استرس شغلی و سلامت روانی

○ **اعظم ایزدی کارشناس روانشناسی بالینی**

مشاغل و حرفه ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. همراه با ایجاد یک منبع درآمد، مشاغل به ما کمک می کنند تا خواسته های شخصی خود را برآورده کنیم، شبکه های اجتماعی شکل دهیم و به جامعه خدمت نماییم.

استرس در کار

هم دارای لحظه هایی پراسترس، انتظارات کاری و سایر مسئولیت ها می‌باشند. برای "شغل های رویایی" حتی برخی افراد، استرس محرکی است که انجام بعضی کارها را حتمی می سازد.

به هرحال، استرس محیط کاری می تواند براحتی زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. ممکن است بطور مداوم در موردیک پروژه خاص نگران باشید، از رفتار نادرست یک همکار یا سرپرست)مدیر گروه(احساس ناخوشایندی داشته باشید یا آگاهانه و به امید کسب یک ترفیع، بیش از حد توانتان کاری را بپذیرید.

چنانچه شغل تان را در رأس همه امور خود قراردهید، روابط شخصی تان تحت تأثیر قرار گرفته و با فشارهای کاری ادغام می‌شود.

از کار برکنار شدن، تغییرات مدیریتی و سازمانی می تواند امنیت شغلی فرد را آشفته سازد. مطالعه یک محقق نروژی نشان داده است که تنها شایعه‌ای در مورد تعطیلی کارخانه باعث افزایش فشارخون و تپش قلب کارگران شد. تحقیقات انجام گرفته دال براین است که صدمات و آسیب های محیط کاری در سازمان هایی که به سمت خصوصی شدن پیش می روند، افزایش یافته است.

واکنش بدن

در کنار ضررهای حاصله از استرس کاری برروی احساسات، طولانی شدن این نوع استرس می تواند بر سلامتی جسمانی شما نیز تأثیر بگذارد. مشغولیت ذهنی مداوم با مسائل شغلی غالباً منجر به تغذیه نامناسب و نامرتب و عدم ورزش کافی می شود که نهایتاً مشکلاتی چون اضافه وزن، فشارخون بالا و افزایش مقدار کلسترول را به همراه خواهد داشت. تنش‌های شغلی مثل پاداش های کم، محیط کاری غیردوستانه و ساعات کاری طولانی می تواند موجب بیماری قلبی شود (مثل حملات قلبی). این مسأله، بویژه برای کسانی که کارهای پورسانتی انجام می دهند بیشتر صدق می کند. مطالعات نشان می دهد، از آنجائیکه این افراد کنترل کمی بر محیط های کاری خود دارند، بیشتر از افرادی که دارای شغل های قراردادی ثابت می باشند مبتلا به بیماری قلبی می شوند. سن نیز بعنوان عاملی جهت استرس کاری محسوب می شود. مطالعات دانشگاه اوتاوا مبنی بر این است که کارکنان شاغل پراسترس، زودتر پیر می شوند و فشار خون آن ها نسبت به سطوح نرمال، بالاتر است.

عدم وجود انرژی روانی

فشار کاری باعث فرسودگی روانی می شود، حالتی که با خستگی روحی ونگرش های منفی و بدبینانه نسبت به خود و دیگران همراه می باشد. فرسودگی روانی منجر به افسردگی می شود و انواع بیماری های قلبی و سکته، اختلالات غذایی و گوارشی، دیابت و انواع سرطان را به دنبال خواهد داشت. افسردگی مزمن نیز ایمنی شما را در مقابل بیماری های دیگر کاهش داده و حتی می تواند موجب مرگ زودرس شود.

چه می توان کرد؟

خوشبختانه، راه های زیادی برای کنترل استرس شغلی وجود دارد. یکی از بهترین روش ها، ورزش و تغذیه مناسب می باشد. روش های دیگر بر موضوعات خاصی چون مدیریت زمان(کنترل زمان(، آموزش مهارت های اجتماعی مناسب توجه می کنند. یک روان شناس خوب نیز می‌تواند به شما کمک کند تا علت استرس خود را شناخته و روش های خاصی را برای غلبه بر آن اعمال کنید.

در پایان نکات دیگری نیز درباره استرس شغلی ارائه می شود:

۱) از بیشترین مقدار تنفس و استراحت در یک روز کاری بهره ببرید: حتی ده دقیقه استراحت، به دیدگاه - ذهنی شما طراوت می بخشد. قدری پیاده روی کنید، با همکارتان پیرامون مسائلی غیر از شغل صحبت کنید. چشم‌هایتان را به آرامی ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

۲ استانداردهای قابل قبولی برای خود و دیگران در نظر بگیرید: انتظار کمال مطلوب را نداشته باشید.

با کارفرما - در مورد وضعیت شغلی خود صحبت کنید.

مسئولیت ها و معیارهای کاری شما، دقیقاً بازتاب آن چیزی است که انجام می دهید.

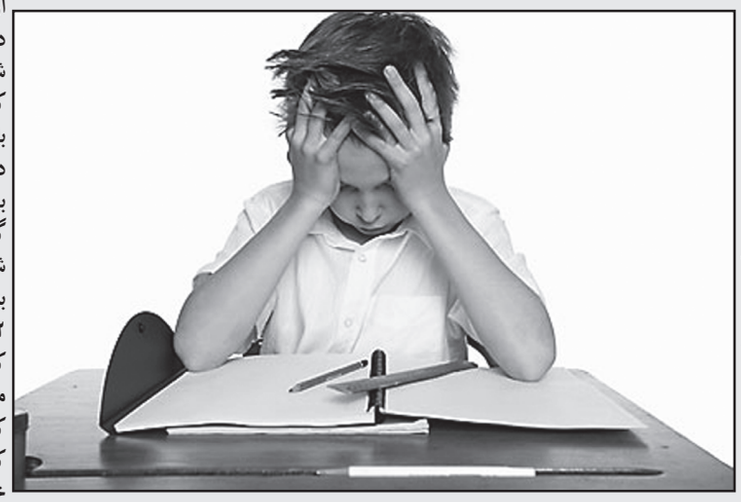
کار گروهی به منظور ایجاد تغییرات لازم نه تنها برای سلامتی جسمی و روانی شما مفید است بلکه روی هم رفته خلاقیت سازمان را نیز بالا می‌برد.

روش های تمرکز در درس خواندن

● **سحر کریمی زاده کارشناس روانشناسی بالینی**

«با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد.» نه اینکه فکر کنید «باید همه چیز کامل باشد.»

۱) هنگام درس خواندن کاغذ و خودکاری کنار دستتان بگذارید و فکرهایی را که به ذهنتان می رسد و مزاحم درس خواندن تان می شود یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده ها نیستید و به خودتان یادآوری می کنید درست است که این کارها به اندازه‌ای مهم هستند که آنها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاری انجام بدهید اما آنقدر مهم نیستند که به خاطرشان درس خواندن را متوقف کنید.



۲) خوب است گاهی فکرهای ناراحت کننده یا آن هایی که حواستان را پرت می کنند جای دیگری بگذارید. به این ترتیب که زمانی که مشغول درس خواندن هستید آن ها را موقتاً کنار بگذارید تا بتوانید روی درس خواندن متمرکز شوید.

۳) سعی کنید هدف مشخصی را معین کنید که در هر بار درس خواندن به آن برسید. این کار کمک می‌کند توجه تان را به کار مشخصی که در دست دارید معطوف کنید. همچنین این کار بازخوردی از پیشرفت به دست تان می دهد.

۴) سعی کنید بر درسی که می خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلندمدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می افتد فکر نکنید. اول مهمترین کار حال حاضر را انجام بدهید و بدانید هر چیز حواس پرت کردن دیگری که به ذهنتان می رسد اهمیت کمتری از آنچه در حال انجامش هستید، دارد.

۵) این شعار را در ذهن داشته باشید که؛ "با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد." نه اینکه فکر کنید "باید همه چیز کامل باشد."

۶) یادبگیرید چگونه تشخیص بدهید مساله ای که حواس تان را پرت کرده است مهمتر از درس خواندن است. هرگاه که ممکن بود مستقیماً به سراغ علت حواس پرتی تان بروید. گاهی با حذف علت حواس پرتی اصلی می توانید زمان بیشتری را به درس اختصاص دهید و بعداً کمتر نگران باشید.

۷) سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس پرت کنی مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.

۸) محل درس خواندن خود را تمیز و مرتب نگه دارید و سعی کنید از آن فقط برای درس خواندن استفاده کنید. این کار حواس پرتی را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر به حالت تمرکز دست یابید. مثلاً ممکن است وقتی روی تخت دراز می کشید و درس می خوانید کمتر تمرکز داشته باشید تا وقتی که پشت میزی می نشینید که همیشه از آن برای درس خواندن استفاده می کنید.

۹) درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام بدهید تا بدانید به زودی نقطه پایان فرا می رسد.

بی وقفه درس خواندن طوری که به نظر می رسد نقطه پایانی وجود ندارد سخت تر است.

۱۰) همه کتاب ها، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را کنار دست تان بگذارید. اگر لازم باشد برای این ها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید حواس تان بیشتر پرت می شود.

۱۱) برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می آید می‌توانید کتاب ها و محل درس خواندن تان را مرتب کنید. این کار باعث می‌شود محل کارتان عاری از هر چیز حواس پرت کنی باشد. ممکن است شما از آن هایی باشید که برای درس خواندن نیاز به "گرم شدن" داشته باشید؛ برای این کار از مطالبی شروع کنید که با آن ها آشنایی بیشتری دارید. با این کار مروری هم بر نتایج خوب امتحانات گذشته دارید که از نظر ذهنی شما را در وضعیت اعتماد به‌نفس خوبی قرار می دهد.

۱۲) برای کاهش اضطرابی که با گذشت زمان پدیدار می‌شود استراحت جسمی کمک می کند نگرانی تان کمتر شود و آگاهی و انرژی خود را بازیابید. شاید هم لازم باشد هر بخش از درس را که تمام می کنید مروری بر آن داشته باشید تا حس تمام کردن و اطمینان تان افزایش یابد. البته اگر درس خواندن را به شب امتحان موکول نکنید کمتر دچار اضطراب می شوید.

۱۳) سعی کنید اوایل سال تحصیلی محدوده توجه خود را پیدا کنید و در طول سال هم آن را بررسی کنید. معمولاً کسانی که احساس می کنند نمی توانند خوب امتحان بدهند آن هایی هستند که شکاف (بزرگ یا کوچک، کم یا زیاد) در درک مطالب دارند. همان طور که سال می گذرد مفاهیمی را که واضح نیستند مرور کنید تا این شکاف را کاهش بدهید و همان طور که دانش تان در طول سال افزایش می یابد اعتماد به نفس تان تقویت شود.

۱۴) با هم کلاسی هایتان راجع به درس خواندن تان صحبت کنید. با بحث کردن درباره مطالب مهم درس ذهنیت معقولی درباره مسائل مهم درس و سوال هایی پیدا می کنید که بیشتر ممکن است در امتحان بیایند. این کار همچنین فرصت ایده آلی است برای آشنایی با نظرات دیگران و درس خواندن گروهی راه بی‌نظیری برای مطالعه فعال است.

۱۵) گاهی از وضعیت جزوه های خود راضی نیستید و جزوه دیگران را قرض بگیرید تا مال خودشان را کامل کنید. یادتان باشد همیشه جزوه هایتان را براساس تاریخ مرتب کنید و موضوع اصلی درس را بیابید. وقتی جزوه می نویسید حاشیه آن را خالی بگذارید تا بعداً بتوانید سوال ها، توضیح ها و کلمات کلیدی را که به ذهن تان می رسد کنار آن بنویسید. همچنین نباید تا آخر سال صبر کنید تا متوجه شوید جزوه هایتان ناقص است. هر هفته جزوه هایتان را مرور کنید. اگر لازم بود آن ها را کامل کنید و قسمت هایی را که نمی فهمید از معلم یا استاد بپرسید.

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی ۱۵۱۷۹/۵۲۵۰

خواهان/خواهان ها اردشیر انصاری دادخواستی به طرفیت خوانده/خواندگان حسن غنی زاده حاجی پیرلو به خواسته مطالبه طلب تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان ممسنی نموده که جهت رسیدگی به شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی واقع در ممسنی ارجاع و به کلاسه ۹۲۰۹۹۸۷۲۲۰۲۰۱۰۰۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۳/۴/۷ و ساعت ۹ تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی واطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

منشی دادگاه حقوقی شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی دادگستری شهرستان ممسنی

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی ۱۵۱۷۸/۵۲۴۹

بدینوسیله به آقای علی اکبر عوضی فرزند رستم ابلاغ که وقت رسیدگی جهت استماع شهادت شهود مورخه ۹۳/۲/۳۰ ساعت ۱۱ صبح تعیین گردیده است لذا وقت رسیدگی از طریق آگهی به ایشان با توجه به مجهول المکان بودن ابلاغ که در تاریخ فوق جهت حضور در جلسه رسیدگی در دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی ممسنی به همراه شهود خود حاضر شوند.

منشی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به متهم فرهاد ایوبی ایوبلو مجهول المکان

نظر به اینکه شاکی حسین مرادر فرزند شکراله ساکن ممسنی خیابان دستغیب کوچه ۴ شکایتی علیه شما (فرهاد ایوبی ایوبلو) دایر بر صدور یک فقره چک بلامحل به مبلغ پنجاه میلیون ریال به عهده بانک سپه شعبه بلوار ممسنی به دادسرای ممسنی ارائه که پس از رسیدگی مقدماتی منجر به صدور قرار مجرمیت و کیفر خواست گردیده که پس از ارجاع به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) دادگستری شهرستان ممسنی واقع در ممسنی به کلاسه ۹۳۰۰۵۰ ک ۱۰۲ به ثبت گردیده و وقت رسیدگی به آن در تاریخ ۱۳۹۳/۴/۳۱ و ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است لذا به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا متهم پس از اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه مبادرت به رسیدگی و صدور حکم غیابی می نماید.

مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزایی) ممسنی ۱۵۱۶۸/۵۲۳۹

آگهی احضار متهم

حسب محتویات پرونده این شعبه آقای عبدالحسین فریحی فرزند عبدالحسن متهم است به کلاهبرداری و تحصیل مال نامشروع موضوع شکایت آقای محمد شریفی و ابلاغ احضاریه به دلیل نامعلوم بودن اقامتگاه امکان پذیر نبوده است اینک مراتب با تجویز ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در یک نوبت آگهی می گردد و متهم مکلف است ظرف یک ماه از تاریخ نشر در این شعبه حاضر و در قبال اتهام منتسبه دفاعیات خویش را ارائه نماید. بدیهی است پس از پایان وقت مقرر، قرار مقتضی صادر خواهد شد.

مدیر دفتر شعبه اول بازپرسی دادسرای ممسنی

۱۵۱۶۷/۵۲۳۸

آگهی احضار متهم ۱۵۱۶۹/۵۲۴۰

بدینوسیله به متهم محمد زارع معروف به کشو به اتهام مشارکت در حمل ۱۱۷ کیلوگرم تریاک ۱۵۸/۷۹۰ کیلوگرم حشیش طبق ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب ابلاغ می گردد. در مورخه ۱۳۹۳/۳/۲۰ در ساعت ۹ صبح در شعبه دادگاه انقلاب فیروزآباد حاضر شوید در غیر این صورت وفق مقررات اقدام خواهد شد.

مدیر دفتر شعبه اول دادگاه انقلاب دادگستری شهرستان فیروزآباد

۳۴ / م الف

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدین وسیله اعلام می گردد آقای خلیل رنجکش فرزند محمد دادخواستی به خواسته رفع تصرف از اراضی بطرفیت خواندها مسعود و میمنت فیاضی تسلیم شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۲۰۳۲۶ ثبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۱۳۹۳/۵/۱۵ ساعت ۱۱ تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده و به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در فیروزآباد 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 این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۳۶ / م الف

منشی دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد

۱۵۱۷۲/۵۲۴۳

آگهی ابلاغ

آقای یعقوب قلندری فرزند غریب با عنایت به اینکه ابلاغ احضاریه به واسطه‌معلوم نبودن محل اقامت شما ممکن نبوده است بدینوسیله در راستای مقررات ماده ۱۱۵ و ۱۸۰ قانون آیین دادرسی کیفری به شما ابلاغ می شود که جهت دفاع از اتهام وارده دائر بر ضرب و جرح عمدی با اسلحه موضوع پرونده کلاسه ۹۲۰۹۹۸۷۱۷۸۶۰۰۳۱۸ ظرف یک ماه پس از انتشار آگهی در شعبه بازپرسی دادسرای فیروزآباد حاضر شوید در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۳۸ / م الف

بازپرس دادسرای فیروزآباد

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به اسماعیل مصطفوی فرزند عبداله ابلاغ می گردد بموجب دادنامه شماره ۹۲- ۱۱۳۵ در پرونده کلاسه ۶۳۳/۹۱ بخواسته انتقال سند رسمی وانت دوکابین مزدا محکوم به الزام خوانده و تنظیم سند رسمی در یکی از دفاتر اسناد رسمی در حق خواهان یعقوب فرجی فرزند فضل اله گردیده اید بلحاظ غیابی بودن رأی صادره می توانید ظرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمائید.

رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول قیروکارزین

۱۵۱۷۰/۵۲۴۱

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت ۱۵۱۷۴/۵۲۴۵

خانم آزاده رستمی فرزند وفادار به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۲/۹۲/۲۱۸-۹۲/۱۲/۱۷این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که امراله رستمی فرزند یداله به شماره شناسنامه یک صادره از ممسنی در تاریخ ۱۳۹۲/۸/۱۵ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان رستم فوت نموده و ورثه / وراث حین الفوت وی عبارتند از / عبارتست از:۱- مخمل رستمی فرزند سرخاب به شماره شناسنامه ۳۸۳ نسبت مادر ۲- آزاده رستمی فرزند وفادار به شماره ملی ۲۳۸۰۱۲۶۵۵۰ نسبت همسر ولاغیر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۲۳۲ / م الف

رئیس شورای حل اختلاف رستم

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی ۳/۱۸۲

بدین وسیله آقای نوشاد ایلانی فرزند براتعلی که به موجب دادنامه شماره ۹۲۰۹۹۷۷۱۸۰۲۰۱۱۸۴ در پرونده کلاسه بایگانی ۹۲۰۲۷۳ شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی کازرون به پرداخت مبلغ یکصد میلیون ریال و تحویل سند خودرو و پرداخت خسارت تأخیر تأدیه مبلغ یکصد میلیون ریال از تاریخ تقدیم دادخواست مورخ ۹۲/۴/۲ تا زمان وصول و اجرای حکم و پرداخت هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل طبق تعرفه در حق خواهان آقای محمد رضا رضایی محکوم گردیده ابلاغ می شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراضی دارند ظرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و ظرف مدت ۲۰ روز پس از آن قابل تجدید نظر در محاکم تجدید نظر استان فارس می‌باشد در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. ۱۳۷ / م الف

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه عمومی کازرون

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم گلابتون آقای فرد دارای شناسنامه شماره ۸ متولد ۱۳۲۴/۱۱/۱۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۳-۲-۶ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اسماعیل زارعی به شناسنامه ۱۴ در تاریخ ۱۳۹۳/۱/۱۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضی / متقاضیه با مشخصات فوق الذکر

۱- گلابتون آقای فرد به شماره شناسنامه ۸ ت.ت ۱۳۲۴/۱۱/۱۱ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفی

ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آن ها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضا مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

رئیس شعبه عمله شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

۳۷/ م الف

۱۵۱۷۳/۵۲۴۴

اخطار اجرائی

کلاسه پرونده ۱۳ -۱۰ ۹۲

مشخصات محکوم له (شاکی) نام رضا نام خانوادگی زارعی نام پدر فصل اله شغل کارمند نشانی محل اقامت فیروزآباد بلوار امام حسین (ع) کوچه ۲۰ کدپستی ۷۴۷۱۷-۶۴۶۱۵

محکوم به محکومیت: بموجب دادنامه شماره ۵۱۰ مورخ ۹۲/۱۲/۷ صادره از شورای حل اختلاف عمله که به مرحله قطعیت رسیده محکوم علیه محکوم است به: انتقال سند موتور سیکلت ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۸۳ به شماره موتور ۲۳۷۰۷۹۰۳ و شماره شاسی ۸۳۱۰۴۹۵۶ در یکی از دفاتر اسناد رسمی

مشخصات محکوم علیه: نام فرنود نام خانوادگی مدافعی نام پدر محمدعلی شغل نشانی محل اقامت مجهول المکان

محکوم علیه بموجب ماده ۱۹ آئین نامه اجرائی ماده ۱۸۹ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران مکلف است: ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ اخطار اجرائی رأساً نسبت به اجرای مفاد حکم اقدام نماید در غیر این صورت حکم جهت اجرا به اجرای احکام دادگستری فیروزآباد ارسال خواهد شد.

رئیس شورای حل اختلاف فیروزآباد

۳۵ / م الف

۱۵۱۷۱/۵۲۴۲

آگهی مزایده ۱۵۱۷۶/۵۲۴۷

به موجب دادنامه۹۱-۲۳۰صادره از شورای حل اختلاف در پرونده اجرایی ثبت کلاسه ۹۷-۱-۹۲ آقای رضا علی عالیشوندی فرزند علی ناز تقاضای فروش یک قطعه زمین مزروعی ثبتی بخش ۸ فارس محکوم علیه آقای مختار علی بهمنی فرزند رضا که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل می باشد. معادل ۶۷۵۸۰۰۰۰ ریال از طریق مزایده و انتشار آگهی در سطح شهر و محل وقوع ملک نموده اند. به همین سبب در روز دوشنبه ۹۳/۳/۱۲ از ساعت ۹ الی ۱۱ در محل دادگاه عمومی فراشبند واحد اجرای احکام مزایده برگزار خواهد شد. متقاضیان می توانند در مدت پنج روز قبل از مزایده مال را ملاحظه نمایند. قیمتی که مزایده از آن شروع می گردد و براساس نظریه کارشناس مبلغ ۶۵۰.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد. برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بها را فی المجلس به عنوان سپرده به قسمت اجرای احکام تسلیم و بقیه بهای اموال را ظرف مدت سی روز از تاریخ مزایده پرداخت نماید در صورت عدم پرداخت مابقی بهای ملک سپرده تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد.

مشخصات و مختصات ملک مورد مزایده به شرح زیر می باشد:

یک قطعه زمین مزروعی آبی حدوده هکتار واقع در روستای بلوط آباد شهرستان فراشبند واقع در پلاک ۸ فارس

مدیر دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری فراشبند

۸۵۸ / م الف

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت ۱۵۱۷۵/۵۲۴۶

آقای موسی انصاری فرزند ماندعلی به شرح درخواستی که به کلاسه این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که عقیل انصاری فرزند موسی به شماره شناسنامه ۳۹۲ صادره از ممسنی در تاریخ ۱۳۹۳/۱/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان رستم فوت نموده و ورثه / وراث حین الفوت وی عبارتند از:

۱- ستایش انصاری به شماره شناسنامه ۲۳۸۰۶۹۴۱۳۳ دختر متوفی

۲- امیر سام انصاری به شماره شناسنامه ۷۴۲۰۰۰۸۷۷۹ پسر متوفی

۳- حمیده کاظمی منصورآباد به شماره شناسنامه ۴۲۶۰۲۶۸۰۷۴ همسر متوفی

۴- موسی انصاری به شماره شناسنامه ۲۹ پدر متوفی

۵- گل گل یاری به شماره شناسنامه ۶۷۵ مادر متوفی

ولاغیر اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شماره ۳ شهر کوپن

۲۴۱ / م الف

آگهی ۱۵۱۸۰

کلاسه پرونده: ۹۲۰۷۰۰

وقت پرونده: ۹۳/۳/۱۷ ساعت ۹ صبح

خواهان: بانک ملی با وکالت فاطمه دیانی

خوانده: افشین عالی فرزند صادق

خواسته: مطالبه طلب

خواهان دادخواستی تقدیم دادگاه عمومی کنگان نموده که جهت رسیدگی به شعبه اول حقوقی این دادگاه ارجاع که به کلاسه فوق ثبت گردیده و وقت رسیدگی تعیین شده است و به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و به تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر شود والا دادگاه تصمیم مقتضی اتخاذ خواهد نمود.

دفتر شعبه اول دادگاه حقوقی کنگان

۱۲۷۵۹ م / الف

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳/۲/۱۴

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی ۱۵۱۸۲

کلاسه پرونده ۹۲۱۰۰۸ ش ۲

خواهان ندا حسین زاده برازجانی فرزند محمد، دادخواستی به طرفیت آقای مجید عباسی فرزند مصطفی به خواسته دستور موقت مبنی بر توقیف خودرو سواری سمند به شماره پلاک ۴۴۵ ب ۴۸ ایران ۸۳ و استرداد خودرو مذکور و همچنین مطالبه خسارات دادرسی، تقدیم دادگاه عمومی شهرستان کنگان نموده که جهت رسیدگی به شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی کنگان ارجاع و با شماره ۹۲۱۰۰۸ ش ۲ به ثبت رسیده است و وقت اجرای رسیدگی آن روز شنبه ۱۳۹۳/۴/۷ ساعت ۱۲ ظهر تعیین شده است و بعلت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی کنگان

۱۲۷۶۷ م / الف

تاریخ چاپ: ۹۳/۲/۱۴