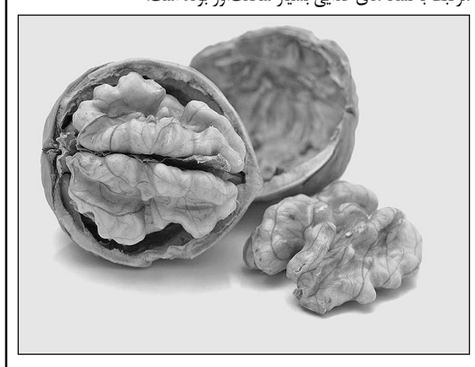
با گردو هوس‌های غذایی را کنترل کنید

گردو به عنوان یک میان وعده دوستدار قلب شناخته شده است، اما مطالعه‌ای جدید نشان داده است که این ماده غذایی می‌تواند به افرادی که رژیم دارند در کنترل هوس‌های غذایی کمک کند.

به گزارش «مدیکال دیلی»، مغزهای خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های خوب هستند و از مواد غذایی عالی محسوب می‌شوند. افرادی که رژیم دارند، به مواد غذایی دوستدار قلب که از محتوای پروتئین سود می‌برند، به عنوان یک میان وعده که احساس سیری را در آنها ایجاد می‌کند، نیاز دارند، اما نتایج مطالعه‌ای جدید نشان داده است که مشخصات تغذیه‌ای مغزهای خوراکی تنها دلیل برای تبدیل کردن آنها به گزینه‌ای خوب برای کاهش وزن نیستند.

پژوهشی که در نشریه Diabetes, Obesity and Metabolism منتشر شده است، نشان می‌دهد گردو ناحیه‌ای در مغز را فعال می‌کند که با کنترل گرسنگی و هوس‌های غذایی پیوند خورده است. این برای نخستین بار است که یک پژوهش نشان می‌دهد مغزهای خوراکی ممکن است به واقع روش کارکرد مغز را تغییر دهند و احتمالا از هوس‌های غذایی پیشگیری کنند.

ما اغلب درباره تاثیر آنچه می‌خوریم بر فعالیت مغز فکر نمی‌کنیم. تا پیش از این، مطالعات صورت گرفته نقش مصرف گردو در احساس سیری افراد را نشان داده بودند، اما مشاهده شواهدی مبنی بر ایجاد تغییر در فعالیت مغز مرتبط با نشانه‌های غذایی بسیار شگفت‌آور بوده است.



طی این مطالعه ۱۰ شرکت‌کننده که به عنوان افراد چاق در نظر گرفته می‌شدند، طی دو دوره پنج روزه مختلف مورد بررسی قرار گرفتند. طی یک دوره، همه شرکت کنندگان اسموتی‌هایی که در تهیه هر یک از آنها ۴۸ گرم گردو استفاده شده بود را روزانه مصرف کردند. در دوره بعد شرکت کنندگان یک اسموتی فاقد گردو را مصرف کردند، اگرچه از نظر تغذیه‌ای و همچنین عطر و طعم شرایطی مشابه با اسموتی گردو داشت. این مطالعه به صورت تصادفی انجام شد، از این رو، شرکت کنندگان و پژوهشگران از این مسئله که کدام اسموتی حاوی گردو است، مطلع نبودند. در روز آخر دوره‌ها، از هر یک از شرکت کنندگان تصویربرداری fMRI صورت گرفت. این کار به پژوهشگران اجازه می‌داد میزان تغییرات در مغز را با مشاهده سطوح اکسیژن شناسایی کنند. در همین راستا، هنگامی که یک ناحیه فعال‌تر بود، اکسیژن بیشتری برای کمک در آن قسمت وجود داشت.

طی تصویربرداری fMRI تیم پژوهشی تصاویری از غذاهایی مانند همبرگر و دسرها و تصاویر خنثی از گل‌ها و سپس غذاهایی که موجب هوس‌های غذایی نمی‌شوند، مانند سبزیجات، را به شرکت کنندگان نشان دادند. همان‌گونه که انتظار می‌رفت، افراد به تصاویر غذاهای ناسالم واکنش نشان دادند، اما این واکنش آن چیزی نیست که احتمالا به آن فکر می‌کنید. ناحیه‌ای در مغز به نام اینسولا راست که با کنترل هوس‌های غذایی مرتبط است هنگام تماشای غذاهای ناسالم اما خوشمزه در افرادی که اسموتی گردو مصرف کرده بودند، فعال‌تر بود. جدا از کنترل هوس‌های غذایی، مصرف گردو با بسیاری فواید سلامت دیگر پیوند خورده است، که از آن جمله می‌توان به مبارزه با التهاب، کاهش کلسترول بد، پیشگیری از تشکیل پلاک و پشتیبانی از استخوان‌ها و سیستم ایمنی سالم‌اشاره کرد.

وقتی پاهایم خواب می‌روند!

احتمالا برای شما هم پیش آمده است که مدتی را در حالت چهار زانو نشسته باشید و وقتی از جای خود بلند می‌شوید، با بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن پاهایتان مواجه شده‌اید.

احساس درد و سوزن سوزن شدن پا یا دست پس از حالت بی‌حسی که به نام خواب رفتن شناخته می‌شود، را همه ما تجربه کرده‌ایم. این احساس به «پارستزی» معروف است که در قالب شکل گیری احساس سوزش یا بی‌حسی در یک قسمت بدن بدون هشدار قبلی بروز می‌کند.

به گزارش «پاور آو پازیتیویتی»، حساسیت در ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته به طور معمول در مدت زمان کوتاهی کاهش می‌یابد، اما طی این مدت و به ویژه زمانی که حساسیت در اوج خود قرار دارد، حتی یک تماس کوچک می‌تواند دردناک باشد. شایع‌ترین نوع پارستزی به نام «پارستزی گذرا» شناخته می‌شود که برای چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد.

این احساس سوزن سوزن شدن می‌تواند به واسطه موارد مختلفی شکل گرفته باشد، و با توجه به اینکه یک مشکل سلامت زمینه‌ای وجود دارد یا خیر، می‌تواند نسبتا بی‌ضرر باشد. با این وجود، هنگامی که یک نگرانی سلامتی دیگر وجود داشته باشد، پارستزی نیز می‌تواند حالت مزمن به خود بگیرد. در ادامه با برخی دلایل شکل‌گیری احساس بی‌حسی و سوزن و سوزن شدن قسمتی از بدن بیشتر آشنا می‌شویم.

وضعیت‌نامناسب

وضعیت نامناسب می‌تواند دلیل احساس سوزن سوزن شدن در زمان به خواب رفتن دست یا پا باشد. دلیل این شرایط فشار طولانی مدت روی اعصاب است که در نتیجه آن احساس به آرامی قطع می‌شود. این نوع از پارستزی پس از رفع فشار کاهش می‌یابد و از بین می‌رود، همانند زمانی که برای مدتی طولانی در یک حالت بی‌حرکت نشسته‌اید، این حس به آرامی به ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته باز می‌گردد.

حمله هراس

هنگامی که یک حمله هراس را تجربه می‌کنید، بدن معمولا به میزان کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، زیرا تنفس به صورت کوتاه و بریده بریده انجام می‌شود. هنگامی که این اتفاق رخ می‌دهد، مغز به میزان کافی اکسیژن برای عملکرد درست اعصاب دریافت نمی‌کند. این شرایط می‌تواند موجب از دست رفتن آرام حس در اندام‌ها و تجربه پارستزی شود.

این شرایط موقتی است و پس از برطرف شدن حمله هراس و از سرگیری تنفس عادی، احساس سوزن سوزن شدن نیز به تدریج در اندام از بین خواهد رفت. برای مقابله با حملات هراس می‌توان اجتناب و خروج از یک موقعیت اضطراب‌آور و همچنین تمرینات تنفسی که بر دریافت اکسیژن کافی متمرکز هستند، را مدنظر قرارداد.

کم آبی بدن

هنگامی که بدن به میزان کافی آب دریافت نمی‌کند، هیچ چیزی عملکرد درستی نخواهد داشت. کم آبی بدن می‌تواند موجب عوارض جانبی ناخوشایندی شود، که احساس سوزن سوزن شدن یکی از آن‌هاست. اگر در حال تجربه پارستزی گذرا هستید و اعصاب در ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته زیر فشار نبوده‌اند، اطمینان پیدا کنید به میزان کافی آب مصرف می‌کنید.

مصرف آب به میزان کافی می‌تواند احساس سوزن سوزن شدن را برطرف کرده و از پارستزی بیشتر پیشگیری کند.

ویپلش گردن

هنگامی که سر خود را بیش از اندازه سریع حرکت می‌دهید، احتمالا شکل‌گیری درد در ناحیه سر و گردن را تجربه کرده‌اید. ویپلش زمانی شکل می‌گیرد که عضلات به کار گرفته شده با شتاب بالا افزایش و کاهش سرعت را تجربه می‌کند.

پارستزی می‌تواند به صورت مستقیم پس از ویپلش شکل بگیرد. گاهی اوقات، حس می‌تواند طی چند دقیقه کاهش یابد. با این وجود، ویپلش می‌تواند یک آسیب بالقوه خطرناک به عضلات وارد کند، از این رو، اگر درد، سرگیجه و بی‌حسی دارید به پزشک مراجعه کنید.

کمبود مواد مغذی

سلامت بدن انسان بر اساس آنچه مصرف می‌کنید، شکل می‌گیرد. پارستزی می‌تواند به واسطه کمبود برخی مواد مغذی شکل بگیرد. یک سبک زندگی سالم‌تر و جامع‌تر می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند، اما پزشک ممکن است مصرف مکمل‌هایی مانند ویتامین B۱۲، را برای کمک به بهبود پارستزی پیشنهاد دهد.

پارستزی گذرا می‌تواند نسبتا بی‌ضرر باشد، اگرچه کمی ناخوشایند است. در مقابل، پارستزی مزمن داستان متفاوتی دارد و ممکن است مشکلی جدی‌تر باشد.

اگر برای مدت زمانی طولانی علائم بی‌حسی و سوزن سوزن شدن را در اندام‌ها و دیگر بخش‌های بدن خود تجربه می‌کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا اطمینان حاصل شود با یک بیماری جدی، مانند یک اختلال مغزی یا نخاعی، یا یک بیماری خودایمنی مواجه نیستید.

این نشانه‌ها می‌گویند بدنتان کم‌آب است

کلید هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی، دفع سموم، محافظت از بافت‌ها، مفاصل، نخاع و تنظیم حرارت بدن از طریق تعریق، و در نهایت هر گونه عملکرد بدن، آب است.

مطمئن باشید که هر روز به اندازه کافی آب می‌نوشید. نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب برای زنان، و ۳ تا ۴ لیتر آب برای مردان، ضروری است. حتی اگر نشانه‌های کم‌آبی را در بدن ندارید، باز خود را مجاب به نوشیدن کافی آب در طول روز کنید. علاوه بر این مصرف زیاد میوه‌های آبدار رسیده و سبزیجات باعث افزایش میزان آب بدن و همچنین افزایش جذب ویتامین‌ها و املاح معدنی می‌شود. نشانه‌های کم‌آبی در بدن را جدی بگیرید و به محض مواجه شدن با ۱۰ اخطار، نوشیدن آب را در اولویت قرار دهید:

تنفس بدبو

یک علت عمده بدبو شدن تنفس، کاهش میزان بزاق و خشکی دهان است. بزاق عامل پاک‌کننده دهان از باکتری‌هاست و هنگامی که در نتیجه کم‌آبی بدن کاهش می‌یابد، باکتری‌های دهان افزایش یافته و تنفس شما بدبو می‌شود.

هوس‌های غذایی

کم‌آبی باعث می‌شود تا اعضای بدن نتوانند گلیکوژن و سایر اشکال انرژی را آزاد کنند. چون برای آزاد کردن آن نیازمند آب هستند. این باعث می‌شود تا بدن شما هوس خوردن مواد غذایی مخصوصا مواد شیرین را داشته باشد چرا که بدن نمی‌تواند گلیکوژن را تولید کند. قبل از اینکه سراغ چیزهای شیرین بروید، یک لیوان آب بنوشید. حتی می‌توانید میوه یا سبزی میل بخورید.

درد و التهاب

غضروف‌ها در مفاصل با وجود آب است که نقش یک روان‌کننده را بازی می‌کنند. وقتی بدن کم آب می‌شود، غضروف‌ها آب کافی برای خیس بودن خود را ندارند و این باعث می‌شود تا حالت چروک خورده پیدا کنند. همین باعث می‌شود موقع حرکت مفاصل اصطکاک زیادی ایجاد شود که منجر به درد مفاصل خواهد شد. کاهش نوشیدن قهوه، چای‌های غیرگیاهی و افزایش نوشیدن آب، می‌تواند به مقدار زیادی درد مفاصل را کاهش دهد.

سردرد

کم‌آبی باعث می‌شود تا بافت مغزی آب خود را از دست بدهد. این باعث می‌شود تا مغز از طرف جمجمه تحت فشار قرار بگیرد و نتیجه‌ای جز سردرد و سبکی سر نخواهد داشت. از طرف دیگر جریان خون کاهش پیدا می‌کند، که باعث می‌شود مقدار اکسیژنی که به مغز می‌رسد کم شده، رگ‌های خونی گشاد شوند و سردرد بروز کند. در هنگام بروز سردرد سعی کنید به جای مصرف چای یا سایر نوشیدنی‌ها، آب بخورید.

ریتم غیرطبیعی قلب

از دست دادن آب بدن منجر به از دست رفتن املاح معدنی می‌شود که مسئول ریتم طبیعی قلب هستند. کمبود پتاسیم و منیزیم یکی از علل ریتم غیرطبیعی قلب است.

یبوست و عملکرد ضعیف گوارش

کمبود آب یکی از شایع‌ترین علائم یبوست مزمن است. کم‌آبی بدن باعث می‌شود روده بزرگ قادر به دفع مواد زاید نباشد. آب به تجزیه مواد غذایی کمک می‌کند و مواد مغذی بهتر جذب می‌شوند. ننوشیدن کافی آب منجر به عملکرد ضعیف گوارش خواهد شد.

پوست و لب‌های خشک

وقتی شما دچار کم‌آبی می‌شوید، بدن اولویت بندی می‌کند و آب را به مهم‌ترین جای ممکن مثلا مغز می‌فرستد. اولین قربانی کم‌آبی پوست است! کاهش انعطاف‌پذیری پوست در نتیجه کم‌آبی بدن، آن را در معرض چین و چروک‌های زودرس قرار می‌دهد.

کاهش عملکرد مغزی

ناتوانایی در تمرکز، مشکلات حافظه، خستگی مغز، سردرد، خشم، افسردگی و مشکلات خواب از دیگر علائم کم‌آبی بدن هستند. ۸۵ درصد مغز را باید آب تشکیل دهد تا بتواند به درستی کار کند. آب به مغز انرژی الکتریکی مورد نیاز برای تمام توابع مغز از جمله فرایندهای تفکر و حافظه را می‌دهد. کم‌آبی خفیف منجر به کاهش توانایی مغزی در تمام سنین می‌شود.

ادرار تیره

ادرار تیره دارای غلظت بالای سموم و یک نشانه فوری است که به شما می‌گوید باید فورا آب بنوشید. از دست دادن آب بدن می‌تواند باعث سنگ کلیه شود.

خستگی

هنگامی که بدن شما به اندازه کافی آب نداشته باشد، حجم خون شما کم می‌شود، فشار خون‌تان افزایش می‌یابد و قلب‌تان نیاز به فعالیت بیشتر پیدا می‌کند در نتیجه شما دچار خواب آلودگی بیشتری خواهید شد. آبرسانی به بدن از چیزی که فکرش را می‌کنید، خیلی مهم‌تر است. آب را نزدیک میز کار خود نگاه دارید.

چرا که آسان‌تر خواهد بود تا به خود یادآوری کنید باید آب بنوشید. در طول کار روزانه آب میل کنید. یک قانون کلی که به کار می‌آید این است که هر ۱۵ دقیقه ۱۷۰ میلی‌لیتر آب بنوشید.

مصرف بیش از حد ویتامین C سنگ می‌آورد

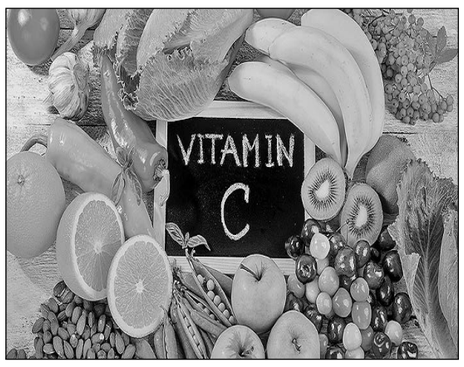
یک فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: دریافت ویتامین C در روز، اثرات جانبی مضری مانند ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد.

دکتر مهیار منصوری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که می‌توانند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهند، افزود: بسیاری از سرطان‌ها قابل پیشگیری است و چنانچه به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان است.

وی ادامه داد: از آنجا که امروزه بسیاری از سرطان‌ها زود تشخیص داده می‌شوند، می‌توان بیمار را تا حد زیادی زنده نگهداشت و بیمار می‌تواند به زندگی خود ادامه دهد. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری امکان‌پذیر است.

منصوری با بیان اینکه آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند، اضافه کرد: آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که از تشکیل رادیکال‌های آزاد در سلول‌ها جلوگیری می‌کنند و از اثرات رادیکال‌های آزاد می‌کاهند.

وی با اشاره به اینکه از آنتی اکسیدان‌های مهم بدن می‌توان



ویتامین E را نام برد، اظهار کرد: اگر چه سیستم‌های آنزیمی متعددی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد، ولی آنتی اکسیدان‌های اصلی ویتامین‌های C، E و بتاکاروتن هستند. سلنیوم نیز به عنوان یک ماده معدنی نقش آنتی‌اکسیدانی مهمی دارد که بدن قادر به تولید این ویتامین‌ها و ماده معدنی نیست، بنابراین باید از طریق غذا آنها را دریافت کرد.

این فوق تخصص آنکولوژی و خون با تاکید بر اینکه اکسیدکننده‌ها به‌اشکال مختلفی وجود دارند که معروف‌ترین و خطرناک‌ترین آنها رادیکال‌های آزاد هستند، افزود: مهم‌ترین آنتی‌اکسیدها شامل لوتوین و زیگانتین است که در تخم‌مرغ وجود دارند و این مواد علاوه بر جلوگیری از سرطان، باعث پیشگیری از بروز آب مروارید نیز می‌شوند.

وی، دومین آنتی اکسیدان را ویتامین C عنوان کرد و گفت: نام دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک بوده که محلول در آب است و در تمامی مایعات بدن وجود دارد. به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن محسوب می‌شود، اما نمی‌تواند در بدن ذخیره شود. برای دریافت این ویتامین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد و نیاز روزانه آن ۶۰ میلی‌گرم است.

منصوری، با بیان اینکه دریافت ویتامین C به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضری مثل ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد، گفت: مهم‌ترین منابع تامین ویتامین C مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی هستند.

آگهی دعوت مجمع عمومی شرکت تعاونی مصرف کارگران شهرک دریاکنار نوبت دوم

جلسه مجمع عمومی نوبت دوم فروشگاه تعاونی مصرف کارگران شهرک دریاکنار در روز سه‌شنبه مورخه ۹۶/۶/۱۴ ساعت ۱۰ صبح در مسجد آل‌محمد(ص) روبروی درب ورودی شهرک دریاکنار برگزار می‌گردد. لذا از کلیه سهامداران شخصا و یا وکالتا (بطور کتبی) در این مجمع دعوت به عمل می‌آید.
دستور جلسه: ۱- گزارش کار توسط هیئت‌مدیره و بازرس ۲- تصویب بیلان و عملکرد سال۹۵ ۳- بودجه پیشنهادی سال ۹۶، ۴- انتخاب بازرس ۵- مجوز تقسیم سود سال ۹۵، ۶- انتخاب روزنامه جهت درج آگهی دعوت ۷- اتخاذ تصمیم نحوه ادامه فروشگاه تعاونی ۸- اتخاذ تصمیم خرید فروشگاه تعاونی.
مجتبی آقاجانی - مدیرعامل شرکت تعاونی مصرف کارگران شهرک دریاکنار

سند کمپانی خودرو سواری پراید جی‌تی‌ایکس‌آی به شماره پلاک ۷۶۵ د۹۱- ایران۱۴ به رنگ سفید- روغنی مدل ۱۳۸۴ و شماره موتور ۰۱۱۰۸۳۹۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۴۸۴۶۴۳ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

چون مریم فیروزآبادی مالک خودرو سواری پژو آریان به شماره انتظامی ۷۹۷ د۵۸ ایران ۹۳ شماره موتور ۱۳۸۸۷۰۰۰۵۷۰ شماره شاسی NAAP۶۱MEX۸J۴۰۰۴۶۲ به علت فقدان سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان‌شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. مدت اعتبار این آگهی یکسال است.

آگهی تغییرات شرکت بنا نقش کوثر سهامی خاص به شماره ثبت ۱۶۰۶۰۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۳۲۵۲۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمدرضا رجبی خانقاه به شماره ملی ۰۰۵۸۶۷۰۸۴۱ به سمت بازرس اصلی و آقای محمد محمودوند یام به شماره ملی ۰۰۷۲۲۴۷۶۵۷ به سمت بازرس علی‌البدل برای یکسال مالی انتخاب شدند.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۷۵۶۸۷)

برگ سبز و سند کمپانی اتومبیل چری ویانا مدل ۸۹ قهوه‌ای رنگ به شماره پلاک ۸۶۹ ج ۸۶ ایران ۵۴ و شماره موتور SQR۴۷۷FAFAB۰۰۱۹۱ و شاسی NANKGFXH۳۹S۰۰۱۶۵۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

شماره کلاسه پرونده: ۳۷۱/۳/۹۶

ابلاغ وقت اجرای قرار تحریر ترکه

بدینوسیله اعلام می‌نماید به موجب دادخواست خواهان فریده محمدپور با وکالت داود حمید و خانم لیلا سرخیپور بطرفیت ۱- سعید ۲- اقبال ۳- ناصر ۴- منصور ۵- فریده ۶- سعیده شهرت همگی محمدپور و خانم عصریه البوغبیش قرار تحریر ترکه مرحوم عبدالرحمن محمدپور به شماره ۵۱۴/۹۶ مورخه ۹۶/۵/۱۱ در شعبه شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک اهواز صادر و وقت اجرای قرار روز چهارشنبه مورخ ۹۶/۷/۵ ساعت ۶/۱۵ عصر تعیین گردیده است لذا از ورثه یا نماینده قانونی آنها، بستانکاران و مدیونین به متوفی و کسان دیگری که حقی بر ترکه متوفی دارند دعوت می‌شود در موعد مذکور در مجتمع شماره یک شورای حل اختلاف اهواز محل مورد نظر مراجعه فرمایید.
مدیردفتر قاضی شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک اهواز- کیانپارس- نیل درارزاده

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

در مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۰۲ آقای هرمز سهرابی دادخواست اثبات مالکیت به طرفیت خانم اختر رفیعی (مجهول‌المکان) تقدیم دادگستری اندیمشک نموده که به شعبه چهارم ارجاع گردیده و به شماره ۹۶۰۱۶۸ ثبت گردیده و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۰۷/۰۴ ساعت ۴/۳۰ تعیین گردیده که خواهان مکلف است یکبار وقت رسیدگی را در روزنامه کثیرالانتشار آگهی نماید تا خوانده مطلع شده و در جلسه رسیدگی حضور یابد و ضمائم خود را از دفتر شعبه تحویل بگیرد.
منشی شعبه ٤ دادگاه عمومی حقوقی اندیمشک روح‌اله عدالت‌خواه

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب شکوفه کردوانی‌نسب فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۱۶۸ صادره از بوشهر در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی نرم‌افزار کامپیوتر صادره از واحد دانشگاهی صفاشهر با شماره ۰۹۱۴۷۳۴ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده خواهشمند است مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد صفاشهر به نشانی صفاشهر - بلوار وحدت ارسال نمایند.

آگهی مزایده اموال توقیفی

نظر به اینکه به موجب پرونده کلاسه ۹۱۰۱۸۹ اجرایی در خصوص محکوم علیه عباس طبیعت‌شناس یگانه محکوم به پرداخت مبلغ ۸۴۹/۹۴۹/۵۹۰ ریال بابت اصل خواسته و سایر خسارات در حق محکوم‌له سیدرضا اسعدی و نیز پرداخت مبلغ ۱۷/۰۵۰/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی در حق دولت حسب درخواست محکوم‌له اموال محکوم‌علیه شامل: دو واحد آپارتمان مسکونی الف- پلاک ۴۰/۴۰۹۷/۱۶۰۶۹ واحد شمالی در طبقه چهارم باستناد صورتجلسه افرازی به مساحت ۷۰/۵۶ مترمربع شامل دو اتاق خواب، هال و پذیرایی و دارای سرویس بهداشتی و آشپزخانه و ملحقات واحد شامل انشعاب برق تک‌فاز و گاز مشترک و فاقد پارکینگ و انباری و در حال حاضر در اختیار مستاجر بصورت رهن می‌باشد و به ارزش ۸۴۵/۵۲۰/۰۰۰ ریال ب- پلاک ۴۰/۴۰۹۷/۱۶۰۷۰ واحد شمالی شرقی در طبقه چهارم باستناد صورتجلسه افرازی به مساحت ۸۲/۴۷ مترمربع شامل دو اتاق خواب، هال و پذیرایی و دارای سرویس بهداشتی و آشپزخانه و ملحقات واحد شامل انشعاب برق تک فاز و گاز مشترک و فاقد پارکینگ و انباری و در حال حاضر در اختیار مستاجر بصورت رهن می‌باشد به ارزش ۱/۰۳۰/۸۷۵/۰۰۰ ریال
و هر دو واحد به استناد سند رهنی شماره ۱۴۳۳۱۳ مورخ ۱۳۸۹/۵/۲۷ در رهن موسسه قرض‌الحسنه مهر می‌باشند که کلا و جمعا هر دو واحد فوق مبلغ ۱/۸۷۶/۳۹۵/۰۰۰ ریال توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و مقرر گردید که از طریق مزایده در مورخ ۹۶/۶/۱۵ از ساعت ۱۲ الی یک بعدازظهر در محل اجرای احکام دادگاه بندر امام(ره) به اجرا گذاشته خواهد شد و مزایده از قیمت کارشناسی تعیین شده شروع و مال متعلق به کسی خواهد شد که بیشترین قیمت پیشنهادی را ارائه نماید و خریداران می‌توانند ظرف پنج روز قبل از موعد جهت کسب اطلاع بیشتر و ملاحظه اموال به این اجرا مراجعه نمایند.
مدیر دفتر شعبه یک اجرای احکام مدنی دادگاه عمومی بندر امام‌خمینی(ره)- سیدهاشم محمدی

خواهان: سیدرضا معصومی محل اقامت: دانشگاه ۱۳- انتهای کوچه- ساختمان روبه رو- طبقه ۳
خوانده: فاطمه علی میرزایی محل اقامت: مجهول‌المکان
موضوع: باسمه تعالی. شورا با عنایت به مجموع اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و به شرح ذیل اقدام به صدور رأی می‌نماید.
«رأی شورا»
در خصوص دعوی سیدرضا معصومی فرزند سیدمعصوم بطرفیت فاطمه علی میرزایی فرزند محمد به خواسته تقاضای رسیدگی و صدور حکم بر محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت دو فقره چک بانک صادرات شعبه تربت حیدریه با احتساب کلیه هزینه‌های دادرسی و خسارات تاخیر تادیه. با عنایت به مجموع اوراق و محتویات پرونده و دادخواست تقدیمی خواهان و صورتجلسه مورخه ۹۶/۴/۲۷ و تصاویر چکها و گواهی عدم پرداخت و با توجه به اینکه خوانده علیرغم اطلاع از وقت رسیدگی در جلسه حاضر نشده و در قبال ادعای خواهان دفاع موثری به عمل نیاورده از طرفی وجود چک نزد خواهان دلیلی بر بدهکار بودن خوانده می‌باشد شورا دعوی خواهان را وارد تشخیص داده و مستندا به مواد ۱۹۸ و ۵۱۵ قانون آئین دادرسی مدنی و ماده ۳۱۳ قانون تجارت خوانده را به پرداخت مبلغ ۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و نیز پرداخت مبلغ ۱/۷۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تاخیر تادیه از زمان سررسید تا یوم‌الوصول در حق خواهان محکوم می‌نماید. رای صادره غیابی ظرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین شعبه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم عمومی سبزوار می‌باشد.
هادی‌عبادی‌فرد- قاضی شعبه هشتم شورای حل اختلاف شهرستان سبزوار

موضوع آگهی: ابلاغ وقت رسیدگی

تعداد دفعات انتشار: یکبار
خواهان/شاکی روح‌الله سالار حسینی دادخواستی به طرفیت/خوانده متهم لیلا بستاوند به خواسته مطالبه وجه بابت... تقدیم دادگاه‌های عمومی شهرستان شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۷ شورای حل اختلاف شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس - میدان ابوذر - شریعتی جنوبی - سمت راست خیابان (کوچه هتل پارس) ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۶۲۳۲۰۰۷۳۵ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۷/۱ و ساعت ۱۷:۳۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌المکان بودن خوانده/متهم و درخواست خواهان/شاکی و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی به دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانده/متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم داده‌خواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.
مسئول دفتر شورای حل اختلاف شعبه ۱۷ شورای حل اختلاف شهرستان بندرعباس
بندرعباس - میدان ابوذر - شریعتی جنوبی - سمت راست خیابان (کوچه هتل پارس)

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم مریم اگرش با وکالت حسین کفاشان دارای شناسنامه شماره ۱۷۶۸۹ شیراز به شرح دادخواست به کلاسه ۳۳۲ - ۹۶ ش ۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عصمت تقی‌نژاد بشناسنامه ۶۷ بوشهر در تاریخ ۹۳/۵/۱۶ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین‌الفوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- بابک اگرش بشماره شناسنامه ۲۲۸۰۷۸۹۷۶۰ بوشهر (پسر متوفی) ۲- مریم اگرش بشماره شناسنامه ۱۷۶۸۹ شیراز (دختر متوفی) ۳- مرجان اگرش بشماره شناسنامه ۸۹۰ بوشهر (دختر متوفی) ۴- سکینه اگرش بشماره شناسنامه ۲۰۲۷ بوشهر (دختر متوفی)
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
علی محمدی‌تبار - رئیس شعبه دوم شورای حل اختلاف بوشهر

سند کمپانی خودرو سواری پژو PARS XU۷ به شماره پلاک ۶۱۴ه ۸۹- ایران ۹۱ به رنگ آبی سیر- متالیک مدل ۱۳۹۳ و شماره موتور ۱۲۴k۰۴۱۶۶۹۶ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۹EH۱۲۲۰۷۲ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۵۰۰۱۰۰۰۵۹۹ مورخ ۱۳۹۶/۳/۲۷ 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 حمزه یاری‌نیا، فرزند اسمعیل، به کدملی ۴۵۰۰۳۹۸۳۵۱ شفندانگ یک باب ساختمان، به مساحت ۲۰۱/۴۸ مترمربع، پلاک شماره ۱۸۶ فرعی از ۱۴۷۷ اصلی، واقع در ایلام- میدان امام‌حسین- جاده بهشت رضا- کوچه دوم، خریداری شده از جهانگیر علی‌محمدی و منتسب به مالکیت جمشید رئیسی.
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند ظرف مدت دو 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 درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار اول: ۹۶/۵/۳۱ تاریخ انتشار دوم: ۹۶/۶/۱۵
صفری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام

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

برابر رای شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۷۰۱۲۰۰۰۲۵۹ مورخه ۹۶/۴/۲۰ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان مسجدسلیمان تصرف مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای برزو کیانپور برجوئی راکی فرزند حسینعلی به شماره شناسنامه ۱۵۷۶ صادره از مسجدسلیمان به شماره ملی ۱۹۷۰۷۴۹۹۹۷ نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۴۴۳/۵۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۴- اصلی واقع در بخش یک به آدرس مسجدسلیمان - گل‌گیر - روستای بهرام‌آباد خریداری شده از ورثه حسینعلی کیانپور برجوئی لذا به من