روزنامه طلوع

تاریخ ۴ بهمن ۱۳۹۹ شنبه

صفحه ۵

شماره ۲۹۹۷

سال بیست‌وششم

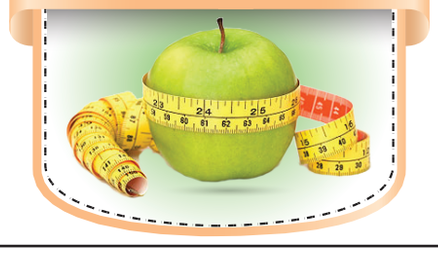
سخن بزرگان

از دیروز بیاموز، برای امروز زندگی کن

و امید بـه فردا داشته باش

آلبرت انیشتن

سلامت



چربی شکم و چند راز برای کاهش آن

در این نوشتار چند نکته برای بهره‌مندی از شکمی صاف ارائه شده است.
به گزارش عصر ایران از آیت دیس نوشت: طی ماه‌های اخیر ممکن است ترکیبی از قرنطینه خانگی و مصرف خوراکی‌های پرکالری موجب افزایش وزن و اندازه دور کمر شما شده و اکنون تصمیم گرفته باشید تا وزن اضافه خود را کاهش دهید.
ایلانا مولشتاین متخصص تغذیه، توصیه‌هایی در این زمینه داشته است که می‌توانید آنها را مد نظر قرار دهید. این متخصص تغذیه تجربه کاهش ۱۰۰ پوند (۴۵ کیلوگرم) از وزن خود را داشته و به بیش از ۲۰۰ هزار نفر برای کاهش وزن و بهره‌مندی از بدنی سالم‌تر و قوی‌تر کمک کرده است.
در ادامه چند نکته برای بهره‌مندی از شکمی صاف که ایلانا مولشتاین به آنها اشاره داشته است، ارائه شده است.

پس از بیدار شدن از خواب آب بنوشید

پس از بیدار شدن از خواب، دو لیوان آب بنوشید. پس از هفت یا هشت ساعت خواب شبانه بدن شما به آب نیاز دارد. همچنین نوشیدن دو لیوان آب پس از بیدار شدن از خواب اقدامی ساده است. آب به احساس پری کمک می‌کند. از این رو می‌توانید انتخاب‌های غذایی بهتری در طول روز داشته باشید، به جای این که گرسنگی بر آن چه می‌خورید، تأثیرگذار باشد. پیش از هر وعده غذایی خود نیز می‌توانید یک یا دو لیوان آب بنوشید. مطالعات کاهش وزن و چربی و همچنین اشتها را در افرادی که پیش از صبحانه، ناهار و شام آب می‌نوشند، نشان داده‌اند.

همانند یک منتقد غذا رفتار کنید

برخی از منتقدان غذا به‌رغم شغل خود که شامل مصرف غذاهای مختلف می‌شود، اندام لاغری دارند. آنها غذاها را می‌چشند. منتقدان غذا به طور معمول کل یک وعده غذایی را نمی‌خورند و اگر از چیزی که می‌چشند، لذت نبرند، به غذا خوردن ادامه نمی‌دهند. پس مانند یک منتقد غذا رفتار کنید! اگر از لقمه غذای شیرین یا چرب خود که به دهان گذاشته‌اید، لذت نمی‌برید، به غذا خوردن خود ادامه ندهید. کالری‌های اضافه که دریافت می‌کنید، ارزشمند نخواهند بود.

با تغییر یک واژه، ذهنیت شما می‌تواند تغییر کند

واژه‌ها تأثیر قابل توجهی بر افکار ما دارند. از این رو انتخاب روشی مثبت‌تر برای بیان چیزی مشابه می‌تواند اثر چشمگیری بر نتیجه داشته باشد. به عنوان مثال، به جای این که با خود بگویید «من باید سالم‌تر غذا بخورم» از «من می‌توانم سالم‌تر غذا خوردن را هدف قرار دهم» استفاده کنید. هر جمله را با صدای بلند بیان کنید. انتخاب واژه‌های درست و تغییر نگرش می‌تواند به کاهش وزن و زندگی بهتر شما کمک کند.

بیشتر سبزیجات را انتخاب کنید

با درک قدرت سبزیجات برای تقویت احساس سیری و جلوگیری از گرسنگی، یکی از رموز کلیدی کاهش وزن و احساس بهتر روزانه را کشف خواهید کرد. بشقاب غذای خود را بیشتر با سبزیجات پر کنید تا کاهش وزن بیشتر را تجربه کنید. سبزیجات سرشار از فیبر هستند. از این رو به تقویت احساس سیری و رضایت از غذا خوردن کمک می‌کنند.

پروتئین‌های خود را پیگیری کنید

پروتئین به فرونشاندن گرسنگی کمک می‌کند و بر همین اساس یک درشت مغذی مهم برای کاهش وزن است. پیگیری میزان پروتئین مصرفی

خود را مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال این که دو یا سه تخم‌مرغ مصرف کرده‌اید تا احساس سیری و رضایت از غذا خوردن شما در شما شکل بگیرد، قابل پیگیری است. یا به عنوان مثال در دفتر ثبت خود بنویسید دوران مرغ تا درک بهتری درباره این که چه میزان پروتئین مصرف کرده و این که چه احساسی پس از آن داشته‌اید، کسب کنید.

مصرف فیبر را مد نظر قرار دهید

نوع خاصی از فیبر ممکن است عامل کلیدی در کاهش چربی شکم باشد که به نام فیبر محلول شناخته می‌شود. طی مطالعه‌ای که در نشریه Obesity منتشر شد، پژوهشگران شرایط یک هزار نفر برای پنج سال دنبال کرده و دریافتند که هر ۱۰ گرم افزایش در مصرف فیبر محلول، چربی شکم افراد را به میزان ۳.۷ درصد کاهش داده است. زمانی که بشقاب خود را با سبزیجات پر می‌کنید، روی جوانه‌های بروکسل که منبعی عالی برای فیبر محلول است، متمرکز شوید. نصف فنجان از این ماده غذایی می‌تواند ۲ گرم فیبر محلول ارائه کند. از دیگر منابع خوب برای فیبر محلول می‌توان به مارچوبه، زردآلو، بذر کتان و پرتقال اشاره کرد.

با خود صادق باشید

خود را همان گونه که هستید بپذیرید. بسیار مهم است که به یاد داشته باشید بدون در نظر گرفتن اندازه‌ای که دارید، فردی زیبا هستید. شما باید ابتدا خود و بدنتان را دوست داشته باشید. مثبت‌اندیشی و دوست‌داشتن خود می‌تواند شما را در مسیر دستیابی به سلامت و وزن ایده‌آل کمک کند.

میان‌وعده‌های سالم و مغذی مصرف کنید

هر چیزی زمانی که با یک برش خیار تازه و ترد ترکیب شود می‌تواند عطر و طعمی ویژه به خود بگیرد. مصرف میان‌وعده‌های سالم و مغذی یکی از بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای کاهش وزن و تقویت احساس سیری مد نظر قرار دهید. ماهی سالمون دودی، حمص و ریحان، پنیر فتا و گوجه‌فرنگی، خردل دیژون و تخم‌مرغ پخته از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مد نظر قرار دهید.

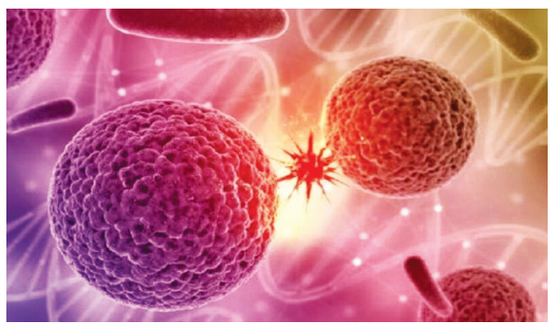
از هویج هراس نداشته باشید

هویج بافتی ترد و طعمی شیرین دارد. این ماده غذایی نسبت به سبزیجات دیگر محتوای قند بیشتری دارد اما گزینه‌ای بسیار مغذی است و هر فنجان از آن فقط حدود ۵۰ کالری دارد.پرهیز از هویج در مقایسه با مصرف میزان زیاد از آن می‌تواند به افزایش وزن بیشتر منجر شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران عنوان کرد؛

سرطان‌های شایع مردان و زنان

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، ضمن تأکید بر قابل پیشگیری بودن بیش از یک سوم سرطان‌ها، به معرفی شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور پرداخت.
علیرضا دلاوری، در گفتگو با مهر، از سرطان‌ها به عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در قرن حاضر نام برد و گفت: در حال حاضر، سرطان پس از بیماری‌های قلبی و عروقی دومین عامل مرگ در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای کمتر توسعه یافته است.
وی افزود: به طور کلی سرطان در جهان ۱۲ درصد مرگ‌ها و در ایران ۱۰ درصد مرگ و میرها را به خود اختصاص می‌دهند.
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، تأکید کرد: با افزایش امید به زندگی و افزایش جمعیت سالمندی در کشور انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به دو برابر وضعیت فعلی افزایش یابد.
وی افزود: تا سال ۲۰۳۰ میلادی بروز سرطان در جهان دو برابر خواهد شد و از ۱۴ میلیون نفر ابتلای سالیانه به ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید.
دلاوری گفت: بیش از ۷۰ درصد موارد افزایش بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها در کشورهای در حال‌توسعه رخ می‌دهد که ایران نیز در زمره این کشورها است.
وی با عنوان این مطلب که سالیانه در کشور بیش از ۹۰ هزار نفر دچار سرطان می‌شوند، افزود: آنچه مسلم است اینکه بیش از یک سوم موارد سرطان‌ها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زودهنگام، درمان‌پذیر است.



دلاوری با عنوان این مطلب که برنامه‌ریزی برای کنترل و پیشگیری از سرطان یک ضرورت بهداشتی است، به مهم‌ترین عوامل خطرساز قابل پیشگیری از سرطان اشاره کرد و گفت: عوامل خطرساز مربوط به سبک زندگی شامل چاقی، افزایش وزن، رژیم غذایی نادرست، مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز و چربی و مصرف کم میوه و سبزی‌ها، کم‌تحرکی، استعمال سیگار و الکل، است.
وی، سرطان‌های شایع در ایران را به ترتیب سرطان پوست، پستان و معده دانست و افزود: در مردان به ترتیب شامل سرطان‌های پوست، معده و پروستات و در زنان، سرطان‌های پستان، پوست و کولون است.

مزایای باورنکردنی تنفس عمیق را از یاد نبرید!

اگر هر روز پنج تا ده دقیقه وقتتان را با تمرکز لازم و حضور ذهن صرف تنفس عمیق بکنید، شاهد ۶ مزیت شگفت‌انگیز آن خواهید بود.
به گزارش ایرنا زندگی، محققان دانشگاه نورث وسترن می‌گویند یک تنفس عمیق از راه بینی مغز را تقویت و حافظه را سریع‌تر می‌کند.
تنفس عمیق علاوه بر این که گامی مؤثر برای بازیابی انرژی است، منجر به دفع سموم و حتی بهبود سلامت دستگاه گوارش نیز می‌شود:
کنترل استرس و اضطراب: پژوهشگران علوم پزشکی در آکادمی آمریکایی پزشکان خانواده می‌گویند تنفس عمیق مؤثرترین راه کار برای کاهش استرس است. به گفته آنها، در تکنیک تنفس عمیق لازم است که روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید یک دست خود را روی معده و دست دیگر را روی قفسه سینه خود قرار دهید. در این وضعیت به آرامی نفس بکشید و مطمئن شوید که در حین تنفس معده اندکی بالا بیاید. پس از فرو بردن هوا یا عمل دم نفس خود را یک تا دو ثانیه نگه دارید. سپس عمل بازدم را به آرامی انجام داده و اجازه دهید معده پایین برود. این تکنیک را تکرار کنید تا کم کم آرامش بر شما غلبه کند.
حذف سموم از بدن: دی اکسید کربن در واقع همان سمومی است که در فرایند متابولیسم از بدن بیرون می‌آید و باید به طور منظم خارج شود. با این حال زمانی که ریه‌ها عادت به تنفس سریع داشته باشند، این سموم و ضایعات به طور کامل از بدن خارج نمی‌شوند. تجمع سموم در بدن مشکلاتی همچون التهاب، خستگی، اضافه وزن، تحلیل عضلانی و فشارخون بالا را به دنبال خواهد داشت. شما باید در طول روز حداقل ۲ تا ۳ بار به مدت ۱۰ دقیقه تنفس عمیق داشته باشید تا سموم به طور کامل از بدنتان خارج شوند.
کاهش درد: اکثر ما هنگام درد شدید نفسمان را حبس می‌کنیم و البته این مکانیسم طبیعی مغز است. با این حال اگر هنگام دردهای مزمن ناشی از آرتریت، لوپوس، فیبرومیالژیا و ... نفس عمیق داشته باشید، این کار باعث ترشح اندورفین بیشتر خواهد شد که نقش مسکن طبیعی را در بدن دارد. علاوه بر این، تنفس عمیق باعث کاهش اسیدیته بدن می‌شود و محیط بدن را قلیایی‌تر می‌کند. قلیایی بودن بدن، کنترل درد را راحت‌تر می‌کند.
بهبود ریه‌ها: تنفس عمیق باعث بهبود عملکرد ریه‌ها و جلوگیری از ذات‌الریه و دیگر عوارض بعد از عمل جراحی می‌شود. تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به سلول‌های بدن برسد. بدون اکسیژن کافی، شخص بیشتر در معرض مشکلات ریوی و حتی بیماری قلبی قرار می‌گیرد. تنفس عمیق برای کسانی که مشکوک به بیماری‌های ریوی یا تنفسی هستند نیز مفید است. روزی ۱۰ دقیقه تنفس عمیق به کاهش مشکلات تنفسی همچون آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی، برونشیت و حتی درد قفسه سینه کمک می‌کند.

آگهی

آگهی مناقصه عمومی
۹۹-۱۱۸۴

نوبت اول : ۹۹/۱۰/۲۹ خبر جنوب نوبت دوم : ۹۹/۱۱/۰۴ طلوع

سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز در نظر دارد احداث طبقه دوم ساختمان اداری (با سازه سبک فولادی LSF) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای سابقه مرتبط در مورد ساخت با سازه مورد نظر در شهر شیراز، دعوت به عمل می آید، متقاضیان می توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس : میدان گلستان – خیابان شهید محمدی فرد – ساختمان سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز مراجعه نمایند.
-مبلغ برآورد : ۱۰/۱۱۴/۱۴۱/۵۰۰ ریال -مدت قرارداد : ۲ ماه -محل انجام کار : ساختمان اداری سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز
-مبلغ تضمین شرکت درمناقصه ۵۰۵/۷۰۷/۰۷۵ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده ۱۰۰۸۲۵۵۳۱۴۷۷ بانک شهر شعبه کاراندیش بنام سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز که بایستی تا پایان وقت اداری دوشنبه ۹۹/۱۱/۰۶ واریز گردد. -برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. -در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی به عنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات به صورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد. -جهت اخذ اسناد مناقصه، شخصا و یا از طریق معرفی نماینده به آدرس شیراز میدان گلستان – خیابان شهید محمدی فرد - ساختمان سازمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز مراجعه نمایند. -آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات : تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۰۶ به آدرس شیراز میدان گلستان - خیابان شهید محمدی فرد – ساختمان مدیریت حمل و نقل بار شهرداری شیراز می باشد.
-تاریخ بازگشایی پاکات : روز سه شنبه ساعت ۹ صبح مورخ ۹۹/۱۱/۰۷ در محل اداره کل حقوقی شهرداری واقع در چهارراه خلدبرین می باشد.
-بدیهی است هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. -شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد.
-شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
-آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت shffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۰۸۱۱۰۴ ۳۴۹۹۱ ۱۰۷۸۲م الف

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

ابلاغیه طلاق

احتراما به آقای علی دژگاهی پور فرزند حسین اعلام می گردد که همسر شرعی و قانونی شما بنام خانم صدیقه صالحی فرزند حیدر با ارائه دادنامه شماره ۹۹۰۹۹۷۰۷۰۸۰۰۰۸۵۰ و قطعیت یافته در تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۳ صادره از شعبه هفتم دادگاه خانواده شیراز با مراجعه به این دفترخانه تقاضای ثبت طلاق خود را نموده است لذا به جنابعالی اخطار می گردد که ظرف مدت هفت روز پس از ابلاغ به آدرس شیراز آستانه اول خیابان حسینی روبروی کفش ملی دفتر طلاق ۵۹ میرباقری مراجعه نمائید در غیر این صورت نسبت به ثبت طلاق غیابی وفق مقررات اقدام خواهد شد ضمنا اخطارنوبت دوم می باشد.
۳۵۰۲۷/۱۹۳۴۰۷
سردفتر طلاق ۵۹ شیراز –میرباقری

آگهی مفقودی

بدینوسیله اعلام می گردد مدرک تحصیلی کارشناسی رشته مهندسی منابع طبیعی – محیط زیست در دانشگاه پیام نور مرکز بین المللی عسلویه بنام خانم سیده عصمت واعظی فرزند سیدعباس به شماره ملی ۵۱۵۰۰۳۹۴۶۲متولد ۱۳۷۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد . ۳۵۰۳۴

روزنـامـه طلـوع آگهـی و مشـــترک می‌پـذیـرد
۳۲۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی :

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۰۳۰۸۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی اقای حمید سوائی فرزند علی به شناسنامه ۳۰۴۸۸ و کد ملی ۱۸۶۰۳۰۰۱۶۲ صادره از بهبهان نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۱۰/۴۰ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۵۲۰ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری شده ازمالک رسمی محمد خاک تاریک بموجب سند قطعی شماره ۶۲۵۶۲-۷۸/۱۲/۲۸ دفتر ۱۴ بهبهان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی 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 عرض حال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مر جع 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:۹۹/۱۰/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۱/۴
۳۴۹۲۷ ۸/۴۰۵ م الف
کاظمی – رئیس ثبت بهبهان

آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۰۲۳۶۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم ساناز حیدری فرزند اردشیر به شناسنامه و کد ملی ۱۸۵۰۱۵۹۸۵۸ صادره از گچساران نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۵/۷۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۶۳۰ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری شده از مالک رسمی عطاءاله (عارف) مشغول الذکر بموجب سند رسمی شماره ۷۷۶۵۷-۹۰/۵/۳۰ دفتر ۱۲ بهبهان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی 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 عرض حال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مر جع 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 : ۹۹/۱۰/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۹/۱۱/۴
۳۴۹۲۸ ۸/۴۰۳ م الف
کاظمی – رئیس ثبت بهبهان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۲۴۱۰۰۲۹۲۶ مورخ ۹۹/۰۸/۱۲ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۳۹۸۱۱۴۴۱۱۲۴۱۰۰۰۴۹۵هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۵ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سجاد عزیزی به شناسنامه شماره ۲۲۸۰۰۲۵۱۹۱ کد ملی ۲۲۸۰۰۲۵۱۹۱ صادره شیراز فرزند یعقوب در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۵۰/۱۶ مترمربع به پلاک ۲۰۷۲ فرعی از ۲۱۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۱۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۱۴۴ اصلی واقع در بخش ۴ حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۵ خریداری از مالک رسمی آقای یعقوب عزیزی فرزند محمد 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.
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۱۱/۰۴
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۱۱/۱۹
۳۵۰۱۲/۱۹۳۴۰۱ ۱۴۱۱۹ م الف
محسن مرتضوی نیا – رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای محسن حسنی فرزند حسینعلی به وکالت از ورثه مرحوم سعادت کبابیانی برابر سند وکالت شماره ۱۷۶۸۷ الی ۱۷۶۹۰ – ۱۳۹۹/۰۸/۰۱ دفتر ۲۹۱ شیراز و ۳۸۹۶۳ – ۱۳۹۹/۰۹/۲۹ دفتر ۴۶ بندرعباس با تسلیم دو برگ استشهادیه محلی دفترخانه ۲۰۰ شیراز به این اداره مدعی است که یک جلد سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک ۱۶/۴۷ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس به شماره سند ۲/۹۸۳۰۵۵که در صفحه ۳۲ دفتر ۱۳ ذیل ثبت ۶۶۶ به نام سعادت کبابیانی ثبت و صادر و تسلیم شده است و نامبرده فوت کرده ورثه برابر دادنامه ۱۳۹۸/۰۸/۰۸-۶۸۰۹۹۷۷۱۴۴۰۰۰۹۰۰ قاضی شورای حل اختلاف شعبه ۳۵ شیراز عبارتند نعمت اله کیانی پور (زوج) علی رضا – فاطمه – زهرا – مریم- سوسن – سهیلا (فرزندان) همگی کیانی پور و لاغیر که سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۲/۹۸۳۰۵۵ به علت جابه جایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا درصورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۳۵۰۳۲/۱۹۳۴۰۸ ۸۵۲ م الف
داود انصاری– رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون