



تاریخ	۱۴
مهر	
۱۳۹۸	
یکشنبه	

سخن بزرگان

دوستان عبارت از خانواده‌ای هستند که انسان اعضای آن را به اختیار خود انتخاب کرده است.

آلفونس کار

صفحه	۵
شماره	۲۶۲۷
سال	بیست‌ونجم



ظاهر آ تخم‌مرغ در وعده غذایی صبحانه، می‌تواند فواید جالب‌توجهی داشته باشد. به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، یک تخم‌مرغ به‌عنوان متوسط دارای ۶۰ کالری، شش گرم پروتئین، چهار گرم چربی کل و ۱۶۵ میلی‌گرم کلسترول است و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی را نیز ارائه می‌کند. به‌طور کلی، مصرف متعادل تخم‌مرغ توسط فردی سالم می‌تواند به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل در نظر گرفته شود. در واقع، مصرف یک تخم‌مرغ در روز خطر بیماری قلبی را افزایش نمی‌دهد. زمانی که قصد دارید تخم‌مرغ را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، باید وضعیت سلامت و عادات غذا خوردن خود توجه داشته باشید. اگر با سطوح بالای کلسترول خون، دیابت یا بیماری قلبی مواجه هستید، بهتر است مصرف تخم‌مرغ کامل (شامل زرده و سفیده) را به دو وعده یا کمتر در هفته محدود کنید. افزون بر این، اگر غذاهایی مانند املت و نیمرو را به صبحانه خود اضافه می‌کنید، بهتر است مصرف مواد غذایی دیگر حاوی چربی‌های اشباع را محدود کنید. از این‌رو، تخم‌مرغ در وعده غذایی صبحانه را با غذاهایی مانند سوسیس یا نان سفید ترکیب نکنید. در ادامه با برخی از فواید مصرف تخم‌مرغ در وعده غذایی صبحانه بیشتر آشنا می‌شویم.

دریافت ویتامین D بیشتر

یک تخم‌مرغ حاوی یک میکروگرم ویتامین D است که چیزی حدود پنج درصد از نیاز روزانه بیشتر افراد به این ماده مغذی را تأمین می‌کند. ویتامین D که به نام ویتامین آفتاب نیز شناخته می‌شود، یک هورمون استروئیدی است که پوست می‌تواند آن را در مواجهه با نور خورشید تولید کند و البته می‌تواند این ماده مغذی را از رژیم غذایی خود نیز دریافت کنید. ویتامین D به روده در جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند و برای سلامت استخوان‌ها، عملکرد سیستم ایمنی، پیام‌رسانی بین سلولی و بسیاری موارد دیگر ضروری است. ویتامین D از اهمیت ویژه‌ای برای سلامت انسان برخوردار است و سطوح کم آن با بیماری‌های مزمن مختلف از جمله سرطان، دیابت، پوکی استخوان، بیماری قلبی و مرگ مرتبط است. به‌رغم اهمیت ویتامین D، افراد بسیاری به میزان کافی این ماده مغذی را دریافت نمی‌کنند. مصرف تخم‌مرغ می‌تواند در تأمین نیاز روزانه انسان به این ویتامین نقش داشته باشد.

سروار از آنتی‌اکسیدان‌ها

تخم‌مرغ منبعی خوب برای آنتی‌اکسیدان‌های لوتئین و زینتین است. آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش آسیب سلولی کمک می‌کنند و به‌عنوان بخشی کلیدی از یک رژیم غذایی سالم در نظر

چند دلیل علمی برای خوردن تخم‌مرغ در وعده صبحانه

گرفته می‌شوند. به‌طور خاص، لوتئین و زینتین در شبکیه چشم جمع می‌شوند و به تقویت سلامت این بخش از بدن کمک می‌کنند. افزون بر این، دریافت این مواد مغذی به میزان کافی ممکن است خطر ابتلا به آب‌مروارید و انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن، دو نمونه شایع از بیماری‌های چشم که می‌توانند به نابینایی منجر شوند را کاهش دهد. بنا بر تجزیه‌وتحلیلی که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Nutrients منتشر شده، آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است به محافظت در برابر نور آبی مضر شده از آفتاب، یا نمایشگر دستگاه‌هایی مانند رایانه و تلویزیون نیز کمک کند.

دریافت اسیدهای چرب امگا۳

شاید تخم‌مرغ‌هایی را در فروشگاه‌ها دیده باشید که برچسب مرغ‌های تغذیه‌شده با بذر کنان یا جلبک روی بسته‌بندی آنها چسبیده است. رژیم غذایی مرغ‌ها می‌تواند بر محتوای اسید چرب چند غیراشباع امگا۳ تأثیرگذار باشد و آن را افزایش دهد. اسیدهای چرب امگا۳ که معمولاً

دنبال شوند. پس فردی با وزن ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) تقریباً به ۵۵ گرم پروتئین در روز نیاز دارد. تخم‌مرغ‌ها منبعی ارزان برای دریافت پروتئین باکیفیت بالا هستند که تمام نه اسیدآمین ضروری را در اختیار بدن قرار می‌دهد.

سروار از کولین

کولین یک ماده مغذی ضروری برای حافظه و عملکرد شناختی است و بر همین اساس دریافت آن به میزان کافی از رژیم غذایی اهمیت ویژه‌ای دارد. در شرایطی که کبد مقدار کمی کولین تولید می‌کند، این میزان برای تأمین نیازهای روزانه انسان کافی نیست. تخم‌مرغ یکی از معدود مواد غذایی سروار از کولین است و یک تخم‌مرغ بزرگ می‌تواند ۲۷ درصد از مقدار توصیه شده برای این ماده مغذی را تأمین کند. کولین یک ماده مغذی مهم در دوران بارداری نیز است و در رشد اولیه مغز نقش دارد. افزایش سطوح کلسترول خوب مصرف تخم‌مرغ می‌تواند سطوح کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش دهد. کلسترول خوب برخلاف کلسترول بد (LDL) که می‌تواند در دیواره سرخ‌رگ‌ها رسوب کرده و موجب گرفتگی آنها شود، چربی اضافه را به کبد منتقل می‌کند تا پردازش‌های لازم در آنجا انجام شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ که در نشریه

ما چقدر پروتئین نیاز داریم؟

پروتئین‌ها: خیلی از ما به انتخاب خودمان مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنیم. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند به‌طور یافت می‌شوند؛ اما ما واقعاً چقدر پروتئین نیاز داریم؟ و آیا مصرف پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

در اوایل قرن بیستم، ویلهلمار استافسون، کاوشگر شمالگان، در مدت پنج سال تمام فقط گوشت خورد؛ یعنی رژیم غذایی او ۸۰ درصد چربی بود و ۲۰ درصد هم پروتئین. او بیست سال بعد، یعنی در ۱۹۲۸، این کار را در جریان یک آزمایش علمی در بیمارستان بلویو شهر نیویورک تکرار کرد.

استافسون می‌خواست نشان دهد که آن‌هایی که می‌گویند انسان‌ها برای زنده ماندن به چیزهای جز گوشت هم نیاز دارند، اشتباه می‌کنند؛ اما از بد روزگار او در هر دو مقطع خیلی سریع به خاطر خوردن گوشت نخمی که اصلاً چربی نداشت به‌سرعت بیمار شد. او دچار مسمومیت پروتئینی شده بود که در اصطلاح به مرض خرگوش معروف است. وقتی مصرف پروتئین خود را کاهش می‌داد و چربی بیشتری مصرف می‌کرد، نشانه‌های مریضی هم ناپدید می‌شد. جالب این‌که هنگامی که او در آن زمان انجام و مجدداً سراغ رژیم غذایی معمولی با سطح پروتئین عادی رفت، حالت بد شد و تصمیم گرفت که تا پایان عمر ۸۳ ساله‌اش کربوهیدرات کمتری مصرف کند و بیشتر گوشت و چربی بخورد. آزمایش‌هایی که او در آن زمان انجام داد یکی از معدود مواردی است که نشان می‌دهد مصرف زیاد پروتئین اثرات منفی دارد، اما باوجود افزایش هنگامت فروش مکمل‌های پروتئینی، خیلی از ما دقیقاً نمی‌دانیم که چقدر پروتئین لازم داریم، یا مصرفش چطور باشد بهتر است و مصرف خیلی کم یا خیلی زیادش خطرناک است یا نه.

باوجود دو برابر شدن تعداد افراد چاق در دو دهه گذشته، توجه ما به چیزهایی که می‌خوریم مرتباً در حال افزایش

است. در سال‌های اخیر خیلی از مردم نان سفید را با نان سبوس‌دار عوض کرده‌اند و شیر پرچرب را کنار گذاشته‌اند. چیزی که حالا قفسه‌های بقالی‌ها را تصرف کرده است پروتئین است - توپ پروتئین، شمش پروتئین و نسخه‌های جدیدی از قوت غالب سال‌های گذشته که حالا با پروتئین اضافه عرضه می‌شود، مثل غلات و سوپ. تنها کافی است که نگاهی به سهم ۱۲.۴ میلیارد دلاری مکمل‌های پروتئینی از اقتصاد در سال ۲۰۱۶ بیندازیم تا مطمئن شویم که باور عمومی بر این است که مصرف هر چه بیشتر پروتئین بهتر است. اما حالا بعضی از کارشناسان می‌گویند که مصرف غذاهایی که پروتئین (و قیمت) زیادی دارند و لجرخی بهبودی‌های است. بدن برای رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز اساسی دارد. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، مثل لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا در معده هضم و به اسیدهای آمینه تبدیل می‌شوند و در روده کوچک جذب می‌شوند. در ادامه وظیفه کبد است که تصمیم بگیرد که کدام‌یک از این اسیدها برای بدن الزامی است. هر چه باقی بماند از طریق ادرار دفع می‌شود.

به بزرگسالانی که فعالیت خاصی ندارند توصیه می‌شود که روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن حدود ۷۵/۰ گرم پروتئین مصرف کنند. اگر میانگین بگیریم، سهم مردها می‌شود ۵۵ گرم و زنها ۴۵ گرم - که به‌عبارت‌دیگر می‌شود دو مشت گوشت، ماهی، دانه‌های مختلف و غیره.

مصرف کمتر از نیاز پروتئین می‌تواند به ریزش مو، خشکی پوست و کاهش وزن منجر شود. آخری به این دلیل است که کمبود پروتئین باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود؛ اما این اختلالات در واقعیت به‌ندرت اتفاق می‌افتند و بیشتر در کسانی دیده می‌شوند از مشکلات تغذیه‌ای رنج می‌برند. باوجوداین، باور قدیمی اغلب ما این است که برای ساخت عضله به پروتئین نیاز داریم. این باور دقیقی است. تمرینات قدرتی باعث در هم شکستن پروتئین‌ها در عضلات می‌شود. اگر بخواهیم عضلات قوی‌تری داشته باشیم، این پروتئین‌ها باید خود را ترمیم کنند. نوعی از اسیدآمین به نام لو سین نقش بسیار بزرگی در شروع فرایند سنتز پروتئین ایفا می‌کند.

برخی از کارشناسان حتی عقیده دارند که عدم مصرف پروتئین بعد از ورزش ممکن است باعث شود تا روند



تخریب عضلات از روند این سنتز سریع‌تر شود و نتیجتاً چیزی به حجم عضلات اضافه نشود. توصیه تولیدکنندگان مکمل‌ها این است باید برای کمک به رشد و ترمیم بافت عضلانی ترکیبات پروتئینی بنوشیم، ترکیباتی که معمولاً مقدار زیاد پروتئین وی در خود دارند که از محصولات جانبی تولید پتیر است و یکی از منابع غنی لو سین به شمار می‌رود.

ارزش بازار مکمل‌های پروتئینی در سال ۲۰۱۶

میلیاردها دلار بود تحقیقی که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت نشان داد که ۲۷ درصد بریتانیایی‌ها بعد از ورزش از محصولات مغذی ورزشی نظیر شمش و شیک پروتئین استفاده می‌کنند. این رقم برای کسانی که بیش از یک‌بار در هفته ورزش می‌کنند به ۳۰ درصد می‌رسد؛ اما بیش از نیمی از کسانی که از این محصولات استفاده می‌کنند (۶۳ درصد) اطمینان ندارند که اصلاً اثری دارد یا نه.

واقعیت امر این است که تحقیقاتی که باهدف بررسی توان عضله‌سازی مکمل‌های پروتئینی صورت گرفته‌اند، به نتایج مختلفی رسیده‌اند. بررسی ۳۶ مقاله علمی در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مکمل‌های پروتئینی در چند هفته ابتدایی تمرینات قدرتی هیچ تأثیری بر حجم و قدرت عضلات افرادی که سابقه ورزش ندارند نمی‌گذرانند. با گذر زمان و در صورتی‌که بر شدت تمرینات افزوده شود، این مکمل‌ها ممکن است باعث رشد عضلات شوند. باین‌حال، این بررسی چنین نتیجه می‌گیرد که این تغییرات در درازمدت به اثبات نرسیده‌اند. مقاله دیگری که در سال

۲۰۱۲ منتشر شد می‌گوید که پروتئین توانایی فیزیکی، روندترمیم پس از ورزش و حجم عضلات بدن را افزایش می‌دهد... اما برای بهینه شدن این اثر بهتر است که به همراه کربوهیدرات‌های سریع‌العمل مصرف شود. ولی حتی اگر بپذیریم که تقویت پروتئینی شاید برای ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای بعد از تمرین مفید باشد، ولی به این معنی نیست که آن‌ها باید سراغ مکمل و شیک بروند. کوین تیتون، استاد تربیت‌بدنی در دانشگاه استرلینگ، می‌گوید که بیشتر مردم بیش‌ازحد توصیه شده از غذای روزانه خود پروتئین جذب می‌کنند. به گفته او کسی پیدا نمی‌شود که واقعاً به مصرف مکمل احتیاج داشته باشد. جذب پروتئین از طریق این محصولات کار راحتی است، ولی چیزی در آن‌ها نیست که در غذا پیدا نشود. شمش‌های پروتئین در واقعیت چیزی نیستند جز شکلات‌هایی که مقداری پروتئین اضافه دارند. آقای تیتون اضافه می‌کند که حتی بدن‌سازان هم برخلاف تبلیغات مرسوم نیاز خاصی به پروتئین وی ندارند. او می‌گوید متأسفانه تمرکز اصلی روی مصرف این با آن مکمل است، درحالی‌که باید روی حضور در باشگاه و تمرین‌های سخت‌تر تمرکز کرد. متغیرهای مهم زیادی هست، مثل خوابیدن، فشار روحی و تغذیه.

میزان پروتئینی که در رژیم غذایی اکثر مردم وجود دارد، از نیازشان بیشتر است

بیشتر کارشناسان با این نظر آقای تیتون که پروتئین بهتر است به‌جای مکمل‌ها از طریق غذا جذب شود توافق دارند؛ اما گریام کلوز، استاد فیزیولوژی انسانی در دانشگاه جان مورز لیورپول، می‌گوید اشتناات می‌هست، مثل ورزشکارانی که نمی‌توانند در روز به‌اندازه کافی پروتئین مصرف کنند. او می‌گوید من عقیده دارم که بیشتر آن‌ها بیش از مقدار توصیه‌شده به پروتئین نیاز دارند و مدارک خوبی در تأیید این حرف پیدا می‌شود. به گفته او در چند مواردی نویدهای یک لیوان شیک، پروتئین می‌تواند مفید باشد. مصرف پروتئین می‌تواند برای سالخوردگان هم مفید باشد. دلایل این است که هر چه سمنان بیشتر می‌شود، پروتئین بیشتری هم برای حفظ عضلاتمان لازم داریم؛ اما هر چه پیرتر می‌شویم، علاقه غدد چشایی ما هم به مزه شیرین بیشتر می‌شود و میل کمتری به خوردن پروتئین نشان می‌دهیم. اما استیونسون، استاد تربیت‌بدنی در دانشگاه نیو کاسل، دارد

با تولیدکنندگان مواد غذایی کار می‌کند تا مقدار پروتئین موجود در خوردنی‌های موردعلاقه سالخوردگان را بیشتر کند. به گفته او گذر عمر باعث می‌شود تا فعالیت ما کمتر شود و نحیف‌تر شویم، برای همین باید برای حفظ عضلات خود تلاش کنیم. آقای کلوز می‌گوید سالخوردگان باید سعی کنند به ازای هر کیلو وزن ۱.۲ گرم پروتئین مصرف کنند. خوبشناخته مصرف بیش‌ازحد پروتئین کار خیلی سختی است. درحالی‌که مصرف پروتئین حد بالای مشخصی دارد، آقای تیتون می‌گوید رسیدن به آن در عمل غیرممکن است. بعضی از متخصصان امور تغذیه از صدمه‌ای که مصرف بیش‌ازحد پروتئین ممکن است به کلیه‌ها و استخوان‌ها بزند ابراز نگرانی می‌کنند، اما شواهد و مدارک کمی در میان افراد سالم وجود دارد. ممکن است فردی که از ناراحتی کلیوی رنج می‌برد با خوردن مقادیر زیادی پروتئین دچار مشکل شود، اما احتمال تأثیرات منفی خیلی ناچیز است. باوجوداینکه پروتئین به‌تنهایی مضر نیست، در خیلی از مکمل‌های پروتئین مقادیر زیادی کربوهیدرات یافت می‌شود که به‌راحتی در روده کوچک جذب نمی‌شوند و باعث نفخ و دل‌درد می‌شوند. توصیه خانم استیونسون این است که نوشته‌های روی این مکمل‌ها را با دقت بخوانید. او می‌گوید این مکمل‌ها اغلب مقدار زیادی کالری و کربوهیدرات دارند که این دومی معمولاً به صورت شکر است. نباید فکر کنید که چون پروتئین زیادی دارد پس لزوماً سالم هم است.

اغلب توپ‌های پروتئینی کالری زیادی دارند و ممکن است حاوی مقدار خیلی زیادی کربوهیدرات باشند

پروتئین مدت‌های مدیدی است که به کاهش وزن ربط داده می‌شود و رژیم‌هایی مانند اتکنیز و پارینه‌سنگی ادعا می‌کنند که می‌توانند با کاهش مصرف کربوهیدرات و افزایش میزان پروتئین مصرفی باعث طولانی‌تر شدن حس سیری شوند. اغلب مردم در کاهش وزن شکست می‌خورند، چون احساس گرسنگی می‌کنند و تحقیقاتی که با استفاده از آم‌آی انجام گرفته است نشان می‌دهد که صبحانه‌ای که پروتئین زیادی دارد می‌تواند به کاهش اشتها در بقیه روز کمک کند.

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 ۱۳۵۱۰۳۶۰۰۳۱۱۰۳۶۰۰۱۳۹۸/۰۵/۱۲ - ۱۳۹۸/۰۵/۱۲
هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده صدیقه امیری عابد فرزند سید وارث به شماره شناسنامه ۳ صادره از کهیکیلو به در اعیانیه سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۹۷/۲۵ مترمربع احداتی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۵۸۵ فرعی از ۹۲۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲۶ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده 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 رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم و پس از اخذ رسید، مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات صادر خواهد شد. ۳۱۵۵۵/۱۹۱۲۵۹
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۱۴
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ 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 ۱۳۶۷۰۰۳۶۰۰۳۱۱۰۳۶۰۰۱۳۹۸/۰۵/۱۲ - ۱۳۹۸/۰۵/۱۲
هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ژیلای زارعی فرزند عزیز به شماره شناسنامه ۲۵۱۶۴ صادره از مردوشت در شش‌دانگ یک باب ساختمان در حال ساخت به مساحت ۱۷۴/۵۲ مترمربع پلاک ۴۹۰۶ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۷ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی شرکت تعاونی مسکن نظامیان فارس 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، 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. ۳۱۵۵۹/۱۹۱۲۶۴
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۱۴
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ 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 ۱۳۶۷۰۰۳۶۰۰۳۱۱۰۳۶۰۰۱۳۹۸/۰۴/۰۱ - ۱۳۹۸/۰۴/۰۱
هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای طعآاله زارعی فرزند احمد به شماره شناسنامه ۳۶۸ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۹۹/۱۲ مترمربع پلاک ۴۹۰۵ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۹ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای شیخعلی زارعی 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، 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. ۳۱۵۵۹/۱۹۱۲۶۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۱۴
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ 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 ۱۳۵۱۰۳۶۰۰۳۱۱۰۳۶۰۰۱۳۹۸/۰۵/۱۲ - ۱۳۹۸/۰۵/۱۲
هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده صدیقه امیری عابد فرزند سید وارث به شماره شناسنامه ۳ صادره از کهیکیلو به در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۷۸/۰۵ مترمربع پلاک ۵۸۶ فرعی از ۹۲۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۲۶ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده، 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، 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. ۳۱۵۵۴/۱۹۱۲۵۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۶/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۷/۱۴
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز