

ورزش‌های مناسب برای کسانی که فشارخون دارند

هرچند ورزش بخش مهمی از پازل سلامت جسم و روان است، اما برای افرادی که دچار عوارض هستند، می‌تواند خطرانی داشته باشد.

به گزارش مشرق، طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر افراد بزرگسال سالم به ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته با شدت متوسط نیاز دارند که باید همراه با دو جلسه تمرینات قدرتی و عضله‌ساز باشد، اما برای کسانی که فشارخونشان پایین است، قضیه فرق می‌کند.

اگر فشارخون پایین‌تر از ۹۰ روی ۶۰ میلی‌متر جیوه باشد، فشارخون پایین تلقی می‌شود؛ هرچند لزوماً هر کسی که فشارخونش پایین است علامت ندارد، اما عده‌ای ممکن است بی‌حال شوند، سرگیجه بگیرند، احساس خستگی و تهوع کند، استفراغ کنند و یا دچار تاری دید و... شوند.

فشارخون پایین می‌تواند ناشی از مصرف برخی از داروها یا انواعی از بیماری‌ها، آسیب یا عوارض خاصی باشد. اینکه در شرایط فشارخون پایین می‌توانید ورزش کنید یا نه بستگی به علت پایین‌بودن فشار خونتان دارد؛ اگر فشارخون پایین برای شما طبیعی است و هیچ علامتی هم ندارید، پس کلاً مشکلی وجود ندارد، اما پیش از شروع یک رژیم غذایی جدید یا تغییر آن، همیشه خوب است با یک پزشک مشورت کنید.

ورزش‌های مناسب افرادی که فشارخون پایین دارند

ورزش می‌تواند برای افرادی که فشارخون پایین دارند بسیار مفید باشد، اما این افراد باید ورزشی را انتخاب کنند که متناسب با شرایطشان باشد.

طبق توصیه کارشناسان، ورزش کم شدت، برای فشارخون پایین مناسب است؛ بنابراین فعالیت‌هایی مثل شنا، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی گزینه‌های بسیار خوبی هستند. در واقع توصیه می‌شود افرادی که فشارخون پایین دارند، روزانه نیم ساعت یا بیشتر پیاده‌روی کنند؛ پیلاتس هم می‌تواند برای این افراد خوب باشد، زیرا این نوع ورزش‌ها گردش خون را تقویت می‌کنند.

ورزش‌هایی که استرس را هدف می‌گیرند نیز برای کسانی که فشارخون پایین دارند مناسب است، مانند تای چی یا بعضی از یوژینشن‌های یوگا؛ حتی بهتر است این فعالیت‌های بدنی با تمرینات تنفس عمیق تکمیل شوند؛ این روش نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه تنفس دیافراگمی منجر به افزایش گردش خون در بدن نیز می‌شود.

افرادی که فشارخونشان پایین است چه ورزش‌هایی را نباید انجام دهند؟

این نکته را به یاد داشته باشید که همان‌طور که ورزش‌هایی برای افرادی که فشارخون پایین دارند مناسب هستند، ورزش‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند برای این افراد خطرناک باشد.

بهتر است افرادی که فشارخون پایینی دارند از انجام ورزش‌هایی که در آنها سر در سطح قلب یا پایین‌تر از آن قرار می‌گیرد بپرهیز کنند؛ مثلاً کراچ برای این افراد

مناسب نیست و دلیلش هم این است که در این ورزش‌ها ممکن است علائمی مثل سرگیجه یا حالت تهوع بیشتر شود.

همچنین بهتر است فعالیت‌هایی که زیاد به شما فشار وارد می‌کنند انجام ندهید، مثل کارديو با شدت بالا یا یوگای داغ(سسکی از یوگا که در دمای بالاتر از دمای معمول اتاق انجام می‌شود).

البته فقط خود ورزش نینمزند توجه نیست، بلکه مهم است که عادت‌های قبل و بعد از ورزشتان را نیز بررسی کنید؛ مثلاً قبل از ورزش حتما استنک یا میان‌وعده مختصری بخورید. یادتان نرسود که با چند حرکت کششی، بدنتان را برای ورزش آماده کنید و توجه کنید که حرکات کششی را وقتی ایستاده‌اید، انجام دهید. بعد از ورزش هم به بدنتان فرصت دهید تا سرد شود و البته نباید فوراً زیر دوش بروید. بعد از ورزش فوراً دوش آب گرم گرفتن، می‌تواند فشارخونتان را پایین‌تر هم بیاورد؛ در عوض سعی کنید با چند دقیقه پیاده‌روی بدنتان را سرد کنید و حداقل یک ساعت صبر کنید و بعد دوش بگیرید.

نکته: هرگونه تغییر در وضعیت بدن باید به آرامی صورت بگیرد، چون یک تغییر ناگهانی می‌تواند سبب افت بیشتر فشارخون می‌شوند. اگر در هر زمانی از تمریناتی را که لازم است دراز بکشید انجام ندهید و به دنبال جایگزینی برای این نوع تمرین‌ها باشید.

سونا هم مثل دوش آب گرم برای شما خطرناک است؛ محیط‌هایی که دمای بالایی دارند باعث افت بیشتر فشارخون می‌شوند. اگر در هر زمانی از ورزش و تمرینتان احساس سرگیجه و بی‌حالی و سبکی در سر کردید، متوقف شوید و به مری‌تان اطلاع دهید.

وقتی احساس سرگیجه می‌کنید یعنی خون کافی به مغزتان نمی‌رسد و از آنجایی که فشارخونتان در حال حاضر پایین است، پس بیشتر باید مراقب تغییر وضعیت بدنی‌تان باشید.

و اما در مورد فشارخون بالا

نداشتن فعالیت بدنی می‌تواند موجب فشارخون بالا شود و ورزش می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد؛ شما چه در حال حاضر فشارخونتان بالا باشد و چه نخواهید از این عارضه پیشگیری کنید، هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

ورزش چگونه به پایین آمدن فشارخونتان کمک می‌کند؟

فعالیت بدنی و ورزش با کمکی که به سلامت قلب و عروق می‌کند، فشارخون را پایین می‌آورد و در نتیجه ریسک بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. اگر شما فشارخون بالایی داشته باشید، پزشک هم به شما توصیه می‌کند فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید.

اگر فشارخونتان بالاست می‌توانید ورزش کنید؟



در مورد بیشتر افراد پاسخ مثبت است؛ اگر فشارخونتان بالاست باید بتوانید بدون نسیبتا هیچ خطری فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید، اما همیشه احتیاط شرط عقل است و توصیه می‌کنیم پیش از شروع هر فعالیت بدنی جدیدی با پزشکانتان مشورت کنید.

فعالیت بدنی باعث می‌شود برای مدت کوتاهی فشارخونتان بالا برود و برای بیشتر افراد این مسئله نگران‌کننده نیست و وقتی فعالیت را متوقف می‌کنید، فشار خونتان باید فوراً به حالت نرمال برگردد.

اگر فشارخون شما نسبتاً بالا باشد، پزشک ترجیح می‌دهد پیش از شروع ورزش ابتدا با مصرف دارو فشار خونتان را پایین بیاورد.

چه ورزش‌هایی برای کسانی که فشارخون بالا دارند بهتر است؟

انواع ورزش‌های متفاوت دارای اثرات متفاوتی بر بدن شما هستند؛ اگر فشار خونتان بالاست، تمرکز خود را روی فعالیت‌های هوازی بگذارید تا به قلب و رگ‌های خوبی خود بیشتری کمک را کنید. از انجام فعالیت‌هایی که فشار زیادی به قلبتان وارد می‌کنند، اجتناب نمایید.

چه ورزش‌هایی برای شما خوبند؟

ورزش هوازی شامل حرکات مکرر و ریتمیکی است که قلب، ریه، رگ‌های خونی و عضلات را به کار می‌گیرد؛ تمرینات هوازی، گروه‌های عضلاتی بزرگ در بدنتان، مثل عضلات پا، شانه‌ها و بازوها را به کار می‌گیرند. پیاده‌روی، کوهنوردی و شنا همگی از فعالیت‌های هوازی به حساب می‌آیند.

چه ورزش‌هایی را نباید انجام دهید؟

ورزش‌های بسیار شدید که در زمان کوتاه انجام می‌شوند، مثل وزنه‌برداری یا اسپرینت برای شما مناسب نیستند، چون فشارخون را خیلی سریع بالا می‌برند و فشار زیادی به قلب و رگ‌ها وارد می‌آیند.

حواستان به علائمی مثل درد در قفسه سینه باشد

بیشتر افرادی که دچار فشارخون بالا هستند، می‌توانند بدون هیچ خطری ورزش کنند، اما خوب است به علائم احتمالی زیر توجه کنید و در صورتی که وجود داشتن ورزش را متوقف نمایید:

درد یا فشار در قفسه سینه

احساس بی‌حالی یا سرگیجه

تنگی نفس

اگر بعد از چند دقیقه توقف ورزش حالتان بهتر نشد باید فوراً با اورژانس تماس بگیرید، چون می‌تواند علامت افزایش فشارخون اورژانسی یا یک حمله قلبی باشد.

نوشیدن این آب‌میوه غلیظ فشارخون را کاهش می‌دهد



نوشیدن این آب میوه غیرمعمول می‌تواند فشارخون را کاهش دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوعی توت قرمز(ریزلینگون بری یا کوبری) که شبیه کرن بری(توت خرس) است به اندازه کافی برای بهبود عملکرد رگ‌های خونی قدرتمند عمل می‌کند.

نوشیدن آب لینگون بری در درازمدت با گشاد کردن رگ‌های خونی و شل کردن سلول‌های عضلانی صاف درون رگ‌ها، فشارخون را کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد فشارخون بالا را تجربه می‌کنند و بسیاری در معرض خطر بیماری عروقی ناشی از اختلال در عملکرد رگ‌های خونی هستند. تغذیه، علاوه بر دارو، نقش اساسی در مدیریت فشارخون و اختلالات مرتبط با آن مانند بیماری قلبی دارد.

نتایج مطالعه تجربی کنونی نشان داد که یک درمان هشت هفته‌ای با آب غلیظ لینگون بری باعث کاهش فشارخون در موش‌های مبتلا به فشارخون می‌شود.

توت‌ها، چسب، کاکائو، سبزیجات و میوه‌های غنی از پلی فنول و آنتی‌اکسیدان، سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشند. انواع توت‌های نوردیک مانند لینگون بری، توت سیاه، کرن بری و قره گله منابع عالی پلی‌فنول‌ها از جمله فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها و پروآنتوسیانیدین‌ها هستند.

نوردیک، به منطقه‌ای فرهنگی و جغرافیایی در اروپای شمالی و اقیانوس اطلس شمالی گفته می‌شود؛ این منطقه کشورهای دانمارک، فنلاند، ایسلند، نروژ و سوئد همچنین کشورهای خودمختار لتونی، گرنلند، سوئالبار و فاروئه را شامل می‌گردد.

موش‌های دارای فشارخون زنتیکی تغذیه‌شده با آب لینگون بری، بیان ژن‌های ایجاب‌کننده التهاب در ائورت را متوقف کردند، اما سایر آب توت‌ها انقدر موثر نبودند.

این امکان وجود دارد که آب لینگون بری با کاهش سطح سرمی برخی از هورمون‌ها که مسئول افزایش فشارخون هستند، اثر ضدالتهابی داشته باشد و همچنین تولید اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد که به نحوه خود باعث گشاد شدن عروق خونی و بهبود عملکرد عروق می‌شود.

نویسنده این مطالعه گفت: این یافته‌ها تجربه به شواهدی از مطالعات بالینی مقایسه‌ای روی افراد سالم با فشارخون کمی بالا نیاز دارند که در این مرحله به‌جای درمان دارویی، راه‌هایی‌های تغذیه‌ای و سبک زندگی دریافت کرده‌اند.

آب لینگون بری جایگزین دارو نیست، اما مکمل غذایی خوبی محسوب می‌شود.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۹۰۹۲/۶۳ مترمربع تحت پلاک ۹۸/۹۷۷ واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – افزر – مظفری که برابر آراء شماره ۴۱۳-۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶۰۱۱۴ و ۴۱۶-۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۲۹/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ در ملکیت در شش دانگ یک قطعه زمین زراعی در مالکیت آقای کرامت اسسیدی فرزند منوچهر بشماره شناسنامه ۶ و شماره ملی ۲۴۵۱۹۷۲۳۴۳ صادره از قیروزآباد در سه ممیز بیست و پنج صدم دانگ مشاع و آقای محمدرضا محیط فرزند غلامرضا که به شناسنامه ۳۶۵ و شنامه ملی ۲۴۵۱۱۱۶۶۴۷ برای ملکیت مشاع و خانم سمیرا محیط فرزند محمد رضا که به شناسنامه و شماره ملی ۲۴۶۰۰۲۷۰۸۱ در هفتاد و پنج صدم دانگ مشاع و آقای ناصر حق شناس فرزند علی ناز به شناسنامه و شماره ملی ۲۴۶۰۰۲۹۷۱ در یک دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی قسار یافته به عمل نیامده، بنا به تقاضای کتبی نامبرده عملیات تحدید حدود رقبه مذکور برای رقبه ششبنه مورخه ۱۴۰۲/۶/۱۵ تعیین و عملیات تحدیدی چهار ساعت قبل از ظهر روز مقرر در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله برابر ماده ۱۴ قانون ثبت از کلیه مجاورین و صاحبان حقوق دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به هم در محل حضور و به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

۲۸/م.الف – تیمور منصوری – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان قیروکارزین

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

برابر رأی شماره ۱۰۰۰۰۵۰۶-۱۴۰۲۶۰۲۱۱۰۲۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۲۰/۲۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ملک حسین ترک نیا فرزند جمال به شماره شناسنامه ۱۶۲۲ و کدملی ۲۲۹۴۱۳۹۵۲۶ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۵/۳۲ مترمربع پلاک ۲۷۲۷۵۲ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مورفوز و مجزی شده از پلاک ۵۲۶ فرعی مورخ ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک سهم نظر حسین پور و کوکب حسین پور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵روز 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، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اتقاضای طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۵/۰۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۱۶

۲۳/۶۴/م.الف – محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۷۱۸۴۶/۱۹ مترمربع تحت پلاک ۱۱۷/۱۰ واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – افزر – اسلام آباد – دشت شور که برابر رأی شماره ۲۰۰۰۰۲۰۴-۳۱۱۰۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ در ملکیت آقای عدنان ابراهیمی فرزند عبدالحسین بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۲۰۹۹۵۲۴۴ صادره از مردودشت در شش دانگ یک قطعه باغ قرار یافته به عمل نیامده، بنا به تقاضای کتبی نامبرده عملیات تحدید حدود رقبه مذکور برای روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۶/۱۵ تعیین و عملیات تحدیدی چهار ساعت قبل از ظهر روز مقرر در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله برابر ماده ۱۴ قانون ثبت از کلیه مجاورین و صاحبان حقوق دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

۲۴/م.الف – تیمور منصوری – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان قیروکارزین

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۷۱۲۶۲/۴۳مترمربع تحت پلاک ۱۱۷/۱۱ واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – افزر – اسلام آباد- دشت شور که برابر رأی شماره ۲۰۰۰۰۲۰۴-۳۱۱۰۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ در ملکیت آقای عدنان ابراهیمی فرزند عبدالحسین بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۲۰۹۹۵۲۴۴ صادره از مردودشت در شش دانگ یک قطعه باغ قرار یافته به عمل نیامده، بنا به تقاضای کتبی نامبرده عملیات تحدید حدود رقبه مذکور برای روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۶/۱۵ تعیین و عملیات تحدیدی چهار ساعت قبل از ظهر روز مقرر در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله برابر ماده ۱۴ قانون ثبت از کلیه مجاورین و صاحبان حقوق دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

۲۲/م.الف – تیمور منصوری – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان قیروکارزین

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۷۲۱۸/۷۴ مترمربع تحت پلاک ۷۴۰/۱۲۰ واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – افزر – اسلام آباد – که برابر آراء را شماره ۲۰۷-۳۱۱۰۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶-۱۴۰۲۶۰۲۰۰۸۰۳۰۰۰۳۱۱۰۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۲۳/۲۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ در ملکیت آقای عباس زائری نژاد فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۲۳ صادره از لامرد و شماره ملی ۵۱۵۹۵۵۶۷۴۵ و آقای محمود آزاد خود فرزند حسین به شناسنامه ۲۷۸ لامرد و شماره ملی ۵۱۵۹۵۰۴۰۳۶ بالمانصفه در ششش دانگ یک قطعه زمین زراعی باغ قرار یافته به عمل نیامده، بنا به تقاضای کتبی نامبرده عملیات تحدید حدود رقبه مذکور برای روز یک شنبه مورخه ۱۴۰۲/۵/۲۹ تعیین و عملیات تحدیدی چهار ساعت قبل از ظهر روز مقرر در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله برابر ماده ۱۴ قانون ثبت از کلیه مجاورین و صاحبان حقوق دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

۲۶/م.الف – تیمور منصوری – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان قیروکارزین

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه عملیات تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۵۹۷۲۳/۱۷ مترمربع تحت پلاک ۹۴/۲۵۳ واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – افزر – تنگ کله که برابر رأی شماره ۲۰۰۰۰۲۰۰-۳۱۱۰۳۰۰۰۰۳۱۱۰۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۷ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۹۰/۹/۲۰ در ملکیت آقای هادی مسروری چهرمی فرزند عبدالله بشماره شناسنامه ۴۸ صادره از چهرم و شماره ملی ۲۴۷۰۹۲۶۴۹ در شش دانگ یک قطعه زمین زراعی قرار یافته به عمل نیامده، بنا به تقاضای کتبی نامبرده عملیات تحدید حدود رقبه مذکور برای روز یک شنبه مورخه ۱۴۰۲/۶/۱۵ تعیین و عملیات تحدیدی چهار ساعت قبل از ظهر روز مقرر در محل شروع و به عمل خواهد آمد لذا بدینوسیله برابر ماده ۱۴ قانون ثبت از کلیه مجاورین و صاحبان حقوق دعوت می شود در وقت مقرر در محل حضور به هم رسانند. وخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقاقی مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

۲۲/م.الف – تیمور منصوری – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان قیروکارزین

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

برابرس رأی شماره ۱۰۰۰۰۶۰۱-۱۴۰۲۶۰۲۱۱۰۳۰۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۲۴/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای افشین شهبازی فرزند ترابعلی بشماره شناسنامه ۱۸۹۹ صادره از قیروکارزین و شماره ملی ۲۴۵۲۲۴۷۹۱۱ صادره از شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۰۰ مترمربع به پلاک ۸۵۴۳ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس قیروکارزین – شهر قیر به موجب سند شماره ۷۱۳۸۱ مورخ ۱۴۰۱/۹/۲۸ دفتر ۱۰۹ قیر افشین شهبازی خریداری از ورثه مرحوم آقا رضا بحرانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت بسه فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار متقاضی اعتراضی داشته باشند به صدور سند مالکیت اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت اتقاضای طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۵/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۱۷

۲۷/م.الف – تیمور منصوری
رئیس ثبت اسناد و املاک