ماساژِ شست پا و این همه فایده!

در بدن انسان میلیاردها پایانه عصبی وجود دارد که تحریک آن‌ها روی وضعیت جسمی، تأثیر مثبتی می‌گذارد. این کار را می‌توان با ماساژ دادن یا فشار وارد آوردن روی پایانه عصبی انجام داد.

تحریک نقاط حساس روی کف پا، تأثیر مثبتی روی گردش خون، فشارخون و میزان هورمون می‌گذارد که برای کاهش میزان استرس و رهایی از بی‌خوابی مفید است و در رفع دردهای بدن، دفع سنگ کلیه، درمان دیابت و رفع التهاب استخوان و مفصل موثر است.

اما ۶ نقطه حساس عبارتند از:

شست پا:

آیا دوست دارید لاغر باشید؟ کافی است هر بار که هوس خوردن غذایی خوشمزه می‌کنید، شست پای خود را ماساژ دهید.

بندهای انگشت شست پا:

با ماساژ دادن انتهایی‌ترین قسمت شست پا «تقریبا کف پا »می‌توان فشار و استرس وارد شده به بدن را کاهش داد. این کار همچنین باعث سلامت غده تیروئید نیز می‌شود. اگر فرد به صورت مداوم در معرض استرس قرار گیرد، عملکرد غده تیروئید نیز دچار مشکل می‌شود.

وسط کف پا:

در این قسمت پایانه عصبی متعددی وجود دارد؛ با ماساژ دادن این قسمت می‌توان استرس را از بین برد و به بهتر شدن تنفس کمک کرد. ماساژ دادن این قسمت، تأثیر مثبتی روی دیافراگم می‌گذارد. دیافراگم نوعی عضله گنبدی شکل است که هنگام نفس کشیدن به ریه کمک می‌کند تا روند پر و خالی شدن آن بهتر انجام شود.

قسمت مرکزی شست پا:

ماساژ دادن این قسمت از پا، تأثیر مثبتی روی غده هیپوفیز می‌گذارد. این ساختار در مغز، عملکرد غدد دیگر بدن را کنترل می‌کند. راه ساده برای تنظیم میزان هورمون در بدن، فشار دادن یا ماساژ دادن قسمت وسط شست است.

کنار پاشنه پا:

متخصصان می‌گویند ماساژ دادن این قسمت از پا، در دفع سمومی که در بدن تراکم پیدا کرده، موثر است. با ماساژ دادن این قسمت، سیستم دفع بدن فعال‌تر می‌شود. این حرکت را به طور منظم انجام دهید، میوه و سبزی فراوان نیز مصرف کنید تا از بدن سم‌زدایی شود.

لبه داخلی کف پا:

آیا همیشه احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنید؟ شاید لازم است که غدد آدرنال را تحریک کنید. برای اینکه بدن انرژی بگیرد، قسمت لبه‌های داخلی کف پا را ماساژ دهید زیرا اعصاب موجود در این قسمت به غدد آدرنال ارتباط دارد.

وقتی پتاسیم در بدن پایین می‌آید!

هایپوکالمی به شرایطی گفته می‌شود که سطوح پتاسیم در خون کمتر از حد عادی باشد. پتاسیم یک ماده مغذی ضروری است اما اغلب نادیده گرفته می‌شود، از این رو کمبود آن ممکن است به عنوان یک موضوع نگران‌کننده در نظر گرفته نشود. اما باید به این نکته توجه داشت که پتاسیم نقش مهمی در بسیاری از عملکردهای بدن ایفا می‌کند.

به گزارش «اکتیو بیت»، پتاسیم به حرکت عضلات، دریافت مواد مغذی مورد نیاز سلول‌ها و ارسال سیگنال‌ها توسط اعصاب کمک می‌کند. افزون بر این، پتاسیم اهمیت ویژه‌ای برای سلول‌های قلب دارد، زیرا از افزایش بیش از حد فشار خون جلوگیری می‌کند. به واسطه اهمیت پتاسیم، آگاهی از علائم کمبود آن در بدن و چرایی رخداد آن اهمیت دارد.

ضعف و گرفتگی‌های عضلانی

همان گونه که پیش‌تر نیزاشاره شد، پتاسیم برای عملکرد عادی و درست عضلات بدن ضروری است. بر همین اساس، کمبود این ماده مغذی می‌تواند دلیل تجربه برخی مشکلات عضلانی باشد. ضعف عضلانی ممکن است از نخستین نشانه‌ها باشد که می‌تواند دشواری در راه رفتن یا نگهداشتن‌اشیا را موجب شود.

افزون بر این، کمبود پتاسیم ممکن است به گرفتگی‌های عضلانی منجر شود. این اسپاسم‌ها، به ویژه در پاها رخ می‌دهند. اگر سطوح پتاسیم روند کاهشی خود را ادامه دهد، امکان فلج عضلانی افزایش می‌یابد و اگر این شرایط دیافراگم، عضله مسئول تنفس، را درگیر کند، نارسایی تنفسی رخ خواهد داد.

خستگی

هر سلولی در بدن نیازمند مقدار مشخصی پتاسیم برای ارائه عملکرد درست است. از این رو، کمبود پتاسیم می‌تواند به خستگی عمومی منجر شود.

اما طیف گسترده‌ای از عوامل می‌توانند به احساس خستگی منجر شوند و از این رو تشخیص ارتباط آن با کمبود پتاسیم دشوار است. به عنوان مثال، اگر به طور منظم ورزش می‌کنید و به تازگی با احساس خستگی مواجه می‌شوید، در شرایطی که به میزان کافی استراحت می‌کنید، کمبود پتاسیم می‌تواند از دلایل بروز این شرایط باشد.

یبوست

دیواره‌های معده و روده حاوی سلول‌های عضلانی هستند که حرکت غذا در دستگاه گوارش را امکان‌پذیر می‌کنند. زمانی که سطوح پتاسیم در بدن کم است، فعالیت این سلول‌ها با مشکل مواجه می‌شود و بروز برخی مشکلات گوارشی را در پی دارد.

یبوست یکی از شایع‌ترین شرایط است. اگر سطوح پتاسیم بدن به شدت افت کند، حرکات روده ممکن است به طور کامل متوقف شود و به شکل‌گیری حالت تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، نفخ و درد شکمی منجر شود.

ریتم قلب غیرعادی

قلب به لطف تعادل در مواد شیمیایی مهم از قبیل پتاسیم و سدیم می‌تواند بی‌وقفه به فعالیت خود ادامه دهد. زمانی که هایپوکالمی رخ می‌دهد می‌تواند بر این تعادل اثر منفی گذاشته و در ریتم قلب عادی اختلال ایجاد کند.

این ریتم‌های غیرعادی قلب به نام آریتمی شناخته می‌شوند و ممکن است موجب احساس کوبش، لرزش یا حتی خروج قلب از قفسه سینه شوند. این علائم جدی در نظر گرفته می‌شوند و فرد باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن کمک پزشکی دریافت کند.

فشار خون بالا

سطوح کم پتاسیم می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. پتاسیم به رگ‌های خونی در کسب آرامش کمک می‌کند. سطوح ناکافی از این ماده مغذی انقباض رگ‌ها را به همراه دارد و موجب افزایش فشار خون می‌شود.

با کاهش سطوح پتاسیم، بدن هر چه بیشتر در معرض اثرات سدیم دریافتی از رژیم غذایی قرار می‌گیرد که می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. در برخی موارد، این شرایط می‌تواند موجب از هوش رفتن انسان یا احساس ضعف شود، به ویژه زمانی که قصد دارید از حالت نشسته به حالت ایستاده تغییر وضعیت دهید.

تکرر ادرار

در برخی موارد، اگر هایپوکالمی برای مدت زمانی طولانی پایدار باشد، ممکن است مشکلات کلیوی شکل بگیرند. تکرر ادرار و تولید ادرار بیش از حد عادی یکی از مشکلاتی است که افراد مبتلا به کمبود پتاسیم با آن مواجه می‌شوند.

از دست دادن آب به واسطه تکرر ادرار محرک تشنگی و نوشیدن مایعات بیشتر برای جبران این شرایط است که به تکرر ادرار بیشتر منجر شده و این چرخه معیوب ادامه می‌یابد. در صورت بی‌توجهی به این علائم، هایپوکالمی می‌تواند موجب سوء عملکرد کلیوی شود که افراد مبتلا به بیماری کلیوی نسبت به نارسایی کلیوی آسیب پذیر هستند.

سوزن سوزن شدن و بی‌حسی

سطوح کم پتاسیم در خون می‌تواند موجب احساس سوزن سوزن شدن و بی‌حسی شود که به نام پارستزی شناخته می‌شود. این شرایط به طور معمول در اندام‌های انتهایی، مانند انگشتان دست و پا رخ می‌دهد، اما می‌تواند به بخش‌های دیگر بدن از جمله کل دست و پا سرایت کند.

از آنجایی که پتاسیم ماده مغذی ضروری برای ارائه عملکرد درست اعصاب در بدن است، کاهش آن می‌تواند بر پالس‌های الکتریکی که از پوست و عضلات به سمت نخاع و مغز حرکت می‌کنند اثر گذاشته و به از دست رفتن احساس در اندام‌های انتهایی منجر شود.

دلایل
داروهای ادرارآور

شایع‌ترین دلیل کاهش پتاسیم در بدن دفع بیش از اندازه آن از طریق ادرار به واسطه مصرف داروهای ادرارآور تجویزی است. این داروها اغلب برای افرادی که فشار خون بالا یا بیماری قلبی دارند، تجویز می‌شوند.

از آنجایی که دفع پتاسیم در ادرار یکی از عوارض جانبی شایع داروهای ادرارآور، مانند هیدروکلروتیازید یا فوروسماید است به افرادی که این داروها را مصرف می‌کنند توصیه می‌شود سطوح پتاسیم خود را زیر نظر داشته باشند.

استفراغ و اسهال

سطوح کم پتاسیم می‌تواند به واسطه استفراغ یا اسهال شکل بگیرد. در شرایطی که این علائم می‌توانند در نتیجه یک بیماری موقت، مانند مشکلات گوارشی رخ دهند، اما ممکن است نشان دهنده ابتلا به یک اختلال غذا خوردن نیز باشند.

به عنوان مثال، در افراد مبتلا به بولیمیا، استفراغ خود خواسته بسیار شایع است. مصرف بیش از حد ملین در بلندمدت یکی دیگر از دلایل شایع هایپوکالمی است. افراد مبتلا به بولیمیا چنین رفتارهایی را در تلاش برای پیشگیری از افزایش وزن ناشی از پرخوری انجام می‌دهند.

عوارض جانبی دارو

افزون بر داروهای ادرارآور، هایپوکالمی ممکن است در قالب عوارض جانبی مصرف برخی داروهای دیگر نیز شکل بگیرد. مصرف بیش از اندازه برخی آنتی بیوتیک‌ها، مانند پنی‌سیلین، آمپی‌سیلین، نافسیلین، یا کربنی‌سیلین می‌تواند دفع پتاسیم را افزایش دهد. اثری مشابه می‌تواند به واسطه آمینوگلیکوزید درمانی و آمفوتریسین B رخ دهد.

داروهای دیگر مانند انسولین، آلبوترول و تربوتالین موجب جریان هرچه بیشتر پتاسیم از خون به سلول‌ها شده و می‌تواند زمینه‌ساز هایپوکالمی‌شود که اغلب حالت موقتی دارد، مگر اینکه شرایطی دیگر نیز موجب از دست رفتن پتاسیم شود.

رژیم غذایی نامناسب

اگرچه امکانپذیر است، اما هایپوکالمی به ندرت در نتیجه دریافت ناکافی پتاسیم از رژیم غذایی شکل می‌گیرد. این ماده مغذی در بسیاری از منابع غذایی طبیعی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به سیب‌زمینی شیرین، موز، گوجه فرنگی، لوبیاها، چغندر و هندوانه‌اشاره کرد.

در برخی موارد، این کمبود می‌تواند عمدی باشد، همانند افرادی که به آنورکسیا یا بی‌اشتهایی عصبی مبتلا هستند. بی‌اشتهایی یک اختلال غذا خوردن است که گرسنگی‌های طولانی مدت را شامل می‌شود و افراد مبتلا به آن ممکن است به اندازه کافی مواد غذایی حاوی پتاسیم مصرف نکنند.

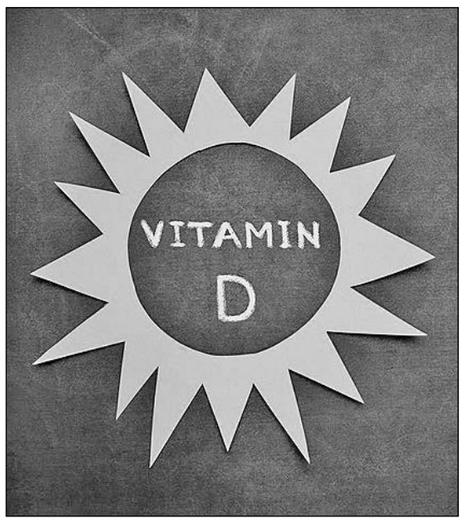
مصرف بیش از حد ویتامین D با ما چه می‌کند؟

با اینکه وجود ویتامین D برای بدن بسیار مهم و ضروری است، اما پزشکان نسبت به مضرات مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین D هشدار داده‌اند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، ویتامین D یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای عملکرد صحیح بدن است که بدن درد و احساس خستگی از علائم کمبود آن به حساب می‌آید. مصرف مکمل‌های این ویتامین روش خوبی برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است، اما مصرف بیش از حد آن به سلامتی آسیب می‌زند.

ویتامین D که درعملکرد صحیح بدن، تنظیم میزان کلسیم مورد نیاز برای حفظ استحکام استخوان‌ها، دندان‌ها وعضلات ضرورت دارد، به راحتی از طریق قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید تامین می‌شود. هرچند، در فصل زمستان که افراد مدت زمان کوتاه‌تری را در فضای بیرون می‌گذرانند، خطر کمبود این ویتامین افزایش می‌یابد.

مکمل‌های ویتامین D یا قطره حاوی آن روش خوبی برای تامین این ویتامین است، اما مصرف زیاد و بی‌رویه آن نیز به بدن آسیب می‌رساند.



به گفته پزشکان مصرف بی‌رویه مکمل ویتامینD در یک بازه زمانی طولانی موجب می‌شود مقدار بالایی از کلسیم در بدن انباشت و رسوب شود، به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود در صورت مصرف مکمل‌های ویتامینD ۱۰ میکروگرم در روز برای بیشتر افراد کافی است و مصرف بیش از ۱۰۰ میکروگرم از این ویتامین در طول روز ممنوع است زیرا می‌تواند ضرر داشته باشد.

از جمله نشانه‌های مصرف زیاد ویتامینD حالت تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، درد شکمی، یبوست یا اسهال و نارسایی کلیوی است.

آگهی حصر وراثت

آقای الهام شهرت صفری‌نژاد نام پدر علی‌امید بشناسنامه کد ملی ۱۹۲۰۰۱۶۶۰۰ صادره از اندیمشک درخواستی به خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که شادروان مرحوم محسن شهرت حاتمی بشناسنامه کد ملی ۱۹۲۰۰۲۱۴۳۴ صادره اندیمشک در تاریخ ۹۶/۱۲/۲۶ در شوش فاقدمکان موقت فوت وتقاضی عبارتند از ۱- متقاضی الهام صفری‌نژاد به شماره کد ملی ۱۹۲۰۰۱۶۶۰۰ صادره از اندیمشک (همسرمتوفی) ۲- منیژه دادجو عبودی به شماره کد ملی ۱۹۳۰۶۳۸۰۵۱ صادره از اندیمشک (مادر متوفی) ولاغیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری و رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.

رئیس شعبه ۱۲ شورای حل اختلاف اندیمشک- محسن آریامقدم

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمائم به آقای همایون پروین فرزند صافی

خواهان آقای علی‌محمد مهرادفر دادخواستی به طرفیت خوانده آقای همایون پروین فرزند صافی به خواسته ابطال سند رهنی و ابطال سند اجرایی مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۴۶۲۱۰۰۲۴۳ شعبه ۵ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان اندیمشک ثبت و وقت رسیدگی موخ ۱۳۹۷/۳/۱ ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز سه‌شنبه تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی 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.

مدیر دفتر شعبه ۵ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان اندیمشک- مهرپیما

اخطاریه

خطار شونده: هادی محمدی شمیم نام پدر محمد بشماره پرونده ۱۱۱/۱۲۵۶۹۶ به نشانی: همدان - شهرستان بهار- سی متری- ۱۲ متری شکوفه‌ها محل حضور: شورای حل اختلاف بهار حوزه ۱۱۱ خیابان ۱۷ شهریور وقت حضور: روز سه‌شنبه مورخه ۹۷/۲/۱۸ ساعت ۱۵/۳۰ علت حضور: در خصوص دعوی شما به طرفیت فرج‌الله صدری در وقت مقرر جهت رسیدگی حاضر شوید.

حوزه ۱۱۱ شورای حل اختلاف بهار

آگهی دعوت سهامداران شرکت هتل کویستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۴۰۷۸۰ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت هتل کویستان دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ مورخه ۹۷/۲/۱۰ روز دوشنبه در محل شرکت تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستورجلسه: انتخاب اعضای هیئت مدیره، انتخاب بازرسین، سایر تصمیماتی که در صلاحیت مجمع باشد.

تاریخ انتشار ۱۳۹۷/۱/۲۱ **هیئت مدیره شرکت هتل کویستان**

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره ۱۶۷۰۶۹۰ مربوط به سلاح ساچمه‌زنی ۲ لول ساخت ترکیه به شماره ۴۴۰۰۱۶۲ بنام محمد قربانی سینی شماره کد ملی ۱۲۸۹۱۶۰۱۳۹ مفقود گردیده فاقد اعتبار است.

اخطاریه

اخطار شونده: هادی محمدی شمیم نام پدر محمد بشماره پرونده ۱۱۱/۱۳۹۴۹۶ به نشانی: همدان - شهرستان بهار - سی‌متری - ۱۲ متری شکوفه‌ها محل حضور: شورای حل اختلاف بهار حوزه ۱۱۱ خیابان ۱۷ شهریور وقت حضور: روز سه‌شنبه مورخه ۹۷/۲/۱۸ ساعت ۱۶ علت حضور: در خصوص دعوی شما به **طرفیت سیروس علیزاده اوجاقی** در وقت مقرر جهت رسیدگی حاضر شوید.

حوزه۱۱۱ شورای حل اختلاف بهار

آگهی ابلاغ

بدینوسیله به آقای محمدرضا الماسی که فعلا مجهول‌المکان و هیچگونه آدرسی در اختیار خواهان نمی‌باشد ابلاغ می‌گردد، آقای حمیدرضا قربانی دادخواستی به طرفیت شما به خواسته مطالبه وجه به شعبه ۱۱۷ شورای حل اختلاف ملایر تقدیم داشته که به کلاسه ۹۷۰۰۰۴ به ثبت رسیده چون آدرس شما در اختیار خواهان نبوده حسب تقاضای نامبرده به موجب ماده ۷۲ از قانون آئین‌دادرسی مدنی به شما ابلاغ می‌گردد که در راس ساعت ۱۰/۳۰ صبح مورخ ۹۷/۲/۳۰ در شعبه ۱۱۷ شورای حل اختلاف ملایر حاضر شوید در ضمن می‌توانید به دفتر شعبه مراجعه و نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت نمائید.

م الف ۲۱۴۶ دفتر شعبه ۱۱۷ شورای اختلاف شهرستان ملایر - ابراهیمی

اخطاریه

خطار شونده: هادی محمدی شمیم نام پدر محمد بشماره پرونده ۱۱۱/۱۲۵۶۹۶ به نشانی: همدان - شهرستان بهار- سی متری- ۱۲ متری شکوفه‌ها محل حضور: شورای حل اختلاف بهار حوزه ۱۱۱ خیابان ۱۷ شهریور وقت حضور: روز سه‌شنبه مورخه ۹۷/۲/۱۸ ساعت ۱۵/۳۰ علت حضور: در خصوص دعوی شما به طرفیت فرج‌الله صدری در وقت مقرر جهت رسیدگی حاضر شوید.

حوزه ۱۱۱ شورای حل اختلاف بهار

آگهی فقدان مدرک تحصیلی نوبت اول مدرک فارغ‌التحصیلی

اینجانب رضا خروجی فرزند حسین به شماره ملی ۰۸۱۰۰۶۷۹۶ صادره از سرخس در مقطع کارشناسی رشته علوم گیاهی صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی گرگان با شماره ۱۲۹۳۱۷۳۰۰۰۲ تاریخ صدور ۱۳۹۳/۹/۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان ارسال نماید.

سند کمپانی، شناسنامه مالکیت (برگ سبز) خودروی سواری ساپیا تیپ ۱۱۱SE به رنگ سفید - روغنی مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۳۹۴ ج ۲۳ - ایران ۶۲ به شماره موتور ۵۲۹۶۶۱۱ و شماره شاسی NAS431100E5812762 مربوط به آقای عابدین فلاح لالائی مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است.

سند کمپانی خودرو سواری ساپیا ۱۳۱SE به شماره پلاک ۵۷۶ن ۶۶-ایران ۱۴ به رنگ سفید - روغنی مدل ۱۳۹۵ و شماره موتور M13/5785794 و شماره شاسی NAS411100G3584593 مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی تحدید حدود اختصاصی

ششدانگ یک باب ساختمان در قسمتی از پلاک ۱۹۸۸ باقیمانده در بخش ۲ اهواز نظر به اینکه هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف اراضی فاقد سند رسمی تصرفات آقای محمد حسن‌پور صادقی در قسمتی از پلاک فوق به مقدار ۲۴ مترمربع موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف انتشار یافته و پلاک مرقوم در جریان ثبت بوده لذا بنا به درخواست متقاضی آگهی تحدید حدود اختصاصی آن منتشر و به اطلاع مالک و مجاورین و صاحبان حقوق ارتفاقی می‌رساند که عملیات تحدید حدود و نقشه‌برداری در ساعت ده صبح روز یکشنبه مورخ ۹۷/۲/۱۶ محل انجام و شروع خواهد شد. اعتراض نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی با توجه به ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس به مدت سی روز پذیرفته می‌شود و معترض موظف است که ظرف مدت یکماه به دفتر دادگاه مراجعه و جریان واخواهی خود را پیگیری نماید. تاریخ انتشار: ۹۷/۱/۲۱

نصرت‌اله

م الف/۲۵ کفیل اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو اهواز

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

برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۲۶۰۶۰۰۲۰۳۶-۱۳۹۶/۱۱/۲۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ملایر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم روح‌الله چهاردولی فرزند محمود به شماره شناسنامه ۲۶۱ صادره از اراک در ششدانگ یکباب عمارت مسکونی به مساحت ۱۱۳/۴۶ مترمربع قسمتی از پلاک یک اصلی اراضی دولت‌آباد واقع در بخش چهار ملایر خریداری از مالک رسمی آقای ملک ابراهیم روستایی 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 اعتراض 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: ۱۳۹۷/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۲/۰۵

محمدرضا امینی

م الف۲ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

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

برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۲۶۰۶۰۰۲۰۳۶-۱۳۹۶/۱۱/۲۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ملایر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم فاطمه فیوضی فرزند نقی به شماره شناسنامه ۱۸۲۶۴ صادره از ملایر در ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۵۵/۲۸ مترمربع قسمتی از پلاک ۶۵۸ اصلی واقع در بخش یک ملایر خریداری از مالک رسمی آقای علی‌محمد رهام محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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: ۱۳۹۷/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۲/۰۵

محمدرضا امینی

م الف۲۱۵۳ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ملایر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی قطعه یک ایلام

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۵۰۰۱۰۰۳۳۹۴ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۳ هیئت اول/ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد جاسمی، فرزند علی‌اکبر، به کدملی ۴۵۲۹۸۲۵۶۵۵ شششدانگ یک باب ساختمان، به مساحت ۲۱۴/۱۳ مترمربع، پلاک شماره ۴۴ فرعی از ۱۴۱۹ اصلی، واقع در ایلام - بلوار شهدای چالسرا- خ سپهر، خریداری شده از عالیه سارایی و منتسب به مالکیت جعفر سارایی.

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 ظرف مدت دو ماه و در مورد آگهی‌های اصلاحی ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی 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 آگهی نوبت اول: ۹۷/۰۱/۲۱ تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم: ۹۷/۰۲/۰۵

صفری

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام

دادنامه

دادنامه غیرمکاتبه‌ای: ۹۶- ۷۸۵ تاریخ صدور: ۹۶/۱۱/۱۶

خواهان: جواد وثوقی‌نیا، فرزند قربانعلی/ همدان، پل پیشاهنگی، ۱۲ متری خوشه، کوچه شقایق، پلاک ۷۰.

خوانده: مجتبی ابراهیمی، فرزند علی/ مجهول‌المکان. خواسته: مطالبه طلب

گردشکار: خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده تقدیم داشته که پس از ارجاع به این شعبه و ثبت و اجرای تشریفات قانونی قاضی شورا پس از مشورت با اعضا شعبه و اعلام ختم رسیدگی به شرح آتی با استعانت از خداوند متان مبادرت به صدور رای می‌نماید.

رای قاضی شورا

در خصوص دادخواست آقای جواد وثوقی‌نیا فرزند قربانعلی به طرفیت آقای مجتبی ابراهیمی فرزند علی به خواسته مطالبه طلب مبلغ ۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت یک فقره چک به شماره ۱۲۶۸۶۵ به تاریخ ۹۵/۱۰/۱۶ عهده بانک انصار با منظور نمودن هزینه دادرسی و خسارات تاخیر تأدیه از تاریخ چک تا زمان اجرای حکم، نظر به تقدیم دادخواست از ناحیه خواهان و ارائه رونوشت مصدق از چک و گواهینامه عدم پرداخت بانک محال علیه و با عنایت به اینکه وجود اصل چک در ید خواهان دلیل بر اشتغال ذمه خوانده بوده و نامبرده علی‌رغم ابلاغ قانونی در جلسه رسیدگی حاضر نشده و دلیل و مدرکی نیز در جهت برائت ذمه خویش به این مرجع ارائه نکرده است، لذا قاضی شورا با بررسی اوراق و محتویات پرونده دعوای خواهان را وارد و ثابت تشخیص داده و به استناد مواد۲۳۹، ۳۱۰ و ۳۱۳ از قانون تجارت و نیز مواد ۱۹۸، ۵۰۲، ۵۱۵، ۵۲۲ از قانون آئین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی خوانده را به پرداخت مبلغ ۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و نیز پرداخت مبلغ ۲۷۵/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و نیز پرداخت خسارات تاخیر تادیه از زمان سررسید چک ۹۵/۱۱۶-۱۲۶۸۶۵ تا زمان اجرای حکم که در واحد اجرای احکام براساس شاخص نرخ تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی محاسبه خواهد شد در حق خواهان صادر و اعلام می‌گردد. رای صادر شده غیابی محسوب و ظرف مهلت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و سپس ظرف مهلت ۲۰ روز قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی شهرستان همدان می‌باشد.

قاضی شعبه ۱۲۳ شورای حل اختلاف همدان- سید امیرحسین حسینی‌اخگر

م‌الف۳۷

آگهی درخواست گواهی حصر وراثت

آقای بهرام رخسائی فرزند احمد به‌شرح درخواستی که به‌شماره ۱۹/۹۷/ش۱ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که احمدصفر گالشی فرزند سلیمان به شماره شناسنامه ۴ صادره از تنکابن در تاریخ ۹۶/۱۰/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان تنکابن فوت نموده و وراث حین‌الفوت وی عبارتند از بهرام رخسائی فرزند پسر متوفی شهرام رخسائی فرزند پسر متوفی حجت صفرگالشی فرزند پسر متوفی طاهره، فیروزه‌وندا همگی صفر گالشی دختران متوفی و محترم قنبری همسر متوفی ولاغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیت‌نامه‌ای از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شعبه اول شورای حل اختلاف تنکابن

مسعود نبی‌اله‌زاده آقاملکی

آگهی ابلاغ اخطار اجرائی به خوانده مجهول‌المکان

بدینوسیله به آقای بابک کهن فرزند غلامرضا ابلاغ می‌گردد که به موجب رای شماره ۵۸۸-۹۳ صادره از پرونده کلاسه ۴/۹۵/۵۰۹ شعبه شورای حل اختلاف شهرستان سبزوار محکوم شده‌اید به انتقال رسمی سند مذکور یک دستگاه پراید مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۹۹ ایران ۶۷۸ و ۳۸ به انضمام هزینه‌ها و تاخیر و تادیه و دیگر هزینه‌ها و خسارات دادرسی در حق آقای محمد باشتنی فرزند حبیب‌اله که پس از ابلاغ این اخطار اجرایی ظرف ده روز می‌بایستی مفاد آن را به موقع به اجرا بگذارید، در غیر این صورت برابر قانون از سوی اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف اقدام قانونی صورت خواهد پذیرفت.

دبیر شعبه ٤ شورای حل اختلاف شهرستان سبزوار

شماره پرونده: ۱۳۹۶۰۴۰۲۱۶۵۲۰۰۰۰۳۷/۱

آگهی ابلاغ اجرائیه مهریه کلاسه پرونده شماره بایگانی ۹۶۰۰۰۴۵

بدین‌وسیله به آقای علی‌اکبر وکیلی قاسم‌آباد فرزند محمد به شماره شناسنامه و شماره ملی ۴۴۶۰۰۴۳۸۴۱ صادره از مهریز به نشانی مندرج در متن سند ازدواج به آدرس مهریز- میزوریآباد خیابان شهید مطهری کوچه مدرسه حوزه علمیه کدپستی ۸۹۸۱۸۳۴۹۶۶ و آدرس اعلامی از سوی متعهدله به آدرس مهریز- بازار نو کوچه مسجد بازار نو منزل اجاره‌ای مصطفی وکیلی ابلاغ می‌شود که خانم الهه حیدری مراغ فرزند محمود جهت جهیزیه وصول تعداد دویست عدد سکه کامل طلای بهار آزادی طرح جدید به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج شماره ۶۹۰۱۳۷ مورخ ۱۳۹۳/۸/۳ دفترخانه ازدواج شماره ۱۰۰ شهر مهریز استان یزد علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۶۰۰۰۴۵ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش شماره وارده ۱۳۹۷۰۵۰۲۱۶۵۲۰۰۰۰۰۶ مورخ ۱۳۹۷/۱/۸