۴ توصیه سلامت به بانوان



معاینات منظم

انجام معاینه‌های ماهانه و سالانه، مانند غربالگری‌ها، نقش مهمی در تشخیص و مداخله زودهنگام برای درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد.



مراجعه به پزشک

برای تفسیر وضعیت سلامتی فقط به وبسایت‌ها و هوش مصنوعی اکتفانکنید و برای آسودگی و تشخیص دقیق، به پزشک مراجعه کنید.



استفاده از مکمل

مکمل‌ها، داروهایی بی‌خطر نیستند و استفاده بیش از حد آنها، به عوارض جدی یا دست‌کم عدم تعادل در دستگاه گوارش منجر می‌شود.



کم‌خوابی

بیشتر زنان در تلاشند که بین زندگی شخصی، خانوادگی و کاری خود تعادل برقرار کنند و به همین دلیل بسیاری از آنها از کمبود خواب رنج می‌برند.

غرق شدن در اینترنت چه پیامدهایی برای خانم‌ها دارد؟

پمپاژ حسرت در فضای مجازی



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

تیترهای هیجانی، ویدئوهای جنجالی، عکس‌های پرزرق و برق و... برخی از محتواهای تولید شده در فضای مجازی است که اوقات فراغت و استراحت بسیاری از شهروندان را به خود اختصاص داده؛ محتواهایی که بیشترین احساسات مثل شادی، غم، خشم و ترس ما را برمی‌انگیزند و فارغ از درست بودن یا حتی ارزشمندبودن‌شان، بخش بزرگی از ذهن ما را درگیر می‌کنند. اطلاعاتی فشرده و گاهی به‌دردنخور که بدون پردازش شدن، وارد مغز شده و تهدیدی مستقیم علیه سلامت روحی و حتی جسمی همه افراد جامعه محسوب می‌شود. در سومین روز از هفته ملی سلامت بانوان که «تهدیدها و فرصت‌های فضای مجازی و رسانه‌ها بر سلامت زنان در بحران» نامیده شده به این مهم پرداخته‌ایم.



وب‌کاوی، وب‌گردی و در نهایت پرسه‌زدن، سه مرحله‌ای از گشت و گذار در فضای مجازی است که هرکدام به ترتیب می‌توانند تأثیرات خاص خودشان را بر مخاطب بگذارند: «وب‌کاوی به تنهایی آسیبی ندارد اما اگر این وب‌کاوی‌ها به مراحل دوم و سوم برسد، می‌تواند آسیب‌هایی جدی برای مخاطب، به‌خصوص برای مخاطبان به همراه داشته باشد.» این را علیرضا شریفی‌یزدی، روان‌شناس اجتماعی به جام‌جم می‌گوید و ادامه می‌دهد: «هنگام وب‌کاوی ما به صورت هدفمند، در جست‌وجوی یک موضوع مشخص، در فضای وب، می‌گردیم و دنبال پاسخ سؤال‌مان هستیم. اما وب‌گردی، هدف را از ما می‌گیرد و بدون هدف، همه محتواها از مسائل سیاسی، روان‌شناسی، آشپزی تا طب سنتی و زیبایی و... را می‌بینیم و می‌خوانیم و می‌شنویم؛ بدون این‌که با خودمان فکر کنیم آیا این مطلب، ارتباطی به زندگی ما دارد یا نه؟!»

به این ترتیب زمانی این گشت‌وگذارهای مجازی می‌تواند به سلامت روان آسیب بزند که تبدیل به پرسه‌زدن مجازی می‌شود؛ موضوعی که شریفی‌یزدی هم آن را تایید و از اضطراب و استرس عمیقی می‌گوید که این رفتار برای افراد به همراه دارد: «در هر وضعیتی، در خانه، حین رانندگی، وقت خرید و... تلفن همراه‌مان را روشن می‌کنیم تا از خبرهای لحظه به لحظه آگاه شویم؛ خبرهایی که دانستن‌شان هیچ ارزش افزوده‌ای به جز اضطراب برای فرد به همراه نخواهد داشت.» اضطرابی که اگر ادامه دارشود، فراتر از یک ترس یا نگرانی لحظه‌ای است و می‌تواند باعث واکنش‌های جسمی مانند تپش قلب و تنش عضلانی شود.

ابتلا به پدیده فومو

شاید تابه‌حال نامی از فومو نشنیده باشید؛ این درحالی است که بسیاری از آدم‌های اطراف یا حتی خودمان، ممکن است درگیر آن شده باشیم. FOMO مخفف عبارت انگلیسی به معنای ترس از دست دادن است؛ نوعی نگرانی اجتماعی و اضطراب که فرد احساس می‌کند دیگران در حال تجربه وقایع مثبت، جذاب یا حتی فرصت‌های مهمی هستند که او از آنها محروم است. این روان‌شناس اجتماعی فومو را یکی از مهم‌ترین تهدیدهای فضای مجازی برای به خطر انداختن سلامت روان افراد می‌داند؛ پدیده‌ای که بانوان نسبت به آقایان، بیشتر درگیر آن می‌شوند: «این پدیده به‌شدت با رشد شبکه‌های اجتماعی مرتبط است. افراد معمولا بهترین لحظات، موفقیت‌ها، مسافرت‌ها و خوشی‌های خود را فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند و همین اتفاق باعث می‌شود که فرد بیننده تصور کند زندگی دیگران به‌طور مداوم هیجان‌انگیزتر و کامل‌تر از زندگی خودش است.»

شریفی‌یزدی از احساس عقب‌ماندگی در وجود خانم‌هایی می‌گوید که فکر می‌کنند همه در حال زیباتر شدن، موفق شدن، کامل شدن و... هستند اما آنها از این روند رو به رشد عقب افتاده‌اند: «نتیجه چه می‌شود؟ بروز افسردگی، ابتدایی‌ترین پیامدی است که فومو می‌تواند برای فرد به همراه داشته باشد.»

به‌عقیده این روان‌شناس اجتماعی، تفاوت دائمی میان واقعیت من و نمایش زندگی دیگران، منجر به احساس ناکافی‌بودن، حسرت و سرخوردگی می‌شود که هسته اصلی بسیاری از حالت‌های افسردگی خفیف تا متوسط است؛ چنان‌که براساس آخرین پژوهش‌ها، شدت علائم فومو با شدت علائم افسردگی و اضطراب، ارتباط مستقیمی دارد.

زنجیره ادامه‌دار آسیب

اضطراب معمولا با نگرانی در مورد آینده همراه است و افسردگی با کاهش انرژی، بی‌لذتی، احساس گناه و تمرکز برگذشته؛ پس طبیعی است که قرارگرفتن این ویژگی در کنار هم، فرد را در یک دوره رکود و نگرانی دائمی قرار می‌دهد؛ وضعیتی که می‌تواند پیچیده‌ترین و مزمن‌ترین شکل مشکلات سلامت روان را برای فرد ایجاد کند. این روان‌شناس اجتماعی اختلال خواب را از اولین آسیب‌های چنین وضعیتی می‌داند: «وقتی اضطراب و افسردگی همزمان وجود دارد، اختلال خواب، خودش را به شکل چشمگیری نشان می‌دهد؛ اختلالی که تازه مقدمه‌ای برای بروز اختلالات دیگر است.» به نظر او، اگر اضطراب و افسردگی، اولین حلقه از این زنجیره را تشکیل می‌دهد، اختلال خواب، نقطه میانی و وصل‌کننده رشته‌های این زنجیره به اختلالات جسمی و روحی خواهد بود.

به چه قیمتی؟

هر دقیقه، هزاران ویدئو و عکس جدید درباره محصولات و روش‌های زیبایی منتشر می‌شود؛ محتواهایی که از آموزش و خودمراقبتی گذشته و حالا در قالب صنعت زیبایی، به یکی از پرنفوذترین و سودآورترین بخش‌های فضای مجازی تبدیل شده است؛ صنعتی که اگر برای گردانندگان آن سودآور است، برای بخش زیادی از بانوان جامعه ایرانی، دغدغه‌ها و شاید بهتر است بگوییم دردسرهای تازه‌ای به همراه می‌آورد: «همه در پی زیباتر شدن هستند؛ گاهی با خرج کردن مبالغ کلان برای یک اقدام زیبایی ساده، گاهی هم با سپردن جسم و تن‌شان به غیرمتخصصانی که هزینه کمتری دریافت می‌کنند.» فضای مجازی، این اقدامات پرخطر را عادی‌سازی می‌کند؛ در حالی‌که عدم تخصص فرد انجام‌دهنده، سلامت جسمی زنان را در معرض تهدیدات جدی قرار می‌دهد؛ تهدیداتی که فراتر از نارضایتی از نتیجه زیبایی است و می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی جبران‌ناپذیر شود.

درنگ

کفه ترازو به ضرر خانم‌ها

اگرچه مردان هم تحت‌تأثیر فضای مجازی هستند اما برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد که آسیب‌های ناشی از استفاده مداوم و حضور بی‌وقفه در فضای مجازی، بر زنان بیشتر است؛ مسائلی که شریفی‌یزدی، روان‌شناس اجتماعی در گفت‌وگو با جام‌جم به برخی از آنها اشاره می‌کند و می‌گوید: «البته که آسیب‌های فضای مجازی می‌تواند زن، مرد، پیر و جوان را تحت‌تأثیر قرار دهد اما با توجه به این‌که در جامعه ایران، به‌صورت سنتی، مردها تامین‌کننده اصلی هزینه‌های زندگی به‌صورت متعارف و معمول هستند، پس ساعت بیشتری را در بیرون از خانه هستند و فرصت کمتری برای گشت‌وگذار در فضای مجازی دارند؛ از طرف دیگر، مسائلی مثل زیبایی ظاهر و دکوراسیون خانه و... بیشتر خانم‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد تا آقایان.» برکسی پوشیده نیست که بخش عمده‌ای از تبلیغات هدفمند در فضای مجازی، به‌ویژه در زمینه‌های مراقبت از پوست، آرایش، تناسب اندام‌های خاص و جراحی‌های زیبایی، مستقیما زنان را هدف قرار می‌دهد؛ موضوعی که باعث می‌شود زنان به‌طور مداوم در معرض نیازهای کاذب باشند. در این میان، شریفی‌یزدی به آمار حدود ۱۱درصدی افسردگی مردان نسبت به آمار خانم‌ها که حدود ۲۳درصد است هم اشاره می‌کند و می‌افزاید: «آمار جهانی و ملی نشان می‌دهد که زنان دو برابر مردان، دچار افسردگی بالینی می‌شوند و گزارش بیشتری در این خصوص دریافت می‌کنند.»

با وجود این اگر بپذیریم که فضای مجازی و هوش مصنوعی ابزارهایی بسیار قدرتمند و ذاتا خنثی هستند که بسته به نیت کاربر می‌توانند سازنده یا مخرب باشند، پس آموزش نحوه استفاده صحیح از آنها، مؤثرترین راهکار برای مراقبت از سلامت روان اعضای جامعه به‌ویژه خانم‌ها خواهد بود.

مزایده سراسری املاک تملیکی و مازاد بر نیاز بانک سپه به شماره ۴۶۳/۱۴۰۴/۴ (نوبت اول)

بانک سپه در نظر دارد املاک و مستغلات تحت اختیار خود واقع در سراسر کشور را به‌شرح جداول ذیل و از طریق مزایده سراسری با جزئیات مندرج در اسناد مزایده و بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به‌نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir به‌صورت الکترونیکی به فروش برساند.

شماره مزایده: ۲۰۰۴۰۲۰۳۴۲۰۰۰۰۴
شماره مزایده مرجع: ۴۶۳/۱۴۰۴/۴
تاریخ انتشار مزایده در سامانه ستاد: ساعت ۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۶

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده: ساعت ۱۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۵
آخرین مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۵
تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهادی: ساعت ۹ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷
تاریخ بازدید: از ساعت ۹ صبح روز شنبه به‌تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۶ لغایت ساعت ۱۳ روز پنجشنبه به‌تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۵
نحوه فروش: نقد/نقد و اقساط
توجه: لطفاً به اصلاحات احتمالی مزایده که در آگهی نوبت دوم که در روزنامه خبر جنوب روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ منتشر و در سایت بانک سپه به‌نشانی الکترونیکی www.banksepah.ir مندرج می‌گردد و تا پایان آخرین مهلت ارائه پیشنهادات ملاک عمل می‌باشد، توجه فرمایید.

توضیحات و شرایط:
۱- کلیه املاک عرضه شده در مزایده با وضع موجود به فروش می‌رسند.
۲- انتقال سند به‌صورت قطعی و با وکالتی و با سایر موارد انجام می‌پذیرد.
۳- بانک در قبول بارد یک یا تمامی پیشنهادات در هر مرحله مختار می‌باشد.
۴- در خصوص املاک دارای متصرف: بانک هیچگونه مسئولیتی در قبال تخلیه ملک، تحویل مورد معامله، افراز سهم مشاعی و اخذ سند تفکیکی ندارد و انجام امر مذکور بر عهده خریدار خواهد بود.
۵- انعقاد قرارداد با متقاضی مطابق پیشنهاد ارائه شده از سوی ایشان در قالب عقد قرارداد اجاره به شرط تملیک (نقد و اقساط) با نرخ سود بانک مرکزی و مبایعه نامه (نقدی) خواهد بود.
۶- متقاضیان جهت کسب اطلاع از جزئیات املاک و با توجه به توضیحات مندرج در شرایط مزایده می‌توانند هماهنگی‌های لازم را به عمل آورند.
۷- شرکت در مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مقدور می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکانپذیر می‌باشد.
۸- علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام سامانه ستاد باشماره ۱۴۵۶ تماس و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در بردا اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.

بانک سپه - مدیریت شعب منطقه فارس

لیست املاک مورد مزایده شماره ۴۶۳/۱۴۰۴/۴

ردیف	آدرس	شعبه مربوطه	نوع مالکیت	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه (مترمربع)	اعیان (مترمربع)	سهم بانک	وضعیت ملک	توضیحات ملک	قیمت پایه مزایده (ریال)	نحوه فروش پیشنهادی
۱	مرودشت، روستای شمس آباد، بعد از دوراهی محمدآباد (باغ سرتیبی)	میدان قائم شیراز ۱۵۰۳۳۴۵	تملیکی	۱۲۶/۲۷۱	زمین	کشاورزی و باغی	۱۵۲۰۴۲	۱۰۸	۶ دانگ	تخلیه	باغ فوق شامل حدود ۱۲هکتار باغ پسته ثمری، حدود۲ هکتار باغ انار ثمری، دستگاه آب شیرین‌کن، استخر آب، موتورخانه، چاه آب، تائیدیه آزمایشگاه آب، اتاق نگهبانی و.. می‌باشد.	۳۸۷,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۲	شیراز، بلوار جمهوری، خیابان کوهستان، انتهای خیابان روبروی کوچه ۱۲	ملاصدرا شیراز ۵۵۸	تملیکی	۵۰۳/۴۳۶	زمین	مسکونی	۵۰۰	۰	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد. اخذ کلیه استعلامات و مراجعه به ادارات ثبت، شهرداری و .. برعهده خریدار می‌باشد.	۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۳	استهبان، خیابان امام خمینی [۲۰]، جنب کتابخانه عمومی	استهبان ۵۱۲	ملکی	۳۲۲۸/۱۰	ساختمان	تجاری	۱۴۶/۰۷	۱۴۶/۰۷	۶ دانگ	تخلیه	ساختمان فاقد پایانکار می‌باشد ! پرداخت عوارض شهرداری برای اخذ پایانکار و هزینه‌های انتقال سند اعم از عوارض شهرداری، دارایی و هزینه‌های مرتبط با خریدار می‌باشد.	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۴	لار، شهر قدیم، خیابان مدرس جنوبی، روبروی بانک ملت کدپستی ۷۴۳۱۹۳۹۳۴۹	وحدت لارستان ۱۵۰۶۲۰۷	ملکی	۲۹۳۴	ساختمان	تجاری	۳۸۹/۶	۷۸۶	۶ دانگ	تخلیه	متراژ عرصه براساس سند تک برگی و متراژ اعیانی براساس استعلام شهرداری لار می‌باشد. مقدار ۱۲/۵ متر مربع از اعیانی در پلاک ثبتی مجاور می‌باشد.	۳۴۷,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۵	لامرد، بلوار شاهد، نرسیده به کوچه ۸ کدپستی ۷۴۳۴۱۵۳۶۷۱	میدان معلم مهر ۱۵۰۳۹۹۱	ملکی	۱۳۹/۱۷	ساختمان	مسکونی تجاری	۲۸۷/۱۴	۴۶۵	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده و از طریق وکالت نامه به فروش می‌رسد.	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۶	شیراز، خیابان قصرالدشت، کوچه ۴۰، نبش کوچه ۵ ساختمان تاک، طبقه دوم	صورتگر شیراز ۱۵۰۳۳۵۶	تملیکی	۱۱۰/۴۵۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۶۸	مشاع	عدم تخلیه	میزان سهم بانک ۶۰/۲۸ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم مشاع می‌باشد متراژ عرصه و اعیان براساس سند تک برگی می‌باشد.	۶۵,۱۹۲,۸۲۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد فروش اقساطی)
۷	شیراز، بلوار عدالت جنوبی، بلوار عرفان، نبش خیابان شهید کاوه کدپستی ۷۱۶۷۶۳۷۵۱۳	شعبه مرکزی کازرون ۴۱	تملیکی	۲۱۴۲/۳۰۷۷	ساختمان	مسکونی تجاری	۸۷.۳۷	۱۶۴.۱۵	مشاع	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. میزان سهم بانک ۴۰/۹۷۸ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم مشاع عرصه و اعیان می‌باشد.	۳۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۲۰درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد فروش اقساطی)
۸	آباده، خیابان امام خمینی [۲۰]، نبش میدان محمد منتظری ساختمان بانک سپه، طبقه اول، واحد ۲، کدپستی ۷۳۹۱۶۳۱۵۷۳	باهنر آباده ۱۵۰۵۳۴۹	ملکی	۲۲۶۳/۱۰	آپارتمان	خدماتی	قدرالسهم	۶۴.۸۶	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۲۰,۳۴۶,۳۳۸,۰۰۰	نقدی یا حداقل ۱۰ درصد نقدی و الباقی درقالب تسهیلات اجاره به شرط تملیک با اقساط ۶۰ ماهه به نرخ مصوب بانک مرکزی
۹	آباده، خیابان امام خمینی [۲۰]، نبش میدان محمد منتظری ساختمان بانک سپه، طبقه دوم، واحد۴ ،کدپستی ۷۳۹۱۶۳۱۵۷۵	باهنر آباده ۱۵۰۵۳۴۹	ملکی	۲۲۶۳/۱۲	آپارتمان	خدماتی	قدرالسهم	۶۹.۳۸	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۲۱,۰۴۰,۴۷۲,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۰	آباده، خیابان امام خمینی [۲۰]، نبش میدان محمد منتظری ساختمان بانک سپه، طبقه دوم، واحد۵، کدپستی ۷۳۹۱۶۳۱۵۷۶	باهنر آباده ۱۵۰۵۳۴۹	ملکی	۲۲۶۳/۱۳	آپارتمان	خدماتی	قدرالسهم	۶۴.۸	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۱۹,۷۲۵,۲۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۱	آباده، خیابان امام خمینی [۲۰]، نبش میدان محمد منتظری ساختمان بانک سپه، طبقه دوم، واحد ۶ ،کدپستی ۷۳۹۱۶۳۱۵۷۷	باهنر آباده ۱۵۰۵۳۴۹	ملکی	۲۲۶۳/۱۴	آپارتمان	خدماتی	قدرالسهم	۸۳.۳۱	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۲۵,۱۷۶,۳۸۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۲	اقلید، خیابان امام خمینی [۲۰]، خیابان شهید چمران ساختمان بانک سپه، طبقه اول، واحد ۳، کدپستی ۷۳۸۱۶۳۵۵۸۸	یادگار امام اقلید ۱۵۰۵۳۳۸	ملکی	۹۹۱۸/۶۹۴۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۶.۸۳	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۴۱,۶۷۸,۴۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۳	اقلید، خیابان امام خمینی [۲۰]، خیابان شهید چمران ساختمان بانک سپه، طبقه دوم، واحد۴، کدپستی ۷۳۸۱۶۳۵۵۹۴	یادگار امام اقلید ۱۵۰۵۳۳۸	ملکی	۹۹۱۸/۶۹۴۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۶.۷۵	۶ دانگ	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد.	۴۱,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۴	لار، خور، محله پایین، کوچه بلال کدپستی ۷۴۳۱۷۱۵۴۴۱	شهید آوینی ۱۵۰۵۳۲۰	تملیکی	۴۸۹۱	ساختمان	مسکونی	۴۳۳/۳	۲۳۵	۶ دانگ	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و بر اساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. تخلیه ملک با خریدار می‌باشد.	۴۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۵	اقلید، محله حسن آباد، بلوار امام رضا [۲۰]، کوچه سجادی	شهید اسدی آباده ۱۵۰۳۳۱۸	تملیکی	۹۲۲۴/۵۸۲	ساختمان	مسکونی	۳۴۶/۵	۲۶۳	۶ دانگ	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. تخلیه ملک با خریدار می‌باشد.	۴۶,۴۴۵,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۶	ارسنجان، روستای علی‌آباد ملک، خیابان پشت فاطمیه	بلوار پاسداران ارسنجان۱۵۰۳۳۱۹	تملیکی	۱۷/۴۹۳	ساختمان	مسکونی	۴۸۸/۴۷	۴۷۲/۲۵	۶ دانگ	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. تخلیه ملک با خریدار می‌باشد.	۴۵,۳۰۳,۶۲۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۱۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)
۱۷	کوار، روستای ولیعصر، خیابان شهید اله قلی رشیدی، سمت چپ کدپستی ۷۱۶۸۱۱۹۱۵۵	کوار ۲۰۵۸	تملیکی	۳۱۸/۴۱۵	ساختمان	مسکونی	۱۴۰۴.۲۵	۲۷۵	مشاع	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. (میزان سهم بانک ۱/۵۳۵۶ از ۶ دانگ مشاع عرصه و اعیان)	۱۰,۲۳۷,۳۳۳,۳۳۳	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۲۰ درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد فروش اقساطی)
۱۸	کوار، خیابان دولت، ۱۰ متری دوم، سمت چپ، سرنبش کدپستی ۷۳۴۶۱۶۴۱۹۳	فرهنگ شهرشیراز ۱۵۰۵۳۲۱	تملیکی	۲۳۹/۴۰۵۸	ساختمان	مسکونی	۳۷۵/۴۶	۳۵۶	۶ دانگ	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود و براساس متراژ قید شده در اسناد به فروش می‌رسد. تخلیه ملک با خریدار می‌باشد.	۵۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد/ نقد و اقساط (حداقل ۲۰درصد نقد و مابقی اقساط ۶۰ ماهه در قالب قرارداد اجاره به شرط تملیک)