روزنامه طلوع

تاریخ ۲۶ آذر ۱۳۹۸ سه‌شنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۶۸۴ | سال بیست‌وپنجم

سخن بزرگان

اینکه ما گمان می‌کنیم بعضی چیزها محال است، بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم.

(دانته)

آگهی

بیســـت و شش مهارت مقابله با استرس

مقابله با استرس

دنیای امروز، دنیای سخت کار کردن و تلاش مستمر است. در محیط‌های کاری گوناگون، ما با انواع مشکلات و دغدغه‌ها روبه‌رو هستیم. همه این مشکلات دست‌به‌دست هم می‌دهند تا استرس‌های مختلف را در زندگی تجربه کنیم؛ استرسی که عامل بسیاری از بیماری‌هاست. ولی برای مبارزه با استرس که در دنیای امروز اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، چه باید کرد؟

برای مقابله با استرس‌ها یا فشارهای روانی، راهکارهای مختلفی وجود دارد که شیوه مدیریت صحیح، آنها را به ما می‌آموزد. با رعایت و به‌کارگیری این روش‌ها، می‌توانیم علاوه بر حل یا کم کردن مشکلات به آرامش پایدارتری دست‌یابیم و استرس خود را کنترل کنیم:

به خداوند توکل کنیم

توکل به خدا یکی از راهه‌ای کاهش استرس است. وقتی انسان یاد خدا را در دل خود زنده نگهداری و ارتباط روحی و معنوی بین خود و خدا برقرار کند، به آرامش عمیق، همراه با خشنودی می‌رسد و با توکل به خدا از هرگونه استرس و اضطراب و فشار روانی رها می‌شود.

زمانی برای آرامش در نظر بگیرید

فرقی نمی‌کند که سه بار در هفته به باشگاه ورزشی بروید، آخر هفته‌ها پیاده‌روی کنید، یوگا تمرین کنید یا شبی یک ساعت کتاب بخوانید؛ شما نیاز دارید که زمان و فضایی را برای آرامش ذهن خود و دور کردن افکار منفی در نظر بگیرید.

مدیتیشن کنید

همه ما مدیتیشن را انجام نمی‌دهیم اما دلیل آن این است که فواید آن را نمی‌دانیم زیرا با دانستن فواید آن قطعاً به آن روی می‌آوریم. مدیتیشن به ما فرصت این را می‌دهد که از راه مثبت نفس بکشیم و دم و بازدم مناسبی داشته باشیم. این نفس کشیدن مناسب، احساسات مغزی را از ما دور می‌کند که این موضوع کافی نیست. نفس‌های عمیق به ما کمک می‌کند که ضربان قلب خود را پایین بیاوریم و با نشانه های استرس مبارزه کنیم. همچنین ذهن فرد را از چیزی که باعث استرس شده شفاف می‌کند و آن را در ذهن او کوچک می‌کند.

عوامل استرس‌زا را کم کنیم

عوامل بی‌شماری ممکن است باعث استرس ما شوند؛ که باید این عوامل استرس‌زا را شناخته و سعی کنیم از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می‌شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.

خواب کافی داشته باشید

به اندازه کافی خوابیدن باعث می‌شود که در طول روز انرژی لازم را داشته باشید و همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با استرس روزانه خود بجنگید. یک چرت کوتاه‌مدت می‌تواند بدن شمارا ریست کند و بدن ما هنگام خواب تمام علت‌های استرس را خاموش می‌کند.

موسیقی را فراموش نکنید

چیزی را امتحان کنید که به لحاظ روانی، استرس را در دوردست‌ها نگاه می‌دارد. موسیقی یکی از بهترین روش‌ها برای آرام‌سازی و از بین بردن استرس است و در همه گروه‌های سنی، اقشار جامعه و هر نوع جنسیتی کاربرد دارد. موسیقی‌ای را انتخاب کنید که بر شما تأثیرگذار است.

مطالعه کنید

خواندن روشی خوب برای از بین بردن استرس است. کتاب‌هایی را انتخاب کنید که شاد و پرنشاط هستند، کتاب‌های کمیک، رمانتیک یا هر چیزی را که به شما احساس خوبی می‌دهد انتخاب کنید. علاوه بر این‌ها می‌توانید از کتاب‌های مذهبی یا معنوی هم درزمینه کمک بگیرید؛ هر کتابی که پیامی مثبت و نیک درباره مردم یا جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، بدهد.

به چیز دیگری بیندیشید

اگر ذهنتان آن‌قدر درگیر مشکلات است که نمی‌توانید مدیتیشن کنید، حواستان را به یک موضوع دیگر پرت کنید. مثلاً دوست دارید به کجا سفر کنید، یا خانه روی‌هایتان را تصور کنید.

هدف از این کار دور کردن استرس است. هر چه تصور شما به واقعیت نزدیک‌تر باشد، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

نفس عمیق بکشید

استرس و عصبانیت باعث کوتاه‌تر و تند شدن تنفس می‌شود، درصورتی‌که آرامش با نفس‌های عمیق و آرام همراه است، پس برای تغییر وضیعت تنش خود، حالت نفس کشیدن خود را تغییر دهید.

یک آه بلند بکشید. حالا تصور کنید که شکم شما مکانی قدرتمند است. درحالی‌که تمرکز شما روی شکمتان است سعی کنید نفس عمیق بکشید. دم، احساس کنید که شکم و پهلوهایتان باد می‌شود. بازدم، احساس کنید که شکم و پهلوهای شما جمع می‌شود. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید و هر بار احساس آرامش بیشتری کنید.

عشق بورزید

یکی از راه‌های کم کردن استرس و داشتن آرامش بغل کردن حیوانات خانگی و یا ناگهانی بغل کردن یکی از دوستان و یا افراد خانواده است. وقتی با دوست خود راجع به مسائل خوب صحبت می‌کنید، درواقع استرس خود را کم می‌کنید.

متخصصان می‌گویند روابط اجتماعی به مغز شما کمک می‌کند بهتر فکر کند و شمارا تشویق کند که برای مسائلی که قبلاً حل آنها غیرممکن می‌نمود، راه‌حل مناسب پیدا کنید. مطالعات نشان داده روابط فیزیکی مثل نوازش یا بغل کردن، به کاهش فشارخون و استرس کمک می‌کند.

تصویرسازی کنید

تصویری شاعرانه و آرامش‌بخش را همچون ساحل یا علفزار در ذهن خود تصور کنید. از همه حس‌های پنج‌گانه خود در این زمینه بهره ببرید. آیا بوی گیاهان، دریا و گل‌ها را می‌توانید در هوا تجسم کنید؟ آیا صدای پرندگان را می‌شنوید؟ ذهن ما نمی‌تواند تفاوت بین تصور و واقعیت را از هم تمیز دهد؛ بنابراین صحنه‌های آرامش‌بخش خود را در ذهن تصویر کنید. شما همچنین می‌توانید تجسم کنید که استرس و انرژی‌های منفی از بدن شما خارج می‌شود. ذهنتان را آزاد بگذارید و تصاویری برای رهایی از استرس خلق کنید.

سپاسگزار باشید

زمانی که احساس استرس می‌کنید، به موهبت‌هایی که خداوند در اختیار شما قرار داده، فکر کنید. آن‌ها را در یک دفترچه و به شکل روزانه بنویسید. همیشه چیزهایی وجود دارند که ما می‌توانیم به خاطر آن‌ها سپاسگزار باشیم.

نفس بکشید

هرگاه می‌بینید که در برخی احساسات این‌چنینی گرفتار آمده‌اید، چند نفس عمیق و آرام بکشید. این اعمال مزایای چندی دارد که یکی از آن‌ها رساندن اکسیژن بیشتر به مغز است که می‌تواند افکار شمارا شفاف و ماهیچه‌هایتان را آرام کند. این کار همچنین به شما کمک می‌کند تا یک گام به عقب بردارید و خودتان را از شر جزئیات ناخوشایند خلاص کنید.

کمال‌گرایی ممنوع!

یکی دیگر از دلایل بروز استرس در افراد کمال‌گرایی و توقعات بسیار زیاد است. اگر افراد از کمال‌گرایی خود بکاهند، به استرس کمتری دچار می‌شوند.

مراقبت نور و رنگ اطرافتان باشید

برخی از افراد نسبت به نور و رنگ محیط حساس‌اند و دچار استرس می‌شوند برای همین نمناک توصیه می‌کند این افراد باید برای کاهش استرس نسبت به رنگ و نور محیطی که در آن زندگی می‌کنند یا مشغول کارند مراقبت بیشتری داشته باشند. استفاده از رنگ آبی آرامش‌بخش است و به کاهش استرس کمک زیادی می‌کند.

برنامه‌ریزی را فراموش نکنید

اگر افراد زندگی‌شان را بر اساس یک سیستم و قاعده تعریف‌شده و منظم پایه‌ریزی کنند و حتی برای تفریحات و اوقات فراغتشان برنامه داشته باشند، کمتر دچار استرس خواهند شد. رفتن به دیدار آشنایان و تفریح کردن باعث کاهش استرس و ایجاد آرامش در فرد می‌شود پس برنامه‌ای برای تفریح خود بچینید. برنامه ریزی در همه کارها سبب کاهش اتلاف وقت می‌شود و درنتیجه به دلیل وجود نظم موجود، استرس کمتری سراغ افراد خواهد آمد.

همه چیز را بنویسید

اگر فراموش کردن چیزی، باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، حتماً آن را روی کاغذ بیاورید یا جایی مطمئن یادداشت کنید. به این ترتیب چیزی را فراموش نمی‌کنید و در نتیجه استرس نمی‌گیرید.

مهارت مقابله با استرس

ساعتی را با خانواده بگذرانید

سعی کنید حداقل یک وعده غذایی را در طول روز در کنار خانواده یا اگر تنها هستید، در کنار دوستانتان میل کنید. حتی بهتر است یک وعده غذایی را در خانه تهیه کنید و در کنار هم‌میل کنید.

از وضعیت جسمی خودآگاه باشیم

از نشانه‌های پریشانی در خود از قبیل سردرد، آشفتگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و... مطلع باشیم؛ زیرا این علائم می‌توانند نشانه‌های استرس باشد که باعث اختلالات جدی‌تر از قبیل زخم معده، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و... باشند.

درباره مشکلاتتان صحبت کنید

سرخوردگی‌ها و ناراحتی‌های خود را حتی اگر هم کوچک هستند، بازگو کنید و درون خودتان نریزید. یاد بگیرید که نارضایتی و مشکلاتتان را با یک فرد نزدیک و مورد اعتماد در میان بگذارید (البته سعی کنید تمام انرژی منفی‌تان را به او منتقل نکنید؛ چون در این صورت تضمین نمی‌کنم او دفعه بعد هم حاضر باشد به حرف‌هایتان گوش بدهد!).

در موقع مناسب، شرایط سخت را رها کنید

اجازه ندهید روابط شما به‌جایی برسد که مجبور باشید شرایط سختی را تحمل کنید. تعیین کنید که برای هر مسئله، چقدر می‌خواهید مایه بگذارید. حد و حدودی برای روابط و میزان مشارکت خود در فعالیت‌ها و عرصه‌های مختلف در نظر بگیرید. درصورتی‌که شرایط بغرنج شد و از حد و حدود شما عبور کرد، آن شرایط را برای همیشه رها کنید. این نکته را هم در مسائل کوچک و جزئی مثل تعیین زمان مشخص برای برگشت به خانه و هم در مسائل بزرگی چون طلاق و جدایی، در نظر بگیرید. مثلاً با خودتان بگویید که اگر روابطم با همسرم بعد از شش ماه مشاوره، بهبود پیدا نکرد، از او جدا خواهم شد.

از معاشرت با افراد استرس‌زا بپرهیزیم

از ارتباط با افرادی که سبب استرس ما می‌شوند دوری کنیم. یا اگر دوری کردن از این افراد برایمان مشکل است، می‌توانیم ارتباط خود را با او در جمع برقرار کنیم.

خودتان و دیگران را دوست داشته باشید

روابط دوستانه برقرار کنید و با دیگران گرم بگیرید. حس خوب صمیمیت و گرمای انسان‌دوستی را تجربه کنید.

شما چطور در زندگی با استرس‌های مختلف مبارزه می‌کنید؟ آیا بین استرس زیاد و مخرب و بی‌تفاوتی محض، تعادل ایجاد می‌کنید؟

آگهی حصر وراثت

خانم فرشته زاهدی فرزند محمد ابراهیم به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸۰۲۰۳ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم عباس آفریده فرزند مرحوم پولاد به شماره ملی ۵۴۷۹۵۸۶۴۴۰- ۱۳۰۸ صادره از کنارتخته و کمارج در تاریخ ۱۳۸۰/۳/۱۳ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتند از: ۱- ماه خانم بهزادی به شماره ملی ۵۴۷۹۸۷۰۸۹۰ – ۱۳۳۳ کنارتخته زوجه متوفی ۲- مرحوم خدامراد آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۵۸۷۶۶۸ – ۱۳۳۳ کنارتخته پسر متوفی ۳- عبدالرحیم آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۹۵۴۱۳۱ – ۱۳۶۷ کنارتخته پسر متوفی ۴- عنایت آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۵۸۸۵۰۸ – ۱۳۴۵ کنارتخته پسر متوفی ۵- رسول آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۹۵۳۵۴۰ – ۱۳۶۳ کنارتخته پسر متوفی ۶- مسعود آفریده به شماره ملی ۵۴۷۰۰۲۰۶۶۵ – ۱۳۷۱ کنارتخته پسر متوفی ۷- زیبا آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۸۶۸۲۲۵ – ۱۳۳۱ کنارتخته دختر متوفی ۸- زهرا آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۸۶۹۱۰۸ – ۱۳۳۲ کنارتخته دختر متوفی ۹- مدینه آفریده به شماره ملی ۵۴۷۰۰۰۱۰۵۹ – ۱۳۷۰ کنارتخته دختر متوفی ۱۰- سکینه آفریده به شماره ملی ۵۴۷۹۹۵۳۷۵۳ – ۱۳۶۵ کنارتخته دختر متوفی ۱۱- صدیقه آفندیده به شماره ملی ۲۳۷۰۲۸۷۲۹۲ – ۱۳۳۸ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۱۱/م الف ۸/۹۲۴

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی حصر وراثت

خانم فرشته زاهدی فرزند محمد ابراهیم به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸۰۲۰۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم خدامراد آفریده فرزند مرحوم عباس به شماره ملی ۵۴۷۹۵۸۷۶۶۸ – ۱۳۳۳ صادره از خشت و کمارج در تاریخ ۱۳۸۴/۱۲/۲۲ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتند از: ۱- فرشته زاهدی به شماره ملی ۲۳۷۰۳۳۶۸۷۰ – ۱۳۴۱ کازرون زوجه متوفی ۲- محمدرضا آفریده به شماره ملی ۲۳۷۲۴۶۸۱۸۹ – ۱۳۶۴ کازرون پسر متوفی ۳- کریم آفریده به شماره ملی ۲۳۶۰۰۶۷۷۴۵ – ۱۳۶۸ کازرون پسر متوفی ۴- علیرضا آفریده به شماره ملی ۲۳۷۲۰۵۱۸۶۵ – ۱۳۶۲ کازرون پسر متوفی ۵- فریبا آفریده به شماره ملی ۲۳۷۱۹۹۳۰۵۰ – ۱۳۵۹ کازرون دختر متوفی ولاغیر

اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۶۱۲/م الف ۸/۹۲۴

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای عبدالرضا سبک دست به شماره ملی ۱۸۱۷۳۳۶۱۰۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۸۱۹۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان گل پری پسند به شماره ملی ۲۳۷۰۲۲۶۳۸۲ در تاریخ ۱۳۹۵/۱۰/۲۱ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- عبدالرضا سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۷۳۳۶۱۰۱ – ۱۳۵۸ صادره از حوزه آبادان پسر متوفیه ۲- محمدرضا سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۹۶۲۶۶۶۰ – ۱۳۵۲ صادره از حوزه آبادان پسر متوفیه ۳- محبوبه سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۵۳۵۵۴۰۹ – ۱۳۴۹ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۴- ندا سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۹۶۵۰۹۶۰ – ۱۳۵۵ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۵- تهمینه سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۷۱۹۵۵۲۲ – ۱۳۵۰ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۶- سهیلا سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۵۳۴۳۷۳۷ – ۱۳۴۶ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۷- حاجیه بی بی سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۵۳۲۲۱۷۹ – ۱۳۴۲ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۸- پروین سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۱۸۱۸۴۰۹۱۳۵ – ۱۳۴۴ صادره از حوزه آبادان دختر متوفیه ۹- نگار سبک دست فرزند خلیل ش ملی ۲۳۷۲۰۰۸۵۸۷ – ۱۳۶۰ صادره از حوزه کازرون دختر متوفیه

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

۶۱۵/م الف ۸/۹۲۱

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون

چون آقای منوچهر کاظمی فرزند رضا با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۳۰۲/۱۰ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۱۰۹۷۸۸ – ۱۳۶۸/۱۲/۲۰ دفتر ۶۲ کازرون به منوچهر کاظمی انتقال قطعی یافته و در دفتر ۲۹ صفحه ۸۲ ذیل ثبت ۳۵۱ به نامش ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۲۴۵۶۳۷ به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه واعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۹/۲۵

۸/۹۲۰ ۶۱۳/ م الف

داود انصاری – رییس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی حصر وراثت

آقای محسن عباس فرد فرزند مرحوم خراسانی به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸۱۹۵ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم خراسانی عباسی فرد فرزند مرحوم اصغر به شماره ملی ۲۳۷۰۲۰۰۴۵۶ – ۱۳۱۲ صادره از کازرون در تاریخ ۱۳۸۵/۱۱/۳۰ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراث حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مرحومه احترام دلارام به شماره ملی ۲۳۷۰۲۱۲۲۶۸ – ۱۳۱۷ کازرون زوجه متوفی ۲- مرحوم قاسم عباس فرد به شماره ملی ۲۳۷۰۲۹۹۷۱۱ – ۱۳۳۹ کازرون پسر متوفی ۳- محسن عباس فرد به شماره ملی ۲۳۷۱۸۴۱۴۶۳ – ۱۳۴۲ کازرون پسر متوفی ۴- مهدی عباسی فرد به شماره ملی ۲۳۷۱۸۸۲۷۷۱ – ۱۳۴۷ کازرون پسر متوفی ۵- محمد عباس فرد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۲۲۵۳ – ۱۳۴۹ کازرون پسر متوفی ۶- طاهره عباس فرد به شماره ملی ۲۳۷۰۳۵۵۸۳۲ – ۱۳۴۲ کازرون دختر متوفی ۷- لیلا عباس فرد به شماره ملی ۲۳۷۰۴۶۰۴۸۲ – ۱۳۵۷ کازرون دختر متوفی ولاغیر

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

۶۰۸/م الف ۸/۹۱۹

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی ابلاغ رای عدم افراز پلاک ۵۱/۶ قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون

نظر به اینکه آقای اسمعیل کظیمی فرزند امان اله احدی از مالکیت مشاعی یکباب خانه به پلاک ۵۱/۶ واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون با مساحت معینه ۲۷۶ مترمربع تقاضای افراز سهم مشاعی خود را در پلاک مزبور نموده که برابر با استعلام شماره ۱۶۷۱۸ مورخ ۹۸/۹/۳ از شهرداری و پاسخ آن طی شماره ۱۱۹۱۱ مورخ ۹۸/۹/۱۴ مبنی بر اینکه طبق قانون و مقررات شهرسازی ملک مزبور قابلیت افراز ندارد لذا با عنایت به نامه شهرداری رأی بر عدم افراز پلاک فوق الذکر صادر میگردد. این رأی پس از اعلام در روزنامه کثیرالانتشار ظرف ۱۰ روز قابل اعتراض در دادگستری شهرستان کازرون می باشد. ضمنا بنابر اعلام و تقاضای متقاضی افراز مبنی بر اینکه آقای ابراهیم کظیمی احدی از مالکین مشاعی مجهول المکان میباشد و سوابقی از آدرس وی در پرونده ثبتی مشاهده نشده است به موجب ماده ۱۸ آیین نامه اجرایی اسناد رسمی مراتب ابلاغ رأی به نامبرده با انتشار این آگهی اعلام و ابلاغ میگردد که ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی قابل اعتراض در دادگستری شهرستان کازرون میباشد.

تاریخ انتشار: ۹۸/۹/۲۶ ۸/۹۱۳ ۶۰۳/م الف

داود انصاری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی حصر وراثت

خانم فریده پهلوانی فرزند مرحوم رجبعلی به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۸۱۹۷ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که مرحوم رجبعلی پهلوانی فرزند مرحوم حسین به شماره ملی ۲۳۷۱۶۷۱۵۳۳ – ۱۳۱۶ صادره از کازرون در تاریخ ۹۸/۵/۱۷ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده وراث حین الفوت وی عبارتند از: ۱- منیژه پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۱۷۲۴۶۲۹ – ۱۳۲۷ کازرون زوجه متوفی ۲- داریوش پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۱۸۵۹۱۱۷ – ۱۳۴۴ کازرون پسر متوفی ۳- محمدرضا پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۱۸۸۱۴۵۷ – ۱۳۴۷ کازرون پسر متوفی ۴- ناهید پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۰۳۰۳۸۶۷ – ۱۳۴۰ کازرون دختر متوفی ۵- فریده پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۰۳۲۲۵۱۹ – ۱۳۴۲ کازرون دختر متوفی ۶- نسرین پهلوانی به شماره ملی ۲۳۷۰۳۳۷۴۴۳ – ۱۳۴۵ کازرون دختر متوفی ولاغیر

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

۶۰۹/م الف ۸/۹۲۲

زمانی بخش – رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

کارت، شناسنامه، کارت سوخت به نام چنگیز عباسی و قولنامه به نام هژبر صفری مربوط به خودروی پراید مدل ۱۳۸۹ به شماره موتور ۳۶۳۹۵۸۲ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۹۶۳۶۱۳۶ و شماره پلاک ۱۳۲ ن ۴۵ ایران ۸۳ که سند کمپانی آن متعلق به نسرین رضایی است مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.

۸/۹۲۵

روزنـامـه طلـوع آگهـی و مشـــترک می‌پـذیـرد

۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲