اگر این ویتامین‌ها را نخورید، چاق می‌شوید!

برای کنترل هوس غذا خوردن و جلوگیری از پرخوری، شاید شما نیاز به دریافت برخی مکمل‌های غذایی داشته‌باشید.

آوای سلامت، رایج‌ترین ویتامین‌هایی که کاهش مصرف آنها منجر به افزایش‌اشتها و پرخوری می‌شود، را معرفی کرده است:

امگا۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پنیر می‌شود. نوع EPA و DHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می‌شوند، برای مقابله با هوس پنیر مناسب هستند. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

ویتامین ب: این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند. به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم مرغ، سیب‌زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل‌آلا به وفور وجود دارد.

منیزیم: کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب‌زمینی، دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع منیزیم هستند.

کلسیم: کمبود کلسیم معمولا باعث میل به مصرف شکر و نمک می‌شود. به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، و کنجد به دست بیاورید.

آهن: در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه‌خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، اما اگر می‌خواهید از آنها استفاده کنید، بهتر است میوه‌های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی خود کنید. بهتر است همراه آهن، حتما ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

چرا کدئین خطرناک است؟

کدئین گونه‌ای مخدر است که به عنوان یک داروی ضددرد شناخته می‌شود. بیشترین مصرف پزشکی کدئین در درمان دردهای خفیف تا نسبتا شدید و به عنوان یک داروی موثر در تسکین سرفه است.

بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت، این ماده مخدر از پرمصرف‌ترین داروهای جهان است. کدئین توسط شیمیدان فرانسوی پیر روبیکه در سال ۱۸۳۲ کشف شد.

از مواد خام موجود در خشخاش برای ساخت کدئین، مورفین و دیگر مواد مخدر استفاده می‌کنند. در سال ۱۹۵۰ سازمان FDA کدئین را به عنوان داروی مسکن پذیرفت. بخش عمده‌ای از صنایع خشخاش و مواد مخدر در افغانستان تولید می‌شود. به دلیل برخی مسائل سیاسی در افغانستان، ایمن‌سازی این محصول به طور فزاینده‌ای دشوار شده است. اگرچه به عنوان «ماده‌ای مخدر ضعیف و ایمن» در نظر گرفته شده و به عنوان داروی مسکن تجویز می‌شود، اما همچنان اعتیادآور است. در واقع اعتیاد به کدئین سبب افزایش تمایل افراد برای مصرف دیگر مواد مخدر می‌شود.

مشتقات تریاک با گیرنده‌های درد در مغز ارتباط دارند به همین دلیل است که سبب کاهش علائم درد می‌شوند و می‌توانند حس رضایت و خوشایندی را در فرد ایجاد کنند.

ممکن است برخی افراد برای دستیابی به این حس رضایت میزان بالایی از آن را مصرف کنند و در نهایت به مواد مخدر قوی‌تر و حتی خطرناک‌تر از جمله هیدرو کودون، اکسی‌کدون یا داروهای خیابانی مانند هروئین روی بیاورند. همچنین این دارو ممکن است در فرمول برخی داروها OTC، شربت‌های خوراکی (مانند شربت سرفه) موجود باشند.

کدئین و هیدروکودون

هیدروکودون برای درمان دردهای شدید استفاده می‌شود. این دارو در گروهی به نام ضددردهای مخدر قرار می‌گیرد و روی سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارد و درد را برطرف می‌کند. اگر هیدروکودون برای مدت طولانی مصرف شود، باعث وابستگی روانی یا جسمی خواهد شد. اگر مصرف دارو به طور ناگهانی متوقف شود، دارای عوارض جانبی خواهد بود که وابستگی جسمی مشکل‌ساز می‌شود. یک قرص هیدروکودون تاثیرات طولانی مدتی می‌تواند داشته باشد، به همین دلیل بهتر است با قرص‌های استامینوفن و کدئین مصرف نشود. هر دو دارو کدئین و هیدروکودون دارای عوارض جانبی هستند.

کدئین و هیدروکودون در درمان درد بسیار موثر عمل می‌کنند. از آنجا که هر دو مواد مخدر قوی هستند، ممکن است اعتیادآور باشند. این داروها را با توجه به دستورالعمل پزشک مصرف کنید و آنها را به هیچ عنوان با افراد دیگر به‌اشتراک نگذارید.

استفاده طولانی مدت هر یک از این داروهای مخدر می‌تواند باعث وابستگی جسمی و روانی فرد شود. به این معنی که اگر شما مصرف را متوقف کنید، ممکن است عوارضی را تجربه کنید. عوارض جانبی کدئین درست مشابه سایر مواد مخدر است. این علائم در کودکان می‌تواند شدیدتر باشد. مصرف طولانی مدت هیدروکودون برای کودکان ممکن است بسیار خطرناک و حتی مرگبار باشد.

برخی عوارض جانبی مصرف کدئین عبارتند از:

۱ - خواب‌آلودگی
۲ - یبوست
۳ - سرگیجه
۴ - گرفتگی عضلات معده

عوارض نادر مصرف کدئین:

۵ - کاهش عملکرد ریه
۶ - مشکل تنفسی
۷ - خشکی دهان
۸ - تعریق بیش از حد
۹ - کهیر
۱۰ -خارش
۱۱ - ایجاد اختلال در غدد آدرنال
۱۲ - شوک
۱۳ - اسهال

جایگزین‌های مناسب کدئین

اگر درد دارید یا دچار گلو درد شده‌اید، ممکن است راه‌های بهتری نیز برای تسکین درد وجود داشته باشند. در اینجا فهرستی از درمان‌های طبیعی را که خاصیت مسکن دارند، تهیه کرده‌ایم.

تسکین‌دهنده گلو درد عبارتند از:

- عسل طبیعی
- سیر
- ویتامین ث
- ریشه شیرین بیان
- روی (Zinc)
- خواب کافی

سخن آخر:

سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار داده که کدئین‌ها نباید برای کودکان زیر ۱۲ سال تجویز شود.

کدئین یک داروی مخدر ضددرد، ضدسرفه و ضداسهال است که سوءمصرف آن می‌تواند اعتیادآور باشد.

پس این دارو را مطابق دستور نسخه پزشک خود مصرف کنید و به هیچ عنوان آن را با دیگران به‌اشتراک نگذارید.

داروها را در یک کابینت و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

داروهای جایگزین دیگری را برای تسکین درد انتخاب کنید!

روغن دنبه بخوریم یا نخوریم؟!

مصرف دنبه یا روغن حیوانی در غذا یکی از چالش‌های طب جدید و قدیم بوده است. به طوری که کارشناسان تغذیه استفاده مدام از روغن دنبه را عامل بیماری‌های قلب و عروقی می‌دانند و علمای طب سنتی بر عکس معتقدند که استفاده از دنبه باعث کاهش بیماری‌ها و از همه مهم‌تر لاغری می‌شود.

شاید الان هم در بسیاری از روستاها افرادی باشند که بالای ۱۰۰ سال عمر دارند و حتی یک بار لب به روغن نباتی یا کارخانه‌ای نزده باشند. اما صحیح و سالم به زندگی خود ادامه می‌دهند. واقعیت این است که مصرف دنبه با شرایط شهرنشینی و بی‌تحرکی اصولی دارد که اگر رعایت شود می‌توان از خواص خوب آن بهره‌مند شد.

برای مثال مداومت مصرف دنبه برای کسانی که فعالیت بدنی مناسبی ندارند و بی‌تحرک هستند، می‌تواند منجر به گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی شود.

بسیاری از متخصصان طب سنتی نیز معتقدند اگر روغن دنبه به روش‌های صحیح تهیه شود، می‌تواند دارای کمترین مضرات برای بدن باشد. بطور مثال پیاز و ترکیباتی که به دنبه گوسفند اضافه می‌شود تا بوی بد دنبه را از بین ببرد آن را اصلاح هم می‌کند یعنی لزجی و غلظت آن را از بین می‌برد و مانع رسوب آن در رگها می‌شود.

خواص دنبه از نگاه طب سنتی

متخصصان طب سنتی می‌گویند مصرف روغن دنبه کلسترول را پایین می‌آورد و باعث چاقی هم نمی‌شود.

مصرف روغن دنبه باعث شفافیت پوست می‌شود. همچنین برای پاک شدن تیرگی‌های حاشیه صورت روغن دنبه گزینه مناسبی است. یک وعده غذایی با روغن دنبه سه برابر غذا با روغن‌های دیگر انرژی و قوت دارد.

همچنین روغن دنبه عصاره ۶۰ تا ۷۰ نوع چربی گیاه است. چون گوسفندان گیاهان مختلفی را می‌خورند.

روغن دنبه براحتی از ظروف پاک می‌شود. اما روغن‌های نباتی و مایع علاوه‌بر شوینده نیاز به سیم و پاک‌کننده قوی هم دارند. حال تصور کنید این روغن‌ها با رگ‌های شما چه می‌کنند!

همچنین از خواص روغن دنبه لاغری و تناسب اندام است. یکی دیگر از خواص روغن دنبه، درمان افسردگی است. برای شادابی پوست هم روغن دنبه غوغا می‌کند. مخلوط دنبه با خرما برای رفع کمر دردهای سیاتیکی و رفع درد مفاصل بسیار مفید است.با این وجود مصرف روغن دنبه برای افراد کم‌تحرک، سالمندان و بیماران قلبی توصیه نمی‌شود.

دنبه روغنی ایده‌آل برای سرخ کردنی‌ها

طبع روغن دنبه گرم است و به همین دلیل مصرف آن برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است، چرا که در طب سنتی اعتقاد بر این است که خوراکی‌های با طبع گرم برای سلامت انسان مفیدترند. روغن دنبه بسیار آسان‌تر از روغن‌های نباتی جامد و مایع، هضم و جذب بدن می‌شود و مصرف به اندازه و صحیح آن باعث کنترل چربی خون شده، علاوه‌بر اینکه این روغن، یکی از روغن‌های ایده‌آل برای سرخ کردن غذاهاست.

روغن دنبه باعث کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب می‌شود، با این وجود بایستی توجه داشت به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از اسیدهای چرب‌اشباع، افراط در مصرف آن برای بیماران قلبی و افراد دارای کلسترول بالا بایستی باید با احتیاط همراه باشد.

ایجاد تناسب اندام از خواص روغن دنبه است. متخصصان طب سنتی معتقدند مصرف روغن دنبه به کاهش وزن و لاغری افراد چاق و چاق شدن افراد لاغر کمک می‌کند.

روغن دنبه سرشار از مواد مغذی و انواع مختلف ویتامین‌ها و اسیدهای چرب گیاهی است، چرا که غذای گوسفند از گیاهان مختلف است، از این رو استفاده از روغن دنبه باعث تقویت قوای بدن، استخوان‌سازی و بالا بردن توان بدن در مقابله با بیماری‌های مختلف می‌شود.

یکی از خواص روغن دنبه که در طب سنتی به آن تاکید شده است خاصیت ضدافسردگی این روغن است. روغن دنبه خاصیت سم‌زدایی دارد و می‌توان از آن به همراه روغن حیوانی برای تنقیه و پاکسازی روده‌ها استفاده کرد.

طرز تهیه روغن دنبه بدون بو در طب سنتی

به منظور تهیه روغن دنبه بدون بو، ابتدا مقداری دنبه تازه گوسفندی را به قطعات ریز خرد کنید و به مدت یک شب آن را در آب نمک رقیق قرار دهید. سپس دنبه‌ها را آبکش نموده و در قابلمه بریزید و به آن بسته به حجمش، یک تا دو لیوان آب اضافه کنید و آن را بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا به صورت سوزنی و آهسته داغ شود.

برای گرفتن بوی دنبه، می‌توانید از ادویه و مواد خوشبو مانند پیاز، هل، دارچین، گلاب یا پوست پرتقال و امثال آن استفاده کنید. سپس بعد از آماده شدن آن‌را از صافی رد کنید تا شفاف شود. توجه داشته باشید، تفاله مانده از تهیه روغن دنبه اگر نسوخته و سیاه نشده باشد، خوردن آن‌اشکالی ندارد، ولی مصرف دنبه سوخته باعث تولید خلط بد در بدن می‌شود.

دیدگاه طب جدید درباره روغن دنبه

بر اساس نظرمتخصصان تغذیه، یکی از انواع چربی‌های منعقد شده که به شحم معروفند، دنبه است. چربی‌های منجمد که به دلیل کثرت اجزای عرضی به حالت جامد در آمده‌اند، برای تغذیه مناسب نیستند. مصرف نابه‌جا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه آنان قوی نیست، می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روحی شود. باید دید که چه ماده غذایی کجا و چگونه استفاده می‌شود اسکیموها هم از روغن دنبه استفاده می‌کنند و عمر طولانی هم دارند، اما برای زندگی مدرن این نوع روند غذایی جز افزایش آمار بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول و فشار خون بالا چیز دیگری به همراه ندارد.

مناقصه عمومی
نوبت اول

شهرداری بندر امام خمینی(ره) به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر در نظر دارد مناقصه حفظ و نگهداری فضای سبز **ناحیه یک** با برآورد اولیه ۶۳/۴۰۲/۸۶۲/۱۵۲ ریال را برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد شرایط، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به امور حقوقی و قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه: حفظ و نگهداری فضای سبز ناحیه یک
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه: تاریخ ۹۷/۲/۳ لغایت ۹۷/۲/۸
۳- محل دریافت اسناد: بندر امام خمینی(ره) بلوار آیت‌الله طالقانی- ساختمان مرکزی شهرداری امور حقوقی و قراردادها- تلفن: ۴-۲۲۲۲۰۲۰-۰۶۱۵
۴- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب فراگیر به شماره ۱۰۸۳۰۵۷۳۸۲ نزد بانک تجارت شعبه مرکزی به نام شهرداری بندر امام خمینی(ره)
۵- زمان تحویل پیشنهادها: روز شنبه ۹۷/۲/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۲
۶- محل برگزاری مناقصه: نشانی مندرج در ردیف ۳
۷- زمان بازگشایی پاکات: روز شنبه ۹۷/۲/۱۵ توضیح اینکه به پیشنهادات فاقد امضاء- مشروط- مخدوش و یا اینکه بعد از موعد مقرر در بند ۵ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که فقط به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی بانکی در وجه شهرداری بندر امام خمینی(ره) که می‌بایست در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکت‌ها تحویل مناقصه‌گذار گردد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ارائه شده است.
۱۰- واحد قراردادها شهرداری پاسخگوی سؤالات تخصصی شما خواهد بود.
۱۱- اعتبار مناقصه از محل بودجه سال جاری شهرداری بندر امام خمینی(ره) می‌باشد.

محمد عبیاوی
شهردار

مناقصه عمومی
نوبت اول

شهرداری بندر امام خمینی(ره) به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر درنظر دارد مناقصه حفظ و نگهداری فضای سبز **ناحیه دو** با برآورد اولیه ۷۱/۳۱۵/۶۴۲/۹۸۲ ریال را برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجدشرایط، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به امور حقوقی و قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه: حفظ و نگهداری فضای سبز ناحیه دو
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه: تاریخ ۹۷/۰۲/۰۳ لغایت ۹۷/۰۲/۰۸
۳- محل دریافت اسناد: بندر امام خمینی(ره) بلوار آیت‌الله طالقانی - ساختمان مرکزی شهرداری امور حقوقی و قراردادها - تلفن: ۴-۲۲۲۲۰۲۰-۰۶۱۵
۴- مدارک موردنیاز جهت دریافت اسناد:
فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب فراگیر به شماره ۱۰۸۳۰۵۷۳۸۲ نزد بانک تجارت شعبه مرکزی به نام شهرداری بندر امام خمینی(ره)
۵- زمان تحویل پیشنهادها: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۲
۶- محل برگزاری مناقصه: نشانی مندرج در ردیف ۳
۷- زمان بازگشایی پاکات:
روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ توضیح اینکه به پیشنهادات فاقد امضاء - مشروط - مخدوش و یا اینکه بعد از موعد مقرر در بند ۵ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ ۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که فقط به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی بانکی در وجه شهرداری بندر امام خمینی(ره) که می‌بایست در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکت‌ها تحویل مناقصه‌گذار گردد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ارائه شده است.
۱۰- واحد قراردادهای شهرداری پاسخگوی سوالات تخصصی شما خواهد بود.
۱۱- اعتبار مناقصه از محل بودجه سال جاری شهرداری بندر امام خمینی(ره) می‌باشد.

محمد عبیاوی
شهردار

مناقصه عمومی
نوبت اول

شهرداری بندر امام خمینی(ره) به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر درنظر دارد مناقصه خدمات شهری شهرداری **ناحیه یک شهری** با برآورد اولیه ۵۵/۸۷۰/۷۵۳/۶۰۰ ریال را برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجدشرایط، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به امور حقوقی و قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه: واگذاری خدمات شهری ناحیه یک شهری
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه: تاریخ ۹۷/۰۲/۰۳ لغایت ۹۷/۰۲/۰۸
۳- محل دریافت اسناد: بندر امام خمینی(ره) بلوار آیت‌الله طالقانی - ساختمان مرکزی شهرداری امور حقوقی و قراردادها - تلفن: ۴-۲۲۲۲۰۲۰-۰۶۱۵
۴- مدارک موردنیاز جهت دریافت اسناد:
فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب فراگیر به شماره ۱۰۸۳۰۵۷۳۸۲ نزد بانک تجارت شعبه مرکزی به نام شهرداری بندر امام خمینی(ره)
۵- زمان تحویل پیشنهادها: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۳
۶- محل برگزاری مناقصه: نشانی مندرج در ردیف ۳
۷- زمان بازگشایی پاکات:
روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ توضیح اینکه به پیشنهادات فاقد امضاء - مشروط - مخدوش و یا اینکه بعد از موعد مقرر در بند ۵ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ ۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که فقط به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی بانکی در وجه شهرداری یا واریز وجه نقد به حساب ۰۱۰۵۴۲۴۸۸۱۰۰۰ حساب سپرده شهرداری بندر امام خمینی(ره) که می‌بایست در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکت‌ها تحویل مناقصه‌گذار گردد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ارائه شده است.
۱۰- واحد قراردادهای پاسخگوی سوالات تخصصی شما خواهد بود.
۱۱- اعتبار پروژه از محل بودجه جاری می‌باشد.

محمد عبیاوی
شهردار

مناقصه عمومی
نوبت اول

شهرداری بندر امام خمینی(ره) به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر در نظر دارد مناقصه خدمات شهری شهرداری **ناحیه دو شهری** با برآورد اولیه ۸۶/۹۱۸/۶۸۰/۰۰۰ ریال را برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد شرایط، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به امور حقوقی و قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه: واگذاری خدمات شهری ناحیه دو شهری
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه: تاریخ ۹۷/۰۲/۰۳ لغایت ۹۷/۰۲/۰۸
۳- محل دریافت اسناد: بندر امام خمینی (ره) بلوار آیت‌اله طالقانی- ساختمان مرکزی شهرداری امور حقوقی وقراردادها-تلفن ۴-۲۲۲۲۰۲۰-۰۶۱۵
۴- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب فراگیر به شماره ۱۰۸۳۰۵۷۳۸۲ نزد بانک تجارت شعبه مرکزی بنام شهرداری بندر امام خمینی (ره)
۵- زمان تحویل پیشنهادها: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۳
۶- محل برگزاری مناقصه: نشانی مندرج در ردیف ۳
۷- زمان بازگشایی پاکات: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ توضیح اینکه به پیشنهادات فاقد امضاء- مشروط- مخدوش و یا اینکه بعد از موعد مقرر در بند ۵ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۴/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که فقط به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی بانکی در وجه شهرداری یا واریز وجه نقد به حساب ۰۱۰۵۴۲۴۸۸۱۰۰۰ حساب سپرده شهرداری بندر امام خمینی (ره) که می‌بایست در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکت‌ها تحویل مناقصه‌گذار گردد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ارائه شده است.
۱۰- واحد قراردادها پاسخگوی سوالات تخصصی شما خواهد بود.
۱۱- اعتبار پروژه از محل بودجه جاری می‌باشد.

محمد عبیاوی
شهردار

مناقصه عمومی
نوبت اول

شهرداری بندر امام خمینی(ره) به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر در نظر دارد مناقصه خدمات شهری شهرداری **ناحیه سه شهری** با برآورد اولیه ۵۹/۶۳۲/۶۴۸/۰۰۰ ریال را برگزار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد شرایط، دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به امور حقوقی و قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه: واگذاری خدمات شهری ناحیه سه شهری
۲- زمان دریافت اسناد مناقصه: تاریخ ۹۷/۰۲/۰۳ لغایت ۹۷/۰۲/۰۸
۳- محل دریافت اسناد: بندر امام خمینی (ره) بلوار آیت‌اله طالقانی- ساختمان مرکزی شهرداری امور حقوقی وقراردادها-تلفن ۴-۲۲۲۲۰۲۰-۰۶۱۵
۴- مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب فراگیر به شماره ۱۰۸۳۰۵۷۳۸۲ نزد بانک تجارت شعبه مرکزی بنام شهرداری بندر امام خمینی (ره)
۵- زمان تحویل پیشنهادها: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ از ساعت ۸ الی ۱۳
۶- محل برگزاری مناقصه‌ها: نشانی مندرج در ردیف ۳
۷- زمان بازگشایی پاکات: روز شنبه ۹۷/۰۲/۱۵ توضیح اینکه به پیشنهادات فاقد امضاء- مشروط- مخدوش و یا اینکه بعد از موعد مقرر در بند ۵ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که فقط به صورت ضمانت‌نامه معتبر بانکی و یا چک تضمینی بانکی در وجه شهرداری و یا واریز وجه نقد به حساب ۰۱۰۵۴۲۴۸۸۱۰۰۰ حساب سپرده شهرداری بندر امام خمینی (ره) که می‌بایست در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکت‌ها تحویل مناقصه‌گذار گردد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ارائه شده است.
۱۰- واحد قراردادها پاسخگوی سوالات تخصصی شما خواهد بود.
۱۱- اعتبار پروژه از محل بودجه جاری می‌باشد.

محمد عبیاوی
شهردار

برگ سبز و کارت پراید صبا سفید مدل ۸۷ به شماره پلاک ۱۸۶ ص ۳۹ ایران ۶۵ و شماره موتور ۲۳۶۹۹۸۲ و شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۷۳۴۰۶۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمائم
امین‌پورملکی فرزند علی‌اکبر

خواهان نعمت‌اله اسدی‌راد دادخواستی به طرفیت خوانده آقای امین‌پور ملکی به خواسته استرداد ثمن معامله مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۴۲۰۴۰۰۳۴۵ شعبه ۴ دادگاه عمومی حقوقی اندیمشک ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۹۷/۲/۲۴ ساعت ۸/۳۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یکماه پس از 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.

منشی شعبه دادگاه عمومی حقوقی اندیمشک - روح‌اله عدالت‌خواه

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۸۱۳۳۳۰۱۵۵۲ شعبه دادگاه عمومی بخش جوکار تصمیم نهایی شماره ۹۷۰۹۹۷۸۱۳۳۳۰۰۰۲۷ خواهان: آقای محمد رسولی جوکار فرزند علی به نشانی استان همدان- شهرستان ملایر- شهر جوکار- میدان جهاد- خ معلم- منزل علی رسولی جوکار خوانده: خانم مریم دهقانی فرزند عقیل به نشانی خوانسته: الزام به تمکین گردش‌کار: دادگاه با بررسی اوراق محتویات پرونده ختم دادرسی را اعلام و با استعانت از خدای متعال و تکیه برشرف و وجدان بشرح ذیل مبادرت به صدور رای می‌نماید.

«رای دادگاه»

در مورد دعوای آقای محمد رسولی جوکار فرزند علی، به طرفیت خانم مریم دهقانی فرزند عقیل به خواسته تقاضای صدور حکم بر الزام خوانده به تمکین، دادگاه با ملاحظه جمیع اوراق پرونده نظر به اینکه به موجب تصویر مصدق سند نکاحیه به شماره ۱۱۴۱۲ دفترخانه شماره ده ملایر تاریخ ۹۳/۳/۲۹، رابطه زوجیت بین طرفین محرز و مسلم است و با وقوع عقد تکالیف زوجین در مقابل یکدیگر مستقر می‌گردد و یکی از تکالیف زوجه سکونت در منزلی است که زوج تعیین می‌نماید و تمکین از زوج است و زوجه نیز علیرغم ابلاغ وقت رسیدگی و دعوت از طریق نشر آگهی به جهت مجهول‌المکان بودن حاضر نشده و دفاعی به عمل نیاورده است دادگاه دعوای خواهان را وارد دانسته مستندا به مواد ۱۱۰۲ و ۱۱۰۸ و ۱۱۱۴ قانون مدنی حکم به الزام خوانده به تمکین از زوج و سکونت در منزل مشترک صادر و اعلام می‌دارد بدیهی است در صورت استنکاف وی از تمکین ناشزه محسوب و مستحق نفقه نخواهد بود. این رأی غیابی ظرف ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و پس از آن ظرف ۲۰ روز قابل اعتراض در محاکم محترم تجدیدنظر استان همدان می‌باشد.

دادرس شعبه اول دادگاه عمومی بخش جوکار
روح‌اله نجفی احسان

م‌الف ۲۴

دادنامه

خواهان: معصومه نظری فرزند علی‌اصغر- همدان دره مرادبیگ خیابان بسیج کوچه سحر منزل کهوند
خوانده: جعفر کهوند فرزند موسی- مجهول‌المکان
خواسته: مطالبه مهریه
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 اعضاء حوزه و اعلام ختم رسیدگی به شرح آتی با استعانت از خداوند منان مبادرت به صدور رای می‌نماید.

رای قاضی شورا

در خصوص دعوی خانم معصومه نظری فرزند علی‌اصغر بطرفیت آقای جعفر کهوند فرزند موسی به خواسته مطالبه قسمتی از مهریه مندرج ده نکاح نامه شماره ۲۲۰۹۵ تنظیمی در دفتر رسمی ثبت ازدواج شماره ۴۳ حوزه ثبت همدان شامل پنج عدد سکه تمام بهار آزادی مقوم به ۶/۰۰۰/۰۰۰ تومان با احتساب هزینه دادرسی شورا با توجه به تصویر مصدق نکاح نامه موصوف وقوع عقد ازدواج بین طرفین را محرز دانسته و نظر به اینکه حسب موازین قانونی به محض وقوع عقد زوجه مالک مهر می‌شود و هر نوع تصرفی که بخواهد می‌تواند در آن انجام دهد و اینکه خوانده علیرغم ابلاغ از طریق نشر آگهی در جلسه حضور پیدا نکرده و لایحه‌ای تقدیم ننموده است. لذا دعوی مشارالیه را وارد دانسته و مستندا به مواد ۱۰۸۰ و ۱۰۸۲ قانون مدنی و مواد ۵۱۵- ۵۱۹ قانون آیین دادرسی مدنی حکم بر محکومیت خوانده به پرداخت پنج عدد سکه تمام بهار آزادی بابت اصل خواسته و مبلغ دویست و نوزده هزار تومان بابت هزینه دادرسی و نشر آگهی در حق خواهان صادر و اعلام می‌دارد. رای صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شورا و بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظرخواهی در محاکم عمومی همدان می‌باشد.

قاضی شورای حل اختلاف شهر همدان- فروزان زاهدی

۱۳۴م‌الف

آگهی افراز

برابر وارده به شماره ۹۵/۲ ه/۳۹۲۴۲ مورخ ۹۵/۵/۱۳، خانم زهرا یونسی از این اداره درخواست افراز سهمی خود از پلاک ثبتی ۲۷۹۶/۱۵ واقع در بخش یک همدان را نموده آدرس اکثر مالکین مشاعی را نیز اعلام ننموده‌اند اینک به استناد ماده ۱۷ آئین‌نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی از کلیه صاحبان حقیقی و حقوقی و مالکین مشاعی دعوت می‌شود راس ساعت ۹ صبح وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخه ۹۷/۲/۶ در محل وقوع ملک حاضر تا مورد درخواست توسط نماینده و نقشه‌بردار اعزامی بازدید به عمل آید ضمنا عدم حضور مالکین مشاعی و صاحبان حق، مانع از عملیات افرازی نمی‌شود چنانچه نیاز به آگهی مجدد باشد در همین روزنامه چاپ و مدت آن ده روز می‌باشد.

موسی حنیفه - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ همدان

م الف ۱۳۵

آگهی مفقودی

سند خودرو وانت دو کابین نیسان تیپ دی‌ایکس مدل ۱۳۸۷ برنگ سفید - روغنی بشماره موتور KA۲۴۹۲۶۰۴۴Y و شماره شاسی PCBGLUD۲۲۷۱۸۵۴۸ و شماره پلاک ۸۴- ۷۳۹ الف ۱۲ به نام اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز خودرو سواری سایپا ۱۱۱SX به شماره پلاک ۸۳۳ ل ۳۲- ایران ۱۴ به رنگ مشکی- متالیک مدل ۱۳۹۱ و شماره موتور ۴۷۹