

چند خط سلامتی

- بهترین ساعت خوردن وعده‌های غذایی: صبحانه: قبل ۸
میان‌وعده: ۱۰:۳۰
ناهار: قبل از ۱۴
میان‌وعده: ۱۵:۳۰ و ۱۸
شام: قبل ۲۱
میان وعده فاصله ۲-۳ ساعت بعد یا قبل از وعده غذایی خورده شود.

- وقتی غمگین هستید بیستنی بخورید! طبق مطالعات علمی، بستنی اثر نشاط‌بخشی بر اعصاب مرکزی دارد و همان بخشی را در مغز فعال می‌کند که هنگام برنده شدن پول یا گوش دادن به موزیک شاد فعال می‌شود.

- ترف (قره‌قروت) را دست کم نگیرید! ترف (قره‌قروت) حاوی ویتامین D است؛ لذا سبب جذب کلسیم می‌شود و از ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. همچنین دستگاه ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به بیماری‌های عفونی و آنفلوانزا جلوگیری می‌کند.

- کسانی که دارای مشکل لاغری هستند، برای چاق شدن می‌توانند قره‌قروت مصرف کنند. به طور کلی می‌توان گفت کالری آن همچون نان بوده و سبب چاق شدن می‌شود. دقت کنید که قره‌قروت حتماً کم‌نمک و بهداشتی باشد.

- انگشت کردن در بینی در دوران کرونا خطرناک است! دانشمندان اعلام کردند، انگشت کردن در بینی می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را افزایش دهد. ویروس کرونا در مخاط تنفسی جای می‌گیرد؛ بنابراین اگر شما جزو مبتلایان بدون علامت باشید، می‌توانید محیط اطراف را آلوده کنید و شانس ابتلای دیگران به کرونا را افزایش دهید.

- همین اتفاق می‌تواند برعکس رخ دهد؛ یعنی محیط آلوده باشد و شما از طریق انگشت ویروس را وارد بینهایت کنید و دچار بیماری شوید. البته این موضوع درباره سایر ویروس‌ها مانند آنفلوانزا و سرماخوردگی هم صدق می‌کند.

- شطرنج عمر انسان را ۸ سال افزایش می‌دهد! مطالعات محققان استرالیایی نشان داده، هر چه فرد در ورزش‌های فکری فعالیت داشته باشد، بیشتر زندگی می‌کند.

سالمندان در روز آب فراوان بنوشند

سالمندان باید در طول روز از منابع ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها در رژیم غذایی خود استفاده و از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست‌فودها اجتناب کنند. به دلیل کاهش جذب کلسیم و ویتامین D در بدن سالمندان، توصیه می‌شود روزانه حداقل ۲ لیوان شیر و یا معادل آن لبنیات مصرف کنند. سالمندان از نوشیدن چای ۱ ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا به دلیل تأثیر آن در کاهش جذب آهن، و از مصرف موافقندی و شیرین، غذاهای چرب، سرخ شده و پر نمک به‌طور جد خودداری کنند.



آوبیشن | بهترین داروی گیاهی برای سرماخوردگی

آوبیشن یکی از گیاهان است که می‌توان از آن به عنوان یک داروی بسیار مفید نام برد آوبیشن از خواص متعددی برخوردار بوده و در درمان سرماخوردگی بسیار مؤثر می‌باشد



توصیه‌های وزارت بهداشت به زنان باردار در روزهای کرونایی!



سخنگوی وزارت بهداشت: طبق تحقیقات تاکنون شواهدی مبنی بر احتمال بیشتر ابتلا به کرونا در خانم‌های باردار نسبت به سایرین وجود ندارد؛ ولی با توجه به تغییر سیستم ایمنی بدن در دوران بارداری، لزوم خود مراقبتی زنان باردار در این ایام از اهمیت خاصی برخوردار است.

توصیه می‌شود خانم‌های باردار تا حد امکان از منزل خارج نشوند و از حضور در مکان‌های پرتردد و شلوغ به ویژه فضاهای سرپوشیده تا حد امکان پرهیز کنند. خرید و تهیه مایحتاج منزل را به سایر افراد خانواده واگذار کنند و در صورت ضرورت برای خروج از منزل، از لحظه خروج تا زمان بازگشت به خانه حتماً از ماسک استفاده کنند و از تماس دست با دهان، بینی و چشم خودداری کنند.

چند خط سلامتی

- در فصل سرما مایعات داغ نخورید! مایعات داغ با تأثیر بر روی دندان‌های سرد، ابتدا باعث ایجاد درز و ترک در دندان‌ها و سپس با رشد باکتری‌ها در داخل دندان‌ها موجب نابودی آن‌ها می‌شوند.

- احتمال انتقال کرونا از زنان باردار به نوزادان وجود ندارد! نتایج بررسی محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد: احتمال انتقال کروناویروس از زنان باردار به نوزادان آن‌ها وجود ندارد. همچنین به گفته محققان دانشکده پزشکی هاروارد، احتمال انتقال آنتی‌بادی کروناویروس به نوزادان کمتر از حد انتظار است.

- گوشت بوقلمون چه خواصی دارد؟ گوشت بوقلمون سرشار از ویتامین‌های گروه B، فسفر، پتاسیم، آهن و زینک است که مواد مغذی مهمی به‌شمار می‌آیند. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان سلنیوم نیز هست که برای تیروئید، متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی ضروری است.

- ابتلا به کرونا و افزایش احتمال سکنه قلبی! سکنه قلبی ناشی از کرونا مربوط به سن خاصی نیست و احتمال این عارضه بر اثر ابتلا به کرونا در هر سنی وجود دارد.

- مواد مغذی موجود در تخم مرغ را بشناسید! کولین: دشمن سرطان سینه و کاهنده وزن کلسیم: ضد سرطان و سلامت مغز ویتامین B6: آرامش بخش و داشتن خواب منظم پروتئین: منعطف کردن مایه‌چه و کاهنده وزن

- از عواطف انسانی که اندام‌های بدن را ضعیف می‌کند: غم و اندوه و خشم و استرس، باعث اثر بر روی کبد، شش‌ها، معده، قلب و مغز و کلیه‌ها می‌شود. جلوگیری از این عواطف منفی می‌تواند باعث سلامتی شما گردد. پس خونسرد باشید، خوب نگاه کنید، خوب احساس کنید و خوب عمل کنید.



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سامان کشاورز فرزند بابا جان به شماره شناسنامه ۵۵۶۰۰۱۰۳۰ صادره از اسلامشهر در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۸/۵۱ متر مربع پلاک ۱۳ فرعی از ۳۴۷۳ اصلی مغز و مجزا شده از پلاک ۱ فرعی از ۳۴۷۳ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس خریداری از مالک رسمی خانم سکینه شیخانی 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

محسن زواران حسینی
سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین جمالی فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱۲۹۷ صادره از بختگان در چهاردانگ شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۴/۹۶ متر مربع پلاک ۴۳ فرعی از ۲۵۵۹ اصلی مغز و مجزا شده از پلاک ۵ فرعی از ۲۵۵۹ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس خریداری از مالک رسمی آقای محمد حسین نجف‌زاده احدی از وارث قاسم نجف‌زاده 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

محسن زواران حسینی
سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامحسین سجادی فرزند علی به شماره شناسنامه ۹ صادره از مشکان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۱/۵ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۷۴۲ اصلی مغز و مجزا شده از پلاک ۷۴۲ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس انتقالی از سهام مجهول میرزا محمد حاج ملا محمد که نسبت به ۲/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ رای به تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود می‌باشد 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

علی رضا حاج محمدی - سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عزیز بزرگر فرزند محمود به شماره شناسنامه ۴۲۶ صادره از نی‌ریز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۰۸/۴ متر مربع پلاک ۳ فرعی از ۷۵۰۳ اصلی مغز و مجزا شده از ۷۵۰۳ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس انتقالی قسمتی از سهام مشاعی متقاضی عزیز بزرگر 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

محسن زواران حسینی
سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

نشانی پیج جدید نی‌ریزان فارس در اینستاگرام: @neyrizan.fars

باتوجه به هک شدن پیج قبلی نی‌ریزان فارس خواهشمندیم شما هم ضمن فالو (دنبال) کردن پیج تاجی ممکن این نشانی را در گروه‌ها و صفحات خودتان مختلف نشر دهید...

پشت‌گرم به بیاری شما همراهان همیشه‌گی هستم

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل سجادی فرزند غلامحسین به شماره ملی ۲۵۵۰۲۲۹۵۵۱ صادره از مشکان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۱/۵ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۷۴۲ اصلی مغز و مجزا شده از پلاک ۱ فرعی از ۳۴۷۳ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس خریداری از مالک رسمی آقای محمد حاج ملا محمد که نسبت به ۲/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک رای به تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود صادر می‌گردد. 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

علی رضا حاج محمدی سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۵۰۰۳۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نی‌ریز تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل سجادی فرزند غلامحسین به شماره ملی ۲۵۵۰۲۲۹۵۵۱ صادره از مشکان در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۱/۵ متر مربع پلاک ۱ فرعی از ۷۴۲ اصلی مغز و مجزا شده از پلاک ۱ فرعی از ۳۴۷۳ اصلی واقع در نی‌ریز بخش ۲۲ فارس خریداری از مالک رسمی از سهام مجهول میرزا محمد حاج ملا محمد که نسبت به ۲/۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک رای به تنظیم اظهار نامه حاوی تحدید حدود صادر می‌گردد. 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، 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: ۱۳۹۹/۱۰/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

علی رضا حاج محمدی
سرپرست ثبت اسناد و املاک شهرستان نی‌ریز