طب

پیشگیری از بازگشت سرطان

## ورزش موثرتر از دارو است

طبق نتایج یک کارآزمایی مهم که می‌تواند دستورالعمل‌های بهداشتی را در سراسر جهان تغییر دهد، ورزش می‌تواند خطر مرگ بیماران سرطانی را تا یک سوم کاهش دهد، بازگشت تومورها را متوقف کند و حتی از داروها نیز موثرتر باشد. اکنون نتایج نخستین کارآزمایی جهانی شامل بیمارانی از ایالات متحده، انگلیس، استرالیا، فرانسه و کانادا نشان می‌دهد که یک رژیم ورزشی ساختاریافته پس از درمان می‌تواند به طور چشمگیری خطر مرگ، بازگشت بیماری یا ایجاد سرطان جدید را کاهش دهد.

یکی از برترین پزشکان سرطان جهان در این باره گفت: برای اولین بار در تاریخ پزشکی، شواهد واضحی وجود داشت که نشان می‌داد ورزش حتی بهتر از بسیاری از داروهایی که در حال حاضر برای بیماران تجویز می‌شود، از عود سرطان و مرگ پیشگیری می‌کند. دکتر «جولی گرالوه»، افسر ارشد پزشکی آسکو گفت: کیفیت یافته‌های آن «بالاترین سطح شواهد» است و منجر به «تغییر اساسی در درک اهمیت تشویق به فعالیت بدنی در طول درمان و بعد از درمان» خواهد شد.این کارآزمایی نشان داد بیماری که پس از اتمام درمان، یک رژیم ورزشی ساختاریافته را با کمک یک مربی شخصی یا مربی بهداشت شروع کردند، در مقایسه با بیمارانی که فقط توصیه های بهداشتی دریافت کردند، ۳۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ و ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان های مکرر یا جدید بودند. در این کارآزمایی، متخصصان ۸۸۹ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ میلادی ثبت نام کردند. اکثر آنها (۹۰ درصد) دارای مرحله سوم بیماری بودند. بیماران به طور تصادفی برای شرکت در یک برنامه تمرینی ساختاریافته (۴۴۵) یا فقط دریافت کتابچه سبک زندگی سالم (۴۴۴) تقسیم شدند.افرادی که در گروه تمرین بودند، دو بار در ماه برای جلسات مربیگری و نظارت بر جلسات تمرین و بعدا یک بار در ماه در مجموع به مدت سه سال، با یک مربی شخصی کار کردند.

# تاثیر غذای روز بر کیفیت خواب شب

افزودن مواد خوراکی حاوی ترکیبات مغذی و مناسب به برنامه غذایی روزانه، می‌تواند به راحت‌تر به خواب رفتن در ابتدای شب، خوب خوابیدن در طول شب و بیدار شدن با احساس شادابی بیشتر در اول صبح کمک کند.

دکتر ماری‌پیر سنت‌آنژ، مدیر مرکز تحقیقات خواب و چرخه شبانه‌روزی بدن انسان، در دانشگاه کلمبیا در این باره می‌نویسد: آنچه در طول روز می‌خورید، می‌تواند بر کیفیت خواب شبانه شما تاثیر بگذارد.

سنت‌آنژ در کتاب جدیدش با عنوان «بهتر بخور، بهتر بخواب: ۷۵ دستور غذایی و یک برنامه غذایی ۲۸ روزه برای کشف ارتباط تغذیه و خواب»، به این موضوع پرداخته و همچنین به پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند برخی غذاها بر تولید ملاتونین، هورمون تنظیم خواب، تاثیر می‌گذارند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند.

ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کند، اما تولید ملاتونین به تریپتوفان وابسته است؛ اسید آمینه‌ای که بدن نمی‌تواند به‌تنهایی تولید کند و باید از طریق مواد مغذی تامین شود.

در کتاب دکتر سنت‌آنژ تاکید می‌شود که بنابر تحقیقات مختلف، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مبتنی بر مواد غذایی کامل و طبیعی به‌طور کلی برای بهبود خواب مفید است. او توصیه می‌کند رژیم غذایی‌تان را با تمرکز بر منابع گیاهی (مانند میوه‌ها و سبزیجات) تنظیم کنید، اما در عین حال از غلات کامل، فیبر و منابع پروتئینی با چربی کم‌اشباع نیز بهره ببرید.

در این کتاب، از مواد غذایی مثل حبوبات، مغزها و دانه‌ها به‌عنوان منابع خوب تریپتوفان یاد شده است و توصیه می‌شود که در انتخاب کربوهیدرات‌ها نیز، به سراغ گزینه‌های پرفیبر بروید و از کربوهیدرات‌های فراوری‌شده مانند کیک و بیسکویت بپرهیزید.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ به سرپرستی سنت‌آنژ و همکارانش انجام شد، نشان داد رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از چربی‌های سالم مانند ماهی و روغن زیتون است، با کاهش مشکل بی‌خوابی و افزایش مدت خواب در ارتباط است.

بر اساس کتاب دکتر سنت‌آنژ، می‌توانید مواد مغذی و ویتامین‌های زیر را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید تا از مزایای آن‌ها برای خواب هم بهره‌مند شوید:

- روی (زینک)، موجود در بادام و سبوس گندم
- منیزیم، موجود در دانه چیا، بادام هندی و ماست
- ویتامین ب، موجود در موز، نخود و ماهی تن
- فولات، موجود در کلم بروکلی، عدس و اسفناج

سنت‌آنژ همچنین در کتابش می‌نویسد: دریافت مواد مغذی از یک رژیم غذایی متعادل معمولا سالم‌تر و ایمن‌تر از مکمل‌هاست، علاوه بر این، برای بدن جذب مواد مغذی از غذاها نسبت به استخراج آن‌ها از مکمل‌ها آسان‌تر است.

وی توضیح می‌دهد که مکمل‌ها همیشه دُز مناسب یا شکل بهینه یک ماده مغذی را فراهم نمی‌کنند از طرفی در بسیاری موارد، مواد مغذی زمانی بهترین عملکرد را دارند که با هم مصرف شوند، در حالی که مکمل‌ها معمولا فقط یک ماده منفرد را ارائه می‌دهند.

همچنین دکتر «اریکا جنسن»، متخصص دیگری در این زمینه و استاد تغذیه دانشگاه میشیگان توضیح می‌دهد: اگرچه برخی مواد غذایی می‌توانند تریپتوفان بیشتری تامین کنند یا تولید ملاتونین را افزایش دهند، صرفا خوردن یک مشت آجیل درست قبل از خواب، معجزه نمی‌کند و بهترین روش برای بهبود خواب، تمرکز بر رژیم غذایی در طول روز است، نه فقط اتکا به یک غذای خاص به‌عنوان راه‌حل فوری.

به گفته دکتر جنسن، مسئله این نیست که همه غذاهایی را که برای خواب مفید نیستند حذف کنید، بلکه باید سعی کنید تا حد امکان غذاهایی که به خواب خوب کمک می‌کنند را به رژیمتان اضافه کنید. به عبارت دیگر، تمرکز بر افزایش مواد مفید مهم‌تر از حذف کامل موارد بی‌فایده است و یک رویکرد متعادل و تدریجی بهترین نتیجه را خواهد داشت. با این حال او هشدار می‌دهد که از خوردن مواد قندی، تند یا کافئین‌دار درست قبل از خواب اجتناب کنید.

دکتر جنسن این نکته را نیز خاطرنشان می‌کند که اگرچه تغییر در سبک زندگی می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، ممکن است این تغییرات برای افرادی که بی‌خوابی دارند، کافی نباشد. بنابراین باید رویکردی جامع و کل‌نگر داشت و برای کسی که اختلال خواب جدی دارد، این اختلال باید هم‌زمان با بهبود رژیم غذایی، تحت نظر پزشک درمان شود.

***یک وعده میوه به صبحانه اضافه کنید**

اگر می‌خواهید غذاهای کامل و حاوی مواد مغذی خواب‌افزا را به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید، «الکساندرا بابکاک»، متخصص تغذیه، توصیه می‌کند از آن وعده غذایی که بیشتر به تنوع نیاز دارد، شروع کنید. برای برخی افراد، این وعده صبحانه است.

به نوشته ایندیپندنت، بابکاک می‌گوید می‌توانید یک وعده میوه، سبزیجات یا حبوبات به صبحانه‌تان اضافه کنید. اگر هم ترجیح می‌دهید مواد مغذی را به وعده ناهارتان اضافه کنید، سالادی با افزودن مقدار نخود که خوب پخته شده، یک گزینه عالی است.

در واقع با برداشتن یک گام کوچک، مثل افزودن یک غذای سالم به برنامه روزانه، می‌توان زنجیره‌ای از عادت‌های مثبت را شکل داد که باعث سلامت کلی و خواب بهتر شود.

پزشکی

## هشدار درباره مزوژل‌های قاچاق و بی‌هویت در بازار

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به افزایش مصرف محصولات تزریقی قاچاق در حوزه زیبایی هشدار داد و تأکید کرد: این فرآورده‌های بی‌هویت بدون مجوز رسمی وارد بازار شده‌اند و می‌توانند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر اندازند.

دکتر نازیلا یوسفی اظهار کرد: مزوژل‌ها یکی از محصولات نوین در حوزه مراقبت از پوست هستند که با ترکیبی از هیالورونیک اسید، آمینواسیدها، پپتامین‌ها و مینرال‌ها، به‌طور تخصصی برای جوان‌سازی، آبرسانی و افزایش شفافیت پوست طراحی شده‌اند و کاربرد اصلی آن‌ها در نواحی صورت، گردن، دست و دکلته است.وی با اشاره به اینکه این فرآورده‌ها برخلاف فیلرها خاصیت حجم‌دهی ندارند، افزود: مزوژل‌ها از طریق تزریق به لایه‌های میانی پوست باعث تغذیه و تحریک بافت پوستی می‌شوند و نقش مهمی در بازسازی پوست‌ها آسیب‌دیده یا کدر ایفا می‌کنند.یوسفی از ورود مزوژل ایرانی به بازار هم خبر داد و عنوان کرد: این محصول با اخذ مجوز رسمی سازمان غذا و دارو و طی فرآیند ارزیابی دقیق ایمنی، کیفیت و اثربخشی وارد بازار شده است. بهره‌گیری از فناوری روز و مواد اولیه باکیفیت، این محصول را در ردای قابل مقایسه با نمونه‌های خارجی قرار داده است.

مدیر کل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت با هشدار درباره فراوانی محصولات قاچاق و بی‌هویت در بازار مزوتراپی تأکید کرد: متأسفانه در حال حاضر بخش زیادی از فرآورده‌های تزریقی حوزه زیبایی فاقد لیبل اصالت هستند و از مسیرهای غیرقانونی وارد می‌شوند. این محصولات نه‌تنها غیرمجازند بلکه می‌توانند سلامت مصرف‌کننده را تهدید کنند.وی راه تشخیص محصولات مجاز را وجود لیبل اصالت و استعلام آن از سامانه سازمان غذا و دارو عنوان کرد و گفت: از مردم و پزشکان انتظار داریم هنگام تهیه این فرآورده‌ها حتماً به مجوز رسمی و لیبل اصالت توجه داشته باشند و از مراکز معتبر خرید کنند.

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۱۱۴۴۱۱۰۰۳۰۰۰۸۳۶ 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 آقای محمدصادق احمدی فرزند عوض به شماره شناسنامه ۶۳۸۵ صادره از ممسنی درشدانگ عرصه و اعیان یکباب مغازه به مساحت ۳۰/۸۴ مترمربع پلاک ۶۱۶۶ فرعی از ۴۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۶ فرعی از ۴۹ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه ولی کیانی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۳۴/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۸۳۱ 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 آقای ناصر کاکاوند پریدری فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۱۰۰۹ صادره از ملایر درشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۹۸/۷۹ مترمربع پلاک ۲۰۷۱ فرعی از ۵۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۹ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای علی سیاهی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۳۳/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۴۳۷ 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 آقای قاسم احمدی فرزند خداویس به شماره شناسنامه ۲۳۸۰۰۰۴۵۵۲ صادره از ممسنی درشدانگ یک قطعه زمین مزروعی که دو دانگ مشاع از ششدانگ در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۱۴۹۰۵ مترمربع پلاک ۱۵۷ فرعی از ۳۳۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۳۳ الی ۳۳۷ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم حسن احمدی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۲۸/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

**آگهی تشکیل مجمع عمومی فوق العاده انجمن مدیران صنایع استان فارس به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۷۰۵۴۰ (نوبت اول)**

بدینوسیله از اعضاء محترم انجمن مدیران صنایع استان فارس دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده این انجمن که راس ساعت ۱۵/۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۸ در سالن اجتماعات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی فارس واقع در خیابان قصردشت بالاتر از چهار راه زرگری ، نبش کوچه ۷۳ الف برگزار خواهد شد، حضور بهم رسانند.

دستورات جلسه :

۱. اصلاح و تصویب ماده ۲۶-۱ اساسنامه
۲. سایر موارد در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده

**هیات مدیره انجمن مدیران صنایع استان فارس**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۵۰۸۸ 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 آقای پویا عسکری فرزند حمید به شماره شناسنامه ۲۳۸۰۵۵۸۷۴۴ صادره از ممسنی درشدانگ یکباب ساختمان تجاری مسکونی که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۳۶/۳۰ مترمربع پلاک ۱۹۵۰ فرعی از ۵۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۶ فرعی از ۵۰ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم سیاه عسکری 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۲۶/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۵۷۷ 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 آقای خداویس احمدی فرزند شهرزاعلی به شماره شناسنامه ۱۵ صادره از ممسنی درشدانگ یک قطعه زمین مزروعی که دو دانگ مشاع از ششدانگ در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۱۲۸۱۱/۳۷ مترمربع پلاک ۱۵۹ فرعی از ۳۳۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۳۳ الی ۳۳۷ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای خداویس احمدی (خود متقاضی) 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۲۹/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۳۴۲ 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 اکرم کاکاوند پریدری فرزند هادی محمد به شماره شناسنامه ۹۰۳ صادره از ملایر درشدانگ یکباب خانه که ۱/۲۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۴۷/۳۶ مترمربع پلاک ۱۴۷۸ فرعی از ۲۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۷ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه سیدنعمت الله موسوی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۳۵/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۳۴۲ 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 آقای یوسف عسکری فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۳۸۰۱۴۱۹۹۱ صادره از ممسنی درشدانگ یکبابخانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۹۴۷/۴۰ مترمربع پلاک ۱۹۶۱ فرعی از ۵۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۰ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای علی عسکری 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۳۲/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۷۵۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسمعیل زارعی فرزند جمشید به شماره شناسنامه ۴۱۶ صادره از بوانات در ششدانگ اعیانی یکباب خانه احداثی در یک قطعه زمین وقفی به مساحت ۱۰۰/۷۷ مترمربع پلاک ۲۴ فرعی از ۱۰۸۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۸۶ اصلی واقع در بخش سه و اجاره عرصه ملک با حق احداث اعیان از طرف موقوفه 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۶۶۸/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه۴ شیراز–زارع شیبانی**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۶۹۶ مورخ ۱۴۰۴/۲/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرین دشت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم راضیه ابراهیمی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۸۴۴۰ صادره از زرین دشت در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۶۵۰ مترمربع پلاک ۳۴۶ فرعی از ۷۹۶۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۹۶۳ اصلی واقع در حاجی آباد زیرراه دارایی قطعه ۸ بخش ۱۲ فارس از سهم مشاعی متقاضی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۳۳۱۵/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک زرین دشت–مرادخواه**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۶۳۶ مورخ ۱۴۰۳/۵/۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرین دشت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قربانعلی راه پین فرزند امرالله به شماره شناسنامه ۵۹۴ صادره از زرین دشت در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۰۷۷/۳۸ مترمربع پلاک ۵۵۴ فرعی از ۳۸۷۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۸۷۰ اصلی واقع در میانده قطعه ۵ بخش ۱۲ فارس 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: ۱۴۰۴/۲/۲۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۳۳۱۲/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک زرین دشت–مرادخواه**

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۱۱۰۰۳۰۰۰۷۸۲ 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 آقای محمد احمدی فرزند فرج اله به شماره شناسنامه ۱۱ صادره از ممسنی درشدانگ یکباب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۸۶/۷۵ مترمربع پلاک ۶۲۰ فرعی از ۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۶ فرعی از ۵۲ اصلی قطعه ۹ واقع در بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی ورثه بهرام شریفی 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: ۱۴۰۴/۲/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۳/۱۳

**۱۲۵/م.الف–رئیس ثبت اسناد و املاک ممسنی–فرامرزی**