روزنامه طلوع

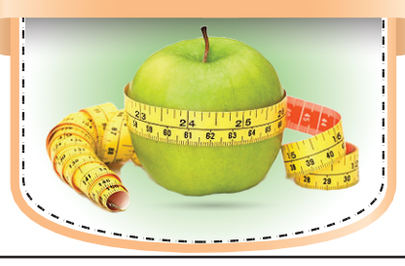
تاریخ ۱۹ خرداد ۱۳۹۷ شنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۲۵۳ | سال بیست و چهارم

ضرب‌المثل‌های جهان

درستکار باش و از هیچ کس نترس.

آلمانی



توصیه‌های طب سنتی برای خواب سالم و خوب

تابه‌حال با خودتان فکر کرده‌اید چرا به خواب نیاز دارید؟ لابد می‌گویید، خوب معلوم است برای رفع خستگی و تجدیدقوا! بله حق با شماست، اما این تنها فایده خواب نیست، بلکه خواب تمام اعمال طبیعی بدن ازجمله هضم، متابولیسم مواد و دفع مواد زائد بدن را هم تقویت می‌کند و علاوه بر تجدیدقوای مغز و اندام‌های دیگر، نقش مهمی در تنظیم فعالیت اعضای بدن دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند در زمان خواب عمیق بدون رؤیا، در بدن هورمون رشد انسانی ترشح می‌شود. این هورمون موجب تحریک در بازسازی بافت‌ها و تجدید ساخت کبد و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به تبدیل چربی به قند کمک می‌کند.

خواب شب مهم است

خواب شب‌هنگام و خواب در طول روز تفاوت بسیار دارند. در خواب شبانه فواید عظیمی نهفته است که در خواب روز وجود ندارد. غدّه پینه‌آل ملاتونین را ترشح می‌کند که تأثیر مستقیمی بر خواب دارد. ترشح این مادّه در تاریکی بیش از ترشح آن در روشنایی است.

به همین علت است که امروزه محققان معتقدند خواب شبانه ناکافی، علاوه بر خواب‌آلودگی در طول روز می‌تواند موجب بیماری‌هایی چون چاقی، سندرم متابولیک، کبد چرب، دیابت، افسردگی و حتی سرطان شود.

کیفیت و تعادل در خواب

تنها کم‌خوابی نیست که می‌تواند موجب بیماری شود، بلکه زمان، مدت و کیفیت خواب همگی در این قضیه نقش دارند. به‌طوری‌که متخصصان معتقدند، لازم است تعادل در خواب‌وبیداری برقرار باشد تا فرد سالم بماند. متأسفانه امروزه کمتر به این مسئله توجه می‌شود، بخصوص در تعطیلات اغلب مردم تا دیروقت بیدارند، مهمانی می‌روند، در خیابان، رستوران‌ها و مغازه‌ها می‌چرخند و گاهی کودکان هم تا چندین ساعت بعد از نیمه‌شب همراه بزرگ‌ترها بیدار می‌نشینند و تلویزیون تماشا می‌کنند. غافل از اینکه با این سبک زندگی زمینه بیماری خود و فرزندانشان را فراهم می‌کنند. طب سنتی ایران نه‌تنها برای مدت و زمان خواب بلکه برای شرایط خوابیدن، محیط آن و وضعیت بدن در زمان خواب هم توصیه‌هایی دارد که مختصری از آن را برایتان بازگو می‌کنیم:

بهترین زمان خواب بر اساس دانش کرونوبیولوژی انسانی هنگام دوره تاریکی طبیعت، یعنی از ساعت ۱۰ شب تا سحر (کمی قبل از اذان صبح) است، زیرا چند ساعت مانده به نیمه‌شب، سطح کورتیزول خون افت پیدا می‌کند و اگر در این ساعت به خواب بروید، صبح راحت‌تر و با هوشیاری و نشاط بیشتر از خواب بیدار می‌شوید. دیدن طلوع آفتاب به‌قدری نشاط‌آور است که به‌عنوان روشی برای درمان افسردگی‌ها مطرح‌شده است؛ بنابراین سعی کنید شب‌ها قبل از نیمه‌شب بخوابید و سحرخیز باشید تا کامروا شوید.

طول مدت خواب به‌طور متوسط بین ۶ تا ۱۰ ساعت باید باشد که البته برای افراد مختلف بسته به سن و مزاج و فصل متفاوت است؛ اما خواب کمتر یا بیشتر از این حد برای اغلب افراد مضر است. اگر کسی بیش‌ازاندازه بخوابد کم‌کم بعضی از اعمالش دچار ضعف و اختلال می‌شود. حافظه‌اش افت می‌کند، مزاجش سرد و بیماری‌های مفصلی و بلغمی در او زیاد می‌شود. لازم است یکی دو ساعت بعد از خوردن غذا به رختخواب بروید نه بلافاصله بعد از غذا خوردن، به‌خصوص اگر ریفلاکس دارید و معده‌تان ترش می‌کند. البته خواب با شکم خالی هم توصیه نمی‌شود، زیرا موجب ضعف و لاغری است.

بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلوی راست و سپس به پهلوی چپ بخوابید، سپس دوباره به پهلوی راست برگردید. یادتان باشد خوابیدن به شکم اگرچه به هضم کمک می‌کند اما به علت عوارض دیگر، توصیه نمی‌شود، بهترین وضعیت خوابیدن، خواب به پهلوی راست و چپ به‌طور متناوب است. به پشت خوابیدن هم اگرچه برای انبیا و اولیا توصیه‌شده اما برای افراد عادی مضر بوده و می‌تواند موجب ایجاد خلط پشت حلق و درد در ناحیه کمر شود.

در آفتاب و زیر نور مهتاب یا چراغ نخوابید. این کار نه‌تنها موجب سردرد است؛ بلکه تحقیقات تازه نشان داده خوابیدن زیر نور چراغ می‌تواند باعث اختلال هورمونی و چاق شدن خانم‌ها شود.

تا جایی که می‌توانید از خوابیدن در روز خودداری کنید، به‌خصوص خواب نزدیک غروب و بین الطلوعین (از طلوع فجر صادق تا طلوع آفتاب)، زیرا در این ساعات هورمون‌های استرس زیاد می‌شوند. متخصصان طب سنتی معتقدند خواب روز برای بیماران مفصلی با سوءمزاج سرد و تر موجب شدت بیماری، افزایش وزن و احساس کسالت می‌شود.

محل خواب باید تمیز و نرم باشد؛ بوی بدی نداشته باشد؛ امن باشد؛ عاری از حیوانات موذی باشد؛ محل خواب هر شخص باید برحسب مزاج وی، دمای مناسبی داشته باشد؛ فرش یا تخت و لباس‌خواب باید برحسب مزاج شخص و فصل تنظیم شود؛ مثلاً، در گرما و گرم‌مزاجان از کتان و در سرما و افراد سردمزاج از پنبه و حریر حلاجی شده باشد. خواب بر زمین سرد و نمناک مناسب نیست و موجب بی‌حسی بدن، سستی و درد کمر می‌شود.

اتاق‌خواب باید دارای تهویه مناسب و رطوبت کافی باشد؛ خشکی بیش‌ازحد هوای اتاق مانع خواب مناسب می‌شود.

بهتر است رختخواب فقط محل خواب و استراحت باشد بنابراین از مطالعه، تماشای تلویزیون یا غذا خوردن در آن پرهیز کنید.

در هنگام خواب حتماً از رونداز استفاده کنید؛ زیرا نیاز به پوشش در هنگام خواب در هر فصلی که باشد، از هنگام بیداری بیشتر است.

غذاهای مفید برای بی‌خوابی

۱۰-۱۲ عدد بادام را خیس کنید و سپس پوست‌کنده و رنده کنید و با شیر بز به شکل حریره بادام درست کنید و چند بار در روز میل کنید. این غذا حتی می‌تواند شام خوبی برای شما باشد. روزی ۲۱-۳۰ عدد مویز به‌عنوان میان وعده نوش جان کنید.

عصرها فالوده سیب بخورید. یکی دو عدد سیب را رنده کرده و باکمی گلاب یا بیدمشک و یک قاشق عسل یا شکر مخلوط کنید. فالوده سیب خواص زیادی دارد که یکی از آنها کمک به ایجاد آرامش و رفع بی‌خوابی است. کاهوی تازه با سکنجبین شیرین و کمی دارچین هم از خوراکی‌های خوب است که از قدیم برای رفع بی‌خوابی توصیه‌شده است. غذای دیگری که مناسب شام است سوپ جو با گشنیز و اسفناج و شوید تازه است. بهتر است در این سوپ از گوشت پرندگان کوچک استفاده کنید.

درمان‌های گیاهی برای خواب خوب

برای اینکه شب خواب راحتی داشته باشید، دست‌کم روزی ۱۵ دقیقه ورزش یا پیاده‌روی تند داشته باشید. شب‌ها با آب نیم گرم دوش بگیرید سپس نیم تا یک ساعت استراحت کنید و شام سبک میل کنید. می‌توانید روغن بنفشه، نیلوفر، بادام، کدو و گل سرخ تازه را روی پیشانی و پشت گوش و داخل پره‌های بینی بمالید.

پاشویه با جوشانده بنفشه، گل سرخ، تخم کاهوی کوبیده و گشنیز به مدت ۲۰ دقیقه تا زانو به شما کمک می‌کند راحت‌تر به خواب بروید.

یادتان باشد که اتاق‌خواب شما باید کاملاً تاریک و بی‌صدا و رختخوابتان نرم و راحت باشد. از چراغ‌خواب استفاده نکنید و دمای اتاق را معتدل نگه دارید.

نوشیدنی‌های مفید برای بی‌خوابی

یک‌سوم لیوان آب کاهو را با دوسوم لیوان آب سیب و یک قاشق مرباخوری آب‌لیموی ترش تازه مخلوط کنید و روزی ۳ بار میل کنید.

ماءالشعیر طبی درست کنید. یک پیمانه جو را در ۱۴ لیوان آب بجوشانید و کف آن را بعد از چند جوش خالی کنید و دوباره تا ۱۴ برابر آب بریزید و بگذارید آرام با حرارت ملایم بجوشد تا جوها شکفته شوند. قبل از سرد شدن آن را صاف کنید و آب آن را در یخچال نگه دارید و روزی ۳ لیوان میل کنید.

آب انار شیرین با گلاب و شربت گلاب در طول روز به رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند. به‌جای چای به‌خصوص در ساعات آخر شب از شربت گلاب و بهارنارنج و بیدمشک با شکر یا عسل میل کنید.

جوشانده مخلوط یک قاشق چای‌خوری گل‌گاوزبان، بادرنجبویه، سنبل‌الطیب باکمی لیموعمانی و نبات برای بی‌خوابی مفید است؛ اما زیاده‌روی در مصرف این دم‌نوش‌ها برای خانم‌های باردار ممکن است مضر باشد و بهتر است تنها با توصیه پزشک و در حد کم‌مصرف شود.

در عوض می‌توانید از بوییدن گلاب، بیدمشک و ریحان و نیلوفر یا ترکیب آنها کمک بگیرید که برای بارداری شما خطری ایجاد نکند.

این عطرها را کنار تخت خود بگذارید تا بوی آن به مشام شما برسد. بوییدن این عطرها در طول روز هم به آرامش شما و بهبود خواب شب شما کمک می‌کند.

آگهی

در خصوص اتهام آقای غلام رضا زارع فرزند امان دائر بر حمل و نگهداری جمعا ۱۱۳ گرم تریاک و سوخته و تفاله و یک عدد وافور التفات به محتویات پرونده و گزارش اولیه مامورین و نحوه کشف مواد مخدر و تحقیقات بعمل آمده در دادسرای انقلاب اسلامی شیراز که منجر به صدور کیفر خواست گردیده و نظر به سایر قراین و امارات موجود در پرونده بزه انتسابی به نامبرده از نظر دادگاه محرز و مسلم است و مستندا به مواد ۲۰ و ۵ از قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام اسلامی سال ۷۶ و اصلاحیه اخیر وی را از حیث حمل و نگهداری جمعا ۱۱۳ گرم تریاک و سوخته و تفاله به پرداخت مبلغ پانزده میلیون ریال جزاي نقدي و تحمل ۷۰ ضربه شلاق و از بابت نگهداري یک حقه وافور به پرداخت مبلغ پانصد هزار ریال جزای نقدی محکوم می نماید و رعایت ماده ۱۳۴ قانون مجازات اسلامی از سوی اجرای احکام الزامی است رای صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظرخواهی در محاکم تجدید نظر فارس می باشد. ۳۳۶۴/م الف ۲۶۹۹۴

رئیس شعبه دوم دادگاه انقلاب اسلامی 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 ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۰۲۸۷ – ۱۳۹۷/۰۲/۱۹ و۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۰۵۳۶ – ۱۳۹۷/۰۳/۰۷ 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 هاشم کوچکی فرزند عزیزاله به شماره شناسنامه ۱۱۶۹ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۵ مترمربع پلاک ۳۹۹ فرعی از ۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵ فرعی از ۸۹ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای حیدر بی مقدار- سهیل- 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. ۳۳۶۷/م الف ۲۶۹۷۹/۱۶۴۰۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی

در خصوص اتهام آقای وحید شیبانی فرزند دیدار دائر بر نگهداری ۱۵ سانت شیشه با التفات به محتویات پرونده و گزارش اولیه مامورین و نحوه کشف مواد مخدر و تحقیقات بعمل آمده در دادسرای انقلاب اسلامی شیراز که منجر به صدور کیفر خواست گردیده و نظر به سایر قراین و امارات موجود در پرونده بزه انتسابی به نامبرده از نظر دادگاه محرز و مسلم است و مستندا به بند ۲ از ماده ۸ از قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام اسلامی سال ۷۶ و اصلاحیه اخیر وی را از حیث نگهداری ۱۵ سانت شیشه به پرداخت مبلغ سه میلیون ریال جزاي نقدي و تحمل ۳۰ ضربه شلاق محکوم می نماید و رعایت ماده ۱۳۴ قانون مجازات اسلامی از سوی اجرای احکام الزامی است رای صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظرخواهی در محاکم تجدید نظر فارس می باشد. ۳۳۶۳/م الف ۲۶۹۹۳

رئیس شعبه دوم دادگاه انقلاب اسلامی شیراز

آگهی

در خصوص اتهام آقای هادی کشاورز فرزند جلیل-۳۵ ساله- دائر بر نگهداری مقدار ۲۳۵ گرم ماری جوانا دادگاه با عنایت به محتویات پرونده و گزارش ضابطین دادگستری و صورتجلسه نحوه کشف مواد مخدر و برگ توزین پیوستی تحقیقات بعمل آمده و اقرار صریح متهم در مرحله رسیدگی مقدماتی و مفاد کیفرخواست صادره و اوضاع و احوال موجود بزه انتسابی به مشارالیه را محرز و مسلم تشخیص و به استناد ماده یک و بند دوم ماده ۵ قانون اصلاح قانون مبارزه با موادمخدر و الحاق موادی به آن مصوب ۱۳۶۷/۸/۳ (اصلاحی ۱۳۷۶) حکم به محکومیت وی به تحمل چهل ضربه شلاق تعزیری و پرداخت مبلغ ده میلیون ریال جزای نقدی و به تجویز ماده ۱۴۸ قانون آئین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ (اصلاحی ۱۳۹۴/۳/۲۴) رای به ضبط مواد مخدر مکشوفه به نفع دولت جمهوری اسلامی ایران را صادر و اعلامی می نماید. رای صادره غیابی و به تجویز ماده ۴۰۶ قانون اخیر الذکر ظرف مهلت بیست روز پس از تاریخ ابلاغ واقعی، قابل واخواهی در همین دادگاه و پس از انقضای فرجه قانونی موصوف، وفق مقررات، قابل تجدید نظرخواهی در دادگاههای تجدید نظر فارس می باشد.

۳۳۶۱/م الف ۲۶۹۹۰

منشی دادگاه کیفری شعبه دوم دادگاه انقلاب شیراز

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله ای)

(نوبت اول)

اداره کل ورزش وجوانان فارس درنظر دارد امورخدماتی وپشتیبانی ۱۰ ماهه خود را درسال۱۳۹۷رااز طریق مناقصه و طبق شرایط زیر واگذار نماید .

۱-کلیه شرکتهای خدماتی می توانند جهت شرکت درمناقصه مجوزهای لازم ازمراجع ذیصلاح(صلاحیت معتبر ازسازمان کاروامورراجتماعی استان فارس) رابه اداره کل ورزش و جوانان فارس ارائه نمایند.

۲- تضمین شرکت در مناقصه به میزان ۶۷۵/۰۰۰/۰۰۰ریال بصورت :

الف- ضمانتنامه معتبر بانکی ب- ضمانت نامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز لازم از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند

ب- واریز وجه به حساب سپرده اداره ورزش و جوانان نزد بانک ملی به حساب ۲۱۷۰۵۵۳۰۱۲۰۰۰

پ- اوراق مشارکت بی نام تضمین شده بانک ها و دولت با قابلیت باز خرید قبل از سر رسید(موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت)

ت-وثیقه ملکی معادل ۸۵٪ارزش کارشناسی رسمی آن.

ث-ضمانت نامه های صادره توسط صندوق های ضمانت دولتی که به مو جب قانون تاسیس شده یا می شوند و طبق اساسنامه فعالیت می نمایند.

ج- اصل ضمانتنامه در پاکت سر بسته تحویل دبیرخانه اداره کل ورزش و جوانان فارس گردد.

تبصره : مدت اعتبار تضمینهای فوق باید حداقل سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهادها بوده وبرای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد .

۳- جهت شرکت در مناقصه کلیه شرکت کنندگان درمناقصه می بایست به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس وب سایتhttp://www. setadiran.ir مراجعه نموده و قیمتهای پیشنهادی خود را اعلام نمایند.

۴-آخرین مهلت دریافت اسنادمناقصه پس ازدرج نوبت دوم آگهی وحداکثر تاپایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۰۳/۲۳ از طریق سامانه تدارکات دولت دریافت وتحویل پیشنهادها حداکثرتاساعت۱۴روز شنبه مورخ ۹۷/۰۴/۰۲ می باشد.

۵-پاکتهادر ساعت ۱۳ روز یک شنبه مورخ ۹۷/۴/۳ درمحل اداره کل ورزش وجوانان فارس بازگشایی خواهد

۶-دراجرای بند((د))ماده((۱۸))قانون برگزاری مناقصات ازپیشنهاددهندگان جهت شرکت درجلسه مناقصه بشرح بند((۴))دعوت بعمل می آید.

۷- هزینه درج دونوبت آگهی بعهده برنده مناقصه میباشد. ۲۶۹۹۹

عنوان مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مدت	مبلغ تضمین	نوع تضمین
انجام امورخدماتی وپشتیبانی اداره کل ورزش فارس	۱۳/۴۸۰/۲۲۳/۳۷۶	۱۰ ماهه	۵درصدقیمت پیشنهادی	ضمانت نامه بانکی،چک تضمین شده بانکی یاواریزوجه به حساب

آگهی

در خصوص اتهام آقای امین اولیایی فرزند الیاس دائر بر حمل و نگهداری ۲۰ هروئین و ۲۰ سانت شیشه و یک عدد پایپ با التفات به محتویات پرونده و گزارش اولیه مامورین و نحوه کشف مواد مخدر و تحقیقات بعمل آمده در دادسرای انقلاب اسلامی شیراز که منجر به صدور کیفر خواست گردیده و نظر به سایر قراین و امارات موجود در پرونده بزه انتسابی به نامبرده از نظر دادگاه محرز و مسلم است و مستندا به مواد ۲۰ و ۸ از قانون اصلاح قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام اسلامی سال ۷۶ و اصلاحیه اخیر وی را از حیث در معرض فروش قرار دادن و حمل و نگهداری ۴ گرم شیشه به پرداخت مبلغ شش میلیون ریال جزاي نقدي و تحمل ۵۰ ضربه شلاق و از بابت نگهداري یک عدد پایپ به پرداخت مبلغ پانصد هزار ریال جزای نقدی محکوم می نماید و رعایت ماده ۱۳۴ قانون مجازات اسلامی از سوی اجرای احکام الزامی است رای صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظرخواهی در محاکم تجدید نظر فارس می باشد. ۳۳۶۵/م الف ۲۶۹۹۵

رئیس شعبه دوم دادگاه انقلاب اسلامی شیراز

آگهی احضار متهم از طریق دادسرا

نظر به اینکه امید شریفی فرزند عباس به اتهام توهین و افترا و ورود به عنف از طرف این دادسرا تحت تعقیب است و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسور نگردیده بدین وسیله در اجرای ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امورکیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه اول بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شده و درصورت عدم حضور پس از یکماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول و به موجب مواد ۲۱۷ و ۲۱۸ قانون فوق الاشعار اتخاذ تصمیم غیابی خواهد شد. ۳۵۵/ م الف ۷/۴۰۹

شعبه اول بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب 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 ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۰۲۸۴ – ۱۳۹۷/۰۲/۱۹ 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 کرامت اله گرائی قبادلو فرزند ولی به شماره شناسنامه ۳۲۲ صادره از اقلید در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۰/۶۰ مترمربع پلاک ۶۵ فرعی از ۹۸۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹۸۴ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم ولی هاشم پور اردکانی 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. ۳۳۶۹/م الف ۲۶۹۸۹/۱۶۴۰۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی حصر وراثت

خانم ساناز سعیدیان کازرونی دارای شماره ملی ۲۳۷۲۵۴۴۴۳۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۰۲۴۸ ش ۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مرحومه سکینه سعیدیان به شماره ملی ۶۱۰۹۵۵۲۷۰۴ در تاریخ ۹۷/۳/۵ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- حاجیه بی بی سرکاری ش ملی ۲۳۷۱۶۶۳۸۳۲ – ۱۳۱۳ صادره از حوزه کازرون مادر متوفیه ۲- منصور سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۷۰۲۴۹۱۰۲ – ۱۳۳۳ صادره از حوزه کازرون زوج متوفیه ۳- محمدرضا سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۶۰۲۵۸۴۶۱ – ۱۳۷۱ صادره از حوزه کازرون پسر متوفیه ۴- الهام سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۷۱۹۵۷۶۲۳ – ۱۳۵۸ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه ۵- الهه سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۷۲۰۸۶۰۹۱ – ۱۳۶۳ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه ۶- ساناز سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۷۲۵۴۴۴۳۸ - ۱۳۶۷ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه ۷- سرور سعیدیان کازرونی ش ملی ۲۳۶۰۱۵۵۵۳۹ – ۱۳۶۹ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۳۶۰/ م الف ۷/۴۰۸

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی

در خصوص اتهام آقای جمشید شیری فرزند عبدالمحمد ۳۴ ساله اهل و ساکن فیروزآباد دائر بر نگهداری یک گرم و هشتاد سانت مواد روان گردان شیشه دادگاه ضمن بررسی تمام اوراق از جمله گزارشات مامورین و کیفرخواست صادره و با توجه به انکار شدید متهم همراه با سوگند که اظهار می دارد که از مواد بوده و متعلق به فردی بود که زمان حضور مامورین متواری شد بلحاظ عدم ادله کافی و کفایت دلیل و عدم اقناع وجدان مستندا به اصل ۳۷ قانون اساسی حکم بر برائت ایشان از این اتهام صادر و اعلام می گردد رای صادره حضوری و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل اعتراض در محاکم تجدید نظر فارس می باشد. ۳۳۷۳/م الف ۲۶۹۹۲

منشی دادگاه کیفری شعبه دوم دادگاه انقلاب شیراز

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمائم به متهم آقای علیرضا ممتحن قلاتی فرزند امیرحسین

به اتهام نگهداری نهصد و سی گرم تریاک و ... مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۱۲۶۰۰۰۷۵۳ شعبه دوم دادگاه انقلاب شیراز ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۴ ساعت ۰۹:۰۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می گردد تا متهم در جلسه رسیدگی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۳۳۶۲/م الف ۲۶۹۹۱

مدیر دفتر دادگاه کیفری شعبه دوم دادگاه انقلاب 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 ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۶۰۰۰۴۶۸ – ۱۳۹۷/۰۲/۳۱ 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 شمایل زارع فرزند عوضعلی به شماره شناسنامه ۸۷ صادره از مرودشت در اعیانی ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۹/۱۱ مترمربع احداثی در یک قطعه زمین وقفی پلاک ۴۳ فرعی از ۸۹۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۹۱ 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 ۲۴۱/۷۷ مترمربع قید گردیده برابر با نظریه کارشناسی ۲۰۹/۱۱ مترمربع در تصرف متقاضی قرار دارد.

۳۳۶۸/م الف ۲۶۹۷۶/۱۶۳۸۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۳/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۴/۰۳

غلامحسین رییسی – رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی ابلاغ اجراییه

بدین وسیله به آقای جابر غفاری فرزند لطفعلی به شماره شناسنامه ۴۶۰ کازرون و شماره ملی ۲۳۷۱۲۳۵۸۴۹ به نشانی کازرون خیابان براتی جنب مسجد ملابرات کوچه ۳ درب ۴، مدیون پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۷۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۱۳۴/۱ اجرای ثبت اسناد کازرون ابلاغ می گردد که آقای سیدمحمدحسن موسوی بابت بدهی شما و جهانگیر هاشمی موضوع سند رهنی شماره ۱۹۰۰۵۹ – ۹۵/۷/۵ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۶۲ کازرون که مورد رهن عبارتست از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۵۶۱/۵۸ مترمربع به پلاک ۴۶/۲۵۹ واقع در قطعه ۵ بخش ۷ فارس کازرون جهت وصول مبلغ سیصد میلیون ریال بابت اصل طلب اجراییه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرایی به کلاسه مذکور چون بنا به اظهار مأمور اداره پست، به نشانی مندرج در اجراییه مشاهده و شناخته نگردیده اید و مرتهن آدرس دقیقی از شما نداشتند لذا به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا مقرر گردید مفاد اجراییه مذکور از طریق جراید انتشار یابد. تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ اجراییه محسوب می گردد و چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بستانکار ننمایید عملیات اجرایی برابر مقررات علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده چنانچه لازم باشد آگهی دیگری صادر نخواهد شد.

۳۵۹/ م الف ۷/۳۹۸

داود انصاری – رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون