روزنامه طلوع

تاریخ ۲۴ دی ۱۳۹۶ یک‌شنبه

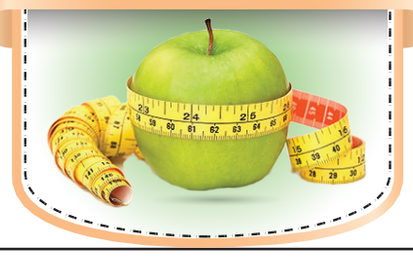
صفحه ۶

شماره ۲۱۵۱ سال بیست و سوم

با حرکات ورزشی صورت خود را جوان کنید

با بالا رفتن سن علائم پیر شدن روی پوست صورت ظاهر می‌شود؛ اما آیا می‌توان با حرکات ورزشی صورت جوان‌تر به نظر آمد؟ بالا رفتن سن و فرسودگی بدن بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است و نمی‌توان مانع از رخ دادن آن شد. از اواسط دهه ۳۰ سالگی علائم پیرشدن همچون چین و چروک اطراف چشم‌ها و افتادگی و شل شدن پوست روی صورت ظاهر می‌شود. نتایج یک بررسی در آمریکا نشان می‌دهد: انجام حرکات ورزشی صورت یک روز در میان و حداقل برای مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند عضلات صورت را قوی کرده و به کاهش علائم ظاهری بالا رفتن سن کمک کند. در سال ۲۰۱۶، در بازار جهانی محصولات ضد پیری حدود ۲۵۰ میلیارد دلار هزینه شده‌است. پیش بینی شده تا سال ۲۰۲۱ این رقم به بیش از ۳۳۱ میلیارد دلار افزایش پیدا کند. این محصولات و روش‌های درمانی همچون بوتاکس و انواع کرم‌های ضد چروک پوست به گونه‌ای طراحی شده تا علائم پیری را متوقف کرده یا به تأخیر اندازد. هرچند، به گفته کارشناسان آمریکایی حرکات ورزشی صورت روشی آسان و مقرون به صرفه است و با انجام آن‌ها نیازی به جراحی و اقدامات خطرناک دیگر نیست.

سلامت



چطور دویدن را شروع کنیم؟

دویدن به‌جرئت بهترین و مؤثرترین ورزش برای داشتن بدنی سالم، زیبا، قوی و متناسب است. شاید شروع دویدن در نگاه اول سخت و حتی غیر ممکن به نظر برسد، اما درصورتی‌که بدانیم چگونه باید دویدن را شروع کنیم می‌توانیم به‌راحتی آن را تبدیل به مفرح‌ترین ورزش هرروزه‌ی خود کنیم.

اولین قدم برای شروع دویدن این است که از توانایی بدن خود در این مورد آشنا شوید. شما برای شروع دویدن باید بتوانید به مدت نسبتاً طولانی راه بروید. همچنین اگر ورزش‌های هوازی مثل دوچرخه‌سواری، اسپینینگ یا الپتیکال را به‌طور مرتب در باشگاه انجام می‌دهید، احتمالاً می‌توانید بی‌دردسر به‌آرامی شروع به دویدن کنید.

با تلفیق راه رفتن و دویدن شروع کنید

شاید خیلی وسوسه کننده باشد که با بیشترین سرعتی که می‌توانید بیشترین مسافتی که می‌توانید را بدوید؛ اما باید بدانید برای ماندن در این ورزش، برای پیشرفت کردن و دور ماندن از هرگونه آسیب و برای قوی‌تر شدن، لازم است پله‌پله جلو بروید. یکی از مهم‌ترین نکات، شروع دویدن است که شما باید عضلات خود را متناسب با مقداری که می‌دوید قوی کنید. پیاده‌روی معمول خود را تندتر کنید. سپس سعی کنید دویدن‌های کوتاه به آن اضافه کنید. مثلاً به ازای هر ۴ دقیقه راه رفتن یک دقیقه بدوید. کم‌کم مقدار دویدن را نسبت به راه رفتن بیشتر کنید تا جایی که مقدار دویدن شما به دو برابر راه رفتنتان برسد.

از «بیش‌ازحد»های مرسوم دوری کنید

در ذهن داشته باشید که هدف شما سالم و متناسب شدن بدون درد و آسیب است. از بیش‌ازحد دویدن با سرعت و مسافت خیلی زیاد خودداری کنید. اگر شروع دویدن شما تناسبی با میزان قدرت بدنی و آمادگی عضلانی‌تان نداشته باشد به آسیب‌ها و دردهای شایع در دویدن مبتلا خواهید شد. درد ساق پا (shin splints)، دردهای بیرون زانو و ران (IT band syndrome) و درد زانوی دوندگان (runners knee) از شایع‌ترین این آسیب‌ها هستند.

کاری که لازم است انجام دهید این است که تمرینات دویدن خود را در هر هفته حداکثر ۱۰٪ از هفته‌ی قبل بیشتر کنید.

به صدای بدنتان گوش دهید

درد و سوختن عضلات در ابتدای شروع دویدن بسیار رایج و طبیعی است. شما ممکن است دردهای عضلانی در چهارسر ران پاها و یا ساق‌های خود احساس کنید. این دردها در هنگامی‌که دارید پیشرفت می‌کنید و سعی دارید کمی بیشتر به خودتان فشار بیاورید طبیعی هستند.

اما بعضی دردها هشدارهایی برای شروع آسیب‌دیدگی هستند. دردهای سوزناک و تیز و دردهایی که پس از پایان دویدن و درراه رفتن یا فعالیت‌های روزانه همچنان حس می‌شوند را باید جدی بگیرید. همچنین اگر دردی در یک‌سوی بدن (مثلاً دریکی از پاها) حس می‌کنید و در طرف دیگر بدن آن را ندارید بهتر است از دویدن دست بکشید. تا شروع دویدن بعدی حداقل سه روز استراحت کنید و درصورتی‌که همچنان ادامه داشت پیش دکتر فیزیوتراپ ورزشی یا ارتوپد ورزشی بروید.

لوازم موردنیاز را تهیه کنید

خوشبختانه برای شروع دویدن تقریباً به هیچ‌چیز جز یک کفش خوب نیاز ندارید. کفش مخصوص دویدن تهیه کنید و از پوشیدن کفش پیاده‌روی یا تنیس برای دویدن خودداری کنید.

در انتخاب کفش راحت حسابی دقت کنید. وقتی دونده باشید به‌ظاهر کفش و لباس‌های خود بی‌توجه خواهید شد و تنها به کیفیت و راحتی آن فکر خواهید کرد.

یکی از دلایل عمده‌ی آسیب‌های ورزشی بیش‌ازحد پوشیدن کفش است. باید بدانید هر کفش ورزشی عمر محدودی دارد.

پس از کفش نوبت به لباس می‌رسد. برای شروع دویدن بهترین لباس‌ها آن‌هایی هستند که عرق را زود جذب می‌کنند و سریع خشک می‌شوند؛ بنابراین برعکس تصور عمومی، پوشیدن لباس‌های نخی یا پنبه‌ای برای دویدن زیاد مناسب نیست.

لباس‌های سبک و راحت تهیه کنید و زیاد دربند مد و زیبایی نباشید.

در برنامه روزانه وقتی مناسب برای

یکی از شایع‌ترین علل رها کردن برنامه‌ی این است که وقت درستی برای شروع دویدن در برنامه‌ی روزانه‌شان نمی‌گنجانند. متخصصان عقیده دارند تمرینات ورزشی هوازی درصورتی‌که اولین فعالیت روزانه پس از بیدار شدن باشند مؤثرتر خواهد بود. همچنین وقتی تمرین را اول صبح انجام می‌دهید برای بقیه روز شاداب و پرانرژی خواهید بود و احتمال انجام ندادن آن بعد از خستگی روزانه هم پایین می‌آید.

مکان مناسبی برای تمرین پیدا کنید

مهم نیست کجا و در چه مسیری می‌دوید. مطمئن شوید جای راحت و مطمئنی را برای شروع دویدن انتخاب می‌کنید. دویدن در پارک‌ها، مسیرهای مخصوص دو و دوچرخه، در باشگاه ورزشی و حتی در خیابان دو توسط آماتورها گزینه‌های مناسبی هستند.

دویدن روی تردمیل شاید آسان‌تر به نظر برسد، به‌خصوص که شاید شما از آن دسته باشید که در زمستان یا در هوای بارانی بیرون نمی‌روید، اما باید بدانید که دویدن مرتب روی تردمیل ممکن است به زانوهای شما آسیب بزند.

مغز خود را آماده کنید

بعد از چند هفته از شروع دویدن، شما به این باور خواهید رسید که تمرین کردن سخت اصلاً یک افسانه‌ی غیرقابل تحقق نبوده. حال شما می‌توانید بدوید؛ اما یکی از سخت‌ترین قسمت‌های تمرین‌های دویدن بیدار شدن از خواب، آماده شدن برای ورزش و بیرون آمدن از خانه است. سعی کنید خود را برای دو تشویق کنید. موزیک‌های خوشحال‌کننده و انرژی‌بخش انتخاب کنید، لباس دویدن را از شب قبل حاضر کنید و کنار تختتان بگذارید، برای شروع دویدن یک برنامه‌ی خوب انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. سعی کنید هرروز در یک ساعت معین برای دویدن بیرون بروید. پس از دو دوش آب داغ بگیرید و یک شیک یا اسموتی خوشمزه و سالم به خودتان جایزه بدهید.

راحت، صاف و درست بدوید

در شروع دویدن لازم نیست خیلی نگران جزئیات ریز چگونه دویدن خود باشید. کافیست سر خود را بالا نگاه دارید و همواره روبروی خود را نگاه کنید. قوز نکنید و پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید. دست‌هایتان را از آرنج خم کنید و بیش از آن‌که آن‌ها را به جلو بیاورید، از کتف به سمت عقب ببرید. انتهای دست‌ها و انگشتان را ریلکس کنید و آن‌ها را مشت نکنید و فشار ندهید. سعی کنید وزن بدنتان را با هر قدمی که برمی‌دارید به چپ و راست نیندازید و بالاتنه را تا جایی که می‌توانید ساکن و بدون حرکت به چپ و راست نگه دارید. هنگام قدم برداشتن اولین جایی از کف پا که به زمین برخوردن می‌دهید باید سینه‌ی پا باشد. دویدن روی پنجه یا پاشنه‌ی پا درست نیست.

شما باید همواره مثل یک ناظر بیرونی به بدن خود نگاه کنید و هرگونه عدم تقارن، حرکت اضافی و اشتباه را مرتباً درست و تصحیح کنید. به خاطر داشته باشید شروع دویدن شما هر طوری که باشد، آن را به عادت بدنتان تبدیل می‌کنید و درست کردن یک حرکت غلط که در بدن جاافتاده باشد بسیار سخت خواهد بود.

قبل از نیاز استراحت کنید

شاید وقتی در دویدن راه افتادید، احساس کنید که دیگر نیازی به استراحت و راه رفتن یا روزهای استراحت (rest days) ندارید؛ اما باید بدانید که بدن برای بازیابی قدرت و ترمیم کردن بافت‌های آسیب‌دیده‌ی احتمالی (که در دویدن امری عادی محسوب می‌شود) نیاز به استراحت دارد.

اگر خیلی زیاد و خیلی زود شروع به فشار آوردن کنید عضلات خود را در حالت خستگی همیشگی و مستعد آسیب قرار می‌دهید.

کالری مناسب دریافت کنید

با شروع دویدن، سعی کنید به تغذیه‌ی خود بیشتر اهمیت بدهید. یک فرمول کلی و ساده این است: در هر وعده نصف کالری باید از طریق کربوهیدرات‌های پیچیده و سالم مثل غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات به دست آید. یک چهارم از چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب مثل آجیل، آواکادو، دانه‌ها، خشکبار و روغن‌زیتون و باقی آن از طریق خوردن پروتئین‌های سبک و بدون چربی مثل سویا، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات و گوشت قرمز بدون چربی به دست آید.

صبور باشید

بسیاری از تغییرات مثبتی که با شروع دویدن در بدن آغاز می‌شوند در آینه یا روی وزنه مشخص نمی‌شوند. اگر دویدن را ادامه دهید؛ قطعاً کاهش وزن و سایز را در پی خواهد داشت اما زمان می‌برد تا عضلات، تاندون‌ها و لیگامنت‌ها برای دویدن کاملاً آماده شوند. متخصصان می‌گویند دویدن باعث می‌شود بدن مویرگ‌های بیشتری برای انتقال اکسیژن به درون سلول‌ها و بیرون آوردن ضایعات از آن‌ها بسازد. ساخت میتوکوندری های بیشتر که ساختارهای تولید انرژی در سلول‌ها هستند و ساخت آنزیم‌های مصرف‌کننده‌ی چربی بیشتر از فواید دیگر دویدن است. همچنین جالب است بدانید هر بار در دویدن پای شما با زمین برخورد می‌کند برای بدن حالت رشد استخوان را تداعی می‌کند که استخوان‌ها را قوی‌تر و متراکم‌تر می‌کند.

بعد از دو بدن را بکشید

بعد از دویدن حتماً بدن خود را سردکنید. دویدن را با یک پیاده‌روی یا نرم دوی به پایان ببرید. سپس روی بدن به‌خصوص پاها و کتف‌ها حرکات کششی انجام دهید. کشش و سرد کردن بدن را از همان شروع دویدن به عادت خود تبدیل کنید. حداقل ۱۵ دقیقه کشش عضلات بعد از دویدن می‌تواند حتی از خود دویدن هم بیشتر ضامن سلامتی بدن شما باشد. با در نظر گرفتن این نکات مهم و کلیدی می‌توانید مطمئن باشید که اگر به میزان کافی علاقه و انگیزه برای دویدن داشته باشید می‌توانید به‌راحتی و بدون دردسر به مرحله‌ای برسید که دویدن دیگر برایتان یک ورزش سخت و طاقت‌فرسا نباشد و از آن لذت ببرید. می‌توانید برنامه‌های مخصوص شروع دویدن را از اینترنت پیدا کنید و همراه با برنامه‌های تغذیه‌ای به آن عمل کنید و بهترین نتیجه را بگیرید.

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۴۲۲۹۲۴۶ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۲۴۰۰۹۰۰۶۳۷۷ – ۱۳۹۶/۹/۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی بوشهر تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم مریم اسمعیلی فرزند فرج به شماره شناسنامه ۱۵ صادره از کازرون به شماره ملی ۵۴۷۹۸۴۴۲۳۷ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۰ مترمربع پلاک ۴۱ فرعی از ۲۰۳۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک اصلی ۲۰۳۲ واقع در بخش دو بوشهر خریداری از بهنام سلحشور مالک رسمی گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. ۱۹۵۰/ م الف ۲۵۹۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

سهراب خواجه – رییس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر

آگهی ابلاغ اخطار اجراییه

محکوم له: محمد زمانی فرزند حبیب با وکالت علی اصغر واقف

محکوم علیه: محمد شمس زاده فرزند محمدهاشم

پیرو آگهی های منتشره در جراید بدینوسیله به محمد شمس زاده که مجهول المکان می باشد ابلاغ می شود طبق اجراییه صادره از شورای حل اختلاف کازرون شعبه دهم در پرونده کلاسه ۹۶۰۲۷۳ به موجب دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۸۸۵۵۰۰۳۸۷ مورخ ۹۶/۸/۱۴ صادره از شعبه دهم شورا محکوم علیه محکوم به پرداخت مبلغ چهل میلیون ریال بابت اصل خواسته و نیز پرداخت خسارت تأخیر تأدیه مبلغ مذکور از تاریخ ۹۶/۷/۱ لغایت زمان اجرای حکم و پرداخت مبلغ ۱/۰۵۰/۰۰۰ ریال بابت خسارات ناشی از هزینه دادرسی و نیز پرداخت حق الوکاله وکیل معادل تعرفه قانونی در مرحله بدوی درحق محکوم له می باشد. پرداخت نیم عشر حق اجرا و نیز هزینه های اجرایی بر عهده محکوم علیه می باشد. بدیهی است با توجه به غیابی بودن حکم، اجرای حکم غیابی منوط به معرفی ضامن معتبر یا اخذ تأمین متناسب از محکوم له، یا ابلاغ واقعی اجرایی به محکوم علیه می باشد. لذا مفاد اجراییه صادره یک نوبت در اجرای ماده ۷۳ آ.د.م و ماده ۹ قانون اجرای احکام مدنی در یکی از جراید کثیرالانتشار درج می گردد تا ظرف ده روز پس از انتشار آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام گردد. در غیر این صورت واحد اجرای احکام طبق مقررات نسبت به اجرای مدلول اجراییه و وصول هزینه اجرایی اقدام خواهد نمود. ۱۳۴۸/ م الف ۶/۱۸۵۵

شعبه دهم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی تغییرات شرکت کبیر موتور کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۶۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۹۸۶۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۶/۶/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱- محل شرکت در واحد ثبتی کازرون به آدرس استان فارس – شهرستان کازرون – بخش مرکزی – دهستان دریس – روستا ناحیه صنعتی مصلحیان – شهرک صنعتی مصلحیان – بلوار کارآفرینان – پلاک ۰ – طبقه همکف – کدپستی ۷۳۱۸۱۳۵۳۸۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید.

با ثبت این مستند تصمیمات تغییر محل (تغییر نشانی در یک واحد ثبتی) انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان قابل دسترس می باشد.

۱۳۴۹/م الف ۶/۱۸۵۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس – مرجع ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۴۹۰۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای منوچهر دهدشتیان فرزند حسین به شماره شناسنامه ۳۰۶۰۳ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۰۳۰۱۳۱۲ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۳ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۸۴۶/۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی بموجب سند رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت یک ماه از تاریخ 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: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

۸/۶۲۱ م الف ۲۵۹۶۵

رئیس ثبت بهبهان–کاظمی

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۶۱۱۵ مورخه ۱۳۹۵/۱۲/۲۲ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسمعیل زارع فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۰۹۹ صادره از شیراز در اعیانی ششدانگ یک باب ساختمان نیمه تمام به مساحت ۱۶۷/۹۴ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۲۳ فرعی از ۹۷۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۷۶ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. مساحت در سامانه ۲۰۲/۲۸ مترمربع قید گردیده برابر با نظریه کارشناسی مورد مسیر واقع شده و مساحت به میزان ۱۶۷/۹۴ مترمربع در تصرف متقاضی است.۲۲۷۹۵/م الف ۲۵۹۴۹/۱۵۶۸۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی

احتراما در خصوص دعوی فاطمه معروف خانی به طرفیت طاهره ذات پاک فرزند اژدر بخواسته مطالبه وجه دادخواست خود را به شعبه ۸ شورا تسلیم که به کلاسه ۹۵/۸۶۵ ثبت و برای روز ۹۶/۱۱/۲۵ و ساعت ۹/۳۰ صبح تعیین وقت گردیده جهت استماع شهادت شهود و نظر به اینکه خوانده در نشانی معینه شناخته نشده لذا حسب درخواست خواهان و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار آگهی تا خوانده- خواندگان مذکور ضمن مراجعه دفتر شعبه ۸ شورای حل اختلاف بوشهر نشانی خود به آدرس: بوشهر- خ حافظ جنوبی نشانی خود را اعلام و اوراق مربوطه را نیز دریافت دارد در غیر اینصورت شورا غیابا رسیدگی و مبادرت به اتخاذ تصمیم می نماید.

۲۱۲۸/م الف ۲۶۰۵۰

مدیردفتر شعبه ۸ شورای حل اختلاف بوشهر

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۲۳۶۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم جمیله حسن لی فرزند حمزه به شماره شناسنامه ۴۲ صادره از آباده در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۹۴/۸۱ مترمربع پلاک ۴۷۳۵ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۴ فرعی از ۱۱۰۲ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای رسول زارعی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. ۱۹۲۰۸/م الف ۲۵۹۵۳/۱۵۶۸۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۲۳۶۶ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای منصور احمدی فرزند فتح اله به شماره شناسنامه ۳ صادره از آباده در اعیانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۵/۰۶ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۶ فرعی از ۱۰۱۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۱۶ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز که توسط متولی رسمی برابر با اجاره نامه اوقافی با حق احداث اعیان به اجاره متقاضی برگزار شده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. ۲۲۷۹۴/م الف ۲۵۹۵۰/۱۵۶۸۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی کازرون و حومه

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای محترم کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی شهرستان کازرون می رساند جلسه مجمع فوق العاده کانون مذکور، روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۶/۱۱/۱۵ ساعت ۱۶ در محل نمازخانه سازمان تأمین اجتماعی شعبه شهید امام دوست کازرون واقع در خیابان شریعتی روبروی بانک رفاه کارگران برگزار می گردد. از کلیه اعضای محترم کانون دعوت می شود در جلسه مذکورشرکت نمایند.

دستور جلسه:

۱- طرح و تصویب اصلاحات اساسنامه

مصطفی خیّر – رییس اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان کازرون

۶/۱۸۵۶

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود آقایان سیدشاکر و سیدحامد پالار شکایتی مبنی بر ایراد ضرب و جرح عمدی علیه آقای رضا دهقان فرزند گودرز تسلیم این دادگاه نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۶۱۰۸۴ ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۱۳۹۶/۱۱/۲۹ ساعت ۹ صبح تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن متهم و تجویز ماده ۳۴۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت آگهی می شود تا متهم از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در شهرستان کازرون شعبه ۱۰۲ کیفری دو مراجعه و ضمن اطلاع از شکایت شاکی ارایه دلایل نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۱۳۵۱/ م الف ۶/۱۸۶۰

رییس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو کازرون

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۵۹۰۷ -۱۳۹۵/۱۲/۰۴ و اصلاحی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۳۶۰۸ -۱۳۹۶/۰۹/۰۴ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد حسین سیفی پشت مله فرزند رزاق به شماره شناسنامه ۱۰۲۰۴۳ صادره از شیراز در یک باب ساختمان مسکونی دو طبقه به مساحت ۳۷۱/۱۹ مترمربع پلاک ۴۹ فرعی از ۶۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۶ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالکین رسمی ورثه مرحوم رزاق سیفی پشت مله و سهم موروثی از نامبرده و ثمن اعیانی از مالکین رسمی ثمن اعیانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف 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. ۱۹۲۰۷/م الف ۲۵۹۵۴/۱۵۶۸۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۰/۰۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۲۴

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز