اگر بالا ۵۰ سال دارید حتماً این ویتامین‌ها را مصرف کنند

به گزارش صد آنلاین، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز سالمندان توجه به تغذیه افراد سالمند بسیار مهم است؛ ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز سالمندان باید به طور روزانه مصرف شوند؛ هیچ‌کدام از آنها نمی‌توانند جایگزین دیگری شوند.

الف) مقدار ویتامین‌های مورد نیاز

ویتامین A در عمل بینایی، در سلامت پوست و در مقاومت بدن در مقابل عفونت نقش مهمی دارد؛ یک ماده آنتی‌اکسیدان است و بدن را در مقابل سرطان حفظ می‌کند.

از منابع مهم این ویتامین میتوان به انواع جگر، تخم پرندگان، میوه‌های خشک، کره و انواع سبزی‌های سبز و زرد اشاره کرد.

با مصرف روزانه یک لیوان شیر، یک کاسه کوچک ماست، یک قوطی کبریت پنیر پاستوریزه(به میزان چربی و نمک آن توجه شود)، مقداری سبزی خوردن، ۲-۳ عدد میوه و در هفته ۲ عدد تخم‌مرغ و در صورت بالا نبودن کلسترول گاهی مقداری جگر کباب شده، مقدار مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

در مورد مصرف ویتامین A به صورت مکمل باید دقت شود، زیرا زیادی آن باعث مسمومیت و آسیب به کبد می‌شود.

ویتامین D نیز نقش مهمی در بدن دارد و همراه کلسیم و فسفر نقش اساسی در ساخته شدن استخوان‌ها و دندان‌ها دارد و مانع از شکستگی می‌شود؛ کمبود آن ایجاد پوکی استخوان می‌کند.

بعد از سن ۵۰ سالگی مقدار مورد نیاز به دو برابر می‌رسد؛ به ترتیب ماهی تن، زرده تخم مرغ، قارچ، کره، قلوه و جگر دارای این ویتامین هستند.

افراد مسن در معرض کمبود این ویتامین می‌باشند، زیرا هم کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند و هم جذب در آنها کاهش می‌یابد.

ویتامین E از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است؛ کمبود آن باعث از بین رفتن گلبول‌های قرمز و کم‌خونی می‌شود.

کمبود آن را با بیماری‌هایی، چون صرع، پارکینسون و الزایمر مرتبط دانسته‌اند؛ روغن‌های گیاهی و مغزهای روغنی مانند بادام، پسته، فندق و گردو از آن غنی هستند.

با مصرف روغن‌های گیاهی، مغزهای روغنی، جگر، ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، لبنیات و سبزیجات مقدار مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

ویتامین C نیز یک آنتی‌اکسیدان است و از سرطان جلوگیری می‌کند، در حمل و جذب آهن نقش دارد و کمبود آن ایجاد خونریزی می‌کند.

عواملی، چون استرس، مصرف سیگار و بعضی داروها میزان احتیاج را افزایش می‌دهند؛ برای افراد بالای ۵۰ سال مقدار ۶۰ میلی‌گرم و برای افراد سیگاری ۱۰۰ میلی‌گرم در روز را توصیه کرده‌اند.

در اثر پختن مواد غذایی نیمی از این ویتامین از بین می‌رود، ولی یخ‌زدگی آن را از بین نمی‌برد.

میوه‌های غنی از این ویتامین، کیوی، زغال اخته، توت فرنگی، لیموترش، پرتقال، لیموشیرین، گریپ فروت و نارنگی و سبزیجات غنی از آن فلفل دلمه‌ای، جعفری، شنبلیله، شاهی، تره، شوید، اسفناج، کلم، ترخون، نعناع و گوجه‌فرنگی می‌باشند. چنانچه روزانه ۲-۳ عدد مرکبات و یک بشقاب کوچک سبزی خوردن مصرف شود، ویتامین مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

ویتامین‌های گروه B، در سوخت و ساز قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، در کارکرد سیستم اعصاب و در اعمال اکسیداسیون و احیاء در بدن نقش مهمی دارند.

با مصرف روزانه گوشت، حبوبات، سبزیجات، انواع میوه، غلات و مصرف هفتگی خشکبار، مقدار مورد نیاز ویتامین‌های ب۱، ب۲ و ب ۳ تأمین می‌شود.

ویتامین ب۶ علاوه بر اعمالی که ذکر شد، در اعمال هرمن‌ها و آنزیم‌ها نیز دخالت دارد و کمبود آن باعث کم‌خونی می‌شود.

کمبود مصرف اسید فولیک که جزو همین گروه از ویتامین‌ها می‌باشد نیز باعث کم‌خونی می‌شود.

با مصرف غذاهای نام برده‌شده به اضافه مصرف سبزیجاتی، چون اسفناج و کلم بروکلی و مصرف گاه به گاه جگر مقدار مورد نیاز این دو ویتامین نیز تأمین می‌شود.

یکی دیگر از ویتامین‌های این گروه، ویتامین ب ۱۲می‌باشد. در نزد سالمندان جذب این ویتامین کاهش می‌یابد و آنها در معرض کم‌خونی ناشی از این ویتامین هستند.

ویتامین ب۱۲ فقط در مواد غذایی حیوانی یافت می‌شود؛ برای دریافت آن باید گوشت، تخم‌مرغ، ماهی، جگر و قلوه مصرف شود.

چنانچه مقدار ویتامین ب۶ و ویتامین ب۱۲ و اسید فولیک در سرم کافی باشد، با بالا رفتن هموسیستئین که از عوامل خطر بیماری‌های قلبی می‌باشد مبارزه می‌کند.

در صورت نیاز زیاد به این ویتامین‌ها، می‌توان از مکمل‌های غذایی استفاده نمود.

ب) مقدار مواد معدنی مورد نیاز

در دوران سالمندی میزان نیاز به مواد معدنی تغییر می‌کند؛ سدیم که باعث بالا رفتن فشارخون و پتاسیم که باعث پائین آمدن فشارخون می‌شود، باید با دقت زیاد مصرف شوند. سدیم نباید بیشتر از ۲ تا ۴ گرم در روز مصرف شود.

نقش کلسیم در انعقاد خون، در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها، در نگهداری غشای سلول‌ها و کاهش فشارخون شناخته شده است.

در سالمندی جذب کلسیم کم می‌شود و مصرف داروها نیز به این امر کمک می‌کند، بنابراین مقدار دریافتی باید افزایش یابد.

مقدار مورد نیاز برای زنان و مردان بالای ۵۰ ساله را ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز توصیه کرده‌اند.

مصرف زیاد سبوس گندم و موادی که بسیار غنی از اسید اگزالیک(چای پررنگ، شکلات، کاکائو، چغندر، اسفناج) است، توصیه نمی‌شود، زیرا جذب کلسیم را کاهش می‌دهد و در افراد مستعد سنگ کلیه ایجاد می‌کند.

در این دوران ذخیره آهن افزایش می‌یابد؛ علت کم‌خونی فقر آهن در سالمندان از دست دادن خون از راه گوارشی است که به علت بیماری‌های بدخیم، زخم معده و یا مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی می‌باشد.

مصرف داروهایی مانند کلستیرامین، سایمتیدین و رانیتیدین، جذب آهن را کاهش می‌دهد. چای، قهوه و فرآورده‌های سویا، از جذب آهن غیر هِم جلوگیری می‌کنند، بنابراین بلافاصله پس از صرف غذاهای دارای آهن، نباید چای یا قهوه مصرف شود.

روی عنصری است که دارای نقش‌های متعدد است و در اعمال بدن نقش کلیدی دارد؛ دریافت روی نیز به علت دریافت غذای کمتر در سالمندان کاهش می‌یابد.

مقدار روی دریافتی را برای مردان ۱۵ و برای زنان ۱۲ میلی‌گرم در روز پیشنهاد کرده‌اند که در اکثر غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، لبنیات و در غذاهای گیاهی مانند حبوبات، غلات با سبوس، خشکبار و سبزیجات یافت می‌شود.

با مصرف روزانه انواع گوشت، حبوبات، خشکبار، سبزیجات و تخم‌مرغ، مقدار مورد نیاز تأمین می‌شود.

میزان سلنیوم بدن که از آنتی‌اکسیدان‌های مهم می‌باشد، با افزایش سن کاهش می‌یابد؛ مقدار دریافتی آن را برای مردان ۷۰ و برای زنان ۵۵ میکروگرم تعیین کرده‌اند. غلات، گوشت‌ها، ماهی‌ها، حبوبات و خشکبار از منابع غنی این ماده معدنی هستند.

با این ترفندها حالتان در عرض ۵ ثانیه خوب می‌شود!

گاهی اوقات حرکات چند ثانیه‌ای هم کافی است تا بتوانید حالتان را خوب کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، اگر می‌خواهید به سلامت خود کمک کنید، مجبور نیستید که کارهای خیلی سخت و سنگین انجام دهید. گاهی اوقات حرکات چند ثانیه‌ای هم کافی است تا بتوانید حال تان را خوب کنید.

بخندید

شوخ‌طبعی باعث می‌شود که عمر طولانی‌تری داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که خندیدن باعث کاهش استرس و افزایش قدرت سیستم ایمنی، کاهش التهابات و کاهش فشارخون بالا می‌شود. مطالعات نیز نشان می‌دهد که داشتن حس شوخ طبعی و خندیدن، هشت سال به عمرتان اضافه می‌کند؛ حتی اگر بیماری قلبی یا عفونت‌های مزمن داشته باشید.

نفس عمیق بکشید

در یک محیط تمیز قرار بگیرید؛ نفس عمیق شکمی بکشید و به صورت تدریجی به مدت ۵ ثانیه این کار را انجام دهید تا متوجه شوید که چه احساس خوبی پیدا کرده‌اید؛ فواید این تنفس نه تنها در ذهنتان ایجاد می‌شود، بلکه اثرات بلندمدتی هم دارد. تنفس عمیق و شکمی باعث می‌شود که اکسیژن کافی را به بدن برسانید و کربن دی اکسید را بیرون دهید. انجام این کار باعث آرام کردن ضربان قلب و کاهش فشارخون بالا می‌شود، استرس را کم می‌کند و طول عمر را نیز بالا می‌برد.

بعد از اینکه در انجام ۵ ثانیه تنفس عمیق شکمی مهارت پیدا کردید، آن را به ۱۰ دقیقه در روز برسانید.

واکسن بزنید

واکسن زدن سریع‌ترین، آسان‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین راه برای افزایش طول عمر است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که واکسن کرونا نزده‌اند، ۹ برابر خطر بیشتری برای بستری و ۱۴ برابر خطر بیشتری برای مرگ بر اثر این ویروس را دارند و احتمال مردن به هر دلیل دیگری در آنها بیشتر از افراد واکسینه شده است و همین یعنی حرکت به سمت حال بد.

به هدف خوبتان فکر کنید

به این فکر کنید که چرا اینجا هستید؛ مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ رابطه بین داشتن هدف و کاهش خطر مرگ و میر را در سن ۵۰ سالگی در بین افراد بررسی کرده است؛ محققان هفت هزار نفر بالای ۵۰ سال را به مدت پنج سال زیر نظر قرار دادند و به این نتیجه رسیدند افرادی که کمترین میزان هدف را در زندگی دارند، دو برابر بیشتر در معرض مشکلات مختلف و مرگ و میر نسبت به افراد هدفمند قرار می‌گیرند.

آب بنوشید

مطالعه‌ای در این‌باره بین مردم کالیفرنیا انجام شده است و به این نتیجه رسیده‌اند، افرادی که عمر طولانی‌تر و بدن سالم‌تری دارند، حدوداً ۵ لیوان بیش از دیگران در طول روز آب می‌نوشند که همین موضوع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

معمولاً نوشیدن آب با ورزش و ترک دخانیات هم رابطه مستقیمی دارد.

شاید این راهکارهابه ظاهر ساده باشند، اما در واقع بسیار مؤثر و تأیید شده‌اند؛ به طوری که شمار زیادی از افراد بزرگ و موفق دنیا از این تکنیک‌ها استفاده می‌کنند.

افراد بالای ۴۵ سال روزانه یک عدد باید از این صیفی به صورت خام بخورند

به گزارش صد آنلاین ، گوجه فرنگی دارای میزان بالایی آنتی‌اکسیدان، روی، پتاسیم، فلور، ویتامین C، فیبر، ویتامین A و... است که در ادامه به بررسی این مواد و خواص گوجه فرنگی پرداخته‌ایم.

خواص گوجه فرنگی برای دیابت

از آنجا که گوجه فرنگی سرشار از انواع ویتامین‌ها است و کالری بسیار کمی دارد، برای انواع رژیم‌های غذایی مفید است؛ از جمله رژیم افراد دیابتی، که در هر دو نوع دیابت یک و دو استفاده از گوجه فرنگی به‌صورت پخته یا خام هیچ مانعی ندارد؛ تنها نمک نباید با آن استفاده کرد.

همچنین از آب گوجه فرنگی نیز می‌توان به‌عنوان یک نوشیدنی و آب میوه استفاده کرد، زیرا کالری کم و قند پایینی دارد؛ اما باید توجه داشت که همچون دیگر مواد غذایی، در مورد مصرف آب گوجه فرنگی و گوجه فرنگی نیز باید حد تعادل را رعایت کرد.

یکی از مشکلات بیماران دیابتی چسبندگی در پلاکت‌ها است که به همین دلیل خطر ابتلا به تصلب شراین و بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین حملات سکته قلبی و مغزی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ زیاد می‌شود؛ بنابراین بیماران دیابتی داروهای ضد انعقادی مصرف می‌کنند. در گوجه فرنگی، در ماده زرد رنگ ژله‌ای دور تخم‌های گوجه فرنگی، ماده‌ای وجود دارد که خاصیت ضد انعقادی دارد؛ بنابراین خواص گوجه فرنگی برای دیابت در تخم‌های گوجه فرنگی نیز وجود دارد که با مصرف گوجه فرنگی ویا آب گوجه فرنگی به بدن می‌رسد.

خواص گوجه فرنگی در بدنسازی

گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C زیادی که دارد، حاوی ماده اسید اورسولیک و توماتین است که به استحکام، قدرت و حفظ ماهیچه‌ها بسیار کمک می‌کند. این دو ماده موجب تحریک رشد و قدرت سلول‌های ماهیچه می‌شوند و از تحلیل رفتن و تضعیف آن‌ها جلوگیری می‌کند که سبب ایجاد خواص گوجه فرنگی در بدنسازی و ضرورت وجود آن رژیم غذایی این افراد است. ویتامین C نیز خود باعث رفع خستگی و دفع سموم موجود در ماهیچه بر اثر کار و فعالیت می‌شود.

خواص گوجه فرنگی برای فشار خون

طبق تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف، بر روی خواص گوجه فرنگی برای فشار خون وبه‌خصوص مصرف آب گوجه فرنگی، در مدت یکسال، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که مصرف روزانه حداقل یک فنجان آب گوجه فرنگی بدون نمک می‌تواند به کاهش فشارخون و کاهش کلسترول بد خون کمک کند و به این طریق در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی موثر باشد.

تصورات نادرست درباره رژیم‌غذایی بدون گلوتن

گلوتن همان ترکیبی است که حالت کشسانی به پیتزاها می‌دهد و احساس دلپذیری را هنگام جویدن نان‌ها به‌وجود می‌آورد؛ اما در سال‌های اخیر، بحث‌های زیادی درباره گلوتن مطرح شده‌اند که بیشتر مردم را نسبت به گلوتن بدبین کرده‌اند. به گزارش بهداشت نیوز، در این مطلب هم می‌خواهیم مهم‌ترین تصورات نادرست درباره گلوتن را بررسی کنیم تا بتوانیم با حقایق مهمی درباره این ترکیب آشنا شویم:

تصور نادرست: حذف کردن گلوتن یعنی حذف کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی.

واقعیت: همه کربوهیدرات‌ها حاوی گلوتن نیستند؛ گلوتن نوعی پروتئین است که در گندم، جو، چاودار و بعضی از دیگر غلات یافت می‌شود. البته بسیاری از انواع غلات مثل برنج، جو دوسر و کینوا به‌طور طبیعی بدون گلوتن هستند. نباید فراموش کرد که مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات مانند میوه‌ها، ماست ساده و سبزیجات مثل سیب‌زمینی و ذرت هم به‌طور طبیعی حاوی گلوتن نیستند.

تصور نادرست: همه افراد باید رژیم بدون گلوتن داشته باشند.

واقعیت: کنار گذاشتن مطلق گلوتن برای کسانی ضروری است که مبتلا به بیماری سلیاک هستند؛ یعنی همان بیماری خودایمنی که هنگام مصرف گلوتن باعث آسیب‌دیدگی دیواره‌های روده کوچک می‌شود. بیماری سلیاک می‌تواند علائمی مثل اسهال و گاز زیاد در دستگاه گوارش را به وجود بیاورد، درحالی که گاهی اوقات هم به طور کلی بدون علامت است. آسیب‌های ناشی از بیماری سلیاک، ظرفیت‌های بدن برای جذب مواد مغذی از غذاها را مختل می‌کنند و در نتیجه می‌توانند باعث ابتلا به بیماری‌هایی مثل کم‌خونی، پوکی استخوان و دیابت شوند. اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری سلیاک در خانواده شما وجود داشته باشد، شما هم بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرید. افرادی که تبار اروپایی دارند، معمولاً بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سلیاک هستند درحالی که هر فردی ممکن است به این بیماری مبتلا شود.

تصور نادرست: محصولات بدون گلوتن سالم‌تر هستند.

واقعیت: این‌که امروزه محصولات بدون گلوتن به‌طور گسترده در دسترس هستند، اتفاق خوبی است؛ اما این‌که برچسب «بدون گلوتن» روی بسته‌بندی مواد غذایی خورده باشد، به معنای سالم‌تر بودن این مواد غذایی نیست. متأسفانه، امروزه بعضی از تولیدکنندگان مواد غذایی از عنوان «بدون گلوتن» مثل یک برچسب تبلیغاتی استفاده می‌کنند تا حتی بتوانند محصولات ناسالمی مثل نوشابه‌های گازدار و چیپس‌ها را راحت‌تر بفروشند. توجه داشته باشید که نان‌های بدون گلوتن معمولاً حاوی فیبر کمتری هستند، زیرا عمدتا از آرد برنج تهیه می‌شوند. ترکیباتی مثل آهن و اسید فولیک هم که معمولاً در محصولات برپایه غلات وجود دارند، در محصولات بدون گلوتن یافت نمی‌شوند.

تصور نادرست: رژیم بدون گلوتن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

واقعیت: حذف غذاهایی مثل پیتزا، نان، پاستا، کیک و کلوچه از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، به این شرط که برنامه غذایی سالمی را دنبال کنید. پس، کسانی که از جایگزین‌های بدون گلوتن به‌جای همان مواد غذایی نام‌برده استفاده می‌کنند، معمولاً نمی‌دانند که درحال دریافت کالری بیشتری هستند. دلیلش هم این است که تولیدکنندگان محصولات بدون گلوتن عمدتاً از نشاسته بیشتر، چربی و قند برای بهبودبخشی به بافت و طعم خوراکی‌های بدون گلوتن کمک می‌گیرند؛ در نتیجه مصرف بی‌رویه این محصولات می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

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 مهتاب ناصری چرگی فرزند علی رمضان به شماره ملی ۶۵۵۹۴۷۴۶۴۱ صادره از خفر در راستای قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک خفر نسبت به ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۹/۹۳ مترمربع تحت پلاک ۲۰۰/۱۴۹۳ مفروزی از پلاک ۲۰۰ واقع در شهر خفر بخش ۹ فارس به موجب رأی شماره ۵۸۶ مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ محرز و تائید شده است لذا مراتب یک نوبت در نشریه شیرازنوین جهت اطلاع ذینفع و سایر صاحبان حقوق 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 تسلیم 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 اسناد و املاک عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۲۱

۱۴۹۸/م.الف– روح اله دهقانی – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خفر

آگهی فقدان سند مالکیت

وراث مرحوم فرج اله جوکار به وکالت آقای اسکندر رجب پور مالک ششدانگ پلاک شماره ۲۳۹/۳۵۸۴ که سندی به شماره چاپی ۲۲۱۳۶۴ که به نام ایشان صادر و تسلیم گردیده به علت سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۲۴۱۸/م.الف – علیرضا کشوری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

آگهی فقدان سند مالکیت

وراث مرحوم فرج اله جوکار به وکالت آقای اسکندر رجب پور مالک ششدانگ پلاک شماره ۲۳۹/۳۷۲۷ که سندی به شماره چاپی ۹۵۱۰۰۲ که به نام ایشان صادر و تسلیم گردیده به علت سهل انگاری مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۲۴۱۷/م.الف – علیرضا کشوری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

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

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۱۹۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۰ 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 علی نظر محمدی سبوکی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۶۸ و کدملی ۲۳۰۱۳۲۴۰۲۸ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۲/۳۲ مترمربع پلاک ۷۲۸۷۲ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۶ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم علی علی نژاد 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: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۶/۲۱

۲۴۰۶/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

تخت‌جمشید