دمنوش‌هایی که درد معده را ضربه فنی می کنند

مصـــرف ترکیب دمنوش‌هـــای بابونه، گل‌گاوزبان، ســـنبل‌الطیب، بادرنجبویه و افســـنتین سبب تســـکین اعصاب معده می‌شود.

معده درد یکی از مشـــکلاتی است که تقریباً همـــه افـــراد در طول زندگی خـــود آن را تجربه می‌کنند، بنابراین آشنایی با درمان‌های خانگی به ویژه زمانی که امکان دسترســـی به پزشک وجود ندارد، سودمند خواهد بود.

مراحل هضم غذا در بدن

علمای طب سنتی معتقدند که هر ماده غذایی در قسمت‌های مختلف بدن چهار بار هضم و مواد زائد آن دفع و با کیفیت‌ترین قســـمت غذا جذب بدن می‌شود.

نخستین هضم در دهان و معده است که مواد زائـــد حاصل از آن از طریق روده دفع می‌شـــود. بنابراین باید غذا در دهان به خوبی جویده شود.

هضم دوم در کبد اســـت، مواد زائد حاصل از این هضم به شـــکل ادرار و چرک از بدن خارج و مواد جذب شده تبدیل به مو و ناخن می‌شوند.

هضم سوم در عروق اتفاق می‌افتد و مواد جذب شده حاصل از این هضم تبدیل به خون می‌شوند.

هضم چهارم در ســـلول انجام می‌شود و مواد حاصل از این هضم به ســـمت اعضای جنســـی حرکت می‌کنـــد. این مواد بهترین پروتئین برای تولید مثل هستند.

مدت زمان هضم غذا بستگی به نوع ماده غذایی مصرفی دارد، ولی به طور کلی مواد غذایی ۲ تا سه ساعت پس از میل شدن هضم می‌شوند.

بیشترین مشکلات گوارشی

درد معده، سوءهاضمه، ترش‌کردن، حالت تهوع صبحگاهی، تلخی دهان، احساس سنگینی معده، بوی بد دهان و هضم ناقـــص غذاها از رایج‌ترین مشکلات گوارشی است که البته در برخی موارد نیز مشـــکلات معده بر اثر فشارهای عصبی ایجاد می‌شوند.

برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی افراد باید از پرخوری، صحبت کردن بین غذا و تندتند غذا خـــوردن پرهیز کنند. همچنین خودداری از مصرف غذاهای ساندویچی، سرخ‌شده و نوشیدن مایعات زیاد مانند دوغ، نوشـــابه و دلستر بین غذا ضروری است.

موثرترین درمان‌های خانگی معده درد

به عقیده حیدر عظمایی محقق و پژوهشـــگر طب ســـنتی، افراد باید پیش و پس از غذا کمی نمک بخورند. مصرف نمک قبل از غذا به کاهش اسید معده و پس از آن به هضم و ضدعفونی کردن غذا کمک می‌کند.

وی گفته اســـت افرادی که دچار معده درد و بالا بودن اسید معده هستند، می‌توانند یک عدد ســـیب‌زمینی خام را رنده کنند و به مقدار نصف استکان آب آن را به آرامی بنوشند.

مصرف عصاره شـــیرین‌بیان ۱۵ دقیقه قبل از غذا با مقداری آب جوش ولرم برای تقویت معده، کاهش اسید معده و رفع دل‌درد و دل‌پیچه موثر اســـت. همچنین مبتلایان به رفلاکس برای رفع مشکلشـــان باید ۱۵ دقیقه قبـــل از غذا عصاره شیرین‌بیان به همراه مقداری آب جوش و پس از غذا یک استکان عرق بومادران بنوشند.

افـــرادی که به ویژه پـــس از مصرف غذاهای سنگین و گوشتی دچار احساس سنگینی معده می‌شوند باید برای رفع این احساس مقداری عرق زنیان بنوشند.

عظمایی با اشاره به ضروری بودن مصرف سماق همراه با غذاهای گوشتی به ویژه کباب گفت: افراد باید همراه غذا سبزیجات تازه مصرف کنند. مصرف سبزیجات تازه علاوه بر سم‌زدایی بدن به بهتر شدن حرکات دودی روده و جلوگیری از بروز یبوســـت نیز کمک می‌کند.

مصرف ترکیب دمنوش‌های بابونه، گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه و افسنتین تاثیر بسزایی در تسکین اعصاب معده دارد. افراد برای تهیه این معجون باید مقدار مساوی از این گیاهان را با هم ترکیب و روزانه سه لیوان از آن را میل کنند.

این محقق و پژوهشـــگر طب ســـنتی تاکید کرد: اســـتفاده از مخلوط دمنوش‌های زیره‌سبز، آویشن، نعناع، کاکوتی، رازیانه، شیرین‌بیان، زنیان و بومادران سبب تقویت معده و دستگاه گوارش می‌شـــود. مصرف این ترکیب برای رفع سردی، ترشـــی و زخم معده، نفخ و دل‌درد موثر اســـت. همچنین بانوان باید در ۲ تا سه روز نخست عادت ماهانه روزانه سه لیوان از این معجون بنوشند.

ماساژ معده با روغن سیاه دانه یا مصطکی نیز موجب تقویت معده می‌شود. پرهیز از پرخوری و روزه‌داری نیز به دفع سموم از معده و روده کمک شایانی می‌کند.

مبتلایـــان به دل‌درد، دل‌پیچـــه و نفخ برای رفع مشـــکل خود باید از ترکیـــب آب‌جوش به همراه عرق‌نعناع، بارهنگ، گلاب و نبات استفاده کنند. افراد برای تهیه این مخلوط باید سه قاشق غذاخوری عرق‌نعناع، یک قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشـــق مرباخوری بارهنگ را به یک لیوان آب‌جوش بیفزایند. نوشیدن این معجون برای افراد کم‌اشتها نیز مفید است.

گوشه‌گیری نوجوانان را جدی بگیرید

گوشـــه‌گیری و انزوا از جمله معضلات دوران نوجوانی است که با درمان نشدن، مشکلات بزرگتری را در آینده ایجاد می‌کند.

مجتبی کاشـــانی روان‌شـــناس عمومـــی در گفت‌وگـــو بـــا باشـــگاه خبرنگاران جوان اظهار داشت: نوجوانی مرحلـــه‌ای از زندگی اســـت و دارای ویژگی‌هایی از جمله افزایش هیجان و عواطف، ترس، محبت، خشم، تغییرات جسمی، استقلال و زودرنجی است که اطرافیان، به ویژه والدین نقش موثری در کنترل این رفتار دارند.

وی ادامـــه داد: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هـــای دوره نوجوانـــی گرایش بـــه انزواطلبی اســـت، گرچه نوجوان بیشتر وقت خود را در کنار همسالان و گروه دوستان می‌گذراند، اما تمایل به گوشه‌گیری و غرق شدن در افکار و آرزوهای خود را دارند.

این روان‌شناس گفت: کم‌رویی و انزواطلبی از رفتارهای شـــایعی است که نوجوان را به شـــدت آزار می‌دهد و اگـــر درمان نشـــود، موجـــب بروز مشکلات دیگری مانند نبود اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی خواهد شد. همچنین نداشتن احساس توانمنـــدی، پایین بودن عزت نفس و ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریـــات باعث جدایـــی نوجوان از فعالیت‌های گروهی می‌شود.

کاشـــانی تاکیـــد کـــرد: عوامل متعددی از جمله غم و اندوه شدید و مداوم، فقر و تنگدستی، ضعف و نقص جسمانی، احســـاس حقارت شدید، عقب‌ماندگی درسی، پذیرفته نشدن در خانه و مدرسه، احساس ترس و ناامنی، نابســـامانی‌های خانوادگـــی، جدایی والدین، بی‌پاسـخ ماندن پرسش‌های کنجکاوانـــه، بی‌حوصلگی در برقراری ارتباط ســـالم با نوجوان، نبود الگوی اجتماعی مطلوب در خانه، محرومیت از محبت مادر، حضور نداشتن پدر در خانواده، اعتیاد والدین، اختلال در غدد فوق کلیوی، بیماری، انتقال به مدرسه و مکان جدید، تبعیض، انتقادها و بهانه گیری‌های مســـتمر و بی‌مورد برخی والدین و معلمان در بروز گوشه‌گیری نوجوانان نقش مهمی دارند.

حل مشکل انزواطلبی با روان درمانی و مشاوره

این روان‌شـــناس با بیـــان اینکه در خـــود فرو رفتن نوجـــوان در دوره بلوغ نیز ممکن اســـت به گوشه‌گیری منجر شود، تصریح کرد: بدین وسیله نوجوان می‌خواهد به چراهای درونی و کنجکاوی‌های ذهنش پاســـخ دهد، در نتیجـــه بایـــد عوامل زمینه‌ســـاز گوشـــه‌گیری نظیر تحقیر و احساس گناه در نوجوان از بین برود که در این زمینه، روان درمانی و مشاوره فردی و گروهی می‌تواند در رفع آن موثر باشد.

وی اضافه کرد: ناتوانی در برقراری رابطه با دوســـتان و معلمـــان، فرار از فعالیت‌هـــای اجتماعـــی و به تعویق انداختن کارها، بی‌حوصلگی و احساس خســـتگی و نگرانـــی از آینده، کمک نخواستن از دیگران هنگام نیاز، سازش با وضع موجـــود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، ابراز وجود نکردن، تســـلیم نشدن در برابر خواسته‌های دیگران، اجتناب از رقابـــت، درون گرایی و در خود فرو رفتن، زودگریســـتن، غیبت از مدرســـه، نداشـــتن تمرکز حواس، اختلال در خواب و خوراک، نادیده و نشنیده گرفتن پرسش‌های اطرافیان، مطرح نکردن‌اشـــکالات درســـی در کلاس و عقب‌ماندگی درسی در بین دانش‌آموزان گوشـــه‌گیر از نشانه‌های منزوی بودن است.

کاشـــانی خاطرنشـــان کـــرد: گردش‌های علمی، تشـــویق به سخن گفتن در حضور والدین، دوســـتان و بســـتگان و همچنین جرأت دادن به نوجوان بدین معنی که بتواند در برابر جمع ســـخن بگوید و در فعالیت‌های هنری و در نمایشنامه‌ها مشارکت کند، از جمله کارهایی است که مهارت‌های اجتماعی نوجوان را افزایش می‌دهد.

کارهای ممنوع پس از غذا!

برخی از عـــادات بد می‌توانند سلامت ما را در معرض خطر قرار دهند. این عادات می‌توانند سطوح انرژی مورد نیاز برای گوارش تا حتی تعادل هورمونی را تحت تاثیر قرار دهند. گوارش یکی از عواملی است که بر هر جنبه سلامت ما تاثیرگذار است. از این رو، رسیدگی به آن در وهله نخست ضروری است.

به گزارش «بولد اسکای»، هنگامی که سیستم گوارش درست عمل نکند، بدن نمی‌تواند به درستی مواد مغذی را جذب کند. این شرایط می‌تواند به احســـاس خســـتگی و بی‌حالی در ما منجر شود و انجام فعالیت‌های روزانه را با مشـــکل مواجه کنـــد. اما تلاش برای ایجاد تغییـــری عظیم در رژیم غذایی ممکن اســـت تنها شرایط ما را وخیم‌تر سازد.عوامل بسیاری می‌توانند بر گوارش انســـان تاثیرگذار باشند و آنچـــه بلافاصله پـــس از غذا خوردن انجام می‌دهیم، می‌تواند بر چگونگی پردازش غذا اثرگذار باشد. برخی عادات وجود دارند که باید پس از غذا خوردن از انجام آن‌ها خودداری کنید. در ادامه با برخی از آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

خوابیدن پس از غذا

شـــام خوردن در ســـاعات پایانی شـــب و به خواب رفتن پـــس از آن می‌تواند یکی از بدترین کارهایی باشد که انجام می‌دهید. خوابیدن طی یک ســـاعت پس از غذا خوردن می‌تواند خطرناک باشد و خطر سکته مغزی را افزایش دهد. عواملی مانند قند خون، کلســـترول و جریان خون پس از یک وعده غذایی می‌توانند در افزایش این خطر نقش داشته باشند.

نوشیدن چای

نوشیدنی‌هایی مانند چای جذب آهن را مختل می‌کننـــد. مقدار زیاد ترکیبات پلی فنولی موجود در چای عامل اصلی در این زمینه است. کمبود آهـــن می‌تواند به کم‌خونـــی و دیگر مشکلات سلامت منجر شود.

انجام حرکات ورزشی

فراتـــر از خطراتـــی مانند پارگی یـــا گرفتگی عضلانـــی، ورزش کردن بلافاصله پس از غذا خوردن می‌تواند هم بر کیفیت ورزش و هم بر کیفیت گوارش شما تاثیرگذار باشد.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن پس از یک وعده غذایـــی موجب از بیـــن رفتن تقریبا تمامی مواد مغذی مصرفی می‌شـــود. این کار همچنین بر جذب و استفاده از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی تاثیرگذار است.

دوش گرفتن

دوش گرفتن پس از غذا خوردن موجب می‌شود جریان خون به سرعت به ســـمت پوست تغییر جهت دهد تا تغییر در دما را جبـــران کند. این به معنای کاهش جریان خون در دسترس برای گوارش غذا است.

میوه خوردن

میوه‌ها نیازمند آنزیم‌هایی متفاوت برای گوارش هستند، از این رو، بهتر است با معده خالی آنها را مصرف کنید. میوه خوردن پس از یک وعده غذایی گوارش ناکارآمد آنها را به همراه دارد.

نشانه‌های حضور قاتل نامرئی در منزل

مونوکســـید کربن گازی بیرنگ، بی‌بو، و بی‌مزه اســـت که اغلب بـــه عنوان «قاتل خاموش» شناخته می‌شود، زیرا این ویژگی‌ها تشخیص آن را دشوار می‌کند.

به گزارش اکتیوبیت، مونوکسید کربن به واسطه سوختن گاز، چوب، پروپان، زغال چوب یا دیگر انواع سوخت از طریق پیشرانه‌های احتراقی، لوازم خانگی یا سیستم‌های گرمایشی تولید می‌شود.

در شـــرایطی که این منابع بـــه طور معمول یک نگرانی محسوب نمی‌شوند، اما اگر خودرو در فضایی بسته در حال کار باشد، یا سیستم گرمایشی دچار نقص بوده یا از آن به درستی استفاده نشود، میزان مونوکسید کربن می‌تواند به سطوح سمی و خطرناک افزایش یابد که مسمومیت فرد یا افرادی که در آن نزدیکی قرار دارند را به همراه دارد.

هنگامی که بدن بیش از اندازه مونوکسیدکربن تنفس کند، این گاز در خون جایگزین اکســـیژن می‌شـــود. بدون اکسیژن، سلول‌ها در سراسر بدن می‌میرند و فعالیت اندام‌ها متوقف می‌شود. هر ساله هزاران نفر در سراسر جهان جان خود را به واسطه تنفس گاز مونوکســـیدکربن از دست می‌دهند، از این رو آشنایی با نشانه‌ها و علائم اولیه مسمومیت با این گاز و دریافت کمک پزشکی اهمیت دارد.

سردرد مبهم

شایع‌ترین نشانه هشدار دهنده اولیه مسمومیت خفیف با مونوکسید کربن یک نوع سردرد تنشی است. افرادی که مسمومیت با مونوکسیدکربن را تجربه کرده‌اند، آن را به عنوان سردردی مداوم که در قسمت جلو سر احساس می‌شود و دردی مبهم ایجاد می‌کند، توصیف می‌کنند.

سردردها به راحتی نادیده گرفته می‌شوند، از این رو هنگام مواجهه مداوم با آنها در یک محیط ثابت مانند خانه، محل کار، یا خودرو بهتر اســـت این شرایط جدی گرفته شود. ممکن است با تغییر مکانی که نشـــت مونوکسید کربن در آن رخ داده است، احساس سردرد نیز به سرعت از بین برود.

ضعف عضلانی و سرگیجه

با جایگزینی مونوکسیدکربن به جای اکسیژن در خون که مرگ سلول‌ها را به همراه دارد، ضعف عضلانی می‌تواند شکل بگیرد. این شرایط ممکن اســـت انجام فعالیت‌های روزانه مانند پیاده‌روی را چالش برانگیزتر کند.

سرگیجه یکی دیگر از نشانه‌های هشدار دهنده اولیه مسمومیت با مونوکسیدکربن است. در موارد شدید، اگر مونوکسیدکربن به میزان کافی تنفس شده باشد، ممکن است به از دست دادن هوشیاری، از جمله غش کردن منجر شود.

حالت تهوع و استفراغ

نشـــانه‌های اولیه مســـمومیت خفیـــف با گاز مونوکســـیدکربن اغلب شـــبیه به علائم مرتبط با آنفلوآنزا، مانند حالت تهوع، اســـتفراغ و خستگی به نظر می‌رســـد. خلاف آنفلوآنزا، مســـمومیت با مونوکســـیدکربن موجب دمای بـــالای بدن (تب) نمی‌شـــود. اگر چند نفر در خانه این نشـــانه‌ها را تجربـــه می‌کنند یا با نشـــانه‌های دیگر که در این مطلب به آنهااشـــاره شده مواجه هستند، می‌تواند افزایش نگرانی‌ها را موجب شود.

تنگی نفس

با تجمع مونوکسیدکربن در خون، نشانه‌هایی ممکن است به طور قابل توجهی تشدید شوند. تنگی نفس یا تنفس سریع یکی از این نشانگرهاست. اگر چند نفر با این نشـــانه مواجه شـــده‌اند، باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشید.

بـــه همراه تنگی نفس، فردی با مســـمومیت مونوکسیدکربن ممکن است احساس فشار یا درد در ناحیه ســـینه را تجربه کند. این درد در ناحیه سینه ممکن است با تندتپشی، تعداد بیش از ۱۰۰ تپش قلب در دقیقه، همراه باشد.

گیجی و خواب آلودگی

توانایی فرد برای تفکر روشن ممکن است تحت تاثیر تجمع مونوکسید کربن در خون قرار بگیرد که به سردرگمی، اختلال در قضاوت، مشکلات حافظه و در برخی موارد، توهم منجر می‌شود.

همچنین مسمومیت با مونوکسیدکربن ممکن است موجب احساس خواب آلودگی در فرد شود. افراد اغلب این نشانه را به عنوان عاملی نگران‌کننده در نظر نمی‌گیرند که موجب به خواب رفتن و تداوم تنفس مونوکسید کربن تا زمان تشدید مسمومیت یا مرگ منجر می‌شود.

تاری دید

مغز تحت تاثیر کمبود اکسیژن قرار می‌گیرد و تاری دید یکی دیگر از نشانه‌هایی است که باید در زمینه مسمومیت با گاز مونوکسید کربن مورد توجه قرارداد. این نشانه کمتر شایع است و به طور معمول تنها در موارد شدید با تجمع مونوکسیدکربن در خون شکل می‌گیرد.

در صورت تجربه مشکلات بینایی به ویژه همراه با دیگر نشانه‌هایی که در این فهرست به آنهااشاره شده است، دریافت کمک پزشکی باید در اولویت قرار بگیرد.

تشنج

در موارد شدید، مسمومیت با مونوکسیدکربن ممکن اســـت موجب تشنج شود که به عنوان یک انفجار غیرقابل کنتـــرل فعالیت‌های الکتریکی در مغز که اسپاســـم‌های عضلانی را بـــه همراه دارد، تعریف شده است.

از آنجایی که تشنج‌ها به طور معمول در شرایط نزدیک به مرگ رخ می‌دهند، کمک پزشکی باید به سرعت در اختیار فرد قرار بگیرد، اما متاسفانه ممکن است مسمومیت از مرز نقطه احیا عبور کرده باشد.

«آگهی مزایده»

اداره کل ثبت احوال استان سمنان در نظر دارد نسبت به فروش ۶ دستگاه خودرو سواری قابل تبدیل به پلاک خود، طبق صورتجلسه کمیسیون ماده ۲ به شماره ۳۱۳۸– ۹۶/۷/۱۵ از طریـــق مقـــررات مزایده عمومی اموال دولتی اقدام نماید، لـــذا متقاضیان می‌توانند همه روزه در ســـاعت اداری از تاریخ ۹۶/۷/۱۸ به مدت یک هفته حداکثر تا پایان ســـاعت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۶/۷/۲۴ جهت بازدیـــد از خودروها به آدرس اداره کل واقع در سمنان– بلوارقائم – خ شهید دربان – اداره کل ثبت احوال استان ســـمنان مراجعه نمایند ضمنا شرایط مزایده و نحوه شـــرکت متقاضیـــان طی اطلاعیه‌ای در محل اداره کل و یا از طریق پورتال ســـازمانی به آدرس **www.sabteahval.ir/semnan** قابل دریافت می‌باشد.

«اداره کل ثبت احوال استان سمنان»

مجوز حمل سلاح شکاری گلوله‌زنی مدل ۸ تیر اتوماتیک ساخت آمریکا به شماره سلاح ۵۴۷۱۴۵۶ بنام اینجانب عبدالحسین تاجدیوند فرزند محمد به شماره شناســـنامه ۲۳ متولد ۱۳۱۹ الیگودرز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

کارت هوشـــمند راننده به شـــماره ۲۳۷۴۸۰۹ متعلق بـــه اینجانب محمود جمشـــیدی فرزند محمد معروف به میرزاقا به شـــماره ملی ۴۱۷۰۹۳۳۹۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی فقدان

آقای منصور دولت‌خواه به شـــماره ۲۱۷۸۴ فرزند عبدالرضا دارای شناسنامه ۹۲۲ صـــادره از اهواز متولـــد ۱۳۴۲/۶/۱۸ اظهار می‌دارد دانشـــنامه مقطع کارشناســـی رشته مهندسی برق و الکترونیک ایشـــان مفقود گردیده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می‌شود. از یابنده خواهشمند است مدرک فوق را به اداره کل امور فارغ‌التحصیلان وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تسلیم نماید.

شناســـنامه مالکیت (برگ سبز) خودروی سواری پراید جی‌تی‌ایکس‌آی به رنگ مشکی – روغنی مدل ۱۳۸۶ به شـــماره انتظامی ۴۶۷ د ۸۷ – ایران ۶۲ به شـــماره موتور ۲۰۷۳۰۶۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۹۵۰۵۷ مربوط به آقای حســـن فرقانی مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است.

حصر وراثت

خواهان رونوشـــت حصر وراثت امیر شـــاه‌نظری فرزند محمدتقی دارای شناسنامه شماره ۳۱۶ صادره از بیرجند به شرح دادخواســـت تقدیمی ثبت شده به کلاسه ۹۶۰۹۹۸۵۵۰۰۲۰۰۳۰۴ از این شـــورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آمنه فصیحی فرزند غلام بشناســـنامه ۷۲۳۴۶ صادره از اردبیل در تاریخ ۱۳۹۶/۶/۲۶ در اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحومه منحصر است به:

۱- متقاضی با مشخصات فوق: فرزند متوفی، ۲- نسرین شاه‌نظری فرزند محمدتقی بشناسنامه ۱۵۱ صادره از اردبیل: فرزند متوفی، ۳- ابوالفضل شاه‌نظری فرزند محمدتقی بشناسنامه ۲۶۰۹ صادره از زاهدان: فرزند متوفی ولاغیر.

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور یک نوبت آگهی می‌گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد و یا وصیت‌نامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشـــد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

محمدرضا طاهری‌نسب

قاضی شورای حل اختلاف شماره یک زاهدان

زاهدان- خیابان مصطفی خمینی- جنب ســـازمان تعزیرات حکومتی- مجتمع شوراهای حل اختلاف استان سیستان و بلوچستان

م‌الف ۲۳۳۳

حصر وراثت

خواهان رونوشـــت حصر وراثت نصرت فاطمی‌نژاد فرزند عباس دارای شناسنامه شماره ۲۷۹ صادره از زهک به شـــرح دادخواســـت تقدیمی ثبت شده به کلاســـه ۹۶۰۳۶۴ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شـــادروان عباس ترقونی کمک به شناســـنامه ۲۰۵۰ صادره از زابل در تاریخ ۱۳۹۶/۰۱/۱۹ در اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته و ورثه حین‌الفوت آن منحصر است به:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر (فرزند متوفی) ۲- حسین ترقونی کمک فرزند عباس به شماره شناسنامه ۵۲۶۹ صادره از حوزه یک زاهدان (فرزند متوفی) ۳- حســـن‌علی ترقونی کمک فرزند عباس به شماره ملی ۵۳۳۰۰۱۴۰۵۰ صـــادره از زهـــک (فرزند متوفی) ۴- علی‌اصغر ترقونی کمک فرزند عباس به شـــماره ملی ۵۳۳۰۰۶۸۶۵۷ صادره از حوزه روستائی زهک (فرزند متوفی) ۵- عصمت فاطمی‌نژاد فرزند عباس به شماره شناسنامه ۲۵۴۱ صادره از حوزه روستائی زهک (فرزند متوفی) ۶- زهرا ترقونی کمک فرزند عباس به شماره ملـــی ۵۳۳۲۱۷۹۹۷ صادره از حوزه ۴ از زابل (فرزند متوفی) ۷- فاطمه میری‌کمک فرزند محمدحســـین به شماره شناسنامه ۲۰۵۳ صادره از حوزه ۴ زابل (همسر متوفی).

اینک با انجام تشـــریفات مقدماتی درخواســـت مزبور یک نوبت آگهی می‌گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد و یا وصیت‌نامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

محمدرضا طاهری‌نسب

قاضی شورای حل اختلاف شماره ۲ زاهدان

زاهدان – خیابان مصطفی خمینی – جنب سازمان تعزیرات حکومتی – مجتمع شوراهای حل اختلاف استان سیستان و بلوچستان

م الف ۲۳۳۲

برگ سبز خودروی سواری MVM تیپ ۳۱۵H به شماره پـــلاک ۵۱۵ ق ۳۴ – ایران ۲۴ به رنگ ســـفید – روغنی مدل ۱۳۹۲ و شماره موتور MVM۴۷۷FJAD۰۱۳۶۷۴ و شماره شاسی NATFBAMD۳D۱۰۱۱۴۶۱ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اخطاریه دفترخانه

نام و نام خانوادگی مخاطب: مسلم خرسندفر فرزند علی‌جان شغل: آزاد

اقامتگاه و آدرس: مجهول‌المکان

آقای مسلم خرسندفر فرزند علی‌جان خانم شما به موجب دادنامه شماره ۹۵۰۹۹۷۵۱۸۳۴۰۱۲۰۳ / ۱۳۹۵/۹/۳ قصد مطلقه نمودن خود را دارد لذا به موجب این اخطاریه یک هفته پس از نشـــر آگهی به شما ابلاغ می‌شود جهت امضاء ثبت دفتر و ســـند طلاق به دفترخانه طلاق ۲ ســـبزوار واقع در بیهق ۳۷ ســـبزوار مراجعه نمائید. در صـــورت عدم مراجعه طلاق خانم شـــما یک‌طرفه انجام می‌شود و هیچ‌گونه مســـئولیتی متوجه سردفتر نخواهد بود.

سردفتر ازدواج ۹ و طلاق ۲ سبزوار

عباس مطهری‌نژاد

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

آگهـــی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعییـــن تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۲۶۰۰۲۰۰۰۴۹۲–۱۳۹۶/۵/۱۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمان‌های فاقد ســـند رسمی مســـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کبودرآهنـــگ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رجبعلی عابدی‌فرد فرزند صفر بشـــماره شناسنامه ۱۱۲۷۸ صادره از کبودرآهنگ در یک قطعه زمین مزروعی آبی به مساحت ۱۴۶۷۸۵/۷۹ مترمربع پلاک ۴ فرعی از ۳ اصلی بخش ۴ همدان واقع در اراضی روســـتای اوچ تپه خریداری از مالک رسمی آقای الیاس علیپور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شـــود در صورتی که اشـــخاص 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 اســـت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۸/۳

قدیر یوسفی‌نیا- رئیس ثبت اسناد و املاک کبودرآهنگ

۳۳۲/م‌الف

سند کمپانی و برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره‌ای متالیک به شماره موتور ۲۶۶۹۸۹۰ و شاســـی S۱۴۲۲۲۸۷۰۴۰۸۲۹ به شماره پلاک ۱۷–۷۶۶ م ۱۲ بنام فریده حسینی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

آگهـــی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانـــون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سندر رسمی

برابر رأی شـــماره ۱۳۹۶۶۰۳۲۶۰۰۷۰۰۰۶۹۲ مورخـــه ۱۳۹۶/۶/۱۳ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمان‌های فاقد ســـند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سعید سلیمانی اصل فرزند جمشید به شماره شناســـنامه ۲۸۰۹ صادره از بهار در ششدانگ یک باب ســـاختمان به مساحت ۳۰۱/۳۵ مترمربع قســـمتی از پلاک ۱۳۹ اصلی واقـــع در بهار بخش چهار همدان خریداری معالواســـطه از مالک رسمی آقای حسین جهانشاهی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شـــود در صورتی که اشـــخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشـــته باشند می‌توانند از تاریخ انتشـــار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تســـلیم و پس از اخذ رســـید، 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: ۱۳۹۶/۷/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۸/۳

هادی یونسی عطوف- رئیس ثبت اسناد و املاک بهار

۱۹۰۹/م‌الف

رونوشت آگهی حصر وراثت

نظر به اینکه خانم فاطمه سامیار دارای شناسنامه شماره ۲۶۵۴ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۷۴/۹۶ ۴ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زهرا خیرآبادی به شناسنامه ۸۱۱ در تاریخ ۱۳۹۶/۱/۲ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین‌الفوت آن مرحوم منحصر است به:

علی‌اکبر سامیار فرزند ابراهیم نسبت با متوفی: فرزند
روح‌الله سامیار فرزند ابراهیم نسبت با متوفی: فرزند
علی‌اصغر سامیار فرزند ابراهیم نسبت با متوفی: فرزند
فاطمه سامیار فرزند ابراهیم نسبت با متوفی: فرزند
مهناز زرقی فرزند حسن نسبت با متوفی: فرزند
حکیمه زرقی فرزند حسن نسبت با متوفی: فرزند
شهناز زرقی فرزند حسن نسبت با متوفی: فرزند
ابراهیم سامیار فرزند محمدعلی نسبت با متوفی: همسر (مرحوم شده است)

اینک با انجام تشـــریفات مقدماتی درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۲ ق امور حسبی یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورا- شعبه ٤ شورای حل اختلاف سبزوار

هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

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

برابر رای شـــماره ۱۳۹۶۶۰۳۰۹۰۰۷۰۰۰۲۰۶ مورخه ۱۳۹۶/۶/۸ هیئت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمان‌های فاقد ســـند رسمی مســـتقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوئین‌زهرا تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای موســـی عباس‌پور فرزند نبی‌اله بشـــماره شناسنامه ۳۷ صادره از ســـگزآباد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۷۹۷۴/۷۸ متر مربع پلاک فرعی از ۱۳ اصلی بخش نه قزوین واقع در بویین‌زهرا – روستای مشکین تپه – مزرعه جعفرآباد خریداری از مالک رسمی اسماعیل قلعه نوعی محرز گردیده اســـت. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور ســـند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تســـلیم و پس از اخذ رســـید، 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: ۹۶/۷/۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۷/۱۸

مسیب محمدی

رئیس ثبت اسناد و املاک بوئین‌زهرا م الف ۷۵

به اطلاع آقای محمد زندیه فرزند قربان می‌رساند حسب شـــکایت آقایان حمزه افتخاری و محمد افتخاری فرزندان علی و عباس، شـــما به اتهام چرانیدن و تخریـــب ۶۵۰۰ متر جنگل در پرونده کلاسه ۹۶۰۱۷۷ شـــعبه ۱۰۱ دادگاه کیفری دو آوج تحـــت تعقیب می‌باشـــید. مراتب در اجرای موضـــوع ماده ۱۷۴ قانون آئین‌دادرســـی کیفری یک نوبـــت در روزنامه کثیرالانتشـــار درج تا در وقت مقرر مورخه ۱۳۹۶/۸/۲۴ ساعت ۱۱ صبح جهت رســـیدگی و دفاع از اتهام انتسابی در این شعبه حاضر شوید. در صورت عدم حضور دادگاه به صورت غیابی به موضوع رســـیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ خواهد نمود.

جعفر بیگلو- منشی شعبه ۱۰۱ دادگاه کیفری دو آوج

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرکرد بخش ده استان چهارمحال و بختیاری

به دســـتور مواد یک و ســـه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون فوق‌الذکر املاکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مســـتقر در اداره ثبت اســـناد و املاک شـــهرکرد مورد رسیدگی و رأی آن صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می‌گردد:

املاک واقع در قریه شهرکرد به شماره پلاک۲- اصلی

خانم ثریا مرادی‌راد ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۴۳ مترمربع خریداری شده معالواسطه از سیدهادی رضوی

۱۰۱۲۶ فرعی آقای محسن مولوی وردنجانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۶۰/۶۴ مترمربع خریداری شده معالواسطه از سید رحمت‌اله حسینی

۱۰۹۴۵ فرعی آقای خالد احمدپور سامانی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۲/۴۰ مترمربع خریداری شده معالواسطه از رحیم رئیسی

۱۲۵۶۹ فرعی آقای کیوان پوربهرام دشـــتکی ششـــدانگ یک باب ساختمان به مســـاحت ۱۶۳/۶۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۶۴ فرعی خریداری شده معالواسطه از شهرداری شهرکرد

۱۲۶۲۶ فرعی آقای علی خسروی چلوی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۰/۰۹ مترمربع خریداری شده معالواسطه از مهدیقلی شجاعی برجویی

املاک واقع در قریه فرخ‌شهر به شماره پلاک ۲۲- اصلی

آقای امین شـــکوهیان قهفرخی نسبت به سه حبه مشـــاع از نود و شش حبه هشت دانگ یک قطعه زمین مزروعی معروف به چاه شماره۲ دانگ یخچال با حقابه از چاه موتور اختصاصی کل مزرعه با حق عبور از جاده بین مزارع و عبور چاه بین مزارع از مورد ثبت، به مســـاحت ۴۸۷۹۹۲/۳۵ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حیدر شگفت.

۳۴۲۸ فرعی خانم سکینه علیخانی موسیانی نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۲۱/۹۴ مترمربع خریداری شده معالواسطه از علی‌اکبر حقیقت

۳۶۴۹ فرعی آقای بهروز احمدی ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۴/۲۳ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حسینعلی مهری

۳۶۵۶ فرعی آقای محمدصادق دهقان نســـبت به ســـه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۱/۷۴ مترمربع خریداری شده معالواسطه از مظفر مشرف

۳۶۵۶ فرعی آقای علیرضا دهقان نســـبت به ســـه دانگ مشـــاع از ششدانگ یک باب خانه به مســـاحت ۱۶۱/۷۴ مترمربع خریداری شده معالواسطه از مظفر مشرف

۳۸۸۸ فرعی خانم مریم زاهدی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۹/۳۵ مترمربع خریداری شده معالواسطه از سید عبداله درخشنده

۳۹۳۲ فرعی آقای فیض‌اله رفیعی نیک اولاد ششـــدانگ یک باب ســـاختمان به مســـاحت ۱۱۷/۷۲مترمربع خریداری شده معالواسطه از سیدعبداله درخشنده

املاک واقع در ابنیه چالشتر به شماره پلاک ۵۲- اصلی

۶۹۷ فرعی خانم جمیله درعلی بنی نســـبت به ســـه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مســـاحت ۳۴۱/۰۵ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حسین دهقان

۶۹۷ فرعی آقای عباســـعلی کاظمی چالشتری نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۱/۰۵ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حسین دهقان

املاک واقع در قریه چالشتر به شماره پلاک ۵۳- اصلی

خانم هما جلالیان چالشتری نسبت به شش و شش، یازدهم حبه مشاع از هفتاد و دو حبه ششدانگ یک قطعه زمین کشاورزی با حق‌الشرب از چاه آب ششدانگی به مساحت ۵۰۸۴۹/۹۳ مترمربع خریداری شده معالواسطه از خان‌بابا جلالیان (عبداله)

۳۴۵ فرعی خانم صفیه قاسمی پیربلوطی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۱/۷۸ مترمربع خریداری شده معالواسطه از هاجر نیک‌زاد

۳۴۵ فرعی آقای علی شیرقاســـمی پیربلوطی نسبت به ســـه دانگ مشاع ازششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۱/۷۸ مترمربع خریداری شده معالواسطه از هاجر نیک‌زاد

املک واقع در قریه نافچ به شماره پلاک ۶۴- اصلی

آقای منوچهر علی محمدی ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۸/۵۰ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حیدر رئیسی

املاک واقع در ابنیه سامان به شماره پلاک ۷۱- اصلی

۲۷۵۶ فرعی آقای عبدالرضا اعرابی ششـــدانگ قســـمتی از یک باب خانه که با پلاک ۷۱/۴۱۰ تشکیل یکباب خانه داده است به مساحت ۵۸/۳۷ مترمربع خریداری شده معالواسطه از هاشم مردانی

املاک واقع در قریه سورشجان به شماره پلاک ۲۱۲- اصلی

آقای بهرام کریم‌زاده سورشجانی ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۸/۴۳ مترمربع خریداری شده معالواسطه از حاجی آقا کریمزاده

املاک واقع در قریه هفشجان به شماره پلاک ۲۲۱- اصلی

خانم بلقیس توکلی هفشجانی نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۶/۶۶ مترمربع خریداری شده معالواسطه از نعمت‌اله صالحی

آقای غلامعلی آب زن هفشـــجانی نســـبت به سه دانگ مشاع از ششـــدانگ یک باب خانه به مســـاحت ۱۲۶/۶۶ مترمربع خریداری شده معالواسطه از نعمت‌اله صالحی

املاک واقع در مزرعه پشت ده غربی به شماره پلاک (۲ب- اصلی) که به پلاک ۱۵۷۲- اصلی تبدیل گردیده است.

۱۱۹۱ فرعی آقای محمدرضا صالحی گوجانی ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۹۹/۱۷ مترمربع خریداری شده معالواسطه از سکینه روحی

به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ســـاختمان‌های فاقد ســـند رسمی این آگهی نسبت به املاک فوق‌الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق روزنامه کثیرالانتشار و محلی آگهی و در صورتی که اشخاص ذی‌نفع به آراء صادره اعتراضی داشته باشند باید تا دو ماه از تاریخ انتشـــار اولین آگهی در شـــهرها و از تاریخ الصاق آگهی در روستاها اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد شهرکرد تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت شهرکرد تحویل دهد. در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواســـت به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند، اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۹۶/۷/۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: سه‌شنبه ۹۶/۷/۱۸

رضا بشارتی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان شهرکرد

شبکه موقعیت‌یابی یکپارچه ثبت مالکیت‌ها به منظور تعیین حدود مالکیت اشخاص و دولت تحت سیستم کاداستر با دقت بالا افتتاح گردید.

روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک استان چهارمحال و بختیاری