خیلی پشت میز ننشینید

می گویند اگر می خواهید عمر طولانی داشته باشید، شاد زندگی کنید و کمتر غصه بخورید، تغذیه سالم و سرشار از میوه و سبزیجات داشته باشید و از ورزش یا تحرک بدنی روزانه غافل نشوید، اما گویا عامل کوتاه شدن عمرتان، به شما خیلی نزدیک تر از آن است که بخواهید برای دوری جستن از آن، تلاش های سخت و پیگیرانه در زمینه های مختلف داشته باشید.

بخصوص اگر به واسطه شغل تان محکوم به نشستن پشت میز کارتان هستید، باید به نوعی همزیستی با بلای جانتان؛ یعنی صندلی ای که روی آن نشسته اید، برسید.

قضیه از این قرار است که نتایج یک مطالعه جدید نشان داده افرادی که طی روز کمتر از سه ساعت می نشینند، حداقل دو سال به میانگین طول عمرشان افزوده می شود.

به این دلیل که بی تحرکی و زیاد نشستن نه تنها باعث کاهش فعالیت عضلات پا می شود، بلکه به افزایش قند و کلسترول خون و در نهایت بروز بیماری های قلبی کمک می کند.

گرچه کارمندی و پشت میزنشینی به خودی خود، اسیر شدن در بن بست بی تحرکی است که فرار قطعی از آن ممکن نیست، اما کاهش عوارض ناشی از آن راه هایی دارد.

اولین قدم برای رسیدن به این هدف، انتخاب صندلی و میز متناسب با ساختار فیزیکی کمر، شانه ها و گردن است، به طوری که هنگام کارمجبور نباشید به جلو یا عقب خم شوید.

حتی مچ شما نباید در حالت خمیده قرار گیرد و در زمان استفاده از کامپیوتر و سایر وسایل، مچ باید در امتداد ساعد باشد تا دچار عوارض مزمن در آن نشوید؛ یادتان باشد بازو ها و آرنج ها زمانی آرامش دارد که نزدیک بدن باشد.

از آن مهم تر هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، از جای خود بلند شوید، چند قدم راه بروید و به گردن، شانه ها، کمر و پاها حرکات نرمشی ظریف بدهید. فقط لازم است که این کار را سه تا پنج دقیقه در هر نوبت انجام دهید.

میز و صندلی کار شما، مکانی است که بیشترین ساعات عمرتان را در همنشینی با آنها می گذرانید، پس این همنشینی را به شکلی مدیریت کنید تا دچار مشکلات و عوارض اسکلتی و عضلانی نشوید و با وارد کردن فشار مضاعف بر بدن، سلامت تان را به خطر نیندازید.

پس روزانه به دفعات از پشت میزتان بلند شوید و فراموش نکنید که حتی اگر ورزش کنید، زیاد سبزیجات بخورید و سیگار نکشید، باز هم در صورتی که هر روز به مدت طولانی یک جا بنشینید، زندگی خود را به خطر می اندازید.

چای کیسه‌ای از کجا آمده است؟

گرچه چینی‌ها به عنوان نخستین تولیدکنندگان چای در ۲۷۰۰ سال پیش از میلاد شناخته می‌شوند اما جالب است بدانیم آنچه به عنوان چای کیسه‌ای شناخته می شود کمی بیش از یک قرن پیش و توسط فردی به نام «سالیوان» در نیویورک ابداع شد .

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه خورشید، وی در سال ۱۹۰۸ ایده کاربردی خود در زمینه استفاده سریع و آسان از چای را با عنوان «چای کیسه‌ای» به ثبت رساند .

وی که مبنای اصلی این کار را توزیع مقرون به صرفه و ساده‌تر چای در میان خانواده‌ها تعریف کرده بود شروع به تولید چای کیسه‌ای با استفاده از کیسه‌های کوچک ابریشمی کرد. تا مدت‌ها صاحبان رستوران و کافی‌شاپ‌ها توجهی به این ایده نمی‌کردند اما به‌تدریج ابتکار سالیوان جای خود را در خانواده‌ها باز کرد. اکنون در سراسر جهان چای کیسه‌ای به عنوان ساده‌ترین راه برای صرف نوشیدنی چای به کار گرفته می‌شود .

۱۸ روش برای آن که بهتر فکر کنید

۱ .فکر کردن یک نظم است
اگر می خواهید در آن بهتر شوید، باید روی آن کار کنید. می توانید برای برنامه ریزی فکر کردن تان وقت بگذارید مثلا هر دو هفته یک بار یک نصفه روز، هر یک ماه یک روز کامل و هر سال یک تا دو روز کامل .

۲ .ببینید انرژی تان را باید کجا متمرکز کنید و بعد از قانون ۸۰/۲۰ استفاده کنید
۸۰ درصد از انرژی تان را به ۲۰ درصد از مهم ترین فعالیت هایتان اختصاص دهید .یادتان باشد که نمی توانید در آن واحد همه جا باشید، همه را بشناسید و همه کاری انجام دهید. و از انجام همزمان چند کار اجتناب کنید: ممکن است کارایی شما را به ۴۰ درصد برساند .

۳ .افراد موفق خود را در معرض ایده ها و آدم های مختلف قرار می دهند. آنها سعی می کنند بیشتر وقت شان را با کسانی بگذرانند که آنها را به چالش می کشند .

۴ .ایده داشتن یک چیز است، دنبال کردن آن چیزی دیگر
ایده ها تاریخ مصرف کوتاهی دارند. باید قبل از اینکه تاریخ انقضای آنها برسد، آنها را عملی کنید .

۵ .افکار برای ایجاد شدن نیاز به زمان دارند
اولین چیزی را که به ذهن تان می رسد انجام ندهید. آخرین باری را که ساعت دو صبح یک فکر عالی به سرتان زد و وقتی صبح از خواب بیدار شدید به نظرتان احمقانه می رسید، به خاطر دارید؟ افکار تا زمانی که ماده دارند باید شکل داده شوند و باید مورد بازجویی و سوال قرار گیرند .

۶ .افراد باهوش با افراد باهوش دیگر همفکری می کنند. فکر کردن با دیگران نتایج بهتری در برخواهد داشت. مثل این است که به خودتان یک راه میان بر بدهید. به همین خاطر است که جلسات توفان مغزی تا این اندازه موثر هستند .

۷ .تفکر عامه پسند را رد کنید
خیلی از آدم ها وارد عمل می شوند با امید اینکه به فکر بقیه خوب برسند. برای اینکه از وضعیت خارج شوید باید اول با احساس ناراحتی کردن کنار بیایید. همچنین به خاطر داشته باشید که همین الان آدم های دیگری هستند که سعی دارند برای خودشان فکر کنند و آنها هستند که موفق اند .

۸ .بهترین متفکران از قبل برنامه می ریزند، درحالی که برای افکار ناگهانی نیز جا می گذارند
وقتی با استراتژی وارد عمل شوید، احتمال خطا پایین می آید. داشتن افکار مبهم از این که کجا هستید و دوست دارید چه کاری انجام دهید، شما را به هیچ جا نمی رساند .

۹ .کلیدهای استراتژیک متفکر خوب بودن :
ـ موضوع را خرد کنید .
ـ بپرسید چرا این مشکل باید حل شود .
ـ موارد کلیدی را مشخص کنید .
ـ منابع تان را مرور کنید .
ـ افراد مناسب را در جای مناسب قرار دهید. هنری فورد می گوید، «هیچ چیز سخت نیست، اگر آن را به اجزای کوچک تر تقسیم کنید».

۱۰ .برای متفاوت فکر کردن، باید کارهای مختلفی انجام دهید
راه های جدیدی برای انجام کارتان پیدا کنید، با آدم های جدید آشنا شوید، حتی کتاب هایی را بخوانید که فکر می‌کنید خسته کننده هستند. رمز کار این است که با ایده ها و سبک های زندگی جدید آشنا شوید .

۱۱ .برای تقدیر از ایده های دیگران، باید به ایده های دیگر احترام بگذارید
نمی توانید فکر کنید که همیشه حق با شماست. باید به نظرات دیگر هم فرصت دهید .

۱۲ .برای هر روزتان و زمان هایی که افراد دیگر را ملاقات می کنید، برنامه و موضوع داشته باشید
بیشتر آدم ها فقط برای روزشان برنامه ریزی می کنند. متفکران برای برنامه ریزی هفته، ماه و اهداف بلندمدت شان وقت می گذارند و بعد آن را دنبال می کنند. همچنین بدون موضوعی برای حرف زدن وارد جلسات، میهمانی ها و قرارهای ملاقات نمی شوند. قبل از اینکه وارد چنین موقعیت هایی شوند، تصمیم می گیرند که از آدم ها یاد بگیرند .

۱۳ .تفکر انعکاسی در مهارت های تصمیم گیری تان به شما رویکرد و اعتمادبه نفس می دهد
اگر تفکر انعکاسی نداشته باشید، بیشتر از آنچه که فکر می کنید، شما را عقب می کشد .

۱۴ .به حرف های منفی که با خودتان می زنید غلبه کنید. برنده ها با عباراتی مثل «من می توانم» حرف می زنند .

۱۵ .افراد باهوش محدودیت ها را نمی بینند
آنها امکانات را می بینند. سام ایوینگ قهرمان سابق بیسبال می گوید، «هیچ چیز شرم آورتر از این نیست که ببینید کسی کاری را انجام می دهد که شما می گفتید غیرممکن است » .

۱۶ .افراد خلاق خود را وقف ایده ها می کنند
آنها ابهامات را در آغوش می گیرند و از شکست نمی ترسند و با افراد خلاق دیگر نشست و برخاست می کنند .

۱۷ .افراد خوشبین نمی توانند متفکرانی واقع بین باشند. داشتن رویکرد واقع بینی به شما این امکان را می دهد آنقدر به یک مشکل نزدیک شوید که بتوانید آن را بشکافید. روبه رو شدن با عواقب احتمالی هم به شما کمک می کند کارآمدتر باشید و به شما اعتبار بیشتر می دهد . برای اینکه متفکری واقع بین تر باشید، باید :
ـ از واقعیت تقدیر کنید .
ـ کارتان را انجام دهید و واقعیات را به دست آورید .
ـ نقاط مثبت و منفی آن را بسنجید .
ـ بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید .
ـ تفکرتان را با منابع تان هم طراز کنید .

۱۸ .خیلی مهم است که آخر روز به یاد بیاورید که می‌توانید طرز فکرتان را عوض کنید .
اینکه یاد بگیرید چطور در فکر کردن استاد شوید باعث می شود تفکری پربازده داشته باشید. اگر بتوانید این خصوصیت را در خود ایجاد کنید طوری که به عادت همیشگی تان تبدیل شود، تمام طول زندگی فردی موفق خواهید شد.

چرا باید خواب رفتن مداوم دست و پا را جدی بگیریم؟

یک فوق تخصص اختلالات حرکتی با بیان این که وقتی اعصاب حسی در کار خود دچار مشکل می شوند دست و پا خواب می رود، گفت: خواب رفتن دست و پا می تواند نشانه بعضی از بیماری های اعصاب محیطی و ایجاد آسیب در اعصاب مختلف بدن باشد.

دکتر غلامعلی شهیدی عضو هیات علمی دانشگاه تهران در گفت وگو با خبرنگار «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، در این رابطه افزود: بیماری های ارثی اعصاب محیطی باعث خواب رفتگی دست و پا نمی شود؛ بلکه بیماری اکتسابی است که آن را به وجود می آورد.

به گفته وی، مهم ترین و شایع ترین بیماری مربوط به عصب محیطی در جهان، دیابت است که در تغذیه اعصاب اختلال ایجاد می کند و از آنجا که هر چه طول اعصاب بیشتر باشد تغذیه آن ها بیشتر با مشکل مواجه می شود. اعصاب پاها آسیب پذیرترند و خواب رفتگی پاها در آن بیشتر مشاهده می شود. وی افزود: علاوه بر خواب رفتن دست و پا، در بیماران دیابتی، انواع اختلالات حسی از جمله کرختی، بی حسی، سوزن سوزن شدن و گزگز کردن دست و پا نیز مشاهده می شود.

شهیدی اظهار کرد: بیماری «گیلن باره» نیز با علائم خواب رفتن دست و پا، کرختی و بی حسی آغاز می شود که ممکن است این علائم با معاینه پزشک در بیمار تشخیص داده نشود؛ اما در هر صورت خود بیمار از حالت های اختلال حسی در اندام های خود آگاه است.

عضو هیات علمی دانشگاه تهران با بیان اینکه مقداری از کرختی ها همیشه منشا درگیری عصب محیطی ندارد، افزود: بیماری های عصب مرکزی نخاع هم می توانند کرختی و بیماری ایجاد کنند. مثلا بیماری ام اس نیز همین علائم را دارد؛ اما الگوی نحوه توزیع منطقه حسی در بیماران مبتلا به ام اس از بیماران مبتلا به اختلالات اعصاب حرکتی متفاوت است.

این فوق تخصص اختلالات حرکتی تاکید کرد: سکته های مغزی نیز به علت ایجاد اختلال در اعصاب، بی حسی ایجاد کرده و بر اثر آن دست و پا خواب می رود. وی افزود: مسمومیت های دارویی نیز ممکن است باعث مسمومیت اعصاب محیطی شود که از میان این داروها، داروهای شیمی درمانی که به اعصاب سلول های محیطی بیماران سرطانی آسیب می زنند، شایع تر است.

شهیدی اضافه کرد: مسمومیت بر اثر فلزات سنگین مثل جیوه، سرب، تالیوم، آرسینک بر اثر خوردن یا تنفس آنها نیز باعث خواب رفتن دست و پا می شود؛ وقتی که دماسنج یا لامپ کم مصرف در فضای بسته شکسته شود بر اثر تصعید جیوه فرد دچار مسمومیت می شود. به گفته وی، اگرچه گروه ویتامین های B بی‌ضرر هستند اما استفاده بیش از اندازه ویتامین B۶ می تواند مسمومیت ایجاد کند که این مسمومیت خود را به صورت بی حسی دست و پا نشان می دهد.

متخصص داخلی مغز و اعصاب با بیان اینکه فشار خون ارتباط مستقیمی با بیماری های اعصاب محیطی ندارد، افزود: به دلیل اینکه اعصاب محیطی در تنظیم فشار خون و عروق محیطی نقش دارد، ابتلا به بعضی از بیماری های اعصاب محیطی در تنظیم فشار خون مشکل ایجاد کرده و خود را به صورت افت فشار خون نشان می دهد.

این فوق تخصص اختلالات حرکتی بیان کرد: بیماری سندرم تونل مچ دست نیز با خواب رفتن دست ها خود را نشان می دهد، به گونه ای که ممکن است فرد، شب ها به دفعات با حالت خواب رفتگی دست از خواب بیدار شود.

وی افزود: این بیماری زمانی به وجود می آید که عصبی که از مچ دستان وارد پنجه و نوک انگشتان می شود بر اثر کار زیاد یا عوامل دیگر نظیر کم کاری تیروئید، حاملگی و دیابت انتشار پیدا می کند و آن منطقه بدون اینکه بیمار فعالیت خاصی داشته باشد با یک مختصر فعالیت به خواب می رود.

شهیدی در پایان اظهار کرد: با تشخیص بیماری فرد می توان به خواب رفتن مکرر دست و پاها را درمان کرد.

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود بانک ملی ایران دادخواستی به خواسته مطالبه وجه به طرفیت آقای نورالله رییسی فرزند جانعلی تسلیم دادگاه عمومی شهرستان جهرم نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۱۰۰۶۵/ ح۱ ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۹۱/۷/۲۳ ساعت ۱۰/۵ صبح تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در دادگستری جهرم مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۳۸/ م الف

۱۹۵۷/۱۱۶۷۹ مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی شهرستان جهرم

آگهی

بدینوسیله اعلام می‌شود خواهان کوثر دانشگر دادخواستی به خواسته ادخال ید مشاعی ۴۵۰۰ متر مربع از ۱۸ سهم از ۷۲ سهم سهام شش دانگ پلاک ۸۷ واقع در بخش ۷ فارس قطعه ۸ ممسنی موسوم به سه قنات به طرفیت تمامی مالکان مشاعی پلاک ۸۷ واقع در بخش ۷ فارس قطعه ۸ ممسنی موسوم به سه قنات اثبات مالکیت تسلیم شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی ممسنی نموده است که به کلاسه ۹۱۰۵۲۱ شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی ممسنی ثبت گردیده است و برای مورخ ۹۱/۸/۶ ساعت ۱۱ صبح تعیین گردیده است و با توجه به مجهول المکان بودن خواندگان و بنا به دستور رییس شعبه نامبردگان در مهلت مقرر فوق در جلسه رسیدگی حاضر در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۸۹/ م الف

۱۹۴۰/۱۱۶۷۳ مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی ممسنی

آگهی حصر وراثت

آقای محمدتقی چوبینه دارای شناسنامه شماره ۲۱۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۱/۲۳۸ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مهرداد چوبینه به شناسنامه ۲۰۳ در تاریخ ۹۱/۴/۳۱ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- محمدتقی چوبینه فرزند بهمن به ش ش ۲۱۰ پدر متوفی ۲- پریجان زارعی فرزند فضل اله به ش ش ۳ مادر متوفی ۳- بتول موسوی فرزند غفار به ش ش ۶۵۴۰ همسر متوفی ۴- هستی چوبینه فرزند مهرداد به ش ش ۲۳۸۰۴۸۱۰۸۲ دختر متوفی ۵- تندیس چوبینه فرزند مهرداد به ش ش ۲۳۸۰۶۶۴۲۳۴ دختر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورای حل اختلاف شعبه یک تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۸۳/ م الف

۱۹۳۹/۱۱۶۷۱ رییس شعبه یک شورای حل اختلاف ممسنی

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدین وسیله به خواندگان خانم‌ها ۱- پروانه کمیلی ۲- لیلی دهقان ورثه مرحوم مهران دهقان ابلاغ می‌شود که به موجب دادنامه شماره ۸۸۹۹۷۷۹۱۱۹۰۰۱۸۰ صادره از شعبه دوم حقوقی جهرم و دادنامه قطعی به شماره ۹۰۰۹۹۷۷۱۱۹۷۰۰۰۱۰ شعبه هفتم دادگاه تجدید نظر استان فارس و دادنامه اصلاحی به شماره ۹۰۰۰۹۹۷۷۱۱۹۹۷۰۰۶۱۰ حکم به الزام خواندگان به حضور در دفتر اسناد رسمی و انتقال مشاعی حقوقی ثبتی خود از پلاک ۸۶۲۸ بخش ۱۱ فارس به نام علی اصغر سیفی نژاد صادر گردیده است (ضمنا از کل مستثنیات ملک به میزان چهل و یک هکتار و هفت هزار و هفتصد و هفتاد و دو متر مربع ۲۰/۵ سهم از ۲۵۲ سهم زمین معادل سه هکتار و سه هزار و نهصد و نود متر سهم آقای محمدحسین برومند بایستی کسر شود) و حکم دادگاه محترم تجدید نظر قطعی است.

۱۹۳۶/۱۱۶۶۹ مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی جهرم

آگهی فقدان سند مالکیت بخش دهم فارس شیبکوه

آقای صدراله کریمیان با تسلیم ۲ برگ استشهادیه مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۳۲۱۷/۴۳۰ اصلی واقع در بخش دهم فارس شیبکوه که ذیل ثبت ۱۸۳۹۴۷ صفحه ۱۲۴ دفتر جلد ۳۵ املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت صادر شده مفقود گردیده است و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین 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 می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. شماره: ۲۰۷۷ – ۹۱/۶/۱۴

۱۹۳۵/۱۱۶۷۸ یعقوب حق‌پرست – کفیل اداره ثبت اسناد و املاک شیبکوه

آگهی

آقای محمد شکوهی به ش ش ۲۴۴۰۰۴۷۲۰۱ به کلاسه پرونده ۹/۹۱/۱۳ درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان یوسف شکوهی به ش ش ۹۷۱ در تاریخ ۹۱/۴/۱۸ در اقامتگاه دایمی خود فوت نموده و وارثین حین الفوت آن مرحوم عبارتند از ۱- فرخنده شکوهی به ش ش ۷۸۴ همسر مرحوم ۲- عبدالرحمن شکوهی به ش ش ۱۳۵۷ ۳- عبدالرحیم شکوهی به ش ش ۱۴ ۴- زهرا شکوهی به ش ش ۱۷۵۷ ۵- مهدی شکوهی به ش ش ۲۸۸ ۶- فاطمه شکوهی به ش ش ۱۷ ۷- مجتبی شکوهی به ش ش ۲۴۹ ۸- محمد شکوهی به ش ش ۴۷۲ ۹- عبدالکریم شکوهی به ش ش ۱۰ ۱۰- مژگان شکوهی به ش ش ۴۰۵ ولاغیر. اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی تا هر کسی اعتراضی دارد یا وصیت نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

۱۹۴۱/۱۱۶۷۵ کاظمی – رییس شورای حل اختلاف امام شهر

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود بانک ملی ایران دادخواستی به خواسته مطالبه وجه به طرفیت آقای افشین کمالی فرزند سرافراز تسلیم دادگاه عمومی شهرستان جهرم نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۱۰۰۸۶/ ح۱ ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۹۱/۷/۲۳ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در دادگستری جهرم مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۳۷/ م الف

۱۹۵۸/۱۱۶۸۰ مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی شهرستان جهرم

آگهی

بدین وسیله به آقایان ۱- کریم ابوالحسنی ۲- جهانگیر ابوالحسنی فرزندان اکبر فعلا مجهول المکان که به اتهام قتل ۱- شیروان حسینی ۲- امرالله حسینی ۳- رضا ابوالحسن بیگی موضوع شکایت آقایان ۱- جمال حسینی ۲- حبیب الله حسینی ۳- آزاد ابوالحسن بیگی در پرونده کلاسه ۷۴۰۹۹۸۷۱۷۷۱۰۰۰۰۱ شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی فیروزآباد تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای مورخه ۹۱/۸/۲۰ ساعت ۹ تعیین شده ابلاغ می‌گردد در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شوید در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰/ م الف

۱۱۶۷۷ مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان فیروزآباد

آگهی اخطار اجرایی

محکوم له: حشمت اله کریمی فرزند دانش امید
محکوم علیه: سیدعباس فیروزآبادی فرزند سیدعنایت اله – مجهول المکان
محکوم به: به موجب دادنامه شماره ۴۸۱ مورخ ۹۰/۱۲/۱۵ صادره از شورای حل اختلاف شعبه سوم که به مرحله قطعیت رسیده محکوم علیه محکوم است به انتقال سند یکصد و بیست مترمربع زمین از پلاک ۹۹۴ در یکی از دفاتر اسناد رسمی شهرستان فیروزآباد در حق محکوم له و نیز نیم عشر دولتی و هزینه‌های اجرایی در زمان اجرا.
محکوم علیه به موجب ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی ماده ۱۸۹ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مکلف است ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ اخطار اجرایی رأسا نسبت به اجرای مفاد حکم اقدام نماید، در غیر اینصورت حکم جهت اجرا به اجرای احکام دادگستری شهرستان فیروزآباد ارسال خواهد شد. ۱۹۳۸/۱۱۶۷

۱۸۹/ م الف رییس شورای حل اختلاف فیروزآباد

آگهی

بدینوسیله به یاسین ادهمی فرزند حسین فعلا مجهول المکان که به اتهام خیانت در امانت و تحصیل مال از طریق نامشروع و کلاهبرداری به مبلغ ۳۵۰۰۰۰۰۰ موضوع شکایت مختار رضایی در پرونده شماره ۹۰۰۹۹۸۷۱۷۸۸۰۰۰۸۶ شعبه دوم دادیاری دادسرای عمومی شهرستان فیروزآباد فارس تحت تعقیب می‌باشد اعلام می‌گردد ظرف یک ماه پس از تاریخ نشر آگهی در این شعبه حاضر شود. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۱۶۷ / م الف

۱۹۳۷/۱۱۶۶۷ دادیار شعبه دوم دادیاری فیروزآباد

آگهی ابلاغ دادنامه کیفری

بدینوسیله به آقای اصغر فرهادی فرزند سیدمحمد ابلاغ می‌گردد به موجب دادنامه شماره ۹۱۰۹۹۷۷۱۹۱۰۰۰۵۶۱ در پرونده کلاسه ۹۱۰۲۶۸ ک ۱۰۱ به اتهام سرقت موتورسیکلت به تحمل یک سال حبس تعزیری و ۷۴ ضربه شلاق تعزیری و رد اموال مسروقه در صورت فقدان عین به رد مثل یا قیمت مال مسروقه در حق شاکی سعید پیروزه محکوم گردیده‌اید به لحاظ غیابی بودن رأی صادره می‌توانید ظرف ده روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمایید.

۱۱۶۷۴ مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزایی قیر و کارزین

آگهی احضار متهم از طریق دادگاه

بدینوسیله به ۱- نوروز نوروزی ۲- کریم حاتمی ۳- منوچهر آب آذری ۴- اسفندیار مرادی ۵- کریم قلی مرادی ۶- کاکاقلی مرادی که مجهول المکان اعلام شده‌اند ابلاغ می‌گردد که به اتهام تعلیق غیرمجاز مرتع در فصل ممنوعه و انتقال منافع مال غیر موضوع شکایت اداره منابع طبیعی قیر و کارزین در پرونده کلاسه ۹۱۰۴۷۲ شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی قیر و کارزین تحت پیگرد می‌باشید وقت رسیدگی پرونده برای روز شنبه ۹۱/۷/۲۹ ساعت ۱۰/۵ صبح تعیین گردیده که می‌بایست در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر در صورت عدم حضور رأی غیابی صادر خواهد شد. ۱۱۶۷۲

رییس شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزایی قیر و کارزین

آگهی حصر وراثت

آقای شکراله پرهیزکار دارای شناسنامه شماره ۱۰۷ متولد ۱۳۴۱ به شرح دادخواست به کلاسه – از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسین پرهیزکار به شناسنامه ۳۱ در تاریخ ۱۳۹۱/۳/۱۱ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر شکراله پرهیزکار ش ش ۱۰۷ صادره از حوزه روستایی خشت و کمارج پدر متوفی ۲- فاطمه پاده بان به شماره شناسنامه ۱۹۹ صادره از حوزه ۴ کازرون مادر متوفی ۳- اعظم دهقانی به شماره شناسنامه ۱- ۵۴۷۰۰۰۶۶۲ صادره از حوزه مرکزی خشت و کمارج همسر متوفی. اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۴۵۲/ م الف

۱/۸۴۳ ناصر توکل – رییس شعبه شورای حل اختلاف شهر خشت

آگهی حصر وراثت

خانم رقیه رادمرد فرزند فضل اله به شرح درخواستی که به کلاسه ۶۴۲ – ۹۱ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان رمضان صفاپور فرزند عبداله به شماره شناسنامه ۲۹۳ – ۱۳۲۲ صادره از کازرون در تاریخ ۹۱/۳/۱۸ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده ورثه حین الفوت وی عبارتند از:
۱- رقیه رادمرد به شناسنامه ۲۲۴۸۳ – ۱۳۲۸ کازرون زوجه متوفی ۲- قاسم صفاپور به شناسنامه ۳۷۰- ۱۳۵۳ کازرون پسر متوفی ۳- مسلم صفاپور به شناسنامه ۴۴۱ – ۱۳۵۹ کازرون پسر متوفی ۴- محبوبه صفاپور به شناسنامه ۱۰۱۹۰ – ۱۳۶۷ کازرون دختر متوفی ۵- مریم صفاپور به شناسنامه ۴۴۱۳۸ – ۱۳۵۵ کازرون دختر متوفی ۶- اعظم صفاپور به شناسنامه ۴۹۴۸۹ – ۱۳۶۱ کازرون دختر متوفی ۷- لیلا صفاپور به شناسنامه ۲۷ – ۱۳۵۲ ممسنی دختر متوفی ولاغیر.
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۴۴۸/ م الف

۱/۸۳۹ رییس شورای حل اختلاف کازرون – شعبه چهارم

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

خانم زهرا بلوچ نژاد با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱۲۹۶/۱ واقع در قطعه ۱ بخش ۷ فارس کازرون که در صفحه ۵۲۸ دفتر ۳۱ ذیل شماره ۳۳۴۲ به نام حمیدرضا ارجی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۴۴۳۲۷۷ صادر و به موجب سند قطعی شماره ۳۱۵۳۷ – ۸۵/۷/۹ دفتر ۱۱۶ کازرون مع الواسطه به نامبرده منتقل شده و مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به تملک مورد آگهی معامله ای کرده باشد 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 ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۹۱/۶/۲۳
شماره: ۱۳۳۷۶–۹۱/۶/۱۸ ۱/۸۴۵
۴۵۵/م الف محمدرضا دهقانی – رییس ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی احضار متهم

بدینوسیله به جلال وفای فرزند اله کرم که مجهول المکان اعلام شده ابلاغ می‌گردد که به اتهام ایراد ضرب و جرح عمدی با اسلحه کلت کمری موضوع شکایت ابوذر ظریفی که در پرونده کلاسه ۹۱۰۳۷۰ شعبه ۱۰۱ جزایی فیروزآباد تحت پیگیری می‌باشد وقت رسیدگی پرونده برای روز ۹۱/۷/۱ ساعت ۹ صبح تعیین گردیده که می‌بایست در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر در صورت عدم حضور رأی غیابی صادر خواهد شد. ۱۴۱ / م الف

۱۱۶۷۶ فردین – رییس شعبه ۱۰۱ جزایی فیروزآباد

آگهی احضار متهم

بدینوسیله به آقای محمدهادی بهروزی فرزند خداکرم فعلا مجهول المکان که به اتهام تحصیل مال غیر موضوع شکایت عباس زارعی در پرونده کلاسه ۸۹۰۰۹۳ دادیاری شعبه سوم دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان جهرم تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای تاریخ شنبه ۱۳۹۱/۷/۲۹ ساعت ۸/۵ صبح تعیین شده ابلاغ می‌گردد در وقت مقرر در جلسه حاضر شود در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

۱۱۶۶۸ دادیار شعبه سوم دادسرای عمومی و انقلاب جهرم

آگهی اصلاحی ماده ۱۴۷ اصلاحی قانون ثبت

هیأت حل اختلاف مستقر در ثبت کازرون به شرح رأی ۴۷۲۱ – ۸۳/۳/۱۹ تصرفات مفروزی و مالکانه آقایان عبدالرسول و عبدالرحمان و محمدحسین فخار هر یک نسبت به دو سهم مشاع و خانم معصومه فخار نسبت به یک سهم مشاع کلا از ۷ سهم سهام ۱/۵ دانگ از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی تحت پلاک ۶۱۹/۷ واقع در قطعه دو بخش ۷ فارس کازرون به مساحت ۴۲۰۰/۷۰ مترمربع مفروزی از پلاک ۶۱۹ قط