

قرص زینک را چه زمانی بخوریم؟



اگر شما فرد بلندقدی باشید و پای صحبت افراد کوتاه قامت بنشینید یا جملات جالبی مواجه می‌شوید. دستم به کاپیت نمی‌رسد! مجبورم همه‌جا حتی محیط کار کفش پاشنه‌بلند بپوشم! حتماً باید در منزل یک چهارپایه داشته باشم. به گزارش بهداشت نیوز، اگر شما فرد بلندقدی باشید و پای صحبت افراد کوتاه قامت بنشینید یا جملات جالبی مواجه می‌شوید. دستم به کاپیت نمی‌رسد! مجبورم همه‌جا حتی محیط کار کفش پاشنه‌بلند بپوشم! حتماً باید در منزل یک چهارپایه داشته باشم و هزاران دغدغه دیگر که گاهی با مشکلات جسمی و روحی مثل کمردرد و عدم اعتماد 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.

یافته‌ها
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 روری 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 غده تیروئید و ترشح کلسیونین و همچنین با تأثیر بر افزایش 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 آن تحریک می‌شود، باعث ایجاد بافت غضروفی و استخوان شده و عامل مؤثری بر رشد بدن و رشد اسکلت استخوانی است، بنابراین

کمبود آن باعث مشکلات حاد از جمله کوتاهی 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 (مثلاً هنگامی که فرد دائماً نان تخمیر نشده و پخته شده با جوش شیرین مصرف می‌کند)، افزایش از دست‌دهی روی از طریق دستگه گوارش یا دستگاه ادراری، ابتلا به اسهال مزمن (سندروم‌های سوءجذب چربی) و ابتلا به سوءتغذیه پروتئین انرژی در کودکان اشاره نمود.

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).

تخمیرغ، حبوبات مانند لوبیا و عدس، غلات سیبوس‌دار، شیر و مواد لبنی، انواع مغزها مانند بادام‌زمینی، گردو، بادام، فندق، میوه‌ها و سایر 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 شمار می‌رود. این عنصر در فعالیت بیش از ۱۰۰ آنزیم مختلف به‌خصوص آنزیم‌هایی که در سوخت‌وساز پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها درگیر هستند اثر دارد. میزان مناسب روی در عملکرد سیستم ایمنی، تقسیم زخم‌ها، تقویت قوه بویایی، بینایی، شنایی، 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.

بهترین زمان مصرف قرص زینک
متخصصان بهترین زمان مصرف قرص زینک را بعد از صرف ناهار یا شام می‌دانند. این دارو در طی روز باید یک مرتبه مصرف شود و بهتر است که بعد از نیم ساعت بعد از ناهار بهترین زمان مصرف کیسول 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.

همچنین 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 زینک پلاس روزانه توصیه شده و دوز آن در رده سنی مختلف است، بهترین راهکار برای مصرف این قرص مشورت با یک متخصص و استفاده از آن است، بنابراین روی در رشد قد قابل انکار نیست. از جمله مواد دیگری که در روند رشد قد تأثیرگذار است، آل‌آرتزین می‌باشد.

عملکرد آل‌آرتزین
آرتزین یکی از اسیدآمینوهای مهم برای تحریک آزادسازی هورمون رشد در بدن می‌باشد. این اسیدآمینو به‌صورت طبیعی در غذا وجود دارد و هم به‌صورت صنعتی برای مقاصد مختلف از جمله رشد قدی ساخته شده است. معمولاً این اسیدآمینو در افراد با رژیم غذایی مناسب و سالم به‌طور طبیعی تأمین می‌شود و نیازی به خوردن کوپله‌ای در در داشته‌اند، برای این مکمل مستح یا تحریک بیشتر هورمون رشد باعث رف این مشکل شود. این آمینواسید به جهت ظرفیت بسیار بالای عملکردی

خود در گروه‌های مختلف از ورزشکاران حرفه‌ای تا سالمندان و بیماری قلبی عروقی کاربرد دارد، بنابراین متخصصین 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. آل‌آرتزین یک آمینواسید نیمه ضروری و ماده اولیه گاز نیتریک اکسید است. آل‌آرتزین جزو آن دسته از آمینواسیدهایی است که بدن قادر به ساختن آن به‌صورت طبیعی نیست. مکمل آل‌آرتزین 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

همچنین موجود در پروتئین‌دار 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.

محققان استرالیایی می‌گویند:

رژیم غذایی و ورزش به تنهایی به طول عمر بیشتر کمک نمی‌کنند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای طولانی‌تر شدن عمر، افراد باید هم سالم غذا بخورند و هم به طور منظم ورزش کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، در حالی که یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم به طور مستقل فواید زیادی برای سلامتی دارند، اما این مطالعه اشاره می‌کند که بیشترین کاهش خطر مرگ و میر ناشی از ترکیب رژیم غذایی و ورزش با هم است.

یافته‌ها نشان می‌دهد که حتی میزان بالای ورزش نمی‌تواند به طور کامل مضرات یک رژیم غذایی نامناسب را جبران کند. یک رژیم غذایی سالم نمی‌تواند با اثرات سبک زندگی بی‌تحرک مقابله کند، همان‌طور که ورزش منظم نمی‌تواند عادات غذایی نادرست را خنثی کند.

این مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش و رژیم غذایی سالم می‌توانند به طور جداگانه خطر کلی مرگ و میر را کاهش دهند، اما بیشترین کاهش خطر ناشی از انجام هر دو باهم است.

نتایج نشان می‌دهد کسانی که مرتب ورزش می‌کنند و تغذیه سالمی دارند، با کمترین خطر مرگ و میر روبه‌رو هستند.

به گفته محققان، این یافته‌ها اهمیت رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم را برجسته می‌کند. محققان می‌گویند: «پیروی از یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی برای کاهش هزینه خطر مرگ و میر ناشی از همه علل، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌های مربوط به چاقی مهم است.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های سلامت و ورزش برای این ۳۴۶،۶۲۷ فرد را در طول ۱۱ سال آرتزینی کردند. آن‌ها میزان تمرینات ورزشی هر شرکت‌کننده در یک هفته را به همراه شدت فعالیت بدنی آن‌ها پیگیری کردند. تیم همچنین عادات غذایی شرکت‌کنندگان را دنبال کرد.

در طول مدت مطالعه، ۱۳،۸۶۹ شرکت‌کننده جان خود را از دست دادند، ۲۶۵۰ نفر به دلیل بیماری قلبی و ۴۵۲۲ نفر به دلیل سرطان‌های مرتبط با چاقی.

تیم تحقیق دریافت که هر نوع ورزش منظم با کاهش خطر مرگ و میر مرتبط است و کسانی که هم خوب غذا می‌خورند و هم ورزش می‌کنند با کمترین خطر مرگ روبه‌رو هستند.

علاوه بر این، در حالی که ورزش و رژیم غذایی به طور مستقل با کاهش خطر مرگ و میر مرتبط هستند، سطوح بالای ورزش نمی‌تواند به طور کامل مضرات رژیم غذایی نامناسب را کاهش دهد.

«هلوی دینگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سیدنی استرالیا، گفت: «در مطالعه ما، کسانی که رژیم غذایی با کیفیت پایین داشتند و فعال بودند، هنوز خطر مرگ و میرشان به میزان قابل توجهی نسبت به کسانی که رژیم غذایی با کیفیت پایین داشتند و غیرفعال بودند، کمتر بود.»

یافته‌ها نشان می‌دهد که برای به حداقل رساندن خطر کلی مرگ و میر، افراد باید رژیم غذایی سالم داشته باشند و به طور منظم ورزش کنند.

محققان هشدار می‌دهند:

تأثیر غذاهای فوق فرآوری شده بر عملکرد شناختی مغز



در حالی که سبزیجات کنسرو شده به عنوان غذای فرآوری شده برچسب گذاری می‌شوند، غذاهایی که از قبل بسته بندی شده‌اند مانند تنقلات و پیتزا، فوق فرآوری شده در نظر گرفته می‌شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان اثرات غذاهای فوق فرآوری شده مانند پیتزا، نان سفید و شکلات را بر عملکرد شناختی افراد مسن بررسی کردند.

آن‌ها دریافتند که غذاهای فوق فرآوری شده با کاهش زوال عقل را کاهش دادند. آن‌ها اشاره کردند که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است از زوال شناختی جلوگیری کند و خطر زوال عقل را کاهش دهد.

غذاهای فوق فرآوری شده به طور فزاینده‌ای جایگزین رژیم‌های غذایی سنتی مبتنی بر غذاهای کم فرآوری شده و فرآوری نشده در سراسر جهان شده‌اند. غذاهای فرآوری شده معمولاً شامل دو یا سه ماده هستند و عبارتند از:

- سبزیجات کنسرو شده - آجیل شور - پنیر - ماست ساده
- غذاهای فوق فرآوری شده حاوی مواد غذایی کامل نیستند، تحت چندین فرایند صنعتی قرار می‌گیرند و حاوی موادی از جمله طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها و افزودنی‌ها هستند. انواع آن عبارتند از:
- تنقلات بسته‌بندی شده - شکلات - غذاهای از پیش آماده شده مانند پیتزا و باستا - غلات صحنه

افزایش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با کاهش کیفیت غذایی رژیم‌ها و بیماری‌های مزمن از جمله چاقی، مشکلات متابولیک و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است. آن‌ها خاطرنشان کردند که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است به بهبود شناخت مختل شده در میان سالمندان کمک کند.

محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است.

آن‌ها خاطرنشان کردند که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است به بهبود شناخت مختل شده در میان سالمندان کمک کند.

محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است.

این گیاه برای کاهش وزن سم است

وی افزود: معمولاً عرضه کنندگان این داروها بیش از اینکه به سلامت افراد توجه کنند به منافع اقتصادی خود توجه بیشتری دارند، لذا توصیه می‌کنم برای کاهش یا افزایش وزن حتماً با مراجعه به پزشک یک بررسی همه جانبه از نظر متابولیسم بدن، غدد و سایر عوامل انجام دهند.

رضایی زاده تصریح کرد: نگاه طب سنتی به مزاج افراد به دو گونه تقسیم می‌شود، به این صورت که با توجه به اقتضای مزاجی یک فرد لاغر یا چاق بودن وی تشخیص داده می‌شود. طب سنتی مزاج افراد چاق را رطوبی می‌داند که با توجه به این موضوع آن‌ها استعداد لاغری کمتری دارند و بلعکس افرادی که مزاج خشک دارند، (گرم و خشک یا سرد و خشک) افراد لاغر اندام هستند که این افراد اصلاً استعداد چاق شدن را ندارند و افزایش وزن پیدا نمی‌کنند مگر با تغییرات وزن در طول زمان این نگاه

صداآنان: متخصص طب سنتی گفت: برگ سنا و گیاهان که مسهل هستند به هیچ وجه برای کاهش وزن توصیه نمی‌شوند و متأسفانه برخی بدون داشتن اطلاعات کافی برای کاهش وزن توصیه نمی‌شود. گیاهان که مسهل هستند به هیچ وجه برای کاهش وزن توصیه نمی‌شود. متخصصان طب سنتی می‌گویند: «در مطالعه ما، کسانی که رژیم غذایی با کیفیت پایین داشتند و فعال بودند، هنوز خطر مرگ و میرشان به میزان قابل توجهی نسبت به کسانی که رژیم غذایی با کیفیت پایین داشتند و غیرفعال بودند، کمتر بود.»

یافته‌ها نشان می‌دهد که برای به حداقل رساندن خطر کلی مرگ و میر، افراد باید رژیم غذایی سالم داشته باشند و به طور منظم ورزش کنند.

محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است.

محققان دریافتند که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با عملکرد بدتر در آزمون‌های شناختی زبان و عملکرد اجرایی در بین افراد بدون بیماری مزمن مرتبط است.

دمنوش‌هایی که نوشیدنشان ۴۰ سال جوان می‌کند



چای‌ها و دمنوش‌هایی که سرشار از پلی فنول (مولکول‌های آنتی‌اکسیدان) هستند، می‌توانند پوست را مرطوب نگه داشته، اثرات مخرب UV را خنثی کرده و التهابات پوست را کاهش دهند. به گزارش بهداشت نیوز، از آنجا که نوشیدن چای دارای تأثیرات مثبتی روی رنگ پوست است، محصولات چای که در آن‌ها چای به کار می‌رود نیز می‌تواند برای پوست مفید باشد.

تحقیقات نشان داده است سه نوع چای می‌توانند نقش بسزایی در جوان‌سازی پوست ایفا کنند. این سه نوع چای به شرح زیر است:

چای سبزی یا چای دمنوش‌های جوان‌کننده
چای سبزی یا چای فرمز که از بوته‌های فرمز آفریقای جنوبی استخراج می‌شود، بدون کافئین است. خانم‌هایی که نمی‌خواهند کافئین بدنشان زیاد شود، می‌توانند از این نوشیدنی مفرح برای رطوبت‌دهی به پوستشان بهره ببرند.

این گیاه منبع دو ترکیب ضدالتهاب موسوم به اسپالاتین و توتوفاکین است. البته فلاونوئیدهای موجود در رویوس هم خاصیت ضدالتهابی داشته و برای درمان آکنه‌ها بسیار مفید است.

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ قطعه دو بخش ۵ فارسی حوزه شهرستان مرودشت

نوبت اول

اداره ثبت اسناد و املاک مرودشت برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه قانون مذکور اسامی اشخاصی که املاک آنها واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارسی شهرستان مرودشت در سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ قبول در خواست ثبت گردیده به ترتیب با ذکر شماره پلاک و قید نام و نام خانوادگی متقاضی ثبت، نام پدر و نوع ، مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می‌گردد.

پلاک ۲۱۰- اصلی قطعه دو بخش ۵ فارسی آقای شیروان فریدونی فرزند ذاکر نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۷/۵۴ مترمربع که قبلاً قسمتی از کانال متروکه بوده است

بنابراین برای مواد ۱۷ و ۱۶ قانون ثبت و ماده ۸۶ آیین نامه ، هر کسی نسبت به املاک در خواست ثبت شده مندرج در این آگهی واخواهی دارد طبق ماده ۱۶ قانون ثبت از تاریخ اولین اعلان نوبتی تا مدت ۹۰ روز اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت تسلیم و رسید اخذ نماید و چنانچه بین مستدعی ثبت دیگری قبل از انتشار نسبت به پلاک مندرج در این آگهی اقامه دعوی شده ودر دادگاه مطرح است کسی که طرف دعوی یا مستدعی ثبت است می‌تواند طبق ماده ۱۷ قانون ثبت گواهی لازم مشعر بر طرح دعوی از دادگاه اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید اخذ نماید ضمناً معترض مکلف است طبق تبصره ۲ ماده ۴ واحده قانون ثبت تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده یا اعتراض آنها در مرجع قضائی از بین رفته است و همچنین دیگر معترضینی که ظرف مدت ۹۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت محل تسلیم کرده‌اند ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل ، دادخواست لازم به مرجع قضائی تقدیم نمایند در غیراین صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید اداره ثبت بدون در نظر گرفتن اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه میدهد و حق ارتفاقی درموقع تعیین حدود که طبق مساده ۱۵و۱۴ قانون ثبت بعمل خواهد آمد منظور می‌گردد و مدت واخواهی نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار اول : ۱۴۰۱/۵/۱
تاریخ انتشار دوم: ۱۴۰۱/۶/۱

۱۳۴۷۸۰۸ : شناسه آگهی

مصطفی طلیبر - مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ قسمتی از املاک واقع در بخش ۴ شیراز ناحیه یک ثبتی

نوبت اول

برابر مقررات ماده ۱۲ اصلاحی قانون ثبت و با رعایت ماده ۵۹ آیین نامه مذکور املاکی که در آگهی های سابق مجهول المالك آگهی گردیده و یا املاکی که در موقع ثبت عمومی پلاک کوبی شده و یا املاکی که فاقد پلاک ثبتی بوده و اظهار نامه آنها در سه ماهه اول سال ۱۴۰۱ مربوط به بخش ۴ شیراز به جریان و تنظیم شده با ذکر شماره پلاک ثبتی و نام و نام خانوادگی و نام پدر مستدعی ثبت و میزان سهام مالکیت و نوع ملک و محل و مساحت ملک به شرح ذیل آگهی میگردد.

۱۱۸۶- شش‌دانگ عرصه یکباغخانه مغروبه به مساحت ۵۷۸/۰۲ متر مربع تحت پلاک ثبتی ۱۱۸۶ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز، مورد تقاضای آقای حسین گلچین فرزند صدر اله به کد ملی ۲۲۹۹۲۰۶۴۶۹ صادره از شیراز نسبت به ۶۶۰۸ سهم مشاع از شش‌دانگ و آقای سعید مرادی فرزند محمد حسین به کد ملی ۲۴۹۰۴۱۴۹۴۱ صادره از شیراز ، نسبت به ۱۵۳۶ سهم مشاع کلا ۶۱۴۴ سهم سهام شش‌دانگ

۱۲۱۰- شش‌دانگ عرصه یکباغخانه به مساحت ۲۵۶ متر مربع تحت پلاک ثبتی ۱۲۱۰ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز، دهکده قصرالدشت، مورد تقاضای آقای پیمان زارعی فرزند پرویز به کد ملی ۲۲۹۸۸۸۲۷۲۳ صادره از شیراز

۴۳۶۹- شش‌دانگ یک قطعه زمین که سابقاً معبر متروکه بوده و در مجاورت شرقی پلاک ۱۱۰۱/۲۴ واقع در بخش ۴ شیراز به مساحت ۹/۱۶ متر مربع قرار دارد و جهت آن پلاک ۴۳۶۹ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز تعیین گردیده است و با پلاک ۱۱۰۱/۲۴ مجموعاً تشکیل یکباغخانه را میدهند، مورد تقاضای خانم فاطمه زندی به وکالت از خانم فخرالسادات ترابی و نجمه السادات ترابی و نورالسادات ترابی و سید فخرالدین ترابی همگی فرزندان سید محمد جواد، هر یک نسبت به یک و یک دناگ مشاع از شش‌دانگ ملک مذکور .

- برابر مواد ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به ثبت رقبیات فوق اعتراض یا واخواهی کند مستدعی ثبت است

آگهی اقامه دعوی خود را ظرف مدت ۹۰ روز از انتشار اولین آگهی نوبتی به اسناد مواد ۷۴ و ۸۶ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت به اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک شیراز تسلیم و رسید دریافت نماید و معترض ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره میبایست دادخواست به مرجع قضائی تقدیم نماید در غیراینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی میتواند به دادگاه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت محل تسلیم نماید که در این صورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۵/۰۱
تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۶/۰۱

۱۳۴۶۰۷۰ : شناسه آگهی

داود انصاری - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱