روزنامه طلوع

تاریخ ۶ دی ۱۳۹۵ دوشنبه

صفحه ٤

شماره ۱۸۵٤

سال بیست و دوم

ضرب المثل های جهانی

کسی که به آسانی پول به دست می آورد، به آسانی هم خرجش می کند.

●ضرب المثل فرانسوی●

سلامت

خوردنی ها و کارهایی که حافظه را تقویت می‌کنند

شاید در میان اطرافیان دیده باشید که برخی افراد، بخصوص میانسالان و سالمندان، توجه دقیق و موشکافانه ای به نوع تغذیه و خورد و خوراک خود دارند و اغلب به دنبال غذاها یا نوشیدنی‌هایی هستند که برای ارتقای حافظه و تقویت مغز موثر است. سوال اینجاست که آیا واقعا مواد غذایی می‌توانند بر ارتقای توان مغز تاثیرگذار باشند؟

برنامه‌ریزی تغذیه‌ای و خوردن هوشمندانه انواع خاصی از غذاها عملکرد مغز را به طور مستقیم تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند در افزایش ضریب هوشی، بهبود خلق و خو، افزایش خلاقیت و توان ذهنی نقش بسزایی داشته باشد.

صبح‌ها به نوشیدن چای اکتفا نکنید

اولویت اصلی برای داشتن مغز و ذهن پویا خوردن صبحانه است، صبح‌ها پیش از ترک منزل فقط به خوردن چای اکتفا نکنید. در این وعده، حتما غذاهای تهیه شده از غلات سبوس دار بخورید، زیرا قندها در این غذاها آهسته‌تر در جریان خون منتشر می‌شوند و دیرتر احساس گرسنگی می‌کنید و کاهش سطح انرژی در بدنتان دیرتر اتفاق می‌افتد.

بیسکویت، کیک صبحانه، آبمیوه صنعتی و چای بسیار شیرین می‌تواند به سرعت افراد را گرسنه کند و سبب کاهش تمرکز شود.

مصرف مایعات در طول روز نقش بسزایی در کارآیی مغز دارد

اگر مایعات به مغز نرسد، احساس خستگی و منگی می‌کنید و به احتمال زیاد، دچار سردرد خواهید شد.

از کافی بودن آهن و ویتامین B بدنتان مطمئن شوید

برای بیشترین بهره وری از سلول‌های مغز لازم است، اکسیژن مورد نیاز در اختیارشان قرار گیرد. کمبود آهن در رژیم غذایی باعث کاهش میزان تحویل اکسیژن به مغز می‌شود و عدم تمرکز، کمبود انرژی و خستگی ظاهری را به دنبال دارد. بهترین منبع آهن، گوشت قرمز است و سایر منابع آهن، عبارتند از زرده تخم‌مرغ، لوبیا قرمز، عدس، زردآلوی خشک، غلات صبحانه غنی شده با آهن و کلم بروکلی است.

مطالعات نشان داده، افرادی که خوردنی‌های حاوی ویتامین C مصرف می‌کنند، در یاد آوری مطالب موفق ترند و حافظه بهتری دارند.

در نتیجه، روزانه دست‌کم پنج وعده میوه و سبزی بخورید و به آن تنوع دهید، ضمن این که مواد غذایی غنی از ویتامین‌های B بخصوص مرغ، سیب‌زمینی، موز و جوانه غلات می‌توانند برای بهبود حافظه و سلامت مغز موثر باشند.

ناهار را سبک بخورید

خوردن یک وعده غذایی پر حجم در وقت ناهار، باعث احساس خستگی در مابقی روز می‌شود. سالادهای سالم، غذای مناسبی برای وعده غذایی ناهار هستند، ماهی‌های غنی از چربی دریایی مانند ماهی سالمون، ساردین و ماهی تن، حاوی چربی‌های امگا ۳ بوده، برای تقویت سلول‌های مغز مفیدند.

به طور منظم غذا بخورید

برای مناسب نگه داشتن سطح قند خون و پیشگیری از افت توان مغز به طور منظم غذا بخورید. مصرف سه وعده غذای اصلی کم حجم و دو میان وعده، قند خون مغز را تامین می‌کند. میان وعده‌های سالم شامل شیر، ماست کم چرب و میوه‌های تازه یا خشک شده است.

شام را ابتدای شب بخورید

یک وعده غذای سنگین در اواخر شب می‌تواند موجب بروز بی‌خوابی

و در نتیجه، افت توان مغز و حافظه بخصوص در روز بعد شود. سعی کنید حداقل سه ساعت قبل از خواب غذا بخورید تا بدن، فرصت کافی برای هضم مواد غذایی داشته باشد. نان و ماکارونی سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، لوبیا و حبوبات به دلیل داشتن کربوهیدرات‌های پیچیده، آهسته تر جذب بدن می‌شوند و برای عملکرد مغز مفیدترند.

بهتر است روزانه از غذاها و گوشت طیوری استفاده شود که با زعفران، گلاب، دارچین، میخک، جوز هندی و ریحان معطر شده باشد. مصرف انگور بخصوص کشمش یا مویز، صبح ناشتا توصیه می‌شود. پسته، بادام، فندق، انجیر همراه با گردو، زرده تخم‌مرغ، بادرنجبویه، نارگیل و مربای سیب هم مفید است.

رابطه تنگاتنگ دستگاه گوارش با مغز

اگر دستگاه گوارش بخوبی کار نکند، می‌تواند اثر بدی روی مغز و حافظه بگذارد. باید از خوردنی‌ها و اعمالی که به معده و روده آسیب می‌زند، پرهیز کرد.

گرسنگی کشیدن، نوشیدن زیاد آب گرم یا بسیار سرد، افراط در مصرف غذاهای پرچرب، غلیظ و دیرهضم مانند کله‌پاچه، سس مایونز، پنیر پیتزا، سوسیس و کالباس، استفاده زیاد از ترشی و شیرینی، مصرف زیاد میوه‌های آبکی مانند خربزه و هندوانه، نگه داشتن مدفوع و باد شکم و سوءهضم در اثر خوب نجویدن غذا از جمله کارهایی اند که به گوارش صدمه می زنند.

به زمان خواب و بیداری توجه کنید

برنامه‌ریزی برای ساعات خواب و بیداری در تقویت حافظه و افزایش تمرکز موثر است، به طوری که هرچقدر بتوانید از خوابیدن زیاد در طول روز پرهیز کنید و در ساعات طلایی خواب یعنی ۹ شب تا ۲ بامداد استراحت کنید، اثرات درخشان‌تری از آن مشاهده خواهید کرد. چون با بیداری از صبح زود تا ظهر قوای بدن تحلیل می‌رود و احتمال عملکرد نامطلوب مغز وجود دارد، فرد نیاز به استراحت کوتاه پیدا می‌کند؛ پس حدود نیم تا یک ساعت خواب ظهر به بازتوانی جسمی و ذهنی کمک شایانی می‌کند.

بی‌برنامگی؛ بزرگ‌ترین آفت مغز

برنامه‌ریزی برای درس خواندن و سایر فعالیت‌های روزمره در جهت افزایش حافظه و تمرکز بسیار کلیدی، لازم و راهگشاست تا حدی که می‌توان گفت بی‌برنامگی بزرگ‌ترین آفت مغز است. علاوه بر برنامه‌ریزی بلندمدت و میان‌مدت بهتر است هر شب قبل از خواب برنامه‌های فردا را روی یک کاغذ بنویسید و جلوی دید قرار دهید و روز بعد هر کدام را که انجام دادید، خط بزنید. هدف این است که مغز از فکر کردن درباره برنامه‌های عقب افتاده صرف‌نظر کند و مدام در پی یادآوری و تشویش به خاطر سپردن این برنامه‌ها نباشد.

هنگام مطالعه چگونه می‌توانیم، روی مطلب تمرکز بیشتری داشته باشیم؟ یک کاغذ کنارتان داشته باشید تا هر فکری به ذهنتان خطور کرد، سریع روی کاغذ یادداشت کنید تا بعد به آن بپردازید و در آن لحظه بتوانید به ادامه مطالعه بپردازید. همچنین برای افزایش تمرکز سعی کنید مکان مطالعه از نور، دما و تهویه مناسبی برخوردار باشد و هر ۲۰ دقیقه یک بار از جا برخاسته، چند نفس عمیق بکشید و چند حرکت کششی انجام دهید تا جریان خون در بدنتان تسریع شود.

بهترین زمان خوردن عصرانه

مصرف میان وعده برای کودکان، افراد لاغر، ورزشکاران و زنان باردار بیش از سایر افراد توصیه می شود و معمولا بین وعده های اصلی غذا خورده می شود.

عصرانه نیز بین ناهار و شام مصرف می شود. این زمان باید دقیقا لحاظ شود یعنی میان هر تعداد ساعتی که بین زمان ناهار و شام قرار داشت باید صرف شود.

میان وعده عصرانه می تواند بستنی، نان و پنیر، کیک و شیرینی و انواع میوه ها و دسرها باشد البته افراد باید در میزان مصرف این میان وعده ها دقت کنند تا دچار چاقی و اضافه وزن نشوند. به عنوان مثال کیک‌های شکلاتی بیشترین کالری را دارند یا انواع کلوچه‌ها در افزایش وزن بسیار موثرند از طرفی مصرف برخی میوه‌هایی که شیرینی کمی دارند مانند آلبالو، گیلاس و سیب توصیه می شوند. مصرف نان به دلیل اینکه سرشار از غلات است و پنیر به همراه مربا و گردو یا سبزی‌هایی مثل هویج، گوجه‌فرنگی و خیار بسیار مناسب هستند حتی می توان آن را با میوه‌های آبدار مانند خربزه و هندوانه مصرف کرد.

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۸۶۰- ۱۳۹۵/۹/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قاسمعلی محمدی فرزند امیدعلی بشماره شناسنامه ۱۵۷ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۴۳۶/۳۵ مترمربع پلاک ۱۹۹۳ فرعی از ۵۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی آقای صولت حسنی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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. ۵/۲۰۸۴ ۶۴۲/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۹۳۳- ۱۳۹۵/۹/۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای تراب رضایی فرزند حیدر بشماره شناسنامه ۳۸ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۷۵/۳۶ مترمربع پلاک ۱۴۸ فرعی از ۴۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۱ الی ۴۳ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی رحمت چوبینه محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۸۰ ۶۳۶/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۶۴۸- ۱۳۹۵/۸/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفتح گودرزی فرد فرزند فلامرز بشماره شناسنامه ۵۷۲ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۳۳۱/۹۶ مترمربع پلاک ۲۸۶۵ فرعی از ۵۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی ابراهیم و لطف اله کیانی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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. ۵/۲۰۷۶ ۶۳۲/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

آگهی ابلاغ اجراییه

به موجب اجراییه شماره ۳۴۳ - ۹۴ ش ۲ مورخ ۹۵/۸/۵ صادره از شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون که طی دادنامه شماره ۴۳۰ – ۹۴/۱۱/۲۶ شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون قطعیت یافته محکوم علیه اصغر غلامی محکوم است به مسترد نمودن چک شماره ۳۹۲۳۴۲ و مبلغ پنج میلیون ریال باقی مانده نزد محکوم علیه در حق محکوم له اسداله نصرپور و همچنین پرداخت نیم عشر اجرایی در حق صندوق دولت بدینوسیله ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام والا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.

۵/۲۰۹۵ ۱۵۸۲ / م الف

رییس شعبه دوم شورای حل اختلاف کازرون

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۲۳۸- ۱۳۹۵/۸/۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حبیب زارعی فرزند خداخواست بشماره شناسنامه ۲۲۰ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب کارگاه بلوک زنی که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۱۸۶۹/۹۴ مترمربع پلاک ۵۱۲ فرعی از ۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی غلامرضا زارعی ورثه خداخواست محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۸۳ ۶۳۹/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۸۵۰- ۱۳۹۵/۹/۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم شرافت طباطبایی فرزند ابوالحسن بشماره شناسنامه ۱۹۰ صادره از ممسنی در شدنگانگ قسمتی از یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۵/۷۱ مترمربع پلاک ۱۷۱ فرعی از ۵۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی وراث کهزاد خسروی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۸۲ ۶۴۰/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۴۹۵۷- ۱۳۹۵/۷/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شکر همراهی پور فرزند موسی بشماره شناسنامه ۱۰۰۲ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۳۰۰/۱۳ مترمربع پلاک ۲۸۶۲ فرعی از ۵۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی ورثه بوشهر لشکری محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۸۱ ۶۳۸/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۸۰۹- ۱۳۹۵/۹/۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی فرخ جعفری فرزند امام قلی بشماره شناسنامه ۱۵۶۵۷ صادره از نورآباد و افسانه جعفری فرزند امام قلی به شماره شناسنامه ۸۹۴۳ ممسنی بالمناصفه در شدنگانگ عرصه و اعیان یک باب خانه به مساحت ۲۸۸/۵۱ مترمربع پلاک ۵۲۰۱ فرعی از ۴۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی اختر جمشیدی فرزند سپهدار محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۷۹ ۶۳۳/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۹۲۷- ۱۳۹۵/۹/۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم بهتری شفیعی فرزند علی بابا بشماره شناسنامه ۱۲۴ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۱۷۹/۱۸ مترمربع پلاک ۷۴ فرعی از ۵۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۷ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی آقای ناصر امیری محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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. ۵/۲۰۷۸ ۶۳۵/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۹۳۱- ۱۳۹۵/۹/۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای داود برامکی فرزند قربانعلی بشماره شناسنامه ۱۷ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۰۸/۸۳ مترمربع پلاک ۱۶۵۸ فرعی از ۵۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۰ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی ورثه جیران امیری محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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. ۵/۲۰۷۷ ۶۳۴/م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۶۰۳۱- ۱۳۹۵/۹/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم نسرین رشیدی جابه فرزند رضا بشماره شناسنامه ۱۷۰۶۱ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۳۰۸/۳۹ مترمربع پلاک ۵۱۱ فرعی از ۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی آقای بهمن قهرمانی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۷۵ ۶۳۱/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۷۱۷- ۱۳۹۵/۸/۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ماهتاب کیانیان بیگدلی فرزند بردعلی بشماره شناسنامه ۱۵۵۷۸ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۴۵/۶۴ مترمربع پلاک ۲۸۶۳ فرعی از ۵۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی محمدرضا قاسمی نیک به وکالت از ورثه بی بی بانو جاویدی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۷۴ ۶۳۰/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۶۸۴- ۱۳۹۵/۸/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای شهرام قربانی فرزند بهرام بشماره شناسنامه ۱۳۵۴ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۲۰۸/۷۶ مترمربع پلاک ۱۶۵۶ فرعی از ۵۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۰ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی ورثه جیران امیری محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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 : ۱۳۹۵/۱۰/۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۵/۱۰/۲۱

۵/۲۰۷۳ ۶۲۲/م الف

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد واملاک شهرستان ممسنی

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۵۸۱۵- ۱۳۹۵/۹/۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اردشیر امینی فرزند رضا بشماره شناسنامه ۳۰۵ صادره از ممسنی در شدنگانگ یک باب مغازه که ۱/۵ دانگ مشاع از شدنگانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۵۶/۱۹ مترمربع پلاک ۱۶۵۷ فرعی از ۵۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۰ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی علی عسکری محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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