راز جوانی

قسمت هفتم

✓ عباس خادم الحسینی مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

۲. از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید زیرا مصرف الکل فشار خون را بالا می‌برد و احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهد.
۳. ورزش کنید و تحرک بیشتری داشته باشید.
۴. تا می‌توانید نمک کمتری مصرف کنید. کاهش مصرف نمک باعث پایین آمدن فشارخون می‌شود و مصرف بیش از اندازه آن شدیداً به بالا رفتن فشارخون کمک می‌کند.
۵. چربی‌های اشباع شده کمتری مصرف کنید.
۶. غذاهای حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم بیشتری مصرف کنید. (شیر، پنیر، ماست، اسفناج، سبزیجات، موز، گوشت ماهی و پرندگان سرشار از این عناصرند).
۷. وزن خود را تحت کنترل داشته باشید زیرا چاقی و اضافه وزن خود به خود باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود. به طور کلی به ازای هر یک کیلوگرمی که از وزن شما کم شود یک میلی‌متر جیوه از فشار خونتان کاسته خواهد شد.
۸. از استرس، اضطراب، نگرانی و عصبانیت بپرهیزید و تا می‌توانید آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید.

معمولاً با رعایت کردن این موارد فشار خون شما در حالت متعادلی قرار خواهد گرفت اما اگر با انجام این تغییرات هم فشار خون‌تان به حد نرمالی نرسید آن گاه است که درمان دارویی لازم می‌شود. با توجه به اینکه داروهای کاهنده فشار خون نسبت به سایر داروها عوارض جانبی کمتری دارند در صورت نیاز حتماً با پزشک خود مشورت کنید و تحت درمان دارویی قرار بگیرید.

تنفس

یکی دیگر از عواملی که در شادابی و جوانی چهره و جسم شما تاثیر به سزایی دارد و متأسفانه به علت عدم آموزش صحیح کمتر کسی به آن توجه می‌کند تنفس عمیق و کامل است. همان‌طور که می‌دانید یکی از شروط اصلی سالم‌تر ماندن سلول‌های بدن شما تغذیه بهتر و کامل‌تر آنها با اکسیژن موجود در هوا است این در حالی است که در تنفس سطحی و معمولی که در طول شبانه روز انجام می‌شود مقدار هوای کمی (کمتر از ظرفیت کامل شش‌ها) وارد بدن می‌شود و در نتیجه اکسیژن‌گیری کمی هم توسط سلول‌ها صورت می‌گیرد. تنفس سطحی نه تنها اکسیژن کمتری را به بدن می‌رساند و باعث دفع ناقص دی‌اکسیدکربن از بدن می‌شود بلکه روح و روان شما را هم از تغذیه کامل محروم می‌کند. اغلب ما به راحتی و با کوچکترین مسئله‌ای کمبود انرژی پیدا می‌کنیم. یکی از دلایل آن می‌تواند این مسئله باشد که خودمان را به قدر کفایت در معرض دریافت اکسیژن کافی قرار نمی‌دهیم یعنی اکسیژن کافی به بدن خود نمی‌رسانیم. مهم‌ترین عاملی که تعیین می‌کند هنگام تنفس چقدر اکسیژن دریافت می‌کنید نحوه و شکل نفس کشیدن است. یک دم عمیق می‌تواند ریه‌های شما را کاملاً از هوا پر کند و یک بازدم عمیق می‌تواند تمامی دی‌اکسیدکربن موجود در ریه‌هایتان را خارج کند. با انجام تنفس عمیق و کامل، گویی سلامتی، نشاط و شادابی را به خود جذب می‌کنید و آن‌ها را به درون خود می‌فرستید. تنفس عمیق (که نحوه صحیح و کامل آن را به شما خواهم گفت) موجبات آرامش و تسکین شما را فراهم می‌کند و باعث رها شدن از خشم، عصبانیت و ناراحتی‌های روزمره است. این نوع تنفس،

آشفتگی‌های فکری را از شما دور کرده و خستگی‌های جسمی و ذهنی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. تنفس عمیق باعث آزاد شدن هورمون دوپامین در بدن می‌شود که آزاد شدن این هورمون باعث به وجود آمدن نوعی احساس خوشی، سرحالی و لذت جسمی و روانی می‌گردد این نحوهٔ تنفسی، کاهنده استرس و تنش های درونی است و جسم شما را سرحال‌تر و فکرتان را بازتر می‌کند یعنی با انجام این تنفس حتی می‌توانید احساسات و عواطف خود را هم تغییر دهید. تنفس عمیق باعث می‌شود کل دستگاه گردش خون شما سالم‌تر از قبل عمل کرده و تصفیه شود، غدد لنفاوی کارآمدتری داشته باشید، دستگاه‌های ایمنی بدن‌تان تقویت شود، مواد زاید به راحتی از اطراف سلول هایتان دور شوند و سرعت طبیعی فرایند نظافت سلول‌ها در بدن شما افزایش یابد. رگ‌های خونی به مرور بزرگ‌تر شوند و ذخیره خون بدن افزایش یابد. این نوع تنفس همچنین به بهبود عمل گوارش و هضم و گردش بهتر مواد غذایی در بدن و کیفیت کار شش‌ها کمک می‌کند.

از آنجایی که یک تنفس عمیق، لنف را به طرف بالای قفسه سینه می‌کشد و موجب تحریک آن در بدن می‌شود باعث پاکسازی بهتر و کامل‌تر بدن می‌گردد. تنفس عمیق دارای سه مرحله است. در مرحله اول باید از طریق بینی، شش‌ها را کاملاً از هوا پر کنید. این مرحله معمولاً بین ۲ تا ۴ ثانیه طول می‌کشد. مرحله دوم نگه داشتن هواست. هر چه مقدار نگه داشتن هوا بیشتر باشد مقدار اکسیژنی که توسط سلول‌ها جذب می‌شود بیشتر است. برای این کار اصلاً لازم نیست به خودتان فشار بیاورید. کافی است چند ثانیه‌ای هوای درون بدن خود را نگهدارید تا عمل ترکیب اکسیژن با هموگلوبین خون و رسیدن آن به سلول‌ها به طور کامل صورت گیرد. در مرحله سوم باید دی‌اکسیدکربن موجود در شش‌ها را با یک بازدم عمیق از راه دهان خارج کنید.

به خاطر داشته باشید که دم و یا بازدم شما باید تا حد امکان عمیق باشد به‌طوری که در حالت دم ریه‌های شما کاملاً از هوا پر شوند و در زمان بازدم نیز کاملاً خالی گردند. این نوع تنفس باعث می‌شود اکسیژن بیشتری در سلول‌ها به انرژی تبدیل شود و همچنین دی‌اکسیدکربن به صورت تقریباً کامل از بدن دفع شود. در نتیجه‌ی این دو اتفاق، بدن بهتر تغذیه می‌شود و سوخت و ساز مواد در آن به‌طور کامل صورت می‌گیرد.

افزایش مقدار اکسیژنی که از طریق دستگاه تنفس و پس از آن دستگاه گردش خون به سلول‌ها می‌رسد تأثیر شگرفی بر کیفیت رشد و زندگی سلول های بدن دارد. بنابراین پیشنهاد می‌کنم در هر شبانه روز ۵ الی ۱۰ دقیقه از وقت خود را به تنفس عمیق در هوای آزاد اختصاص دهید. بهتر است این کار را در ساعات آخر شب یا ساعات اولیه صبح که هوا تمیزتر است انجام دهید و حسابی لذت ببرید با انجام دادن این کار به صورت مستمر و مداوم نه تنها خود به خود ظرفیت شش‌های شما بیشتر از آنچه اکنون هست می‌شود بلکه بر سلامتی، شادابی و جوانی جسم و روان خود نیز افزوده‌اید.

ادامه دارد...

موسیقی و پیشکسوتان

قسمت سوم

آوا رضایی (فتوحی)

در آثار ضبط شده از او جمله های آواز بیشتر به سبک قدما از جانب او پاسخ داده شد مضراب در ساز او در تعادل است و در پایان کارش قطعه‌ای تند و رنگ مانندی استفاده می‌کرد. آثار ضبط شده از او در سن ۶۵ سالگی است که از ساز تار استفاده کرده است. تار او دارای ۲۲ پرده بود. از او آثاری چاپ شده به نام گوشه های هفت دستگاه منسوب به میرزا عبدالله و مختصری در آواز چهارگاه موجود است که آثارش در صفحات ۱۷/۵ و ۲۵ و ۳۰ سانتی متری در ماهور، بیات شیراز، شور، همایون موجود است.

آقا حسین قلی

فرزند میرزا عبدالله که در کودکی پدرش را از دست داد نزد عمویش نواختن تار را آموخت و تمرینات جدی داشت و بعدا شاگردانی را هم تربیت کرد و در دوره مظفرالدین شاه موسیقی به تدریج رو به انزوا گرایید. از شاگردان او می توان از غلام حسین قلی علی اکبر شهنازی (متوفای ۱۳۲۷) در نواختن تار شهرت یافتند و آثاری از خود باقی گذاشتند. (وفات آقا حسین قلی در سال ۱۳۳۴ قمری در تهران بود.)

سبک آقا حسین قلی ادامه روش سنتی قدما بود که در قطعات ضربی هجاهای کوتاه و بلند، شعر خواننده را عینا با تار پاسخ می داد و در آوازگاه در اکتاو زیرتر (در پایین دسته تار) پاسخ می داد که تنوعی نسبت به سبک قدما داشته باشد. در سبک نوازندگی او مضراب ریز زیاد به گوش می رسد.

در آثار ضبط شده از او در صفحات ۲۵ و ۳۰ سانتی متری به همراه آواز سید احمدخوان در ماهور چهارگاه، شور افشاری، دشتی و اصفهان موجود است. دیگر نوازندگان تار که آثاری از آنان ضبط شده غلام رضای شیرازی، اسماعیل خان، میرزا اسدالله خان و غلام حسین خان است.

محمد صادق خان پسر میرزا عبدالمطلب بود که در اواخر دوره ناصرالدین شاه به سرور الملک ملقب بود. او ریاست نوازندگان دربار و تصدی نقارخانه را بر عهده داشت. ابتدا کمانچه را آموخت و سه تار هم می نواخت او با نواختن و کوک کردن اولین پیانوهایی که به ایران آمد آشنا شد. دراین دوره صفحاتی از خواننده ی زن (پروانه) به همراه سنتور حبیب سماعی ضبط شده، او آواز را از اکرم الدوله (اکرم السلطنه) دختر صاحب دیوان شیرازی که دختر عمه‌اش بود فرا گرفت محمدصادق خان در اواخر عمر به علت رماتیسم و رنجشی که از دربار پیدا کرده بود به یزد رفت. او مبتکر، خلاق و بداهه نواز بود او با مضراب های زیر جمله هایی را می نواخت و با تک مضراب های چپ جواب آن را می داد. که آثاری از او به همراه نی نایب السداله ضبط شده است.

حسن سنتوری

از شاگردان محمدصادق خان بود که تا اواخر دوره مظفرالدین شاه به نوازندگی اشتغال داشت.

میرزا حبیب سماع

درسال ۱۳۶۸ قمری تولد یافت. پدر و مادرش جزو خوانندگان و نوازندگان اطرافیان ناصرالدین شاه بودند. موسی معرونی نقل می کرد که از مرحوم حبیب سماع در اواخر عمرش جمعی از دوستان او تقاضای نواختن سنتور نمودند. او گفت: اجازه دهید که اول وضو بگیرم و با طهارت مشغول شوم

گفتند: سنتور زدن که وضونمی خواهد جواب داد چون من در موقع نواختن سنتور با حق مشغول راز و نیاز ومناجات هستم لازم است که با طهارت بوده و ناپاک نباشم. آری بندگان خدا موسیقی را نوای عرشی می دانند ومی گویند چون از عالم پاک به دست ما رسیده ما هم نباید او را آلوده سازیم. در اواخر عمر به روایت روح اله خالقی گفته که مردم هنرپسند بسیار کمیابند وضعیت موسیقی به دست کسانی افتاد که مطرب صفتند و من خوش ندارم که نزد جماعت ساز بزنم و او در انزوا ساز می زد و یکبار حواله‌ای روی سنتور کشید و به همراهی پسرش که تمبک می زد سنتور نواخت.

آواز

یکی از باستانی ترین و طبیعی ترین شیوه ی تولید صدا و آواز مانند گفتار فقط در حالت بازدم تولید می شود صدای مردان حدود یک اکتاو بم تر از صدای زنان است در دورهی قاجاریه در پایتخت و دوره ناصرالدین شاه بجز عده‌ای معدود، خوانندگان بیشتر برای تعزیه خوانی تربیت می شدند و گوشه‌ی خاصی از ردیف را فرا می گرفتند که بیشتر گرایش به بلند خواندن داشتند بجز اذان که در گوشه روح الرواح ترک خوانده می شود که از آقای دماوند باقی است و مناجات که نزد اهل تسنن و تشیع هر دو بکار رفته نوع دیگری از خوانندگی مذهبی به نام نوحه و تعزیه مخصوص شیعیان است، که از نیمه ی دوم قرن چهارم دوره ی آل بویه شروع شد و در دوره ی صفویه اوج گرفت و در دوره ی قاجار رونق یافت.

سید احمد خان

نقش حر و حضرت عباس را بازی می کرد و آثاری با تار درویش از او باقی است. سبک خوانندگانی او سبک قدما بود و دلی دلی زیادمی کرد به گوشه‌های ردیف وارد بود و تحریرهای مسلسل و مقطع داشت سبک او با سبک طاهرزاده تفاوت دارد.

قلی خان

که صدای نازک و زیری داشت و در نقش زینب بازی می کرد و آهنگ های ضربی هم خوانده است.

آقا حسین تعزیه خوان

که صدای نازک و زیری داشت. آثاری با نی کوتاه نایب السلطنه از او باقی است که با صدای حدود زنان محدوده ی بالای متسئسپرانور آواز و تصنیف خوانده است و در تعزیه خوانی های تکیه دولت در حضور ناصرالدین شاه شرکت می کرد.

حاج تاج نیشابوری

حاج میرزا مشهور به تاج الواعظین که از تاثیر مجلس روضه او داستان ها روایت شده است در سال ۱۲۲۷ متولد شد. در سن ۱۵ سالگی به نجف رفت و بعد از اینکه پدرش درگذشت به نیشابور بازگشت در بیست سالگی به اتفاق مادر به مکه رفت در بازگشت به نیشابور ازدواج کرد.

ادامه دارد...

آگهی مزایده مال منقول "خودروی سواری زانتیا"

حسب اعلام مرجع معطلی نیابت این اجرا در نظر دارد یک دستگاه خودروی سواری زانتیا مدل ۱۳۸۶ به شماره ۵۱ ب ۲۷۹ ایران ۸۳ خانم لیاقت اکبری را با قیمت پایه ۳۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال (سیصدو پنجاه میلیون ریال) برای روز شنبه ۱۳۹۳/۱۰/۰۶ در محل دفتر اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب ممسنی به مزایده بگذارد، از متقاضیان دعوت بعمل می آید در موعد مقرر در جلسه اجرای احکام که راس ساعت ۹ صبح شروع می شود حضور یافته و می توانند ظرف ۵ روز قبل از تاریخ مزایده از خودروی فوق در محل پارکینگ موردابی ممسنی دیدن نمایند. ۱۶۶۷۶/۶۶۱۸

تیمور بهمنیاری- مدیر اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب ممسنی

آگهی

۱۶۶۸۶/۶۶۲۴

به اطلاع می رساند خواهان ایرج حسینی دادخواستی به طرفیت خواندگان مجهول المکان ۱- ناهید ۲- کرامت ۳- اسفندیار ۴- سارا ۵- ثریا ۶- هنگامه ۷- پرویز ۸- همایون ۹- هادی همگی کیانی فرزندان ولی ۱۰- کورش ۱۱- بهرام ۱۲- بابک ۱۳- ماندانا همگی ایلامی ۱۴- مرتضی ۱۵- علی ۱۶- شهلا ۱۷- درنا ۱۸- افسر ۱۹- پشوتن ۲۰- شهرام همگی ضرغامی بخواسته اثبات مالکیت و الزام به تنظیم سند رسمی تقدیم دادگاه عمومی شهرستان ممسنی نموده که منجر به صدور دادنامه به شماره ۹۳۰۹۹۷۷۲۲۰۲۰۰۱۸۷ - ۹۳/۲/۳۱ به اثبات مالکیت خواهان ایرج حسینی بر ملک موضوع دعوی برابر نظریه کارشناس به: الزام خواندگان به قائم مقامی مورث خویش ولی خان کیانی به حضور در یکی از دفاتر اسناد رسمی مستقر در شهر نورآباد جهت تنظیم و انتقال سند رسمی ملک موضوع دعوی صادر گردیده است و پس از جری تشریفات و قطعیت دادنامه مزبور و تقاضای خواهان و منجر به صدور اجرائیه گردیده است که با توجه به مجهول المکان بودن خواندگان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می گردد که ظرف ده روز پس از انتشار آگهی روزنامه مفاد آن به اجرا گذاشته می شود در صورت عدم حضور خواندگان نماینده ای از طرف دادگاه جهت تنظیم سند و اجرای حکم معرفی و حکم اجرا می گردد.

مرضیه باقری - منشی دادگاه حقوقی شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی

آگهی حصر وراثت

۱۶۶۹۹/۶۶۲۹

آقای ابوالفتح اکرمیان نژاد دارای شناسنامه شماره ۴ متولد - به شرح دادخواست به کلاسه ۱/۴۶ ۹۳ح از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فریبا رضائی چگنی به شناسنامه ۴ در تاریخ ۹۲/۶/۷ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر ۲- ابوالفضل اکرمیان نژاد به شماره شناسنامه ۹-۲۴۴۰۸۲۲۲۹ صادره از حوزه فیروزآباد پسر متوفیه ۳- محمد طاها اکرمیان نژاد به شناسنامه ۲۴۴۰۸۶۴۸۳۸ صادره از حوزه فیروزآباد پسر متوفیه ۴- جهان حسن پور به شماره شناسنامه ۲ صادره از حوزه فیروزآباد مادر متوفیه ۵- میرزا قلی رضائی چگنی به شماره شناسنامه ۱۱۱ صادره از حوزه شیراز پدر متوفیه، ولاغیر.

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 شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۲۵۹/م الف

رئیس شعبه دهبرم شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به آقای حمیدرضا مهدی فرزند غلامحسین که به موجب دادنامه شماره ۲۶۱ - ۹۳/۷/۳۰ در پرونده کلاسه ۹۳/۲۰۵ به خواسته مطالبه مبلغ چهل وسه میلیون ریال بابت اصل خواسته و یکصد و پنجاه هزار ریال در حق خواهان آقای روزعلی حسین پور محکوم گردیده است ابلاغ میشود. چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند ظرف ۴۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در نورآبادخ جانبازان مجتمع شوراها تسلیم نماید در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.

۱۶۶۹۵/۶۶۳۳ **رییس شورای حل اختلاف شعبه هشتم**

آگهی ابلاغ دادنامه کیفری

بدینوسیله به آقای هومن رنجبر فرزند - که به موجب دادنامه شماره ۹۲۰۹۹۷۷۲۲۰۳۰۱۰۰۶ در پرونده کلاسه ۹۲۰۱۲۱۹ به اتهام خیانت در امانت به تحمل سه سال حبس تعزیری و پرداخت - جزای نقدی و - ریال بابت ضرر و زیان در حق شاکی آقای عبداله شفیعی محکوم گردیده است ابلاغ می شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در شعبه ۱۰۱ دادگاه جزائی ممسنی تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.

۱۶۶۹۶/۶۶۳۲ **مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی جزائی ممسنی**

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به خوانده مجهول المکان

بدینوسیله به آقای غلامرضا دشت پور فرزند اسماعیل مجهول المکان ابلاغ می گردد که خواهان دادخواستی به طرفیت شما به خواسته مطالبه مهریه به این شعبه تقدیم که به کلاسه ۹۳۰۲۶۰ ح ۱ ثبت و برای مورخه ۹۳/۱۱/۴ شنبه ساعت ۹ صبح وقت رسیدگی تعیین گردیده است علی هذا مراتب وفق ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی در یک نوبت در روزنامه های کثیرالانتشار یا محلی درج تا در صورت نیاز به دفتر دادگاه مراجعه و نسخه ثانی دادخواست و ضمایم را دریافت و آدرس محل سکونت خود را اعلام یا با ارسال لایحه دفاعیه دفاعیات لازم را از خود به عمل آورده در غیر این صورت دادگاه غیابا اتخاذ تصمیم خواهد نمود. ۹۷۰/م الف

۱۶۶۹۳ **رئیس دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی دشتستان**

آگهی مزایده

چون در پرونده کلاسه ۹۳۰۱۱۶ اجرائیه ح ش ۱ آقای منوچهر انصاری و خانم اختر انصاری محکوم به فروش یک باب خانه به مساحت ۴۲۶/۸۲ متر مربع به پلاک ۳۲۱ فرعی از ۵۹ اصلی و پرداخت سهم الارث خانم پری جان انصاری گردیده کارشناس رسمی دادگستری ملک مذکور را ۴/۱۵۰/۷۶۰/۰۰۰ ریال برآورد نموده که ملک مذکور شامل انشعاب آب و برق و گاز و واقع در بلوار هفت تیر جنب نمایندگی سایپا روبروی جوشکاری رضا زاده می باشد برای مورخه ۹۳/۱۰/۶ ساعت ۱۰ صبح در محل دفتر شعبه اول حقوقی به مزایده گذاشته می شود از متقاضیان دعوت به عمل می آید در موعد مقرر در محل انجام مزایده حضور یابند متقاضیان می توانند ۵ روز قبل از مزایده از ملک دیدن نمایند بدیهی است برنده مزایده می بایست ده درصد بها را فی الفور و مابقی را در ظرف مدت یک ماه از تاریخ مزایده پرداخت نمایند.

زهرا خسروانی - منشی شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان ممسنی

۱۶۶۹۴/۶۶۲۷

اجرائیه

۱۶۶۹۷/۶۶۳۱

شماره اجرائیه: ۹۳۱۰۴۲۷۱۷۷۲۰۰۱۰۷ شماره پرونده: ۹۲۰۹۹۸۷۱۷۷۲۰۰۲۵۷

مشخصات محکوم له/محکوم لهم: علی هادی نیا نام پدر: محمود نشانی: فیروزآباد روبروی بیمارستان قائم جنب اتومبیل میثاق واحد ۳

مشخصات محکوم علیه/علیهم: شرکت گنج صفه با مدیرعاملی عبدالغفور گنجی نشانی مجهول المکان

به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۳۱۰۰۹۷۱۷۷۲۰۰۹۴۱ مورخ ۱۳۹۳/۰۸/۰۱ و شماره دادنامه مربوطه ۹۲۰۹۹۷۷۱۷۷۲۰۰۸۱۰ مورخ ۹۲/۱۱/۲۹ محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ هیجده میلیون ریال و هزینه دادرسی در حق محکوم له و همچنین پرداخت حق الاجرا در حق صندوق دولت.

محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجراییه:

۱- پس از ابلاغ اجراییه ظرف ده روز مفاد آن را به موقع اجرا گذارد.
۲- ترتیبی 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 اجراییه نداند باید ظرف مهلت ده روز صورت جمع دارایی خود را به قسمت اجرا تسلیم کند. اگر مالی ندارد صریحا اعلام نماید هرگاه ظرف سه سال بعد از انقضای مهلت مذکور معلوم شود که قادر به اجرای حکم و پرداخت محکوم به بوده اید لیکن برای فرار در پرداخت اموال خود را معرفی نکنید یا صورت خلاف واقع از دارایی خود بدهید به نحوی که اجرای تمام یا قسمتی از مفاد اجراییه متعسر باشد به مجازات حبس از ۶۱ روز تا ۶ ماه محکوم خواهید شد.
۴- علاوه بر موارد بالا که قسمتی از ماده ۳۴ اجرای احکام مدنی میباشد به قانون اجرای احکام مدنی و قانون آیین دادرسی مدنی مصوب ۲۱/۱/۷۹ و همچنین مفاد قانون نحوه اجرای محکومیتهای مالی مصوب ۱۰ آبان ۱۳۷۷ توجه نمایید.

۲۶۱/م الف

قاسم علی پور- مدیر دفترشعبه دوم حقوقی دادگاه فیروزآباد

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم به خوانده

در پرونده کلاسه ۹۳/۲۶۴ خواهان علی وزیری به وکالت از محمودرضا پیرآلو دادخواستی به خواسته مطالبه مبلغ سی میلیون و سیصد و چهل و پنج هزار ریال و خسارات به طرفیت حمیدفرشاد فرزند احمد که مجهول المکان میباشد تسلیم شوراهای حل اختلاف کازرون شعبه اصناف نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی شنبه ۹۳/۱۰/۶ ساعت ۴ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خوانده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نماید و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور به هم رساند در غیر این صورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۲۰۷۱/م الف ۳/۱۸۹۲ **رییس شورای حل اختلاف شعبه اصناف**

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام میشود رسول آرایش علیایی فرزند نوروزعلی دادخواستی به خواسته استرداد یک فقره چک با شماره ۴۳۶۷۶۴۲۹۱۱۵۹ به طرفیت آقای احمد ویسی فرزند عبدالرحیم تقدیم شورای حل اختلاف میمند نموده که به کلاسه ۶۲-۹۳-۴ ح ۱۴ - ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۱۳۹۳/۱۰/۸ ساعت ۳ عصر تعیین شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان مراتب یک نوبت آگهی میشود تا خوانده با مراجعه به این شورا واقع در میمند- جنب ترمینال 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. ۲۶۰/م الف

۱۶۶۹۸/۶۶۳۰ **دبیرخانه شعبه شورای حل اختلاف میمند**

آگهی حصر وراثت

آقای علیرضا کارگر دارای شناسنامه شماره ۳۹ به شرح دادخواست به کلاسه از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامرضا کارگر به شناسنامه شماره ۷۴ در تاریخ ۱۳۹۲/۰۱/۰۱ در اقامتگاه دائمی واقع در قائمیه بدرود حیات گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- کبری اسدی گشتاسب ش.ش ۱۳۲۹/۲ صادره از حوزه ممسنی همسر متوفی
۲- امین کارگر ش.ش ۱۳۶۲/۶۸۳ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی
۳- علیرضا کارگر ش.ش ۱۳۶۳/۳۹ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی
۴- مهدی کارگر ش.ش ۱۳۶۶/۱۶۶ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی
۵- علی محمد کارگر ش.ش ۱۳۶۷/۲۳۶۰۰۱۰۴۹۲ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی. اینک با انجام تشریفات مقدماتی مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد. ۲۰۸۳/م الف

۳/۱۹۰۱ **انصاری فرد - قاضی شورای حل اختلاف شعبه دوم**

آگهی حصر وراثت

خانم اعظم ملکی فرزند یونس به شرح درخواستی که به کلاسه ۸۸۳-۹۳ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان اکرم نوری شریف فرزند نوری به شماره شناسنامه ۳۹۲۴۲-۱۳۴۸ صادره از کازرون در تاریخ ۹۲/۶/۳۱ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده ورثه/ وراث حین الفوت وی عبارتند از: ۱- نوری نوری شریف به شناسنامه ۵۸-۱۳۱۳ کازرون پدر متوفی ۲- رضوان دودمان به شناسنامه ۱۶۷۰۰-۱۳۱۵ کازرون مادر متوفی ۳- محمد ملکی به شناسنامه ۳۴۹۰۱۶۱۷۷۷-۱۳۷۰ بوشهر پسر متوفی ۴- مهدی ملکی به شناسنامه ۳۴۹۰۲۸۶۱۲۱-۱۳۷۳ بوشهر پسر متوفی ۵- اعظم ملکی به شناسنامه ۶۱۵۲-۱۳۶۷ بوشهر دختر متوفی ولاغیر.

اینک شورا پس از انجام تشریفات درخواست مذبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیت نامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۲۰۸۶/م الف

۳/۱۹۰۲ **قاضی شورای حل اختلاف شعبه چهارم کازرون**

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای یوسف قربانی فرزند اله داد فعلا مجهول المکان که به اتهام جعل و کلاهبرداری و فروش مال غیر موضوع شکایت آقای اله داد قربانی فرزند غریبعلی در پرونده کلاسه ۹۳۲۳۳۴ ک ۱ شعبه اول دادگاه عمومی چنارشاهیجان تحت پیگرد بوده و وقت رسیدگی پرونده برای روز ۹۳/۱۰/۲۰ ساعت ۹ صبح تعیین شده ابلاغ می گردد در وقت مقرر در جلسه دادگاه حاضر شود. در صورت عدم حضور وفق مقررات اقدام خواهد شد. ۲۰۸۷/م الف

۳/۱۹۰۳ **دادرس شعبه ۱۰۱ دادگاه عمومی چنارشاهیجان**

آگهی مفقودی

دفترچه تراکتور رومانی به شماره موتور ۱۷۷۴۹۵ و شماره بدنه ۹۲۵۶۵۲ و شماره سریال ۳۲۷۵۹-۲۵۳۵ متعلق به کاوه امان اله خانی قشقایی به شماره ملی ۲۲۸۰۹۹۵۲۲۰ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۳/۱۸۹۶

آگهی مفقودی

مدارک تراکتور مس فرگوسن به شماره موتور LFW ۶۳۰۴S و شماره شاسی EO۱۵۵۹A۱ و EO ۱۸۴۶ متعلق به مهرداد کشاورز به کدملی ۲۳۷۲۲۰۵۳۶۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳/۱۹۰۴