روزنامه طلوع

تاریخ ۱۱ آذر ۱۳۹۷ یک‌شنبه

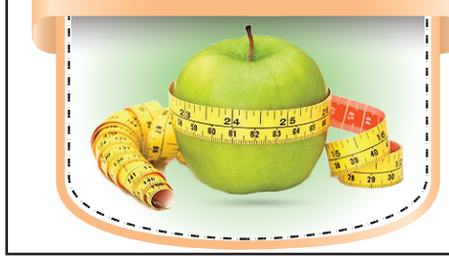
صفحه ۵ | شماره ۲۳۹۳ | سال بیست و چهارم

سخن بزرگان

سلامتی بزرگترین هدیه، قناعت بزرگترین ثروت و وفاداری بهترین رابطه است.

بودا

سلامت



علت آب نشدن چربی‌های شکم

اگر شما نیز چربی شکمی داشته باشید به‌خوبی می‌دانید که از بین بردن آن کار زیاد آسانی نیست.

زمانی که صحبت از چربی شکمی می‌شود سوءتفاهم‌های زیادی برای بیشتر افراد به وجود می‌آید. بیشتر افراد برنامه‌های خاصی را دنبال می‌کنند اما غذا یا ورزشی وجود ندارد که بتواند چربی شکم را هدف قرار دهد و آن را به‌طورکلی از بین ببرد. تنها چیزی که می‌تواند به شما کمک کند تغییر سبک زندگی است.

برخی از عادت‌های روزانه می‌تواند فرآیند آب شدن چربی شکم را کندتر کند یا حتی آن را متوقف سازد.

شما مواد غذایی منجمد شده و تنقلات بسته‌بندی شده زیادی مصرف می‌کنید

حتی مواد غذایی فرآوری شده کم‌کالری دارای قند و سدیم بالایی هستند؛ بنابراین مصرف مقادیر زیاد از این مواد باعث افزوده شدن چربی شکمی خواهد شد. غذاهای نمک‌دار باعث می‌شود شکم شما نفخ بیشتری داشته باشد و بدن قند اضافی را به‌صورت چربی ذخیره می‌کند.

بر اساس مطالعات انجام شده که در مجله Hepatology منتشر شده است، افرادی که تنقلات و غذاهای فرآوری شده با مقادیر بالای قند و چربی به وعده غذایی روزانه خود اضافه می‌کنند، چربی شکمی بیشتری نسبت به سایر افراد خواهند داشت.

شما تنها از تمرینات کرانچ استفاده می‌کنید

هدف قرار دادن یک بخش از بدن کمکی به کاهش چربی آن ناحیه نخواهد کرد. برای اینکه نتیجه موردنظر خود را دریافت کنید باید کل وزن خود را کاهش دهید. به‌عبارت‌دیگر، دراز و نشست تنها باعث ساخت ماهیچه می‌شود اما هنوز هم چربی پنهانی در زیرپوست وجود دارد. باگذشت زمان این چربی بیشتر می‌شود و شکم شما ظاهر خوبی نخواهد داشت.

بهترین رویکرد این است که بر روی حرکاتی تمرکز کنید که همه قسمت‌های بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. ساخت عضلات بزرگ‌تر همچون عضلات بازو و پا باعث افزایش حجم ماهیچه‌ها می‌شود و بدن می‌تواند کالری بیشتری بسوزاند.

خواب کافی ندارید

همه افراد می‌دانند که نداشتن خواب کافی و مناسب می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این افزایش در بخش شکمی بیشتر خواهد بود. بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده‌اند افرادی که به‌طور متوسط ۵ ساعت یا کمتر خوابیده‌اند بیشتر از سایر افراد اضافه‌وزن داشته‌اند.

نداشتن خواب کافی باعث آزاد شدن هورمون‌های گرسنگی می‌شود و افراد را به خوردن بیشتر ترغیب می‌نماید. زمانی که خسته باشید رغبت کمتری برای انجام تمرینات ورزشی خواهید داشت.

برخی از تمرینات ورزشی می‌تواند باعث افزایش وزن شود

تمرینات قدرتی باعث ساخت عضله می‌شود. در این صورت بدن از کالری بیشتری نسبت به چربی استفاده خواهد کرد. اگر شما می‌خواهید چربی ناحیه شکمی را کمتر کنید باید بر روی تمرینات قلبی با شدت متوسط- بالا تمرکز کنید.

تمرینات ایروبیک برای سوزاندن کالری‌هایی که به شکل چربی ذخیره شده بسیار مفید است.

بر اساس مطالعات و تحقیقات انجام شده ترکیب تمرینات ورزشی تأثیر بسیار زیادی بر روی آب‌کردن چربی شکمی دارد.

در مصرف غذاهای خوب و سالم زیاده‌روی می‌کنید

بله این موضوع درست است که خوردن چربی‌های اشباع نشده سالم موجود در آجیل‌ها، آووکادو و روغن سبزیجات می‌تواند شما را سیر نگه دارد و باعث کاهش وزن شود اما برخی از افراد در خوردن این غذاهای سالم نیز افراط می‌کنند. ۲۸ گرم بادام تقریباً ۱۶۴ کالری دارد.

بنابراین خوردن مقدار زیاد این مواد هم می‌تواند کالری بدن را تا حد زیادی بالا ببرد؛ بنابراین از یک پزشک متخصص کمک بگیرید و مقدار مناسبی از این مواد را مصرف نمایید.

خوردن نوشابه‌های رژیمی را کنار نگذاشته‌اید

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که خوردن نوشابه‌های رژیمی را ترک نکرده‌اند سه برابر بیشتر از سایر افراد چربی شکمی خواهند داشت.

اگرچه متخصصان در مورد دلیل این امر زیاد مطمئن نیستند؛ اما معتقدند که شیرین‌کننده‌های طبیعی ممکن است متابولیسم بدن را تا حد زیادی کمتر کند؛ بنابراین بهتر است به‌جای این نوشیدنی‌ها به مواردی همچون آب روی بیاورید.

همچنین شما می‌توانید کمی لیموی تازه را داخل آب بریزید و بنوشید. بدن شما از آب برای شکستن سلول‌های چربی استفاده می‌کند؛ بنابراین آب‌رسانی منظم بسیار مهم است.

اگر دوست دارید نوشیدنی شما طعم بهتری داشته باشد می‌توانید از چای‌های گیاهی مختلف استفاده کنید.

افزایش اشتها در بدن‌سازی

بدن‌سازی ازجمله ورزش‌هایی است که نیازمند یک روحیه پرخوری سالم است! برای انجام هر جلسه بدن‌سازی به مقدار مشخصی پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و سایر املاح معدنی و ویتامین‌های ضروری نیازمند هستید و تمام این موارد را باید از طریق خوردن تأمین کنید.

اگر علاقه‌مند به رشته بدن‌سازی هستید و اشتهای کمی در خوردن دارید این راهکارهای افزایش اشتها را بررسی نمایید:

مقدار روی دریافتی خود را افزایش دهید

روی یکی از مواد معدنی مهم برای بدن‌سازان است. این ترکیب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و تولید تستوسترون را تحریک کند. سطح پایین روی در بدن همیشه با کاهش اشتها مرتبط بوده است؛ بنابراین برای افزایش اشتها باید روی کافی در بدن داشته باشید.

توصیه می‌شود بدن‌سازان مبتدی با ۱۵ میلی‌گرم در روز کار خود را آغاز کنند و به‌تدریج این مقدار را افزایش دهند.

افزایش مقدار روی دریافتی به‌وسیله مکمل‌ها نیز ممکن است. بااین‌حال امکان مسمومیت وجود دارد؛ بنابراین منبع دریافتی برای روی استفاده از مواد طبیعی و سالم است.

برخی از غذاهای حاوی روی شامل صدف، مرغ، گوشت گاو، سبوس گندم، آجیل، بادام‌زمینی و دانه کدوتنبل است.

سطح هیدروکلراید بدن خود را بازیابی کنید

هیدروکلراید (HCL) یکی از مواد مهم برای افزایش اشتها در دوران بدن‌سازی است. این ماده به شکستن غذاها در معده کمک می‌کند و به آن اجازه می‌دهد مواد مغذی موردنیاز را جذب نماید. سطح پایین هیدروکلراید با کاهش اشتها مرتبط است.

شما می‌توانید به‌طور طبیعی سطح هیدروکلراید بدن خود را با نوشیدن یک لیوان آب‌لیموی تازه رقیق شده در آب افزاش دهید. اسید طبیعی که در لیمو وجود دارد، باعث تحریک تولید HCL در معده خواهد شد.

انواع مختلفی از نوشیدنی‌های پروتئینی وجود دارد اما بیشتر آن‌ها به شکل پودری هستند و شما می‌توانید آن را در شیر، آب یا مایعات دیگر حل کنید.

اگر نیاز باشد باید این مواد را قبل یا بعد از تمرینات ورزشی مصرف کنید.

سریع‌تر غذا بخورید

زمانی که تلاش می‌کنید در هر وعده غذایی مواد بیشتری مصرف کنید، سریع‌تر خوردن می‌تواند به شما کمک کند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که از زمان آغاز غذا خوردن بیست دقیقه طول می‌کشد که مغز سیگنال‌های سیری

را تولید کند. با سریع‌تر غذا خوردن شما می‌توانید غذای بیشتری نسبت به قبل بخورید.

از مکمل‌های غذایی استفاده کنید

برخی از ویتامین‌ها همچون ویتامین B۱۲ به افزایش اشتها در بدن‌سازان کمک می‌کند. شما می‌توانید این ویتامین‌ها را به‌صورت قرص یا تزریق دریافت کنید.

از شیک‌های پروتئینی استفاده کنید

اگر در مصرف مقادیر زیاد غذا مشکل دارید، می‌توانید از شیک‌های پروتئینی برای ساخت عضله استفاده کنید. شیک‌های پروتئینی نوعی از مکمل‌ها هستند که سطح بالایی از پروتئین را برای بدن تأمین خواهند کرد.

نکات مهم در افزایش اشتها

از دست دادن اشتها ممکن است نشانه افسردگی باشد. در این‌گونه موارد بهتر است با یک متخصص مشورت کنید. از خودتان سؤالاتی را بپرسید: آیا اشتها و تمایل خود را به غذا خوردن ازدست‌داده‌ام؟ آیا این تغییر در اشتها با موارد دیگر نیز همراه بوده است؟

از دست دادن اشتها ممکن است به دلیل استرس نیز باشد. یافتن روش‌هایی برای کاهش استرس می‌تواند مفید باشد.

دور و اطراف خود را با بوهای خوب پر کنید.

داشتن یک دسر با کالری بالا که سالم است نیز می‌تواند مؤثر باشد. شما می‌توانید از موز یا آناناس استفاده کنید.

برای اینکه اشتهای خود را هرچه سریع‌تر افزایش دهید، کمی آدامس نعناع بردارید و به مدت ۳۰ دقیقه بجوید.

هشدارها:

افزایش وزن سریع و ناگهانی می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. سعی کنید وزن خود را به‌صورت پایدار و آرام افزایش دهید. از مواد سالم استفاده کنید. همیشه قبل از شروع یک رژیم غذایی جدید با پزشک متخصص مشورت کنید.

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود حمل و نقل درون شهری ماهان سیر اهورا درتاریخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۹به شماره ثبت ۴۹۴۶۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۵۵۶۸۶ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع فعالیت: حمل و نقل درون شهری مسافر و کالا، تامین نیروی انسانی در رابطه با موضوع شرکت با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، گویم، بلوار پارسیان ک ۱۰ متری بن فدائی، کوچه ۱۰ متری، بن بست فدائی، پلاک ۰، قطعه۶۸، طبقه همکف کدپستی ۷۱۸۸۴۶۶۲۷۲ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای محمدرضا پور اسلامی به شماره ملی ۲۲۹۵۱۷۷۸۸۱ دارنده ۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای علی اصغر بهروزی به شماره ملی ۲۲۹۵۶۳۰۰۷۱ دارنده ۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای محمدرضا پور اسلامی به شماره ملی ۲۲۹۵۱۷۷۸۸۱و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای علی اصغر بهروزی به شماره ملی ۲۲۹۵۶۳۰۰۷۱و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود

دارندگان حق امضا: همچنین کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک- سفته- بروات- قراردادها- عقود اسلامی با امضاء آقای محمدرضا پور اسلامی یا آقای علی اصغر بهروزی هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های اداری و عادی با امضاء آقای محمدرضا پور اسلامی یا آقای علی اصغر بهروزی هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر است.

اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. شناسه آگهی: ۳۰۳۷۷۶ ۲۸۵۷۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

تاسیس موسسه غیر تجاری داوری سفیران عدالت محور ادیب درتاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۸ به شماره ثبت ۳۷۲۹ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۵۸۸۲۷ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع : قبولی داوری و معرفی داوران در مراجع داوری داخلی و بین المللی جهت رفع اختلافات بین اطراف دعوا در خارج از دادگاه با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور باستناد مجوز شماره ۱۶۲۰/۹۱/۹۰۱۹ مورخ ۹۷/۱/۲۲ معاون قضایی و پیشگیری از جرم دادگستری استان فارس

مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

مرکز اصلی: استان فارس - شهرستان شیراز - بخش مرکزی - شهر شیراز- میدان معلم-بلوار پاسداران-خیابان ایمان شمالی-پلاک ۰-طبقه اول- کدپستی ۷۱۸۶۸۱۳۵۸۵ سرمایه شخصیت حقوقی: ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال می باشد.

اسامی و میزان سهم الشرکه شرکا: آقای سید محمد امین پرواز به شماره ملی ۱۸۶۱۴۸۴۰۷۰ دارنده ۵۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای حسین هاشمی به شماره ملی ۲۳۸۰۸۲۵۳۱۹ دارنده ۵۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه

اولین مدیران: آقای سید محمد امین پرواز به شماره ملی ۱۸۶۱۴۸۴۰۷۰ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای حسین هاشمی به شماره ملی ۲۳۸۰۸۲۵۳۱۹ و به سمت مدیرعامل و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور موسسه از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی با امضا مدیرعامل و رئیس هیات مدیره همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه شناسه آگهی: ۳۰۳۷۷۸ ۲۸۵۷۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت شفا شید آرامش پارسیان شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۸۳۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۰۱۵۱۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۳۰تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

- موارد ذیل به موضوع شرکت اضافه شد و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید:

امور حمل و نقل: شامل رانندگی و اداره امور نقلیه -تعمیر و نگهداری: تجهیزات و وسایل اداری (به غیر از امور رایانه) خدمات فنی خودرو، ساختمان ها تجهیزات و وسایل مخابراتی و ارتباطی به جز بیسیم، ابنیه و خطوط راه آهن-امور آشپزخانه و رستوران: شامل تهیه و توزیع غذا، اداره رستوران و بوفه-خدمات عمومی: شامل تنظیفات، نامه رسانی، پیشخدمتی،امورآبدارخانه،خدمات پاسخگویی-نگهداری و خدمات فضای سبز : شامل باغبانی، نگهداری فضای سبز-امور تاسیساتی: شامل تعمیر و نگهداری و بهره برداری از تاسیسات برودتی و حرارتی-امور چاپ و تکثیر با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور و در صورت نیاز اخذ مجوزهای مربوطه - آقای علی جوادپور با پرداخت مبلغ ۴۸۵۱۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را به میزان ۴۹۵۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. آقای محمد سیف با پرداخت مبلغ ۴۹۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را به میزان ۵۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: اسامی شرکا ومیزان سهم الشرکه هریک از آنها پس از افزایش سرمایه بشرح ذیل می باشد: آقای علی جوادپور دارای ۴۹۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای محمد سیفی دارای ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه

شناسه آگهی: ۳۰۳۸۱۲ ۲۸۵۷۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات موسسه حمایت از رانندگان زندانی برون شهری و امور خیریه فدک موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱۲۹۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۶۵۷۲۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۳۰ ومجوزشماره ۲۵۱۴/۱/۵۱۶/۱/۳۰-۹۷/۸/۱۴ پلیس اطلاعات وامنیت عمومی ف.ا.ا.فارس تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

- آقای احمد خواست خدائی اردکانی به شماره ملی ۲۵۴۹۲۵۲۳۳۰ به سمت رئیس هیات مدیره ،آقای محمد علی پیر احمدیان به شماره ملی۲۲۹۷۲۴۵۳۲۷ به سمت نایب رئیس هیات مدیره، آقای احمد خواست خدائی اردکانی به شماره ملی ۲۵۴۹۲۵۲۳۳۰ به سمت مدیر عامل، آقای ضرغام زره پوش به شماره ملی ۲۴۷۰۶۸۳۴۸۳ به سمت خزانه دار،آقای ابراهیم رحیمی به شماره ملی ۲۲۹۹۸۵۹۰۱۲، آقای جلیل اسکندری به شماره ملی ۲۲۹۲۳۰۱۱۳۱ به سمت اعضا اصلی هیات مدیره، آقای غلام رضا طهمورثی به شماره ملی ۲۲۹۵۰۰۴۰۹۸ و آقای مسعود نصیری به شماره ملی ۲۵۷۰۹۹۸۲۷۳ به سمت اعضاء علی البدل هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

- کلیه اسناد واوراق بهادار وبانکی تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات با امضاء آقای احمد خواست خدائی اردکانی رئیس هیات مدیره-آقای محمد علی پیراحمدیان نایب رئیس و آقای ضرغام زره پوش خزانه دار همراه با مهرموسسه و امضا مکاتبات و نامه های عادی و اداری با امضا آقای احمد خواست خدائی اردکانی همراه با مهرموسسه معتبر می باشد. ۲۸۵۸۶ شناسه آگهی: ۳۰۳۸۱۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۵۰۰۴۴۹۵ مورخه ۱۳۹۷/۰۷/۳۰ هیأت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۳ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی ایلان کشکولی فرزند رضا به شماره شناسنامه ۴۱۱ صادره از شیراز کد ملی ۲۲۹۴۰۷۸۱۶۰ نسبت به ششدانگ یک دستگاه ساختمان به مساحت ۴۳۷/۷۷ مترمربع به پلاک ۹/۱۹۶۹ مفروز و مجزی شده از پلاک ۹ اصلی واقع در شیراز دو کوهک خیابان ولیعصر کوچه شقایق ۲ درب سوم سمت راست کدپستی ۷۱۸۸۴۳۳۶۹۱۲ خریداری از مالک رسمی آقای علی کرم و شاه کرم دو کوهکی 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. ۱۶۵۴۶/م الف ۲۸۵۵۵/۱۷۴۹۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۹/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۹/۲۷

شاپور زارع شیبانی
رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز

آگهی تحدید حدود اختصاصی

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۳۵۹/۳ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر، چون عملیات تحدید حدود پلاک ۳۵۹/۳ به عنوان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۱۶۰۶۷۵ متر مربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر گله دار ملکی آقای عبدالقادر محمدی فرزند خلیل، تحدید حدود به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده است، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۰/۱۰ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد لذا از کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد. که در وقت، مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد،که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمائید ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. ۵۲۱/ م الف

تاریخ انتشار:۱۳۹۷/۰۹/۱۱ ۲۸۵۹۰/۱۷۵۱۷

خلیل شاکری- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی ابلاغ اجراییه

بدین وسیله به آقای امین کاخ ساز فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۱۲۷۲۶ صادره ازشیراز و شماره ملی ۲۲۹۱۲۳۷۸۹۶ به نشانی کازرون خیابان ارتش کوچه باسکول کوچه ۵ و حامد قربانی زاده فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۳۱۰ کازرون و شماره ملی ۲۳۷۲۰۹۰۷۶۳ به نشانی کازرون خیابان نهضت کوچه بازایی بن بست آخر و عبدالحسین دهقانی فرزند حبیب اله به شماره شناسنامه ۱۸۱۷ کازرون و شماره ملی ۲۳۷۲۰۸۶۸۲۰ به نشانی کازرون خیابان ابوذر عمده فروشی نوبرانه ابلاغ میشود که بانک انصار شعبه کازرون به استناد قرارداد بانکی شماره ۱۲۱۵۱۷- ۹۶/۳/۱ جهت وصول مبلغ یک میلیارد وششصد و بیست و شش میلیون و چهارصد و هفتادهزار وسیصد وپنجاه وسه ریال بابت اصل دین و سود و خسارت تاخیر تأدیه و از تاریخ ۹۷/۸/۱۳ روزانه مبلغ ۱/۱۵۱/۸۸۲ ریال به بدهی فوق افزوده میگردد اجراییه علیه شما و محمدتقی دهقانی و علیرضا دهقانی صادر نموده وپرونده اجرایی به شماره بایگانی ۹۷۰۰۶۰۳ و شماره پرونده ۱۳۹۷۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۵۶۲/۱ دراین اداره تشکیل شده وطبق گزارش مورخ ۹۷/۸/۱۵ مأمور اداره پست به نشانی مندرج دراجراییه مشاهده و شناخته نگردیده اید لذا بنا به تقاضای بستانکار و طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرا مقرر گردید مفاد اجراییه مذکور در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی شود وچنانچه ظرف مدت ده روز ازتاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ محسوب میگردد، نسبت به پرداخت بدهی خوداقدام ننمایید، عملیات اجرایی علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده چنانچه لازم باشد آگهی دیگری صادر نخواهد شد.

۷/۱۴۵۷ ۱۰۸۶/ م الف

داود انصاری - مدیراجرای واحد اجرای اسناد رسمی کازرون

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آرین گستر نیلوفری شهر راز درتاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۰۵ به شماره ثبت ۴۹۴۹۸ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۶۶۴۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع فعالیت: تصدی به فعالیت خدماتی و نظافتی تصدی به فعالیت خدماتی و نظافتی شامل، تامین نیروی انسانی مورد نیاز در رابطه با موضوع شرکت، نگهداری از کودک و سالمند در منزل، طبخ غذا، پیشخدمتی و کاریابی، اجرا و نگهداری فضای سبز با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط

مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

مرکز اصلی: استان فارس- شهرستان شیراز- بخش مرکزی- شهر شهر جدید صدرا- محله صدرافاز۲-کوچه پیمان-کوچه پیمان ۳-پلاک ۰-قطعه ۵۱۱- طبقه همکف- کدپستی ۷۱۹۹۷۸۵۶۸۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای امیر حسین پروین به شماره ملی ۲۲۹۶۹۴۲۶۶۰ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم طاهره کشاورز به شماره ملی ۲۲۹۷۶۲۹۹۲۳ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای امیر حسین پروین به شماره ملی ۲۲۹۶۹۴۲۶۶۰ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم طاهره کشاورز به شماره ملی ۲۲۹۷۶۲۹۹۲۳و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء خانم طاهره کشاورز همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار نیم نگاه جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. ۲۸۵۸۸ شناسه آگهی: ۳۰۳۸۲۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲