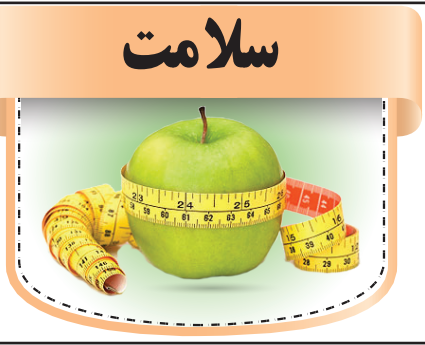




تاریخ	۱۸
تیر	
۱۳۹۸	
سه‌شنبه	

سخن بزرگان

اگر کاری که همیشه انجام می‌دادید را انجام دهید، همان چیزی را دریافت می‌کنید که همیشه می‌گرفتید. تونی رابینز



صفحه	۵
شماره	۲۵۵۶
سال	بیست‌ونجم

کدام روغن‌ها را بخوریم؟

آیا روغن کنجد و روغن هسته انگور که در بسیاری خانواده‌ها مد شده، از همه روغن‌ها بهتر هستند و ارزش هزینه‌ای که برای تهیه‌شان پرداخته می‌شود را دارند؟ اصلاً باید تا با صحبت‌های دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، پاسخ سؤالات خود را بگیرید.

چندوقت بیکار روغن‌تان را عوض کنید

از آنجا که روغن‌های مایع گیاهی نسبت به روغن‌های جامد برتری دارند و از نظر سلامت هم برای افراد مناسب‌تر هستند، توصیه تغذیه‌ای کلی این است که تمام روغن‌های مایع گیاهی باید در الگوی مصرف خانواده باشند، یعنی وقتی خانواده‌ای برای یک یا چند هفته از روغن کانولا استفاده می‌کند، باید دفعه بعد از روغن سویا، روغن آفتابگردان یا روغن ذرت استفاده کند و در واقع در انتخاب روغن‌های مایع گیاهی مصرفی خود، چرخش ایجاد کنند چراکه بعضی روغن‌های مایع مثل روغن آفتابگردان، روغن بذر کتان و روغن کانولا اسید چرب غالب‌شان اسید چرب امگا۳ است، بعضی روغن‌ها مثل روغن پنبه‌دانه و روغن ذرت بیشتر امگا۶ دارند و بعضی دیگر مانند روغن زیتون اسید چرب غالبش اسید چرب امگا۹ است و همه این اسیدهای چرب برای بدن ضروری هستند. بنابراین باید همه گروه‌های اسیدچرب امگا۳، امگا۶ و امگا۹ در برنامه غذایی افراد گنجانده شوند.

اسید چرب ترانس چیست؟

اسیدهای چرب ترانس عمدتاً اسیدهای چرب غیراشباعی هستند که منبع اصلی‌شان روغن‌های مایع گیاهی‌اند که تحت تأثیر فرآیند قرار می‌گیرند؛ مثلاً اگر روغن‌های مایع گیاهی را زیاد حرارت دهیم یا با آنها فوم، خامه و... درست کنیم، اسیدهای چرب غیراشباعی که در روغن‌های مایع گیاهی به صورت طبیعی وجود دارند، تغییر ایزومری می‌دهند و این ایزومر تغییر یافته بی‌نهایت برای بدن مضر است. در حالت طبیعی وقتی روغن مایع گیاهی تحت شرایط استاندارد تولید شده باشد، انتظار می‌رود که این روغن کمترین مقدار اسید چرب ترانس را داشته باشد و بیشترین مقدار اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های هیدروژنه شده نباتی است که قبلاً مقدارشان بسیار زیاد بود و همان روغن‌های مایعی هستند که در صنعت در اثر هیدروژناسیون، اسید چرب غیراشباع را به اسید چرب اشباع تبدیل می‌کنند.

چون این فرآیند تحت تأثیر حرارت و هیدروژناسیون و کاتالیزور نیکل انجام می‌شود، باعث می‌شود که اسید چرب غیر اشباع ایزومر ۶ به ایزومر ترانس تبدیل شود؛ در نتیجه بیشترین اسید چرب ترانس در روغن‌های هیدروژنه شده نباتی هستند نه روغن‌های مایع گیاهی معمولی. اما در کرم‌ها، بیسکویت‌های کرم‌دار، شیرینی‌های خامه‌ای و در کل صنایع قنادی، کیک، شکلات‌سازی و بیسکویت‌سازی که روغن تحت تأثیر گرما و اکسیژن قرار می‌گیرد- به‌خصوص اگر از روغن مایع استفاده شده باشد- این فرآیند ایزومراسیون اتفاق می‌افتد و مقدار اسید چرب ترانس در آن محصول بالا می‌رود.

بهترین روغن کدام است؟

براساس دانش روز در حال حاضر مناسب‌ترین، سالم‌ترین و ایده‌آل‌ترین روغن برای مصرف خوراکی روغن زیتون است که حاوی مقادیر زیادی اسید چرب امگا۹ است که برای سلامت بسیار مفید هستند. بقیه روغن‌ها همان‌طور که گفته شد، مقدار و نوع اسیدهای چرب‌شان با هم متفاوت است؛ مثلاً باتوجه به اینکه در جامعه ما کمبود اسید چرب امگا۳ بسیار احساس می‌شود، روغن کانولا، روغن آفتابگردان، روغن بذر کتان و روغن گردو مقادیر اسید چرب امگا۳ نسبتاً بالایی دارند و می‌توانند این کمبود را جبران کنند. البته روغن بذر کتان و روغن گردو بسیار گران هستند و مثل سایر روغن‌های مایع خوراکی در دسترس همه خانواده‌ها نیستند و نمی‌توان به همه خانواده‌ها توصیه کرد از چنین روغن‌هایی به‌عنوان روغن اصلی و جایگزین همه روغن‌های مصرفی استفاده کنند و تنها کسانی که تمایل دارند، می‌توانند از روغن گردو یا روغن بذر کتان به صورت تفننی و برای تغییر ذائقه استفاده کنند. البته کسانی که به هر دلیل (مالی یا عدم دسترسی) توانایی خرید چنین روغن‌هایی را ندارند، نباید نگران باشند چراکه بهترین جایگزین این روغن‌ها روغن کانولا و روغن آفتابگردان است؛ این ۲ روغن ارزان‌ترین و در دسترس‌ترین منابع اسید چرب امگا۳ محسوب می‌شوند.

روغن‌های کنجد و هسته انگور، فائزتری هستند!

درست است که روغن‌هایی مثل روغن هسته انگور یا روغن کنجد، اسیدهای چرب خیلی خوبی دارند اما بیشتر روغن‌های فائزتری محسوب می‌شوند تا روغنی که به‌عنوان روغن اصلی در خوراک روزانه و همیشگی خانواده‌ها توصیه شوند. حالا اگر کسی از طعم و مزه این روغن‌ها خوشش می‌آید و هزینه‌اش هم برایش مشکلی نیست، اشکالی ندارد که از این روغن‌ها به‌عنوان روغن اصلی در سید غذایی خانواده‌اش استفاده کند اما از نظر علم تغذیه این روغن‌ها صرفاً فائزتری محسوب می‌شوند؛ یعنی به نسبت هزینه اضافه‌تری که بابت خریدشان پرداخت می‌شود، مزیت خاصی نسبت به دیگر روغن‌های ارزان‌تر به بدن نمی‌رسانند.

در این میان شاید اسه روغن بادام زمینی و روغن هسته خرما هم به گوش‌تان رسیده باشد که این روغن‌ها هیچ ویژگی خاصی ندارند و روغن‌هایی معمولی محسوب می‌شوند که مصرف‌شان به‌عنوان روغن اصلی به خانواده‌ها توصیه نمی‌شود چراکه کنترل‌سور بسیار بالایی دارند، اما اگر بعضی‌ها اصرار به مصرف این روغن‌ها دارند، می‌توانند به صورت تفننی و بسیار گاهگاهی از این روغن‌ها استفاده کنند.

من کدام روغن را بخورم؟

یک فرد سالم می‌تواند از تمام روغن‌های گیاهی به صورت متعادل استفاده کند و هیچ منع مصرفی برای افراد سالم وجود ندارد مگر برای افرادی که دچار بیماری‌های قلبی- عروقی، چربی خون و... هستند که این افراد باید مصرف تمام روغن‌ها را در رژیم غذایی‌شان کاهش دهند و هیچ کدام از این روغن‌ها نیست که به طور خاص برای گروه خاصی ضرر داشته باشد. البته میزان مصرف چربی‌ها و روغن‌ها در رژیم غذایی روزانه نباید بیشتر از ۲۵ تا ۳۰ درصد باشد؛ فراموش نکنید که این مقدار فقط به روغن‌ها اختصاص ندارد بلکه تمام خوراکی‌هایی که به صورت طبیعی حاوی روغن هستند؛ ازجمله لبنیات، تخم‌مرغ، دانه‌ها، برخی سبزی‌ها مثل خرفه و آووکادو و... نیز باید در کنار روغن‌ها لحاظ شده و همگی با هم ۲۵ تا ۳۰ درصد کالری مورد نیاز افراد را تشکیل دهند.

خانم‌هایی که به خوردن قهوه عادت دارند، بخوانند!



بیماری خوش‌خیم است که گاهی علائمش بروز می‌کند. این توده‌ها کاملاً نرمال هستند، مگر اینکه موجب درد خفیف سینه یا حساس شدن آن شوند. حالا کافئین این میان چه نقشی دارد؟ مطالعات انجام شده نشان می‌دهند کافئین می‌تواند احساس ناراحتی و درد ناشی از فیبروکیستیک سینه را تشدید کند. حتی بعضی از خانم‌ها تجربه کرده‌اند که با خوردن شکلات، علائمشان بیشتر می‌شود. البته باید بدانید که نه کافئین و نه شکلات، به خودی خود موجب مشکلات فیبروکیستیک نمی‌شوند.

فربد دادن ماموگراف

مصرف زیاد کافئین می‌تواند ماموگرافی را دچار ابهام کند. چرا؟ چون می‌تواند باعث شود کیست‌هایی که ضایعات سرطانی ممکن است باشند مخفی شوند. همچنین کافئین با افزایش حساسیت و دردناک شدن سینه باعث می‌شود انجام ماموگرافی، بسیار ناراحت‌کننده و زجرآور شود. پس اگر سینه‌های شما به کافئین حساس است و قرار است ماموگرافی انجام دهید، از کافئین صرف‌نظر کنید.

چقدر کافئین مصرف کنیم؟

میزان مجاز مصرف روزانه‌ی کافئین، ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم است که تقریباً حدود دو فنجان قهوه می‌شود. کافئین در نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا و شکلات هم وجود دارد، پس این‌ها را هم به حساب بیاورید! اما اگر سینه‌های شما به کافئین حساس است شاید بهتر باشد به طور کامل حذف کنید و خودتان را از این ناراحتی نجات بدهید. اما اگر نمی‌توانید روز بدون کافئین را حتی تصور کنید، مصرف آن را به ۱۵۰ میلی‌گرم در روز برسانید که تقریباً معادل یک فنجان است.

حتماً با قدرت جادویی قهوه آشنا هستید. به گزارش سازمان غذا و داروی آمریکا، ۹۰ درصد افراد در سراسر دنیا، به شیوه‌های گوناگون، کافئین مصرف می‌کنند. اما اگر شما یک خانم هستید ممکن است عادت به نوشیدن قهوه، برای سینه‌هایتان خوب نباشد.

مضرات مصرف کافئین برای خانم‌ها

کافئین موجب گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود که در نتیجه ممکن است سینه‌هایتان را ملتهب و دردناک کند، چیزی شبیه علائم سندرم پیش از قاعدگی. تصور کنید هر روز دچار سندرم پیش از قاعدگی شوید! اصلاً چالش نیست. خوب است بدانید مطالعه‌ای نشان داد ۶۱ درصد از خانم‌هایی که درد سینه داشتند با ترک کافئین، دردشان کمتر شد. حالا که دانستید کافئین می‌تواند برای سینه‌هایتان مشکل ایجاد کند، نکات بیشتری را برای آن می‌گوییم که باید مدنظر داشته باشید.

کافئین می‌تواند سندرم پیش از قاعدگی را تشدید کند

مصرف کافئین ارتباط بسیار قوی با شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی دارد و این موضوع را پژوهش‌ها نیز اثبات کرده‌اند. هر چه کافئین بیشتری مصرف کنید، علائم سندرم پیش از قاعدگی‌تان هم بدتر خواهد بود. دلیلش هم این است که کافئین موجب اضطراب می‌شود، اضطراب موجب استرس می‌شود و استرس هم می‌تواند علائم این سندرم را شدیدتر کند. علائم سندرم پیش از قاعدگی شامل حساس شدن یا دردناک شدن سینه‌ها تقریباً ۲ هفته قبل از شروع قاعدگی روی می‌دهد، یعنی از شروع تخمک‌گذاری این شروع قاعدگی. افزودن اثرات کافئین به این علائم، چیزی می‌شود که شما خودتان به عنوان یک

خطرات تابستانی برای افراد مبتلا به دیابت

همه ما در فصل تابستان در معرض خطر آفتاب سوختگی قرار داریم. اما اگر به دیابت مبتلا هستید، آفتاب سوختگی می‌تواند خطر بیشتری را برای شما به همراه داشته باشد. تابستان فصلی گرم و دوست داشتنی برای بسیاری از ما محسوب می‌شود. تابستان به عنوان فصل تعطیلات شناخته شده و طی آن تلاش می‌کنیم زندگی را کمتر سخت بگیریم. اما باید درباره آسان گرفتن زندگی محتاط باشیم تا گرفتار یک سبک زندگی ناسالم نشویم. اگر به دیابت مبتلا هستید باید هرچه بیشتر مراقب شرایط خود در تابستان باشید زیرا این فصل می‌تواند با برخی خطرات پنهان برای شما همراه باشد. زمانی که دمای هوا به بیش از ۸۰ درجه فارنهایت (۲۶.۷ درجه سلسیوس) و رطوبت به ۴۰ درصد می‌رسد، این شرایط باید زنگ هشدار را برای افراد مبتلا به دیابت به صدا درآورد.

آسیب دیدگی پا

افراد مبتلا به دیابت باید تلاش بیشتری را در راستای محافظت از پاهای خود انجام دهند. سطح افزایش یافته قند خون، این افراد را مستعد زخم‌های خطرناک می‌گرداند. از آنجایی که روند بهبودی زخم در افراد مبتلا به دیابت کندتر است، مشکلی کوچک مانند یک بریدگی ساده می‌تواند به سرعت تبدیل به چالشی بزرگ شود.

دیابت می‌تواند به اعصاب آسیب برساند که این شرایط به نام نوروپاتی شناخته می‌شود و بین افراد مبتلا به این بیماری شایع است. نوروپاتی موجب بی‌حسی در پاها می‌شود و این می‌تواند به معنای عدم احساس وقوع یک جراحت باشد. بر همین اساس، به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود از راه رفتن با پای برهنه به رغم آب و هوای گرم تابستان پرهیز کنند. راه رفتن با پای برهنه زمانی که میزان احساس در پاهای شما کاهش یافته است می‌تواند آسیب پذیری نسبت به سوختگی های ناشی از اشغال را افزایش دهد و زخمی کوچک ناشی از مواجهه با جسمی نوک تیز می‌تواند به یک عفونت جدی تبدیل شود.

چه اطراف خانه خود در حال انجام کار باشید یا به فضای آزاد بروید، همواره باید با پوشیدن کفش مناسب از پاهای خود محافظت کنید. قند خون پایین اگر به دیابت مبتلا هستید، احتمالاً بیشتر زمان خود را بر پرهیز از قند خون بالا متمرکز هستید. اما در فصل تابستان تنها به این نشانه در فصل تابستان برای تشخیص افت سطح قند خون خود متکی باشید. از دیگر نشانه های هیپوگلیسمی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

تحریک پذیری اضطراب خستگی پیش از دریافت انسولین، به داخل خانه بازگشته و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید یا محلی خنک را یافته و دمای بدن خون را کاهش دهید.

آفتاب سوختگی

همه ما در فصل تابستان در معرض خطر آفتاب سوختگی قرار داریم. اما اگر به دیابت مبتلا هستید، آفتاب سوختگی می‌تواند خطر بیشتری را برای شما به همراه داشته باشد. آفتاب سوختگی یک واکنش استرسی در بدن را

آکهی حضور متمم

نظر به اینکه حمید مزارعی فرزند یعقوب به اتهام تهدید به قتل و شروع به آدم ربایی و ضرب و جرح عمدی موضوع شکایت آقایان: ۱- آرمان احتشامی فرزند بهمن ۲- میلاد بهبهانی فرزند غلام از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۹۷۱۰۹۸- ب ۲ شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردیده بدینوسیله دراجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب بنامبرده ابلاغ تا وقت مهلت یکماه از انتشار این آکهی بمنظور پاسخگوی و دفاع از اتهام انشاسی درشعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر شوید. درغیر اینصورت بازپرس شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده مینماید.

شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب کازرون ۸/۴۱۷/۲/۲۷۳ الف

آکهی حصر وراثت

خانم گل پری نجفی به شماره ملی ۲۳۷۰۹۲۰۰۶۸ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوایی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره - تقدیم این دادگاه نموده و چنین ایشار داشته که شادروان علی نجفی فرزند معصومی به شماره ملی ۲۳۷۰۹۱۹۵۸۲ - ۲۳۷۰۹۲۰۰۶۸ در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت ری عبارتند از:

۱- گل پری نجفی فرزند حسین علی ش ملی ۲۳۷۰۹۲۰۰۶۸ - ۱۳۳۹ - صادره از حوزه کازرون مهسر متوفی ۲- ابراهیم نجفی ش ملی ۲۳۶۰۱۶۲۶۴۰ - ۱۳۶۹ - صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- اسماعیل نجفی ش ملی ۲۳۶۰۳۰۱۴۴۶ - ۱۳۷۱ - صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- محمد نجفی ش ملی ۲۳۶۰۷۲۱۵۸۵ - ۱۳۸۲ - صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۵- مرجان نجفی ش ملی ۲۳۷۲۵۹۰۱۶۲ - ۱۳۶۵ - صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۶- مریم نجفی ش ملی ۲۳۷۲۵۹۵۲۴۴ - ۱۳۶۷ - صادره از حوزه کازرون دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آکهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و درصیبتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آکهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۸/۴۱۲/۲۷۱ الف

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

برابر رأی شماره ۱۵۸۰۰۰۳۸۰۰۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۱۳۹۸۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سیدمسعود سجادیان فرزند سیدمحمود به شماره ملی ۵۴۷۹۹۸۴۰۴۰۱۵۰ و شماره شناسنامه ۳۰ صادره از کنازرتخته در سه دانگ شناع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۵۸۹ مترمربع تحت پلاک ۱۶ از فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی ۱۶/۳ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس خریداری از اله کرم کلانتری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۹۸/۴/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۵/۲ ۸/۴۱۰/۲۶۳ الف

علیرضا شتوری

ریس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

تحریک می‌کند و این شرایط می‌تواند موجب افزایش ناگهانی سطوح قند خون شود. اگر قصد دارید به فضای باز بروید با لباس مناسب از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید و پس از ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید به سایه بروید. اگر به صورت اتفاقی دچار آفتاب سوختگی شده اید، سطوح قند خون خود را با دقت کنترل کنید و به نشانه‌های افزایش قند خون توجه داشته باشید.

گرم‌زدگی

از آنجایی که دیابت می‌تواند به آسیب اندامی منجر شود، این بیماری می‌تواند به غدد عرق نیز صدمه بزند. بروز مشکل در غدد عرق نیز به معنای آن است که نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند. برخلاف تبلیغات محصولات ضد تعریق، بدن به تعریق نیاز دارد. این روشی ابتدایی برای کاهش دمای بدن است. زمانی که شما نمی‌توانید دمای بدن خود را کاهش دهید، در معرض خطر گرمای بیش از حد و گرم‌زدگی قرار می‌گیرید.

زمانی که دما افزایش می‌یابد، از خنک ماندن بدن خود اطمینان حاصل کنید. تهویه مطوع، پنکه و نوشیدنی های خنک می‌توانند کمک کنند. اگر در فضای آزاد وقت می‌گذرانید به سایه بروید.

کم آبی بدن زمانی که قند خون شما افزایش می‌یابد، کلیه‌ها با افزایش تولید ادرار تلاش می‌کنند گلوکز اضافه را از بدن دفع کنند. این شرایط می‌تواند به کم آبی بدن منجر شود. این شرایط در ترکیب با تعریق می‌تواند کم آبی بدن در فصل تابستان را به مشکلی جدی تبدیل کند.

همچنین، ممکن است در چرخه ای معیوب و خطرناک گرفتار شوید زیرا کم آبی بدن خود می‌تواند موجب افزایش هرچه بیشتر سطوح قند خون شود. تأمین آب مورد نیاز بدن در فصل تابستان اهمیت ویژه ای دارد. با توجه به دماهای بالاتر، شما باید بیشتر از ماه های سرد سال آب بنوشید.

آسیب دیدگی داروها و تجهیزات

داروها و تجهیزات مورد استفاده افراد دیابتی آسیب پذیرتر از آن چیزی هستند که فکر می‌کنید. قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید یا دماهای بالا برای مدت زمان طولانی می‌تواند کارایی آنها را بیش از حد انتظار کاهش داده یا به طور کامل آنها را بی اثر سازد.

اگر قصد دارید به فضای آزاد بروید، یک محافظه خنک‌کننده کوچک که همراه داشته باشید و آنچه را نیاز دارید در یک حوله پیچیده و به همراه یک بسته سرد، مانند کیسه یخ، درون آن قرار دهید.

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

برابر رأی شماره ۱۵۹۰۰۰۳۸۰۰۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۱۳۹۸۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سیدمحمود سجادیان فرزند سیدمصدق به شماره ملی ۵۴۷۹۹۸۳۱۳۹۹ و شماره شناسنامه ۱۲ صادره از کنازرتخته در سه دانگ شناع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۳۵۸۹ مترمربع تحت پلاک ۲۲۹۵ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی ۱۶/۳ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس خریداری از اله کرم کلانتری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۹۸/۴/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۵/۲ ۸/۴۱۰/۲۶۱ الف

علیرضا شتوری

ریس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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

برابر رأی شماره ۱۵۸۰۰۰۳۸۰۰۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۱۳۹۸۶ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حبیب هژریان فرزند محمد به شماره ملی ۵۴۷۹۵۲۷۸۴۳ و شماره شناسنامه ۱۴۳۹ صادره از کنازرتخته در دو دانگ شناع از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۴۰۸/۷۶ مترمربع تحت پلاک ۲۲۹۳ فرعی از ۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی ۱۶/۳ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس خریداری از مالک اصلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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: ۹۸/۴/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۵/۲ ۸/۴۰۹/۲۵۹ الف

علیرضا شتوری

ریس اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج