



تاریخ	۲۴
شهریور	۱۳۹۷
شنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

مهربانی بزرگتر از قانون است.

چینی

صفحه	۵
شماره	۲۳۳۳
سال	یست و چهارم

## سلامت



## تقویت کلیه‌ها با این سبزیجات

کلیه‌ها اندام مهمی هستند که تقویت و بهبود عملکرد آنها اهمیت زیادی دارد، در این مطلب به چند سبزی مهم که به بهبود عملکرد کلیه‌ها کمک می‌کنند اشاره می‌شود.

رژیم غذایی شما بیشترین قدرت را برای تأثیر و بهبود بدن دارد. کلیه‌های شما اندامی حیاتی هستند که عملکرد آن بر روی کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. غذایی که می‌خورید باید حاوی مواد مغذی باشد که قدرت بهبود عملکرد کلیه را داشته باشد، به‌ویژه سبزیجات.

سلامت جسمی از طریق یک رژیم غذایی سالم و متعادل به دست می‌آید. اجتناب از چربی‌ها، غذاهای فرآوری شده و مصرف بیش‌ازحد برخی مواد، مانند نمک و قند، اولین گام‌هایی هستند که می‌توانید در مراقبت از کلیه‌ها انجام دهید.

اگر به دنبال تغییری در رژیم غذایی خود هستید که بتواند تغییرات مثبت برای سلامت داشته باشد، متخصصان تغذیه و پزشکان غذاهایی را توصیه می‌کنند که قدرت پاک‌سازی، محافظت و بهبود عملکرد کلیه‌ها را داشته باشند. در ادامه سبزیجاتی را معرفی می‌کنیم که می‌توانند اندام داخلی را تحریک کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشند.

### مارچوبه



تنها عارضه‌ای که مارچوبه ممکن است داشته باشد، بوی شدیدی است که بعد از خوردن آن در ادرار خود احساس می‌کنید. وجود اسپیرازاین در مارچوبه منجر به بروز بوی شدید ادرار می‌شود که باعث پاک‌سازی کلیه‌ها نیز می‌شود. برای اینکه از قدرت و سلامت کلیه‌های خود مطمئن شوید، بهتر است مارچوبه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

با مصرف مارچوبه ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی وارد بدن می‌شود. به‌علاوه مارچوبه فاقد چربی و سرشار از پروتئین گیاهی است. مارچوبه منبعی قدرتمند از آنتی‌اکسیدان، سرشار از ویتامین C و فیبر است. به‌علاوه این سبزی بسیار خوش طعم است.

### فلفل دلمه قرمز



فلفل دلمه قرمز حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، به همین دلیل دوست کلیه محسوب می‌شود. به‌علاوه فلفل دلمه قرمز حاوی لیکوپین، ویتامین A، C، B۶، فولیک اسید و فیبر است.



در مبارزه با رادیکال‌های آزاد کلم یک عامل قدرتمند محسوب می‌شود، مانند کلم بروکلی که نه تنها طعم

خوبی دارند، بلکه سرشار از فیتوکمیکال‌های مختلف هستند. از آنجایی که کلم فاقد پتاسیم است، مزیت‌های زیادی برای کبد و کلیه‌ها دارد. به‌علاوه کلم سرشار از ویتامین K و C، ویتامین B۶، فولیک اسید و فیبر است که این سبزی را به یک ماده مغذی و ارزشمند تبدیل کرده است.

### گل کلم



گل کلم نیز مواد مغذی شبيه به کلم دارد و مزیت‌های زیادی برای کلیه‌ها دارد. می‌توانید از گل کلم در سالادهای خود استفاده کنید. گل کلم سرشار از ویتامین C و فیبر است و طعم خوشایندی نیز دارد. فولیک اسید و فیبر موجود در گل کلم به تقویت و پاک‌سازی کلیه‌ها کمک می‌کند. به‌علاوه به کبد کمک می‌کند تا سموم یافت شده در بدن را رخنش کند؛ بنابراین توصیه می‌شود گل کلم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### سیر



سیر یک داروی طبیعی و قدیمی شناخته شده است که می‌تواند التهاب را کاهش دهد، با عفونت مبارزه می‌کند، بد را پاک‌سازی می‌کند، کلسترول را کاهش می‌دهد و یک آنتی‌بیوتیک طبیعی محسوب می‌شود. به‌علاوه سیر حاوی مقدار مناسبی آنتی‌اکسیدان و ضد انعقاد است. لازم نیست نگران چگونگی پخت آن باشید، جوشاندن سیر خواص آن را از بین نمی‌برد. سیر را می‌توان در پخت انواع غذاها استفاده کرد، بنابراین بهتر است مصرف سیر را در غذاهای خود افزایش دهید.

### پیاز



اگر به دنبال ماده‌ای هستید که بدون بذمه کردن غذا بتواند به پاک‌سازی بدن کمک کند، می‌توانید از پیاز استفاده کنید. پیاز سرشار از فلاونوئیدهایی مانند کورستین quercetin است که به بدن کمک می‌کند سموم و مواد شیمیایی وارد شده و به بدن و همچنین آن‌هایی که به‌طور طبیعی در بدن یافت می‌شوند را از بین ببرد، از جمله چربی. پیاز به پاک‌سازی رگ‌ها و بهبود گردش خون کمک می‌کند، به‌علاوه پیاز دارای خواص ضدالتهابی است. خوشبختانه پیاز را می‌توان در بیشتر غذاها مورد استفاده قرار داد. پیاز پتاسیم کمی دارد و به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.

اگر به فکر تغییر مثبت در رژیم غذایی خود و همچنین بهبود عملکرد کلیه‌ها هستید، حتماً سبزیجات معرفی شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید چرا به خواب نیاز دارید؟ لاید می‌گویید، خوب معلوم است برای رفع خستگی و تجدیدقوا! بله حق با شماست اما این تنها فایده خواب نیست، بلکه خواب تمام اعمال طبیعی بدن از جمله هضم، متابولیسم مواد و دفع مواد زاید بدن را هم تقویت می‌کند و علاوه بر تجدیدقوای مغز و اندام‌های دیگر، نقش مهمی در تنظیم فعالیت اعضای بدن دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند در زمان خواب عمیق بدون رؤیا، در بدن هورمون رشد انسانی ترشح می‌شود. این هورمون موجب تحریک در بازسازی بافت‌ها و تجدید ساخت کبد و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به تبدیل چربی به قند کمک می‌کند.

### خواب شب مهم است

خواب شب‌هنگام و خواب در طول روز تفاوت بسیار دارند. در خواب شبانه فواید عظیمی نهفته است که در خواب روز وجود ندارد. غده پینه‌آل ملاتونین را ترشح می‌کند که تأثیر مستقیمی بر خواب دارد. ترشح این ماده در تاریکی بیش از ترشح آن در روشنایی است.

به همین علت است که امروزه محققان معتقدند خواب شبانه ناکافی، علاوه بر خواب‌آلودگی در طول روز می‌تواند موجب بیماری‌هایی چون چاقی، سندرم متابولیک، کبد چرب، دیابت، افسردگی و حتی سرطان شود.

### کیفیت و تعادل در خواب

تنها کم‌خوابی نیست که می‌تواند موجب بیماری شود، بلکه زمان، مدت و کیفیت خواب همگی در این قضیه نقش دارند. به‌طوری‌که متخصصان معتقدند، لازم است تعادل در خواب‌بیداری برقرار باشد تا فرد سالم بماند.

متأسفانه امروزه کمتر به این مسئله توجه می‌شود، به‌خصوص در تعطیلات اغلب مردم تا دیروقت بیدارند، مهمانی می‌روند، در خیابان، رستوران‌ها و مغازه‌ها می‌چرخند و گاهی کودکان هم تا چندین ساعت بعد از نیمه‌شب همراه بزرگ‌ترها بیدار می‌نشینند و تلویزیون تماشا می‌کنند. غافل از اینکه با این سبک زندگی زمینه بیماری خود و فرزندانشان را فراهم می‌کنند.

طب سنتی ایران نه تنها برای مدت و زمان خواب بلکه برای شرایط خوابیدن، محیط آن و وضعیت بدن در زمان خواب هم توصیه‌هایی دارد که مختصری از آن را برای تان بازگو می‌کنیم:

بهترین زمان خواب بر اساس دانش کرونوبیولوژی انسانی هنگام دوره تاریکی طبیعت، یعنی از ساعت ۱۰ شب تا سحر (کمی قبل از اذان صبح) است، زیرا چند ساعت مانده به نیمه‌شب، سطح کورتیزول خون افت پیدا می‌کند و اگر در این ساعت به خواب بروید، صبح راحت‌تر و با هوشیاری و نشاط بیشتر از خواب بیدار می‌شوید. دیدن طلوع آفتاب به‌قدری نشاط‌آور است که به‌عنوان روشی برای درمان افسردگی‌ها مطرح‌شده است؛ بنابراین سعی کنید شب‌ها قبل از نیمه‌شب بخوابید و سحرخیز باشید تا کامروا شوید.

طول مدت خواب به‌طور متوسط بین ۶ تا ۱۰ ساعت باید باشد که البته برای افراد مختلف بسته به سن و مزاج و فصل متفاوت است؛ اما خواب کمتر یا بیشتر از این حد برای اغلب افراد مضر است. اگر کسی بیش‌از اندازه بخوابد کم‌کم بعضی از اعمالش دچار ضعف و اختلال می‌شود. حافظه‌اش افت می‌کند، مزاجش سرد و بیماری‌های مفصلی و بلغمی در او زیاد می‌شود.

لازم است یکی دو ساعت بعد از خوردن غذا به رختخواب بروید نه بلافاصله بعد از غذا خوردن، به‌خصوص اگر ری فلاکس دارید و معده‌تان ترش می‌کند. البته خواب با شکم خالی هم توصیه نمی‌شود، زیرا موجب ضعف و لاغری است.

بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلوئی راست و سپس به پهلوئی چپ بخوابید، سپس دوباره به پهلوئی راست برگردید. یادتان باشد خوابیدن به شکم اگرچه به هضم کمک می‌کند اما به علت عوارض دیگر، توصیه نمی‌شود. بهترین وضعیت خوابیدن، خواب به پهلوئی راست و چپ به‌طور متناوب است؛ و به پشت خوابیدن هم اگرچه برای انبیا و اولیا توصیه شده اما برای افراد عادی مضر بوده و می‌تواند موجب ایجاد خلط پشت حلق و درد در ناحیه کمر شود.

در آفتاب و زیر نور مهتاب یا چراغ نخوانید. این کار نه تنها موجب سردرد است؛ بلکه تحقیقات تازه نشان داده خوابیدن زیر نور چراغ می‌تواند باعث اختلال هورمونی و چاق شدن خانم‌ها شود.

تا جایی که می‌توانید از خوابیدن در روز خودداری کنید، به‌خصوص خواب نزدیک غروب و بین الطلوعین (از طلوع فجر صادق تا طلوع آفتاب)، زیرا در این ساعات

## توصیه‌های طب سنتی برای خواب سالم و خوب

هورمون‌های استرس زیاد می‌شوند. متخصصان طب سنتی معتقدند خواب روز برای بیماران مفصلی با سوءمزاج سرد و تر موجب شدت بیماری، افزایش وزن و احساس کسالت می‌شود.

محل خواب باید تمیز و نرم باشد، بوی بدی نداشته باشد، امن باشد، عاری از حیوانات موزی باشد، محل خواب هر شخص باید بر حسب مزاج وی، دمای مناسبی داشته باشد؛ فرش یا تخت و لباس‌خواب باید بر حسب مزاج شخص و فصل تنظیم شود؛ مثلاً، در گرما و گرم‌مزاجان از کتان و در سرما و افراد سردمزاج از پنبه و حریر حلاجی شده باشد. خواب بر زمین سرد و نمناک مناسب نیست و موجب بی‌حسی بدن، سستی و درد کمر می‌شود.

اتاق‌خواب باید دارای تهویه مناسب و رطوبت کافی باشد؛ خشکی بیش‌ازحد هوای اتاق مانع خواب مناسب می‌شود.

بهتر است رختخواب فقط محل خواب و استراحت باشد بنابراین از مطالعه، تماشای تلویزیون یا غذا خوردن در آن پرهیز کنید.

در هنگام خواب حتماً از روانداز استفاده کنید؛ زیرا نیاز به پوشش در هنگام خواب در هر فصلی که باشد، از هنگام بیداری بیشتر است.

### غذاهای مفید برای بی‌خوابی

۱۰-۱۲ عدد بادام را نخیس کنید و سپس پوست کنید و رنده کنید و با شیر بز به شکل حریره بادام درست کنید و چند بار در روز میل کنید. این غذا حتی می‌تواند شام خوبی برای شما باشد. روزی ۲۱-۳۰ عدد مویز به‌عنوان میان وعده نوش‌جان کنید. عصرها فالوده سیب بخورید. یکی دو عدد سیب را رنده کرده و با کمی گلاب یا بیدمشک و یک قاشق عسل یا شکر مخلوط کنید. فالوده سیب خواص زیادی دارد که یکی از آنها کمک به ایجاد آرامش و رفع بی‌خوابی است. کاهوی تازه با سکنجبین شیرین و کمی دارچین هم از خوراکی‌های خوب است که از قدیم برای رفع بی‌خوابی توصیه شده است. غذای دیگری که مناسب شام است سوپ جو با گشنیز و اسفناج و شوید تازه است. بهتر است در این سوپ از گوشت پرندگان کوچک استفاده کنید.

### درمان‌های گیاهی برای خواب خوب

برای اینکه شب خواب راحتی داشته باشید، دست کم روزی ۱۵ دقیقه ورزش یا پیاده‌روی تند داشته باشید. شب‌ها با آب نیم گرم دوش بگیرید سپس نیم تا یک ساعت استراحت کنید و شام سبک میل کنید و قبل از خواب همسرتان خوابش کنید بدن و پشت شما را آرام و مایلمه ماساژ دهد. اگر همسرتان خسته است یا حوصله ندارد، می‌توانید روغن بنفشه، نیلوفر، بادام، کدو و گل سرخ تازه را روی پیشانی و پشت گوش و داخل پره‌های بینی بمالید. پاشویه با جوشانده بنفشه، گل سرخ، تخم کاهوی کوبیده و گشنیز به مدت ۲۰ دقیقه تا زانو به شما کمک می‌کند راحت‌تر به خواب بروید. یادتان باشد که اتاق‌خواب شما باید کاملاً تاریک و بی‌صدا و رختخوابتان نرم و راحت باشد. از چراغ‌خواب استفاده نکنید و دمای اتاق را معتدل نگه دارید.

### نوشیدنی‌های مفید برای بی‌خوابی

یک‌سوم لیوان آب کاهو را با دوسوم لیوان آب سیب و یک قاشق مرباخوری آب‌لیموی ترش تازه مخلوط کنید و روزی ۳ بار میل کنید.

ماء‌الشعیر طبی درست کنید. یک پیمانه جو را در ۱۴ لیوان آب بجوشانید و کف آن را بعد از چند جوش خالی کنید و دوباره تا ۱۴ برابر آب بریزید و بگذارید آرام با حرارت ملایم بجوشد تا جوشا شکفته شوند. قبل از سرد شدن آن را صاف کنید و آب آن را در یخچال نگه دارید و روزی ۳ لیوان میل کنید.

آب انار شیرین یا گلاب و شربت گلاب در طول روز به رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند. به‌جای چای به‌خصوص در ساعات آخر شب از شربت گلاب و بهارنارنج و بیدمشک با شکر یا عسل میل کنید.

جوشانده مخلوط یک قاشق چای‌خوری گل‌گاوزبان، بادنجمویه، سنبل‌الطیب باکمی لیموعنابی و نبات برای بی‌خوابی مفید است؛ اما زیاده‌روی در مصرف این‌دمنوش‌ها برای خانم‌های باردار ممکن است مضر باشد و بهتر است تنها با توصیه پزشک و در حد کم مصرف شود. در عوض می‌توانید از بویدن گلاب، بیدمشک و ریحان و نیلوفر یا ترکیب آنها کمک بگیرید که برای بارداری شما خطری ایجاد نکند. این عطرها را کنار تخت خود بگذارید تا بوی آن به مشام شما برسد. بویدن این عطرها در طول روز هم به آرامش شما و بهبود خواب شب شما کمک می‌کند.



### آگهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۲۹۰۰-۲۴/۹۷/۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای سیروس رضایی به شماره شناسنامه ۴۶۲ فرزند غلامحسین صادرة از کازرون نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۰/۰۰۰ مترمربع پلاک ۱۶ فرعی از ۵۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۷ اصلی قطعه ۵ واقع در کازرون خریداری از مالک رسمی سبم الحصة متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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. ۷/۱۱۰۲ / ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۷/۸ / ۸۲۰ / م الف

داود انصاری – ریسی ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون

### آگهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۳۰۵۱-۲۴/۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۳۹۷/۳/۲۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عیسی رفعت فرزند عبدالعالی به شماره شناسنامه ۸۰۱ صادرة از سپیدان به شماره ملی ۲۵۴۹۶۳۰۴۰ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۰۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۱۴۸ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی حمید قطعی زاد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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. ۲۷۶۹۵/۱۶۸۷۹ / م الف ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۰۸

جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

### آگهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۹۳۳-۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۳۹۷/۰۳/۰۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای حسین قاسمی پناه فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۲۸۸۲۶۰۶۳۸۸ صادرة از شیراز به شماره ملی ۲۲۸۲۶۰۶۳۸۸ در ششدانگ یک باب سوله کارگاهی به مساحت ۲۹۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۱۴۵/۳ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالکین رسمی اکبر و حسن و غلام حسین و منوچهر و ایرج و اشرف الملوک و اقدس الملوک شهرت همگی پایدار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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. ۱/۱۲۱۲۰ / م الف ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۰۸

جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

### آگهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۵۰۰۰-۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۳۹۷/۰۵/۰۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عبدالرسول ثابت زاده فرزند صمد به شماره شناسنامه ۱ صادرة از داراب به شماره ملی ۲۴۹۱۲۹۹۲۹۱ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۸ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۸۱ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی حصة شاعی خود محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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. ۲۷۷۵۶/۱۶۸۹۰ / م الف ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۰۸

جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

### آگهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۹۹۹-۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۳۹۷/۰۵/۰۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای صفر مومنی اصل فرزند نامدار به شماره شناسنامه ۶۹۹ صادرة از سپیدان به شماره ملی ۲۵۴۹۵۲۷۴۸۸ در ششدانگ اعیانی یک باب خانه ساخته شده در عرصه یک قطعه زمین مورقوفه به مساحت ۱۰۷/۱۶۶ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۸۶۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز که برابر یک فقره اجاره نامه عادی با حق احداث اعیانی به متقاضی واگذار گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز 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. ۲۷۶۹۸/۱۶۸۸۲ / م الف ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۷/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۰۸

جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز