تهویه هوای خانه با گیاهان آپارتمانی

وقتی صحبت از آلودگی هوا می‌شود، بی‌اختیار تصویر خیابان‌های شلوغ و پرترافیک یا دود کارخانه‌های صنعتی به ذهن می‌رسد، اما آلودگی هوا فقط منحصر به بیرون از خانه نیست و شامل فضای درونی خانه هم می‌شود.

متاسفانه هوای داخل منازل هم می‌تواند حاوی سموم زیادی باشد. تاثیر این آلودگی حتی گاهی زیان‌آورتر و خطرناک‌تر از آلودگی فضای بیرون است.

چون اغلب آلوده‌کننده‌های هوای خانه شامل محصولات پاک‌کننده بویژه پودرهای لباسشویی و نرم‌کننده‌ها هستند که این شوینده‌ها در زمره آلاینده‌ترین مواد شیمیایی قرار دارند که هوای داخل خانه را آلوده می‌کنند. این مواد شیمیایی مقاوم نه تنها در هوای خانه بلکه در مبلمان، تشک و لباس خواب کودکان نفوذ کرده‌اند.

فرمالدئید موجود در اجاق گاز، کیسه‌های زباله، دستمال کاغذی، فرش‌ها و برخی پارچه‌ها، خوشبوکننده‌ها و سمومی که روی کفش و لباس شما از بیرون وارد منزل می‌شوند. همین‌طور فرکانس‌های الکترومغناطیسی (ناشی از رایانه، وای‌فای و سایر ابزارهای الکترونیکی) در این گروه قرار می‌گیرند.

اما با نگهداری گیاهان آپارتمانی می‌توان فضای خانه را تا حدودی از آلودگی خالی کرد. چون گیاهانی که در خانه نگهداری می‌شوند می‌توانند در نقش تصفیه‌کنندگان خوب هوای داخل خانه باشند.

در ادامه برخی از گیاهان آپارتمانی که از موثرترین گیاهان خانگی در زدودن سموم هوای خانه هستند معرفی می‌کنیم.

نخل بامبو

این گیاه در صدر فهرست گیاهان تصفیه‌کننده هوا قرار دارد. نخل بامبو در حذف مواد شیمیایی مانند فرمالدئید و بنزن از هوا موثر است. این گیاه بویژه در فصل زمستان که سیستم‌های گرمایشی باعث خشک شدن هوای داخل خانه می‌شوند به حفظ رطوبت هوا کمک می‌کند.

فیکوس

یکی از بهترین تصفیه‌کننده‌های هواست که اکسیژن بالایی تولید می‌کند و می‌تواند آلودگی‌ها و سموم را کم کند. این گیاه، آلودگی‌های ناشی از فرش و مبلمان نظیر فرمالدئید، بنزن و تری کلرو اتیلن را از بین می‌برد.

پیچک انگلیسی

شاخ و برگ‌های متراکم و به هم فشرده این گیاه که از سوی ناسا به عنوان بهترین گیاه برای تصفیه هوای خانه معرفی شده است، در جذب فرمالدئید نقش موثری دارد. این گیاه همچنین ضدآلرژی است؛ محققان بر این باورند گیاه پاپیتال طی ۱۲ ساعت قارچ‌ها و آلودگی‌های هوازی در هوای اتاق را از بین می‌برد.

سرخس بوستون

این گیاه در از بین بردن ماده شیمیایی فرمالدئید که در چسب‌ها، چوب‌های فشرده همچون کابینت‌ها، چوب‌های چندلایه و مبلمان خانه یافت می‌شود بسیار موثر است. سرخس بوستون همچنین مواد سمی مانند جیوه و آرسنیک را از بین می‌برد.

پاتوس طلایی

پاتوس طلایی از سوی ناسا از گیاهان استثنایی تصفیه هوا معرفی شده است. این گیاه نیز فرمالدئید و همچنین منواکسیدکربن و بنزن موجود در هوا را از بین می‌برد.

گیاه عنکبوتی

گیاه عنکبوتی در مبارزه با آلاینده‌هایی همچون بنزن، فرمالدئید، منواکسیدکربن و اگزیلن بسیار موثراست. بهترین مکان برای نگهداری این گیاه آشپزخانه یا نزدیک شومینه است که منواکسیدکربن می‌تواند در آنها انباشته شود.

نخل خرمای کوتوله

این گیاه بیشتر آلوده‌کننده‌ها بخصوص اگزیلن را که در رنگ‌ها و مواد آرایشی وجود دارد از بین می‌برد. نخل خرمای کوتوله در حفظ رطوبت هوا بویژه در فصول سرد نیز بسیار موثر است.

عضله‌سازهایی که پروتئین نیستند

زمانی که موضوع سلامت عضلانی مطرح می‌شود، پروتئین بیشترین توجهات را به سوی خود جلب می‌کند. این موضوع منطقی است، زیرا اسید آمینه‌هایی که هر گرم پروتئین مصرفی شما را تشکیل می‌دهند، همان‌هایی هستند که عضلات بدنتان را نیز شکل می‌دهند.

به گزارش «یو اس نیوز»، بیشتر بزرگسالان نیازمند ۲۵ تا ۳۵ گرم پروتئین در هر وعده غذایی خود هستند تا عضلاتی قوی و سالم را حفظ کرده و حتی بنابر نتایج مطالعه‌ای جدید خطر مرگ را کاهش دهند. پس اگر در پی افزایش استقامت خود در باشگاه، حفظ توده عضلانی و عملکرد خود با افزایش سن هستید یا قصد دارید طول عمر خود را افزایش دهید، جای پرسشی باقی نمی‌ماند که پروتئین از اهمیت ویژه‌ای برای شما برخوردار است.

اما پروتئین تنها ماده مغذی نیست که سوخت مورد نیاز عضلات شما را تامین می‌کند. در ادامه با پنج ماده مغذی دیگر که می‌توانند شرایط عضلات شما را بهبود ببخشند بیشتر آشنا می‌شویم.

کلسیم

ما برای بهره‌مندی از استخوان‌هایی سالم و قوی به کلسیم نیاز داریم، اما این ماده مغذی ممکن است به همان اندازه برای ساخت عضلاتی قوی نیز اهمیت داشته باشد. تنظیم و آزادسازی کلسیم بخشی ضروری از انقباض عضلانی و بر همین اساس ساخت عضله است.

بیشتر بزرگسالان به ۱/۰۰۰ تا ۱/۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند. از بهترین منابع برای تامین این نیاز می‌توان به محصولات لبنی، سبزیجات برگدار، ماهی سالمون اشاره کرد. اگر از طریق رژیم غذایی نمی‌توانید نیاز روزانه خود به کلسیم را تامین کنید، پس از مشورت با پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید.

ویتامین D

ویتامین D همانند کلسیم نه تنها به ارتقای سلامت استخوانی کمک می‌کند، بلکه ممکن است در بهبود شرایط عضلات نیز تاثیرگذار باشد. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D، که هم در کودکان و هم بزرگسالان شایع است، با سلامت و عملکرد ضعیف عضلانی پیوند خورده است. در افراد پیر تامین ویتامین D به میزان کافی می‌تواند خطر زمین خوردن که یکی از عوارض جانبی افت سلامت عضلانی است را کاهش دهد.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید ساده‌ترین روش برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است. از منابع غذایی برای این ماده مغذی نیز می‌توان به زرده تخم مرغ، قارچ، ماهی چرب و لبنیات غنی شده اشاره کرد.

روی

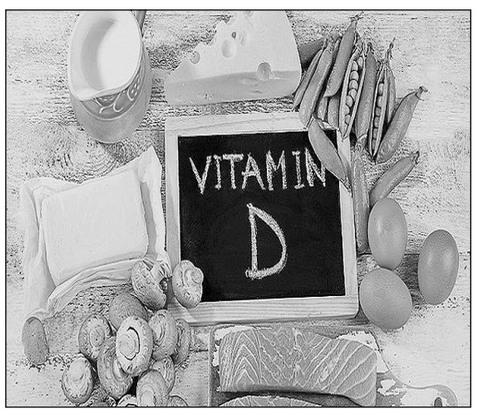
روی به تقویت سیستم ایمنی و ترمیم عضلات پس از ورزش کمک می‌کند. همچنین، روی در ترکیب پروتئین عضله - فرآیندی که پروتئین مصرفی شما به بخشی از عضلات تبدیل می‌شود - نقش دارد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ در دانشگاه میسوری انجام شد، نشان داد که روی برای توانایی عامل رشد انسولین مانند - هورمونی که رشد عضلانی را تشویق می‌کند و پس از انجام تمرینات قدرتی ترشح می‌شود - برای انجام وظیفه خود در سلول‌های عضلانی حیاتی است.

گوشت قرمز و گوشت ماکیان از جمله منابع اصلی روی محسوب می‌شوند. از گزینه‌های دیگر برای دریافت روی می‌توان به لوبیاها، لبنیات و نخود اشاره کرد. بزرگسالان به ۸ تا ۱۳ میلی‌گرم روی در روز نیاز دارند و بانوان باردار و آنهایی که به فرزندان خود شیر می‌دهند، نیاز بیشتری به این ماده مغذی دارند.

کراتین

کراتین از مواد مغذی محبوب بین ورزشکاران بدنسازی است. کراتین به مبارزه با افسردگی، بیماری قلبی عروقی، و احتمالا حتی سرطان کمک می‌کند. اگر درگیر انجام تمرینات ورزشی با شدت بالا هستید، کراتین می‌تواند عضلات شما را به خوبی تغذیه کند. کراتین به صورت مستقیم موجب شکل‌گیری عضلات بزرگ‌تر نمی‌شود، بلکه بیشتر از عضلات برای تمرین با شدت بالاتر پشتیبانی می‌کند. در حقیقت، استفاده از کراتین توانایی عضلات برای تمرینات سخت‌تر را افزایش می‌دهد که به بزرگ‌تر شدن آنها منجر می‌شود.

با مصرف گوشت قرمز می‌توانید کراتین دریافت کنید، اما یک رژیم غذایی متعادل تنها حدود یک گرم کراتین در روز را تامین می‌کند، در شرایطی که یک قاشق پودر کراتین حاوی سه تا پنج گرم کراتین است. بار دیگر، پیش از مصرف هرگونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید.



فواید سلامت ورزش در آب

هر نوع ورزشی برای سلامت بدن خوب است، اما ورزش‌هایی که با آب سر و کار دارند، فشار کمتری به بدن وارد می‌کنند که می‌تواند از بسیاری جهات برای انسان مفید باشد.

به گزارش «ان‌سی‌بی‌آی»، هنگامی که در آب هستید، بدن حدود ۹۰ درصد سبک‌تر احساس می‌شود. این به معنای آن است که هنگام ورزش در آب، بدن اثری مشابه با ورزش در خشکی را تجربه نمی‌کند.

همچنین، ورزش در آب شما را از روتین‌های یکنواخت در باشگاه دور می‌کند. با انجام ورزش‌های آبی، شما می‌توانید طی مدت زمان انجام تمرینات ورزشی شادابی خود را حفظ کنید. در شرایطی که یک روتین تمرینات ورزشی در خشکی می‌تواند به طور معمول با خستگی و افت سطوح انرژی همراه باشد. افزون بر این، ورزش در آب سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است.

ورزش در آب برای تمام گروه‌های سنی - از کودکان تا افراد سالمند - مفید است. حتی افرادی که با آسیب دیدگی‌های عضلانی،تاندون یا استخوان مواجه شده‌اند و همچنین افراد دارای اضافه وزن و زنان باردار می‌توانند ورزش در آب را امتحان کنند. همچنین، این نوع از ورزش معمولا به تجهیزات اضافه خاصی نیاز ندارد. تنها کافی است تا در استخر شنا کرده و آماده جلسه تمرینی خود شوید.

ورزش کردن در آب یک نوع فعالیت درمانی است که هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی برای انسان مفید است. در ادامه با برخی از فواید ورزش در آب بیشتر آشنا می‌شویم.

کمک به کاهش وزن

ورزش‌های آبی می‌توانند به کاهش وزن سریع کمک کنند. در ورزش‌های آبی، تمرینات قدرتی و هوازی با مقاومت آب ترکیب می‌شوند. این به معنای آن است که کل بدن به فعالیت وادار می‌شود.

با توجه به شدت تمرینات و وزن شما، زمانی که روزانه برای حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش آبی انجام می‌دهید، شما می‌توانید ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز بسوزانید. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰ در نشریه Journal of Obesity منتشر شد، نشان داد که دویدن در آب می‌تواند به کاهش چربی بدن و اندازه دور کمر و همچنین بهبود تناسب هوازی و کیفیت زندگی کمک کند.

مطالعه‌ای دیگر که در سال ۲۰۱۴ در نشریه Journal of Exercise Rehabilitation منتشر شد نیز نشان داد که ورزش آبی منظم می‌تواند به کاهش درصد چربی بدن کمک کند.

بهبود سلامت مفاصل

همان‌گونه که پیش‌تراشاره شد، ورزش‌های آبی در دسته ورزش‌های کم فشار قرار دارند، که به بهبود سلامت مفاصل کمک می‌کنند. هنگام انجام یک ورزش آبی، شناوری در آب موجب می‌شود تا فشار زیادی روی مفاصل وارد نشود. همچنین، این شرایط اثرات منفی مانند درد و خستگی را به حداقل می‌رساند. این برای افرادی که از برخی بیماری‌های مرتبط با مفاصل، مانند آرتریت، رنج می‌برند یا افرادی که دوره توانبخشی جسمانی را پشت سر می‌گذارند، بسیار مفید است.

بهبود انعطاف‌پذیری و تحرک

طی انجام ورزش‌هایی که در خشکی انجام می‌شوند، حرکات بدن به واسطه اثرات نیروی گرانش زمین و نگرانی از زمین خوردن محدود می‌شود. اما هنگام ورزش در آب، قرار گرفتن بدن در برابر مقاومت آب به انعطاف‌پذیری بیشتر و افزایش دامنه حرکت مفاصل کمک‌کننده است.

ورزش‌های آبی برای بهبود انعطاف‌پذیری پشت و قسمت پایین بدن مفید هستند. انعطاف‌پذیری عنصری مهم برای تناسب اندام محسوب می‌شود، زیرا انعطاف‌پذیری کم می‌تواند دامنه حرکت و تحرک را محدود کرده، تعادل و هماهنگی را کاهش دهد.

آب گرم بهترین گزینه برای افزایش انعطاف‌پذیری است، زیرا به انعطاف بیشتر عضلات کمک می‌کند. از این رو، برای افزایش انعطاف‌پذیری و تحرک انتخاب استخرهای آب گرم بهترین گزینه است.

کاهش فشار خون

هنگامی که در آب ورزش می‌کنید، مقاومت آب به گردش کارآمدتر خون در سراسر بدن کمک می‌کند. این شرایط فشار خون را کاهش می‌دهد و در بلند مدت، نرخ ضربان قلب در حالت استراحت را نیز کاهش می‌یابد.

به طور همزمان، ورزش‌های آبی روشی خوب برای تقویت استقامت قلبی هستند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در نشریه European Journal of Preventive Cardiology منتشر شد، نشان داد که همانند ورزش در خشکی، ورزش آبی نیز اثر مثبتی در زمینه کاهش فشار خون دارد.

افزایش قدرت عضلانی

به دلیل اینکه آب به طور مداوم در جریان است و تغییر جهت می‌دهد، در مقایسه با هوا مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند. بر همین اساس است که یک مایل شنا کردن در آب به زمان بیشتری نسبت به یک مایل پیاده روی در خشکی نیاز دارد.

هنگامی که در آب ورزش می‌کنید، عضلات شما به صورت جدی درگیر فعالیت می‌شوند. همان‌گونه که برای غلبه بر مقاومت آب تلاش می‌کنید، عضلات رشد کرده و قوی‌تر می‌شوند. این شرایط به بهبود انعطاف‌پذیری و چالاکی عضلانی نیز کمک می‌کند.

کاهش استرس

هر نوع ورزش آبی می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب مفید باشد. فعالیت در آب می‌تواند یکی از آرامش بخش‌ترین فعالیت‌هایی باشد که به

کاهش استرس کمک می‌کند. قرار گرفتن در آب برای بدن و ذهن بسیار آرامش بخش است.

تمرینات ورزشی آبی مغز را برای ترشح هورمون‌های احساس خوب که به نام اندورفین شناخته می‌شوند، تحریک می‌کند که این شرایط استرس را کاهش داده و موجب شکل‌گیری احساسی خوب در شما می‌شود.

همچنین، انجام ورزش در آب جریان اکسیژن به عضلات را بهبود بخشیده و تنفس را تنظیم می‌کند.

نیاز نداشتن به تجهیزات اضافی

تمرینات ورزشی در آب می‌توانند بدون استفاده از هیچ‌گونه وسیله یا تجهیزات جانبی انجام شوند. مقاومت آب می‌تواند به عنوان وزنه یا عامل مقاومت درونی برای انجام تمرینات هوازی و قدرتی عمل کند.

مقاومت آب موجب می‌شود تا عضلات سخت‌تر کار کنند. این شرایط تسهیل چربی‌سوزی، کمک به کاهش وزن و بهبود انعطاف‌پذیری را در پی دارد.

ورزش‌های آبی، زمانی که بدون وزنه انجام می‌شوند، می‌توانند به طور خاص برای افرادی که از دردهای مفصلی، یا برخی آسیب دیدگی‌هایی که امکان کار با وزنه را به آنها نمی‌دهد، مفید باشد.

با این وجود، اگر از نظر کار با وزنه محدودیت ندارید، می‌توانید برای کسب بهترین نتیجه هنگام انجام ورزش‌های آبی از آنها استفاده کنید. کار با وزنه برای جلوگیری از کاهش تراکم توده استخوانی و پوکی استخوان بسیار مهم است.

آگهی مناقصه نوبت اول

شهرداری آوج به استناد موافقتنامه مدیریت و برنامه‌ریزی استانداری قزوین و مجوز شماره ۳۱۸/ش/۵-۹۶/۹/۱۶ شورای شهر آوج در نظر دارد نسبت به اجرای پل معلق آبشار به مبلغ ۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اقدام نماید. لذا از کلیه پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ ۹۶/۹/۲۱ اقدام نموده و حداکثر ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به دبیرخانه شهرداری آوج تحویل دهند. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مندرج است. شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمنا هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. آگهی نوبت دوم ۵ روز پس از انتشار آگهی نوبت اول خواهد بود.

رامین کریمی- شهردار آوج

آگهی حصر وراثت

بانو رباح شهرت عبیات نام پدر حسین به شناسنامه ۱۵۵۵۳ صادره از اهواز درخواستی به خواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که شادروان مرحوم محمد شهرت عبیات به شناسنامه ۱۷۴۰۶۶۰۵۳۶ صادره اهواز در تاریخ ۱۳۹۵/۹/۱۴ در اهواز اقامتگاه دائمی فوت ورثه‌اش عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق (مادر متوفی) ولا غیر بشرح دادخواست تقدیمی ۹۶۰۵۶۳/۸/۹۶ حقوقی می‌باشد.

اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس 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 به جز سری و رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.

قاضی شورای حل اختلاف
مجتمع شماره ۲ اهواز - امین ظهیار

شماره: ۲۷۹۸۹

آگهی تحدید حدود عمومی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۶
اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک اهواز

پیرو آگهی نوبتی و باستناد ماده ۱۴ قانون ثبت مواد ۱۴۷ و ۱۴۸ و همچنین کسانی که در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۶ تقاضای ثبت نموده‌اند تحدید حدود و نقشه‌برداری املاک مشروحه ذیل واقع در بخش‌های چهار و هشت اهواز در تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ رأس ساعت ۹ صبح در محل به عمل خواهد آمد لذا از کلیه مالکین دعوت می‌شود در وقت مقرر حضور بهم رسانند.

بخش چهار اهواز

۱- پلاک ۶۷ باقیمانده بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۲- پلاک ۶۷/۷۴ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۳- پلاک ۶۷/۷۵ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۴- پلاک ۶۷/۷۶ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۵- پلاک ۶۷/۷۷ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۶- پلاک ۶۷/۷۸ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۷- پلاک ۶۷/۷۹ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۸- پلاک ۶۷/۸۰ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۹- پلاک ۶۷/۸۱ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۱۰- پلاک ۶۷/۸۲ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۱۱- پلاک ۶۷/۸۳ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
۱۲- پلاک ۶۷/۲۶۲ بخش ۴ اهواز به نام وراث مرحوم عزیز فدائی و غیره نسبت به ششدانگ
واقع در اهواز شهرستان کارون مسیر جاده صنایع فولاد (اهواز- آبادان)، بخش چهار اهواز

بخش هشت اهواز

۱- پلاک ۵/۲۷۳۳۱ مجزی شده از پلاک ۵/۳۵ بخش ۸ اهواز به نام آقای فاخر عجمی حویزاوی فرزند حبیب به شماره شناسنامه ۳۴۴ صادره اهواز نسبت به ششدانگ یک باب خانه به مساحت دویست و هفت متر و چهل و هشت صدم مترمربع به شماره پلاک فوق‌الذکر واقع در اهواز سید خلف خیابان کارون یک کوچه بن‌بست، بخش هشت اهواز

تاریخ تحدید حدود روز چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۳

و لذا به موجب این آگهی به مالکین رقبات فوق و مجاورین و صاحبان حقوق ارتفاقی اخطار می‌شود در روز تعیین شده فوق در محل حضور بهم رسانند. چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در محل تحدید حدود حاضر نباشند با رعایت تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید حدود انجام خواهد شد. و در صورت عدم حضور از نوبت تحدید خارج خواهد شد ضمناً اعتراض نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی با توجه به ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس به مدت سی روز پذیرفته می‌شود و معترضین با توجه به تبصره ۲ قانون تعیین تکلیف پرونده‌های معترض ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مراجع قضائی مراجعه و گواهی تقدیم دادخواست ارائه نمایند.

تاریخ انتشار: سه‌شنبه ۱۳۹۶/۹/۲۱

اکبر افشین- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک اهواز
۵/۲۵۵۴ م/الف

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی به خوانده مجهول‌المکان

بدینوسیله به آقای ۱- حسن کلاته آقامحمدی فرزند مصیب مجهول‌المکان ابلاغ می‌شود که آقای موسی‌الرضا سنگ‌سفیدی فرزند مرادعلی دادخواستی به خواسته دو میلیون و نهصدهزار تومان بابت سه فقره چک به شماره‌های ۹۸۵۲۰۷، ۹۸۵۲۰۶، ۹۸۵۲۰۵ و دیگر هزینه‌ها و خسارات دادرسی به طرفیت شما به شعبه ۱۰ شورای حل اختلاف سبزوار ارائه و به کلاسه ۱۰/۹۶/۳۹۰ ثبت و برای تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۵ ساعت ۱۶/۳۰ وقت رسیدگی تعیین گردیده است. لذا به استناد ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار درج می‌گردد. شما می‌توانید قبل از رسیدگی به دبیرخانه شعبه ۱۰ شورای حل اختلاف شهرستان سبزوار مستقر در مجتمع مرکزی مراجعه و با ارائه آدرس جدید خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر جهت رسیدگی در شورا حاضر شوید. در صورت عدم حضور غیابا رسیدگی خواهد شد.

مسئول دبیرخانه شعبه ۱۰ شورای حل اختلاف سبزوار

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمائم به آقای اسماعیل اسماعیل‌پور

خواهان آقای محمد محمدی فرزند حمزه علی دادخواستی به طرفیت خوانده آقای اسماعیل اسماعیل‌پور به خواسته مطالبه وجه به میزان ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به انضمام خسارات قانونی و تاخیر تادیه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۲۸۲۲۰۰۰۵۶۲ شعبه ۱۰ شورای حل اختلاف شهرستان قزوین ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۶ ساعت ۱۰:۳۰ 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.

شعبه شورای حل اختلاف شعبه ۱۰ شورای حل اختلاف شهرستان قزوین

آگهی حصر وراثت

۲۰۲/۱۷/۹۶ ح

آقای محمد شهرت آیهن نام پدر حسین بشناسنامه ۳۳۷۸۴ صادره از شوشتر درخواستی بخواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که پدرش مرحوم حسین شهرت آیهن بشناسنامه ۳۶۲ صادره مسجدسلیمان در تاریخ ۹۶/۸/۴ در اهواز اقامتگاه دائمی‌اش فوت ورثه‌اش عبارتند از ۱- متقاضی محمد آیهن فرزند حسین به ش.ش ۳۳۷۸۴ صادره از شوشتر ۲) مجید آیهن فرزند حسین به ش.ش ۳۱۳ صادره از شوشتر ۳) امیر آیهن فرزند حسین به ش.ش ۳۰۴۵۴ صادره از شوشتر ۴)محسن آیهن فرزند حسین به ش.ش ۱۹۸۷ صادره از اهواز(پسران متوفی) ۵)فاطمه آیهن فرزند حسین به ش.ش ۱۷۴۰۰۷۰۵۲۶ صادره از اهواز(دختر متوفی) ۶) کفایت امین‌فر فرزند محمدحسین به ش.ش ۲۶۳۴ صادره از اهواز(همسر متوفی) ولاغیر ورثه دیگری ندارد.

اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه بدادگاه 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.

قاضی شورای حل اختلاف
مجتمع شماره ۳ اهواز- سیدجواد حسن‌زاده

آگهی اجرائیه

محکوم‌علیه: محمد شعبانی و محسن شعبانی فرزند محسن مجهول‌المکان
محکوم‌له: احمد مرادی فرزند سبزعلی به نشانی: همدان- خیابان مهدیه اول روحانی آپارتمان ۶۸ واحد ۶ به موجب رأی شورای شماره ۳۷۲/۹۶ تاریخ ۹۶/۶/۱۱ شعبه ۱۲۳ شورای حل اختلاف که قطعیت یافته است، محکوم‌علیهما محکوم‌اند به: پرداخت مبلغ ۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته به نحو تضامنی و پرداخت مبلغ ۳/۱۵۵/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه از زمان سررسید چک ۷۲۲۰۱۱ به تاریخ ۹۶/۱/۱۶ لغایت اجرای حکم در حق محکوم‌له طبق شاخص اعلامی بانک مرکزی. به استناد ماده ۲۹ قانون شوراهای حل اختلاف مصوب سال ۱۳۹۴ محکوم علیه مکلف است پس از ابلاغ این اجرائیه ظرف ده روز مفاد آن را به موقع اجرا بگذارد و یا ترتیبی برای پرداخت محکوم به و یا انجام تعهد و مفاد رأی بدهد و الا اقدامات لازمه قانونی معمول خواهد گردید.

قاضی حوزه ۱۲۳ شورای حل اختلاف همدان

حصر وراثت

خواهان رونوشت حصر وراثت محمد یوسف پورانگرابی فرزند یعقوب به شرح دادخواست تقدیمی ثبت شده به کلاسه ۹۶۰۹۹۸۴۲۷۷۲۰۰۵۱۲ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان یعقوب یوسف پورانگرابی در اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته و ورثه حین‌الفوت آن منحصر است به:

۱- محمد یوسف پورانگرابی به شماره شناسنامه ۱۹۱۳ و کد ملی ۱۶۹۹۸۸۲۹۰۸ صادره از آذرشهر به عنوان پسر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست 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.

قاضی شورای حل اختلاف واحد دو آذرشهر- حسن‌پور الهیار

استان آذربایجان شرقی- شهرستان آذرشهر- جاده تبریز آذرشهر- جنب کارخانه لوله‌سازی

کارت هوشمند فعالیت حرفه‌ای راننده به شماره کارت ۲۹۰۹۹۶۶ و شماره پرونده ۹۷۲۱۳۶۱۶۱ تاریخ صدور ۱۳۹۳/۱۱/۱۱ صادره از گرگان متعلق به اینجانب حسین عظیم‌پناه فرزند محمدتقی شماره شناسنامه ۶۸۶ و کد ملی ۲۱۲۱۷۴۶۷۱۴ صادره از گرگان ساکن گرگان مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است.

پروانه پرورار بندی گوسفندی به شماره ۸۴۵۵/رص و کد شناسایی ۰۷۲۴۲۰۰۵۲۷۰۶۶۸۴ صادره از جهاد کشاورزی شهرستان گرگان متعلق به اینجانب صبورا یوسفی قشلاق فرزند یوسف به شماره شناسنامه ۱۰۹۷ صادره از گرگان واقع در بخش بهاران دهستان قرق روستای‌چنار قشلاق مفقود گردیده است از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی مزایده اموال توقیفی

نظر به اینکه به موجب پرونده کلاسه ۹۶۰۰۶۶ اجرایی درخصوص محکوم‌علیه شرکت فراساحل پارسیان محکوم به پرداخت مبلغ ۹۴/۷۰۱/۴۷۸ ریال مابقی اصل خواسته در حق محکوم‌له مجید هوشوشیان‌زاده فرزند عباس و نیز پرداخت مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه اجرا در حق دولت حسب درخواست محکوم‌له اموال محکوم‌علیه شامل ۱- دو دستگاه کانتینر سفید چهل فوت به ارزش جمعاً ۳۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال، ۲- یک دستگاه گراپ ضایعاتی به ارزش ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال که جمعاً و کلا به مبلغ ۵۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط کارشناس خبره محلی ارزیابی و مقرر گردید که از طریق مزایده در مورخ ۹۶/۱۰/۱۲ 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 پیشنهاد 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

ابلاغیه وقت رسیدگی ۱۳۹۶/۱۱/۱ ساعت ۹:۰۰ جهت رسیدگی به شماره پرونده ۹۶۰۶۲۶ بنام حسین شیرازی و محمود کائینی (در خصوص دعوی منابع طبیعی آوج به طرفیت شما در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی به همراه اصل و تصویر مصدق دلایل و مستندات معارض خود در این شعبه حاضر شوید.)

مدیر دفتر دادگاه عمومی آبگرم اعلمی

سند کمپانی خودرو سواری سمند LXXU7CNG به شماره پلاک ۵۴۵ ق ۲۹ - ایران ۲۴ به رنگ سفید - روغنی مدل ۱۳۹۱ و شماره موتور ۱۲۴k۰۰۱۲۵۹۲ و شماره شاسی NAACA۱CB۴CF۴۰۳۵۰۷ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی خودرو سواری پژو ۲۰۶ تیپ آریان مدل ۱۳۸۸ به رنگ نقره‌ای- متالیک به شماره انتظامی ۶۳۵ ص ۴۲ - ایران ۷۲ به شماره موتور ۱۴۱۸۸۰۰۹۷۱۸ و شماره شاسی NAAP۳۱EG۶۹J۲۲۳۳۲۱ مربوط به خانم سمانه حبیب‌زاده زواردهی مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است.

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای حسن بیاتلو دارای شناسنامه شماره ۷۱۴ به شرح دادخواست به کلاسه یک سیار از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حسین بیاتلو به شناسنامه ۲۴۱۴۲ در تاریخ ۱۳۷۰/۱۰/۷ اقامتگاه دائمی خود در آوج بدرود زندگی گفته ورثه حین‌الفوت آن مرحوم منحصر است به:

۱- موسی بیاتلو فرزند حسین به شماره شناسنامه ۵۲۱ متولد ۱۳۳۹ (پسر متوفی)
۲- حسن بیاتلو فرزند حسین به شماره شناسنامه ۷۱۴ متولد ۱۳۵۴ (پسر متوفی)
۳- جلال بیاتلو فرزند حسین به شماره ملی ۵۳۸۹۴۳۹۹۶۱ متولد ۱۳۵۹ (پسر متوفی)
۴- حسینعلی بیاتلو فرزند حسین به شماره شناسنامه ۵