روزنامه صبح ایران
شیراز
پنجشنبه > ۴ خرداد > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۳۴

اگر دچار حواس پرتی شده‌اید و نمی‌توانید تمرکز داشته باشید، بخوانید

همه ما برای انجام کارهایمان وقت زیادی نداریم و در برخی موارد و گاهی اکثر موارد دچار عدم تمرکز حواس می‌شویم. در این مقاله به بررسی دلایل عدم تمرکز حواس می‌پردازیم.
به گزارش بهداشت نیوز، در این بخش مهم‌ترین علل عدم تمرکز حواس(Attention) را به شما معرفی می‌کنیم. شما باید ببینید که کدامیک از این موارد موجب عدم تمرکز شما می‌شود و بعد درصدد مبارزه با آن برآیید.

استرس

استرس و تمرکز، با هم رابطه مستقیمی دارند. وقتی که ما چندین کار را هم‌زمان با هم انجام می‌دهیم باعث استرس ما می‌شود؛ این استرس تمرکز ما را به‌شدت کم کرده و باعث می‌شود به درستی از عهده آن کار بر نیاییم. برای افزایش تمرکز در این موارد باید تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن را بیاموزید و بر استرس خود غلبه کنید.

کسالت از دلایل عدم تمرکز

کارهایی که زیاد مورد علاقه‌تان نیست، گاه می‌توانند سبب تحلیل انرژی و حواس‌پرتی شوند. خیلی از کارها برای شما کسل‌کننده است و اجازه نمی‌دهد شما در آن تمرکز داشته باشید. برای مقابله با این مسئله برای خود جایزه تعیین کنید؛ مثلاً بگویید بعد از هر نیم ساعت یا هر ۱۰ دقیقه استراحت می‌کنم یا میوه می‌خورم یا فلان کیک را می‌خورم یا مثلاً آهنگ مورد علاقه‌ام را گوش می‌کنم و ...
در این حال، سعی کنید فقط در آن تایم کوتاه با کیفیت عالی کار کنید تا بعد به استراحت و تفریحتان برسید.

سبک زندگی

سبک زندگی و نحوه زندگی افراد بر روی تمرکز آنها تأثیر می‌گذارد؛ مثلاً شما باید همیشه غذای سالم و اندازه بخورید. سعی کنید، کاری کنید که همیشه کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین و چربی‌های سالم به اندازه کافی به بدن شما برسد. از مصرف غذاهای فست‌فودی خودداری کنید و همچنین ورزش روزانه را در زندگی خود بگنجانید.

افسردگی از دلایل عدم تمرکز

مؤسسه ملی بهداشت روان اعلام کرده است که مشکل در داشتن تمرکز یکی از علائم شایع افسردگی است. اگر شما در داشتن تمرکز مشکل دارید و نیز احساس پوچی، ناامیدی یا بی‌تفاوتی می‌کنید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید و در این موارد باید افسردگی‌تان را درمان کنید.

محیط بی‌نظم و شلوغ

محیط آرام و ساکت هم بر تمرکز شما تأثیرگذار است؛ مثلاً اگر مکان کارتان جوری باشد که مدام خانواده یا همکاران سر میز شما بیایند و حواستان را پرت کنند، خب مسلماً تمرکز کافی را ندارید و نمی‌توانید کارتان را سریع و باکیفیت انجام دهید.

گرسنگی

معده خالی و گرسنگی، تمرکز افراد را کم می‌کند؛ ما نمی‌گوییم پرخوری کنید، ولی نباید معده‌تان خالی باشد و احساس ضعف کنید. مغز نمی‌تواند بدون سوخت تمرکز کند، بنا براین حذف وعده‌های غذایی به‌خصوص صبحانه یک عامل نداشتن تمرکز است. با رساندن غذاها به مغز و داشتن یک منبع سوخت ثابت این مشکل را حل کنید، حتی می‌توانید کمی آجیل و کشمش کنار خود بگذارید تا در موارد گرسنگی از آنها استفاده کنید.

کمبود خواب از دلایل عدم تمرکز

یکی از مهم‌ترین علل عدم تمرکز، بی‌خوابی یا اختلالات خواب است. هر شخصی باید بین ۷-۹ ساعت در شبانه‌روز خواب کافی داشته باشد. پس برای افزایش تمرکز باید برنامه خواب خودتان را دوباره اولویت‌بندی کنید و سعی کنید در طول شب خوابی مفید و کافی داشته باشید.

تلفن همراه شما از دلایل عدم تمرکز

زنگ تلفن همراه و اس ام اس‌های آن می‌تواند تمرکز شما را به‌هم بزند؛ مثلاً ممکن است در حین کار، دخترخاله شما زنگ بزند و نیم ساعت هم با شما صحبت کند. برای مقابله با این‌کار شماره‌هایی که حس می‌کنید کار واجبی را ندارند، برندارید و آن را به پست صوتی منتقل کنید. یا مثلاً از اس ام اس‌های خودکار استفاده کنید و بنویسید اکنون نمی‌توانم پاسخ‌گو باشم.

عدم اولویت‌بندی

یکی دیگر از علل عدم تمرکز در افراد آن است که نمی‌دانند باید به کدامیک از کارهایتان بپردازید. خیلی از افراد در یک بازه زمانی مشخص، وظایف مهم و مختلفی را باید انجام دهند، اما اگر آنها ندانند که کار بعدی‌شان چیست یا مدام از این شاخه به آن شاخه بروند یا مثلاً وظایفشان را نیمه‌کاره رها کنند، خب مسلماً به هدفشان نمی‌رسند. این افراد باید همه کارهای روزانه هفتگی و حتی سالانه خود را در برگه‌ای بنویسند و آنها را اولویت‌بندی کنند.

داروها

خیلی از داروها باعث کاهش تمرکز افراد می‌شود؛ مثلاً داروهای خواب‌آور، داروهای ضد افسردگی و غیره. در این موارد با دکتر یا داروساز مشورت کرده و از او بخواهید دارو و یا مکملی را برای شما تجویز کند که تمرکزتان را افزایش دهد؛ با این کار می‌توانید با مشکل عدم تمرکزتان مقابله کنید.

سندروم بیش‌فعالی یا ADHD

یکی دیگر از علل کمبود تمرکز در شما ممکن است به علت اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی باشد. امروزه حدود پنج تا ۱۰ درصد کودکان و چهار درصد از بزرگسالان، از ADHD رنج می‌برند. با این‌حال کمتر از ۲۰ درصد از افراد مبتلا به ADHD، از مشکل خود آگاهی دارند و به فکر درمانش هستند. اگر اختلال حواس و کمبود تمرکز در شما خیلی زیاد است، می‌توانید با یک متخصص مشورت کنید.

افکار منفی از دلایل عدم تمرکز

افکار منفی و فکر و خیال یکی دیگر از علل نداشتن تمرکز است. اگر شما دائم در مورد کارهایی که انجام داده‌اید یا می واهید انجام دهید یا مثلاً در مورد مکالمه دیروز خود با دوستتان و ... فکر کنید، مسلماً به کارتان نمی‌رسید. برای مقابله با این‌کار هر فکری که به ذهنتان آمد به صورت تیتروار در برگه‌ای یادداشت کنید تا وقتی کارتان تمام شد به سراغ آن بروید.

رسانه‌های اجتماعی

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی یکی دیگر از علل عدم تمرکز در شماست. گاهی وقت‌ها در روز چندین بار کار خود را قطع می‌کنید تا با دوستانتان ارتباط برقرار کنید. با خودتان عهد ببندید که در ساعات کار اصلاً سراغ رسانه‌های اجتماعی نروید.

انجام چند کار مختلف هم‌زمان

هیچ وقت چند کار را با هم انجام ندهید؛ با این‌کار کیفیت و کمیت همه کارهایتان آسیب می‌بیند. همیشه سعی کنید خیلی سریع و باکیفت کار اول را تمام کرده و بعد به سراغ کار بعدی بروید. در این حالت بهتر به کارهایتان خواهید رسید.

ایمیل‌های بیش از حد

خیلی از شما طی روز ایمیل‌های زیادی دریافت می‌کنید و وسوسه می‌شوید که دائم آنها را چک کنید؛ اولاً زمان چک کردن ایمیل را یک زمان خاص بگذارید و فقط در آن زمان ایمیل را چک کنید و دوماً ایمیل‌های تبلیغاتی و ایمیل‌هایی که مهم نیستند را بلاک کنید.

خوردنی‌هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند

سیستم ایمنی بدن وظیفه مقابله با انواع ویروس‌ها را دارد و ضعف آن می‌تواند موجب مرگ‌ومیر شود. خوردن برخی از خوراکی‌ها می‌تواند به این ضعف شدت بیشتری دهد. به گزارش مشرق، برای اکثر ما خوردن شیرینی، شکلات، بستنی و یا یک بسته ویفر تُرد، بهترین روش برای پرخوری و دوری از تمام استرس و اضطراب محسوب می‌شود. گاهی اوقات نیز برای ارضای هوس‌های گرسنگی عجیب و غریب خود به خوردن چندین غذا و نوشیدنی‌هایی چون قهوه و تنقلات سرخ‌کردنی می‌آوریم. اما آیا می‌دانید که این عادت‌های کوچک در طولانی‌مدت می‌توانند سیستم ایمنی بدن را به تدریج ضعیف و سلامتتان را تحت تأثیر قرار دهند؟! داشتن بدن و ذهنی سالم یکی از چالش‌های این دنیای پرسرعت بوده و سلامت آنها برای زنده ماندن ضروری است، اما متأسفانه غالباً برای تسکین استرس و اضطراب خود این خوردنی‌ها را انتخاب می‌کنیم، در حالی که اگر توجه کنیم، می‌توانیم با عادت‌های سالم و ورزش از شر تمامی مشکلات رها شویم. از آنجا که جهان با مرگبارترین حملات ویروس‌ها در تمامی ادوار در حال مبارزه است لازم است محتاطانه عمل کنیم. بدون هیچ‌گونه راه درمان یا واکسیناسیون تنها راه برای ایمن ماندن مصرف غذاهایی است که سیستم ایمنی را قوی سازد. همان‌طور که می‌دانید براساس ضرب‌المثل «روم یک‌روزه ساخته نشده است» داشتن یک سیستم ایمنی قوی، باید در کنار حذف عادت‌های ناسالم غذایی باشد که این امر نیاز به تلاش زیادی دارد. بدین منظور در این بخش خوراکی‌هایی معرفی شده‌اند که سیستم ایمنی بدن را به آرامی و به مرور زمان ضعیف می‌کنند.

۱. شکلات، آدامس و ژله:

با تصور اینکه خوردن اندکی شیرینی به بدن آسیبی نمی‌رساند روی به برخی آبنبات‌ها و ژله‌های خوش‌مزه می‌آوریم در حالی که در درازمدت می‌توانند بر سلامتی ما تأثیر منفی بگذارند. این آبنبات‌های شیرین به‌دلیل وجود قند بسیار، بلافاصله حال ما را خوب می‌کنند. مصرف زیاد قند باعث التهاب شده و با ضعیف شدن گلبول‌های سفید باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند. گلبول‌های سفید در خون با عفونت‌ها و آنتی‌بادی‌ها مبارزه می‌کنند و از این‌جهت مصرف زیاد خوردنی‌های شیرین در طولانی‌مدت می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر گذاشته و منجر به بیماری‌هایی مانند دیابت و کلسترول شود.

۲. غذاهای سرخ‌شده:

مصرف غذاهای سرخ‌شده سبب مسدود شدن شریان‌های قلبی و افزایش کلسترول بد و کاهش عمر می‌شود. مصرف این غذاها سبب ضعیف شدن سیستم ایمنی شده و التهابات درونی بدنتان را دیرتر بهبود می‌بخشد.

۳. گوشت قرمز:

هنگام درگیری با عارضه‌ای، گوشت قرمز سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و بیماری شما دیرتر درمان می‌شود، زیرا هنگامی که گوشت قرمز مصرف می‌کنید التهابی در بدنتان به‌وجود می‌آید که باعث می‌شود، بدن دیگر نتواند با بیماری و باکتری مبارزه کند.

۴. سودا:

آب گازدار یا آب کربناته، آبی است که در آن کربن‌دی‌اکسید، تحت فشار، حل شده باشد. آب گازدار، اسید فسفریک بالایی دارد که منابع منیزیم و کلسیم بدن را خالی می‌کند و بدن را ضعیف کرده و سبب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود.

۵. توت‌فرنگی:

خوردن انواع توت‌ها برای سلامتی عالی است، اما از جهاتی دیگر ممکن است عالی به نظر نرسد. این توت‌های فوق‌العاده خوش‌مزه می‌توانند طعم خوبی را به هرچیزی اضافه کنند، اما آیا می‌دانید که خوردن توت‌فرنگی به مقادیر زیاد می‌تواند مصونیت شما را کاهش دهد؟! توت‌فرنگی، هورمونی به نام هیستامین را آزاد می‌کند که منجر به احتقان می‌شود، بنابراین افزایش میزان هیستامین منجر به احساس ناراحتی در بینی شده و مشکلات سینوسی را تشدید خواهد کرد.

۶. ذرت:

در طول بیماری، سیستم گوارش به خوبی کار نمی‌کند و مصرف ذرت در بیماری به‌دلیل دیرهضم بودن آن سبب تشدید بیماری و افزایش مشکلات گوارشی می‌شود.

۷. گلوتن:

گلوتن، پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار است که به سختی هضم م شود. مصرف غذاهای حاوی گلوتن باعث افزایش تولید مخاط گوارشی می‌شود و افزایش مخاط، سبب تضعیف دستگاه ایمنی در مبارزه با بیماری خواهد شد.

۸. قهوه:

اکثر ما روز خود را با این نوشیدنی فوق‌العاده آرامش‌بخش شروع می‌کنیم، زیرا در تسکین استرس روزانه عالی عمل می‌کند، بنا براین به بخش جدانشدنی زندگی خیلی از ما تبدیل شده است. قهوه حاوی کافئین است و مصرف زیاد آن منجر به سوهاضمه، نفخ و ناراحتی معده می‌شود. گذشته از این، نوشیدن زیاد قهوه می‌تواند کم‌آبی بدن را به همراه داشته باشد، زیرا کافئین ادرارآور بوده و سبب تهوع می‌شود، بنا بر این، بدن با کمبود آب مواجه خواهد شد.

۹. سوسیس و کالباس(غذاهای فرآوری‌شده):

مصرف سوسیس و کالباس نه تنها در زمان بیماری بلکه برای همه افراد مضر است؛ این نوع از غذاها به‌دلیل داشتن نمک فراوان سبب افزایش سردرد، تهوع و استفراغ و تضعیف دستگاه ایمنی می‌شود.

۱۰. گلوتامات منوسدیم(MSG):

یک افزودنی معمول در برخی از مواد غذایی است که عطر و طعم آن را افزایش می‌دهد. MSG بر روی بسته خوراکی ذکر می‌شود. مصرف مواد غذایی حاوی MSG سبب می‌شود برخی از افراد دچار سردرد، سفتی عضلات، ضعف و گرگفتگی، فشارخون بالا و افزایش وزن و به دنبال این علائم، دچار تضعیف دستگاه ایمنی و تشدید بیماری شوند.

۱۱. چیپس و ویفر:

چیپس‌ها بهترین همراه ناسالم برای پرخوری هستند؛ این خوراکی نمکی و فرآوری‌شده با نمک و چربی فراوان بدون شک بسیار خوش‌مزه است، اما نمک زیاد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در طولانی‌مدت تضعیف کرده و باعث ایجاد اختلالاتی مانند فشارخون بالا و کلسترول شود.

۱۲. لبنیات:

محصولات لبنی حاوی کازئین می‌باشند. برای هضم، این ماده موجود در لبنیات، معده‌ای قوی نیاز است. در طول بیماری عمل هضم و جذب در معده کاهش می‌یابد بنابراین غذاهای هضم نشده در بدن ایجاد فساد نموده و سبب تشدید بیماری می‌شود.

۱۳. سویا:

مصرف سویا در ایام بیماری سبب تضعیف دستگاه ایمنی و تشدید بیماری می‌شود، زیرا سطح سدیم در این خوراکی بسیار بالاست و آب بدنتان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

۱۴. بستنی:

بستنی‌ها بهترین خوراکی در تابستان و گرما محسوب می‌شوند. جای تعجب نیست که طعم خوش‌مزه آن چنان جذابیتی دارد که مقاومت در برابر آن دشوار می‌شود، اما اگر به خوردن آن اعتیاد دارید وقت آن رسیده است که دکمه توقف را بزنید و اکنون آن را کنار بگذارید. این خوراکی شیرین، سرشار از خامه و شیر است که باعث می‌شود سطح چربی‌های اشباع‌شده در بدن افزایش یابد و علاوه بر این شکر موجود در بستنی باعث افزایش التهاب و قند خون خواهد شد.

۸ نکته طلایی موفقیت در زندگی زناشویی

مدیر مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی پلیس فارس، سرهنگ علی‌رضا ملایی

اگر احساس می‌کنید بعد از ازدواج رابطه‌تان با همسرتان کمی سرد شده و مثل گذشته گرم و صمیمی نیستید نکات زیرا را بخوانید و به آنها عمل کنید:
۱- زوج‌های موفق صبورند و قادرند تعارضات بین خود را حل کنند: همیشه بین دو نفری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، تفاوت عقیده و سلیقه پیش می‌آید و گاهی اوقات این تفاوت‌ها باعث دردسر و تنش هم می‌شوند. در این حالت زوج‌ها دو رفتار را در پیش می‌گیرند؛ یا تحمل کرده و سعی می‌کنند تعارض به وجود آمده را حل کنند و یا تحمل نمی‌کنند و فوراً به آخرین راه فکر می‌کنند و با فکر کردن به جدایی، دست از تلاش می‌کشند و امید به بهبود اوضاع و حل مشکل را از دست می‌دهند.
۲- زوج‌های موفق به روابط جنسی اهمیت می‌دهند: زوج‌هایی که زندگی پایدار و موفق دارند، همیشه روابط جنسی با همسرشان را حفظ می‌کنند و آن را زنده نگه می‌دارند؛ چون این میل پس از گذشت چند سال از ازدواج کمرنگ خواهد شد و همین کیفیت زندگی مشترک را پایین می‌آورد، ولی همسرانی که با شادی و موفقیت کنار هم زندگی می‌کنند، از اهمیت این رابطه باخبرند.
۳- داشتن تفکر مثبت در زندگی و خوش‌بینی معقول رمز خوشبختی در زندگی است: منفی‌نگرها همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند؛ چنین افرادی عینک بدبینی به چشمان خود دارند و اشتباهات کوچک را بزرگ می شمارند و از کاه کوه می‌سازند و بدین‌صورت زندگی را در کام خود و دیگران تلخ می کنند. اما مثبت‌نگرها همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند، خطاها و لغزش‌های دیگران را نادیده می‌گیرند و با دید مثبت و منطقی با آنها برخورد می‌کنند. این قبیل انسان‌ها، زندگی را نشاط‌انگیز می‌کنند و در سایه شادی و نشاط است که افراد خانواده و حتی جامعه رشد می‌کنند و به شکوفایی می رسند.
۴- مهربانی‌ها و اظهار محبت‌های کوچک بسیار اهمیت دارند: ابراز محبت، خانواده را به کانونی گرم و صمیمی و با طراوت تبدیل می‌کنند. وقتی شوهر از سر کار برمی‌گردد و وارد خانه می‌شود، همسرش به گرمی از او استقبال کرده و به او سلام می‌کند. خسته نباشید، می‌گوید و بلافاصله یک استکان چای جلوی او می‌گذارد. شوهر بدون درنگ با داشتن تبسمی بر لب از همسرش تشکر و قدردانی می‌کند و مثلاً می‌گوید: «از اینکه چنین همسری دارم، خدا را شکر می‌کنم و به خود می‌بالم. بدین صورت است که بذر شادی و نشاط در محیط خانه کاشته می‌شود و چه نیکو گفت امام علی (ع): «در همه حال با همسرت مدارا کن و با او معاشرت نیکو داشته باش تا زندگی‌ات گوارا و بانشاط باشد».
۵- انتقاد منصفانه از عملکرد یکدیگر: انتقاد منصفانه در محیط یک خانواده صمیمی مورد پذیرش قرار گرفته و موجب تعالی آن خانواده در ابعاد مختلف خواهد شد. لیکن انتقاد غرض‌ورزانه به خصوص آنکه به‌طور مستقیم و مداوم نیز باشد تبدیل و تعبیر به عیب‌جویی شده و زمینه‌ساز اختلافات و منازعات خانوادگی می‌گردد.
۶- رعایت حریم خصوصی یکدیگر: هر فردی یک حریم عمومی برای تعامل با دیگران با درجات متفاوت داشته و یک حریم خصوصی نیز برای برقراری ارتباط با خالق و ضمیر خویشتن و یا رفع گرفتاری فکری و مشکلات روزمره دارد و لذا توصیه می‌گردد مادامی که هر یک از اعضای خانواده در حریم خصوصی خویش خلوت نموده‌اند(به تعبیر بعضی اندیشمندان در غار فکری و روحی خود فرو رفته‌اند) برایشان ایجاد مزاحمت نکرده و با ادای کلمات نامناسب و یا القای تهمت و توهین آنان را آزرده نسازیم و اجازه دهیم تا با اختیار خویش از آن حالت روحی و روانی خارج شده و نسبت به برقراری ارتباط با سایر اعضای خانواده اقدام نمایند.
۷- ابراز علاقه کنید: برای خوشبخت بودن در یک رابطه لازم است هر روز پیام مثبت دریافت کنید. بیان جملاتی نظیر دوستت دارم، دلم برایت تنگ شده، احساس خوبی به من می‌دهی یا خرید یک هدیه، می‌تواند عشق را شعله‌ور کند. فراموش نکنید مردان بیش از زنان به شنیدن این مسائل نیاز دارند. زن‌ها برای حرف زدن و بیان احساساتشان معمولاً اشخاص دیگری را در کنارشان دارند، اما مردها به ندرت کسی را پیدا می‌کنند. در میان زوج‌هایی که زنان به همسرشان ابراز احساس نمی‌کنند، میزان طلاق ۲ برابر است.
۸- صحبت کنید: هر روز حداقل ۱۰ دقیقه در مورد مسائلی غیر از کار، خانواده، وظایف و رابطه‌تان صحبت کنید. برخی افراد فکر می‌کنند همیشه در حال برقراری ارتباط با همسرشان هستند در حالی که در واقع در حال انجام کارهای روزمره‌اند. ارتباط برقرار کردن واقعی یعنی اینکه شما در رابطه با موضوعات خصوصی، اهداف و رؤیاهایتان با همسرتان صحبت کنید. به‌عنوان نمونه موضوعاتی مانند اینکه آیا شده برای چیزی حسرت بخوری؟ وقتي بچه بودی مامان را بیشتر دوست داشتی یا بابا را؟ سال گذشته بهترین کاری که انجام دادی و به آن افتخار می‌کنی چه بوده است؟ هرچه سؤالات شما خصوصی‌تر باشد درجه صمیمیت شما بالاتر می‌رود.

سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰ ، آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینهی های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... است. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول کلاسه اجرایی ۱۴۰۰۰۰۹۰۰

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۰۰۹۰۰ مزایده پلاکهای ۱- پلاک ثبتی ۱۰۰/۸۵۳۴ قطعه ۲ بخش ۵ فارس تحت مالکیت آقای عبداله طاهری فرزند احمد واقع در شهر مرودشت میدان تمدن روبروی میدان تره بار زمینهای تفکیکی محل وقوع ملک طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ضمن تطبیق حدود اربعه با سند مالکیت ملک موردنظر یک قطعه زمین مسکونی دارای یک جلد سند مالکیت رسمی سه دانگ مشاع از ششدانگ تحت پلاک ثبتی ۸۵۳۴ فرعی از ۱۰۰ اصلی مفروز و مجزی شده از ۸۱۷۸ فرعی قطعه ۱۵۸ تفکیکی واقع در قطعه ۲ بخش ۵ حوزه ثبتی مرودشت استان فارس به مساحت ۲۰۰ مترمربع سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده حدود اربعه برابر است با شمالاً پی به پی بطول ۱۰ متر به معبر عمومی شرقاً پی به پی بطول ۲۰ متر به قطعه ۱۵۷ تفکیکی جنوباً پی به پی بطول ۱۰ متر به قطعه ۱۷۵ تفکیکی غرباً پی به پی بطول ۲۰ متر به قطعه ۱۵۹ تفکیکی لذا ارزش ششدانگ عرصه ملک موصوف با توجه به موقعیت ملک و در نظر گرفتن جمیع جهات مؤثر در ارزیابی به مبلغ ۲۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل دو میلیارد و هفتصد میلیون تومان ارزیابی می گردد که مورد مزایده برابر است با موازی سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به مالکیت آقای عبداله طاهری به مبلغ ۱۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک میلیارد و سیصد و پنجاه میلیون تومان ارزیابی می گردد ۲- شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ثبتی ۹۸/۹۳۴۱ قطعه ۲ بخش ۵ فارس تحت مالکیت آقای عبداله طاهری فرزند احمد واقع در شهر مرودشت خیابان شهید نامجو بن بست ۲ دارای کدپستی ۷۳۷۱۹۴۷۴۹۶ طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ضمن تطبیق حدود اربعه با سند مالکیت ملک موردنظر یک باب منزل مسکونی دارای یک جلد سند مالکیت رسمی بصورت ششدانگ دانگ تحت پلاک ثبتی ۹۳۴۱ فرعی از ۹۸ اصلی مفروز و مجزی شده از فرعی از اصلی مذکور واقع در قطعه ۲ بخش ۵ حوزه ثبتی مرودشت استان فارس به مساحت ۴۲۳/۸ مترمربع سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده است و حدود اربعه برابر است با شمالاً بطول ۲۶/۲۰ متر درب و دیوایست به کوچه بن بست شرقاً اول بطول ۱۳/۳۰ متر دیواریست به کوچه بن بست مزبور دوم بطول ۲/۵ متر دیوار بدیوار به پلاک ۹۸/۱۰۳۳ جنوباً اول بطول ۱۲/۵ متر به دیوار پلاک ۹۸/۶۳۸۰ دوم بطول ۳/۳۲ متر بدیوار پلاک ۹۸/۶۳۷۱ سوم بطول ۳/۳۰ متر بدیوار مغازه پلاک ۹۸/۶۳۷۲ چهارم بطول ۳/۵ متر بدیوار پلاک ۹۸/۶۳۷۶ پنجم بطول ۲/۷۰ متر درب و جرزیست به راهرو و ششم بطول ۳۰ سانتیمتر دیوار اشتراکی است با پلاک ۹۸/۶۳۷۴ غرباً بطول ۱۶/۸۰ متر دیوار بدیوار پلاک ۹۸/۹۹۴ در عرصه ملک به مساحت ۴۲۳/۸۰ مترمربع اعیانی به مساحت ۱۶۶ مترمربع با اسکلت آجری و سقف تیرآهن و پوشش داخلی سفید کاری و نمای پلاستر ماسه و سیمان و سرامیک بانضمام ۱۵۳ مترمربع سایبان با سقف ورق گالوانیزه احداث شده است. لذا ارزش ششدانگ عرصه و اعیان ملک موصوف با توجه به موقعیت ملک و در نظر گرفتن جمیع جهات مؤثر در ارزیابی به مبلغ ۳۲/۱۳۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل سه میلیارد و دویست و سیزده میلیون و هشتصد هزار تومان ارزیابی می‌گردد. که مزایده پلاکهای فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان مرودشت به نفع خانم الهام برومند نام پدر: صدراله تاریخ تولد: ۱۳۵۱/۰۵/۲۰ شماره ملی: ۲۴۳۰۱۲۱۶۸۹ شماره شناسنامه: ۱۳۵۷۶ از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده پلاکهای مذکور از مبالغ فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً به فروش می‌رسد لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناً شرکت در مزایده مستلزم پرداخت مبلغ ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی در وقت مزایده می باشد. این آگهی یک نوبت در روزنامه شیرازنوین درج لذا خریداران می توانند در وقت مقرر در محل حراج حاضر و در جلسه مزایده شرکت نمایند. ضمناً در صورتیکه روز مزایده بدلیل عوامل غیرمترقبه تعطیل اعلام گردد روز بعد از آن مزایده برگزار می گردد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۴

۳۵۹/م.الف – رضا حقانی نیا – رئیس واحد اجرای حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه خانم زهرا طحان مالک ششدانگ پلاک ۱۰۸۰۷ فرعی از ۱۰۱ اصلی واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷۷ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۰۸۰۷ فرعی از ۱۰۱ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام خانم زهرا طحان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۴۹۳۸۳۲ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۴

۵۹۶/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای فرشید خلیلی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۲ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۴۵/۱۸۸۹ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام فرشید خلیلی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۴۷۸۶۳۵ صادر شده است به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۴

۳۵۲/م.الف – محسن مظفری نیا – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۵ فارس

نظر به اینکه آقای مجید عرب مالک دو دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۴۲۲۸ از ۹۸ واقع در قطعه دو بخش ۵ فارس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۷ مرودشت تنظیم گردیده است. مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۹۸/۴۲۲۸ واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس که به نام آقای مجید عرب ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۱۰۳۲۹۹- ب ۹۹ صادر که به علت جابه جایی مفقود شده است و نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مذکور را نموده است. ضمناً مورد ثبت به موجب نامه شماره ۴۹۹۳-۱۳۷۶/۳/۲۶ اجرای ثبت مرودشت بازداشت می باشد مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۴

۵۸۸/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

آگهی ابلاغ اجرائیه

شماره بایگانی پرونده: ۱۴۰۲۰۰۱۴۲

**بدینوسیله به لیلا قره قانی نام پدر: داریوش تاریخ تولد: ۱۳۷۷/۰۸/۱۸ شماره ملی: ۲۴۲۰۷۶۴۰۲۱ شماره شناسنامه: ۲۴۲۰۷۶۴۰۲۱ ورثه مرحوم داریوش قرقانی و سهراب قرقانی اعلام می گردد در اجرای عملیات مفاد اسناد رسمی و در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۲۰۰۱۴۲ له: بانک کشاورزی شعبه کامفیروز علیه: زینت قره قانی و محمدرضا قره قانی و مریم قره قانی و فرخ قره قانی و لیلا قره قانی و اعظم قره قانی و علی قره قانی و یاسر قره قانی و زینت کرمی و اقدس گلابی شهرضا و محبوبه قره قانی و کورش قره قانی و کورش قره قانی موضوع سند رهنی شماره ۲۶۳۱، تاریخ سند: ۱۳۸۵/۱۱/۲۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۳۸ شهر کامفیروز استان فارس اعلام می دارد ۱۳۹۲/۱۰/۰۴ به مبلغ موضوع لازم الاجرا ۱,۴۳۵,۰۰۰,۰۰۰.۰۰ ریال (یک میلیارد و چهارصد و سی و پنج میلیون ریال) علیه شما زینت قره قانی و محمدرضا قره قانی و مریم قره قانی و فرخ قره قانی و لیلا قره قانی و اعظم قره قانی و علی قره قانی و یاسر قره قانی و زینت کرمی و اقدس گلابی شهرضا و محبوبه قره قانی. کورش قره قانی و کورش قره قانی بعنو