روزنامه صبح ایران
شیراز
شنبه> ۱۴ مرداد > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۹۱

با شکم خالی آب بخورید میوه نزنید

به گزارش صدآنلاین: هندوانه مدر اســت، بنابراین برای افرادی که دچار سنگ کلیه هستند مفید است، مخصوصاً افرادی که طبع گرم و خشک داشته و ذاتاً ادرار کمی دارند از هندوانه سود بیشتری می‌برند.

بــه گزارش صدآنلاین، دکتر ســید مهدی میرغضنفری؛ پزشــک و دکترای تخصصی فیزیولوژی در زندگی آنلاین نوشــت: مزاج هندوانه ســرد و تر اســت، بنابراین به بدن خنکی می‌بخشــد. در واقع بیشــتر میوه‌ها و ســبزیجات تابستانی مزاج مرطوب دارند.

در فصول گرم و در اقلیم‌هــای گرم به‌خصوص افراد گرم مزاج نیاز به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی دارند که به بدنشان خنکی بخشــد که یکی از بهترین آن‌ها هندوانه است که در اصطلاح طب ســنتی تیزی و حدت و حرارت خونٍ را تعدیل می‌بخشــد. حالت شایعی که امروزه و مخصوصاً در این فصل گرم تابستان زیاد دیده می‌شود احساس گرمای درونی یا ســطحی بدن(چه از داخل و چه دست و پا و سر و صورت) است به طوری که گاهی شخص مجبور می‌شود دوش آب ســرد گرفته یا پایش را داخل آب خنک بگذارد. ما می‌توانیم با مصرف میوه‌های تابستانه دارای طبع خنک جلوی افزایش حرارت بدن را بگیریم. افزایش حرارت بدن عوارضی دارد از قبیل خارش پوســت، جوش و دمل‌های پوستی، خشکی بدن، خشکی مخاط و غیره و به دنبال آن تشنگی شدید و یبوست.

از طرفی به دلیل کاهش آبٍ و شــکننده شدن مخاطات، خون‌ریزی‌های مخاطی(مثلاً از بینی یا مقعد) زیاد می‌شود؛ راهکار این اســت که با مصرف رطوبتی‌ها (مرطبات) مثل هندوانه و کاهو جلوی این مشــکلات گرفته شود. هندوانه جلوی تنــدی و تیزی صفرا را هم می‌گیــرد. در بدن دو خلط(مواد حاصل از هضم غــذا) گرم داریم: خون و صفرا که به‌خصوص صفرا گرم‌تر اســت. اینکه می‌گویند فردی صفراوی مزاج است از همین جا ریشه می‌گیرد یعنی دارای مزاج گرم یا فزونی ایــن ماده در بدن بوده و علائمی دارد از جمله این که پوســت، چشــم یا روی زبان به رنگ زرد متمایل گردیده و خارش در فرد ایجاد می‌شود. هندوانه مهارکننده صفرای بیش از حد اســت که عامل بســیاری از ایــن بیماری‌هــا در بدن می‌تواند باشــد. ایــن میوه با افزایش رطوبت‌های بدن و مهار ترشــح صفرای زیادی از بروز ســنگ‌های صفراوی پیشگیری کرده یا حتی به دفع شــن‌ریزه‌ها و لجن‌های صفراوی که امروزه خیلی‌ها دچار آن هستند و اکثراً مجبور به جراحی صفرا می‌گردند کمک می‌کند. طبق قواعد طبی مؤکد است فرد حتی‌المقدور با اصلاح سبک زندگی و توصیه‌های غذایی جلوی بیمار شدن را گرفتــه یا از چنگال بیماری‌ها بهبود پیدا کند و جراحی به‌جــز در موارد ضروری انجام نشــود. مصرف میوه‌های با طبع خنک از جمله هندوانه در فصول گرم و ایام روزه‌داری جزو بهترین انتخاب‌ها هستند.

در مواقع روزه‌داری بهتر است بعد از افطار تا هنگام خواب مصرف شــود چون مصرف آن در ســحر ممکن اســت با افزایش ادراری که در طــول روزهای گرم و طولانی برای شــخص اتفاق می‌افتد باعث از دســت دادن آب از بدن و تشــنگی شــود. هندوانه چون رطوبت بدن را بالا می‌برد غلظت خون را کاهش می‌دهد. غلظت خون دلایل زیادی دارد از جمله مصرف گوشت و فست فودها و یا کم مصرف کردن میوه‌ها و ســبزیجات آب‌دار و یا زیاد مصرف کردن چربی‌ها. بنابراین هندوانه با افزایش نسبی آب خون(بلغم) باعث افزایش رطوبت و رقیق شدن خون می‌شود. هندوانه مدر اســت، بنابرایــن برای افرادی که دچار ســنگ کلیه هستند مفید است.

مخصوصاً افرادی که طبع گرم و خشک داشته و ذاتاً ادرار کمی دارند، از هندوانه سود بیشتری می‌برند چون با افزایش حجم ادرار احتمال کاهش برخی مشکلات سیستم ادراری و تشکیل سنگ یا دفع سنگ‌های موجود افزایش می‌یابد. خوانندگان محترم می‌توانند با اجرای دستور ذیل خاصیت مدری (افزایش دهنده ادرار) هندوانه را تقویت کنند به این صورت که یک هندوانه کوچک را داخل قابلمه گذاشــته، مقدار خیلی کمی آب داخــل آن ریخته، در آن را محکم بسته روی شعله کم بگذارید تا هندوانه حالت نیمه پخته و نرم شــده پیدا کند. سپس آن را خارج کرده تا خنک شود محتویات داخل آن طی چند وعده در روز(در ایامی که برای دفع ســنگ در نظر گرفته شــده) استفاده شود. اگر مثانه وکلیه دچار تجمع رســوبات و مواد زائد باشند با این شیوه پاکسازی شده، احتمال تشکیل سنگ کمتر می‌شود و لجن‌های ادراری یا شن و سنگریزه در صورت وجود دفع می‌شوند. سوزش‌هایی در مجاری ادراری یا مثانه در فصول گرم و گرم‌مزاجان به‌طور شایع ایجاد می‌شود که مخصوصاً در خانم‌ها معمولاً به اشتباه تشخیص عفونت ادراری داده می‌شــود. معمولاً در این شرایط رنگ ادرار به زرد پر رنگ و لیمویی می‌رود و آزمایش فرد سالم و بدون عفونت است بنابراین آنتی‌بیوتیک هم سودی ندارد. این افراد از مصرف هندوانه خیلی منتفع می‌شوند و معمولاً بدون هیچ دارویی این سوزش‌ها و اصطلاحاً احتراق مجاری ادراری بهبود پیدا می‌کند. همچنین سوزش دهان، احساس حرارت در دهان یا در حلق و حنجره و سیســتم تنفسی هم بهتر می‌شود.

همه انســان‌ها در طول عمر خود تجربه ســوزش، التهاب و قرمــزی حلق یا مخاط دهان کــه گاهی به صورت آفت خود را نشــان می‌دهد داشته‌اند و یا دچار خشکی حنجره و گرفتگی صدا شــده‌اند. همچنین گاهی انســان متوجه می‌شــود گاز بازدمی‌خروجی از ریــه دارای حرارت زیاد و محسوس می‌باشد. مصرف هندوانه و خنکی‌جات برای همه این حالت‌ها خوب است.

بدیهی اســت هندوانه برای افراد تب‌دار بسیار خوب است و می‌توانــد همراه با شیرخشــت یا ســکنجبین مصرف شــود. البته برای رفع صفرای زیاد و سوزش و زردی بهتر اســت سکنجبین خیلی شیرین نباشــد بلکه ملس باشد. خوانندگان محترم در نظر داشــته باشند که بیش از حد نبایــد هندوانــه را مخصوصاً همراه بــا خنکی‌جات دیگر استفاده نمود، چرا که شخص دچار ضعف و سستی معده و یا لاغری می‌شــود. کلاً چون مزاج هندوانه ســرد است نباید هم‌زمان با ســردی‌جات قوی و چیزهای ترش مثل انواع ترشی‌جات(ســرکه) و یا ماســت و دوغ مصرف شود زیرا عوارضی نظیر نفخ معده و ســردی مزاج در فرد روی می‌دهد.

بهترین زمان مصرف هندوانه در میان(بین) وعده‌هاست و خوردن آن به همراه غذا باعث نفخ و کندی هضم می‌شود. معده برای هضم غذا نیاز به حرارت دارد و لذا نباید همراه با غذای خشک یا بلافاصله بعد آن، آب، ماست، دوغ، کاهو و یا ســالادهای ســرد و میوه‌هایی نظیر هندوانه و خیار مصرف شــوند؛ چون با کاهش حرارت معده شخص دچار اختــلال هضم و ترش کردن و نفخ می‌شــود و غذا مدت طولانی‌تری در معده می‌ماند و نه خواص غذا و نه خواص میوه، هیچ‌کدام به بدن نمی‌رسد. مصرف ناشتای این میوه هم توصیه نشده اســت، همچنین بلافاصله بعد از ورزش نیز مضر اســت و کلاً در مواقعی که شــکم خالی و معده گرم می‌باشــد. علت این اســت که هندوانه وارد معده‌ای می‌شود که گرم و خالی بوده و بر اساس قانون طب سنتی ورود نوشیدنی‌های خنک به معده خالی ممنوع است؛ باید صبر نمود تا حرارت معده قدری کاهش یابد. در طی شب عملیات هضم صورت گرفته و معده خالی شــده اســت و لذا صبحگاه حرارت معده تا حدودی زیاد می‌شــود(نظیر اتفاقی که در روزه‌داری هم رخ می‌دهد) مثل ظرف پخت غذا که بدون محتویات روی شــعله قرار داده شود. ناشتا مصرف کردن چیزهای خیلی خنک باعث ســرد و ضعیف شدن و شلی عضلات معده شده و نیز آسیب‌هایی به کبد و طحال وارد کرده منجر به سردی مخصوصاً کبد و اختلال هضم می‌شود.

میوه‌ای که به اندازه شیر کلسیم دارد

شــاید شما هم فکر می‌کنید که کلسیم تنها در فرآورده‌های لبنی وجود دارد؛ اما این‌گونه نیســت. شما می‌توانید با رعایت یک رژیم غذایی سالم مقدار مناسب کلسیم را دریافت کنید.

بــه گزارش نمناک، برخلاف تصور بســیاری از افــراد، تنها منبع کلســیم، فراورده‌های لبنی مانند شــیر، ماســت و... نیســتند؛ بلکــه مــا می‌توانیم با پیــروی از یــک رژیم غذایــی صحیح و مصــرف برخــی میوه جــات و ســبزیجات مقدار کلســیم مورد نیــاز بدن خــود را تأمیــن کنیم. در ایــن بخش دربــاره میوه ای خوشــمزه وتابســتانی صحبــت می‌کنیم که به اندازه شــیر کلسیم دارد.

مقدار کلسیم گیلاس، میوه معجزه‌گر

گیــلاس تــازه ۱۳ میلی‌گــرم کلســیم و گیــلاس خشــک شــده ۳۸ میلــی گــرم کلســیم دارد. ایــن میــوه نــه تنهــا دارای کلســیم می‌باشــد، بلکــه حاوی مــواد مغذی و فیبــر و کالــری پاییــن اســت و فوایــد زیــادی بــه بدنتان می‌رساند.

هر ۱۰۰ گــرم گیلاس (حدود ۱۴ عدد گیلاس متوســط) دارای ترکیبات زیر است:

انــرژی ۰۶/۷۲ کیلو کالری- رطوبــت ۷۴/۸۰ گرم- کربوهیدرات ۶۰/۱۶ گــرم- پروتئین ۲۱/۱ گرم- چربی ۶۹/۰ گرم- فیبر ۸۷/۱ گــرم- فســفر ۱۲/۱۹ میلی‌گرم- آهن ۳۸/۰ میلی‌گرم- پتاســیم ۵/۲۲۳ میلی‌گــرم- فلوئــور ۲۵ میکروگــرم- منیزیــوم ۷۶/۱۱ میلی‌گرم- ویتامیــن آ ۴۷/۲۱ RE- ویتامین ث ۰۶/۷ میلی‌گرم- اسید فولیک ۱۲/۴ میکروگرم

گیلاس دارای کوبالت، مــس، منگنز و روی بوده و قند آن از نوع «لوولوز» است.

فواید گیلاس

گیلاس دارای طبع ســرد و تر است و مسکن اعصاب هم می‌باشد. این میوه ســموم بدن را برطرف کرده و خــون را تصفیه می‌کند. همچنین ملین است و معده را تمیز می‌کند.

گیلاس دارای چربی اشــباع شــده اندک بوده و کلسترول ندارد.

گیلاس برای چشم فوق‌العاده مفید است.

این میوه تابســتانی به دلیل داشتن پوتاس میوه ای ادرارآور است.

ترکیبات موجود در گیلاس تعدیل کننده ph خون اســت؛گیلاس سرشــار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده و از این رو روند پیری را به تأخیر می‌اندازد.

گیلاس ســوخت و ســاز بدن را افزایش داده و به هضم غذا کمک می‌کند. دم کرده گیلاس برای درمان برونشیت مفید است.

گواتــر مزمــن بــا خــوردن گیلاس تــا حــد زیــادی کنترل می‌شــود. این میوه برای میگــرن مفید اســت؛ هنگامی که درد میگــرن شــروع می‌شــود، گیلاس را لــه کنید و روی پیشــانی خود بگذارید.

رژیم گیلاس برای کســانی که ســنگ کلیه یا سنگ صفرا و مثانه دارند نیز بسیار مفید و مؤثر است.

گیلاس سرشــار از منیزیم و پتاســیم بوده و برای کارکرد منظم قلب بسیار مفید است.

گیلاس ضدآرتروز است و درمان مناسبی برای آرتریت، رماتیسم، واریس و دردهای مفصلی به حساب می‌آید.

مصرف گیلاس ســطح اسید اوریک خون را تنظیم کرده و موجب کاهش درد و جلوگیری از عود در بیماران مبتلا به نقرس می‌شود.

مصرف گیلاس برای کاهش وزن مفید اســت و به دلیل مقدار کم نشاســته و قند لوولوز، مصرف آن در حد مناســب به مبتلایان به دیابت توصیه می‌شود.

نکات مهم در مصرف گیلاس

بــرای جلوگیــری از پرخوری، گیلاس را باید قبــل از غذا خورد؛ خــوردن گیلاس بعد از غذا باعث ایجاد جرم معده می‌گردد و نفخ هم می‌آورد.

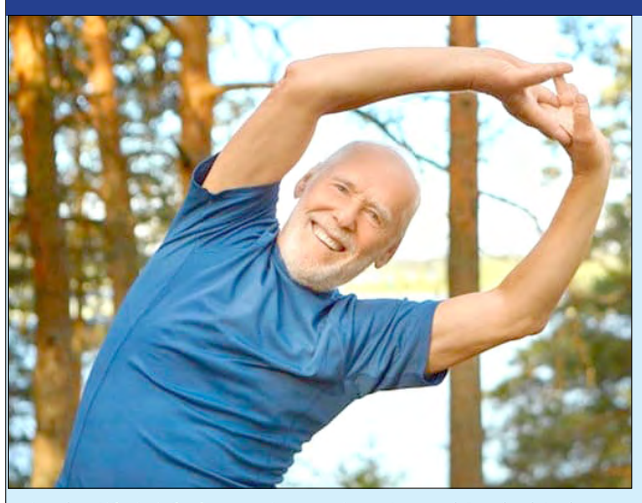
افرادی که پس از مصرف میوه‌ها دچار نفخ می‌شوند، می‌توانند آب میوه را بگیرند و فیبر آن را نخورند.

مصرف گیلاس در شــیردهی ممکن اســت موجب دل درد و نفخ شیرخوار شود.

علاوه بر گیلاس، میوه‌های دیگری نیز جزو منابع کلسیم محسوب می‌شوند که عبارت‌اند از:

آناناس، کیوی، پاپایا، پرتقال، توت‌ها، زردآلوی خشــک شــده و انجیر.

بهترین روش حفظ سلامت استخوان‌ها یا همان چهارستون بدن



دعایــی که همه قدیمی‌ها می‌کنند این اســت که همیشه چهار ستون بدنت سالم باشه و تنها با این نسخه می‌توانید بدنی سالم داشته باشید.

به گــزارش نمنــاک، بــه کاهش استحکام اســتخوان‌ها و ضعیف و شکننده شدن آن‌ها، پوکی استخوان گفته می‌شود. علل متعددی در ابتلا به پوکی اســتخوان نقش دارند، در برخی افراد شانس پوکی استخوان با افزایش سن، افزایش می‌یابد. اگر می‌خواهیــد در دوران میان‌ســالی و ســالمندی به پوکی اســتخوان دچار نشــوید، از همین امروز چند تغییر ســاده در ســبک زندگی‌تان ایجاد کنیــد. روش‌های این بخش از بهداشــت و ســلامت نمناک به شما در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان کمک خواهد کرد.

سبزی و میوه تازه بخورید

غذاهای فراوری شــده را کنــار بگذارید و ســبزیجات و میوه‌های فصلی، غنی از مواد مغذی و ارگانیــک را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

ورزش کنید

با افزایش ســن باید بیشــتر به تمرینات فیزیکی اهمیت دهید و تمرینات قدرتی را انتخاب کنید.

غذاهای غنی از کلسیم مصرف کنید

غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، بامیه و سویا را بیشــتر مصرف کنید تا بدن مقدار کافی از مواد مغذی را برای حفظ ســلامت استخوان‌ها دریافت کند.

ویتامین «د» را نادیده نگیرید

ویتامیــن «د» نقــش مهمی در ســلامت استخوان دارد. مقدار توصیه شده ویتامین «د» در بدن ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر است که از بیماری‌هایی مانند پوکی اســتخوان جلوگیری می‌کند.

ویتامین «ک» را فراموش نکنید

طبق مطالعــات، ویتامیــن «ک» نه تنها می‌توانــد تراکم مواد معدنی اســتخوان را در افراد مبتلا به پوکی اســتخوان افزایش دهد، بلکه میزان شکســتگی را نیز کاهش می‌دهد.

رژیم‌های کم کالری توصیه نمی‌شود

رژیــم کم کالــری بــر متابولیســم تأثیر می‌گــذارد و منجر به کاهش توده عضلانی می‌شود و برای ســلامت استخوان‌ها مضر است.

مکمل کلاژن مصرف کنید

با پزشک خود مشــورت کنید و ببینید آیا نیاز به مصــرف مکمل‌های کلاژن دارید یا خیر، زیرا کلاژن پروتئین اصلی موجود در استخوان است.

کافئین را محدود کنید

مصرف زیاد کافئیــن اثرات مضری بر بدن دارد و توانایی بدن برای جذب کلســیم را کاهش می‌دهد.

سایر مواد مغذی را مصرف کنید

ســایر مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم به جذب کلسیم و اســتفاده از آن در بدن کمک می‌کنند.

مصرف نمک را محدود کنید

مصرف بیــش از حد نمــک باعث کاهش تراکم اســتخوان و ســدیم باعث افزایش دفع کلســیم می‌شود، به همین دلیل برای سلامت استخوان‌ها توصیه می‌شود نمک با سدیم کم مصرف کنید.

عوارض جدی نوشابه برای سلامت کبد

همه ما می‌دانیم که نوشــابه برای ســلامت بدن بســیار مضر اســت. بیماری‌های کبدی یکی از خطرناک‌ترین عوارض این نوشــیدنی‌های گازدار و شیرین کننده مصنوعی می‌باشند.

به گزارش مشــرق، احتمالاً با تأثیر نوشــابه بر چاقی آشــنایی دارید، اما ایــن نوشــیدنی‌های گازدار و شــیرین می‌توانند تأثیر جدی بر کبد هم بگذارند. بســیاری از مواد شــیمیایی موجود در نوشــابه تأثیر منفی بر کبد و ســایر قســمت‌های بــدن دارند. وظیفه کبد به دام انداختن سموم و تبدیل آن‌ها به مواد بی‌ضرر اســت، خون را تصفیه و چربی‌ها را متابولیز می‌کند، بنابراین باید تا حد امکان سالم باشد.

بیماری‌های کبدی که نوشابه عامل آن‌هاست

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد که یک شیرین کننده مصنوعی به نام اســپارتام که در نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌شود، وضعیت عملکرد کبد در موش‌های آزمایشگاهی را تغییر داده است. اسپارتام باعث بروز مسمومیت کبدی می‌شــود، بیماری که در اثر مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن و اریترومایســین ایجاد خواهد شــد. عوارض نوشابه بر کبد شامل:

۱- بیماری کبد چرب

براســاس مطالعات انجام شده، نوشــابه می‌تواند باعث بروز کبد چرب شــود. در این تحقیق مصرف نوشــابه در افراد سالم و افراد دارای کبد چرب با یکدیگر مقایســه شــدند و حدود ۳۶ ماه تحت نظر بودند. بر اســاس نتایج به دست‌آمده، ۸۰ درصد از افراد دارای کبد چرب روزانه ۵۰ گرم قند از نوشــابه دریافت می‌کردند که این مقدار در افراد سالم خیلی کمتر بود.

اسپارتام موجود در نوشابه‌های رژیمی ممکن است مقاومت به انسولین را افزایش دهد و باعث بروز بیماری کبد چرب شود.

۲- تجمع ماده شیمیایی فرمالدئید در کبد

تحقیقات دیگری در این زمینه انجام شــد و نشان داد که حتی مقدار کم اسپارتام هم باعث تجمع فرمالدئید در کبد موش‌های آزمایشگاهی و اتصال آن‌ها به پروتئین می‌شود.فرمالدئید یک گاز است که به‌عنوان مواد نگهدارنده داخل اکثر مواد غذایی وجود دارد. علاوه بر این، می‌تواند از طریق دود سیگار و خوردن بعضی از غذاها وارد بدن شود.

این مــاده در آزمایشــگاه باعث ایجاد ســرطان در حیوانات شــده است. قرار گرفتن در معرض مقدار زیادی فرمالدئید می‌تواند باعث بروز سرطان در انسان‌ها شود.

۳- مسمومیت کبدی

در اینجا صحبت ما در مورد قند اسپارتام است که برای شــیرین کردن نوشابه‌های رژیمی اســتفاده می‌شود و به کبد آســیب جدی وارد می‌کند. مطالعات انجام شــده نشان می‌دهد که اسپارتام یک ماده شیمیایی است که عملکرد کبد را تغییر می‌دهد و در نتیجه کبد از خود سم تولید می‌کند.

مســمومیت کبدی اغلب در اثر مصرف برخی از داروها ایجاد می‌شود؛ در واقع اسپارتام آن‌قدر برای بدن مضر است که همانند داروها به کبد آسیب می‌رساند.

۴- سیروز کبدی

نوشــابه با دارا بودن مواد نگهدارنده‌ای به نام ســدیم بنزوات می‌تواند باعث بروز ســیروز کبدی شود که سیروز کبدی در صورت عدم درمان منجر به ایجاد زخم و نارســایی کبدی خواهد شد. بر اساس مطالعات انجام شــده، سدیک بنزوات به سلول‌های کبد و سایر اندام‌های حیاتی بدن آســیب وارد می‌کند. در یک آزمایش، تأثیر بنزوات سدیم بر روی مخمر زنده مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بنزوات سدیم بــا غیرفعال کــردن DNA در میتوکندری عملکرد ســلول را مختل کرده و با بســیاری از بیماری‌هایی که عصب را تخریب می‌کنند مانند پارکینسون مرتبط است. برخی تولیدکننده‌ها، استفاده از بنزوات سدیم را در نوشــابه‌های خود متوقف کرده‌اند، پس حتماً مواد تشکیل‌دهنده نوشابه‌ها را قبل از خرید مطالعه کنید.

آگهی ابلاغ مفاد آراء موضوع قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن

نظر به این که تصرفات مالکانه و بلامعارض خانم لیلا تسلیمی جلیل آبادی فرزند رحمت اله به شماره ملی ۶۵۵۹۹۴۰۷۶۴ صــادره از خفر در راســتای قانون الحاق مــوادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مستقر در اداره ثبت اســناد و املاک خفر نسبت به ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۵/۶۶ متر مربع تحت پلاک ۱۸۵/۲۳۹ مفروزی از پلاک ۱۸۵ مشــهور به جلیل آباد واقع در بخش ۹ فارس به موجب رأی شماره ۵۵۴ مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ محرز و تایید شده است لذا مراتب یک نوبت در نشریه شیراز نوین جهت اطلاع ذینفع و سایر صاحبان حقوقی آگهی می گردد. لذا اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ انتشار آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند ظرف ۲۰ روز از تاریخ انتشار آگهی باید اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک خفر تسلیم نمایند و ظرف ۳۰ روز از تاریخ تســلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضایی ارایه و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره تسلیم نمایند. در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اســناد و املاک عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۵/۱۴

۴۱۶۳/ م.الف – محمد علی زارعی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر

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

برابر رأی شــماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۰۷۴۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعییــن تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد ســند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سینا صادقی فرشباف فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۹۲۶۳۸ و کدملی ۱۳۷۲۰۱۷۶۹۰ صادره از تبریز در ششدانگ یک باب کارگاه تولید آسانسور به مساحت ۹۷۷۱/۵۵ مترمربع پلاک ۱۳۰۵ فرعی از ۹۴ اصلی مفروز و مجزی شــده از پلاک ۹۴ اصلی واقع در فارس بخش ۷ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم مشاعی خودش طبق سند شماره ۱۳۳۸۶۳ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۲۷ دفترخانه ۶۹ شیراز محرز گردیده اســت. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز آگهی می‌شــود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ســند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشــند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تســلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواســت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اســت در صورت انقضــای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۲۹

۲۳۷۳/م.الف– محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک