برای وعده سحری چه غذاهایی بخوریم؟

غذاهای حاوی غلات، حبوبات و گوشت مانند عدس‌پلو و لوبیاپلو بهترین غذا برای وعده سحری هستند.

سید هدایت حسینی، معاون پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه وزارت بهداشت در مورد مزایای خوردن سحری اظهار داشت: یکی از مزایای خوردن وعده سحری به تعویق انداختن احساس گرسنگی در طی روز است و صرف وعده سحری برای همه به ویژه نوجوانان در حال رشد ضروری است که باید غذای کامل حاوی تمام نیازهای بدن باشد.

وی ادامه داد: باید با گنجاندن منابع غذایی پروتئینی مثل انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع لبنیات و حبوبات به همراه غلات یک وعده کامل غذایی را در سحری تدارک دید.

حسینی گفت: برخی خانواده‌ها بر این باورند که غذای سحری باید فقط گوشت و برنج باشد در حالی که غذاهایی مانند لوبیاپلو و عدس‌پلو که ترکیبی از حبوبات، برنج و پروتئین است بهترین وعده غذایی است.

وی در پاسخ به اینکه برخی خانواده ها به دلایل مختلف حبوبات را جایگزین انواع گوشت می کنند، گفت: نباید حبوبات را به ویژه در وعده سحری بیش از حد مصرف کنیم چون ممکن است نفخ ایجاد کند.

حسینی خاطرنشان کرد: از طرفی خوردن غذاهایی مانند آش که حاوی مقدار زیادی سیر و پیاز است نیز توصیه نمی‌شود چرا که تشنگی را در طی روز تشدید می کند و غذای مناسبی برای سحری نیست.

به گفته وی اما آنهایی که تمایل به خوردن غذاهایی مانند عدسی و لوبیای گرم دارند می توانند در کنار آن از ویتامین C مانند آب لیموی تازه یا گوجه فرنگی استفاده کنند تا جذب آهن این مواد غذایی را بالا ببرند.

معاون پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه بر این نکته تاکید کرد که ترکیب مواد غذایی در وعده سحری باید به گونه ای باشد که از افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز جلوگیری کند و افزود: برای این کار تا حد امکان از خوردن مواد غذایی خیلی شیرین مثل زولبیا، بامیه، مربا و قندهای ساده تا حد امکان باید پرهیز کرد.

به گفته این متخصص تغذیه خوردن قند زیاد سبب افزایش ترشح انسولین در سطح خون شده و در نهایت در عرض ۲ ساعت تمام مواد غذایی هضم و جذب می‌شود و فرد در ساعت‌های اولیه روز احساس ضعف و گرسنگی می کند.

پیش‌بینی زمان باروری زنان با نرم‌افزار جدید

یک کارآفرین هلندی مدعی ساخت برنامه جدیدی شده که می‌تواند در آینده جای قرص‌های ضد بارداری را گرفته و حتی به زنان در مورد زمان تنش پیش از قاعدگی هشدار دهد .به گزارش سرویس فناوری خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، آیدا تین ۳۴ ساله با هدف تغییر صنعت برنامه‌ریزی خانواده و همچنین این که از زمان ابداع قرص‌های ضدبارداری در ۶۰ سال گذشته هیچ فناوری جدیدی در این زمینه معرفی نشده، این طراحی موسوم به **Clue** را ابداع کرده است .

برنامه رایگان **Clue** برای تلفن‌های همراه آیفون به پیگیری چرخه قاعدگی کاربر پرداخته و می‌تواند زمان تخمک‌گذاری را پیش‌بینی کند .

این برنامه همچنین می‌تواند زمانی را که کاربر در بالاترین حد باروری قرار داشته، برای شانس بالاتر بارداری اطلاع‌رسانی کند .

زنان می‌توانند اطلاعاتی در مورد حالت خود، سطح درد و عوامل دیگر را در این برنامه وارد کرده و **Clue** به مرور زمان با چرخه آنها آشنا شده و زمان باروری شان را پیش‌بینی خواهد کرد . این برنامه اولین نمونه از مجموعه‌ای از محصولات این شرکت بوده و تین در حال کار بر روی یک دستگاه سخت‌افزاری برای دقیق تر کردن این برنامه است . این برنامه در نشست **MobileBeat** در سان‌فرانسیسکو ارائه شده است .

والدین و افسردگی نوجوانان

بیشتر اوقات والدین نوجوانان افسرده تردید دارند که عاملی بتواند وضعیت فرزندشان را تغییر دهد. تشخیص اینکه مشکل وجود دارد اولین قدم عمده به شمار می رود اینکه به عنوان یک والد«احساس توانمندی»داشته باشید بسیار مهم است.

در هر حال وقتی نوجوان شما افسرده است شاید مردد باشید که آیا این تنها یک کج خلقی مخصوص این سن است یا مرحله‌ای از یک مشکل جدی به شمار می‌رود. اغلب صحبت کردن با افرادی که فرزندتان را به خوبی می‌شناسند مانند معلمان و دوستان می‌تواند سودمند باشد زیرا نظر آنها را نسبت به آنچه فرزندتان انجام می‌دهد متوجه می‌شوید. شاید دیگران فرزند شما را به گونه ای متفاوت ببینند و اطلاعاتی که آنها به شما می دهند کمک کند تا وضعیت او را با وضوح بیشتری ارزیابی کنید.

برای درمان و مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان روش‌های گوناگونی مانند دارودرمانی، شناخت درمانی و خانواده درمانی مورد استفاده قرار می گیرد که هر کدام تاثیر قابل توجهی را دربردارد. اما در میان این روشها خانواده درمانی و اصلاح روابط والد-فرزند از اهمیت خاصی برخوردار است.

چنانچه نوجوان شما دچار افسردگی شود بررسی دقیق تاریخچه و شرایط خانوادگی بسیار ارزشمند است. به طور کلی والدین از فشاری که بر اثر جدایی و طلاق بر نوجوانان وارد می‌شود آگاهی دارند ولی شاید از تاثیرات نامطلوب فشارهای درسی «درس بخوان، درس بخوان! اگر درس نخوانی بدبخت می شوی! اگر درس نخوانی آبرویمان می رود!»مشاجره های خانوادگی و کشمکش‌های زناشویی طولانی مدت، اعتیاد به مواد مخدر و الکل والدین اطلاعی نداشته باشند. شما به عنوان یک والد ممکن است آموخته باشید با وجود چنین مشکلاتی زندگی کنید اما برای فرزندتان سر و کار داشتن با چنین مسائلی هرگز آسان نیست. از این رو تشخیص اینکه این گونه مسائل و مشکلات می‌توانند موجبات پدید آمدن افسردگی نوجوان باشند، ممکن است باعث شود شما فکری کنید و اولین گامها را بردارید.

آیا ممکن است شما به عنوان یک والد پرمشغله کارهای زیادی برعهده داشته باشید و وقت یا انرژی کمی برای برقراری ارتباط با نوجوانتان اختصاص دهید؟ زمانی که نوجوان می‌خواهد از والدین جدا شود تا مستقل گردد و تلاش می‌کند به عضویت گروه همسالان درآید اغلب احساس تنهایی و اضطراب می نماید. بنابراین سعی کنید به عنوان یک پدر یا مادر آرامش خود را حفظ کنید و با اختصاص دادن زمان بیشتری با نوجوانتان ارتباط برقرار نمایید.

وقتی نوجوان افسردگی خود را به صورت تحریک پذیری و خشم بروز دهد آنچه شایع است این است که والدین نیز به روشهای مشابه واکنش نشان می‌دهند که این وضعیت می تواند موجب وخیم‌تر شدن اوضاع شود و منجر به افزایش فاصله بین آنها و فرزندشان گردد. در این زمان توصیه می‌شود از موقعیت فاصله بگیرید و بیندیشید چه وقایعی در خانواده رخ داده و برای دختر یا پسرتان چه اتفاقی افتاده است؟ آنها چه احساسی دارند؟ چه عاملی خشم آنها را تحریک کرده است؟ هنگامی که نوجوان پاسخ خوبی به سوالات مستقیم در این زمینه ها نمی دهد امکان دارد پاسخ متداول این باشد که همه چیز خوب است یا بیانگر این است که به طور گستاخانه نصیحت والدین را رد می‌کند (حوصله ندارم! بحث را تمام کن!). تلاش کردن برای شناخت موقعیت‌های مطلوب پذیرش فرزندتان و انجام یک گفتگوی قابل درک بسیار مهم بوده و به فرزندتان کمک می‌کند تا با شما درددل کند. نوجوانان صحبت کردن با یک نفر (اغلب پدر، مادر یا یک دوست) را بزرگترین عامل برای غلبه بر افسردگی‌شان گزارش کرده اند.

بسیاری از والدین دریافته اند در حالی که قادر به بحث کردن در زمینه تعارضها با نوجوانشان نیستند می‌توانند ارتباط خود را در زمینه موضوعات خنثی (مانند سریالهای تلویزیونی، فوتبال،...) که هر دو نفر به آن علاقمند هستند برقرار کنند. صحبت کردن درباره این گونه موضوعات می‌تواند بدون تلاش کردن برای دستیابی به زمینه های عمیقتر در ارتباط کلامی موجب رشد و لذت شوند. به ویژه برقراری ارتباط با یک نوجوان افسرده بسیار مهم می‌باشد. این کار باعث پرورش دادن رابطه شما و فراهم کردن زمینه مشترکی بین شما و نوجوانتان می‌شود. اگر نوجوان قبلا ارتباطی با شما برقرار کرده باشد به هنگام وجود مشکل با احتمال بیشتری در جستجوی کمک شماست. در هر حال برقراری ارتباط با یک نوجوان لزوما ساده نیست و می‌تواند به سادگی تلاشهای شما را برای شناختن دنیای فرزندتان و احساس کنار گذاشته شدن را در شما به حداقل برساند. در هر حال برای برقراری رابطه با فرزند نوجوانتان باید سعی کنید وقت بگذارید. وقت گذاشتن برای نوجوانتان شاید باین معنا باشد که شما مجبورید از مسیر شخصی خود خارج شده و به علایق فرزندتان مانند ورزش، هنر و موسیقی توجه کنید. به جای اینکه او را مسخره و سرزنش کنید و از او ایراد بگیرید توصیه می‌شود از جزئیات سریال تلویزیونی مورد علاقه او (به جای اینکه نادیده بگیرید) مطلع شوید یا تلاش نمایید علاقه خود را در زمینه فوتبال با او در میان بگذارید. این شکلهای ارتباطات روزانه پایه و اساس یک رابطه خوب والد-فرزند را تشکیل می‌دهد.

فعالانه گوش دادن نشان دهنده رشد ارتباط شماست و به فرزند نوجوانتان کمک می‌کند تا احساس کند درک شده است. گوش دادن فعال شامل اختصاص دادن زمان لازم به فرزندتان هنگامی که علاقمند هستند صحبت کنند می‌باشد و چنین امری در دنیای پر مشغله امروز کار ساده ای نیست. همچنین گوش دادن فعال شامل عدم مداخله در صحبت کردن آنها یا نصیحت کردن یا انتقاد و سرزنش اموری که آنها بیان می کنند می‌باشد.

فعالانه گوش دادن نشان دهنده علاقه و همدردی و سعی شما برای درک آنها می باشد، برای مثال هنگام صحبت با فرزندتان بگویید«درسته، اون می‌تونه سخت باشه»یا «من می‌تونم بفهمم که این وضعیت چقدر دردناک بوده». گوش دادن فعال شامل شنیدن آنچه نوجوانان می گویند بدون تلاش برای شاد کردن آنها یا صحبت برای خارج کردن آنها از احساساتشان می باشد.

گاهی اوقات از اینکه به حرفهای فرزندتان در مورد رنج ها یا ناامیدی هایش گوش کنید می‌تواند موجب آشفتگی شما شود و امکان دارد تمایل داشته باشید با آنها مخالفت یا آنها را سرزنش کنید این کارها موجب می‌شود آنها احساس کنند که شما به طور واقعی مطالبی را که می‌گویند درک نمی‌کنید و شاید احتمال اینکه دوباره به شما اطمینان کنند را کمتر می‌کند. در مقابل گوش کردن فعال به آنها کمک می‌کند تا احساس کنند شما واقعا سعی می‌کنید آنچه را آنها می‌گویند درک کنید و ارتباطات بعدی را تقویت خواهد کرد.

والدین اغلب در این مورد که چقدر به نگرانیهای نوجوانشان باید گوش دهند و توجه کنند دچار سرگردانی می‌شوند و در واقع نگران هستند که این کار موجب شود نوجوانشان بیشتر در افکار منفی خود محدود گردد و غوطه ور شود.

در حقیقت برقراری تعادل ضروری است نوجوانان نه تنها به والدینی نیاز دارند که فعالانه به آنها گوش دهند و نگرانی هایشان را بپذیرند بلکه انتظار دارند والدین به آنها قوت قلب داده و به آنان کمک کنند و در هر زمان از آنها حمایت و پشتیبانی نمایند.

فاطمه دلپسند – کارشناس واحد مشاوره
موسسه فرهنگی شهید آشتاب

چند راهکار برای کاهش تشنگی

ماه رمضان است و روزه‌داران عزیز یکی از مشکلات اصلی‌شان تشنگی است .

برای کاهش تشنگی در ایام روزه داری، می‌توان عرق کاسنی و شاهتره، را به نسبت مساوی تقسیم کرد و در یخچال گذاشت و در فاصله افطار تا سحر از آن استفاده کرد.

مصرف این نوشیدنی، تشنگی طول روز را بسیار کم می‌کند .

دکتر سیدوحید فرزادفر پزشک و محقق طب اسلامی با بیان این مطلب می افزاید: مصرف زیاد گوشت قرمز می‌تواند باعث افزایش صفرا و تشنگی شود از این رو مصرف آن باید محدود شود. البته افرادی که سابقه کم خونی، ضعف و افت مکرر فشار خون دارند از این قاعده مستثنا هستند .

وی افزود: مصرف آب یخ اگر چه در ابتدا تشنگی را فرو می‌نشاند اما در نهایت باعث تشدید تشنگی می‌شود.

هم چنین دوش گرفتن در طول روز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود .برای این کار باید از آب ولرم استفاده کرد زیرا آب سرد باعث منقبض شدن منافذ پوست و احتباس گرما می‌شود و فرد در طول روز احساس گرما می‌کند .

افرادی که دچار تشنگی شدید می شوند، بهتر است بعد از نماز ظهر و عصر دوش بگیرند و ساعتی را در مکان خنک استراحت کنند.

مصرف میوه‌های آب دار و خنک مانند هندوانه، خیار و غذاهای لعاب‌دار مانند کدو، شیر، فرنی و سبزی‌هایی مانند کاهو و خرفه در زمان افطار و سحر به کاهش تشنگی در طول روز می‌انجامد .

این محقق طب اسلامی می‌افزاید: از آنجا که هندوانه طبع لطیفی دارد وقتی وارد معده خالی می‌شود، ممکن است به خلط صفرا تغییر ماهیت دهد و عملاً به جای خنک کردن، باعث افزایش حرارت شود.

بنابراین باید هندوانه را زمانی مصرف کرد که با مصرف خوراکی‌های دیگر داغی کبد و معده را فرو نشانده باشیم .

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۳۹۲واقعات در بخش ۱۵ فارس اقلید

برابر مقررات ماده ۱۱ قانون ثبت ومواده ۵۹ اصلاحی آیین نامه قانون مزبور اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالک در قطعات ۳ و۴ بخش ۱۵ فارس اقلید که از اول فروردین ماه لغایت خردادماه ویا قبلا درخواست ثبت نموده اند واگهی آنها از قلم افتاده ومنتشر نگردیده با ذکر نام ونام خانوادگی مالک وشماره فرعی واصلی ملک ومساحت ومحل وقوع ملک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می شود.

۳۲۷۱/۱–آقای محمود خسروی وخانم فاطمه حق پرست بالمناصفه ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۷ متر مربع در بلوار شریعتی ارجمان خیابان شهدای ارجمان کوی فاطمیه

۳۵۷۹–آقای سید عبدالحسین حمیدی نژاد موازی بیست و یک سهم مشاع از ۷۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه زمین بایر به مساحت ۹۱۰۱ متر مربع واقع در بلوار جهاد مزرعه خونیان مشهور به مزرا محله باغستان

۳۵۷۹– آقای حبیب آقا فروتن اقلیدی موازی ۸ سهم مشاع از ۷۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه زمین بایر به مساحت ۹۱۰۱ متر مربع واقع در بلوار جهاد مزرعه خونیان مشهور به مزرا محله باغستان

۳۶۰۸/۲۳–آقای محمد تقی حسن بیگی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۹۳ متر مربع در مزرعه خونیان محله ارجمان تل بابا عبداله کوچه شهید جعفری

۳۶۱۱/۹–آقای بهرام جعفری موازی ۳/۵ دانگ مشاع وحمیرا بیگناه موازی یکدانگ مشاع وشاه بی بی رحیمی موازی یکدانگ ونیم مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۸/۶۰ متر مربع در مزرعه خونیان محله ارجمان تل بابا عبداله کوچه شهید جعفری

۳۸۹۴–آقای غلامرضا صفری ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۱/۴۰ متر مربع در مزرعه خونیان محله باغستان خیابان امام خمینی کوچه شهید صدری

۴۰۵۵–آقای داود خیراندیش ششدانگ یک باب خانه مخروبه به مساحت ۵۵۸/۸۰ متر مربع در مزرعه خونیان محله باغستان خیابان طباطبائی کوچه مطلبی

۴۸۴۸–آقای ناصر تدین موازی ۴/۵ دانگ مشاع وخانم بی بی ماه تدین موازی ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان دو طبقه به مساحت ۶۹/۱۰ متر مربع در محله بازارخیابان طالقانی

۵۱۶۵/۵–خانم رباب غیبی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۲/۱۰ متر مربع در مزرعه بازارچاه

۵۷۱۶/۴–آقای قربانعلی جلیلی وروح اله جلیلی هر یک نسبت به دو دانگ مشاع وخانم رقیه قربانی وخانم مرضیه خدامی هر یک نسبت به یک دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه دو طبقه به مساحت ۲۸۲/۳۰ متر مربع در خیابان حافظ کوچه مدرسه راهنمائی امام حسین

۵۸۸۸/۱۸ –آقای علی اصغر اسلمی واحسان اسلمی وخانم صدیقه مرتضوی هر یک موازی دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۷۷/۳۰ متر مربع مزرعه صغادالسود علیا خیابان معلم کوچه شهید قاسم زاده

۵۸۸۸/۱۹ – آقای محمد علی صالحی و خانم نجمی زینلی بالمناصفه ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۰۰ متر مربع واقع در مزرعه صغاد الاسود علیا موضع یکشنبه خیابان معلم کوچه شهید قاسم زاده

۵۹۳۱/۸–آقای راه خدانیکوئی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۸۰/۸۰ متر مربع در مزرعه صغاد الاسود علیا خیابان معلم کوچه شهید مهدوی بوستان جنوبی یک

۵۹۳۱/۹– آقای نعمت الله رضائی ششدانگ یک باب ساختمان نیمه تمام به مساحت ۱۹۵/۵۰ متر مربع در مزرعه صغاد الاسود علیا۱۴ متری سر سنگ بوستان جنوبی ۴

۵۹۳۱/۱۰–آقای عبدالرسول جلیلی وخانم لیلی جلیلی بالمناصفه ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۷۶/۰۵ متر مربع در خیابان معلم کوچه شهید مهدوی کوچه معاد

۶۰۶۷/۱۵–آقای محمد حسین تدین نسبت به دو دانگ مشاع و خانم صدیقه صفری نسبت به چهاردانگ مشاع از ششدانگ قسمتی از یک باب ساختمان به مساحت ۸/۹۰ متر مربع در مزرعه صغادالاسود علیا خیابان گلستان کوچه هفتم

۶۱۶۷/۹–آقای ستوده تدین ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۲۹/۴۰ متر مربع در مزرعه صغادالاسود علیا بلوار مطهری کوچه شهیدزرین کلاه

۶۳۲۳/۲۹۲–آقایان اسد شریفی واحمد شریفی هر یک موازی ۶۳ سهم مشاع وخانم ها مهین دخت شریفی وبتول شریفی هریک موازی ۳۱/۵ سهم مشاع از ۱۸۹ سهم مشاع از ۱۵۱۲ سهم سهام ششدانگ باستثناء ثمن اعیانی یکدرب باغ محصور ومشجر به مساحت ۲۱۷۴۵ متر مربع در مزرعه صغادالاسود علیا

۶۳۲۳/۲۹۲–خانم قدسیه حیدرنیا موازی ۱۸۹ سهم مشاع از ۱۵۱۲ سهم سهام ششدانگ بانضمام بهاء اعیانی ۳۷/۷ سهم مشاع دیگر از ۱۵۱۲ سهم سهام ششدانگ یکدرب باغ محصور ومشجر به مساحت ۲۱۷۴۵ متر مربع

۷۷۰۹/۱۴–آقای رضا خیراندیش وخانم ناهید سادات گنجی بالمناصفه ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۸۲ متر مربع در مزرعه دودانگه خیابان سعدی کوچه فرعی شهید تدین

۷۹۱۳/۵–آقای محمد جواد خیراندیش وخانم رویا میرزائی بالمناصفه ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۷ متر مربع در خیابان سعدی کوچه فدک اصلی

۸۰۳۴/۱–آقایان عزت اله علی محمدی وحجت اله علی محمدی بالمناصفه ششدانگ یک باب خانه نیمه تمام به مساحت ۲۵۱/۹۰ متر مربع در خیابان توحید کوچه شهیدان گیوزاده

۸۳۰۰–آقای سید محمد باقر موحد ابطحی ششدانگ یک باب ساختمان حمام معروف به حمام حسنین به مساحت ۳۸۲/۱۰ متر مربع در محله عصار خیابان سعدی

۸۳۸۸/۲۴–آقای سید علی معصومی وخانم زهرا سلیمی بالمناصفه موازی سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۵ متر مربع در مزرعه بیداشک بلوار نبی اکرم

۸۶۱۷/۱–آقای غلام رضا قلندری ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۱۱۰ متر مربع در خیابان شهید منتظری

۸۶۱۸/۱–آقای غلامرضا قلندری ششدانگ قسمتی از یک باب خانه به مساحت ۱۰۴/۸۰ متر مربع در خیابان شهید منتظری

۸۶۵۲/۷–آقای سید جلال میر حسینی ششدانگ یک باب ساختمان دو طبقه به مساحت ۱۳۱ متر مربع در مزرعه بید اشک خیابان شهید منتظری

۸۷۰۵/۱۳–شرکت گاز استان فارس ششدانگ یک باب ساختمان ایستگاه تقلیل فشار گاز به مساحت ۲۰۱ متر مربع در مزرعه بزبند بلوار نبی اکرم (ص)

۹۸۷۸– خانم سکینه خدامی موازی یک سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم نرگس خاتون کمالی موازی یک سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– خانم صدیقه خدامی موازی نیم سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم شهلا خدامی موازی یک سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– خانم زهرا خدامی موازی نیم سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–آقای محمد حسن خدامی موازی دو سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم فاطمه خدامی موازی نیم سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم میترا خدامی موازی یک سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم فرشته خدامی موازی یک سهم مشاع از ۸ سهم مشاع از ۴۸ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات قانونی به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع در مزرعه بنجیر وبید بالا که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸ – خانم صدیقه خدامی یک سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– محمود رضا خدامی موازی ۲ سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– آقای محمد جواد خدامی موازی ۲ سهم از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸ –خانم فاطمه خدامی یک سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸–خانم زهرا خدامی یک سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– خانم مهناز خدامی موازی یک سهم مشاع از ۹ سهم مشاع از ۵ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۹۸۷۸– آقایان عباسعلی اسلمی و حمیدرضا ا سلمی و محمد رضا اسلمی و غلامرضا اسلمی هر یک موازی ۲ سهم مشاع و خانم رقیه اسلمی موازی یک سهم مشاع از ۹سهم مشاع از ۳ سهم مشاع از ۲۴۰ سهم سهام ششدانگ یک قطعه اراضی مزروعی مستثنیات به مساحت ۱۸۰۰۰۰۰ متر مربع مزرعه مشهور به بنجیر که از قنوات و چشمه سارات مختصه و همچنین از قنات معروف به بنجیر و بید بالا مشروب می گردد.

۱۰۴۵۵–آقای حمید صابری ششدانگ قسمتی از یک باب ساختمان به مساحت ۳۰/۱۰ متر مربع در خیابان حافظ

۱۰۴۶۸–آقای علی شیر جمالی نیا ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۰۷ متر مربع در محله الیاسان تل داودی ها

۱۰۴۷۱–آقای روح اله مسلمی وخانم زینب محرابی بالمناصفه ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۵ متر مربع در بلوار شریعتی خیابان یاسمن کوچه یاسمن

۱۰۴۷۲–آقای محمد عابدینی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۱۳/۵ متر مربع در محله ارجمان بلوار شریعتی خیابان یاسمن کوچه یاسمن یک

۱۰۴۷۴–خانم ربابه اسلمی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۹۶ متر مربع در خیابان انقلاب کوچه مسجد جامع

۱۰۴۷۵–خانم مرضیه شریفی وخانم رضوان شریفی بالمناصفه ششدانگ یک درب باغ به مساحت ۱۰۱۶ متر مربع در مزرعه صغادلاسود سفلی بلوار جهاد

۱۰۴۷۷–آقای محمود شریف نیا ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۴/۶۰ متر مربع در تل سید محمود

۱۰۴۷۸–خانم سکینه نیکوکار ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۸/۲۰ متر مربع در محله تل سرخوکخیابان شهید جمران کوچه شهید یونسیان

۱۰۴۷۹–آقای حمیدرضا سامی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۸۹/۳۰ متر مربع در محله الیاسان خیابان توحید کوچه شهید بزرگی بن بست ۶

۱۰۴۸۱–آقای احمد علی جمشیدی موازی چهاردانگ مشاع وخانم صغرا رجایی موازی دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۱۴ متر مربع در محله باغستان کوچه شهید جعفری

۱۰۴۸۲–آقای امیر منصوری موازی چهاردانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۶/۸۰ متر مربع در خیابان انقلاب کوی مسجد جامع محله تل سرخوک

۱۰۴۸۳–خانم لیلا عاشوری ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۲/۴۵ متر مربع در بلوار مطهری خیابان شهید رجائی کوچه جنب سالن هلال احمر

لذا طبق ماده ۱۶ قانون ثبت ومواده ۸۶ اصلاحی آیین نامه هر کس نسبت به رقبات بالا واخواهی دارد ویا قبل از انتشار این اگهی اقامه دعوی نموده ودر دادگاه مطرح است می تواند واخواهی خود را با گواهی مشعر بر طرح دعوی ظرف مدت ۹۰ روز از تاریخ انتشار این اگهی (۹۲/۵/۱) به اداره ثبت اسناد واملاک اقلید تسلیم نماید وسپس معترض بایستی ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد واملاک دادخواست خود را به مرجع ذی صلاح قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست اخذ وبه اداره ثبت اسناد واملاک تحویل نماید در غیر اینصورت با ارایه گواهی عدم تقدیم دادخواست از سوی متقاضی ثبت یا نماینده قانونی این اداره بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد تحدید حدود پلاک های فوق با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵ قانون ثبت بعدا به ترتیب شماره بعمل خواهد امد واخواهی مجاورین به حدود وحقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت در موقع تحدید حدود پذیرفته خواهد شد .

تاریخ انتشار نوبت اول : ۹۲/۵/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۲/۵/۳۱

رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد واملاک اقلید

۱۳۰۰۳

آگهی اجراییه

بدین وسیله به آقای اکبر زارعی کردشولی فرزند آقاجان دارای شناسنامه ۵۷ ساکن اقلید روستای سیربانو ابلاغ می‌شود که بانک ملی مرکزی اقلید به استناد سند رهنی شماره ۲۰۰۳۵ مورخ ۸۵/۶۰۱۳ دفتر ۱۱۳ اقلید جهت وصول مبلغ ۱۶۵/۳۴۴/۲۰۰ ریال تا تاریخ ۹۱/۳/۱۰ به انضمام خسارت تأخیر متعلقه و از تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجراییه صادر نموده و پرونده اجرایی به کلاسه فوق در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۱/۶/۱ مأمور، محل اقامت شما به شرح متن سند شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرا مفاد اجراییه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می‌گردد نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، مورد وثیقه مندرج در سند رهنی فوق با تقاضای بستانکار پس از ارزیابی از طریق مزایده فروخته و از حاصل فروش آن طلب بستانکار و حقوق دولتی استیفا خواهد شد. ۳۴۸۶/۱۲۹۸۲

تاریخ انتشار: ۹۲/۵/۱

۱۳۲/ م الف — رضا رحیمی – رییس اداره ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی اجراییه

بدین وسیله به آقای محمدعطا نیکوبخت فرزند یعقوب دارای شناسنامه ۲۲۶۳ صادره از اقلید ساکن اقلید محله باغستان ابلاغ می‌شود که بانک ملی مرکزی اقلید به استناد س