانی است، ممکن است قند خون را بالا ببرد و باعث به هم ریختگی الگوی خواب شود؛ بنابراین بعد از ساعت ۶



فرد، وجود بیماری پیرگوشی در او تأیید می‌شود.
پیرگوشی چگونه درمان می‌شود؟
درمان این بیماری بر اساس سن، تاریخچه پزشکی، بیماری‌های فرد، پیروی کردن از داروها و روش‌های درمانی و نظر و اولویت خود فرد انجام می‌شود.
گزینه‌های درمانی موجود برای درمان بیماری پیرگوشی عبارت است از:
استفاده از سمعک
دستگاه‌های کمکی تقویت کننده شنوایی
آموزش لب خوانی
تکنیک‌های جلوگیری از پیشرفت بیماری
برای جلوگیری از بروز پیرگوشی چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟
از آنجایی که این شرایط برگشت پذیر نیست، بنابراین پیشگیری از بروز این بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است.
مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از بروز بیماری پیرگوشی، محافظت از شنوایی درمانی و مصرف داروهای مختلف را یادداشت کنید .

پیرگوشی چگونه تشخیص داده می‌شود؟
پزشک برای تشخیص این بیماری، به معاینه مجاری داخلی گوش و بررسی دامنه شنوایی فرد خواهد پرداخت که در این معاینات، به دنبال التهاب و عفونت و علامت‌شان‌دهنده این بیماری خواهد بود و همچنین ممکن است برای تشخیص دقیق‌تر فرد را به یک متخصص شنوایی سنجی و متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع دهد. در آزمایشات شنوایی سنجی، صداها از طریق هدفون به گوش فرد خواهد رسید و از او خواسته می‌شود که اگر قادر به شنیدن صدای مورد نظر است،این موضوع را به پزشک اطلاع دهد و در صورت عدم شنیدن صدا توسط

عصر نباید آن را استفاده کنید. در مصرف شام زیاده‌روی نکنید و همه چیز را متعادل نگه دارید غذا نخوردن در طول روز باعث می‌شود که شما به یک‌باره از شام زیادی استفاده کنید که کالری‌سوزی را به هم می‌ریزد و پروسه کاهش وزن را خراب می‌کند؛ پس بهتر است که استفاده از مواد غذایی متعادل باشد. **استفاده از کربوهیدرات برای شام را کنار بگذارید**

سبخت و سباز و متابولیسم هنگام عصر سرعت کمتری پیدا می‌کند؛ بنابراین استفاده از کربوهیدرات در تایل شام اصلاً ایده خوبی نیست، زیرا دیر گوارش می‌شود و همچنین ممکن است الگوی خواب را هم به هم بریزد.

در میان‌وعده آخر شب زیاده‌روی نکنید

میان‌وعده‌ای که آخر شب می‌خورید، احتمال افزایش کالری در بدنتان را بالا می‌برد و باعث می‌شود که بدن چربی زیادی داشته باشد، زیرا متابولیسم در چنین حالتی افت کرده و باعث به هم ریختگی خواب خواهد شد.

برای کاهش وزن و لاغری، بعد از ساعت ۶ عصر این کارها ممنوع



هیچ شکی نیست که میوه باید جزو ضروری یک رژیم غذایی سالم باشد، اما متخصصان پیشنهاد کرده‌اند که مصرف میوه را بعد از غروب آفتاب کنار بگذارید؛ زیرا پروسه گوارش آن کمی طولانی است، ممکن است قند خون را بالا ببرد و باعث به هم ریختگی الگوی خواب شود؛ بنابراین بعد از ساعت ۶

چهارشنبه< ۱۸ مرداد < ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۹۵

محققان ژاپنی می‌گویند:

ورزش دوران بارداری ریسک ابتلای نوزاد به دیابت را کاهش می‌دهد

ورزش در دوران بارداری فواید زیادی برای کودک به همراه دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش ممکن است به کاهش احتمال ابتلای کودک به دیابت نوع ۲ کمک کند. به گزارش مهر به‌نقل از ساینس دیلی، محققان بی بردند که گونه SOD۲، یک پروتئین کلیدی که پس از ورزش توسط جفت آزاد می‌شود، سلامت متابولیک فرزندان را بهبود می‌بخشد و تأثیرات چاقی مادر و رژیم غذایی نامناسب را خنثی می‌کند. یک مطالعه جدید نشان داده است که ورزش مادر در دوران بارداری سلامت متابولیک فرزندان را بهبود می‌بخشد، حتی زمانی که مادر چاق است یا رژیم غذایی پرچرب دارد. ورزش توسط مادر، جفت را وارد می‌کند تا پروتئین کلیدی SOD۲ ترشح کند و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را برای فرزندان کاهش می‌دهد. چاقی مادر و دیابت نوع ۲ در حال افزایش است. بیش از ۳۰ درصد از زنان در سنین باروری در کشورهای غربی و آسیایی در گروه چاق طبقه‌بندی می‌شوند. همچنین انتظار می‌رود تا سال ۲۰۴۵، ۶۲۰ میلیون نفر با دیابت نوع ۲ زندگی کنند. کودکانی که از مادران چاق یا مادران مبتلا به دیابت نوع ۲ متولد می‌شوند، حتی با داشتن سبک زندگی سالم، با خطر بالای ابتلا به دیابت روبه‌رو هستند. «چوچی کوسویاما»، از دانشگاه توهوگو و نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: «با رشد چاقی مادر، چرخه‌ای تکرار کننده شکل می‌گیرد که خطرات دیابت از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. توقف این چرخه یک مشکل پزشکی حیاتی و فوری است».

پیش ازاین،این گروه نشان داد که ورزش در دوران بارداری فواید فوق‌العاده‌ای بر سلامت متابولیک فرزندان دارد و نشان می‌دهد که SOD۲ترشح شده از جفت که مخفف سوپرواکسید دیسموتاز ۳ است، نقش کلیدی در انتقال فواید ورزش مادر به فرزندان دارد. با تکیه بر این یافته، تیم شروع به درک این موضوع کرد که چگونه SOD۲از انتقال اثرات منفی چاقی از مادر به کودک جلوگیری می‌کند و دریافتند که SOD۲ناهنجاری‌های ناشی از رژیم غذایی پرچرب را در متابولیسم کلوزکر فرزندان مهار می‌کند. اثرات مضر رژیم غذایی پرچرب مادر بر متابولیسم فرزندان با ورزش مادر معکوس می‌شود. دستکاری ژنتیکی نشان داد که SOD۲جفت برای اثرات محافظتی ورزش مادر بر فرزندان ضروری است. با توجه به سادگی و مقرون به صرفه بودن ورزش، تشویق مادران به ورزش می‌تواند به معکوس کردن نرخ هشداردهنده چاقی و دیابت نوع ۲ کمک کند. محققان هشدار می‌دهند که این مطالعه فقط در مرحله پیش بالینی است و کاربرد آن برای انسان نیازمند مطالعات بیشتر است.

خواص جادویی ارده شیره برای سلامتی

ارده یک خوراکی پرچرب می‌باشد، اما چربی آن کاملاً طبیعی و مفید می‌باشد، خوردن ارده شیره باعث پیشگیری از لخته شدن خون در بدن می‌شود و موجب تنظیم فشارخون می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، ارده شیره دارای ویتامین‌های E، A، C و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ترکیب شیره با ارده پلاکت خون را بالا می‌برد و بسیار مفید است برای کسانی که پلاکت خون پایینی دارند.

ارده شیره برای برخی مشکلات بدن دارای خواصی است.این مشکلات عبارتند از:

پیوست

ارده خاصیت ملین و مسهل دارد، کسانی که دارای پیوست مزاج هستند می‌توانند از ارده برای رفع مشکل خود استفاده کنند.

مشکلات معده و روده

یکی از فواید مهم شیره انگور پاک‌سازی می‌باشد. خوردن شیره انگور موجب دفع اسیدی‌ها غیر ضروری و اوره از بدن می‌شود، بنابراین باعث پاک‌سازی معده و روده و باقی مانده غذاها می‌شود. شیره انگور موجب خون‌سازی می‌شود و همچنین ضد نفخ است و مخلوط آن با ارده خاصیتش را چندین برابر خواهد کرد.

چاقی

خوردن ارده کنجد می‌تواند اشتها را کم کرده و از پرخوری جلوگیری کند، اگر قصد لاغر شدن را داشته باشید می‌توانید یک تا نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک تا دو قاشق غذاخوری ارده کنجد بخورید تا جلوی اشتهای کاذب‌تان گرفته شود و حواس‌تان باشد که مصرف بیشتر آن نتیجه عکس خواهد داد.

اختلالات کلیه

یکی از خواص شیره به ویژه شیره انگور، خاصیت پاک‌کنندگی آن است که می‌تواند به دفع اوره و اسیدهای مضر بدن و همچنین اختلالات کلیه کمک کند.

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

برابر رأی ششماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۰۰۷۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ 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 مجتبی گرمی فرزند علی به شماره شناسنامه ۷۸۴ و کدملی ۲۲۹۶۹۷۷۸۴ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۸/۲۶مترمربع پلاک ۲۷۷۸۶ فرعی از ۲۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک شیرساز ناحیه یک خریداری از مالک سهیم عبدالله زارع 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 ده ماه اعلام اعتراض خود را به این اداره 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: ۱۴۰۲/۵/۱۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۰۲

۱۵۴۳۹۰۳: شناسه آگهی

۲۳/۷/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی ششماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۰۰۴۹۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ 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 خانم فریا توری بخش فرزند سیف الله به شماره شناسنامه ۱۳۰ و کدملی ۱۸۱۹۶۱۹۲۸۱ صادره از آبادان در ششدانگ یک قطعه باغچه به مساحت ۴۴۲۷ مترمربع پلاک ۳ فرعی از ۲۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۲ اصلی واقع در فارس بخش هفت حوزه ثبت ملک شیرساز ناحیه یک خریداری از مالک سهم محمد شغبیعی کوشکی و بهادر صباپی 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 اعلام اعتراض خود را به این اداره 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: ۱۴۰۲/۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۱۸

۱۵۳۵۰۱۴: شناسه آگهی

۲۳/۶/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی ششماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۰۰۶۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ 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 وحید مختاری فرزند محمد تقی به شماره شناسنامه ۳۷۱ و کدملی ۲۲۹۵۳۵۲۰۰۷ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۳۰ مترمربع پلاک ۱۰۰۰۷ فرعی از ۲۵۴۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۵ فرعی از ۲۵۴۱ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیرساز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش و آزاده طوبانی و امیرحسین مختاری و امیرعلی مختاری 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 ده 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: ۱۴۰۲/۵/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۱۸

۱۵۳۴۹۹۵: شناسه آگهی

۲۳/۶/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک