سحری را آخر شب بخوریم و بخوابیم؟

ناشتا بودن ۲۰ ساعته می‌تواند متابولیسم بدن را پایین بیاورد و فرد را مستعد چاقی کند.

یک پرسش، یک پاسخ...

* پرسش: «به علت مشکلات کاری و اینکه محل کار و زندگی‌ام دور از هم هستند، نمی‌توانم صبح خیلی زود برای خوردن سحری از خواب بیدار شوم و دوباره تا زمان رفتن به محل کارم بخوابم. به همین دلیل همیشه ماه رمضان یک افطاری سبک می‌خورم و حدود ساعت ۱۲ شب هم شام مفصلی میل می‌کنم و می‌خوابم. می‌خواستم بدانم این عادت غذایی ضرری برای من (در طول ماه مبارک یا پس از آن) خواهد داشت؟»

* پاسخ: نظر من این است که در ماه مبارک رمضان وعده صبحانه در افطار، وعده ناهار در سحر و وعده شام بعد از افطار، صرف شود تا مشکلی از نظر تغذیه‌ای در طول این یک ماه و پس از آن ایجاد نشود. از آنجا که ماه رمضان این چند سال اخیر در فصل تابستان بوده و است، اگر قرار باشد از ساعت ۱۲ شب تا زمان افطار چیزی نخورید، یعنی حدود ۲۰ ساعت خودتان را گرسنه و تشنه نگه خواهید داشت و ناشتا بودن ۲۰ ساعته می‌تواند متابولیسم بدن را پایین بیاورد و فرد را مستعد چاقی کند.

به همین دلیل افرادی مانند شما بعد از ماه رمضان از ابتلا به اضافه وزن گله می‌کنند. از سوی دیگر، خالی ماندن معده برای ۲۰ ساعت می‌تواند باعث تشدید بیماری‌های گوارشی هم بشود.

توجه داشته باشید که غذای سحری می‌تواند مانند غذای ناهار و البته با مواد پروتئینی کمتری باشد زیرا متابولیسم گوشت و مواد پروتئینی، نیاز به دفع آب از بدن دارد که این امر می‌تواند باعث تشنه شدن شما در طول روز شود.

افت قند خون و کمبود آب بدن از دیگر مشکلات روزه‌دارانی است که سحری نمی‌خورند. چنین افرادی معمولا از ساعت‌های میانی روز به بعد دیگر تمرکزشان را از دست می‌دهند، نمی‌توانند کارهای خود را به خوبی انجام دهند، بیش از حد خسته و عصبی می‌شوند و گاهی هم نای تکان خوردن ندارند. به همین دلیل تحت هیچ شرایطی نمی‌توانیم برای هیچ فردی مجوز روزه بدون سحری صادر کنیم و به بهانه کار یا خستگی بگوییم که می‌توان سحری را ساعت ۱۲ یا ۱ شب خورد.

اگر شما نمی‌توانید غذای مفصلی در وعده سحر میل کنید، بازهم از خواب بیدار شوید و خوراکی‌های مقوی مانند شیر و عسل و خرما، به همراه مقداری نوشیدنی دیگر مانند آب یا آبمیوه طبیعی بخورید. به هر حال خوردن هر نوع سحری از نخوردن آن بهتر است.

آداب روزه داری در تابستان را بدانید

روزه داری در فصل تابستان و گرمای شدید هوا نیازمند دانستن و به کارگیری آداب غذایی خاصی است تا فرد روزه‌دار کمتر گرسنه و تشنه شود. به همین منظور رعایت رژیم غذایی مناسب و مطلوب در فصل گرما و همچنین راهکارهای ساده تغذیه‌ای در افطار و سحر می‌تواند روزه‌داران را کمک کند تا در زمان روزه‌داری در فصل تابستان، به فعالیتهای روزمره زندگی به‌راحتی بپردازند و کمتر دچار گرسنگی و تشنگی حاد در فصل گرما شوند.

* افراد روزه‌دار برای اینکه کمتر دچار تشنگی شوند، بهتر است چه موادغذایی‌ای مصرف کنند؟

روزه‌داران برای اینکه کمتر هنگام روزه داری تشنه شوند بهتر است در برنامه غذایی سحری از خوردن غذاهایی مانند انواع کوکو، بادمجان، سوسیس و کالباس، سس مایونزو همچنین غذاهای چرب و پرنمک که سبب تشنگی زیاد در طول روز می شود پرهیز کنند و از غذاهای آب پز شده و خورش های آبدار و کم نمک استفاده کنند. مصرف کربو هیدرات‌هایی همچون نان و غلات و ماکارونی سبوس‌دار در وعده افطار و سحر سبب می شود گلیکوژن بدن در حد نرمال حفظ شده و فرد کمتر دچار تشنگی شود. برخی به اشتباه فکر می‌کنند که در وعده سحری باید مقدار زیادی آب نوشید، درحالی که توصیه می‌شود به جای مصرف مقدار زیاد آب، از مواد غذایی‌ای استفاده شود که سبب دفع آب از بدن نشود. مصرف چای به‌دلیل دارا بودن مقادیر بالای کافئین، دفع ادرار را افزایش می‌دهد و به همین دلیل فرد دچار کم آبی و تشنگی می‌شود.

نوشابه‌های گازدار یا نوشابه‌های خیلی شیرین هم چون بیشتر باعث از دست دادن آب بدن می شوند توصیه نمی‌شود. چنانچه روزه‌داران علاقه‌مند به مصرف چای در وعده سحری هستند، باید چای را کمرنگ بنوشند تا غلظت کمتری از کافئین به بدنشان وارد شود. بهترین مواد غذایی که سبب نگهداری آب در بدن و جلوگیری از تشنگی در ساعات روز ماه مبارک رمضان می شود، سبزی‌ها و میوه‌های آبدار نظیر زردآلو، آناناس، انگور، هندوانه و هلو است. اسفناج، تربچه، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، کلم و انواع سالاد نیزبسیار مفید هستند.

روزه‌داران بهتر است هنگام افطار از مخلوط آبلیموی تازه با آب یا چای کمرنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پررنگ استفاده کنند. چای نعنا هم از نوشیدنی‌هایی است که در این‌ماه بسیار مفید است ضمن اینکه بایداز خوردن قهوه هنگام سحر پرهیزشود.

* روزه‌داران چه مواد غذایی مصرف کنند تا دچار افت ناگهانی قند خون نشوند؟

هدف اصلی این است که در طول ساعات ابتدایی روز که افراد بیشترین توان را در انجام کارهای فیزیکی یا ذهنی خود دارند، غذای اصلی مغز یعنی قند گلوکز تأمین شود. اگر روزه‌داران بخواهند که بهترین بازده را در ساعات‌ماه مبارک رمضان داشته باشند و در طول روز دچار نوسانات قند خون نشوند، بهتر است به جای مصرف مواد غذایی گوشتی در وعده سحر، از مواد غذایی نشاسته‌ای نظیر سیب زمینی، نان، به ویژه نان سبوس‌دار نظیر نان سنگک، برنج و به‌خصوص ماکارونی استفاده کنند. نان سنگک به دلیل دارا بودن سبوس، کمتر روزه‌داران را دچار افت ناگهانی قند خون می کند. روزه‌داران باید توجه داشته باشند که استفاده از قندهای ساده نظیر شله‌زرد، حلوا، قندوشکر، شیرینی، مربا و عسل، زولبیا و بامیه به سرعت سبب افت قند خون می‌شود و فرد روزه دار در همان ساعات ابتدایی روز دچار افت قند خون شده و این مسئله سردرد و

عدم‌تمرکز را در طول روز به دنبال خواهد داشت. نان و پنیر کم نمک با سبزی یا گردو، خرما، کشمش و شیر از بهترین خوردنی‌ها برای سحر محسوب می شود زیرا علاوه بر حجم‌کم دارای قوت بسیار است.

* برخی از افراد تمایلی به خوردن سحری ندارند. صرف وعده سحری چه کمکی به سلامت فرد روزه دار می‌کند؟

روزه‌داران نباید وعده سحری را به هیچ عنوان حذف کنند زیرا ادامه دادن به این روال در طول ماه رمضان سبب افت بدنی و تحلیل عضلانی خواهد شد.

* هنگام سحر مردم باید چه مواد غذایی مصرف و از خوردن چه نوع غذاهایی اجتناب کنند؟

مصرف بیش از حد مواد پروتئینی به‌خصوص هنگام سحر باعث می‌شود در بدن گرمای بیشتری تولید شود و روزه‌داران بیشتر احساس تشنگی کنند. روزه‌داران بهتر است در غذاهای خود مقداری فلفل استفاده کنند؛ چون این ماده غذایی به خنک‌شدن بدن کمک می کند.

بسیاری از مردم دنیا در مناطق گرمسیری به این طریق بدن خود را خنک می کنند. روزه‌داران باید از خوردن خوراکی‌های سرخ شده، فست فودها و غذاهای آماده خودداری کنند.

کلسیم و فسفر در بسیاری از واکنش‌های سیستم مغزی و آزاد کردن انرژی در بدن نقش دارند، لذا از آنجا که درماه مبارک رمضان تعداد وعده‌های غذایی کمتر می‌شود، متأسفانه برخی از افراد نسبت به مصرف شیر و ماست، غافل می‌شوند. مصرف شیر ولرم، چه در وعده سحر و چه افطار، بسیار مؤثر است. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه **B** و ویتامین **E** نظیر آجیل و گردو در وعده شام بعد از افطار بسیار در تمرکز، حافظه و افزایش انرژی مؤثر است.

* چه نکاتی را باید روزه‌داران هنگام افطار رعایت کنند؟

بهتر است افطار خود را با یک استکان آب ولرم یا یک فنجان شیر و عسل باز کنند و از خوردن غذا و شیرینی‌های فراوان هنگام افطار بپرهیزند تا دچار سنگینی و مشکلات معده نشوند. وعده‌های غذایی مانند پلو و خورش را ۲ساعت بعد از افطار میل کنند تا هضم آن آسان باشد. برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار آلو و انجیر خیس شده و میوه‌هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنند.

برای اینکه روزه‌داران بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوند بهتر است از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنند. در ضمن مایعات را پس از اتمام غذا میل کنند و بلافاصله بعد از خوردن سحری به رختخواب نروند. مصرف تخم مرغ پخته، به‌خصوص در وعده افطار می‌تواند پروتئین های مورد نیاز برای واکنش‌های مغز را فراهم کند. ورزش سبک و پیاده‌روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

* بیماران و سالمندانی که روزه می‌گیرند باید چه مواردی را رعایت کنند؟

سالمندان اگر روزه می‌گیرند باید مراقبت بیشتری کنند. کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطرآفرین است. مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصا شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ‌ها و آش‌ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ برای آنان مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

روزه در افراد بیمار با توجه به نوع بیماری متفاوت است. در بعضی از بیماری‌ها افراد می‌توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بدون مشورت اقدام نکنند؛ به‌ویژه افرادی که تحت رژیم‌های خاص درمانی هستند.

کودکان به‌خصوص آنها که از نظر جثه کوچک و کم وزن هستند بهتر است روزه کامل نگیرند. اگر مایلند در برنامه سحر و افطار شرکت کنند می‌توان آنها را تشویق کرد چون این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده دور سفره سحری و افطاری و محیط سرشار از معنویت آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود.

* خشکی لب‌ها یکی ازمشکلات جدی روزه داران به ویژه روزه‌دارانی که در محیط بیرون فعالیت می کنند است. روزه‌داران با این مشکل چه کنند؟

تابش مستقیم نورخورشید به لب از یک سو و از سوی دیگر تعریق و دفع مایعات بدن عوامل مؤثر بر خشکی لب بوده که گاهی منجر به شکاف لب و خونریزی از آن می‌شود. کرم‌های ضد آفتاب و مرطوب‌کننده های مخصوص لب و پرهیز از تماس مستقیم با نور خورشید ازجمله توصیه‌های مؤثر در درمان این مشکل است. همچنین مخاط خشک بینی می‌تواند علائمی چون خون دماغ را به همراه داشته باشد که وازلین یا نرم کننده‌های ویتامینه می‌توانند کاملا این مشکل را مهار کنند. بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری از خمیر دندان استفاده شود.

ریزگردهای هوا، چه خطراتی به همراه دارند؟

تحقیقات نشان داده است که تماس افراد با ریزگردها و آلاینده‌های صنعتی می‌تواند روی فشارخون تاثیرگذار باشد.

یک متخصص بیماری‌های کلیه گفت: آلودگی هوا و ریزگردها منجر به افزایش فشار خون در افراد سالم شده، در افراد مبتلا به فشار خون منجر به از کنترل خارج شدن فشار خون آنها می‌شود.

دکتر سعید آب خیز گفت: با توجه به افزایش جمعیت و افزایش حجم ترافیک در کلان شهرها و به تبع آن آلودگی هوا، آلاینده‌ها به عنوان یک معضل جهانی شناخته شده است.

تحقیقات نشان داده است که تماس افراد با ریزگردها و آلاینده‌های صنعتی می‌تواند روی فشارخون تاثیرگذار باشد.

وی افزود: تماس طولانی مدت با آلودگی هوا در افراد سالم بر نوسانات فشار خون تاثیرگذار است. آلودگی هوا منجر به انقباض عروق و در نهایت فشار خون بالا می‌شود، افرادی که مبتلا به فشار خون هستند نیز آلودگی هوا باعث از کنترل خارج شدن، فشار خون می‌شود.

این متخصص بیماری‌های کلیه عنوان کرد: تحقیقات نشان داده است که آلاینده‌های هوا بیشتر روی دیواره رگ های خونی اثر می‌گذارد.

موادی که در دیواره رگ‌ها تولید می شوند باعث گشاد شدن رگ های بدن و مانع بالا رفتن فشار خون شده، خون رسانی به اعضا بدن ادامه پیدا می‌کند این در حالی است که آلاینده‌ها باعث می‌شوند که تولید مواد گشاد کننده در عروق کم و منجر به انقباض رگ ها و در نتیجه فشار خون بالا شوند.

آب خیز با بیان اینکه فشار خون یکی از عواملی است که روی سلامتی کلیه‌ها و قلب و عروق تاثیر گذار است، تصریح کرد: امروزه یکی از دلایل سکته مغزی و قلبی و دیالیز فشارخون بالا است، لذا ضرورت دارد یک سری اقدامات در جامعه در قالب برنامه‌های غربالگری در زمینه تشخیص زودرس مراحل اولیه فشار خون بالا انجام شود.

این متخصص بیماری‌های کلیه اظهار کرد: سن ابتلا به فشار خون کاهش پیدا کرده است و افرادی که در مرحله نوجوانی هستند نیز به فشار خون مبتلا هستند.

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به آقای قاسم سلطانی اقدام فرزند محمد ابلاغ می‌گردد به موجب دادنامه شماره ۱۰۶۰۰۹۲ در پرونده کلاسه ۱۱۸/۹۲ به خواسته مطالبه وجه چک محکوم به پرداخت سی میلیون ریال اصل خواسته و سه هزار تومان هزینه دادرسی و ۱۰۸۰۰۰ تومان حق الوکاله وکیل در حق خواهان محمود روستا فرزند محمد گردیده‌اید به لحاظ غیابی بودن رأی صادره می‌توانید ظرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمایید و ظرف همین مهلت قابل تجدیدنظر خواهی در دادگاه عمومی شهرستان قیر و کارزین می‌باشد.

۳۵۶۰/۱۳۰۳۵ رییس شورای حل اختلاف شعبه اول قیر و کارزین

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود آقای سیدناصر موسوی دادخواستی به خواسته مطالبه وجه اقلام فروشی به طرفیت شرکت کثرت اندیش راهسازی افزر – تنگ کله تسلیم شوراهای حل اختلاف شهر افزر نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۱۶/۹۰ ح ثبت و وقت رسیدگی برای روز –تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا واقع در شهرستان قیر و کارزین بخش افزر – شهر افزر – مجتمع شوراهای حل اختلاف افزر مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۳۵۵۴/۱۳۰۴۱

رییس شورای حل اختلاف شعبه افزر – قیروکارزین

آگهی احضار متهم

بدینوسیله به آقای شلال (محمد) عوضی فرزند ذوالفقار فعلا مجهول المکان که به اتهام مشارکت در قتل عمدی حیدر بهادری در پرونده کلاسه ۹۱۰۹۹۸۷۱۷۸۶۰۰۰۰۵ شعبه بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد تحت تعقیب می‌باشد وفق مواد ۱۸۰ و ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری اعلام می‌گردد ظرف یک ماه پس از تاریخ نشر آگهی در این شعبه حاضر شود در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۱۱۹ / م الف

۳۵۵۹/۱۳۰۳۶ بازپرس دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی احضار متهم

بدینوسیله به مهدی محمدی فرزند خداخواست فعلا مجهول المکان که به اتهام سرقت موضوع شکایت فرشاد صفری در پرونده شماره ۹۱۰۹۹۸۷۱۷۸۸۰۱۵۱۲ 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. ۱۲۲ / م الف

۳۵۵۷/۱۳۰۳۸ دادیار شعبه دوم دادیاری فیروزآباد

آگهی احضار

به متهم ابراهیم خودکامه فرزند حسین در پرونده ۹۰۱۶۰۷ به اتهام سرقت از منزل و یک حلقه انگشتر طلا موضوع شکایت فردوس فرجی طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری ابلاغ می‌گردد ظرف یک ماه پس از نشر آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در دادیاری شعبه اول دادسرای فیروزآباد حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. ۱۳۰۳۱

قربانی شعار – منشی شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی احضار

به متهم هومان بهرامی فرزند غلام شاه در پرونده ۹۱۰۱۸۶ به اتهام جعل و استفاده از سند مجعول و تحصیل مال نامشروع موضوع شکایت کمر نامداری قره قانی طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری ابلاغ می‌گردد ظرف یک ماه پس از نشر آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در دادیاری شعبه اول دادسرای فیروزآباد حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. ۱۳۰۳۰

قربانی شعار – منشی شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی احضار

به متهم ۱– محمد شهبازی ۲– پیمان شهبازی فرزندان شمشاد در پرونده ۹۱۰۰۰۰۰۵۲ به اتهام ردیف ۱ ضرب و جرح عمدی و اهانت به خانم اقدس رشیدی ردیف ۲ تهدید و فحاشی و اهانت موضوع شکایت خداداد شهبازی طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری ابلاغ می‌گردد ظرف یک ماه پس از نشر آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در دادیاری شعبه اول دادسرای فیروزآباد حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. ۱۳۰۲۹

قربانی شعار – منشی شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی احضار

به متهم مسعود علمداری فرزند شاپور در پرونده ۹۱۰۰۰۰۸۲۳ به اتهام ایرد جرح عمدی با اسلحه کلت کمری و حمل غیرمجاز اسلحه کلت کمری موضوع شکایت علیرضا احمدی طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری ابلاغ می‌گردد ظرف یک ماه پس از نشر آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در دادیاری شعبه اول دادسرای فیروزآباد حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. ۱۳۰۲۸

قربانی شعار – منشی شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی احضار

به متهم ۱– عملدار (مهدی) بهادری فرزند جواد ۲– سمیه عوضی فرزند ولی در پرونده به اتهام رابطه نامشروع طبق ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری ابلاغ می‌گردد ظرف یک ماه پس از نشر آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در دادیاری شعبه اول دادسرای فیروزآباد حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد.

۱۳۰۲۷

قربانی شعار – منشی شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد

آگهی دادنامه

مرجع رسیدگی: شعبه عشایر عمله شورای حل اختلاف فیروزآباد

کلاسه پرونده: ۲–۱۹–۹۲ شماره دادنامه: ۱۲۵ – ۹۲/۳/۲۷

خواهان: حسین زحمتکش – میمند

خوانده: ۱– فرهاد خدادادی اخچول ۲– رضا جعفری – مجهول المکان

موضوع: انتقال سند

شورا ختم رسیدگی را اعلام و به شرح ذیل مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رأی شورا

درخصوص دعوی خواهان حسین زحمتکش فرزند علی اکبر به طرفیت خواندگان فرهاد خدادادی اخچول فرزند ابوالحسن و رضا جعفری فرزند جمعه به خواسته انتقال سند اتومبیل پیکان به شماره ۱۳۵ ب ۲۴ ایران ۸۳ به شماره شاسی ۷۷۴۰۶۹۱۸ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۷۰۵۳۸۷ به شرح منعکس در دادخواست تقدیمی با عنایت به جمیع اوراق و محتویات پرونده و با توجه به پاسخ استعلام از اداره راهنمایی و رانندگی که به موجب آن سند خودرو به نام رضا جعفری است و با توجه به مبایعه نامه عادی مورخ ۹۱/۲/۴ و نظر به اینکه خواندگان با وصف ابلاغ قانونی در جلسه رسیدگی شورا حاضر نشده لایحه‌ای ارسال نکرده و نسبت به دعوی خواهان دفاع یا تکذیبی به عمل نیاورده‌اند و با توجه به نظریه مشورتی اعضای شورا و با احراز وقوع بیع فی ما بین طرفین و شهادت شهود دعوی خواهان را وارد تشخیص و مستندا به ماده ۱۱ قانون شوراها و مواد ۱۰، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۳ و بند ۱ ماده ۳۶۲ قانون مدنی و ماده ۱۹۸ ق.آ.د.مدنی حکم به الزام خواندگان به حضور در یکی از دفاتر اسناد رسمی و تنظیم سند انتقال رسمی خودروی پیکان با مشخصات فوق به نام خواهان صادر و اعلام می‌گردد رأی صادره غیابی بوده و بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در شورا و بیست روز پس از آن قابل تجدید نظر در محاکم عمومی دادگستری فیروزآباد می‌باشد. ۱۱۶ / م الف

۳۵۵۶/۱۳۰۳۹

قاضی شعبه عشایر عمله شورای حل اختلاف فیروزآباد

آگهی حصر وراثت

ناهید روشندل قیری فرزند صفر به شرح درخواستی که به کلاسه ۱/۹۲/۳۵۹ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده واعلام داشته که مرحوم صفر روشندل قیری فرزند قنبر – قمر به شماره شناسنامه ۶۰۳ صادره از فیروزآباد در تاریخ – در اقامتگاه دایمی خود شهرستان قیر فوت نموده ورثه حین الفوت وی عبارتند از: مختار روشندل فرزند صفر به ش ش ۱۳ صادره از ح ۲ فیروزآباد پسر متوفی – ناهید روشندل فرزند صفر به ش ش ۵۰ صادره از ح ۲ فیروزآباد – رقیه روشندل فرزند صفر به ش ش ۲۹۲۲ ح ۲ فیروزآباد دختران متوفی ولاغیر.

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیت نامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۳۵۵۵/۱۳۰۴۰

قاضی شورای حل اختلاف امام شهر – قیر و کارزین

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود آقای محمد کشاورزی دادخواستی به خواسته الزام به تحویل سند مالکیت یک دستگاه خودروی پژو ۴۰۵ به شماره پلاک ۲۵۱ ب ۴۳ – ایران ۱۳ به طرفیت آقای حبیب پورصالح فرزند جاسم تسلیم شوراهای حل اختلاف شعبه سوم ممسنی نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۲۹۱۰/ م ثبت و وقت رسیدگی برای روز دوشنبه ۹۲/۶/۴ ساعت ۱۷ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا واقع درنورآباد ممسنی خ جانبازان مجتمع شوراهای حل اختلاف مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۳۵۵۸/۱۳۰۳۷

رییس شورای حل اختلاف شعبه سوم حوزه قضایی ممسنی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای ابراهیم اسیری فرزند عباس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفترخانه ۱۹۸ مهر تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت چاپی به شماره سریال ۹۸۶۸۸۲ الف – ۸۸ مربوط به ششدانگ یکباب خانه به شماره پلاک ۱۳۲۵/۲ واقع در بخش ۲۵ فارس قطعه ۲ شهرستان مهر شهر / روستا خوزی که ذیل ثبت ۴۳۶۰ صفحه ۱ دفتر ۱۶ بی واسطه به نام ایشان صادر گردیده مفقود شده است و تقاضای صدور سند المثنی را نموده است لذا برابر ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت مراتب را در یک نوبت آگهی تا چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت و یا سند مورد معامله تسلیم نماید. در غیر اینصورت اگر در مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورتی که اعتراض بدون سند مالکیت باشد سند المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد. تاریخ انتشار: ۹۲/۵/۱۰

شماره: ۳۱۰۰ – ۹۲/۵/۵ ۲۵۳/ م الف

۱۳۰۳۴ رضا رحیمی – رییس اداره ثبت اسناد واملاک اقلید

آگهی دادنامه

شاکی: آقای سعید نادری با وکالت آقای مهدی جام به نشانی فیروزآباد روبروی دادگستری دفتر وکالت

متهمین: ۱– آقای اکبر اکبری به نشانی فیروزآباد میمند علیا کوچه شهید طاهری

۲– آقای محمدهادی رستمی به نشانی فیروزآباد جایدشت کوچه مدرسه وحدت

۳– آقای میلاد حیدری به نشانی فیروزآباد جایدشت خ ابوالفضل بعد از شرکت عشایری

اتهام: کلاهبرداری

به تاریخ فوق در وقت فوق العاده جلسه شعبه ۱۰۱ جزایی دادگاه عمومی فیروزآباد به تصدی امضا کننده ذیل تشکیل است. دادگاه با بررسی محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خداوند متعال و تکیه بر شرف و وجدان به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رأی دادگاه

در خصوص اتهام آقای محمدهادی رستمی فرزند راه خدا دایر بر خیانت در امانت نسبت به یک دستگاه کمپرسور اس تی ۳۵ به شماره موتور ۵۱۸۴۳۸۶ (با این توضیح که این دستگاه کمپرسور از سوی شاکی خصوصی آقای سعید نادری باغ ابریشمی فرزند رضا طی یک عقد اجاره تحویل متهم داده می‌شود و متهم اقدم به فروش آن به آقای میلاد حیدری و ایشان هم به اکبر اکبری می‌نماید و دادسرا این اقدام متهم را فروش مال غیر تلقی نموده و بر همین اساس نیز قرار مجرمیت و کیفرخواست صادر شده است. لیکن دادگاه این عمل متهم را خیانت در امانت تلقی می‌نماید و بر همین اساس نیز رأی صادر خواهد کرد) با عنایت به مفاد کیفرخواست صادره از دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد، شکایت شاکی خصوصی آقای سعید نادری باغ ابریشمی، کشف مالی امانی و استرداد آن به شاکی خصوصی ملاحظه قرارداد اجاره بین طرفین پرونده به شرح صفحه ۵ پرونده، اظهارات آقایان میلاد حیدری و اکبر اکبری، عدم حضور متهم در جلسات تحقیق و رسیدگی دادگاه با وصف ابلاغ قانونی وقت جلسه از طریق نشر آگهی در روزنامه و از آنجا که سپردن مال با عقد اجاره به متهم از سوی شاکی محرز است و ایشان با فروش آن به آقای میلاد حیدری، مرتکب فعل تصاحب مال امانی که یکی از مصادیق آن فروش مال امانی و برخورد مالکانه کردن با آن می‌باشد شده است لذا دادگاه در مجموع بزهکاری متهم موصوف را محرز و مسلم دانسته و به استناد ماده ۶۷۴ قانون مجازات اسلامی حکم بر محکومیت متهم موصوف به تحمل دو سال حبس تعزیری صادر و اعلام می‌گردد حکم صادره غیابی و بدوا ظرف مدت ده روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و پس از آن ظرف مدت بیست روز دیگر قابل تجدید نظر خواهی در دادگاه‌های محترم تجدید نظر استان فارس است.

۷۴ / م الف ۱۳۰۳۲

چوبینه – رییس شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزایی فیروزآباد

آگهی دادنامه

شاکی: گزارش دایره مبارزه با سرقت

متهم: آقای اسماعیل مرادی به نشانی شیراز سه راه نمازی کوچه حسینیه کردها پ ۳۴

اتهام: سرقت مستوجب تعزیر

به تاریخ فوق در وقت فوق العاده جلسه شعبه ۱۰۱ جزایی دادگاه عمومی فیروزآباد به تصدی امضا کننده ذیل تشکیل است. دادگاه با بررسی محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خداوند متعال و تکیه بر شرف و وجدان به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رأی دادگاه

رأی دادگاه درخصوص اتهام آقای محمدرضا مرادی فرزند جانعلی دایر بر سرقت موتورسیکلت به شماره موتور ۵۵۸۳۱ و شماره تنه ۸۴۱۴۴۵۱ در مورخه ۱۳۸۸/۷/۱ از شاکی خصوصی آقای فرهاد مردانی فرزند سردار با عنایت به مفاد کیفرخواست صادره از دادسرای عمومی و انقلاب فیروزآباد شکایت شاکی خصوصی، گزارش و تحقیقات مرجع انتظامی، کشف موتور مسروقه در مورخه ۱۳۸۹/۱/۱۵ در شیراز از فردی به نام اسماعیل مرادی، اظهارات اسماعیل مرادی، عدم حضور متهم در مرحله تحقیقات مقدماتی و دادگاه جهت دفاع از اتهام وارده و عدم توفیق در جلب ایشان و توجها به سایر قرائن و امارات موجود در پرونده دادگاه بزهکاری ایشان را محرز و مسلم دانسته و لذا به استناد ماده ۶۶۱ قانون مجازات اسلامی حکم بر محکومیت متهم موصوف به تحمل یک سال حبس تعزیری و نیز تحمل ۷۴ ضربه شلاق تعزیری به نحو غیرعلنی صادر و اعلام می‌گردد درخصوص رد مال مسروقه به شاکی خصوصی نیز با عنایت به انجام این کار در سابق دادگاه مواجه به تکلیفی نمی‌باشد حکم صادره غیابی و بدوا ظرف ده روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و پس از آن ظرف مدت بیست روز دیگر قابل تجدیدنظر خواهی در دادگاه‌های محترم تجدید نظر استان فارس است.

۱۰۷ / م الف ۱۳۰۳۳

چوبینه – رییس شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزایی فیروزآباد

آگهی موضوع قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

چون به موجب رأی شماره ۱۳۹۲۶۰۳۱۱۰۲۴۰۰۱۰۸۶ مورخه ۱۳۹۲/۳/۳۰ صادره از طرف هیأت حل اختلاف قانون تعیین و تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی در ثبت خرم بید به استناد ماده ۳ قانون مزبور تصرفات مالکانه آقای سهراب حیدری فرزند اله یار (موازی شش دانگ یکباب خانه) به مساحت ۳۰۰ مترمربع تحت پلاک ۹۳/۱۶۲۹ قسمتی از پلاک ۹۳ اصلی واقع در قطعه یک قنفری علیاء بخش ۱۴ فارس از ملکی آقایان اله قلی و امیرپاشا خسروی احراز گردیده به جهت عدم دسترسی مالکین مقرر گردید به استناد ماده ۳ قانون آیین نامه مربوطه نسبت به صدور سند مالکیت به نام متصرف فوق الذکر اقدام شود. لذا بدینوسیله مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع مالکین مشاعی و سایر صاحبان