راز جوانی

عباس خادم الحسینی مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

قسمت پنجم

با ورزش کردن قدرت بدنی خود را بالا ببرید و بنیه خود را قوی کنید تا بر پیری غلبه نمایید. نکته مهمی که در این زمینه ذکر آن را لازم می‌دانم این است که در سه موقع هرگز ورزش نکنید:

۱- با شکم پر

۲- در هنگام خستگی زیاد

۳- در هنگام خواب آلودگی

ورزش کردن در این سه حالت پیش از آن که مفید باشد مضر است. نکته دیگر این که ورزش کردن را باید به آرامی و ملایمت شروع کرد هرگز به طور یکدفعه و ناگهانی به بدن خود فشار نیاورید بلکه کم کم و با مرور ایام بر مدت و شدت تمرینات خود بیفزایید تا به آن حد مطلوب و مورد نظر خود برسید. ورزش را به صورت اصولی، منطقی و مداوم پیگیری کنید تا سلامتی، تناسب اندام، جوانی و نشاط را هدیه بگیرید.

خواب

یکی دیگر از عواملی که بر سرعت فرایند پیری تأثیر دارد خواب است. به‌طور طبیعی هر فرد در شبانه روز به هفت الی هشت ساعت خواب نیاز دارد. در صورتی که این میزان کمتر از هفت ساعت یا بیشتر از هشت ساعت شود برای سلامتی مضر است و به شادابی و طراوت پوست آسیب می‌رساند.

با وجود تحقیقات فراوان دانشمندان علوم مختلف، هنوز بشر به حکمت وجود خواب و این که چه مکانیسم‌هایی در بدن باعث ایجاد خواب می‌شود پی نبرده است. اما آن چه مسلم است این است که خواب یک نعمت خدادادی است که با آن می توانیم خستگی‌های روزانه خود را برطرف کرده و برای شروع مجدد زندگی تجدید قوا کنیم. بنابراین تا حد امکان سعی کنید به زور جلوی خواب خود را نگیرید و برای رسیدگی به کارها و یا سرگرمی‌های خود از خوابتان کم نکنید زیرا وقتی خسته‌اید و خوابتان می آید قدرت جسمی و فکری شما به طرز عجیبی کاهش می‌یابد. نظام طبیعی بدن به گونه‌ای طرح‌ریزی شده است که خواب می تواند این انرژی از دست رفته را بازسازی کرده و به شما برگرداند. در عین حال خواب زیاد و بیش از اندازه نیز به سیستم جوانی شما لطمه می‌زند و برای سلامتی مضر است. خواب زیاد نه تنها هوشیاری فکری بلکه حتی هوشیاری جسمی را هم کم می کند.

خواب یک نیاز طبیعی است و در صورت به وجود آمدن اختلال در آن، بدن در معرض انواع بیماری‌ها و عوارض جسمی و روانی قرار می گیرد. خستگی بیش از اندازه و کم خوابی مفرط اگر به وسیله خواب کافی برطرف نشود مقاومت بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها کم می کند و باعث می‌شود قدرت وجودی تان برای ایستادگی در برابر ترس و نگرانی و استرس‌های روزمره کم شود. این قضیه اگر بارها و بارها تکرار شود به معنی از دست رفتن تدریجی جوانی و سرحالی است.

خداوند در قرآن کریم (سوره قصص) می فرماید: "ما شب را مایه آرامش و خواب را مایه ثبات قراردادیم" اگر به اندازه کافی نخوابید یا خوابتان از کیفیت لازم برخوردار نباشد یا اینکه بخواهید خواب روز را جایگزین خواب شب کنید خود را به سمت پیری زودرس سوق داده‌اید. بهترین زمان برای خوابیدن این است که شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها هم زود بیدار شوید. این نوع خوابیدن کمک فوق‌العاده‌ای به ماندگاری جوانی می کند بنابراین اگر عادت به بیدار نشستن تا دیر وقت دارید بهتر است کم کم ساعت خواب خود را به عقب بکشید. شب بیداری‌های زیاد خصوصاً اگر برای بیدار ماندن به خودتان فشار بیاورید یکی از عواملی است که باعث پیری زودرس پوست و از دست رفتن شادابی و طراوت آن می گردد. برای داشتن خوابی آرام، راحت و لذت‌بخش پیشنهاد می کنم توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

۱. اتاق خوابتان کاملاً تاریک، آرام و بی سروصدا باشد.

۲. شام خود را حداقل دو ساعت قبل از خواب صرف کنید و شبها از خوردن غذاهای سنگین، چرب و پرکالری بپرهیزید.

۳. دو تا سه ساعت قبل از خوابیدن از کشیدن سیگار، نوشیدن چای و قهوه یا استفاده از هرگونه مواد تحریک کنندهٔ دیگر خودداری کنید.

۴. قبل از اینکه به رختخواب بروید روده و مثانه خود را تخلیه کنید.

۵. از تشک، بالش و رواندازِ مناسب و راحت استفاده کنید. بهتر است تشک شما بیش از حد نرم و فرو رونده نباشد. تشک‌های ابری معمولاً زیراندازهای خوبی نیستند زیرا نرمی بیش از حد آنها باعث آسیب رسیدن به ستون فقرات می‌شود سختی بیش از حد تشک نیز مانع خواب راحت می‌شود بنابراین بهتر است از تشکی استفاده کنید که انعطاف پذیری مناسبی داشته باشد.

۶. حتی‌المقدور برای خوابیدن از قرص خواب یا آرام‌بخش استفاده نکنید اگر از بدخوابی رنج می‌برید می توانید به جای استفاده از قرص‌های خواب آور، از مواد طبیعی یا آرام‌بخش‌های گیاهی استفاده کنید. دوغ، ماست، کاهو، کرفس، ویتامین‌های B۳ و B۶، جوشانده ریشه سنبل کوهی و شاخه گیاه رازک۱ از جمله موادی هستند که می توانند جایگزین مناسبی برای انواع قرص خواب باشند و شما را در داشتن خوابی راحت تر یاری کنند. قرص‌های خواب آور به علت این که از مواد شیمیایی تهیه شده‌اند و عوارض خاص خود را دارند نه تنها عمر شما را کوتاه می کنند بلکه به سلامتی و روال طبیعی بدن تان نیز آسیب می‌رسانند.

۷. اگر می خواهید از خواب آرام تری برخوردار شوید بهتر است رختخواب خود را طوری پهن کنید که سر تان به سوی شمال و پاهایتان به طرف جنوب باشد تا جریان مغناطیسی زمین به راحتی از تن شما عبور کند و خوابی خوش و راحت داشته باشید شاید به همین علت باشد که در دین ما مستحب است که به طرف قبله بخوابیم زیرا اگر طوری بخوابید که پاهایتان به طرف قبله دراز باشد درست در جهت شمال و جنوب خوابیده‌اید معروف است که می گویند چارلز دیکنز نویسنده آثار مشهوری چون الیور تویست همیشه موقع خواب قطب نمایش را نگاه می کرد تا مطمئن شود که دقیقاً به طرف جنوب خوابیده است.

۸. گرفتن یک دوش آب گرم چند دقیقه‌ای پیش از رفتن به رختخواب نیز باعث آرامش کامل بدن و داشتن خوابی آرام می‌شود.

۹. حتی‌الامکان خود را عادت بدهید که سرساعت خاصی بخوابید و سر ساعت خاصی بیدار شوید اگر هر روز مجبورید با صدای زنگ از خواب بیدار شوید بهتر است به جای استفاده از صداهای بلند یا زنگ های تند و خشن از یک موسیقی ملایم و آرام استفاده کنید.

۱۰. مشکلات فکری، نگرانی های شغلی، مشاجرات روزمره و ناراحتی‌های روزانه خود را قبل از رفتن به رختخواب به باد فراموشی بسپارید و با ذهنی به دور از هرگونه فکر و خیال به رختخواب بروید. یکی از دلایل اصلی بی‌خوابی یا بدخوابی تأثیرات فشارهای عصبی و هیجانات منفی است. اگر بتوانید طوری روی خود کنترل داشته باشید که با کشیدن چند نفس عمیق در هوای آزاد بتوانید ناراحتی‌های روزانه خود را فراموش کنید و کنار بگذارید، قطعاً از خواب بهتری برخوردار خواهید شد. شاید فکر کنید این کار، سخت و یا حتی غیر ممکن است اما بدانید که بدون هیچ شک و تردیدی اگر بخواهید می توانید.

۱۱. اگر عادت به خواب نیم‌روزی دارید بهتر است مدت زمان آن از یک ساعت بیشتر نباشد تا به خواب عمیق شبانه تان لطمه‌ای نزند.

۱۲. ورزش و فعالیت بدنی روزانه نیز از عواملی است که در داشتن خوابی آرام و لذت‌بخش مؤثر است.

این نکته را در نظر داشته باشید که برای خوابیدن به خودتان فشار نیاورید. تمرکز کردن بیش از حد روی بدخوابی فقط میزان آن را افزایش می‌دهد و بدخوابی را تشدید می کند بگذارید خواب به‌طور طبیعی خودش به سراغ شما بیاید. با استرس در رختخواب خود غلت نخورید و تند و تند به ساعت نگاه نکنید. نیازی نیست نگران تأثیر این بدخوابی روی فردا باشید. فقط به آرامش و لذتی که از بودن در رختخواب می‌برید فکر کنید و چشم‌های خود را ببندید. اگر تمام مواردی که به اختصار ذکر شد را رعایت کنید بدون شک از خواب راحت و آرامی برخوردار خواهید بود.

وزن

از دیگر عواملی که باعث تغییر در سرعت فرایند پیری می‌شود وزن است. داشتن اضافه وزن یا کمبود وزن هر دو در پیر شدن زودتر از موعد تأثیر دارند. بنابراین با دقت نظر خاصی مراقب وزن و تناسب اندام خود باشید تا از حالت تعادل وزنی خارج نشوید یعنی نه اضافه وزن داشته باشید و نه کمبود وزن.

هر چند کمبود وزن نیز نوعی عدم تعادل در توازن بدن محسوب می‌شود و مشکلاتی را به دنبال دارد اما از نظر اصول سلامتی، داشتن اضافه وزن از کمبود وزن بسیار خطرناک تر است بنابراین مراقب باشید که چاق نشوید.

از نظر پزشکی چاق بودن به حالتی گفته می‌شود که طی آن مقادیری بافت چربی اضافی در زیر پوست و در قسمت‌های مختلف بدن خصوصاً در ناحیه شکم و نیم‌تنه تجمع یافته باشد. چاقی عامل بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات ناخواسته است. چاقی عارضه‌ای است که روی اکثر اندام‌های مهم بدن تأثیر منفی می گذارد. چربی‌های اضافی به تدریج در نقاط مختلف بدن خصوصاً در اطراف قلب، کلیه‌ها و در ناحیه شکم جمع می‌شوند و این تجمع بیش از حد چربی باعث اختلال در کار سیستم‌های حیاتی بدن می‌شود. وقتی که چربی‌های اضافی اطراف قلب را فرا می گیرند به نوعی یک‌بار اضافی به این عضو مهم وارد می کنند به طوری که ماهیچه‌های آن برای منقبض و منبسط شدن متحمل فشار بیشتری می‌شوند این امر به مرور موجبات درد و بیماری‌های قلبی را فراهم می کند. از دیگر عضوهای مهم بدن که در اثر چاقی آسیب می‌بینند کلیه‌ها هستند. هر چقدر چربی‌های اضافی بدن بیشتر باشد کار کلیه‌ها در دفع مواد زاید دشوارتر میشود. وجود چربی‌های اضافی باعث غلیظ تر شدن غیر طبیعی خون و در نتیجه کاهش سرعت عبور آن از فیلترهای کلیه می‌شود. این عمل باعث وارد آمدن فشار بیش از اندازه به کلیه‌ها و اختلال در کار آنها می گردد.

وزن بیش از حد حتی در کار شش‌ها هم ایجاد اختلال می کند وقتی فضای قفسه سینه پر از چربی‌های اضافی باشد شش‌ها فضای کافی برای پر و خالی شدن نخواهند داشت در نتیجه اکسیژن گیری خون با مشکل مواجه شده و به طور کامل انجام نمی گیرد. قلب نیز به علت این نارسایی تنفسی مجبور است فشار بیشتری را متحمل شود که این اختلال به مرور باعث ایجاد سکته قلبی می‌شود. داشتن وزن اضافه بر عملکرد دستگاه ماهیچه‌ای، اسکلتی نیز تاثیر منفی می گذارد و مدت عمر مفید مفاصل را کاهش داده و احتمال ایجاد التهاب مفاصل را افزایش می‌دهد. چاقی در کار کبد نیز ایجاد اختلال کرده و احتمال ابتلا به دیابت را بالا می‌برد. با این اوصاف حتماً متوجه شده‌اید که اگر از چاقی و اضافه وزن دوری کنید از بسیاری بیماری‌های ناخواسته فاصله گرفته‌اید. البته چاقی همیشه به معنای داشتن اضافه وزن نیست. ممکن است کسی دچار اضافه وزن نباشد یا حتی کمبود وزن هم داشته باشد اما به علت عدم تغذیه صحیح و یا نداشتن تحرک به میزان کافی، شکمی برآمده داشته باشد. از آنجایی که چربی‌های اضافه معمولاً بیش از هر جای دیگری در ناحیه شکم و پهلوها جمع می‌شوند (در خانم‌ها علاوه بر شکم و پهلوها، باسن و بالای ران نیز تاحدی در این کار شریکند) پزشکان این منطقه از بدن را منطقه‌ای مشکل‌ساز و خطرآفرین نامیده‌اند بنابراین در هر حالت وزنی که هستید (چه کمبود وزن و چه اضافه وزن) مراقب شکم خود باشید و اجازه ندهید جلو بیاید. نکته مهمی که در این زمینه وجود دارد و باید بسیار به آن توجه کرد نحوه کم کردن وزن است. بر عکس آنچه اغلب مردم تصور می کنند برای لاغر شدن هیچ راه میانبری وجود ندارد. رفتن از راه‌های به اصطلاح میانبری فقط سلامتی شما را به مخاطره می‌اندازد. متأسفانه امروزه اغلب شیوه‌ها و روش‌های گوناگونی که به عنوان روش‌های لاغرشدن و رسیدن به تناسب اندم ابداع شده و با هزار و یک شکل مختلف هم تبلیغ می گردند، بیشتر با هدف دریافت هزینه‌های گزاف و فریب افرادی است که قصد دارند با سرعت هر چه تمام‌تر لاغر شوند. در حالی که تغییرات وزنی اگر به صورت سریع و غیر اصولی انجام گیرد مسلم بدانید که ضررش بسیار بیشتر از نفعش است

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 ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۲۷۹۵ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸هیأت 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 آقای صمد زارع فرزند علیمراد به شماره شناسنامه ۱۲۸۲ صادره از شیراز در یک باب مغازه تجاری به مساحت ۳۰۰ مترمربع پلاک اصلی ۱۸۵ واقع در بخش ۵ زرقان مشهور به رحمت آباد که جهت آن پلاک فرعی ۴۰۵ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای محمد نگارنده و علی اصغر رحمتی 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: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۳۹۳/۶۳۹۰ 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 ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۱۹۸۰۰۲۷۹۶ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸هیأت 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 آقای اکبر زارع فرزند علیمراد به شماره شناسنامه ۱۶۱۷ صادره از شیراز در یک باب مغازه تجاری به مساحت ۳۰۰ مترمربع پلاک اصلی ۱۸۵ واقع در بخش ۵ زرقان مشهور به رحمت آباد که جهت آن پلاک فرعی ۴۰۶ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای محمد نگارنده و علی اصغر رحمتی 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: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۳۹۲/۶۳۸۹ ابراهیم حفار – رییس ثبت اسناد و املاک زرقان

آگهی حصر وراثت

۳/۱۷۲۷

آقای علی اصغر شمس الدینی دارای شناسنامه شماره ۲۸۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۹-۹۳ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده شادروان علی شمس الدینی به شماره شناسنامه ۸۹ در تاریخ ۹۳/۶/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:۱- علی اصغر شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۲۸۱ پسر متوفی متولد ۱۳۵۵ ۲- شیرعلی شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۱۷۳ پسر متوفی متولد ۱۳۴۷ ۳- رمضان شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۱۸۸ پسر متوفی متولد ۱۳۴۹ ۴- برات شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۲۳۲ پسر متوفی متولد ۱۳۵۳ ۵- دولت شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۲۲۷ دختر متوفی متولد ۱۳۵۲ ۶- مروارید شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۳۲۶ دختر متوفی متولد ۱۳۵۷ ۷- منیژه شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۱۳۶۱ دختر متوفی متولد ۱۳۶۱ ۸-احمد شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۶ پسر متوفی متولد ۱۳۶۴ ۹-زهره شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۲۹۵ دختر متوفی متولد ۱۳۶۷ ۱۰- نجمه شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۰-۲۳۶۰۷۱۶۰۵ دختر متوفی متولد ۱۳۸۲ ۱۱- محمد شمس الدینی فرزند علی به ش.ش ۸-۲۳۶۰۸۳۳۹۲ پسر متوفی متولد ۱۳۸۵ ۱۲- شیرین شمس الدین فرزند شمس الدین به ش.ش ۸۸۲ همسر متوفی متولد ۱۳۴۵ با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت یک مرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد گواهی صادر خواهد شد. ۱۸۵۷/م الف

رئیس شورای حل اختلاف کمارج

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۱۲۹ مورخه ۹۳/۳/۲۴ تصرفات مفروزی مالکانه خانم زهرا ابوالحسینی فرزند آقاجان نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان مغازه واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید مزرعه مبارکه بلوار امام رضا(ع) در قسمتی از پلاک ۹۲۲۴ ملکی اصغر سجادی به مساحت ۹۹/۷۰ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک ۵۶۷ فرعی از ۹۲۲۴ اصلی منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. ۴۵۰/ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۱۰/۶۴۰۳ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۰۴۴۵ مورخه ۹۳/۲/۶ تصرفات مفروزی مالکانه آقای حسین اسلمی فرزند خان جان نسبت به ششدانگ یک باب خانه واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید مزرعه مبارکه کوچه فروتن در قسمتی از پلاک ۹۲۲۴ ملکی سهام ثبت نشده ملکی آقای محمدصادق فروتن به مساحت ۲۹۲/۴۰ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک ۵۴۳ فرعی از ۹۲۲۴ اصلی منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۱۴/۶۴۰۷ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی تغییرات شرکت تعاونی حمل ونقل کامیونداران خود راننده شهرستان کازرون بشماره ثبت ۲۶۱ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۶۰۲۱۸

برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۹۳/۷/۱۸ و به استناد نامه شماره ۹۳/۱۱۸۱۳۷- ۹۳/۷/۲۶ اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان کازرون تصمیماتی بشرح ذیل حاصل گردید:

۱- خسرو شاپسند بشماره ملی ۲۳۷۰۲۸۳۹۵۵ بعنوان بازرس اصلی و رضا حجازی بشماره ملی ۲۳۷۰۳۰۱۰۹۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۲- روزنامه کثیرالانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

۳- هوشنگ فرهادیان به شماره ملی ۲۳۷۰۲۱۹۳۴۳ بعنوان رئیس هیئت مدیره و حیدر آزادیان بشماره ملی ۲۳۷۲۷۵۳۲۲۱ بعنوان نائب رئیس هیئت مدیره و یوسف جوکار بشماره ملی ۲۳۷۱۸۰۱۶۸۲ بعنوان منشی هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند و حیدر آزادیان با حفظ سمت بعنوان مدیرعامل برای مدت دو سال انتخاب شد و حق امضای کلیه اسناد و اوراق رسمی و بهادار و تعهدآور مالی و بانکی با امضا ثابت حیدر آزادیان و مهرشرکت معتبر می‌باشد ضمنا محمد حسین رنجبران بشماره ملی ۲۳۷۱۷۵۴۸۷۰ بعنوان عضو علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب شد.

۴- صورت عملکرد و تقسیم سود و زیان منتهی به سال ۱۳۹۲ به تصویب مجمع رسید. ۱۸۵۱/م الف ۳/۱۷۲۰

داوود انصاری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۰۹۰ مورخه ۹۳/۳/۲۱ تصرفات مفروزی مالکانه خانم گل اندام اسماعیلی نیا فرزند کاکاخان نسبت به ششدانگ یک باب خانه واقع در بخش ۱۵ اقلید مزرعه مبارکه بلوار امام رضا کوچه فرعی در قسمتی از پلاک ۹۲۲۵ ملکی آقای محمود سجادی به مساحت ۲۳۸/۵۰ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک ۱۵۱ فرعی از ۹۲۲۵ اصلی منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. ۴۵۶/ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۱۶/۶۴۰۹ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۱۰۹ و ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۱۱۰ مورخه ۹۳/۳/۲۴ تصرفات مفروزی مالکانه آقای محمد علی عسکری فرزند محمد نسبت به دو دانگ مشاع و خانم نرگس مصطفوی فرزند حبیب اله نسبت به ۴ دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان دو طبقه واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید خیابان چشمه رسول اله در قسمتی از پلاک ۸۴۴۰ ملکی محمد قلندری به مساحت ۶۶/۵ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک فرعی ۳ از ۸۴۴۰ منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

۹۴۲/ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۱۱/۶۴۰۴ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۲۲۶۱ مورخه ۹۳/۶/۱۵ تصرفات مفروزی مالکانه خانم لقا چشم آور فرزند کریم نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی واقع در بخش ۱۶ فارس سرحد چهاردانگه روستای خنجشت در قسمتی از پلاک ۸۹/۲۶ ملکی مرحوم حشمت اله استوار به میزان ۵/۱ هکتار موضوع سهم الارث از مرحوم نبی خان استوار مالک ۴ سهم مشاع از ۳۲ سهم یکدانگ و مالکیت ثبت نشده هادی خان ششبلوکی به میزان ۲۵/۵ هکتار به مساحت ۳۰۶۰۰۴ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک ۹۱۱ فرعی از ۸۹ اصلی منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۳۳/۶۴۱۸ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۹۷۲ مورخه ۹۳/۵/۲۰ تصرفات مفروزی مالکانه خانم فاطمه صغری گرامی فرزند قربانعلی نسبت به ششدانگ سه باب مغازه واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید محله باغستان خیابان امام خمینی(ره) در قسمتی از پلاک ۴۶۵۱ ملکی میرزا حسین مسعودی احدی از ورثه آقای محمد مسعودی به مساحت ۸۱/۷۰ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک فرعی ۳ از ۴۶۵۱ اصلی منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخذ و به اداره ثبت محل ارایه نماید. بدیهی است در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر، اداره ثبت برابر مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود. در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.

۹۴۰/ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷

۱۶۴۱۲/۶۴۰۵ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت اقلید به شرح رای شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۲۲۵۴ مورخه ۹۳/۶/۱۵ تصرفات مفروزی مالکانه آقای رسول کاظمی فرزند رضا نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان دو طبقه واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید خیابان ساحلی در قسمتی از پلاک ۸۲۰۰ ملکی رمضان و خانم بیگم جان کاظمی به مساحت ۵۰/۱۰ مترمربع را به منظور صدور سند مالکیت تأیید نموده است که جهت آن پلاک ۱ فرعی از ۸۲۰۰ منظور شده است. علیهذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در دو نوبت به فاصله پانزده روز جهت اطلاع عموم مالکین مشاعی و سایر صاحبان حقوق آگهی می‌شود و معترضان می‌توانند ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ضمن تنظیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی لازم اخ