

## تیر کشیدن‌های بدن را جدی بگیرید!

متخصص قلب و عروق گفت: هنگامی که جریان خون ورده به قلب مسدود شود، سبب بروز دردهای در ناحیه سینه می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، مرجان ثابتی در رابطه با عارضه سکنه قلبی، اظهار کرد: ممکن است افراد و برخی پزشکان علامت حمله قلبی خاموش را با اضطراب اشتباه بگیرند و آن را رها کنند، با این وجود بیشتر افرادی که به حمله قلبی خاموش مبتلا شده‌اند، تقریباً علائمی مانند حمله قلبی داشته‌اند.

وی با بیان اینکه مطالعات نشان داده است که سکنه قلبی خاموش در زنان شایع‌تر از مردان است، افزود: عوامل حمله قلبی شامل فشارخون بالا، کلسترول بالا، سیگار کشیدن، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، چاقی و سن است.

این مسئول با بیان اینکه حمله قلبی خاموش می‌تواند به همان اندازه خطرناک باشد که نوع دیگر آن است، تصریح کرد: این در رویداد اغلب باعث زخم و آسیب به قلب می‌شود، فرد را در معرض خطر سایر مشکلات قلبی قرار می‌دهد و از آنجا که مشخص متوجه حمله قلبی نمی‌شود و برای درمانش اقدامی نمی‌کند، ممکن است جریان خون به قلب زودتر احیا نشود و هیچ دارویی تجویز نشده باشد، بنابراین اثر بالقوه می‌تواند بیشتر باشد. متخصص قلب و عروق در رابطه با تیر کشیدن‌هایی که منشأ آنها قلب است، گفت: هنگامی که جریان خون ورده به قلب مسدود شود، هنگامی که رگ‌های خونی متصل‌شده به قلب مسدود شوند و ازتین صدری رخ دهد و هنگامی که پرده اطراف ماهیچه قلب دچار التهاب شود و یا اصطلاحاً پریکاردیت اتفاق بیفتد، سبب بروز دردهایی در ناحیه سینه می‌شود.

ثابتی در رابطه با اختلالاتی که سبب بروز دردهای در ناحیه سینه می‌شود، خاطرنشان کرد: میوکاردیت عارضه‌ای است که سبب التهاب عضله قلب می‌شود و به دنبال آن دردهایی ناگهانی در قفسه سینه احساس می‌شود و آورت رگی بسیار بزرگ و طویل است که از قلب خارج می‌شود و اگر این رگ دچار پارگی شود، دردهایی در قلب به وجود می‌آید.

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

برابر رأی شماره ۲۲۴-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۵ و ۲۳۵-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۲۰/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای احمد صفری فرزند محمود بشماره شناسنامه ۱۵۱۵۹۵۰۴۰۳۴ و قیروزآباد و شماره ملی ۲۴۵۱۹۲۰۸۴ موزای پنج ممیز چهار دهم دانگ مشاع و آقای صمد صفری فرزند احمد به شناسنامه ۷۴۹۷ و شماره ملی ۴۴۵۰۴۶۶۶۱۴ موزای شصت دهم دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۰۶۴۸/۷۴ مترمربع به پلاک ۷۴۱ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – افزر – اسلام آباد خریداری از مالک رسمی آقای احمد صفری از سند شماره ۱۵۲۸۷ مورخ ۵/۴/۱۵ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۲-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شماره ۲۰۷-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۸ و ۲۰۸-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۷/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عباس زاری نژاد فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۲۳ صادره از لامرد و شماره ملی ۱۵۱۵۹۵۵۶۷۴۵ و آقای محمود آزاد خو فرزند حسین به شناسنامه ۳۷۸ و شماره ملی ۱۵۱۵۹۵۰۴۰۳۴ بالمتناصف در شش دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۷۲۱۸/۷۴ مترمربع به پلاک ۷۴۰ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – افزر – اسلام آباد خریداری از مالک رسمی آقای 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۲-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر آراء شماره ۲۵۵-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۸ الی ۲۸۸-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۲۰/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی خانم زینت رضائی قیری فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۸۸۲۳ صادره از قیر و شماره ملی ۴۴۵۰۴۷۹۸۸۰ ۲۴۵ خانم زهرا رضائی قیری فرزند جعفر به شناسنامه ۴ و شماره شناسنامه ۲۴۵۱۷۶۷۳۴۴ و خانم رقیه رضائی فرزند جعفر به شناسنامه ۵۲۲۱ و شماره ملی ۴۴۴۴۱۶۲۰۲۴۵ خانم موزی یک ممیز دو دهم دانگ مشاع و آقای اسسماعل اسدی فرزند نوازله به شناسنامه ۴۸۴۸ و شماره ملی ۲۴۵۰۴۴۹۷۷۲ موزای دو ممیز چهار دهم دانگ مشاع از ششش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۵۴۹۶/۵ مترمربع به پلاک ۸۵۲۵ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – شهر قیر خریداری از مالک رسمی آقای فضل اله رضائی قیری از سند شماره ۱۵۲۳ مورخ ۴۲۱۱/۱۲ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۶-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی به تولید رنگدانه(ملانین) در فولیکول‌های مو کمک می‌کنند، لذا به منظور حفظ رنگ طبیعی موها باید به میزان کافی از این مواد مغذی مصرف کنید.

به گزارش صد آنلاین، سفید شدن مو در اکثر افراد پیش از ۵۰ سالگی و معمولاً با چند تار مو شروع می‌شود و به تدریج در طول زمان افزایش می‌یابد. افرادی که پیش از ۳۰ سالگی سفید شدن مو را تجربه می‌کنند، اغلب بیشتر مشتاق انجام اقدامات پیشگیرانه برای حفظ رنگدانه موهاشان هستند.

برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی به تولید رنگدانه(ملانین) در فولیکول‌های مو کمک می‌کنند، لذا به منظور حفظ رنگ طبیعی موها باید به میزان کافی از این مواد مغذی مصرف کنید.

#### کلسیم

کلسیم علاوه بر استخوان‌ها به حفظ سلامت اعصاب، قلب و عضلات کمک می‌کند. محصولات لبنی مانند شیر و ماست منابع خوب این ماده معدنی هستند.

#### مس

کمبود مس می‌تواند در تولید انرژی در بدن اختلال ایجاد کند و سلول‌های خونی و بافت‌های همبند را تحت تأثیر قرار دهد؛ این ماده معدنی همچنین به بدن کمک می‌کند تا آهن را متابولیزه و سلول‌های خونی جدید ایجاد کند. مس در تولید ملانین نیز نقش دارد و می‌تواند از سفید شدن مو جلوگیری کند؛ مس در پادامزمنین، بادام، عدس، جگر گاو و قارچ سفید یافت می‌شود. مصرف مناسب مس می‌تواند به درمان سفیدی مو کمک کند.

#### آهن

کمبود آهن نیز می‌تواند در سفیدی زودرس مو نقش داشته باشد. آهن یک ماده معدنی ضروری است که به ایجاد هموگلوبین در سلول‌های خونی کمک می‌کند. هموگلوبین مسئول حمل اکسیژن در سراسر بدن است؛ گوشت، عدس و سبزیجات دارای برگ‌های تیره منابع خوب آهن هستند. مصرف مناسب آهن می‌تواند به درمان سفیدی مو کمک کند.

#### پروتئین(کراتین)

ممکن است درباره استفاده از کراتین برای صاف کردن مو شنیده باشید، اما کراتین داخلی می‌تواند بر سلامت موها تأثیر بگذارد. کراتین نوعی پروتئین است که در سلول‌های سطحی وجود دارد. کرفتی پروتئین کراتین در فولیکول‌های مو تجزیه می‌شود، می‌تواند منجر به ریزش مو و تغییرات رنگدانه ها شود. دریافت پروتئین کافی به بدن اجازه می‌دهد اسیدهای آمینه را استخراج کرده و آنها را به کراتین تبدیل کند.

پارا آمینو بنزوتیک اسید و ویتامین B۵



از مکمل‌های حاوی پارا آمینو بنزوتیک اسید(PABA) و ویتامین B۵(اسید پانتوتیک) اغلب برای به تعویق انداختن سفید شدن موها استفاده می‌شود. پارا آمینو بنزوتیک اسید از ترکیبات مشابه به ویتامین‌های گروه B و ویتامین B۵ یک ماده مغذی ضروری است که به بدن کمک می‌کند تا انرژی و گلوبول قرمز تولید کند. اگرچه مطالعات روی موش‌ها نشان داده است که ویتامین B۵ می‌تواند در برگرداندن رنگدانه خزها مؤثر باشد، هیچ مطالعه بالینی به مورد انسان وجود ندارد، با این حال مصرف توان‌مان اسید پانتوتیک و اسید فولیک ممکن است بتواند سفیدی موها را معکوس کند. منابع غذایی غنی از ویتامین B۵ شامل ماهی، جگر گاو و ماست هستند.

#### ویتامین B۶

ویتامین B۶ برای متابولیسم و تقویت سیستم ایمنی مهم است؛ کمبود ویتامین B۶ باعث بروز علائمی مانند خشکی مو، ترک لب و خشکی می‌شود. می‌توانید ویتامین B۶ را از مواد غذایی مختلف از جمله ماهی، مرغ و سیب‌زمینی و برخی میوه‌ها دریافت کنید.

#### ویتامین BV

ویتامین BV(بیوتین) در افزایش ضخامت و استحکام موها نقش دارد، همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که کمبود بیوتین ممکن است در سفید شدن زودرس مو نقش داشته باشد. مصرف بیوتین می‌تواند به درمان سفیدی مو کمک کند.

#### ویتامین B۹

ویتامین B۹(فولات یا اسید فولیک) به بدن در متابولیسم اسیدهای آمینه کمک

## به‌تن

# با مصرف این مکمل‌ها موهائیتان دیرتر سفید می‌شود

می‌کنند. همچنین برای عملکردهای متابولیکی و DNA مهم است. کمبود ویتامین B۹ ممکن است موجب تغییرات رنگدانه مو، پوست و ناخن شود. مواد غذایی غنی از فولات شامل لوبیا، مارچوبه، سبزیجات با برگ سبز و مرکبات هستند.

#### ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ یکی از شایع‌ترین علل سفیدی زودرس مو است، کمبود این ویتامین اغلب هم‌زمان با کمبود اسید فولیک و بیوتین در افرادی با سفیدی مو دیده می‌شود. ویتامین B۱۲ یکی دیگر از مواد مغذی است که برای متابولیسم، تولید DNA و سنتز کافئ انرژی ضروری است و با مصرف مواد غذایی مانند گوشت، محصولات لبنی و غلات غنی‌شده، می‌توانید مقادیر کافی ویتامین B۱۲ دریافت نمایید.

#### ویتامین D

محققان دریافته‌اند که افرادی که از سفیدی زودرس مو رنج می‌برند، مستعد ابتلا به کمبود ویتامین D هستند. این یافته نشان می‌دهد که این ماده مغذی در تولید ملانین در فولیکول‌های مو نیز اثر دارد. شما می‌توانید ویتامین D را از طریق تغذیه و یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید تأمین نمایید.

#### روی

کمبود روی(زینک) یک ماده معدنی است که مسئول محافظت از سلول‌ها و DNA در برابر مهاجمان است و همچنین به بدن در ساخت پروتئین کمک می‌کند. کمبود روی ممکن است بر سلامت موها اثر بگذارد. این ماده معدنی در لوبیا، غلات کامل و گوشت قرمز موجود است. مصرف روی می‌تواند به درمان سفیدی مو کمک کند.

#### روغن ماهی

یک مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان با موی سفید، سطح کولسترول بیشتری داشتند. مصرف مکمل‌های روغن ماهی به طور بالقوه می‌تواند یکی از راه‌های رفع این مشکل باشد.

#### مصرف مکمل غذایی

اگر به اندازه کافی از مواد مغذی فوق در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، مصرف یک یا چند مکمل می‌تواند کمک‌کننده باشد. با مصرف این مواد مغذی می‌توان اطمینان حاصل کرد که فولیکول‌های مو همان‌طور که باید رنگدانه تولید می‌کنند.

#### تغییر شیوه زندگی

سیگار برای سلامتی مضر است و ممکن است به سفید شدن زودرس مو به ویژه قبل از ۳۰ سالگی منجر شود. ممکن است بین استرس و سفید شدن زودرس موها ارتباط وجود داشته باشد، بنابراین مدیریت بهتر استرس هم می‌تواند برای درمان سفیدی مو مؤثر باشد.

## مقابله با گرمای هوا با مصرف خوراکی‌های آبرسان

یا افسردگی باشد.

محققان تأکید می‌کنند به میوه‌ها و سبزیجاتی که حداقل ۸۵ درصد آب دارند، توجه کنید.

کریس اترتون گفت: خیار در صدر فهرست قرار دارد، با حدود ۹۵ درصد آب؛ همچنین کالری کمی دارند و در عین حال سرشار از فیبر و ویتامین K و A است. او می‌گوید: نکته‌ای که در مورد میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد این است که آنها علاوه بر آب، مواد مغذی مهمی هم دارند.

گوجه فرنگی منبع خوب دیگری برای آبرسانی به همراه طلایی، گرمک و هندوانه است. همچنین کرفس، هلو، کدو سبز، تربچه و مارچوبه سرشار از آب هستند و کاهو نیز می‌تواند مقدار خوبی آب را تأمین کند.

کریس اترتون عنوان می‌کند: خوردن میان‌وعده میوه را خوب برای دریافت هیدراتاسیون اضافی مورد نیاز پس از ورزش یا مسابقات فعالیت‌هایی است که باعث تعریق زیاد می‌شود، اما نوشیدن آب را فراموش نکنید.

وی افزود: آنچه برای هیدراتاسیون خوب نیست، نوشیدنی‌های حاوی الکل یا شکر زیاد است. نوشیدنی‌های انرژی زا هستند. آنها می‌توانند کم‌آبی بدن را بدتر کنند و نوشیدنی‌های ورزشی اغلب حاوی قند زیادی هستند، آنها واقعاً منبع خوبی از مایعات برای هیدراته ماندن نیستند.

کریس اترتون تأکید کرد: اما به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند به طور کامل جایگزین مایعات روزانه شوند.

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

برابر رأی شماره ۲۰۴-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۶ الی ۲۱۶-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۷/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای کرامت اسدی فرزند منوچهر بشماره شناسنامه ۶ و شماره ملی ۲۴۵۱۹۲۳۴۴ موزای نژاد فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۲۳ صادره از لامرد و شماره ملی ۱۵۱۵۹۵۵۶۷۴۵ و آقای محمدرضا محیط فرزند محمدرضا به شناسنامه ۳۶۵ و شماره ملی ۲۴۵۱۱۲۶۶۶۷ موزای یک دانگ مشاع و خانم سمیرا محیط فرزند محمدرضا به شناسنامه و شماره ملی ۲۴۴۰۰۲۷۰۰۸۱ فرزند و فرقتاد در شش دانگ مشاع و آقای ناصر حق شناس فرزند علی ناز و شماره ملی ۲۴۵۱۷۲۰۷۵۱ فرزند دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۵۸۲ مترمربع به پلاک ۸۵۴۴ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – شهر قیر خریداری از مالک رسمی آقای ابوال حیدری از سند شماره ۱۵۴۳ مورخ ۴۹۱۱/۱۲ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۵-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر رأی شماره ۲۰۴-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۴ الی ۲۱۶-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۷/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عدنان ابراهیمی فرزند عبدالحسین بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۴۰۹۹۵۲۴۴ صادره از مرودشت در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۲۰۹۹۲/۴۴ مترمربع به پلاک ۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – افزر – دشت شور خریداری از مالک رسمی آقای محمود حیاتی از سند شماره ۱۲۸۱۸ مورخ ۴۹۱۶/۳ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۸-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

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

برابر آرای شماره ۲۲۴-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۸ الی ۲۲۹-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۵/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی خانم زهره رضائی قیری فرزند جعفر به شماره ملی ۲۴۵۲۲۳۶۸۷ و شناسنامه ۶۷۶ و خانم مرضیه رضائی قیری فرزند جعفر به شماره شناسنامه و شماره ملی ۲۴۴۰۴۴۵۶۲۱ هر کدام موزای شصت و یک صدم دانگ مشاع و خانم رخساره عباسی فرزند مرتضی به شماره ملی ۲۴۵۱۷۲۸۹۸۷ و شناسنامه ۲۲ موزای یک ممیز بیست و سه صدم دانگ مشاع و خانم رقیه جعفری قیری فرزند رسول به شناسنامه ۶۸۷ و شماره ملی ۴۴۵۰۱۰۷۰۱۰۲۴۵ خانم موزی یک ممیز چهل و پنج صدم دانگ مساع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۶۰۰ مترمربع به پلاک ۸۵۲۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – شهر قیر خریداری از مالک رسمی آقای فضل اله رضائی قیری از سند شماره ۱۵۲۳ مورخ ۴۱۱۱/۱۲ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۷-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک

## ۵



## مهارت مثبت‌اندیشی و تأثیر آن در زندگی افراد

### ◆◆ تهیه‌کننده: مرضیه محمودی؛ مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۱ جمهوری

مثبت‌اندیشی نوعی نگرش ذهنی است که در آن فرد در انتظار نتایج خوب است. خوش‌بینی مهارتی احساسی که روان‌شناسان آن را اکتسابی می‌دانند؛ مهارتی که از کودکی از والدین و محیط زندگی فرا خواهیم گرفت. وجود مصیبت‌ها و اتفاقات ناخوشایند در زندگی یک امر طبیعی است، اما چگونگی مواجه با این مسائل حائز اهمیت است. خوش‌بینی و به دنبال آن افکار مثبت می‌تواند در برابر مشکلات زندگی به ما کمک زیادی کند. دقت فکر می‌تواند مثبت‌اندیشی باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش علائم افسردگی و بهبود روابط اجتماعی می‌شود. مثبت‌اندیشان در زمان حال زندگی می‌کنند و می‌توانند از رفتارهای جرأت‌مندی به درستی استفاده کنند. آنها برای حل مشکلات خود از فنون راه حل مسئله استفاده می‌کنند. مثبت‌اندیشی می‌تواند موفقیت را تسهیل کند.

با تمرین روش‌های مثبت‌اندیشی می‌توان امیدوارتر و پر انرژی‌تر برای اهدافتان تلاش کنید. بسیاری از افراد فکر می‌کنند تنها با مثبت‌اندیشی می‌توان به اهداف رسید. در صورتی که این طرز فکر اشتباه است و باعث شکست و سرخوردگی افراد می‌شود. طرز فکر تان را تغییر دهید تا زندگی تان عوض شود؛ مثبت‌اندیشی یک الگوی فکری سالم است که باعث ایجاد مقدمات موفقیت می‌شود.

با توجه به اینکه آینده فرد به نوع نگرش او بستگی دارد، این نوع طرز تفکر باعث پیشرفت در زندگی‌اش می‌شود. مثبت‌اندیشی به تنهایی نمی‌تواند موفقیت را تضمین کند، بلکه در کنار آن هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و تلاش مستمر نیز

برای موفقیت لازم است. یکی از مهم‌ترین مزایای مثبت‌اندیشی افزایش اعتماد به نفس است که کسب موفقیت را آسان‌تر می‌کند. غالباً افراد مثبت‌اندیش‌خود را باور دارند و به همین دلیل از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند. خوش‌بین بودن به بهبود سطح اعتماد به نفس شما کمک می‌کند. بنابراین مثبت‌اندیشی یکی از ابزارهای

درونی است که در زندگی افراد نقش مهمی را در رسیدن به موفقیت دارد. راهکارهای مثبت‌اندیشی در زندگی:
۱- شناخت افکار منفی،
۲- داشتن خودگویی مثبت،
۳- برنامه‌ریزی و هدف داشته باشید.
۴- مطالب الهام بخش و مثبت مطالعه کنید، مثبت‌اندیشی دارای فواید زیادی است و یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است و اثرات مفیدی بر روی سلامت جسم و روان دارد، به طوری که فرد مثبت‌اندیش امیدوارتر است و اضطراب کمتری را تحمل می‌کند. از دیگر فواید مثبت‌اندیشی می‌توان به کاهش استرس که امروزه زیاد است، اشاره کرد. زمانی که شما یاد

بگیرید با عینک مثبت‌اندیشی به زندگی و اتفاقات نگاه کنید، همه چیز تغییر می‌کند. یکی دیگر از مزایای مثبت‌اندیشی افزایش تمرکز و اعتماد به نفس بر روی اهداف و برنامه‌های مهم زندگی در پیمودن مسیر موفقیت زندگی است. یکی از بهترین روش‌های مثبت‌اندیشی در زندگی پرداختن به کارهایی است که واقعاً از آنها لذت می‌برید. این کارها می‌تواند یک فعالیت هنری، یک فریح و مایعات را در هر حوزه دیگری باشد. شاید اولین و آشناترین مانع مثبت‌اندیشی در زندگی وجود افکار منفی و مزاحم است. تفکر مثبت به شما کمک می‌کند که در جهت تعیین اهداف مناسب و رسیدن به آنها پیشرفت کرده و همچنین باعث سلامت جسم و روح شما نیز می‌شود. به‌جای تمرکز روی اتفاقات ناخوشایند به جنبه‌های مثبت زندگی ونعمت‌هایی که در اختیارتان قرار گرفته فکر کنید. به موفقیت‌ها واقع‌بینانه نگاه کنید و به دنبال راه حل برای بهبود شرایط باشید وسعی کنید از تجربیات زندگی خود بیاموزید.

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

برابر رأی ششماره ۲۰۲-۲۰۰۰-۲۱۱۰-۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۷/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عدنان ابراهیمی فرزند عبدالحسین بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۲۰۹۹۵۲۴۴ صادره از مرودشت در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۷۱۸۴۶/۱۶ مترمربع به پلاک ۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس – قیروکارزین – افزر – اسلام آباد مورخ ۱۲۸۰۶ مورخ ۴۹۱۱/۱۶ دفتر ۲۲ قیروزآباد 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 اعتراضی داشته باشند می توانند 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: ۱۴۰۲/۴/۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۴/۱۹

۱/۱۹-م/الف – تیمور منصوری  
رئیس ثبت اسناد و املاک