چطور سالم زندگی کنیم؟

در این مقاله سعی کرده ایم روش هایی برای سالم زیستن معرفی کنیم تا بتوانیم به شما کمکی کرده باشیم

خیلی از افرادی که بیماری های جدی دارند، حاضرند هر چیزی بدهند تا یک روز را با سلامتی زندگی کنند. برای سالم زندگی کردن و بیش ترین استفاده از امکاناتی که در اختیار شما قرار داده شده است، پیشنهادهای زیر را به کار بندید:

خود را در معرض رفتارهای پرخطر قرار ندهید

بی دلیل خود را به خطر انداختن، هم برای جسم و هم برای ذهن انسان خطرناک بوده و می تواند عواقب طولانی مدت و مخربی داشته باشد. رفتارهای و الگوهای پرخطر، همچنین می تواند خبر از مشکلات عمیق تر روانی داده که در این صورت لازم است با یک فرد حرفه ای یا یک روانشناس که در این زمینه تخصص دارد مشکلات خود را در میان گذاشته و از آن ها کمک طلب کنید. هدف خود را برای رسیدن به موفقیت های زیر تنظیم کنید:

ترک سیگار - ترک اعتیاد - ترک مشروبات الکلی - ترک روابط جنسی پر خطر

ترک هر نوع رفتار پرخطری که به سلامتی شما صدمه میزند.

بیشتر آب بنوشید

یک فرد بالغ، لازم است حدود یک لیتر آب در روز مصرف کند. آب، دمای بدن انسان را تنظیم کرده و سمومی که بر اثر متابولیسم بدن ایجاد شده اند را از بدن خارج می کند. در کنار نوشیدن آب، می توانید از غذاها و میوه های که سرشار از آب هستند نیز استفاده کرده و از مزیت های آن ها نیز بهره مند شوید.

خوب غذا بخورید

یک صبحانه سبک و طبیعی، زمانی که با یک میان وعده مناسب ترکیب شود، انرژی لازم برای شروع روز شما را تأمین کرده و شما را تا زمان ناهار سرحال نگاه می دارد. زمان مناسب برای خوردن یک شام سالم که راحت هضم شود، بسته به کار و تحصیل شما، می تواند بین ساعت ۵ تا ۸ شب باشد. بهتر است از خوردن غذاهای سنگین در آخر شب خودداری کنید، به علت اینکه این غذاها شما را از کالری های اضافی سرشار کرده و مزاحم خوابیدن شما می شوند. زمانی که یک برنامه غذایی سالم ایجاد شد، بدن شما احساس راحتی بیشتری می کند. به خاطر داشته باشید که همه چربی ها برای شما بد نیستند. روغن های خوب را می توانید در روغن های دریایی همانند روغن ماهی تون و قزل آلا، آووکادو، دانه های روغنی و روغن زیتون بیابید. این روغن ها برای ایجاد یک رژیم متعادل ضروری می باشند.

پخت غذاها را یاد بگیرید. پختن غذاهای خودتان، نه تنها می تواند تجربه ای عالی برایتان باشد که دستورهای غذایی مختلف را تجربه کنید، بلکه به طور همزمان می تواند باعث صرفه جویی در هزینه های شما نیز بشود.

یک غذای پر فیبر، می تواند سطح کلسترول خون شما را پایین آورده، به سلامت سیستم ایمنی شما کمک کرده، قند خون را کنترل کرده و باعث شود شما کمتر غذا بخورید. میزان پیشنهادی فیبر در روز، ۳۰ گرم برای مردها و ۲۱ گرم برای زن ها است. بعد از سن ۵۰، این مقدار به ۳۸ برای مردها و ۲۵ برای زن ها تغییر می کند. از منابع عالی فیبر می توان میوه ها و سبزی ها (با پوست)، غلات کامل، و بنشن را نام برد.

میزان مصرف آنتی اکسیدان ها، که با رادیکال های آزاد که عامل ایجاد سرطان، بیماری قلبی، تصلب شریان و بیماری های دیگر می باشند، مبارزه می کنند را افزایش دهید

به وزنی برسید که برای شما مناسب است. چهارچوب فیزیکی ما با هم فرق می کند. فردی که چهارچوب فیزیکی بزرگ تری دارد، می تواند وزن بیشتری داشته باشد. برای یافتن اینکه آیا وزن مناسبی دارید، می توانید از روش روبرو استفاده کنید، وزن خود (به کیلوگرم) را تقسیم بر قد خود (به متر) به توان ۲ کرده و عدد به دست آمده را یادداشت کنید. سپس از جدول زیر استفاده کرده و بررسی کنید که آیا اضافه وزن دارید یا خیر.

به طور مثال، برای یک مرد بالغ با وزن ۷۵ کیلوگرم و قد ۱۷۳ سانتی متر، ابتدا وزن را بر مربع قد (به متر) تقسیم کرده که برابر ۲۵=۷۵/۱.۷۳۲ می شود. و با استفاده از این عدد و جدول بالا، می بینیم که این فرد، دارای وزن ایده آل است

از رژیم های سنگین و خطرناک استفاده نکنید. برای لاغر شدن، هیچ سیستم جادویی ای وجود ندارد، و اگر هم وجود داشت، گرسنگی دادن به خود و نرساندن مواد لازم غذایی به بدن، بیشتر از سود داشتن، باعث ضرر رساندن به شما خواهد شد. یک تغییر آرام در عادت های غذایی بسیار امن تر بوده و مزایای بلندمدت آن برای سلامتی فیزیکی شما خیلی بیشتر خواهد بود.

در صورتی که نمی خواهید از هیچ نوع رژیمی استفاده کنید، می توانید تنها با ورزش کردن وزن خود را کم کنید. فقط به خاطر داشته باشید، تنها ورزش کارهای حرفه ای می توانند آن قدر چربی بسوزانند که افراط در سیستم غذایی را خنثی کند، با این وجود آن ها این کار را نکرده و برنامه غذایی مناسبی را دنبال می کنند. حتی اگر شما بتوانید بیشتر از میزان کالری ای که برای شما توصیه شده است را بسوزانید، مراقب باشید که غذاهایی که مصرف می کنید مغذی باشند، برای اینکه قلب و مغز و اعضای بدن شما، نمی توانند بدون مواد مغذی کارایی خود را حفظ کنند.

سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

برای کسی که همیشه با خستگی، سرماخوردگی، عفونت و هر نوع سیستم ایمنی ضعیف مبارزه می کند، حفظ عادت های سالم و پر انرژی سخت خواهد بود.

کیفیت خواب خود را افزایش دهید

زمانی که شما می خوابید، بدن شما سلول هایی تولید می کند که با عفونت ها، التهاب ها و فشارهای روانی مقابله می کنند، به همین دلیل افرادی که کیفیت خواب پایینی دارند یا خیلی کم می خوابند، نه تنها بیشتر در معرض بیماری های مختلف قرار می گیرند، بلکه زمان خلاص شدن از بیماری ها نیز در آن ها بیشتر است. بعلاوه، مطالعات نشان داده است افرادی که در شبانه روز ۴ ساعت می خوابند، ۵۰۰ کالری بیشتر از افرادی که ۸ ساعت می خوابند کالری مصرف می کنند.

به تناسب اندام برسید

تمرین کردن، علاوه بر اینکه به شما کمک می کند که وزن کم کرده و اعتمادبه نفس خود را افزایش دهید، بلکه مزایای دیگری برای بدن و ذهن شما دارد. به طور مثال، داشتن سیستم قلبی و عروقی سالم، باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می شود. بعلاوه، تمرین کردن باعث افزایش تقویت ایمنی بدن شما می شود. حتی تغییری کوچک همانند پیاده روی به مدت نیم ساعت در روز، می تواند با افزایش میزان ترشح پادتن و تقویت سلول های ایمنی، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. همچنین، تمرین کردن یکی از بهترین روش ها برای داشتن خوابی بهتر در شب می باشد.

بهداشت فردی را حفظ کنید

دست های خود را زیاد بشویید، مخصوصاً زمانی که از وسایل عمومی همانند مترو یا اتوبوس استفاده می کنید. بعد از غذا خوردن، از نخ دندان و مسواک استفاده کرده و دهان و زبان خود را تمیز کنید. ذرات غذا، معمولاً دلیل بوی بد دهان می باشند. سعی کنید به طور متداول به دندان پزشک خود مراجعه کنید تا بتوانید هر نوع مشکلی در دندان های خود را قبل از جدی شدن پیداکرده و درمان کنید.

تعادل عاطفی داشته باشید

حتی اگر تمام جنبه های زندگی خود را کامل کنید، تا زمانی که از ناراحتی درونی رنج می برید احساس کامل بودن نخواهید داشت. هر کسی ممکن است نیاز به چیزی برای تقویت عامل درونی خود داشته باشد و چیزهای زیادی هست که می تواند به شما کمک کند که احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید. در صورتی که مشکل عمیق تر بود، شاید لازم باشد که روش کنار آمدن با مشکلات احساسی و یا مقابله با ناامیدی را یاد بگیرید.

زمانی که به خود کنار آمدید، باید سعی کنید که رابطه بینابین با افراد دیگر ایجاد کنید. سعی کنید بیشتر با مردم وقت بگذرانید و از وجود آن ها لذت ببرید.

هر روز و یا دو بار در هفته تمرین کنید

این کار باعث افزایش سوخت و ساز در بدن شما شده و باعث می شود که در تمام طول هفته احساس تازگی داشته باشید.

آلودگی ها و ایجاد آسم در کودکان

قرار گرفتن کودکان در معرض آلودگی هوا بسیار خطرناک است و نگرانی های بسیاری را ایجاد می کند زیرا سیستم ایمنی، تنفسی و ریه آن ها هنوز به رشد نکرده و کامل نشده است. از این رو در معرض آلودگی قرار گرفتن کودکان بسیار خطرناک تر از افراد بالغ است.

تحقیقات انجام شده در مدرسه پزشکی هاروارد نشان می دهد که ذرات معلق در هوا باعث ایجاد آلودگی می شوند و تنفس این هوای آلوده باعث ورود ذرات معلق به داخل بدن و ریه افراد می شود و همچنین تنفس هوای آلوده و ذرات معلق در کودکان باعث بروز بیماری برونشیت می شود. این مطالعات با بررسی بیماری برونشیت در کودکان مناطق مختلف نشان داده که کودکانی که در مناطقی با آلودگی هوا زندگی می کنند بیشتر از کودکان دیگر مبتلا به این بیماری می شوند. مطالعه دیگری که در مرکز سلامت کودکان اروپا انجام شده حاکی از آن است که آلودگی هوا نقش موثری در میزان مرگ و میر کودکان دارد. براساس اطلاعات به دست آمده در این مطالعه میزان مرگ و میر کودکان در شهرهایی با آلودگی هوا به نسبت بیشتر از مناطق پاک و بدون آلودگی است و همچنین در این مناطق میزان مراجعه اورژانسی کودکان به بیمارستان نیز بیشتر دیده می شود. پژوهشگران هشدار دادند از آنجا که سیستم تنفسی کودکان ضعیف تر از افراد بالغ است، قرار گرفتن آن ها در آلودگی هوا باعث بروز بیماری آسم، ایجاد مشکلات تنفسی در کودکان می شود و همچنین تنفس هوای آلوده عملکرد ریه کودکان را نیز تا حدی مختل می کند. آلودگی هوا که ناشی از سوخت کربن و سوخت اتومبیلها است و بیشتر در هوای آزاد وجود دارد بسیار مخرب تر از آلودگی هوا در فضاهای بسته است. البته باید گفت که امروز آلودگی های فضاهای بسته بسیار کم شده و تا حدی می تونیم بگوییم که آلودگی فضاهای بسته مانند منزل به نزدیک صفر رسیده است. اما آلودگی های فضاهای باز به دلیل وجود ذرات معلق در هوا به دلیل افزایش اتومبیل ها و کارخانه ها نسبت به گذشته بیشتر شده است . هر میزان فعالیت بدنی در هوای آلوده بیشتر باشد، تنفس تند تر انجام می شود و در نتیجه میزان جذب ذرات معلق نیز بیشتر خواهد شد. از آنجا که کودکان در بیرون از منزل و در هنگام راه رفتن تحرک بیشتری نسبت به افراد بالغ دارند، میزان جذب آلودگی هوا در آن ها به مراتب بیشتر از بزرگسالان است. محققان دانشگاه ونکوور کانادا اعلام کردند که بدون شک آلودگی هوا تاثیر زیادی در بروز بیماری آسم در کودکان دارد و آلودگی هوای ناشی از سوخت اتومبیل ها باعث افزایش میزان مرگ و میر در کودکان می شود.

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۷۹۸ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای خداداد عزیزی فرزند غلام به شماره شناسنامه ۷ صادره از مرودشت در یک باب خانه به مساحت ۲۸۰/۱۸ مترمربع پلاک فرعی ۱۸۰ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۱۸ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای حمید حمزوی زرقانی احد از ورثه اسماعیل حمزوی زرقانی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۸۶/۵۶۱۴ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۰۱ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم مینوتاج حکیمی زرقانی فرزند حسن به شماره شناسنامه ۳۱۸۶ صادره از مرودشت در یک باب خانه به مساحت ۳۱۵ مترمربع پلاک فرعی ۱۶۳ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۲۱ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای مهدی منتخب 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۹۱/۵۵۳۶ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۷۵ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم نرگس خاتون حمیدی حقیقی فرزند شکراله به شماره شناسنامه ۱۳ صادره از زرقان در یک باب خانه به مساحت ۳۹۹/۹۹ مترمربع پلاک فرعی ۶۷ از اصلی ۱۲۵۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۹۶ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای داریوش حمزوی زرقانی فرزند قنبرخان احد از ورثه محمد کاظم حمزوی زرقانی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۳۲/۵۵۷۰ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۷۳۷ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای محمدابراهیم یزدان پناه فرزند مهدی به شماره شناسنامه ۱۷۹ صادره از جهرم در یک قطعه باغ و مرغداری به مساحت ۱۱۶۸۹/۱۸ مترمربع پلاک فرعی ۷ از اصلی ۲۳۹۷ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۲۳۲۲ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی غارسی از سهام متقاضی و مالکی از سهام خانم مهین بانو نمازی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۵۶/۵۵۸۳ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۷۲۴ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عطا خوب فرزند باقر به شماره شناسنامه ۲۴۰ صادره از فیروزآباد در یک باب ساختمان به مساحت ۷۰/۱۷ مترمربع پلاک فرعی ۲۸۱ از اصلی ۲۳۹۷ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۲۳۲۰ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقایان منوچهر و ایرج پرهیزگار 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۹۱/۵۶۱۸ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۸۰ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای جعفر مقدم فرزند عبداله به شماره شناسنامه ۳۹ صادره از زرقان در یک باب خانه به مساحت ۳۶۳/۷۱ مترمربع پلاک فرعی ۱۷۴ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۱۷ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی خانم رخشنده حمزوی زرقانی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۸۹/۵۶۱۶ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۷۹۶ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مجتبی عزیزی فرزند خداداد به شماره شناسنامه ۹۶۱ صادره از مرودشت در یک باب خانه به مساحت ۲۴۸/۵۱ مترمربع پلاک فرعی ۱۸۰ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۱۹ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای حمزوی زرقانی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۸۷/۵۶۱۵ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۹۱۶ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۲ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای کاوس محمدی فرزند محمدحسین به شماره شناسنامه ۵ صادره از شیراز در یک باب خانه به مساحت ۴۲۹/۷۶ مترمربع پلاک فرعی ۲۶۸ از اصلی ۲۳۹۷ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۲۱۴۸ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی از سهم مشاعی خود متقاضی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۵۷/۵۵۸۴ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۱۸ مورخ ۱۳۹۳/۲/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم مدینه باصری فرزند اکرم به شماره شناسنامه ۱ صادره از زرقان در یک باب خانه به مساحت ۳۶۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۶۸ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۲۰ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای اکبر منتخب 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۳۹۳/۵۵۳۷ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۳۲ مورخ ۱۳۹۳/۳/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حمید صفری مقدم فرزند عوض به شماره شناسنامه ۳۴۹ صادره از اقلید در یک باب خانه به مساحت ۲۹۶/۶۰ مترمربع پلاک فرعی ۲۷۹ از اصلی ۲۳۹۷ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۱۴۱۵ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی خانم مهین بانو نمازی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۳۹۰/۵۵۳۵ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۹۱۷ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای یوسف محمدی فرزند الیاس به شماره شناسنامه ۳ صادره از زرقان در یک باب منزل مسکونی به مساحت ۳۳۰/۳۳ مترمربع پلاک فرعی ۲۶۸ از اصلی ۲۳۹۷ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۲۰۹۱ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای الیاس محمدی زرقانی 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۲۹/۵۵۶۸ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۸۷۲ مورخ ۱۳۹۳/۲/۲۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مسلم نوروزی فرزند محمدحسن به شماره شناسنامه ۱۲۳ صادره از زرقان در یک باب خانه به مساحت ۲۰۰ مترمربع پلاک فرعی ۱۷۷ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۲۲ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای مهدی منتخب 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: ۱۳۹۳/۳/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۴/۱۲

۱۵۴۷۳/۵۵۹۸ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۰۵۶۵۸ مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عباس نجاتی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۶۲ صادره از زرقان در یک باب مغازه به مساحت ۲۶/۰۴ مترمربع پلاک فرعی ۱۶۵ از اصلی ۱۲۴۱ واقع در بخش سه زرقان که جهت آن پلاک فرعی ۶۰۰۳ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی خانم رخشنده حمزوی زرقانی 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 ا