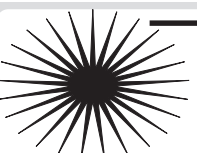


# تصاویر ذهنی



عباس خادم الحسینی  
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

کاسته شده یا به اصطلاح بر فکری شود؟

در این مرحله باید همین کار را روی فیلمی که در ذهن تان در حال پخش شدن است انجام دهید. بدین صورت که همان فیلم سیاه و سفید شده را مجدداً از اول تا آخر ببینید منتها این بار با وضوح و شفافیت کمتر. یعنی آرام آرام آن را در ذهن تان بر فکری ویی کیفیت کنید. البته ممکن است انجام دادن این کارها در ابتدا کمی سخت به نظر برسد، خصوصاً این که باید چند کار را به طور همزمان روی فیلم ذهن تان انجام دهید. اما در نظر داشته باشید که با کمی تمرین کردن می توانید به مهارت و تسلط کافی و مورد نیاز، دست پیدا کنید. همانطور که با انجام تمرینات ورزشی، عضلات بدن خود را قوی و ورزیده می کنیم؛ برای قدرتمند شدن عضله های فکر و روان خود نیز چاره ای نداریم جز این که تمرین کنیم.

چندی پیش در یکی از سخنرانی هایم برای یکی از مخاطبان سوالی پیش آمد که آن را روی تکه کاغذی نوشت و روی میز تریبون گذاشت. وی سوال خود را با جمله ی زیبا و پر

مفهومی شروع کرده بود که بر اینم خیلی جالب توجه بود:

این دانشجوی خوش ذوق، یکی از اشعار فردوسی، این شاعر بزرگ پارسی گوشت را در دست کاری کرده و نوشته بود: توانا بود هر که تمرین کند با احترام به جناب فردوسی باید بگویم که دقیقاً همین طور است. راز توانایی، تمرین کردن است. بنابراین به شما اطمینان می دهم که با کمی تمرین می توانید در انجام این تکنیک کاملاً مسلط و ماهر شوید.

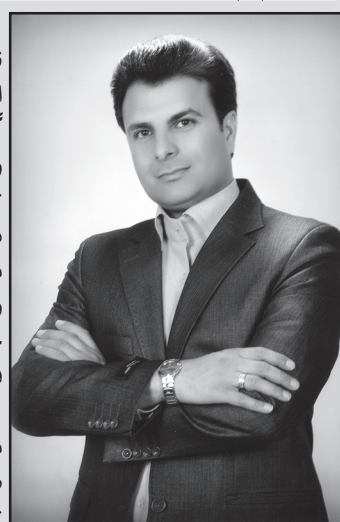
۴. پس از این کار نوبت به کم کردن نور یا روشنایی فیلم می رسد. برای انجام این تغییر، دوباره فیلم خود را که اکنون سیاه و سفید و کمی بر فکری است از اول نگاه کنید. با این تفاوت که آرام آرام از نور آن بکاهید و صحنه را تاریک و تاریک تر نمایید. البته تا جایی که هم چنان تصویر مشخص باشد اما با حداقل نور.

۵. سپس بروید به سراغ صدا. آیا تا به حال متوجه از تنظیم خارج شدن صدای یک موسیقی یا یک فیلم شده اید؟ مثلاً این که صدای یک

خواننده، هم تر یا زیر تر از حد طبیعی خود پخش شود. حالا از شما می خواهم همین کار را روی فیلم ذهن تان انجام دهید. البته با این توضیح که سعی کنید صداها تا حد امکان جدی، زمخت و یا ترسناک نشوند. می توانید صدای یک زن را با صدای یک مرد عوض کنید و بر عکس. لحن بیان افراد را نیز می توانید مضحک و غیر طبیعی جلوه دهید. این کار (و نیز کارهای مشابهی که انجام داده اید) شدت احساسات شما را به تدریج کاهش می دهد.

۶. حالا نوبت به اندازه ی قدر فیلم تان می رسد. به فیلمی که در تماشایخانه ی

برای تغییر دادن حس خود نسبت به یک رویداد می توان از عناصر زیر حسی کمک گرفت. عناصر زیر حسی در واقع همان کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی هستند. برای درک بهتر این مطلب پیشنهاد می کنم چشمان خود را ببندید و به یکی از بهترین خاطرات خود فکر کنید و سعی نمایید فیلم آن را در ذهن تان ببینید. آنچه با چشم درونی خود می ببینید تصویر ذهنی شماست که از بخش حافظه ی تصویری مغز تان برای شما



بخش می شود. به مشخصات تصویری این فیلم مثل میزان نور، شدت رنگ، وضوح و شفافیت تصویر، حالت صدا و... عناصر زیر حسی یا کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی می گویند. نکته ی مهم و قابل توجه این است که با تغییر کردن این مشخصات، حس درونی شما نیز به سرعت تغییر خواهد کرد.

به طور کلی تصاویر ذهنی (چه به صورت واقعی باشند و چه به صورت ساختگی و خیالی) قدرت عجیب و حیرت آوری دارند و به راحتی قادرند افکار، نظرات، احساسات و حتی رفتارهای ارادی و غیر ارادی شما را تحت تأثیر خود قرار دهند. ایجاد تغییراتی ساده در کیفیت های فرعی این تصاویر نیز می تواند تأثیرات عمیقی روی احساسات و روحیات شما داشته باشد و باعث به وجود آمدن یک حس خاص (مثبت یا منفی) در شما گردد. برای انجام این راهکار می توانید به روش زیر عمل کنید:

۱. در یک مکان آرام و راحت بنشینید، پشت تان را به جای ثابتی تکیه دهید و از حلقه کردن دست ها در یکدیگر یا انداختن پاها روی هم خود داری نمایید. حال چشم های تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. کم کم نوبت به تمرکز روی فیلم خاطره ی بدتان می رسد. سعی کنید خاطره ی خود را از اول تا آخر در ذهن تان ببینید و صداها ی آن را بشنوید. در نظر داشته باشید که هر چه این فیلم را به جزئیات بیشتری ببینید تأثیر گذاری این تکنیک بیشتر خواهد بود.

۲. وقتی یک بار فیلم را از ابتدا تا انتها مرور کردید دوباره برگردید اول فیلم تا این بار آن را با تغییراتی مختصر نگاه کنید. مثل کسی که کنترل تلویزیون را در دست گرفته و با فشار یک دکمه از شدت رنگ تصویر می کاهد. تصویر ذهن خود را به تدریج کم رنگ کنید تا جایی که کاملاً سیاه و سفید شود. سپس یک بار دیگر آن را به صورت سیاه و سفید از اول تا آخر ببینید.

۳. آیا تا به حال برای تان پیش آمده که مشغول تماشای تلویزیون باشید که ناگهان آنتن تلویزیون تکان بخورد و از کیفیت و شفافیت تصویر،

# اصول بهداشتی استخرهای شنا

زهره رضائی کاردان بهداشت محیط مرکز بالاده

با آغاز فصل تابستان و گرم شدن هوا تعطیلی مدارس استفاده از استخرهای شنا به شدت افزایش می یابد. شنا یکی از ورزشهایی است که برای همه ی افراد در سنین مختلف به ویژه در فصل تابستان لذت بخش است. آنچه در همه ی استخرها باید مورد توجه قرار گیرد مسائل بهداشتی. خصوصاً پاکیزگی آب و تجهیزاتی است که در استخرها باید رعایت شود.

**ویژگی های آب استخر**  
صاف و شفاف باشد. مقدار کلر آزادومیزان موجودات ذره بینی آن مشخص باشد. در تمام مدتی که از استخر استفاده می شود باید توجه داشت که آب آن صاف، زلال و شفاف باشد. امروزه برای تصفیه و شفاف کردن آب از تجهیزات جدید صافی و فیلترهای شنی استفاده می شود. درجه حرارت آب استخر نباید از ۲۵ درجه بیشتر باشد. همچنین درجه حرارت اطراف استخر نیز نباید بیش از ۵ درجه سانتی گراد گرم تر از آب استخر یا یک درجه سانتی گراد سردتر باشد.

**نکات بهداشتی استخرها و شناگران**  
۱. آب استخر به طور مرتب تصفیه و گندزدایی شود.  
۲. از پذیرش مراجعان بیش از حد ظرفیت استخر جلوگیری به عمل آید.  
۳. حوضچه ی اطراف استخر محل های رخت کنی ودوشا به طور مرتب نظافت و ضد عفونی شود.  
۴. حوضچه ی کوچکی برای ضد عفونی کردن پای شناگران به مدت یک دقیقه قبل از ورود به استخر به منظور مبارزه با بیماری خارش پای شناگران احداث شود.  
۵. هر فرد شناگر باید از کلاه شنا، مایو، حوله و دمپایی مجزا و مخصوص به خود استفاده کند.  
۶. شناگران قبل از ورود به استخر از نظر سرماخوردگی، هرگونه جوش بیماری های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه شده و در صورت داشتن هر یک از موارد فوق از ورود آن ها به استخر جلوگیری به عمل آید.  
۷. شناگران قبل از ورود به استخر با آب گرم و صابون استحمام کرده و بعد از خروج از استخر نیز بدن خود را خوب شستشو دهند.  
۸. شناگر در صورت استفاده از توالت در محوطه ی استخر می باید قبل از ورود به استخر بدن خود را با آب و صابون بشویند و از حوضچه کلر عبور کند.  
۹. شناگر از ورود به استخری که به طور کامل پر آب نیست یا نجات غریق در محوطه نیست خودداری کند.

**تغییر دهنی**  
برای تغییر دهنی (چه به صورت واقعی باشند و چه به صورت ساختگی و خیالی) قدرت عجیب و حیرت آوری دارند و به راحتی قادرند افکار، نظرات، احساسات و حتی رفتارهای ارادی و غیر ارادی شما را تحت تأثیر خود قرار دهند. ایجاد تغییراتی ساده در کیفیت های فرعی این تصاویر نیز می تواند تأثیرات عمیقی روی احساسات و روحیات شما داشته باشد و باعث به وجود آمدن یک حس خاص (مثبت یا منفی) در شما گردد. برای انجام این راهکار می توانید به روش زیر عمل کنید:

۱. در یک مکان آرام و راحت بنشینید، پشت تان را به جای ثابتی تکیه دهید و از حلقه کردن دست ها در یکدیگر یا انداختن پاها روی هم خود داری نمایید. حال چشم های تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. کم کم نوبت به تمرکز روی فیلم خاطره ی بدتان می رسد. سعی کنید خاطره ی خود را از اول تا آخر در ذهن تان ببینید و صداها ی آن را بشنوید. در نظر داشته باشید که هر چه این فیلم را به جزئیات بیشتری ببینید تأثیر گذاری این تکنیک بیشتر خواهد بود.

۲. وقتی یک بار فیلم را از ابتدا تا انتها مرور کردید دوباره برگردید اول فیلم تا این بار آن را با تغییراتی مختصر نگاه کنید. مثل کسی که کنترل تلویزیون را در دست گرفته و با فشار یک دکمه از شدت رنگ تصویر می کاهد. تصویر ذهن خود را به تدریج کم رنگ کنید تا جایی که کاملاً سیاه و سفید شود. سپس یک بار دیگر آن را به صورت سیاه و سفید از اول تا آخر ببینید.

۳. آیا تا به حال برای تان پیش آمده که مشغول تماشای تلویزیون باشید که ناگهان آنتن تلویزیون تکان بخورد و از کیفیت و شفافیت تصویر،

۴. پس از این کار نوبت به کم کردن نور یا روشنایی فیلم می رسد. برای انجام این تغییر، دوباره فیلم خود را که اکنون سیاه و سفید و کمی بر فکری است از اول نگاه کنید. با این تفاوت که آرام آرام از نور آن بکاهید و صحنه را تاریک و تاریک تر نمایید. البته تا جایی که هم چنان تصویر مشخص باشد اما با حداقل نور.

۵. سپس بروید به سراغ صدا. آیا تا به حال متوجه از تنظیم خارج شدن صدای یک موسیقی یا یک فیلم شده اید؟ مثلاً این که صدای یک

خواننده، هم تر یا زیر تر از حد طبیعی خود پخش شود. حالا از شما می خواهم همین کار را روی فیلم ذهن تان انجام دهید. البته با این توضیح که سعی کنید صداها تا حد امکان جدی، زمخت و یا ترسناک نشوند. می توانید صدای یک زن را با صدای یک مرد عوض کنید و بر عکس. لحن بیان افراد را نیز می توانید مضحک و غیر طبیعی جلوه دهید. این کار (و نیز کارهای مشابهی که انجام داده اید) شدت احساسات شما را به تدریج کاهش می دهد.

۶. حالا نوبت به اندازه ی قدر فیلم تان می رسد. به فیلمی که در تماشایخانه ی

برای تغییر دادن حس خود نسبت به یک رویداد می توان از عناصر زیر حسی کمک گرفت. عناصر زیر حسی در واقع همان کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی هستند. برای درک بهتر این مطلب پیشنهاد می کنم چشمان خود را ببندید و به یکی از بهترین خاطرات خود فکر کنید و سعی نمایید فیلم آن را در ذهن تان ببینید. آنچه با چشم درونی خود می ببینید تصویر ذهنی شماست که از بخش حافظه ی تصویری مغز تان برای شما

بخش می شود. به مشخصات تصویری این فیلم مثل میزان نور، شدت رنگ، وضوح و شفافیت تصویر، حالت صدا و... عناصر زیر حسی یا کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی می گویند. نکته ی مهم و قابل توجه این است که با تغییر کردن این مشخصات، حس درونی شما نیز به سرعت تغییر خواهد کرد.

به طور کلی تصاویر ذهنی (چه به صورت واقعی باشند و چه به صورت ساختگی و خیالی) قدرت عجیب و حیرت آوری دارند و به راحتی قادرند افکار، نظرات، احساسات و حتی رفتارهای ارادی و غیر ارادی شما را تحت تأثیر خود قرار دهند. ایجاد تغییراتی ساده در کیفیت های فرعی این تصاویر نیز می تواند تأثیرات عمیقی روی احساسات و روحیات شما داشته باشد و باعث به وجود آمدن یک حس خاص (مثبت یا منفی) در شما گردد. برای انجام این راهکار می توانید به روش زیر عمل کنید:

۱. در یک مکان آرام و راحت بنشینید، پشت تان را به جای ثابتی تکیه دهید و از حلقه کردن دست ها در یکدیگر یا انداختن پاها روی هم خود داری نمایید. حال چشم های تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. کم کم نوبت به تمرکز روی فیلم خاطره ی بدتان می رسد. سعی کنید خاطره ی خود را از اول تا آخر در ذهن تان ببینید و صداها ی آن را بشنوید. در نظر داشته باشید که هر چه این فیلم را به جزئیات بیشتری ببینید تأثیر گذاری این تکنیک بیشتر خواهد بود.

۲. وقتی یک بار فیلم را از ابتدا تا انتها مرور کردید دوباره برگردید اول فیلم تا این بار آن را با تغییراتی مختصر نگاه کنید. مثل کسی که کنترل تلویزیون را در دست گرفته و با فشار یک دکمه از شدت رنگ تصویر می کاهد. تصویر ذهن خود را به تدریج کم رنگ کنید تا جایی که کاملاً سیاه و سفید شود. سپس یک بار دیگر آن را به صورت سیاه و سفید از اول تا آخر ببینید.

۳. آیا تا به حال برای تان پیش آمده که مشغول تماشای تلویزیون باشید که ناگهان آنتن تلویزیون تکان بخورد و از کیفیت و شفافیت تصویر،

ذهن تان پخش می شود توجه کنید. اندازه اش چقدر است؟ آیا تمام صفحه ی نمایشگر ذهن شما را فرا گرفته است؟ به تدریج اندازه ی کادر این فیلم را کوچک و کوچک تر کنید. البته نه آنقدر کوچک که دیگر قابل مشاهده و تشخیص نباشد.

۷. مکان، عنصر زیر حسی بعدی است که با تغییر دادن آن می توانید در شدت احساسات خود نقش داشته باشید. در صفحه ی نمایشگر ذهن خود دقیق شوید و ببینید که فیلم شما در چه قسمتی از صفحه ی ذهن تان قرار دارد؟ سمت چپ یا راست؟ بالا یا پایین؟ در وسط یا در گوشه؟ در هر حال این فیلم هر جا که هست جایش را عوض کنید و در جای جدید، آن را از اول تا آخر ببینید.

۸. حالا شما فیلمی دارید سیاه و سفید، کم نور و تاریک، پر از پارازیت و بر فک، با کادری کوچک و صدایی مضحک و نامتناسب که در مکانی غیر از مکان طبیعی خودش در صفحه ی نمایشگر ذهن تان در حال پخش شدن است. فقط یک کار دیگر مانده که باید روی این فیلم انجام شود و آن همان به هم ریختن تناسب اندازه هاست.

یکی از کارهایی که به وسیله ی آن می توانید نوع و شدت احساسات خود را تغییر داده و اثرات منفی یک خاطره ی بد را کاهش دهید، دست کاری کردن در تصاویر واقعی است به شکلی که از نظر اندازه و فرم، تناسبی با دنیای واقعیت نداشته باشد.

مثلاً می توانید پای یکی از کاراکترهای فیلم خود را پهن کرده و بینی اش را دراز کنید یا این که برایش دم و منقار بگذارید. این عدم تناسب می تواند به سرعت احساسات و حالات درونی شما را دستخوش تغییر و تحول قرار دهد.

حال برای آخرین بار فیلم خود را با تمام تغییراتی که در کیفیت های فرعی آن ایجاد کرده اید، از اول تا آخر ببینید و به حسی که نسبت به آن دارید دقت کنید. مسلماً این حس جدید با آن حس قبلی که از مرور این خاطره به شما دست می داد کاملاً متفاوت است. استفاده از این راهکار می تواند اثرات منفی یک خاطره ی بد، سخت و آزار دهنده را تا حد امکان کاهش دهد.

**تذکره:** از این راهکار برای خاطرات ناراحت کننده ای که در آن ها مرگ و میر یکی از عزیزان تان وجود دارد استفاده نکنید. برای خلاصی از اثرات چنین خاطراتی تکنیک دیگری وجود دارد که برای انجام آن باید به یک متخصص ذهن مراجعه کنید. تشخیص من این است که آموزش این تکنیک که به آن پدیده ی سانسور ذهنی زمان می گویند ممکن است در حوصله ی خوانندگان این کتاب ننگذد. علاوه بر این کسانی که بخواهند این تکنیک را بیاموزند الزاماً بایستی به برخی اصول روان شناسی و ساختارها و نحوه ی عملکرد مغز آشنا باشند.

۴. پس از این کار نوبت به کم کردن نور یا روشنایی فیلم می رسد. برای انجام این تغییر، دوباره فیلم خود را که اکنون سیاه و سفید و کمی بر فکری است از اول نگاه کنید. با این تفاوت که آرام آرام از نور آن بکاهید و صحنه را تاریک و تاریک تر نمایید. البته تا جایی که هم چنان تصویر مشخص باشد اما با حداقل نور.

۵. سپس بروید به سراغ صدا. آیا تا به حال متوجه از تنظیم خارج شدن صدای یک موسیقی یا یک فیلم شده اید؟ مثلاً این که صدای یک

خواننده، هم تر یا زیر تر از حد طبیعی خود پخش شود. حالا از شما می خواهم همین کار را روی فیلم ذهن تان انجام دهید. البته با این توضیح که سعی کنید صداها تا حد امکان جدی، زمخت و یا ترسناک نشوند. می توانید صدای یک زن را با صدای یک مرد عوض کنید و بر عکس. لحن بیان افراد را نیز می توانید مضحک و غیر طبیعی جلوه دهید. این کار (و نیز کارهای مشابهی که انجام داده اید) شدت احساسات شما را به تدریج کاهش می دهد.

۶. حالا نوبت به اندازه ی قدر فیلم تان می رسد. به فیلمی که در تماشایخانه ی

برای تغییر دادن حس خود نسبت به یک رویداد می توان از عناصر زیر حسی کمک گرفت. عناصر زیر حسی در واقع همان کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی هستند. برای درک بهتر این مطلب پیشنهاد می کنم چشمان خود را ببندید و به یکی از بهترین خاطرات خود فکر کنید و سعی نمایید فیلم آن را در ذهن تان ببینید. آنچه با چشم درونی خود می ببینید تصویر ذهنی شماست که از بخش حافظه ی تصویری مغز تان برای شما

بخش می شود. به مشخصات تصویری این فیلم مثل میزان نور، شدت رنگ، وضوح و شفافیت تصویر، حالت صدا و... عناصر زیر حسی یا کیفیت های فرعی تصاویر ذهنی می گویند. نکته ی مهم و قابل توجه این است که با تغییر کردن این مشخصات، حس درونی شما نیز به سرعت تغییر خواهد کرد.

به طور کلی تصاویر ذهنی (چه به صورت واقعی باشند و چه به صورت ساختگی و خیالی) قدرت عجیب و حیرت آوری دارند و به راحتی قادرند افکار، نظرات، احساسات و حتی رفتارهای ارادی و غیر ارادی شما را تحت تأثیر خود قرار دهند. ایجاد تغییراتی ساده در کیفیت های فرعی این تصاویر نیز می تواند تأثیرات عمیقی روی احساسات و روحیات شما داشته باشد و باعث به وجود آمدن یک حس خاص (مثبت یا منفی) در شما گردد. برای انجام این راهکار می توانید به روش زیر عمل کنید:

۱. در یک مکان آرام و راحت بنشینید، پشت تان را به جای ثابتی تکیه دهید و از حلقه کردن دست ها در یکدیگر یا انداختن پاها روی هم خود داری نمایید. حال چشم های تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. کم کم نوبت به تمرکز روی فیلم خاطره ی بدتان می رسد. سعی کنید خاطره ی خود را از اول تا آخر در ذهن تان ببینید و صداها ی آن را بشنوید. در نظر داشته باشید که هر چه این فیلم را به جزئیات بیشتری ببینید تأثیر گذاری این تکنیک بیشتر خواهد بود.

۲. وقتی یک بار فیلم را از ابتدا تا انتها مرور کردید دوباره برگردید اول فیلم تا این بار آن را با تغییراتی مختصر نگاه کنید. مثل کسی که کنترل تلویزیون را در دست گرفته و با فشار یک دکمه از شدت رنگ تصویر می کاهد. تصویر ذهن خود را به تدریج کم رنگ کنید تا جایی که کاملاً سیاه و سفید شود. سپس یک بار دیگر آن را به صورت سیاه و سفید از اول تا آخر ببینید.

۳. آیا تا به حال برای تان پیش آمده که مشغول تماشای تلویزیون باشید که ناگهان آنتن تلویزیون تکان بخورد و از کیفیت و شفافیت تصویر،

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**  
۱۶۰۲/۶۱۱۵  
بدینوسیله اعلام میشود آقای شیرعلی سلیم به وکالت از دخترش لیلا سلیم فرزند حسنعلی دادخواستی به خواسته مطالبه مهریه به طرفیت آقای محمد نبی رؤف فرزند کریم تقدیم شورای حل اختلاف شعبه سوم نموده که به کلاس ۲/۶۶ - ۹۳تبت و وقت رسیدگی برای روز دوشنبه ۹۳/۷/۲۷ ساعت ۴:۳۰ بعد از ظهر تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خواننده به درخواست خواهان مراتب یک نوبت آگهی میشود تا خواننده با مراجعه به این شورا واقع در فیروزآباد - بلوار شهید بهشتی مجتمع امور شوراها 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. ۱/۱۴۸ م/ الف دبیرخانه شعبه سوم شورای حل اختلاف فیروزآباد

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**  
۱۶۰۲/۶۱۱۶  
بدینوسیله اعلام میشود آقای مجتبی قربانی فرزند محمد علی دادخواستی به خواسته انتقال قطعی سند انومیل پژو ۴۰۵ مدل ۸۶ به طرفیت آقای محمدباقر پاینده فرزند حسن تقدیم شورای حل اختلاف شعبه دوم نموده که به کلاس ۵/۲۲ - ۹۳ ح ۲ تبت و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه ۹۳/۷/۲۷ ساعت ۴ بعد از ظهر تعیین شده است. به علت مجهول المکان بودن خواننده به درخواست خواهان مراتب یک نوبت آگهی میشود تا خواننده با مراجعه به این شورا واقع در فیروزآباد - بلوار شهید بهشتی مجتمع امور شوراها 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. ۱/۱۶۶ م/ الف دبیرخانه شعبه دوم شورای حل اختلاف فیروزآباد

**آگهی ابلاغ وقت دادرسی**  
۱۶۰۲/۶۱۱۷  
بدینوسیله اعلام می گردد آقای ولی اله بهادری اخچلو فرزند فرج اله دادخواستی به خواسته مطالبه چک به طرفیت خواننده سرورش نورافکن فرزند علی شماره ملی ۱۷۵۲۵۳۳۴۹۱ تسلیم شعبه دوم دادگاه حقوقی فیروزآباد نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاس ۹۲۰۰۳ تبت و وقت رسیدگی آن تاریخ ۹۳/۷/۱۰ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خواننده و به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز مهین ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی میشود تا خواننده از تاریخ انتشار این آگهی طرف 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 اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۵۰/م الف

**آگهی**  
۱۶۰۳/۶۱۱۸  
در پرونده کلاسه ۱۳۸۷-۹۲۹۹۸۷۱۷۸۷-۹۲۹۹۸۷ آقای محمد علی رضایی فرزند عسکر متهم است به سقت جنین موضوع شکایت زینب رضایی که در حال حاضر مجهول المکان می باشد به نامبره ابلاغ می گردد که در روز یکشنبه مورخه ۹۳/۳/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در این شعبه حاضر که در صورت عدم حضور دادگاه غیاباً اتخاذ تصمیم می نماید. ۱/۱۴۴ م/ الف

**آگهی ابلاغ وقت رسیدگی**  
۱۶۰۴۲/۶۱۳۴  
حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی با توجه به دعوی بلفیس بوستانی فرزند سیاه بطرفیت آقای جهانگیر قاسمی فرزند نصراله دایر بر تقاضای صدور گواهی عدم امکان سازش جهت اجرای صیغه طلاق بدینوسیله به آقای جهانگیر قاسمی فعلاً مجهول المکان ابلاغ می گردد تا در جلسه رسیدگی مورخ ۱۳۹۳/۷/۱۴ ساعت ۱۳:۳۰ صبح در شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان رستم جهت دفاع از دعوی مطروحه وارده حاضر شوند در غیر این صورت وفق قانون و مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.  
مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی جزایی دادگستری فیروزآباد

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
۱۶۰۴۴/۶۱۳۶  
چون عملیات تعیین حدود ششدانگ باب ساختمان دو طبقه تحت پلاک ۵۶۳۳/۳ واقع در بخش ۱۵ فارس اقلید مزرعه صفاداناسود سفلی خیابان حافظ کوچک مدرسه امام حسین (ع) مورد تقاضای خانم خدیجه جعفری به مساحت ۷۸/۸۰ متر مربع به عمل نیامده و تعیین حدود آن در اجرای تبصره ماده ۱۴ قانون ثبت مقدور نگردیده لذا وقت تعیین حدود از ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۶/۲۲ در محل وقوع ملک شروع و بعمل خواهد آمد لذا طبق ماده ۱۴ قانون ثبت بدینوسیله این آگهی از متقاضی و کلیه صاحبان حقوق ارتفاقی و املاک مجاور دعوت می شود که در تاریخ مذکور در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند و اخواهی مجاورین به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدیدی پذیرفته خواهد شد لذا با توجه به ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبا به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم شود و معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست خود را اخذ و اداره ثبت تسلیم نماید در غیر این صورت اداره ثبت با وصول گواهی عدم تقدیم دادخواست از طرف متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می دهد  
تاریخ انتشار ۱۳۹۳/۶/۸  
رضا رحیمی - رئیس ثبت اسناد و املاک اقلید

**آگهی تعیین حدود اختصاصی**  
۱۶۰۴۵/۶۱۳۷  
آگهی تعیین حدود اختصاصی پلاک ۱۵۲/۳۲۲ واقع در قطعه ۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر روستای نور آباد چون عملیات تعیین حدود پلاک ۱۵۲/۳۲۲ واقع در بخش ۳ عنوان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۳۰۰۰ مترمربع واقع در قطعه ۲ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر روستای نور آباد ملکی آقای زهرا حاجی زاده فرزند حسین ، تحدید حدود به عمل نیامده و تعیین حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده است. اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۱۳ آیین نامه، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۹۳/۶/۲۲ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد. لذا بدینوسیله از کلیه صاحبان املاک مجاور در برابر ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. و اخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود به مدت سی روز پذیرفته می شود و معترض بایستی ضمن تقدیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید دریافت نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در پایان مهلت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۸۳ م/ الف  
تاریخ انتشار: ۹۳/۶/۱۰  
محمود احمدی - رئیس ثبت اسناد و املاک مهر

**آگهی ابلاغ احضار به**  
۱۶۰۴۶/۶۱۳۳  
بدینوسیله به ستار رضایی نیک به شماره ملی ۴۲۲۲۲۲۶۵۴۰ ساکن یاسوج - سرآتاوه - خیابان اصلی فعلاً مجهول المکان ابلاغ می گردد جهت دفاع از خود پیرامون اتهامات انتسابی دایر بر سرقت گوشه تلفن همراه پس از انتشار این آگهی در شعبه اول دایرایی دادرسی عمومی شهرستان رستم حاضر گردد در غیر این صورت برابر مقررات تصمیم مقتضی اتخاذ خواهد شد. ۳۳۷/م الف  
مدیر دفتر دایرایی شعبه اول دادرسی عمومی شهرستان رستم

**آگهی دفتر خانه جهت اجرای حکم دادگاه**  
۳/۱۱۸۲  
بدینوسیله به فرهاد جلالی فرزند محمد ظاهر ابلاغ می گردد چون طبق حکم شماره دادنامه ۳۳۴۸-۱۳۹۳/۷/۱۷ مورخه ۱۳۹۳/۷/۱۷ صادره از شعبه اول دادگاه عمومی بخش چنارشاهیجان محکوم به پرداخت خسارت خانم اکرم زبیراهبان هستید ظرف مدت ده روز پس از رویت نشانی کارزون خیابان توحید دفتر طلاق ۲۵ کارزون مراجعه نمایند در غیر این صورت وفق مقررات اقدام خواهد شد.  
سردفتر رسمی ثبت طلاق ۲۵ کارزون  
۱/۱۷۵ م/ الف

**آگهی ابلاغ دادنامه کیفری**  
۳/۱۱۷۸  
بدینوسیله به امیر مرادی فرزند امید ابلاغ می گردد بموجب دادنامه شماره ۳۳۴۸-۱۳۹۳/۷/۱۷ مورخه ۱۳۹۳/۷/۱۷ صادره از شعبه اول دادگاه عمومی بخش چنارشاهیجان محکوم به پرداخت خسارت خانم اکرم زبیراهبان هستید ظرف مدت ده روز پس از رویت نشانی کارزون خیابان توحید دفتر طلاق ۲۵ کارزون مراجعه نمایند در غیر این صورت وفق مقررات اقدام خواهد شد.  
سردفتر رسمی ثبت طلاق ۲۵ کارزون  
۱/۱۷۵ م/ الف