

هیچ جایی به اندازه ی کوه برای سلامتی بدنتان فعالیت های متنوع ندارد. شیوه های مختلف کوهنوردی و انواع سطوح کوهنوردی باعث میشوند که همیشه قدرت بدنی خوب و اندام مناسب داشته باشید.

۱۰ چیزی که تنها عاشقان کوهستان می‌فهمند

چند بار در طول سال کوه می‌روید؟ اصلا تا به حال رفته اید؟ کوهنوردی یکی از معدود لذت های دنیاست که فقط وقتی آن را امتحان کنید مزه اش را می‌فهمید. کوهستان با آرامش و طبیعت بکرش حسی به شما می‌دهد که نمی‌توان توصیف کرد. اگر می‌خواهید دلیل اراده و پشتکار کوهنوردانی که حداقل هفته ای یک بار به بلندی های گردآلی سر می‌زنند را بدانید، این مطلب مال شماست.

۱ . کوهنوردی بسیار به سلامت بدنتان کمک می‌کند.

هیچ جایی به اندازه ی کوه برای سلامتی بدنتان فعالیت های متنوع ندارد. شیوه های مختلف کوهنوردی و انواع سطوح کوهنوردی باعث میشوند که همیشه قدرت بدنی خوب و اندام مناسب داشته باشید. البته باید به خطرات این ورزش هم آگاه و آماده باشید.

۲ . شما یاد می‌گیرید که با دید متفاوت تری به زندگی نگاه کنید

می‌گویند که از یک کوه بسیار بزرگ بالا بروید تا بفهمید چقدر کوچکید. همانطور که از کوه و ارتفاع می‌توانید با نگاه دیگری زیرپایتان را ببینید، دیدتان به مسائل زندگیتان نیز تغییر می‌کند.

۳ . صلح و آرامش را می‌توان از کوه آموخت.

احساس آرامشی که کوه به شما می‌دهد را فقط وقتی تجربه کنید می‌توانید بفهمید که چقدر ارزشمند است. احساسی که تا مدتی بعد از ترک کوه هم با شما می‌ماند. وقتی در کوه هستید زمانی را به نشستن روی سنگ و لذت بردن از سکون و سکوت اختصاص دهید.

۴ . زیبایی را درک می‌کنید.

نمی‌توان زیبایی کوه را انکار کرد. در هر فصلی زیاست. آبشارهای درآمده از دل کوه، قله های برفی، گلپهای نادر و سنگ های عجیب را تنها در کوهستان می‌توانید ببایید.

۵ . هوای کوهستان همیشه عالی است.

هوای کوهستان بسیار تازه و تمیز است. نفسی که به داخل ریه هایتان می‌رود پراز تازگی است. با نفس های عمیق این تازگی را به درون می‌کشید.

۶ . نسبت به گذر زمان دید دیگری پیدا می‌کنید.

در کوه انگاز زمان از حرکت می‌ایستد. فکر می‌کنید که مدتی طولانیست که کوه یک شکل خاص دارد و فکر می‌کنید که برای خودتان هم همین اتفاق خواهد افتاد. دور و برتان سکون عجیبی حس میکنید.

۷ . اهمیت طبیعت بکر و دست نخورده را درک می‌کنید.

می‌فهمید که چقدر خوب است قسمتهایی از طبیعت از دسترس عموم مردم و توریست‌ها دور باشد. بیشتر نواحی کوهستانی هنوز بکر و خراب نشده هستند.

۸ . بوی کوهستان عالی است.

علاوه بر هوای تمیز، مشامتان پر از بوهای خوب می‌شود. نه تنها بوی گلپهای کوهی بلکه بویی که از خود کوه تراوش می‌شود.

دانستنی هایی درباره سفر به کوهستان



۹ . اهمیت کشف کردن را می‌فهمید.

همیشه چیز جدیدی برای امتحان کردن در کوهستان وجود دارد. یک راه جدید برای عبور. کوه نیاز شما به کشف را ارضا می‌کند.

۱۰ . به هوا احترام می‌گذارید.

چون گاهی شرایط تنفس در کوه سخت می‌شود می‌دانید چقدر هوا اهمیت دارد. می‌دانید این هوا باعث زنده ماندنتان است و به آن احترام می‌گذارید.

نکات کلیدی برای سفر به کوهستان

آماده کردن لوازم و وسایل مورد نیاز سفر، البته یکی دو روزی پیش از حرکت همیشه و در هر سفری ضروری است؛ اما با توجه به خصوصیات کوهستان شاید بد نباشد برخی از این لوازم را با هم مرور کنیم.

همیشه یک دست لباس اضافه همراه خود داشته باشید. شاید با تغییر آب و هوا به استفاده از آن نیاز داشته باشید. کرم ضدآفتاب، عینک آفتابی، کلاه، دستکش و جوراب اضافی هم از دیگر موارد مهمی هستند که در چنین سفری نباید فراموش شوند.

خوب است لوازم جهت‌یابی هم با خود ببریم، البته به آن شرط که استفاده از آنها را هم بدانیم یا پیاموزیم، چون در کوهستان احتمال دارد به آنها نیاز پیدا کنیم. خوب است یا با کسی که تجربه این کار را دارد همراه شویم یا شیوه‌های جهت‌یابی را بدقت بیاموزیم. کیف کمک‌های اولیه را هم همراه خود ببرید.

و ما حق نداریم آنها را از بین ببریم. در حقیقت ما انسان‌ها وارد قلمرو آنها شده‌ایم. بنابراین باید تا جایی که ممکن است از خودمان و به‌خصوص کودکان در برابر آنها محافظت کنیم. در مورد حیوانات وحشی و درنده بهتر است در مسیرشان قرار نگیریم. یعنی از مسیرهای پرتردد رفت و آمد کنیم و در مکان‌های مخصوص چادر زنیم. در حقیقت در مسیرهای عادی کوه، معمولا با این‌گونه حیوانات رو رو نخواهیم شد. بنابراین هیچ وقت از راه اصلی خارج نشوید و به نقاط خلوت و دور از جمعیت نروید. اما حشرات را نمی‌توان از اینچنین مسیرهایی دور کرد. به همین دلیل بهتر است از گزند و آسیب آنها پیشگیری کنیم. یکی از راه‌ها پوشیدن لباس کافی است، به طوری که تمام بخش‌های بدن پوشیده باشد. همچنین در کیف کمک‌های اولیه، داروهای مخصوص گزیدگی را هم قرار دهید.

ماشین در مناطق کوهستانی

یکی از نکات مهم و اساسی در ارتباط با ایمنی سفر به کوهستان – که البته کمتر به آن توجه می‌شود – بردن ماشین به مناطق کوهستانی است. همیشه بدانید کوهستان با هیچ‌کس شوخی ندارد؛ بنابراین با کوچک‌ترین بی‌توجهی و بی‌احتیاطی، مشکلاتی غیرقابل جبران به وجود خواهد آمد. پس خوب است از قبل به فکر باشید و جلوی خطر را بگیرید.

اگر ماشین را در سربالایی یا سرازیری پارک می‌کنید، تنها به ترمز دستی ماشین اطمینان نکنید. ماشین را در دنده بگذارید و ترمز دستی را هم بکشید. اما این کارها هم کافی نیست به‌خصوص زمانی که بچه‌ها داخل ماشین باشند. البته هیچ وقت بچه‌ها را تنها در ماشین نگذارید. چه در کوه چه در خیابان؛ اما کوه بسیار خطرناک‌تر است و بهتر است هنگام توقف هیچ‌کس در ماشین نماند بویژه بچه‌ها که با بازی کردن یا ترمز و دنده می‌توانند سبب حرکت ماشین شوند. در نتیجه همان روش قدیمی که سنگی پشت چرخ‌ها می‌گذاشتند، یکی از ایمن‌ترین و مطمئن‌ترین روش‌هاست. باز هم تاکید می‌کنیم به‌خصوص زمانی که به هر دلیل مجبور شوید بچه‌ها را تنها در ماشین بگذارید، این نکته را رعایت کنید.

کوهستان، تمیز و زیبا

در نهایت این نکته بسیار مهم و حیاتی را هم به خاطر داشته باشید که کوه را تمیز و به دور از هر گونه آلودگی حفظ کنید. برای این کار همراه با خودتان کیسه‌ای برده و زباله‌های‌تان را در آن بریزید. سعی کنید هیچ‌گونه زباله‌ای به‌خصوص پلاستیک و شیشه در محیط باقی نماند. تصور نکنید با انداختن زباله‌ها در رودخانه یا دره نیز کار درستی انجام داده‌اید. آنها باید حتما در کیسه مخصوص زباله ریخته شوند.

از نکات مهم دیگری که در سفر باید به آن توجه شود، پرپا کردن آتش است. کوهستان هم تفاوتی با سایر مناطق ندارد و احتمال آتش‌سوزی در آنجا نیز وجود خواهد داشت. به همین دلیل در فضایی باز و به دور از درخت و گیاه، آتش را روشن کنید. همچنین وقتی تصمیم می‌گیرید آن مکان را ترک کنید، از خاموش شدن آتش مطمئن شوید. برای همین بهتر است به آب اکتفا نکنید و حتما مقداری خاک هم روی آتش بریزید تا صد درصد خاموش شود. پس از رفتن ما همه جا باید تمیز و پاک باقی بماند؛ چراکه حتی تصور محیطی آلوده و پر از آشغال، نه تنها لذت را از ما دور می‌کند، بلکه احساس بدی هم در ما به وجود خواهد آورد. زیبایی طبیعت را پاس بداریم و این میراث را برای فرزندان‌مان نیز به یادگار بگذاریم.

در کوهستان هم تفاوتی با سایر مناطق ندارد و احتمال آتش‌سوزی در آنجا نیز وجود خواهد داشت. به همین دلیل در فضایی باز و به دور از درخت و گیاه، آتش را روشن کنید. همچنین وقتی تصمیم می‌گیرید آن مکان را ترک کنید، از خاموش شدن آتش مطمئن شوید. برای همین بهتر است به آب اکتفا نکنید و حتما مقداری خاک هم روی آتش بریزید تا صد درصد خاموش شود. پس از رفتن ما همه جا باید تمیز و پاک باقی بماند؛ چراکه حتی تصور محیطی آلوده و پر از آشغال، نه تنها لذت را از ما دور می‌کند، بلکه احساس بدی هم در ما به وجود خواهد آورد. زیبایی طبیعت را پاس بداریم و این میراث را برای فرزندان‌مان نیز به یادگار بگذاریم.



چند فرسنگ تا فرسنگ

است. این بنا در سال ۱۳۷۶ در فهرست آثار ملی ثبت شده است و اشیای کهن یافته شده در آن در موزه شهر همدان نگهداری می‌شود.

معماری این کاروانسرا با سبک معماری عهد صفوی ساخته شده و شکل کاروانسرا مستطیل شکل و ۴ ایوانی است.

۴ برج دایره ای شکل در ۴ گوشه آن و ۳ برج نیم دایره در وسط اضلاع شرقی غربی و شمالی احداث شده و در قسمت فوقانی برج‌ها چند ردیف

آجر کاری کنگره ای کار شده است.

برج‌ها علاوه بر جنبه تزئینی محل دیده بانی هم بوده است. درگاه کاروانسرا در وسط چپه

جنوبی بنا واقع شده است.

این کاروانسرا با داشتن دیوارهای قطور و سقف‌های طاق ضربی آجری از استحکام

در گذشته فرسنگ در مسیر کاروان‌ها قرار داشت و همین امر باعث می‌شد ساکنان از طریق داد و ستد با کاروانهای عبوری، کسب و کار کنند.

به خاطر امنیت تجارت و استراحتگاه مسافرین و کاروانهایی که به قصد تجارت،سیاحت و زیارت از عتبات عالیات از این مسیر سفر می‌کردند در نزدیکی این روستا یک کاروانسرای بزرگ به نام فرسنگ ساخته شده بود.

کاروانسرای فرسنگ از مجموعه کاروانسراهای ساخته شده در عصر صفوی است که به کاروانسرای شاه عباسی نیز شهرت یافته است. این کاروانسرای کم نظیر سالها استراحتگاه کاروانها، بازرگانان و زائران بوده است. سبک معماری بنا، در دوران صفوی و در اوایل قرن یازدهم ساخته شده

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۱۳۱۱۰۰۲۳۴۷ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۸ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شجاع کاظمی کرانی فرزند قیاس به شماره شناسنامه ۳۶۵ صادره از شیراز در شش‌دانگ یکپاب خانه به مساحت ۱۳۳/۸۵ مترمربع پلاک ۱۳۲۱ فرعی از ۲۱۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۱۴۴ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی رحیم عرب محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۳ <p>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۰/۱۹</p>
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین	

آگهی حصر وراثت	
محمد جعفرپور دارای شناسنامه شماره ۴۵۵۳ متولد ۱۳۷۱/۷/۱ به شرح دادخواست به کلاسسه ۹۴/۹۰۵/۱ش از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علیابگیم صحیحی به شماره شناسنامه ۲۰۱۱ در تاریخ ۱۳۸۱/۱۱/۱۲ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و وراث حین‌القول آن مرحوم عبارتند از: <p>۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر محمد جعفرپور</p> <p>۲- محمدقاسم جعفرپور به شماره شناسنامه ۳۲۱ صادره از حوزه داراب فرزند متوفیه</p> <p>اینک با انجام تشریفات مقتضای درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نمایند تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به دادگاه تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</p>	
رئیس شعبه یک شهری داد‌گاه عمومی حقوقی داراب احمد کودرزیان	

تبتی و دادگستری	
هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۱۱۰۲۳۴۷۱۰۰۲۳۴۶ مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۳ هیأت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی نریا دهقان ابنوی فرزند امراه به شماره شناسنامه ۲۳۰ صادره از مردودشت در شش‌دانگ یکپاب خانه به مساحت ۱۶۸ مترمربع پلاک ۴۸۸۵ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱۸ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از شهرداری شیراز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۳ <p>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۰/۱۹</p>
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین	

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۳ شیراز	
فاطمه جهانگیر با تسلیم سه برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۱۲/۲۰۹۰۵ واقع در بخش ۳ شیراز که ذیل ثبت ۲۵۶ صفحه ۳۴۹ دفتر ۱۳۱ به نام فاطمه جهانگیر ثبت و سند مالکیت شماره ۱۲۷۶۶۸ صادر شده و به علت سهل‌انگاری مقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.	
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه سه شیراز سیدروس لطفی ایبوردی	

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
برابر رأی شماره ۱۰۲۵۵۵۳ مورخ ۱۳۹۶/۸/۲۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی احمد علی‌زاده فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۹۱ صادره از لارستان در شش‌دانگ یکپاب خانه به مساحت ۱۹۵/۹۹ مترمربع پلاک ۷۴۲۶ فرعی‌ی از ۲۰۸۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۸۳ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی فضل‌اله دهقان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۳ <p>تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۰/۱۹</p>
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین	

آگهی ابلاغ وقت دادرسی	
بدینوسیله اعلام می‌شود خلیل پایان فرزند ناصر دادخواستی به خواسته ۱- اثبات مالکیت سواری پژو به شماره ۷۸۸ ق ۱۸ ایران ۶۳ و ۲- تنظیم و انتقال سند مالکیت سواری پژو به شماره ۷۸۸ ق ۱۸ ایران ۶۳ به طرفیت ۱- اکبر کریمی فرزند نجف‌علی ۲- رضا رضائی کوهنجانی فرزند مهرباب تسلیم شوراهای حل اختلاف میانشهر نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسسه ۹۴/۵۲۰ ح ۴ ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۹۴/۱۱/۲۱ ساعت ۴ عصر تعیین شده است اینک به علت مجهول‌المنان بودن خواننده ردیف ۲ به درخواست خواهان و دستور شورا و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خواننده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا و اطلاع در فارس فسا زاهدشهر داد‌گاه ششیکوه مجتمع شوراهای حل اختلاف ششیکوه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردند در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.	
شورای حل اختلاف میانشهر	

آگهی ابلاغ وقت دادرسی	
بدینوسیله اعلام می‌شود خلیل پایان فرزند ناصر دادخواستی به خواسته ۱- اثبات مالکیت سواری پژو به شماره ۷۸۸ ق ۱۸ ایران ۶۳ و ۲- تنظیم و انتقال سند مالکیت سواری پژو به شماره ۷۸۸ ق ۱۸ ایران ۶۳ به طرفیت ۱- اکبر کریمی فرزند نجف‌علی ۲- رضا رضائی کوهنجانی فرزند مهرباب تسلیم شوراهای حل اختلاف میانشهر نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسسه ۹۴/۹۸۷/۱۲۹۹۰۰۹۸۱ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن مورخ ۹۴/۱۱/۲۷ ساعت ۱۰/۳۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌المنان بودن خواننده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی داد‌گاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خواننده ظرف یک ماه از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.	
منشی دادگاه کیفری شعبه اول دادگاه عمومی شهر ارسنجان لطفعلی قنبریان	