طب

## تامین ویتامین دی با مصرف مواد غذایی

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غـذا و دارو، گفت: مصـرف ویتامین دی به صورت مکمـل و به شـکل هفتگی یـا ماهانه برای تقویت سیسـتم ایمنی بدن انجام شود. محمدحسین عزیـزی افزود: اگر رژیم غذایی خوب باشـد و از مواد غذایی متنوع اسـتفاده شـود، شـاید افـراد نیازی به مصرف ویتامین نداشـته باشـند، زیرا در مواد غذایی مانـند لبنیات، تخم مرغ و مغزهـا و... ویتامین D به اندازه کافی موجود است و از طریق مواد غذایی تامین می‌شودی ادامه داد: توصیه می‌شود مصرف ویتامین D به صورت مکمل و به شـکل هفتگی یا ماهانه برای تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شود.عزیزی به برنامه غنی سازی نان با ویتامین D اشاره کرد و گفت: یکی از مشکلات جامعه ما کمبود ویتامین D است.

## مصرف ویتامین آ چگونه به سلامت ما کمک می کند

وجود ویتامین آ در بدن برای رشد و نمو طبیعی و حفظ بافت پوششی ضروری است و برای حفظ دید در شب نیز ضروری دارد. این ویتامین به نمو طبیعی استخوان کمک کرده و در تشـکیل دندان طبیعی تأثیـر دارد؛ همچنین به عنوان آنتی اکسـیدان عمل می‌کند اما مقادیر بالای آن سـمی اسـت. به طوری که مقادیـر مورد نیاز برای بدن انسـان در دوره‌های مختلف سـنی متفاوت اسـت. بدن نـوزادان در روز ۴۰۰ الـی ۵۰۰ میکروگرم، کـودکان ۶۰۰ الی ۹۰۰ میکروگرم، بزرگسـالان ۷۰۰ الـی ۹۰۰ میکروگرم، زنـان باردار ۷۵۰ الـی ۷۷۰ میکروگـرم و در دوران شـیردهی خانم‌هـا بیـن ۱۲۰۰-۱۳۰۰ میکروگرم ویتامین A نیاز دارند.

کمبود ویتامین A در بدن تأثیر سـوء بر بینایی فرد دارد به طوری که در اثر کمبود این ویتامین فرد دچار ضخامت و خشـک شـدن قرنیه چشم می‌شود که بـه این بیمـاری «کزروفتالمـی» می‌گویند. اگر کمبود خیلی شـدید شود فرد نابینا خواهد شد، ولی کمبود آن فرد را دچار شـب کوری می‌کند.ویتامین A در زخم‌هـای پوسـت، جوش‌هـا و سـایر عوارض پوسـتی چون دارویـی، اثری درمانـی دارد و کمبود آن موجب دیر درمان شدن زخم می‌شود.جگر، قلوه، شیر، مارگارین غنی شده، زرده تخم مرغ، سبزی‌های برگ دار زرد و سـبز تیـره، زردآلو، طالبـی ، هلو از مواد غذایی به شـمار می‌روند کـه دارای ویتامین A هسـتند و با مصرف آنها ویتامین مـورد نظر به بدن را پیدا می‌کند.ویتامین A موجود در مواد غذایی در اثر نورگرما و روش‌های معمول طبخ پایدار است ولی تحت تأثیر اکسیداسیون، خشکی، دماهای خیلی بالا ونور فرابنفش تخریب می‌شود.این ویتامین در درمان زگیل یا دانه‌های پوستی، عفونت‌های مختلف در بدن و بیماری‌های دسـتگاه تنفسـی و سلول‌های مخاطی نقش اساسی دارد.

## چند توصیه تغذیه ای برای سلامت زنان

**ایسـنا:** با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها کاهش یافته و این امر باعث بروز مشـکلاتی مانند سـختی در راه رفتن، شـکنندگی، ورم، درد مفاصل و دیگر مشـکلات مفصلی و اسـتخوانی می‌شـود. در زنان بـه ویژه پس از ۴۰ سـالگی، شرایط بدن تغییرات زیادی می‌کند و مشکلات متابولیسمی و هورمونی در این زمان افزایش می‌یابد، از همین رو توجه به سلامت در این دوره اهمیـت خاصی دارد. در ادامه برخـی توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت زنان آورده شده است.

نوشـیدن آب کافی: کاهش سطح هورمون استروژن یکی از علل اصلی یائسگی است که علائم بسیاری از جمله خشکی پوست را به همراه دارد. به همین علت باید حدود روزانه هشـت لیوان آب بنوشـید تا رطوبت و زیبایی پوست خود را حفظ کنید.

دریافت میزان کافی کلسـیم: کلسـیم یک ماده معدنی بسیار ضروری برای سلامت استخوان‌ها است. بعد از ۴۰ سالگی، تراکم استخوان‌ها به دلیل تغییـرات هورمونی کاهش می یابد. پزشـکان توصیه می‌کنند برای اجتناب از این مشـکلات محصولات لبنی را به رژیـم غذایی خود اضافه کنید. برای این منظور خوردن تخم مرغ، کشـک، پنیر، شیر و دیگر محصولات لبنی به شدت توصیه می‌شود.

ضرورت دریافت ویتامین D: ویتامین D برای بدن ضروری است و به آن کمک می‌کند تا کلسیم لازم را جذب کند. اگر چه همه می‌دانیم می‌توان ویتامین D را از طریق نور خورشـید جذب کرد، اما خوردن ماهی تن، تخم مرغ و گوشت نیز برای دریافت ویتامین D لازم بدن توصیه می‌شود.

مصرف مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات: میوه ها و سـبزیجات همیشه برای سـلامت شما مفید هسـتند. از آن‌جایی که متابولیسم بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد برای جلوگیری از افزایش وزن باید سعی کنید غذاهایی با کالری کمتر و فیبر بیشتر مصرف کنید.

گنجانـدن آهن کافـی در رژیم غذایـی: اکثر زنان از مشـکل کمبود آهـن رنج می‌برنـد و زنان بالای ۴۰ سـال نیز به احتمال بیشـتری با این مشـکل دسـت و پنجه نرم می‌کنند. بهتر اسـت غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از هر گونه مشـکل ناشـی از فقر آهن در امان بمانید.

## دیسک کمر را با هر ورزشی درمان نکنید

یک فیزیوتراپیست گفت: افرادی که دچار دیسک کمر هسـتند نباید از هر ورزشی برای کاهش درد کمر استفاده کنند.

عارف سـعیدی، فیزیوتراپیست و مدرس دانشگاه تهـران اظهار کرد: نحوه رفتار افراد با بسـیاری از کمر دردهـا از اهمیت بالایی برخوردار اسـت؛ در واقع کمر درد می‌تواند ناشی از افزایش سن، آرتروز، دیسک کمر، اسپاسم و کشیدگی‌های عضلانی باشد.

وی توصیـه کـرد: افراد تحت هیچ عنـوان از هر تمرین ارائه شـده در اینترنت بـرای کاهش درد کمر اسـتفاده نکنند. در واقع تمرین‌ها درسـت هستند اما زمان و نحوه اسـتفاده از هر تمرین بـرای انواع دردها به درستی توضیح داده نشده است. به خصوص افرادی که دچار دیسـک کمر هستند نباید از هر نوع تمرینی استفاده کنند.

سـعیدی بیان کـرد: بهترین حالت بـرای فردی کـه کمـردرد دارد، حالت صاف و اسـتاندارد اسـت؛ برای مثال در زمان نشسـتن روی صندلی، قوز نکند. همچنیـن انجام هر کدام از حرکت‌های یوگا که فرد را با خمیدگی روبه رو کند، مضر است.

این متخصص آسـیب‌های ورزشـی در خصوص بهترین حالت خوابیدن گفـت: طبق مطالعات بهترین حالت خوابیدن در شـرایطی اسـت که کمترین فشار به مهره‌های کمر وارد شـود؛ بنابراین در حالت پهلوها کمترین فشار برروی مهره و دیسک کمر وارد می‌شود. همچنیـن قرار دادن یک بالش بیـن پاها و خم کردن یکـی از آن‌ها به کاهش فشـار مهره‌هـای کمر کمک می‌کند.

سـعیدی تصریـح کـرد: روی شـکم خوابیـدن بیشـترین میزان فشار را به ستون فقرات وارد می‌کند؛ بنابراین توصیه می‌شود تحت هیچ عنوان از این حالت برای خوابیدن استفاده نکنید.

متخصص فیزیوتراپیسـت در خصـوص رفع قوز کودکان گفـت: کودکانی که به حالت‌های نامناسـب می‌نشـینند دچار قوز کمر می‌شـوند. تمریناتی مانند دمر خوابیدن، سر و گردن را به سمت عقب کشاندن و همچنین حرکت شـانه به سمت بالا به رفع قوز کمک می‌کنـد. بعضی افراد تمایل دارند از قوز بند اسـتفاده کنند که فقط در یک ماه اول توصیه می‌شـود و بعد از آن؛ قوز بند را باز کنند و خود تمرینات صحیح را انجام دهند تا عضله با کاهش فعالیت رو به رو نشود.

سـعیدی بیان کرد: افرادی که به دلیل شـرایط کاری مجبـور هسـتند مدت‌هـا خم باشـند، توصیه می‌شـود هر ۱۵ دقیقه حرکت رو بـه عقب برای کمر و گردن را انجام دهند.

مدرس دانشـگاه تهران درباره گودی کمر گفت: گـودی کمر در صورتـی که به حالت عـادی و دردی نداشته باشد، مشکلی نخواهد داشت اما در صورتی که وزن بر روی آن سوار شده باشد به خصوص وزن شکم؛ حتما باید درمان شـود چـرا که در صورت عدم درمان باعث آرتروز زودرس می‌شود.

وی ادامه داد: خشـکی بدن زمان بیدار شـدن از خواب نمی‌تواند ناشی از دیسک کمر باشد؛ این موضوع بیشتر در افراد میانسال دیده می‌شود. در واقع می‌تواند علائمی از شـروع آرتروز باشد اما این موضوع در افراد جوان می‌تواند ناشی از کم تحرکی باشد.

سـعیدی در پایـان تصریح کرد: به افـراد راننده کـه مبتلا به دیسـک کمر هسـتند، توصیه می‌شـود در ابتدا نسـبت بـه درمـان آن اقدام کننـد و بعد از درمان به رانندگی ادامه دهند زیرا رانندگی با شـرایط دیسـک کمر می‌تواند فرد را بـا عمل جراحی رو به رو کند.

## عوامل مزاحم و شرایط مطلوب برای خواب خوب

برخـی افـراد شـب‌ها فقط چهـار یا پنج سـاعت می‌خوابند و با این حال سـرحال از خواب بیدار می‌شوند. اما آیا واقعا این مقدار از خواب سـالم و کافی اسـت؟ خیر. بدن ما بـرای ترمیم خود به اسـتراحت طولانی‌تری نیاز دارد. انسـان‌ها به طور متوسط یکسـوم از عمر خود را می‌خوابنـد. آیا وقت خود را تلـف کرده‌اند؟ به هیچ وجه؛ واقعیت این اسـت که به هنگام خواب، در بدن ما اتفاقات زیادی می‌افتد، هر چند که ما از آن بی‌خبریم.

در چرخه خواب دو مرحله خواب عمیق و رؤیاییی به طـور مرتب هر ۹۰ دقیقه عوض می‌شـوند. در مرحله خـواب عمیق بدن مـا فعالانه در حال کار کردن اسـت، درست مثل یک کامپیوتر که در خفا در حال به‌روز کردن برنامه‌های خود است.

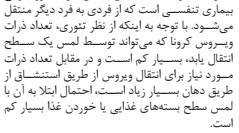
بـدن ما در ایـن مرحله هورمون‌های رشـد را برای بازسازی ترشـح می‌کند و مشـغول فعال کردن سیسـتم ایمنی خود است تا سلول‌های دفاعی ما بتوانند در زمانی کوتاه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند. به همین دلیل است که بیماران به خواب بیشتری نیاز دارند.اما در مرحله رؤیاییـی، مغز مـا با خاموش کـردن حافظه کوتاه‌مدت مشـغول پردازش وقایع روز می‌شود. در این مرحله است کـه ما رؤیـا می‌بینیم؛ رؤیاهایی که گاهـی آنقدر عجیب و غریبانـد که هیـچ ربطی میان آن‌هـا و زندگی روزانه و خصوصی‌مـان نمی‌توانیـم پیدا کنیـم. احتمالا در این مرحلـه بخش‌هایی از مغز که کم‌تر به‌کار می‌آیند فعال می‌شـوند. پس بـدون خواب، هم بدن و هـم مغز ما این فرصت اسـتثنایی برای انجام فعالیت‌های ضروری و مورد نیازشان را از دست می‌دهند. این که انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد به سن او بستگی دارد.

بنیـاد ملی خواب آمریکا نیاز نوزادان به خواب را در طول شـبانه‌روز بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت تعریف کرده است. بچه‌های دبستانی نیز به ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. اما نیاز بزرگسالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ ساعت است و این میزان نمی‌تواند کم‌تر از شش ساعت شـود. تعداد کمی هم هسـتند که به حداکثر ۱۰ ساعت خواب شـبانه نیاز دارند. احتمالا این‌ها خوابی ناآرام دارند به نحوی که بدنشـان نمی‌تواند در هشـت ساعت خود را به اندازه کافی ترمیم کند. پژوهشـگران دانشگاه کمبریج کنـند که تحقیقات مبتنی بر اطلاعات علمی معتبری که در حال حاضر در دسـترس اسـت و با حمایت از اجمـاع علمی بین المللی انجام شـده، تایید کرده که بسـیار بعید است بسـته‌های مواد غذایی باعث انتقال ویروس کرونا باشند.

این سه مرکز آمریکایی توضیح دادند که آن‌ها به هیچ مدرک مسـتدلی مبنی بر احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق غذا و یا مواد بسـته بندی شـده دسـت نیافته انـد.اداره غذا و داروی آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد که برخلاف دیگر ویروس‌ها که می‌توانند از طریق مصرف غذا و بسـته‌های آن منتقل شوند، کرونا نوعی بیماری تنفسـی اسـت که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شـود. با توجه به اینکه از نظر تئوری، تعداد ذرات ویـروس کرونا که می‌تواند توسـط لمس یک سـطح انتقال یابد، بسـیار کم اسـت و در مقابل تعداد ذرات مـورد نیاز برای انتقال ویروس از طریق استشـاق از طریق دهان بسـیار زیاد اسـت، احتمال ابتلا به آن با لمس سطح بسته‌های غذایی یا خوردن غذا بسیار کم است.

بـا توجه به اینکـه بیـش از ۱۰۰ میلیون نفر تا کنـون بـه ایـن ویـروس مبتلا شـده اند اما شـواهد اپیدمیولوژیکـی مربوط بـه غذا یا بسـته بندی مواد غذایی به عنوان منبع انتقال کرونا به انسـان به دسـت نیامده است.

## احتمال انتقال کرونا از طریق غذاهای بسته بندی وجود ندارد



محققان آمریکایی می گویند تاکنون به شواهدی دسـت نیافته اند که امـکان انتقال ویـروس کرونا از طریق غذا یا بسته های مواد غذائی را اثبات کند.

پـس از اینکـه مقامات چینـی بارهـا در مورد احتمال شـیوع همـه گیری از طریق غذاهای بسـته بندی شده منجمد بحث و جدل کردند و مراکز مقابله با بیماری‌ها و سـازمان بهداشت جهانی به طور کامل این فرضیه را بعید می‌دانسـتند، سازمان غذا و داروی ایـالات متحده، وزارت کشـاورزی و مراکـز کنترل و پیشـگیری از بیماری‌های آمریکا اعلام کرد که انتقال ویروس کرونا از طریق غذا و بسـته‌های غذایی امکان ندارد.

سـازمان غذا و داروی ایالات متحده در بیانیه‌ای اظهـار کرد: مصـرف کنندگان بایـد اطمینان حاصل کننـد که تحقیقات مبتنی بر اطلاعات علمی معتبری که در حال حاضر در دسـترس اسـت و با حمایت از اجمـاع علمی بین المللی انجام شـده، تایید کرده که بسـیار بعید است بسـته‌های مواد غذایی باعث انتقال ویروس کرونا باشند.

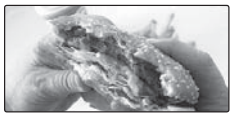
پزشکی

## افراد عینکی کمتر کرونا می‌گیرند

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد افراد عینکـی ۳ برابـر کمتر از دیگران بـه بیماری کووید ۱۹ مبتـلا می‌شـوند. در مطالعه جدید دانشـمندان هندی مشخص شد افرادی که عینک می‌زنند ۳ برابر کمتر از دیگران به کرونا مبتلا می‌شـوند.در مطالعه دانشـمندان هندی ۳۰۴ نفر (۲۲۳ مرد و ۸۱ خانم) مورد بازرسـی قرار گرفتند. ایـن افراد که بین ۱۰ تا ۸۰ سال سـن داشـتند بیش از دو هفته در یکی از بیمارسـتان‌های هند بستری بودند و همه آن‌ها علائم بیماری کرونا را داشتند؛ در این میان فقط ۱۹ درصد افراد اعلام کردند که عینک می‌زدند.

محققان اعلام کردند شـرکت کنندگان در این آزمایش به طور میانگین در هر ساعت ۲۳ بار صورت خـود را لمس می‌کننـد و در هر نیم سـاعت ۳ بار تماس بین چشم‌ها و دسـت افراد برقرار می‌شود. به گفته محققان هندی استفاده طولانی مدت از عینک ممکن اسـت از لمس و مالش مکرر چشم جلوگیری کـرده و به این ترتیب مانع از انتقال ویروس کرونا به بدن فرد از طریق چشم‌ها شود.

## چرا برخی از افراد پرخور چاق نمی‌شوند



برخی از افراد با وجود اینکه تغذیه خوبی دارند و زیاد غذا می‌خورند، وزنشان زیاد نمی‌شود و همانطور لاغر می‌مانند. همیشـه به ما گفته اند که برای حفظ وزن سـالم باید حواسمان باشـد که چه می‌خوریم و چه مقدار ورزش می‌کنیم. اما همه ما حداقل یک نفر را می‌شناسـیم که بی حساب غذا می‌خورد و بندرت ورزش می‌کنـد، امـا دچار اضافه وزن نمی‌شـود!این اتفاق غالبا باعث می‌شود مردم تعجب کنند و از خود بپرسـند که راز لاغر ماندن این شـخص چیسـت؟ آیا علت آن فقط متابولیسم است یا چیز دیگری؟

متابولیسـم سـریع تنها دلیل این مسئله نیست؛ پاسـخ به این سوال بسـیار پیچیده است، زیرا عوامل مختلفـی در این وضع دخالت دارنـد. ژنتیک، تغذیه و حتی عوامـل رفتاری به افراد لاغـر کمک می‌کند تـا وزن بدن خود را حفظ کنند. همـه افراد متفاوت هسـتند و نحـوه حفـظ وزن آن‌ها به ایـن واقعیت بسـتگی دارد که عوامل فوق در زندگی روزمره آن‌ها تأثیرگذار اسـت یا خیر.همچنین، بیشتر افرادی که به نظر می‌رسـد در مقابل شـما زیاد غذا می‌خورند، در واقع به اندازه شـما غذا می‌خورند. صرف اینکه آن‌ها امروز بشـقاب بزرگی از غذا را در مقابل شما خوردند به این معنی نیسـت که همیشـه بیشتر غذا می‌خورند. آن‌ها ممکن اسـت بعداً با خوردن فقط دو وعده غذایی در روز ایـن پرخوری خـود را جبران کننـد. این به معنی آن اسـت که کالری روزانه‌ای که آن‌ها دریافت می‌کنند، ثابت می‌ماند.

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۳۰۲۸ هیات اول موضوع قانـون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتـی حوزه ثبت ملک مصـمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فخرایران شـجاعی فرزند سیدجبار به شـماره شناسنامه ۴۸۵ صادره از نورآباد در شـشدانگ عرصه و اعیان یکباب کارگاه به مسـاحت ۹۵۵/۸۶ مترمربع پلاک ۶۶۴ فرعی از ۵ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۵ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسـمی آقای اسکندر باقری محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبـت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۳/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۲۸۲۸ هیـات اول موضوع قانـون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصـمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای صمد غیوری نژاد فرزند عبدالرضا به شماره ملی ۲۳۸۰۲۲۸۲۵۶ صادره از نورآباد در شـشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششـدانگ ۱۸۲ مترمربع پلاک ۵۹۸ فرعـی از ۴۴ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۴۴ اصلـی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فـارس خریداری از مالک رسـمی ورثه برفی جوکار محرز گردیده اسـت لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۷/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۲۲ هیـات اول موضوع قانـون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای وحید قهرمانی پور فرزند حاتم به شـماره ملی ۲۳۸۰۱۷۸۳۵۶ صادره از نورآباد در شـشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۳۹/۵۴ مترمربع پلاک ۶۰۰ فرعی از ۴۴ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۴۴ اصـلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فـارس خریداری از مالک رسـمی آقای رضا چوبینه محرز گردیده اسـت لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۰/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۲۹۵۳ هیـات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای شکراله قاسمی فرزند منصور به شماره شناسنامه ۵ صادره از نورآباد در شـشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شـشدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشـهری می باشـد به مسـاحت شـشدانگ ۳۷۷/۲۷ مترمربع پلاک ۴۸۲ فرعی از ۴۸ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۴۸ اصلـی قطعـه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسـمی آقای منصور قاسـمی محرز گردیده اسـت لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواسـت خـود را به مراجـع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکـور و عدم وصول اعتـراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۵/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۳۰۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدرضا عزیزی فرزند قلندر به شـماره شناسنامه ۳۲۹ صادره از نورآباد در شـشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از شـشدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشـهری می باشد به مساحت شـشدانگ ۳۸۳ مترمربع پلاک ۳۲۲۸ فرعی از ۵۵ اصلی مفروز ومجزی شده از پلاک ۵۵ اصلـی قطعـه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسـمی ورثه بی بی تانو جاویدی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبـت بـه فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشـخاص نسـبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشـار اولین آگهی به مدت دوماه اعتـراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضـای مدت مذکـور و عدم وصول اعتـراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۴/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۲۹۹۵ هیـات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مصمنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی دارایی فرزند محمود به شماره شناسنامه ۱۸۰۹۱ صـادره از نورآباد در شـشدانگ عرصه و اعیان یکباب خانه به مسـاحت ۲۰۳/۵۷ مترمربع پلاک ۲۵۷۲ فرعی از ۳۳۲ اصلی مفروز ومجزی شـده از پلاک ۳۳۰ الی ۳۳۲ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه محمدحسن (محمود) دارایی 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 باشـند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواسـت خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۲/۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

**۳۲۱/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–حسینی**

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

برابر رای شـماره ۱۳۹۹۶۰۳۱۱۰۰۱۰۰۱۹۳۶ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و سـاختمان های فاقد سند رسـمی مسـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفـات مالکانـه بلامعارض متقاضی آقای عزیز علـی پور فرزند اصغر به شـماره شناسـنامه ۱ و کدملـی ۲۲۹۹۲۰۹۹۳۱ صادره از شـیراز در شـشدانگ یک باب خانـه به مسـاحت ۲۴۷/۴۵ مترمربع پلاک ۶۹۹۲۹ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شـده از پلاک ۴۸۴ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در بخش ۴ شـیراز خریداری از مالک رسـمی آقای قربان راه پیما، محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عمـوم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شـود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سـند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشـند می توانند از تاریخ انتشار اولیـن آگهی به مدت دومـاه اعتراض خود را به این اداره تسـلیم و پس از اخذ رسـید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسـلیم اعتراض دادخواسـت خـود را به مراجـع قضایی تقدیم نماید. بدیهی اسـت در صورت انقضای مدت مذکـور و عدم وصول اعتـراض طبق مقررات سـند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۹/۱۲/۵

**۱۰۹۳۰/م.الف– رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه۱ شیراز–دهقان**