طب

اصلی‌ترین عامل خشکی پوست دست و پا

یکی از مشکلاتی که در فصل پاییز و زمستان تشدید می‌شود، خشکی پوست دست و پا است که باید آن را جدی بگیرید و به فکر درمانش باشید. سردی هوا و کاهش رطوب محیط می‌تواند در عفونت و پوسته پوسته شدن پوست دست و پا در دراز مدت موثر باشد. عامل اصلی شیوع این اتفاق، نازک‌تر بودن پوست دست و پا است.خشکی پوست معمولا در افراد سالمند بیشتر دیده می‌شود، چرا که عمق پوست آن‌ها کمتر بوده و خشک‌تر است. البته برخی افراد به طور ژنتیکی با این مشکل از ابتدای تولد مواجه هستند.

عامل پوسته پوسته شدن پا تنها سردی هوا و کاهش رطوبت نیست، بلکه دلایل مهم‌تر دیگری مانند: کم آبی بدن، عفونت قارچی، اگزما و سوختگی هم وجود دارند که می‌توانند در ظاهر شدن این مشکل تاثیرگذار باشند.

کم آبی بدن می‌تواند باعث خستگی، کاهش سوخت و ساز، جوش زدن و پوسته پوسته شدن پوست پاها شود. اگر افراد به اندازه کافی آب ننوشند، پوست تمام بدن شروع به خشک شدن می‌کند. یکی از عمده‌ترین دلایل پوسته پوسته شدن پاها عفونت‌های قارچی است که در آن مبتلا احساس خارش نمی‌کند؛ بنابراین متوجه نمی‌شود که مشکل عفونت قارچی دارد. پس اگر پوستتان ناگهان شروع به خشک شدن کرد، بهتر است فورا به پزشک مراجعه کنید. اگر پوست دچار عفونت قارچی شود ناخن‌ها هم درگیر خواهند شد که در چنین شرایطی درمان عفونت بسیار دشوار خواهد بود. همه افراد شاید یک بار در زندگی سوختگی و اگزما پوستی را تجربه کرده باشند. این دو عامل به طور موضعی اتفاق می‌افتند و می‌توانند شرایط ناگوار پوستی را برای فرد ایجاد کنند.

البته پوسته پوسته شدن دست و پا گاهی عادی و طبیعی است؛ همانطور که گاهی ابروها می‌ریزد اگر این اتفاق هم گاهی اوقات اتفاق بیفتد خطرناک نخواهد بود و بدن به صورت طبیعی پوست مرده را جدا خواهد کرد.توصیه‌می‌شود همیشه در حمام از سنگ پا استفاده کنید. همچنین افراد در صورت مشاهده کردن این عارضه می‌توانند از روغن ترایی استفاده کنند، زیرا مرطوب نگه داشتن پوست یکی مهم‌ترین اقدامات در نگهداری آن است.

نکات تغذیه‌ای جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا

یک متخصص تغذیه در خصوص نقش تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا نکاتی مطرح کرد.

دکتر گلبن سهراب متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، در خصوص نقش تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا عنوان کرد: دریافت زیاد مایعات بدون کافئین به آحاد جامعه توصیه می‌شود، چرا که مایعات دارای کافئین همچون چای، قهوه و نوشابه‌های مشکی موجب دفع آب از طریق ادرار با سرعت بسیار بالا می‌شوند، اما آب باید در بدن باقی بماند تا سیستم ایمنی بدن، عملکرد بهتری داشته باشد.

وی افزود: در شرایط کرونا بهتر است گیاهان ضد التهابی شامل سیر، زنجبیل، زردچوبه و فلفل و سبزیجات از قبیل کدو حلوایی و کلم قرمز... را در برنامه غذایی خود داشته باشیم و از مواد غذایی که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده، پرهیز کنیم. وی همچنین بر پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده و نبات، فست فودها و هر غذای حاوی روغن جامد تاکید کرد.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره بهداشت مواد غذایی در شرایط کرونا اظهار داشت: درباره انتقال کرونا از طریق مواد غذایی مستندتاتی وجود ندارد اما غذا خوردن در کافی شاپ و رستوران ها به دلیل اینکه مجبور به برداشتن ماسک می‌شویم، خطر انتقال بیماری را تشدید می‌کند؛ بنابراین توصیه ما این است که غذای بیرون را در خانه و پس از گرم کردن مصرف نماییم. دکتر سهراب همچنین عنوان کرد: افرادی که تاکنون به کرونا مبتلا نشده اند، نیازی به مصرف مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی خاصی ندارند.

درمان چاقی و عوامل آن

اضافه وزن و چاقی عامل مهم خطرساز و تهدید کننده بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری قلبی – عروقی (سکته قلبی و مغزی)، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها هستند.

چاقی به شرایطی گفته می‌شود که افزایش توده چربی بدن در اندازه‌ای باشد که سلامت را به خطر اندازد. وزن بدن زمانی افزایش می‌یابد که مقدار انرژی که از خوردن غذا به دست می‌آید از مقدار انرژی که با فعالیت روزمره سوزانده و مصرف می‌شود، بیشتر باشد. اگر مقدار افزایش وزن در حدی باشد که مقدار نمایه توده بدنی بین ۲۹.۹ تا ۲۵ کیلوگرم بر مترمربع باشد، اضافه وزن و اگر ۳۰ و بالاتر باشد، چاقی محسوب می‌شود.

عوامل چاقی کدامند؟

– مصرف غذاهای پرانرژی مانند مواد قندی و چربی‌ها، پرخوری و بی‌علاقگی به میوه‌ها و سبزی‌ها یکی از دلایل چاقی به شمار می رود.

– کم تحرکی

– افرادی که با افزایش سن، کم تحرک هستند و بیشتر می‌خوابند و بالطبع نیاز به انرژی کمتری دارند، اما دریافت انرژی یعنی مواد غذایی را که مصرف می‌کنند به مقدار لازم کاهش نمی‌دهند؛ این مورد یکی از موارد مهم از علل چاقی است.

– بیماری‌هایی که سبب کاهش فعالیت می‌شوند مانند بیماری‌های استخوانی مفصل مانند آرتروز

– اختلال در فعالیت برخی از غدد داخلی بدن مانند کم کاری غده تیروئید

– زمینه ارثی چاقی

***عوارض چاقی و اضافه وزن**

هر چه وزن بیشتر باشد، قلب مجبور است سخت‌تر کار کند. چاقی سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود که برخی از عوارض چاقی عبارتند از بیماری‌های قلبی – عروقی (مانند سکته قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا)، عوارض ریوی، دیابت، بیماری کبد و مجاری صفراوی (مانند سنگ کیسه صفرا و مجاری صفراوی، سیروز کبدی و ...)، نقرس، آرتروز و درد مفاصل، برخی سرطان‌ها مانند (سرطان رحم)، فتق و ایجاد واریس.

اما به خاطر بسپارید که اگر بتوان وزن را کم کرد و به وزن مناسب رسید، می‌توان از بروز همه عوارض چاقی تا حد زیادی جلوگیری کرد. پایین آوردن وزن تا رسیدن به حد مطلوب باید تدریجی و مداوم باشد و این بسیار بهتر و سالم‌تر از کم کردن سریع وزن است. بهترین راه برای این کار، افزایش فعالیت بدنی، اصلاح رژیم و عادت‌های غذایی و کاهش مصرف انرژی است (یعنی مصرف غذاهای پرانرژی مانند غذاهای چرب و شیرین را کاهش دهید).

*** توصیه‌های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی- رژیم غذایی:**

برای پیشگیری از چاقی رعایت برنامه غذایی و تغذیه صحیح سبب می‌شود که ضمن تامین نیازمندی‌های اصلی مواد مغذی، از زیاده‌روی در مصرف غذا خودداری و سلامتی تضمین شود.

بنابراین برای درمان چاقی:

– مصرف غذاهای چرب یعنی مصرف لبنیات پرچربی، روغن، کره، گوشت قرمز پرچربی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، جگر، مغز، قلوه، دل، سس سالاد و پوست مرغ را به حداقل برسانید.

– در درمان چاقی غذاها را بیشتر به صورت آب‌پز، بخارپز یا کباب شده تهیه کنید.

– از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس‌دار و جو با پوست) بیشتر مصرف کنید.

– بهتر است برای درمان چاقی شکمی، تخم‌مرغ خصوصا زرده آن را حداکثر هفته‌ای دو عدد مصرف کنید.

– در درمان چاقی بهتر است برای پخت و پز از روغن مایع استفاده کنید.

– مصرف غذاهای پرانرژی نشاسته‌دار و دارای قند زیاد مانند انواع ماکارانی، سیب‌زمینی، نان و برنج به خصوص مصرف قند و شکر (قند خالص)، نوشابه‌های شیرین، شیرینی و شکلات را به حداقل برسانید.

– از مصرف غذاهای آماده پرانرژی (غذاهای فوری یا میان وعده) مانند چیپس، پیراشکی، سمبوسه، سوسیس و کالباس حتی‌الامکان بپرهیزید.

– وعده‌های غذا خوردن را افزایش دهید ولی میزان غذای مصرف شده در هر وعده را کم کنید. نوع غذا خیلی مهم‌تر از مقدار آن است. در ساعات منظم غذا بخورید.

*** درمان چاقی با ورزش:**

سمت دیگر ترازوی تعادل وزن، ورزش است. قرار دادن ورزش در برنامه زندگی روزمره همچون خواب و غذا امری ضروری است. بهترین، آسان‌ترین و مناسب‌ترین ورزش پیاده‌روی است که با سرعت متوسط (حدی که در عین فعالیت قادر به صحبت باشید) انجام شود.

– اگر بالای ۴۰ سال هستید، حتی اگر بیماری خاصی ندارید قبل از شروع ورزش یا افزایش فعالیت بدنی با پزشک مشورت کنید. ضمنا باید توجه داشت افراد مسن، بیماران قلبی، افراد مبتلا به بیماری‌های مفصلی و مبتلایان به آسم باید قبل از اقدام به ورزش مورد معاینه پزشک قرار بگیرند.

– اگر فقط فعالیت بدنی افزایش یابد در حد میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه و باقلا) و غلات (برنج، گندم سبوس‌دار و جو با پوست) بیشتر مصرف کنید.

– پرای درمان چاقی توصیه می‌شود حداقل هفته‌ای سه مرتبه و ترجیحا هر روز و هر بار به مدت نیم ساعت تمرینات ورزشی با شدت متوسط انجام دهید.می‌توانید این مدت را به مدت‌های کوتاه‌تر حداقل ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای تقسیم کنید و در روز دو یا سه مرتبه ورزش کنید.

– در کارهای روزمره، فعالیت خودتان را زیاد کنید. چاقی فقط یک مشکل زیبایی نیست. همانطور که گفتیم وزن اضافی سلامت شما را به خطر می‌اندازد. پس به محض اینکه به وزن مناسب رسیدید برای نگهداری آن باید به ورزش و خوردن غذای متعادل و مناسب ادامه دهید.

پزشکی

خوراکی‌هایی که سلامت قلبتان را به خطر می‌اندازند

برخی مواد غذایی که سلامت قلب را به خطر می‌اندازند باید از رژیم غذایی شما حذف شوند. با توجه به این واقعیت که قلب مسئول زنده نگه داشتن بدن شماست، جای تعجبی نیست که مراقبت از سلامتی قلب از طریق رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. در صورتی که مواد غذایی مضر برای قلب بخورید، قلب شما ممکن است زودتر از آنچه شما می‌خواهید متوقف شود. در این گزارش ۵ دسته مواد غذایی مضر برای قلب را می خوانیم.

۱. گوشت‌های فرآوری شده

انواع گوشت‌های فراوری شده به طور معمول دارای مقدار زیادی چربی اشباع و حتی محصولات کم چرب سرشار از نمک هستند که به گونه دیگری آسیب‌زننده است؛ سوسیس و کالباس از جمله گوشت‌های فرآوری شده هستند.

۲. غذاهای سالم

بسیاری از مواد غذایی که به عنوان غذاهای سالم به بازار عرضه می‌شوند دارای اجزای پنهانی هستند که سبب می‌شوند در دسته مواد غذایی مضر برای قلب قرار بگیرند. برخی از این مواد غذایی عبارتند از ماست‌های میوه‌ای و طعم‌دار که مقدار زیادی قند دارند. آبمیوه‌های سبز که حاوی قند زیادی هستند، نوشابه‌های ورزشی، نوشابه‌های رژیمی و اسموتی‌های میوه‌ای که هرگز جای میوه را نمی‌گیرند.

۳. غذاهای قندی

سابقا تصور می‌شد که چربی، مقصر بروز بیماری قلبی است اما امروز می‌دانیم که خوراکی حاوی قند نیز از دسته مواد غذایی مضر برای قلب هستند. آب‌نبات، غلات صبحانه، بستنی که مقدار زیادی چربی اشباع و قند دارد، انواع شیرینی‌ها و نوشابه ها.

۴. انواع سس

منبع پنهان ترکیبات مضر برای قلب در انواع سس‌ها فراوان است. ممکن است متوجه نشوید که در برخی از چاشنی‌های مورد علاقه شما چه مقدار قند، نمک و چربی اشباع وجود دارد. سس باربیکیو مقدار زیادی سدیم دارد. سس‌های سالاد کم‌چرب مثل سس‌های معمولی چربی ندارند، اما برای حفظ عطر و طعم باید قند بیشتری داشته باشند. فقط دو قاشق سس کچاپ ۱۴ درصد از مقدار توصیه شده روزانه انجمن قلب آمریکا سدیم دارد، همین دو قاشق حاوی ۸ گرم قند هم است.

۵. غذاهای سرخ شده

طبق مطالعات، افرادی که به طور منظم غذای سرخ شده مصرف می‌کنند در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. سیب‌زمینی سرخ‌شده دارای اجزای زیادی است که در بروز فشار خون بالا و خطر دیابت نقش دارند. افزودن ماده مضر دیگری مانند نمک، این خطر را بیشتر افزایش می‌دهد. مرغ سرخ شده مقدار زیادی چربی ترانس در خود نگه می‌دارد. چیپس هم مثل سیب‌زمینی سرخ شده، در دسته مواد غذایی مضر برای قلب قرار می‌گیرد. این ماده خوراکی به افزایش وزن کمک می‌کند و این تعجب‌آور نیست با این میزان کالری عوارض خود را خواهد داشت.

اکثر افراد به طورطبیعی در مقابل کروناویروس مسلح هستند

مهر: بر اساس یک مطالعه جدید، اکثر مردم می توانند در موارد شدید بیماری ویروس کرونا، آنتی بادی خنثی کننده تولید کنند. نتایج این مطالعه از استفاده از ترکیب آنتی بادی درمانی برای پیشگیری و درمان کووید ۱۹ پشتیبانی می‌کند.

محققان دریافتند اکثر مردم می‌توانند آنتی بادی‌های خنثی کننده علیه سندرم حاد تنفسی کروناویروس در موارد شدید بیماری کووید ۱۹ تولید کنند. پاندمی کووید ۱۹ ناشی از کروناویروس، تأثیر زیادی بر سلامت عمومی جهانی داشته است. تصور می‌شود که آنتی بادی‌های خنثی کننده که به طور خاص حوزه پیوند- گیرنده (RBD) پروتئین سنبله کروناویروس را هدف قرار می‌دهند، برای کنترل ویروس ضروری است.

آنتی بادی‌های خنثی کننده مخصوص RBD در بیماران کرونایی بهبودیافته شناسایی شد. برخی از بهبود یافته کنندگان ایمنی قوی و طولانی مدتی دارند، در حالی که در برخی دیگر، کاهش انتی بادی‌های خنثی کننده مشخص شد.

فاکتورهای مرتبط با یک واکنش آنتی بادی مؤثر و بادوام هنوز مشخص نیست. بدین منظور محققان از تکنیک‌های مولکولی و بیوانفورماتیک برای مقایسه واکنش سلول B در هشت بیمار مبتلا به کووید ۱۹ شدید و ۱۰ فرد با علائم خفیف، ۱۵ ماه پس از ابتلاء به عفونت، استفاده کردند. در بیماران بسیار حاد، غلظت بالاتری از آنتی بادی‌های خاص RBD و افزایش سلول‌های B مشخص شد. در بین ۲۲ آنتی بادی شبیه سازی شده از دو نفر از این بیماران، شش آنتی بادی خنثی ساز قوی علیه کروناویروس مشخص شد.

تجزیه و تحلیل بیوانفورماتیک نشان می‌دهد که اکثر افراد قادر به تولید آنتی بادی خنثی کننده علیه کروناویروس در موارد شدید کووید ۱۹ هستند. علاوه بر این، ترکیب انواع مختلف آنتی بادی‌های خنثی کننده، گسترش ویروس زنده را کاملا متوقف می‌کند. به گفته محققان، ترکیبی از آنتی بادی‌های خنثی کننده یک روش امیدوارکننده در مورد درمان مؤثر و ایمن موارد شدید کووید ۱۹، به ویژه در جمعیت مسن یا افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، که پس از عفونت یا واکسیناسیون قادر نخواهند بود به راحتی تولید این آنتی بادی‌ها را انجام دهند، است.

نوشیدن قهوه و کاهش خطر نارسایی قلبی

مهر: بررسی سه مطالعه بزرگ در مورد بیماری قلبی نشان می دهد که نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین دار یا بیشتر با کاهش ریسک نارسایی قلبی مرتبط است.نوشیدن قهوه بدون کافئین چنین فایده‌ای ندارد و حتی ممکن است با افزایش ریسک نارسایی قلبی مرتبط باشد.

با این حال محققان عنوان می‌کنند هنوز نمی‌توان با قاطعیت گفت که افزایش مصرف قهوه همانند ترک سیگار، کاهش وزن یا ورزش کردن برای حفظ سلامت قلب مفید است.«دیوید کانو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلورادو، در این باره می‌گوید: «درحالیکه سیگار کشیدن، سن و فشارخون بالا از مهم‌ترین فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی هستند، فاکتورهای پرخطر شناسایی نشده بیماری قلبی همچنان وجود دارند.»

محققان در این مطالعه، داده‌های سه تحقیق بزرگ شامل بیش از ۲۱ هزار آمریکایی را که حداقل ۱۰ سال تحت نظر بودند مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق نشان داد در هر سه مطالعه، در افرادی که یک فنجان یا بیشتر قهوه کافئین دار مصرف کرده بودند کاهش بلندمدت خطر نارسایی قلبی مشاهده شد.

همچنین ریسک نارسایی قلبی در طول چندین دهه به ازای نوشیدن هر فنجان قهوه در روز، ۵ تا ۱۲ درصد کاهش می‌یابد.

نتایج نشان داد خطر نارسایی قلبی در مورد افرادی که یک فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند تغییری نداشت، اما در افرادی که حداقل ۲ فنجان در روز قهوه می‌نوشیدند حدود ۳۰ درصد کمتر بود.

آگهی درخواست گواهی حصروراثت

خانم گل صنم خانی فرزند جانعلی به شرح درخواستی به کلاسه پرونده ۴۰۷/۹۹ که در این شورا ثبت گردیده است درخواست صدور گواهی حصروراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم صادق ساجدی فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۱۸۲ صادره از زرین دشت در تاریخ ۷۹/۵/۳۰ اقامتگاه دائمی خود شهر پیر قوت نموده و وارثین حین الفوت ایشان عبارتند از:

۱-خواهان گل صنم خانی بامشخصات فوق (همسر متوفی) ۲-اسمعیل به شماره شناسنامه ۵۸۰۰ صادره از داراب ۳-جعفر به شماره شناسنامه ۱۰ صادره از زرین دشت ۴-وحید به شماره شناسنامه ۱۰۰۴ صادره از داراب ۵-سلمان به شماره شناسنامه ۶۵۴۰۰۵۱۶۵۴ صادره از داراب ۶-علی عسکر به شماره شناسنامه ۵ صادره از داراب ۷-سجاد به شماره شناسنامه ۶۵۴۰۰۰۶۷۱۳ صادره از حاجی آباد ۸-صغرا به شماره شناسنامه ۱۰۹۹ صادره از داراب ۹-صدیقه به شماره شناسنامه ۲۰۴۷ صادره از ایزدخواست ۱۰-طاهره به شماره شناسنامه ۲۴۲۴ صادره از زرین دشت ۱۱-ماه سلطان صادقپور به شماره شناسنامه ۱۶۳ صادره از زرین دشت ۱۲-زهرا به شماره شناسنامه ۳۳۲ صادره از زرین دشت ۱۳-سوسن به شماره شناسنامه ۲۰۴۶ صادره از زرین دشت ۱۴-فاطمه به شماره شناسنامه ۱۱۶۵ صادره از داراب ۱۵-ابراهیم به شماره شناسنامه ۱۲۳۵ صادره از زرین دشت ۱۶-جلیل به شماره شناسنامه ۱۲۳۶ صادره از زرین دشت ۱۷-مرجان به شماره شناسنامه ۹۵۰ صادره از داراب ۱۸-سلطنت به شماره شناسنامه ۹۴۹ صادره از حاجی آباد ۱۹-سکینه به شماره شناسنامه ۴۹ صادره از داراب همگی ساجدی فرزندان آن مرحوم می باشند. ۲۰-کوکب سجادی فرد به شماره شناسنامه ۲۵۵۶ صادره از حاجی آباد (همسر دیگر آن مرحوم می باشد) و دیگر وارثی ندارد و لاغیر. اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یکماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید. والا گواهی صادر خواهد شد.

۲۶۰۷/م.الف- قاضی شورای حل اختلاف شهر پیر-رشیدی

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

برابر رای شماره۷۶۰۰۰۰۱۳۰۰۰۰۳۱۱۰۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰_۱۳۹۹/۱۰/۲۰ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض خانم اختر کریمی فرزند غلامعلی به شناسنامه شماره ۷۹ صادره از حوزه مرکزی آباده و به شماره ملی ۲۴۱۱۳۹۳۴۸۲ در شش دانگ یکباب خانه به مساحت ۲۶۱/۵۰ متر مربع تحت پلاک ۹۹۲۸/۳۲۶۲ مفروز و مجزی شده است از ۹۹۲۸/۱۴۵۵ واقع در قطعه ۶ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده شهر بهمن خیابان پیروزی جنب پارک خریداری مع الواسطه از مالکیت وراث مرحومان علی و فتحعلی زعفرانی جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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، 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: ۹۹/۱۱/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۱/۲۸

۲۲۵/م.الف- سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده- مظفری نیا

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

برابر رای شماره۸۳۴۰۰۰۰۱۳۰۰۰۳۱۱۰۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰_۱۳۹۹/۱۰/۲۰ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض خانم راضیه شفیعی فرزند ابراهیم به شناسنامه شماره ۳ صادره از حوزه مرکزی آباده به شماره ملی ۲۴۱۱۴۷۰۶۳۰ در شش دانگ یک باب انباری به مساحت ۲۳۱ متر مربع تحت پلاک ۹۹۵۲/۹۶۶ مفروز و مجزا شده است از ۹۹۵۲/۱۲۱ واقع در قطعه۸ بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده شهر آباده اراضی عنایت آباد خریداری از مالکیت مرحوم یحیی و محمد عطاء همگی مصطفوی جهت 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، 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: ۹۹/۱۱/۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۱۱/۲۸

۲۲۶/م.الف-سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده- محسن مظفری نیا

اخطار اجرایی شورای حل اختلاف

کلاسه پرونده: ۹۹/۳۸ تاریخ ۹۹/۱۱/۲۵
مشخصات محکوم له: عبدالخالق تبادار فرزند احمد شغل آزاد به نشانی بندرریگ، جزیره شمالی
مشخصات محکوم علیه: رضا صیفوری فرزند حسن شغل آزاد به نشانی –
محکوم به: به موجب دادنامه شماره ۹۹/۱۶۹ مورخ ۹۹/۷/۲۰ شعبه اول شورای حل اختلاف بندر ریگ که به موجب دادنامه شماره ۹۹/۱۶۹ مورخ ۱۳۹۹/۷/۲۰ به تایید مرجع قضایی دادگاه عمومی بندرریگ رسیده است، محکوم علیه مکلف است مبلغ دویست میلیون ریال و پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ تقدیم دادخواست لغایت اجرای حکم و پرداخت هزینه دادرسی در وجه محکوم له بپردازد.
محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجراییه ظرف مدت ده روز مفاد رای را اجرا نماید.

۵۷۶/م.الف-رئیس شورای حل اختلاف بندر ریگ

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای سیف اله هادی پور با تسلیم دو برگ استشهادیه که توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۲۲ ممسنی تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به سریال ۳۹۲۳۴۵ تحت پلاک ۱۰۶۱ فرعی از ۴۹ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان ممسنی دفتر جلد ۷ صفحه ۵۳۶ ذیل شماره ثبت ۹۵۷ ثبت گردیده به علت جابجایی منزل مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده که برابر ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله یا حق 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 به این اداره اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر در آگهی اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت اسناد و املاک سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸
۳۱۶/م.الف- مدیرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی-حسینی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای منصور مرادی با تسلیم دو برگ استشهادیه که توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۹۸ ممسنی تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت به سریال ۲۷۸۸۷۲ سری ج سال ۹۴ تحت پلاک ۲۶۷ فرعی از ۳۴۰ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان ممسنی دفتر املاک الکترونیک به شماره ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۰۳۰۰۲۲۰۸ به علت جابجایی منزل مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده که برابر ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله یا حق 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 در آگهی اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت اسناد و املاک سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸
۳۱۷/م.الف- مدیرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی-حسینی

آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره۳۱۱۰۰۳۰۰۲۷۱۵ ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم رودابه موسوی فرزند سیدحسین به شماره شناسه ۲۱۰ صادره از نورآباد در شفندانگ یکباباغه که ۱/۲۵ دانگ مشاع از شفندانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت شفندانگ ۳۴۵/۶۷ مترمربع پلاک ۱۳۷۴ فرعی از ۲۷ اصلی مفروز ومجزی شده از پلاک ۲۷ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای علی نازنوری 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 اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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 نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۱۳

۳۱۲/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی-حسینی