



تاریخ
۵
اردیبهشت
۱۳۹۸
پنج‌شنبه

## سخن بزرگان

## همانا زندگی چیزی جز عقیده و جهاد نیست.

## امام حسین (ع)

صفحه
۵
شماره
۲۴۹۷
سال
بیست‌ونجم

## گوناگون



### قسمت دوم و پایانی

### عباس خادم الحسینی

توجه کردن خود، حتی می‌تواند به‌صورت گسترده‌تری به کار رود. فرض کنید در محل زندگی شما زلزله شدیدی بیاید. در این صورت در اطراف شما ساختمان‌ها فرومی‌ریزند و مردم کشته و زخمی می‌شوند. بدون شک شما وحشت‌زده می‌شوید. آیا برای توجه این ترس و وحشت خود مشکلی دارید؟ مسلماً خیر؛ زیرا دلایل لازم برای ترس در اطرافتان کاملاً مشهود است. انسان‌های آسیب‌دیده و ساختمان‌های ویران برای توجه ترس شما کافی هستند. حال فرض کنید که در شهر مجاور شهر شما زلزله بیاید. شما اندک لرزش زمین را زیر پای خود احساس می‌کنید و از خرابی واردشده به آن شهر داستان‌هایی می‌شنوید. خیلی وحشت‌زده‌اید؛ اما در منطقه ویران شده نیستید. نه شما، آسیب دیده‌اید و نه مردم پیرامون شما و هیچ ساختمانی هم در شهر شما ویران نشده است. در این صورت آیا شما نیاز به توجه ترس و وحشت خود دارید؟ بله دقیقاً به این توجه نیاز دارید. شما شدیداً مالیدک که رفتار و احساسات درونی خود را توجه کنید. در این موقعیت تمایل شما بر این است که ترس خود را از طریق عقل و شعور توجه کنید اما چیزی که در آنجا موجب ترس و وحشت شود وجود ندارد. در این حالت، مغز شما چاره‌ای ندارد جز این که ترس شما را برای‌تان موجه جلوه دهد؛ بنابراین شما یا شروع می‌کنید به شایعه‌سازی و یا به‌راحتی شایعاتی که دیگران ساخته‌اند را باور می‌کنید.

در نظر داشته باشید که این صرفاً یک مثال فرضی نیست و چند سال پیش چنین چیزی دقیقاً در هندوستان اتفاق افتاد. در یکی از روستاهای هندوستان زلزله آمد و خرابی‌هایی به بار آورد. ساکنان روستایی مجاور توانستند لرزش زمین را تا حدی‌هایی احساس کنند اما در معرض خطر فوری نبودند. در این هنگام بود که شایعات زیادی که بلائی عاجل را پیشگویی می‌کرد بین مردم روستا منتشر شد. شایعات ازاین‌قرار بودند که: ۱. سیلی به‌سوی آنها در جریان است. ۲. روز ۲۶ فوریه روز سیل بنیان‌کن و ویرانگر است. ۳. در روزی که ماه خسوف می‌کند زمین‌لرزه شدید دیگری به وقوع می‌پیوندد ۴. به‌زودی طوفان شدیدی رخ می‌دهد؛ و ۵. مصیبت‌های دیگری در شرف وقوع است.

چرا مردم چنین شایعاتی را می‌آفرینند، به آنها معتقد می‌شوند و آنها را به دیگران منتقل می‌کنند، آیا این مردم، افرادی خود آزارند؟ یقیناً این شایعات موجب آرامش و تسکین مردم را فراهم نمی‌کند. توضیحی که درباره این پدیده وجود دارد این است که مردم خیلی وحشت‌زده بودند و چون برای این وحشت‌زدگی توجه کافی نداشتند، مبادرت به خلق این شایعات کردند تا احساس خرابی و بلاهت نکنند.

بازها در مشاوری‌هایم با این مورد برخورد کرده‌ام که فردی که به همسر خود خیانت می‌کرده برای فرار از عذاب وجدان و در واقع برای توجه عملکرد خود به بیان و یادآوری اشکالات و یا رفتارهای نادرست همسر و یا حتی خانواده همسرش پرداخته و آنها را دستاویزی برای ورود به یک رابطه نامشروع به‌حساب آورده است. حال‌آنکه یک عمل غیراخلاقی درهرحال یک عمل غیراخلاقی است و به قول بوعلی‌سینا اگر برای یک اشتباه هزار دلیل بیآوریم هزارویک اشتباه انجام داده‌ایم. با آگاهی از وجود این فیلتر و نحوه فعالیت آن می‌توانید کارکرد آن را در راستای عملکرد بهتر خودتان تغییر دهید و از نیروهای درونی و بالقوه ذهن‌تان برای پیشبرد اهداف و رسیدن به وضعیت مطلوب‌تر بهره بیشتری ببرید.

**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 ۱۱۵۶۵-۰۱۱۳۴۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶ مورخه ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا فرماتی فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۱۰۶۰ صادره از شیراز به شماره ملی ۱۵۶۹۷۴۲۳۰ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۰/۷۶ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۸۶/۷۸ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی جواد نصر 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، 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.
۰۴/۰۶ م الف الف/۱۸۷۱۵/۲۹۹۸۷/۱۳۹۸/۱۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: پنجشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۰۵

**جهانبخش اسفندیاری نیا – رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

یوسف آقابابائی بنی با تسلیم دو برگ استشهاده که در دفترخانه ۳۷۳ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت به شماره جایی ۰۲۸۶۵۰ مربوط به عرصه و اعیان ششدانگ پلاک ۲۰۷۶/۹۲۹ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۲۲۵ در صفحه ۴۹۳ دفتر ۵۶۶ املاک به نام محمد پور بهرامی ثبت و سند مالکیت صادر شده است، و سپس مع الواسطه به موجب سند ۶۳۲۰۶ دفترخانه ۳ شیراز به یوسف آقابابائی بنی منتقل شده است. به علت جابجایی مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا دوره آگهی معامله ای کرده و یا آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۰۲/۱۳۲۶ م الف الف /۳۰۲۴۱/۱۹۰۱۳

**جهانبخش اسفندیاری نیا**

**رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی تحدید حدود اختصاصی**

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۲۵۲۱/۶۹ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر مهر، چون عملیات تحدید حدود پلاک فوق به عنوان ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۳۷۸/۵ متر مربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر نخلستان مهر به نام آقای حسن و بشیر غلامی فرزندان عباس،می بایست تجدید گردد لذا برحسب تقاضای کتبی متقاضی، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۲۷/۰۳/۹۸ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد لذا از کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد. که در وقت، مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتقافی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد، که بایستی کتبا به اداره ثبت تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمایند ضمناً متعرض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد.
۰۲/۱۲۱ م الف الف /۳۰۲۳۶/۱۹۰۱۷
تاریخ انتشار:۱۳۹۸/۰۲/۰۵

**خلیل شاکری – رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

سیدعلیرضا یطیحی باوکالت شماره ۲۴۸۹۰-۲۴۸۹۰/۰۹/۰۱- دفتر ۲۴۴ شیراز با تسلیم دو برگ استشهاده که در دفترخانه ۲۵۶ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به شماره جایی ۶۳۵۴۹۲ مربوط به ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک ۱۹۴/۲۷۴ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۵۶۷ در صفحه ۳۴۵ دفتر ۲۶۷ املاک به نام منوچهر مظفریان ثبت و سند مالکیت صادر و سپس به موجب سند ۶۳۹۶۳-۲۵۴۵/۱۱/۱۳- دفتر ۶ شیراز به فضل اله خوشحال منشادی منتقل شده و به علت سهل انگاری مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۰۲/۱۳۲۷ م الف الف /۳۰۲۴۸/۱۹۰۲۰

**جهانبخش اسفندیاری نیا**

**رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی فقدان سند مالکیت**

ورنه مرحوم ملک حسین گرمجنانی طبق برگ انحصار وراثت شماره ۰۲۸۴- ۹۷/۰۳/۱۳ شعبه ۱۵ شورای حل اختلاف شیراز با تسلیم دو برگ استشهاده که در دفترخانه ۴۰۷ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به شماره جایی ۲۴۳۰۶۷ سری الف ۹۱ مربوط به ششدانگ یک دستگاه آپارتمان به پلاک ۲۰۵۲/۷۵۰۰ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت ۵۲۴۲۰۹ در صفحه ۱۸ دفتر ۱۷۹۸ املاک به نام ملک حسین گرمجنانی ثبت شده است و برابر سند شماره ۱۱۲۸۲-۹۲/۰۶/۱۹- دفتر ۲۸۶ شیراز در رهن بانک تجارت می باشد و به علت سهل انگاری مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۰۲/۱۳۲۵ م الف الف /۳۰۲۴۲/۱۹۰۱۴

**جهانبخش اسفندیاری نیا – رییس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

## چه کسی دچار بیرون‌زدگی دیسک کمر می‌شود؟



اما عامل خطری که در سال‌های اخیر به‌عنوان مهم‌ترین علت ابتلا به بیرون‌زدگی دیسک کمر شناخته شده، فاکتوری است که از بدو تولد با مااست: ژنتیک! گواه آن هم خانواده‌هایی هستند که احتمالاً شما نیز با آنها برخورد داشته‌اید و بیماری‌های مرتبط با دیسک کمر، افراد زیادی را در این خانواده‌ها درگیر و گرفتار خود کرده. گرچه این موضوع ممکن است سبب نگرانی شود؛ ولی بهتر است با اطلاع از آن برای مراقبت از خود، پیشگیری را مدنظر قرار دهیم؛ به این معنی که اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به بیرون‌زدگی دیسک کمر و بخصوص جراحی آن وجود دارد، شما بیشتر از افراد دیگر نیاز به پرهیز از فشارهای فیزیکی، اضافه‌وزن و سیگار دارید و ورزش صحیح و منظم باید بخش جداناپذیر زندگی شما باشد؛ و اگر خوشبختانه این سابقه خانوادگی را ندارید بهتر است از این فرصت استفاده کرده و با رعایت این موارد، مانع گرفتار شدن خود با این بیماری شوید.

**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 ۶۸۲۳-۰۳۵۰۰۳۱۱-۱۳۹۷۶۶ مورخه ۱۳۹۷/۱۱/۲۳ هیأت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۳ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد منصور آبادی فرزند سردار به شماره شناسنامه ۳۷۳ کد ملی ۲۲۹۲۴۸۶۰۶۷ صادره از شیراز نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۷۰ مترمربع به پلاک ۸/۳۹۳۱۲ مفروز و مجزی شده از پلاک ۸/۴۴۶ واقع در شیراز شهرک گویم زمینش کوچه ۱۵ کدپستی ۷۱۸۸۴۶۵۸۰۱ خریداری از مالک رسمی آقای محمدهادی موذنی 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، 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.
۰۳/۲۴۴/۱۹۰۰۳ م الف الف /۱۳۹۸/۰۲/۰۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۲/۲۱

**سپاور زارع شبیانی – رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز**



برخی از مکانیسم‌ها یا به عبارت بهتر توجه‌های ذهنی که باعث غیرفعال شدن کنترل درونی می‌شوند عبارت‌اند از:

### ۱. توجه اخلاقی

در این روش فرد رنگ‌وبویی اخلاقی و یا حتی متعالی به رفتار نادرست خود می‌دهد تا جایی که قابل دفاع و یا حتی ستایش‌آمیز به نظر برسد. به‌عنوان‌مثال برخی از تروریست‌های انتحاری با توجهیاتی چون پاک کردن زمین از گناهکاران، رفتن به بهشت، عمل به وظیفه شرعی و… خود را متقاعد می‌کنند و به‌راحتی آدم می‌کشند.

### ۲. تلطیف لغوی

این روش که نوعی بازی با کلمات برای فریب خود است، شامل پوشاندن زشتی یک عمل با کمک تغییر نام آن به‌وسیله کلمات زیبا و جذاب است. به‌عنوان‌مثال رهبران نازی، کشتار یهودیان را پاک‌سازی اروپا می‌نامیدند. استفاده از کلمه اختلاس به‌جای زدنی، زرنگی به‌جای تقلب و شیطننت، به‌جای خیانت به همسر، نوعی تلطیف لغوی برای توجه عمل غیراخلاقی خود است.

### ۳. مقایسه با بدتر از خود

در این روش فرد با مقایسه رفتار خود با نمونه‌هایی به‌مراتب بدتر از سوی دیگران سعی در کوچک و کم‌اهمیت جلوه دادن عمل خود دارد و با این توجه از عذاب وجدان خود کم می‌کند. به‌عنوان‌مثال کارمندی که یک ساعت زودتر از محل کار خود جیم می‌شود تا به امور شخصی‌اش برسد می‌گوید آن‌قدر در این کشور زدنی و کلاهبرداری می‌شود که از زیر کار دررفتن ما اصلاً به‌حساب نمی‌آید و چیز مهمی نیست.

### ۴. تقصیر را به گردن دیگران انداختن

در این روش فرد تقریباً می‌داند که کارش درست نیست؛ اما تقصیر آن را به گردن فرد یا افرادی غیر از خود می‌اندازد و خود را بی‌تقصیر جلوه می‌دهد. مثلاً فردی که از سوپر مارکت محله زدنی می‌کند معتقد است اگر در جامعه عدالت، به‌درستی توسط مسئولین اجرا شده بود من آن‌قدر

معمولاً وقتی بیماری را به دلیل درد کمر و درد سیاتیک ویزیت می‌کنم و بیرون‌زدگی دیسک کمر به‌عنوان علت درد بیمار تشخیص داده شده و او از این بیماری مطلع می‌شود، اولین سؤالی که از من به‌عنوان پزشک معالج و جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات می‌پرسد این است: «چرا دیسک من بیرون زده؟!»

سال‌هاست که علت خشک شدن دیسک کمر و بیرون‌زدگی آن توسط محققین بررسی می‌شود؛ چراکه بیماری بسیار شایعی در انسان بوده و به‌راحتی فرد را از روند زندگی عادی خارج می‌کند؛ اما شاید تا مطالعه آخر این یادداشت نتوانید حدس بزنید که مهم‌ترین علت آن چیست.

قطلاً فشارهای فیزیکی نقش بسزایی در این موضوع دارند؛ نشستن طولانی روی صندلی محل کار یا تومبیل خصوصاً اگر صندلی هم نامناسب باشد، خم و راست شدن مکرر به‌ویژه برای بلند کردن اجسام سنگین، خوابیدن به شکم در طول شب، اضافه‌وزن و کم‌تحركی را می‌توان به‌عنوان مثال‌هایی از این فشارها ذکر کرد.

سن شایع ابتلا به این بیماری حدود ۳۰ تا ۵۰ سالگی است؛ زیرا در سن کمتر معمولاً دیسک‌ها هنوز خشک نشده‌اند و در سن بالاتر هم معمولاً حجم زیادی از دیسک از بین رفته و بیرون زدگی قابل‌توجهی رخ نخواهد داد؛ اما لازم است نوعی فشار فیزیکی که در سال‌های اخیر باعث ابتلای جوانان به این عارضه شده را مطرح کنیم: ورزش نامناسب که اغلب به علت بی‌احتیاطی در انجام حرکات و یا عدم وجود اطلاعات کافی در مورد نحوه و شدت اجرای آنها در باشگاه‌های بدن‌سازی می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

کمی عجیب به نظر می‌رسد؛ اما مصرف سیگار در بروز این بیماری هم اثر دارد و افراد سیگاری با فشار فیزیکی کمتری دچار بیرون‌زدگی دیسک کمر می‌شوند چراکه دیسک این افراد زودتر از دیگران آب خود را از دست می‌دهد.

آقایان بیشتر از خانم‌ها در معرض خطر بیرون‌زدگی دیسک کمر هستند و فاکتور اثربخش دیگر، هر نوع ضربه یا فشار ناگهانی حاد روی ستون فقرات مثل سقوط از ارتفاع یا تصادف است.