روزنامه طلوع

تاریخ ۲۸ فروردین ۱۳۹۶ دوشنبه

صفحه ۵ | شماره ۱۹۳۲ | سال بیست وسوم

گوناگون

توصیه های دوران بارداری

ورزش نه شدید و نه بسیار ناچیز، بلکه ورزش با شدت متوسط بکنند.
به آرامی پیاده روی نمایند، اما آن هم نه بیش از اندازه که به افراط بینجامد.
نباید به هیچ وجه حرکات بسیار شدید بکنند و نباید از جایی به جایی بپرند.
باید از ضربه خوردن و بر زمین افتادن برحذر باشند.
از پرخوری و عصبانیت بپرهیزند.

چرا بعضی از عسل ها زود و بعضی دیرتر رس یا شکرک می زنند؟

مهین گل خواجه ای

نوع گل منطقه، استقرار زنبور عسل، مقدار مواد به جا مانده در عسل (خرده موم، خرده گرده گل و ...) و دمای محلی که عسل در آن نگهداری می شود همگی در دیر یا زود رس‌بستن عسل تأثیر دارند و به همین علت است گاهی مشاهده می کنیم عسلی که تهیه کرده ایم بعد از چندین ماه هنوز زلال است و هیچ گونه تغییری نمی کند و در بعضی موارد بعد از مدت کوتاهی شبیه روغن حیوانی کدر می شوند یا شکرک می زنند. بعضی از افراد به دلیل ناآگاهی، عسلی را که رس یا شکرک می‌زند بی کیفیت می دانند در حالی که اصلاً این طور نیست. عسل رس کرده را می توان به چندین روش رس گیری و به حالت اولیه بر گرداند؛ از جمله حرارت دادن غیر مستقیم البته به صورت درست و اصولی. متأسفانه اکثر مردم ما اولویت اصلی برای تشخیص عسل سالم را استفاده زنبوردار از شکر می دانند؛ در صورتی که بحث حرارت به مراتب مهم تر از شکر دادن به زنبوران است. تمام عسل های که زنبور عسل در درست کردن آنها دخالت دارد، دیر یا زود رس یا شکرک می زند. برای رس گیری عسل و برگرداندن آن به حالت اولیه باید عسل را به طور غیر مستقیم حرارت دهیم. حال اگر درجه حرارت عسل به ۶۰ درجه برسد، کل خواص آن از جمله تمام آنزیم های آن از بین می رود.اگر به ۸۰ درصد برسد، علاوه بر از بین رفتن تمام خواص عسل، ماده‌ای نیز از آن ترشح می شود که کاملاً برای بدن خطرناک است. ناآگاهی مردم در مورد رس یا شکرک زدن عسل و ملاک قراردادن آن جهت تشخیص تقلبی یا اصل بودن آن، باعث شده بعضی از افراد سودجو برای جذب مشتری، عسل تولید شده را حدود ۱۰۰ درجه حرارت دهند و چون این عسل تمام آنزیم ها، از جمله آنزیم دیاستاز خود را از دست داده است، لذا رس یا شکرک نمی زنند. لازم است بدانیم بیش از ۸۰ درصد مردم کشورهای اروپایی عسل را به‌صورت رس کرده یا شکرک زده خریداری می کنند چون بر این باورند که این عسل هنوز حرارت داده نشده و سالم است. گاهی که عسل رس یا شکرک می زند، دانه بندی آن زیر زبان یا دندان احساس می شود. افرادی که در این باره اطلاعاتی ندارند بر این باورند که اگر عسل رس کرد و در دهان دانه بندی آن زبر و خشن بود، دلیل بر شکری‌بودن آن است در صورتی که زبربودن عسل رس کرده فقط به‌خاطر درصد رطوبت آن است.

۶/۸۷

غذای پیشنهادی برای فرار از کم خونی و ریزش مو!

سنگدان مرغ یکی از بخش‌های با ارزش دراین پروتئین حیوانی است که مورد کم توجهی قرار گرفته، اما می‌توانید با قرار دادن آن در رژیم غذایی خود از خواص درمانی آن بهره‌مند شوید و جسمی سالم‌تر داشته باشید.

اکثر افراد وقتی می‌خواهند خوراکی حاوی گوشت مرغ مصرف کنند به دنبال بخش هایی، چون سینه، بال، ساق و بالای ران مرغ هستند غافل از اینکه یکی از مهمترین اجزای مرغ که سنگدان است معمولاً به دور ریخته می‌شود یا طرفدار کمی دارد.

از سنگدان مرغ می‌توانید در تهیه انواع خورشت‌ها و خوراک‌ها به شرط شست و شوی دقیق استفاده کنید و از طعم لذیذ و خواص زیاد آن بهره‌مند شوید.

اگر به دنبال خوراکی‌های پروئتینی هستید سنگدان را فراموش نکنید، براساس تحقیقات سنگدان و دل و قلوه مرغ دارای ۲ گرم چربی، ۷۸ میلی گرم سدیم، ۱۰۷ کالری و حدود ۲۷۲ میلی گرم کلسترول است که می‌تواند یک وعده غذایی مفید برای افراد بزرگسال باشد.

این میزان از چربی و کلسترول می‌تواند نیاز تغذیه‌ای بیماران مبتلا به مشکلات قلبی عروقی را برطرف کند بدون آنکه فرد با تشدید علائم بیماری مواجه شود.

فقر آهن را با سنگدان مرغ ریشه کن کنید

آهن برای رشد بدن، تامین انرژی مورد نیاز، تولید سلول‌های خونی، هموگلوبین و میوگلوبین که وظیفه حمل اکسیژن در خون را دارند بسیار ضروری است.

کارشناسان بهداشتی توصیه می‌کنند افراد بزرگسال روزانه بین ۸ الی ۱۸ میلی گرم آهن برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن خود مصرف کنند.

براساس تحقیقات در سنگدان مرغ مقادیر بالایی از آهن وجود دارد و افرادی که دچار کم خونی هستند به ویژه خانم‌ها می‌توانند از این ماده خوراکی به عنوان یک ماده مکمل درمانی استفاده کنند.

از جمله دیگر مواد مغذی در سنگدان مرغ، ویتامین B۳ و نیاسین است که هر دو برای درمان مشکل استرس، تعدیل هورمون‌های جنسی در غده فوق کلیوی، بهبود گردش خون، سلامت موها و جلوگیری از ریزش موی سر و بهبود قدرت بینایی موثر هستند.

مصرف مواد خوراکی حاوی نیاسین همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سم زدایی از کبد می‌شود، براساسی پژوهش‌ها میزان نیاسین مورد نیاز روزانه مردان بالغ ۱۶ میلی گرم، زنان ۱۴، زنان باردار ۱۸ و زنان شیرده ۱۷ میلی گرم است.

در سنگدان مرغ حدود ۴ میلی گرم نیاسین است و می‌تواند یک خوراک مقوی برای زنان باردار باشد و به رشد جنین کمک کند.

ریبوفلاوین نیز جزء اصلی در ویتامین B۲ است که برای سلامت پوست، مو، چشم و کبد بسیار مفید است.

این ماده نوعی آنتی اکسیدان قوی است و می‌تواند از بدن در مقابل تشکیل رادیکال‌های آزاد ناشی از تجزیه مواد خوراکی در بدن محافظت کند.

براساس تحقیقات ایجاد رادیکال‌های آزاد یکی از موارد ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان است.

سنگدان مرغ را می‌توانید به صورت پخته، کبابی، بخار پز و حتی سرخ شده به همراه انواع خوراک‌ها و خورشت‌ها مصرف کنید، اما کارشناسان توصیه می‌کنند برای بدست آوردن درصد بالاتری از مواد مغذی موجود در سنگدان مرغ افراد آن را به صورت بخار پز و پخته مصرف کنند.

چرا شب‌ها خوابم نمی برد؟

علت بی‌خوابی چیست؟

هنگامی که اختلال خواب برای بیش از یک ماه طول بکشد، باید دنبال شناسایی و رفع عوامل بروز این مشکل باشید. آیا عوامل محرک رایج در طول روز می توانند سبب بی خوابی افراد در شب ها گردند؟ در این نوشتار سعی شده تا با تعدادی از عواملی که به عنوان فاکتورهای محرک بی‌خوابی به شمار می آیند آشنا شویم.

درد

بر اساس تحقیقی که در یکی از کشورهای پیشرفته صورت گرفت، مشخص شد که بالغ بر ۱۵ درصد از افراد آن کشور از درد مزمن رنج می برند و از همین تعداد، چیزی بیش از دو سوم آنها از اختلالات خواب در عذاب هستند. کمردرد، سردرد و سندرم مفصل گیجگاهی فکی (با عضلات فک) از عوامل اصلی بی خوابی های مرتبط با درد به شمار می آیند.

مشکلات روانی و استرس

بی خوابی، هم می تواند نشانه ای از یک بیماری جسمی باشد و هم می تواند به دلیل وجود افسردگی و اضطراب در افراد رخ دهد. از آنجایی که مغز از انتقال دهنده های عصبی برای هر دو عامل خواب و خلق و خو استفاده می کند، تداخل این دو عامل و برگزیدن یکی از این دو به عنوان انتخاب اول می تواند به سختی رخ دهد. موقعیت ها و حوادث تنش زا همانند تنش های مالی و یا مشکلات خانوادگی اغلب به عنوان عوامل شروع بی خوابی به شمار می آیند که می تواند به مشکلات بلندمدت تبدیل گردد.

خروپف کردن

اگر شما جزء اشخاصی به شمار می آیید که در خواب خروپف می کنید، باید بدانید که این مشکل امری بسیار متداول در میان بسیاری از افراد است و جایی برای نگرانی وجود ندارد.

شیفت کاری که بر خلاف ساعات بیداری و خواب عادی افراد باشد، می تواند سبب بروز مشکل بی خوابی و بر هم خوردن ریتم شبانه روزی بدن گردد

اما در برخی موارد این عارضه ممکن است به دلیل وجود مشکلاتی نظیر آپنه ی خواب، بیماری های قلبی، فشار خون بالا و سکته ی مغزی بوجود آید که باید برای اطمینان خاطر از عدم مواجهه با این مشکلات، اقدامات لازم را مد نظر قرار داد.

جت لگ

عارضه جت لگ به دلیل خستگی و تغییر ساعت بدن در اثر سفر با هواپیما رخ می‌دهد. عبور از مناطق زمانی (از یک کشور به کشور دیگر) سبب به هم ریختن ساعت بدن و تغییر فرمان مغز به بدن خواهد شد، زیرا مغز در هنگام تاریکی دستور به استراحت و در هنگام روشنایی دستور بیدارباش بدن را صادر می کند.

معمولاً بدن این افراد حداقل به سه روز نیاز دارد تا بتواند خود را با شرایط زمانی جدید وفق دهد. حال اگر شرایط کاری افراد به گونه ای باشد که اغلب از مناطق زمانی مختلف در حال گذر باشند (زیاد با هواپیما سفر کنند)، این عارضه می تواند سبب بروز مشکلات خواب برای آنها گردد.

شیفت کاری

یک برنامه ی کاری که بر خلاف ساعات بیداری و خواب عادی افراد برنامه ریزی شده باشد (همانند ساعات و شیفت های کاری پزشکان، پرستاران و یا کارگران شیفت کار) می تواند سبب بروز مشکلات بی خوابی و بر هم خوردن ریتم شبانه روزی بدن افراد گردد.

تحقیقات دانشگاهی نشان داده است که افرادی که در شیفت های کاری چرخشی (شبانه روز) کار می کنند، سطح هورمون سروتونین در آن ها در سطح پایین تری نسبت به سایر افراد برخوردار است. سروتونین یک نوع هورمونی و انتقال دهنده ی عصبی در سیستم عصبی مرکزی بدن است که به تنظیم خواب بدن کمک می کند.

تغییرات هورمونی

یائسگی ، قاعدگی و بارداری از عوامل اصلی بی خوابی در خانم ها به شمار می‌آیند. عواملی نظیر گرگرفتگی و تکرر ادرار نیز معمولا باعث بیخوابی در بانوان می‌شوند. برخی از تحقیقات نشان داده است که بیش از ۴۰ درصد از بانوان در یائسگی، از مشکلات بی خوابی رنج می برند.

بیماری ها

اغلب مشکلات خواب با بروز بیماری ها رخ می دهد، برای مثال در بیماری های ریوی و آسم وجود خس خس و تنگی نفس می تواند سبب اختلال در خواب افراد خصوصاً در صبح گردد.

اگر ملاحظه کردید که با مصرف دارویی دچار مشکلات خواب شده اید، از پزشک خود بخواهید تا در صورت امکان داروی دیگری را جایگزین داروی فعلی شما کند در افراد دارای نارسایی قلبی، این مشکل می تواند سبب تنفس غیرعادی گردد. در پارکینسون و سایر بیماری های عصبی، بی‌خوابی یکی از عوارض جانبی شایع به شمار می آید.

داروها

داروها می توانند سبب بروز اختلال در خواب شوند، خصوصا اگر زمان مصرف آن‌ها نزدیک به زمان خواب باشد و یا دوز آنها در حال اضافه شدن باشد. اگر ملاحظه کردید که با مصرف دارویی دچار مشکلات خواب شده اید، از پزشک خود بخواهید تا در صورت امکان داروی دیگری را جایگزین داروی فعلی شما کند.

آگهی مناقصه (شماره ۱۰ – ۹۶)

۱- نام مناقصه گزار: شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا - تلفن : ۸۰-۳۲۳۱۹۳۷۴- تلفن امور تدارکات ۳۲۳۱۷۸۶۹ ۲- موضوع مناقصه: قرارداد انجام کلیه عملیات رفع اتفاقات، رفع حوادث تجهیزاتی، سرویس، نگهداری و تعمیرات شبکه های برق بخش های مرکزی و جلت شهر در مدیریت برق شهرستان داراب

۳ -بخش مرکزی زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری (از ساعت ۳۰ / ۷ الی ۳۰ / ۱۴) از تاریخ ۲۶/ ۱ /۹۶ لغایت ۳۰/ ۱ / ۹۶ به مدت ۵ روز کاری

۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷ - ۰۷۸۶۰ بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز

۵ - آدرس محل تحویل اسناد: شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - اداره دبیرخانه- تلفن ۳۲۳۱۹۳۷۴

۶ - آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی www.tavanir.org.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیر می باشد.

۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۹۶/۲/۱۶ ۸ - محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - طبقه اول - دفتر معاونت پشتیبانی

۹- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۹۶/۲/۱۶ با حضور اعضای کمیسیون مناقصه باز و قرائت می گردد، به پیشنهادهای فاقد امضاء مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر در بند ۷ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۰ - ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.

۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، چک بانکی یا چک تضمین شده در وجه مناقصه گزار یا مطالبات بلوکه شده توسط امور مالی این شرکت می باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکات تحویل مناقصه گزار گردد. ضمنا تضمین کمتر از مبلغ یاد شده یا سایر موارد (چک شخصی، وجه نقد و...) قابل قبول نمی باشد. ۱۲ - شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

۱۳- مناقصه در ۲ جلسه برگزار می گردد. ۱۴- پرداخت هزینه حمل و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۵- سایر اطلاعات و جزییات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ۲۰۷۶/م الف ۲۴۱۴۲

شرکت توزیع نیروی برق استان فارس

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم نازی گلگون فرزند فرج اله با تسلیم دو برگ استشهاد که در دفترخانه اسناد رسمی ۹۸ تنظیم گردیده مدعی است تعداد یک جلد سند مالکیت به شماره چاپی ۹۲۵۰۰۹ مربوط به پلاک ۳۳۲ فرعی از ۶۴ اصلی واقع در قطعه نه بخش هفت فارس شهرستان ممسنی ذیل شماره ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۳۳۹ به نام خود صادر و تسلیم گردیده مفقود و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده که مراتب جهت اطلاع طبق تبصره یک اصلاحی ماده ۲۰ آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود تا هرکس نسبت به مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد تا ۱۰ روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت و یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند خلاصه ارایه نشود اداره ثبت اسناد سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۲۴/ م الف ۶/۶۳

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۱/۲۸ سیدمصطفی حسینی – رییس اداره ثبت اسناد و املاک نورآباد

آگهی حصر وراثت

آقای عباس ربانی زاده فرزند یداله به شرح درخواستی که به کلاسه ۴۸-۹۶ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان یداله ربانی زاده فرزند رضا به شماره شناسنامه ۵۲۶۴ – ۱۳۰۶ صادره از کازرون در تاریخ ۹۵/۱۰/۲۴ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- فاطمه نکویی فرد به شماره ملی ۲۳۷۰۱۰۴۵۵۴ – ۱۳۰۹ کازرون زوجه متوفی ۲- قاسم ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۱۸۳۴۶۵۳- ۱۳۴۱ کازرون پسر متوفی ۳- عباس ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۱۷۸۰۵۸۸ – ۱۳۳۳ کازرون پسر متوفی ۴- محمدرحیم ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۰۳۲۹۵۵۶- ۱۳۴۴ کازرون پسر متوفی ۵- علی اکبر ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۱۸۲۱۶۲۴- ۱۳۳۹ کازرون پسر متوفی ۶- محسن ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۱۸۹۴۹۵۸ – ۱۳۴۹ کازرون پسر متوفی ۷- حلیمه خاتون ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۱۷۹۵۵۱۸ – ۱۳۳۵ کازرون دختر متوفی ۸- افسانه ربانی زاده به شماره ملی ۲۳۷۰۳۶۴۷۵۰- ۱۳۴۷ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک شورا پس از انجام تشریفات درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۷۰/ م الف ۶/۸۳

زمانی بخش – رییس شورای حل اختلاف شعبه چهارم کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۵۷۱۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علی اقسام فرزند قربان به شماره شناسنامه ۴۸۷۴ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۱۶۷۵۷۹۸ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۲۲/۴۳ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۷۸۶ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی آقای خسرو پیشرو محرز گردیده است. لذا مراتب به منظور اطلاع عموم 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 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. ۸/۳ م الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۱/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۲/۱۲

۲۴۱۳۰ رئیس ثبت بهبهان–افشین

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

برابر رای ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۷۸۴۲- ۱۳۹۵/۱۲/۹ 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 زینب شفیعی فرزند کرامت بشماره شناسنامه ۱۵۷ صادره از نورآباد در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه آن متعلق به موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ۴۶۷/۹۷ مترمربع پلاک ۵۲۷ فرعی از ۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی آقای محمدتقی 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 : ۱۳۹۶/۱/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۶/۲/۱۲

۳۱/ م الف ۶/۶۸

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 ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۷۹۰۹- ۱۳۹۵/۱۲/۱۹ 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 مهوش جمشیدی فرزند بهره خدا بشماره شناسنامه ۷۴۲ صادره از نورآباد در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه به مساحت ۳۵۴/۱۸ مترمربع پلاک ۵۲۳۵ فرعی از ۴۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ ممسنی خریداری از مالک رسمی عبدالحسین و محمدحسین و موسی شهرت همگی جمشیدی 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 : ۱۳۹۶/۱/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۶/۲/۱۲

۳۲/ م الف ۶/۶۴

سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ممسنی