



تاریخ
۳۰
دی
۱۳۹۸
دوشنبه

سخن بزرگان:

در دنیا جای کافی برای همه هست پس بجای اینکه جای کسی را بگیری سعی کن جای خودت را پیدا کنی.

چارلی چاپلین

رژیم غذایی سالم و مناسب



مقدار زیادی سبزیجات و میوه بخورید

آنها منابع مهمی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر غذایی، پروتئین گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. افرادی که رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات و میوه دارند، خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت و انواع خاصی از سرطان را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهند.

چربی کمتری بخورید

خوردن بیش‌ازحد چربی و روغن، به‌ویژه انواع نادرست چربی، مانند چربی اشباع و صنعتی، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه را افزایش دهد.

استفاده از روغن‌های گیاهی اشباع‌نشده (روغن زیتون، سویا، آفتابگردان یا ذرت) به‌جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌هایی که

یک رژیم غذایی سالم برای سلامتی و تقویت بدن ضروری است. رژیم غذایی مناسب از شما در برابر بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرمسمری مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان محافظت می‌کند.

خوردن انواع غذاها و مصرف کمتر نمک، قند و چربی‌های اشباع و صنعتی، برای رژیم غذایی سالم ضروری است.

یک رژیم غذایی سالم شامل ترکیبی از غذاهای مختلف است

- مواد اصلی مانند غلات (گندم، جو، چاودار، ذرت یا برنج) یا مواد نشاسته دار (سیب‌زمینی، سیب‌زمینی شیرین، تارو یا کاساوا)
- حبوبات (عدس و لوبیا)
- میوه و سبزیجات

غذاهایی از منابع حیوانی (گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و شیر)

نوزادان شیرخوار و خردسالان

یک رژیم غذایی سالم از اوایل زندگی شروع می‌شود، تغذیه با شیر مادر باعث رشد سالم می‌شود و ممکن است فواید سلامتی طولانی‌مدت داشته باشد، مانند کاهش خطر اضافه‌وزن یا چاقی و ایجاد بیماری‌های غیر واگیر در بزرگسالی.

تغذیه نوزادان به‌طور انحصاری با شیر مادر از بدو تولد تا شش ماه اول زندگی برای یک رژیم سالم مهم است. همچنین استفاده از انواع غذاهای مکمل بی‌خطر و مغذی در شش ماهگی بسیار مهم است، ضمن ادامه دادن شیر مادر تا زمانی که فرزند شما دوساله شود.

بسته به سن شما کدام رژیم غذایی مناسب شماست

رژیم غذایی مناسب با توجه به سن

بزرگ‌ترین افسانه‌ای که بیشتر مردم به طعمه می‌افتند این است که اعتقاد به وجود چیزی با عنوان رژیم غذایی کامل دارد.

بدن هیچ انسانی یکسان نیست و ممکن است بهترین رژیم برای یک فرد برای دیگری مناسب نباشد. باین‌وجود، بسته به سن شما، برخی از مواد غذایی وجود دارد که باید از آنها پرهیز کنید و برخی مواردی که باید در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید تا سالم بمانید.

به گزارش بیبوته: مواد غذایی و رژیم‌های غذایی را آماده کرده است که باید در گروه‌های سنی مختلف مصرف شود و دوست داریم این اطلاعات را به شما منتقل کنیم.

۱. در سال‌های نوجوانی

رژیم غذایی برای نوجوانان



در این مرحله بدن شما در حال رشد و توسعه است به همین دلیل به مواد مغذی زیادی احتیاج دارید. این نیز اتفاق می‌افتد که مردم صبحانه را از دست بدهند یا غذایی بخورند که عمدتاً از مواد غذایی مضر تشکیل شده است که اشتباه است.

اگر در این گروه سنی هستید، هرروز صبحانه میل کنید. لازم نیست که از میان وعده‌های موردعلاقه خود دست بکشید، اما مقدار آن را کاهش دهید. غذاهای حاوی کلسیم، پروتئین و غنی از آهن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

۲. در دهه ۲۰ سالگی

رژیم غذایی برای جوانان

وقتی در ۲۰ سالگی هستید، زمان آن رسیده است که غذاهای مضر را سالم کنید! چیسب‌زمینی را با پاپ کورن یا سیب‌زمینی شیرین، شیرکاکائو را با شکلات تلخ، بستنی را با ماست جایگزین کنید و مرغ پخته شده را با سبزیجات مصرف کنید. غذاهای سرشار از چربی‌های امگا۳ و اسیدفولیک را به رژیم‌های غذایی خود اضافه کنید مانند سبزیجات برگ‌دار، نان، ماکارونی، گردو، ماهی قزل‌آلا و دانه‌های چیا را به رژیم خود وارد کنید.

۳. در دهه ۳۰ سالگی

بهترین رژیم غذایی در سی‌سالگی

برای تقویت بدن از تغییراتی که در این سن اتفاق می‌افتد، غذاهایی که باعث ایجاد ماهیچه می شوند و استخوان‌های شما را قوی‌تر می‌کنند به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مواد غذایی غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ، دانه، آجیل، محصولات سویا، سینه مرغ و کینوآ دوستان شما هستند. شیر و ماست برای تقویت استخوان ضروری هستند اما در صورت لزوم، مصرف مکمل‌های کلسیم و پروتئین را در نظر بگیرید.

۴. در دهه ۴۰ سالگی

رژیم غذایی در ۴۰ سالگی

برای تنظیم سطح قند خون و تقویت سوخت‌وساز

بدن، در این مرحله مطمئن شوید که فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مواردی مانند کلم بروکلی، غلات کامل و سیب‌زمینی با پوست به‌راحتی آن را به شما می‌دهند. از مصرف غذاهای مضر خودداری کنید، اما به‌عنوان یک درمان، شما می‌توانید همبرگر سبزیجات داشته باشید! آنها سالم و سرشار از فیبر موردنیاز بدن هستند. به‌جای سفارش، سعی کنید برگ‌های سالم خود را در خانه درست کنید. سایر مواد غذایی که می‌توانید مصرف کنید، ساندویچ خانگی سالم، لبنیات بدون چربی و انواع میوه و سبزیجات هستند. در هر وعده غذایی، حتماً پروتئین مصرف کنید.



۵. در دهه ۵۰ سالگی

رژیم غذایی در ۵۰ سالگی

با افزایش سن، میزان متابولیسم ما کاهش می‌یابد، به همین دلیل توصیه می‌شود مواد غذایی را مصرف کنید که در بدن ما به‌راحتی هضم شود. هنگامی‌که در دهه ۵۰ هستید، باید شیر را با شیر بادام و غلات معمولی خود با انواع مختلف عاری از طعم‌دهنده و شکر جایگزین کنید. به‌جای آن می‌توانید عسل به آن اضافه کنید. برای کاهش علائم پیری، آووکادو، کلم بروکلی، زغال‌اخته، آجیل و اسفناج مصرف کنید. خوردن سیب می‌تواند به شما در کاهش کلسترول و مبارزه با دیابت کمک کند.

۶. در دهه ۶۰ سالگی

رژیم غذایی مناسب سالمندان



هنگامی‌که شما در این مرحله هستید، مطمئن شوید که هرروز پنج قسمت از سبزیجات و دو قسمت از میوه را در رژیم غذایی خود قرار دهید. اقلام سرشار از آهن مانند اسفناج، عدس و لوبیا را مصرف کنید. دانه‌های سویا و سبزیجات برگ‌دار به شما کمک می‌کنند که تناسب‌اندام خود را حفظ کنید. علاوه بر این موارد، میزان مصرف نمک خود را نیز کاهش دهید. قبل از خرید مواد غذایی نمک اضافه شده را نیز در آن‌ها بررسی کنید. آب بیشتری بنوشید و از مصرف غذای شیرین تا حد امکان پرهیز کنید.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۷۱۳
سال
بیست و پنجم

دارای چربی‌های اشباع شده (کره، روغن، چربی حیوانات، روغن نارگیل و روغن نخل) هستند، به مصرف چربی‌های سالم‌تر کمک می‌کند.

برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم، مصرف کل چربی نباید از ۳۰ درصد از انرژی مصرفی کلی یک فرد بیشتر شود.

مصرف قندها را محدود کنید

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، قندها باید کمتر از ۱۰٪ از کل انرژی مصرفی شما باشند. کاهش تا ۵٪، مزایای سلامتی دیگری دارد.

انتخاب میوه‌های تازه به‌جای میان وعده‌های شیرین مانند کوکی، کیک و شکلات به کاهش مصرف قند کمک می‌کند.

محدود کردن نوشابه و سایر نوشیدنی‌های حاوی قند (آب‌میوه و شربت‌ها، شیرهای طعم‌دار) همچنین به کاهش مصرف قندها کمک می‌کند.

مصرف نمک را کاهش دهید

کاهش مصرف نمک کمک می‌کند تا از فشار خون بالا جلوگیری کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه در بزرگسالان را کاهش می‌دهد.

محدود کردن مقدار نمک و چاشنی‌های پر سدیم (سس سویا و...) هنگام پخت‌وپز و تهیه غذاها به کاهش نمک کمک می‌کند.

نوشیدنی‌هایی برای رفع درد زانو و مفاصل



باکتری‌های سالم روده را تغذیه می‌کند، نه کل بدن. باکتری‌های سالم اسیدهای چرب را تولید می‌کنند و چربی‌ها را با کارایی بیشتری اکسیده می‌کنند و باعث کاهش التهاب می‌شوند. بلغور جو دوسر همچنین در یک وعده می‌تواند سرشار از آهن باشد که به رفع کمبود آهن، یکی از دلایل عمده درد مفاصل کمک می‌کند.

عسل طبیعی

عسل یک شیرین‌کننده طبیعی است که سرشار از آنتی‌اکسیدان است. هزاران سال است که به‌عنوان درمانی برای بیماری‌های مختلفی مانند سرفه و عفونت‌های پوستی مورداستفاده قرار می‌گیرد. در هنگام مخلوط کردن با سرکه سیب از آن به‌عنوان یک مکسن طبیعی برای درد مفاصل استفاده می‌شود اما فکر می‌کنم اسموئی‌هایی که معرفی می‌کنم خوشمزه‌تر هستند! ضمن بهره‌گیری از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در عسل می‌توانید از شیرینی آن لذت ببرید.

دستورالعمل تهیه نوشیدنی

این اسموئی‌ها را یک‌بار در روز به مدت پنج روز بنوشید تا درد مفاصل فروکش کند.

مواد: – آناناس دو تکه، – یک فنجان جو دوسر، – دو فنجان آب، – یک لیوان آب‌پرتقال، – یک چوب دارچین، – یک قاشق چای‌خوری عسل طبیعی خام، آب و بلغور جو دوسر را درون یک قابله بریزید و طبق دستورالعمل بسته آن را پییزید.

فاقد کلسیم، بروملین، منیزیم و آهن باشد. اسموئی‌های زیر به‌منظور کاهش التهاب مزمن و تأمین مواد غذایی کافی برای کمک به درمان آسان‌تر بیماری قرار داده شده است.

آناناس

آناناس سرشار از ویتامین C، منگنز، مس، فیبر و ویتامین B است مؤلفه آناناس که در بیماری‌های مفاصل مؤثر است، بروملین است. این ماده ضدالتهابی برای افرادی که مبتلا به آرتریت هستند بسیار توصیه می‌شود زیرا باعث کاهش تورم آسیب بافت نرم می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های مهم آناناس این است که سرشار از ویتامین C، منگنز، مس، فیبر و ویتامین B است.

آب‌پرتقال:

در مورد ویتامین C، آب‌پرتقال به قوی نگه‌داشتن رباطها و تاندون‌ها کمک می‌کند و به حمایت از سلامت مفصل کمک می‌کند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن استرس اکسیداتیو ناشی از آسیب رادیکال آزاد را کاهش می‌دهد. فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها به حمایت از سلامت سلول‌های عروقی، کاهش واکنش‌های التهابی و تسکین درد کمک می‌کنند. آب‌پرتقال نیز از هر نظر عالی است، زیرا حاوی منیزیم و کلسیم نیز هست که می‌تواند به‌سلامت مفصل کمک کند.

دارچین

دارچین یک ادویه خوش‌طعم است که به بهبود گردش خون که می‌تواند با التهاب مسدود شود کمک کند و همچنین در درمان اختلالات مفاصل بسیار مورداستفاده قرار می‌گیرد. در بعضی موارد، آرتروز می‌تواند باعث التهاب و درد مزمن شود. مطالعه آرتريت روماتوئيد و آسيب استخواني نشان داد که این بیماری‌ها

باعث افزایش فعالیت استئوکلاست و جذب استخوان می‌شوند. در این مطالعه، مصرف دارچین باعث کاهش سرعت فعالیت پوکی استخوان و کاهش آسیب استخوانی شد.

جو دوسر

غلات کامل مانند جو دوسر نشاسته مقاوم بوده و التهاب را کاهش می‌دهد. نوعی کربوهیدرات که بدون هضم از بدن عبور می‌کند و

درد مفاصل می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و می‌تواند در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند. درد مزمن مفاصل اغلب به دلیل پیری است. این بدان معنا نیست که او نمی‌تواند درمان یابد. ترک درد مفاصل می‌تواند استرس فوق‌العاده‌ای روی بدن ایجاد کند و باعث تغییر شکل غیرضروری بافت مفصل شود.

درد مفاصل همچنین در اثر استفاده بیش‌ازحد از مفاصل، آرتروز، کاهش تراکم استخوان و تروما ایجاد می‌شود. اگر هرروز احساس درد می‌کنید و نمی‌توانید علت را تعیین کنید، ممکن است بخواهید با این کار شروع کنید: دستورالعمل‌های اسموئی وجود دارد که بسیار خوشمزه هستند و علاوه بر تسکین التهاب مفاصل باعث می‌شوند احساس بهتری داشته باشید.

در ادامه، در مورد مواد تشکیل‌دهنده این نوشیدنی فوق‌العاده که در کاهش درد مفاصل مؤثر است، صحبت می‌کنیم و سپس دستورالعمل را معرفی می‌کنیم. پس از درک اینکه چگونه هر ماده می‌تواند به شما کمک کند، دستورالعمل‌ها را امتحان کنید و بهترین ترکیب را برای خود بیابید.

ابتدا، نگاهی دقیق‌تر به التهاب، مکانیسم درد مفاصل می‌اندازیم.

التهاب

التهاب نوعی مکانیسم دفاعی در بدن است. درواقع تلاش بدن برای محافظت از خود برای حذف محرک‌های مضر و شروع روند بهبودی است. عفونت، زخم‌ها و هرگونه آسیب بافتی بدون پاسخ‌های التهابی بهبود نمی‌یابد البته وجود التهاب همیشه به معنی وجود عفونت نیست. اختلالی که از بین نرود معمولاً یک بیماری خود ایمنی نامیده می‌شود.

التهاب مزمن همچنین می‌تواند باعث دررفتگی مفاصل و صدا دادن عضلات شود. این عضلات سرانجام برای ایجاد ثبات در اتصالات در اطراف مفاصل جابجایی بازسازی می‌شوند، اما هرگز راحت نیستند. در این مرحله، جابجایی مفصل می‌تواند باعث درد سایر قسمت‌های بدن شود.

کمبود ویتامین اغلب باعث التهاب می‌شود، خصوصاً وقتی بدن

برگ سبز خودروی سمند مدل ۱۳۹۰ به شماره موتور ۰۱۳۸۰۸۱۲۴۹۰ و شماره شاسی ۸۷۲۵۵۱ و شماره پلاک ۲۶۱ و ۶۲ ایران ۶۳ متعلق به سمیرا بوالی به کدملی ۰۹۸۴۹۷۲۳۶۰۰۹ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.
۸/۱۱/۶

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات موسسه داوری و صلح انصافداران حقیقت جوی عدالت گستر موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۵۷۸۷۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۲۳بموجب مجوز شماره ۹۰۱۹۶/۱۰۱۶/۱۶۲۰ - ۹۸/۴/۲۷ دعوتنامت قضائی و پیشگیری از جرم دادگستری استان فارس تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱ -

ماده ۱۸ اساسنامه بدین شرح تغییر و اصلاح یافت: دعوت مجمع عمومی از طریق ارسال دعوتنامه کنی با بست پیشنهاد دو قیضه برای اعضاء و با تعیین دستور مجمع و زمان و مکان آن

و با رعایت فاصله زمانی حداقل ۱۰ و حداکثر ۴۰ روز به عمل می آید ۲ - ماده ۲۰ اساسنامه به شرح ذیل تغییر و اصلاح یافت: مجامع عمومی اعم از عادی (عادی سالانه و عادی بطور فوق العاده) و فوق العاده، همواره با حضور اکثریت دو سوم اعضاء اصلی پیوسته رسیت می یابد و تصمیمات آن همواره با اکثریت دو سوم اعضاء اصلی پیوسته معتبر

است، مگر در مواردیکه علیرغم دو مرحله دعوت از اعضاء، اکثریت فوق حاصل نگردد که در این صورت با حضور هر تعداد از اعضاء، جلسه رسیت یافته و تصمیمات متخذه در آن، در صورتی که در قالب دستور جلسه باشد معتبر است البته در هر صورت تصمیمات متخذه مجامع حتما باید به تایید و امضاء رئیس هیات مدیره نیز برسد. ۳ - تبصره ۲ ماده ۲۳

اساسنامه بدین شرح تغییر و اصلاح یافت: هیئت مدیره در اولین جلسه خود یک نفر را به سمت رئیس هیات مدیره، یک نفر را به سمت نایب رئیس و خزانه دار هیئت مدیره و یک نفر

را به سمت منشی هیات مدیره و یک نفر را به سمت مدیرعامل انتخاب می کند. ۴ - تبصره ۶ ماده ۲۳ اساسنامه بدین شرح تغییر اصلاح یافت: رئیس هیات مدیره می تواند در عین حال و به صورت همزمان مدیرعامل نیز باشد. ۵ - ماده ۲۵ اساسنامه به شرح ذیل تغییر و اصلاح یافت: اوراق و اسناد رسمی و با تعهدآور و با عقود و قراردادهای اعضاء مشترک

مدیرعامل و رئیس هیات مدیره به همراه اعضاء نایب رئیس هیات مدیره به انضمام مهر موسسه معتبر و نافذ خواهد بود ولی اوراق و اسناد مالی و بهادار از قبیل چک، سفته و برات

با اعضاء مشترک نایب رئیس هیات مدیره و خزانه دار به همراه اعضاء یکی دیگر از اعضاء اصلی هیات مدیره به انضمام مهر موسسه معتبر و نافذ خواهد بود. حق اعضاء اوراق عادی و مکاتبات اداری ساده با مدیرعامل و رئیس هیات مدیره و در غیاب وی با اعضاء نایب رئیس هیات مدیره و در غیاب ایشان با منشی و عضو اصلی هیات مدیره همراه با مهر

موسسه معتبر خواهد بود البته هر یک از اعضاء هیات مدیره می توانند تمام یا قسمتی از اختیارات و همچنین حق اعضاء خود را به هر یک از اعضاء برای هر مدت که صلاح بداند تفویض نماید و همچنین هیات مدیره می تواند تمام یا قسمتی از اختیارات خود را به مدیرعامل تفویض نماید یا با وی به اشتراک بگذارد از طرفی هر یک از آراء داوری موسسه با اعضاء همان عضو یا اعضاء اصلی پیوسته یا وابسته (یا هیئت) که قبول (یا هیئت) که قبول داوری نموده و به دعوی رسیدگی نموده و پرونده را در اختیار داشته است، البته با درج آرم و یا سربزرگ

موسسه، معتبر و نافذ است البته توصیه و تاکید می گردد که در راستای حفظ اعتبار موسسه و استحکام آراء داوری صادره و اطمینان خاطر بیشتر، کلیه آراء و تصمیمات داوری با نظر

و اعضاء حداقل دو نفر از اعضاء اصلی پیوسته و یا وابسته صادر و ارائه گردد. ۶ - بند ۱۱ ماده ۲۷ اساسنامه بدین شرح تغییر و اصلاح یافت: انجام مکاتبات و مراسلات لازم ۷ - بند

۲ ماده ۱۰ اساسنامه بدین شرح تغییر و اصلاح یافت: اعضاء وابسته مؤسسه که از میان قضات شریف بازنشسته و یا وکلای محترم دادگستری و یا مشاوران حقوقی و یا کارشناسان و

یا کارمندان محترم بازنشسته دادگستری و یا هیئت علمی دانشگاه ها و یا روحانیون محترم و معزز و با حقوقدانان خبره و مجرب و مستعد و صالح و امثالهم هستند و بر اساس قرارداد

و یا توافقنامه و یا تفاهم نامه همکاری، در مدت و یا مواردی و با شرایطی معین با موسسه ارتباط داشته و همکاری می کنند و پیوند دارند. شناسه آگهی: ۷۹۹۹۸۰۳۶۲۳۳

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

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون

چون آقای غلامرضا دهقانی فرزند پداله با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۷۵/۶۰ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند شماره ۱۶۱۵۵ مورخه ۱۳۸۳/۵/۱ دفترخانه اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۰۷۳۲۵۵ الف / ۸۱ صادر گردیده و سند مالکیت به علت آتش سوزی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ الف ۸۱/۱۵۹ الف ۷۱/۶

داود انصاری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون

چون آقای مرتضی برین فرزند اصغر با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی

شماره ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط

به ششدانگ پلاک ۷۴/۱۲۲ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که برابر سند انتقال

۱۹۲۷۳ – ۹۷/۱۰/۱۶ به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت صادر گردیده و سند مالکیت

صادر به شماره چاپی ۷۰۲۳۶۹ به علت اسباب کنشی مفقود گردیده است و نامبرده

تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون

ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی

وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه

و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف

مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند

مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به تقاضای تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ الف ۸۱/۱۵۸ الف ۷۱/۵

داود انصاری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی حصر وراثت

خاتم لاله غلام به شماره ملی ۲۳۷۱۹۲۰۳۲۰ به شرح درخواست به کلاسه ۹۸۲۲۸ ش

۴ – ۹۸/۱۰/۲۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح

داده که شادروان فرزند سلامی به شماره ملی ۲۳۷۱۶۷۰۱۱۱ در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۶

در اقامتگاه دایمی خود بدودو زندگی گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراست

به: ۱- مهدی غلام فرزند محمدرحیم ش ملی ۲۳۷۱۹۲۰۳۱۲ – ۱۳۵۴ صادره از حوزه

کازرون پسر متوفیه ۲- امین حکیم نیا فرزند محمدرحیم ش ملی ۲۳۷۰۴۹۰۸۹۶ –

۱۳۶۰ صادره از حوزه کازرون پسر متوفیه ۳- محمدعلی حکیم نیا فرزند محمدرحیم

ش ملی ۲۳۷۱۸۷۱۱۳ – ۱۳۴۶ صادره از حوزه کازرون پسر متوفیه ۴- هادی حکیم

نیا فرزند محمدرحیم ش ملی ۲۳۷۱۹۴۶۱۳ – ۱۳۵۷ صادره از حوزه کازرون پسر

متوفیه ۵- مریم غلام فرزند محمدرحیم ش ملی ۲۳۷۱۸۳۳۰۴ – ۱۳۴۱ صادره از

حوزه کازرون دختر متوفیه ۶- لاله غلام فرزند محمدرحیم ش ملی ۲۳۷۱۹۲۰۳۲۰ –

۱۳۵۴ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید

تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی

به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۷۱/۴ الف ۸۱/۱۵۷

زمانی بخش – رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون