

تویگانهای

«قسمت دوم»

مردم تنها آرام آرام خودکشی می کنند. یک دانه بذر، میلیون ها دانه را با خود دارد. آیا وفور و غنای هستی را می بینی؟ یک دانه می تواند تمامی زمین را سبز کند. یک دانه و یک زمین! می بینید که چه قابلیتی در یک دانه ناچیز نهفته است! اما می توانید همین دانه را در گنجینه خود، در حساب بانکی خود محبوس کنید و زندگی را ادامه دهید. اما این زندگی، دیگر زندگی نیست.

شادی دلیلی نمی طلبد. این ناشادی است که دلیل می طلبد. شادی طبیعی است. گوهر انسانی حکم می کند که شاد باشی. برای ناشادی دلیل ما لازم است. اما شاد بودن نیاز به دلیلی ندارد. شادی به خودی خود کافی است. این تجربه ای است پس زیبا، بیش از این چه می خواهی؟ چرا باید دنبال دلیلی برای این شادی باشی؟ شادی خود دلیل است. همین کافی است. اگر همین زندگی را در شادی و کمال گذراندی آن گاه از آنچه پس از مرگ در انتظار توست نمی هراسی.

زندگی آزاد از تضادهاست. تمامی تضادها مکمل یکدیگرند. بدان گونه که روز و شب، زندگی و مرگ نیز چنین اند. نمی توانی حقیقت مرگ را بپنهان کنی. می بینی که گورستان را در همه جا بیرون از شهر بنا می کنند. ای کاش آن را در مرکز شهر جای می دادند تا هر رهگذری دوباره و دوباره از مرگ یاد کند. هر چیز دیگر تنها محتمل است شاید پیش بیاید و شاید پیش نیاید اما مرگ تنها امر محتمل در حیات است. در هر شرایطی از مرگ گریزی نیست.

در هستی «غیر عادی ترین» چیز آن است که «عادی» باشی. همه می خواهند غیر عادی باشند و این کاملاً عادی است. اما این که عادی باشی و صرفاً سرخوش در عادی بودن، خود کاری است عمیقاً غیر عادی! کسی که می تواند چنین عادی بودنی را بپذیرد، عاری از هرگونه رشک و حسد، رها از هرگونه شک و شکایت، با شور و نشاط و تنها به این دلیل که هستی اینگونه می طلبد هیچکس را توان آن نیست که چنین سعادت را از او بگیرد. آن گاه هر کجا که باشد سعادتمند است.

نمی توانی راهی را درنوردی که دیگران برای تو هموار کرده اند. باید خودت رفتن آغاز کنی و راهی از خود به جا گذاری. همچنان که گام برمی داری راهی نو خلق می کنی و از یاد میر که این راه راه اختصاصی توست نه کسی دیگر. درست مانند پرندگان در پرواز که از خود راهی به جا نمی گذارند تا دیگر پرندگان آن را دنبال کنند. آسمان همیشه تهی خواهد بود و پرنده مجبور به پرواز اما باید راه خود را خود ایجاد نماید.

یگانگی خود را بپذیر. نادانی خود را بپذیر. مسئولیت خود را بپذیر و سپس معجزه را ببین. ناگهان روزی می رسد که خود را شناور در نوری دیگر می بینی، چیزی که تا آن روز ندیده بودی. همان روز است که از نو تولد می یابی.

هر قدر آگاه تر، طبیعی تر، ساکت تر و بیشتر با خود در صلح باشی و نه در جنگ، آرام آرام به بهبودی برخی عادت هایت بی خواهی برد و دیگر به سختی می توانی پارشان را بر دروش بکنی. چنین نیست که یکباره این عادت ها را ترک کنی. یک روز خیلی ساده از خود خواهی پرسید چه خبر است؟ آن عادت که پیش از این تمام بیست و چهار ساعت با من بود اکنون روزهاست که حتی از خاطرم نگذشته.

فاطمه دلپسند
کارشناس واحد مشاوره مؤسسه فرهنگی شهید آشتاب

انگشت شمارنده مردمی که زندگی می کنند. نود و نه و نه دهم درصد از

عدم خوشنوت می گوید: دیگری را از هستی ساقط مکن! آیا این کافیت؟ این تنها جمله ایست منفی. دیگران را مکش! به دیگران آزار مرسا! آیا این کافیت؟ تکریم زندگی می گوید: تقسیم کن شادی خود، عشق خود، آرامش خود و سعادت خود را. هر آنچه می توانی تقسیم کنی تقسیم کن. اگر زندگی را تکریم کنی! زندگی خود عبادت خواهد شد. پس خدا را حاضر در همه جا خواهی یافت. آن گاه دیدن یک درخت عبادت خواهد بود. پذیرایی از مهمان عبادت خواهد بود...

نیازی به وجود مشکلات نیست. ماخود با یک دست مشکلی می آفرینیم و تلاش می کنیم با دست دیگر از میان برداریمش و عجیب این که هر دو دستهای خود ما هستند.

اکنون زمان آن فرارسیده است که یا دیگرگون شوی و تمام گذشته را که از گو می گسختنه ات کرده به دور بریزی و به یگانگی برسی و یا برای یک خودکشی آماده شوی. انسان می تواند حد مشخصی از تشویش را بپذیرد. اکنون کشیدن بار این همه تشویش تحمل ناپذیر می نماید. تو بر سر تنها دوراهی قرار گرفته ای: خودکشی یا خودآگاهی! خودآگاهی به معنای پذیرفتن خود به تمام است. نباید هیچ چیزی از وجودت را نادیده بگیری. نباید هیچ چیز را در ظلمت رها کنی. برخورد نور بتابان و خود را به چشمان یک دوست بنگر. دوست خود شدن از بزرگترین موهبت های زندگی است.

تو یک کل هماهنگی! هر جزء با جزء دیگر در وحدت است. نمی توانی بخشی را غنی و بخشی را فقیر سازی. مجبوری در کل خود را بپذیری. پس زندگی کن، نه به تنهایی زندگی کن. مشعل زندگی را از هر دو سر شعله ور کن. تنها چنین انسانی می تواند سرزنده و خندان ببرد و خندان بودن در آستانه مرگ تنها زمانی ممکن است که لحظات عبثی نداشته باشی که بپرند «پس کی به ما امکان حیات می دهی؟» اگر هر لحظه کامل گردد، لحظه ای برای فردا نخواهد ماند. چون تنها لحظات نافصدن که از فردا دم می زند، اگر نتوانستی آن را درپرز کامل کنی فردا به این کار همت کن! اگر هیچ دیروزی ناقص رها نشود چیزی برای فردا نخواهد ماند. از این رو این لحظه، لحظه تام و تمام است.

لحظاتی است که باید فرد را تنها رها کرد. تنها در تنهایی است که درمی یابد. اگر سعی کنی کمکش کنی او را بیشتر به دردمس می اندازی. هنگامی که دیگری می تواند به تنهایی حریف را به زمین بزند تلاش نکن به زور کمکش کنی. کسی را مجبور مکن با چشمان تو نگاه کند وقتی خود بیاست. لطف کن و عینک خود را بر چشمان دیگر مگذار. نمره عینک ها متفاوت است. این گونه او را به نابینایی می کشانی.

مال من و مال تو مفهومی ندارد. زندگی به معنای سادگی است، جریانی است یگانگانه. رشته هایی نامرئی ما را بهم پیوند داده است. اگر آزارت دهم خود را آزار داده ام و اگر به خود صدمه بزنم، به تو صدمه زده ام.

زندگی جریانی است سیال، جنبش است و تداوم. زندگی کامل است و بی عیب. از لحظه ای که در گذر است لذت ببر و هر قدر می توانی از این آب روان بنوش. میندیش که این جریانی است گذرا. «از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن، فردا که نیامده است بنیاد مکن.» در همین کوتاه زمانی که این جو بیابان را برابرت می گذرد تمامی صغاره آن را بنوش. سیراب شو از فطرت این جو بیابان! آن گاه کیست که نگران رفتن یا ساکن شدن این جو بیابان باشد؟ اگر ساکن بماند ما همواره می نوشیم و اگر جاری باشد... در لحظات دیگر تشنگی فرو می نشاییم.

انگشت شمارنده مردمی که زندگی می کنند. نود و نه و نه دهم درصد از

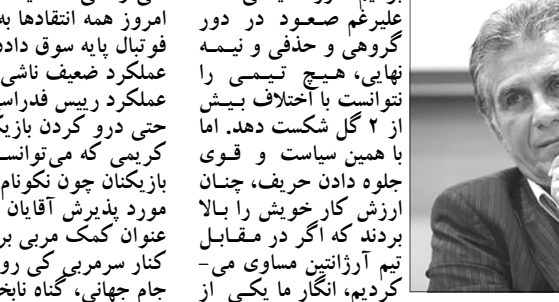
فدراسیون پر تعالی فوتبال!

منوچهر حبیبی



غیرعادی در سال ۹۳-۹۲ برگزار شد. بهترین و برکارت ترین بازیکنان از باشگاه- های مطرح کشور کنار گذاشته شدند در حالی که رئیس فدراسیون و رئیس لیگ برتر در این رابطه نه تنها پاسخگو نبودند که همه ضعفها را به خاطر حساسیت جام جهانی ۲۰۱۴ به مردم تحمیل کردند. اما در جام جهانی ما از پیش محکوم به باخت ۶ بر صفر در مقابل آرژانتین شده بودیم. آرژانتینی که علیرغم صعود در دور گروهی و حذفی و نیمه نهایی، هیچ تیمی را نتوانست با اختلاف بیش از ۲ گل شکست دهد. اما با همین سیاست و قوی جلوه دادند حرف، چنان ارزش کار خوش را بالا بردند که اگر در مقابل تیم آرژانتین مساوی می کردیم، انگار ما یکی از

فدراسیون فوتبال نبود. ما در رده سنی خردسالان و نوجوانان در رده جوانان، در رده امید و حتی در رده ملی هم ناکام بوده ایم. ناکامی که حاصل حضور غیر فووتبالی ها در مدیریت فدراسیون و فوتبال ماست. متأسفانه طی ۴ سال گذشته عملاً این فدراسیون نتوانسته به خواست و مطالبات مردم تن دهد. هر چند همه فدراسیون ها موجب افتخار و مباهات مردم در بازی های اینچون شده اند مثل همیشه رئیس فدراسیون فوتبال و همکارانشان رویه تو جبهات غیر قابل قبول آورده و می آورند.



تیم های بودیم که در جام شگفتی ساز شده بودیم. هر چند شکست سنگین تیم های مثل اسپانیا، انگلیس و حتی برزیل، پیش از آنکه در این دوره موجب انتقاد مردم این کشورها شود، موجب فرصت برای درخشدن سرمربی تیم ملی و رئیس فدراسیون فوتبال ایران شد. نگاه آنان به عدم موفقیت تیم های ملی ژاپن و کره هم بود و کلا چتر حمایتی رانته ها از فووتبال در سمت سرمربی تیم ملی در این جام بیش از همیشه بود. طوری که همه انتقادها به نوعی به طور تصنعی به تئوتیق و رضایت مقطعی از فوتبال ملی تبدیل شد.

اما عمق فاجعه بسیار بالا بود. طوری که وقتی تیم ها در رده های پایه نوجوانان، جوانان و امید در رقابتها نتیجه نگرفتند، دوباره انتقادها در رسانه ها شدت گرفت. انتقادهایی که در همان بازگشت تیم ملی بازیکنان سالاری انجام داد و یک دوره لیگ برتر و سرمربی تیم ملی می توانست به تحول و تغییراتی منجر شود. حتی بهترین مربیان در جام جهانی که در این دوره خوش درخشیدند همچون مرسو

به هر حال آنچه مسلم است یک امتیاز ۲۵ میلیارد تومانی کی روش و حواسی این دوره از مسابقات برای برخی بسیار خوش بین بوده که ایشان را دوباره در این سمت و برای کاشیا نه گذاشته اند. و علی کلیان و دیگر غیر فووتبالی ها هم هر چه دلشان خواست می گویند و به نام سرمربی پر تعالی انجام می دهند. تا چه شود و غیر از این موضوعه تا کار آمد، چه کسی و چه چیزی را مقصر جلوه دهند!

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رای شماره ۲۷۸۵-۲۱۱۱۹۸-۱۳۹۳/۶/۸ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلاعارضی آقای سمد زارع فرزند علیمراد به شماره شناسنامه ۱۲۸۲ صادره از شیراز در یک باب مغازه تجاری به مساحت ۳۰۰ مترمربع پلاک اصلی ۱۸۵ واقع در بخش ۵ زرقان مشهور به رحمت آباد که جهت آن پلاک فرعی ۴۰۵ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای محمد نگارنده و علی اصغر رحمتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسیده طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷
ابراهیم حفا - رئیس ثبت اسناد و املاک زرقان

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رای شماره ۲۷۸۵-۲۱۱۱۹۸-۱۳۹۳/۶/۸ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلاعارضی آقای ابر زارع فرزند علیمراد به شماره شناسنامه ۱۶۱۷ صادره از شیراز در یک باب مغازه تجاری به مساحت ۳۰۰ مترمربع پلاک اصلی ۱۸۵ واقع در بخش ۵ زرقان مشهور به رحمت آباد که جهت آن پلاک فرعی ۴۰۶ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای محمد نگارنده و علی اصغر رحمتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسیده طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷
ابراهیم حفا - رئیس ثبت اسناد و املاک زرقان

اجرایه

محکوم له: سروس دهقانی فرزند نظر به نشانی شیراز شهرک فرهنگیان کوچه ۱۶ رشد محکوم علیه: علی حسین احمدی به نشانی کارزون خیابان باهنر کوچه دوم سمت راست منزل علی حسین احمدی محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوط به شماره ۹۳۱۰۰۹۷۱۸۱۰۰۰۸۷۸ و شماره دادنامه مربوطه ۳۵۸-۱۰۰۳۵۸-۹۹۷۲۷۸ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸ به صورت غایبی صادر شده محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته مبلغ ۲۷/۶۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی که خواهان بعد از وصول می یابست به حساب نمیر دادگستری وارز نماید و پرداخت حق الوکاله وکیل وفق تعرفه و پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید چک ۹۲/۴۵ لغایت یوم الا در حق محکوم له و پرداخت نیم عشر اجرائیه به مبلغ ۶۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال در حق صندوق دولت محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجرائیه: ۱- پس از ابلاغ اجرائیه طرف ده روز مفاد آن را به موقع اجرا کنارد ۲- تزیینی برای پرداخت محکوم به بدهد ۳- مالی معرفی کند که اجرای حکم و استیفای محکوم به از آن میسر باشد و در صورتی که خود را قادر به اجرای مفاد اجرائیه نداند باید طرف مهلت ده روز صورت جمع داریی خود را به قسمت اجرا تسلیم کند. اگر مالی ندارد صریحاً اعلام نماید هرگاه طرف سه سال بعد از انقضای مهلت مذکور معلوم شود که قادر به اجرای حکم و پرداخت محکوم به بوده ای لیکن برای فرار در پرداخت اموال خود را معرفی نکنید یا صورت خلاف واقع از داریی خود بدهید به نحوی که اجرای تمام یا قسمتی از مفاد اجرائیه منسخر باشد به مجازات حبس از ۶ روز و ۶ ماه محکوم خواهید شد. ۴- علاوه بر موارد بالا که قسمتی از ماده ۳۴ اجرای احکام مدنی می باشد به مواردی از قانون اجرای احکام و قانون آیین دادرسی مدنی مصوب ۷۹/۱/۲۱ و همچنین مفاد قانسون نحوه اجرای محکومیت های مالی مصوب ۱۳۷۷ توجع نماید. ۳/۱۶۴۹

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کارزون - رضا طاووسی

علمی - فرهنگی

یک نسخه جادویی برای افسردگی!

اگر چه ارتباط بین کافئین و افسردگی هنوز به طور کامل اثبات نشده است اما بهتر است که کمتر قهوه بخورید آنوقت تاثیر آن را احساس خواهید کرد. چرا که خواب شما بهتر خواهد

خلایقت خود را کشف کنید. عکاسی، نویسندگی و... کارهایی هستند که حال شما را بهبود می بخشد. قرار نیست شاهکاری خلق کنید کاری را انجام دهید که از آن لذت ببرید و به شما حس خوبی بخشد.

با دیگران مرتبط بودن باعث می شود که حس و حال خوبی داشته باشید. افراد جدیدی ببینید. کارهای جدیدی انجام دهید.

دوستان خود را نگه دارید و از دستشان ندهید. آن ها شما را دوست دارند و می خواهند که به شما کمک کنند. اگر آنها را بیرون کنید این کار را نخواهند کرد اما می توانید آن ها را دعوت به پیاده روی کنید. دوستی را دعوت کنید و با او قهوه بخورید این ها کارهایی هستند که می توانید انجام دهید. صحبت کردن راجع به افسردگیان می تواند به شما کمک کند.

افسردگی با خوابیدن ارتباط مستقیمی دارد. برخی افرادی که دچار افسردگی هستند زیاد می خوابند و برخی دیگر به راحتی خوابشان نمی برد. سعی کنید ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید و هر روز اینگونه نباشد. از روشهای ریلکسیشن استفاده کنید تا خوب بخوابید. مطمئن شوید که خوردن الکل افسردگی شما را بدتر می کند بنابراین به هیچ وجه الکل نخورید. این ها اقداماتی هستند که می توانید انجام دهید و وضعیت خود را بهبود بخشید اما این ها کافی نیستند.

اگر از افسردگی رنج می برید به پزشک مراجعه کنید و با مشاور صحبت کنید و آن را درمان خواهید چرا که بسیاری اختلالاتی می باشد.

این تحقیق به این معنی نیست که احساس غم و افسردگی به دلیل اثرات مثبت بر حافظه، نادیده گرفته شود. پژوهشگران استرالیایی دریافتند که آب و هوای ابری و بارانی به دلیل تاثیر مثبتی که بر افزایش قدرت حافظه دارد، برای مغز مفید می باشد. مطالعات این محققان نشان داد که احساس غمگینی در هوای ابری، موجب می شود افراد در تست های حافظه نتایج بهتری کسب کنند. این تحقیق در واقع مطالعات قبلی را که نشان داده بودند دانش آموزان مبتلا به افسردگی حقیقت حافظه قوی تری داشته و نمرات بالاتری کسب می کنند، تأیید می کند. البته این تحقیق به این معنی نیست که احساس غم و افسردگی به دلیل اثرات مثبت بر حافظه، نادیده گرفته شود، بلکه متخصصان توصیه می کنند در صورت تداوم این حالات حتما باید به روانپزشک یا روانشناس مراجعه نمود. شرح و تایج این مطالعه در نشریه روانشناسی به چاپ رسیده است.

ارتباط فنده و چربی های فون

چقدر در روز می خندید؟ مطالعات انجام شده بر روی بیماران مبتلا به دیابت نشان می دهد خنده ارتباط مستقیمی با کاهش کلسترول خون و پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی دارد. برای انجام این تحقیق، پژوهشگران آمریکایی ۲۰ بیمار دایبئی را به مدت ۱۲ ماه مورد مطالعه قرار دادند و ارتباط خنده با فشار خون و چربی خون را در آنها بررسی نمودند.

همه این بیماران تحت درمان با داروهای کاهنده قند خون بودند و روزانه به مدت ۳۰ دقیقه به تماشای برنامه های طنز می پرداختند. برای مشخص شدن این ارتباط، میزان هورمون های استرس اپی نفرین و نور اپی نفرین، کلسترول خوب خون (HDL) ، سیتو کین های التهابی و پروتئین فعال C (شاخص های بیماری های قلبی - عروقی) اندازه گیری شد. پس از یک سال نتایج نشان داد که در ۲۶ درصد از این بیماران، میزان کلسترول خوب خون افزایش یافته است در حالی که در گروه شاهد این افزایش تنها در ۳ درصد افراد مشاهده شد.

پروتئین فعال C نیز به میزان ۶۶ درصد در گروه هدف کاهش یافت، در حالی که در گروه شاهد میزان این کاهش تنها ۲۶ درصد گزارش شد. شرح این مطالعه در همایش سالانه انجمن روانشناسی آمریکا ارائه شده است.

خواب بعد از ظهر مفید است یا مضر؟

تحقیقات اخیر در آمریکا نشان می دهند که خواب نیمروزی به تقویت حافظه بلند مدت کمک می کند. حافظه بلندمدت، خاطرات و اطلاعاتی را که سال ها قبل به دست آورده ایم، بازبای می کند. برای انجام این مطالعه دو گروه انتخاب شدند. گروه اول بعد از ظهرها ۱ ساعت می خوابیدند و گروه دوم خواب نیمروزی نداشتند. نتایج نشان داد گرچه میزان خواب خواب کلی این دو گروه در شبانه روز یکسان بود اما کارایی مغزی و حافظه به ویژه حافظه بلند مدت در گروهی که بعد از ظهرها می خوابیدند به میزان قابل ملاحظه ای بیشتر گزارش شد. محققان توصیه می کنند به جای خواب مستمر، بهتر است ۶۰ تا ۹۰ دقیقه از ساعات خواب شبانه روزی را به بعد از ظهر اختصاص دهید. هنوز اطلاعات دقیقی از نقش خواب نیمروزی در پردازش مغز مشخص نشده است، اما به عقیده پژوهشگران احتمال دارد خواب نیمروزی، سرعت حافظه و تقویت نماید. محققان امیدوارند بتوانند از این مکانیسم به صورت مصنوعی برای تقویت حافظه استفاده کنند.

خواب بعد از ظهر مفید است یا مضر؟

تحقیقات اخیر در آمریکا نشان می دهند که خواب نیمروزی به تقویت حافظه بلند مدت کمک می کند. حافظه بلندمدت، خاطرات و اطلاعاتی را که سال ها قبل به دست آورده ایم، بازبای می کند. برای انجام این مطالعه دو گروه انتخاب شدند. گروه اول بعد از ظهرها ۱ ساعت می خوابیدند و گروه دوم خواب نیمروزی نداشتند. نتایج نشان داد گرچه میزان خواب خواب کلی این دو گروه در شبانه روز یکسان بود اما کارایی مغزی و حافظه به ویژه حافظه بلند مدت در گروهی که بعد از ظهرها می خوابیدند به میزان قابل ملاحظه ای بیشتر گزارش شد. محققان توصیه می کنند به جای خواب مستمر، بهتر است ۶۰ تا ۹۰ دقیقه از ساعات خواب شبانه روزی را به بعد از ظهر اختصاص دهید. هنوز اطلاعات دقیقی از نقش خواب نیمروزی در پردازش مغز مشخص نشده است، اما به عقیده پژوهشگران احتمال دارد خواب نیمروزی، سرعت حافظه و تقویت نماید. محققان امیدوارند بتوانند از این مکانیسم به صورت مصنوعی برای تقویت حافظه استفاده کنند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷
ابراهیم حفا - رئیس ثبت اسناد و املاک زرقان

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رای شماره ۲۷۸۵-۲۱۱۱۹۸-۱۳۹۳/۶/۸ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرقان تصرفات مالکانه و بلاعارضی آقای ابر زارع فرزند علیمراد به شماره شناسنامه ۱۶۱۷ صادره از شیراز در یک باب مغازه تجاری به مساحت ۳۰۰ مترمربع پلاک اصلی ۱۸۵ واقع در بخش ۵ زرقان مشهور به رحمت آباد که جهت آن پلاک فرعی ۴۰۶ منظور گردید. خریداری از مالک رسمی آقای محمد نگارنده و علی اصغر رحمتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسیده طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۸/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۸/۱۷
ابراهیم حفا - رئیس ثبت اسناد و املاک زرقان

اجرایه

محکوم له: سروس دهقانی فرزند نظر به نشانی شیراز شهرک فرهنگیان کوچه ۱۶ رشد محکوم علیه: علی حسین احمدی به نشانی کارزون خیابان باهنر کوچه دوم سمت راست منزل علی حسین احمدی محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوط به شماره ۹۳۱۰۰۹۷۱۸۱۰۰۰۸۷۸ و شماره دادنامه مربوطه ۳۵۸-۱۰۰۳۵۸-۹۹۷۲۷۸ مورخ ۱۳۹۳/۶/۸ به صورت غایبی صادر شده محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۹۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته مبلغ ۲۷/۶۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی که خواهان بعد از وصول می یابست به حساب نمیر دادگستری وارز نماید و پرداخت حق الوکاله وکیل وفق تعرفه و پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید چک ۹۲/۴۵ لغایت یوم الا در حق محکوم له و پرداخت نیم عشر اجرائیه به مبلغ ۶۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال در حق صندوق دولت محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجرائیه: ۱- پس از ابلاغ اجرائیه طرف ده روز مفاد آن را به موقع اجرا کنارد ۲- تزیینی برای پرداخت محکوم به بدهد ۳- مالی معرفی کند که اجرای حکم و استیفای محکوم به از آن میسر باشد و در صورتی که خود را قادر به اجرای مفاد اجرائیه نداند باید طرف مهلت ده روز صورت جمع داریی خود را به قسمت اجرا تسلیم کند. اگر مالی ندارد صریحاً اعلام نماید هرگاه طرف سه سال بعد از انقضای مهلت مذکور معلوم شود که قادر به اجرای حکم و پرداخت محکوم به بوده ای لیکن برای فرار در پرداخت اموال خود را معرفی نکنید یا صورت خلاف واقع از داریی خود بدهید به نحوی که اجرای تمام یا قسمتی از مفاد اجرائیه منسخر باشد به مجازات حبس از ۶ روز و ۶ ماه محکوم خواهید شد. ۴- علاوه بر موارد بالا که قسمتی از ماده ۳۴ اجرای احکام مدنی می باشد به مواردی از قانون اجرای احکام و قانون آیین دادرسی مدنی مصوب ۷۹/۱/۲۱ و همچنین مفاد قانسون نحوه اجرای محکومیت های مالی مصوب ۱۳۷۷ توجع نماید. ۳/۱۶۴۹

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کارزون - رضا طاووسی