فواید نوشیدن آب گرم پس از خواب

یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای ایجاد حس تعادل و احساس سلامت در بدن نوشیدن آب است.

به گزارش دویچه وله، متخصصان سلامت به ویژه نوشیدن آب ولرم هنگام صبح به صورت ناشتا را توصیه می‌کنند. برخی از مهمترین دلایل این توصیه به شرح زیر است:

کمک به دفع سریع‌تر سموم

در طول شب بدن در حال استراحت، به بازسازی خود مشغول است و سعی می‌کند سموم را دفع کند. اگر در هنگام صبح، با معده خالی آب نوشیده شود کمک بزرگی به بدن برای دفع این سموم زیان‌آور است. علاوه بر این نوشیدن صبحگاهی آب یاری‌دهنده بدن در تولید سلول‌های ماهیچه‌ای و سلول‌های خونی است.

بهبود سوخت و ساز

با نوشیدن آب ناشتا تا ۲۴ درصد بر قدرت سوخت‌وساز بدن افزوده می‌شود.

بهبود سوخت و ساز بدن به معنی کمک به کار بهتر سیستم گوارش است. به همین دلیل برای افرادی که در پی کاهش وزن هستند نوشیدن آب ناشتا کمک شایانی است. با این عمل روده بزرگ امکان جذب مواد غذایی مغذی را می‌یابد و هضم غذا سریع‌تر و روان‌تر می‌شود.

تسکین سوزش و درد معده

هضم غذا با تولید زیاد اسید در معده توام است. اگر این اسید به سوی مری بالا بیاید احساس سوزش در معده خواهید کرد. نوشیدن آب پیش از صبحانه باعث رقیق شدن این اسید و بازگرداندن آن به معده می‌شود. پس از نوشیدن آب ولرم بدن آماده پذیرش دوباره غذاست.

درخشندگی و شفافیت پوست

کم آبی در بدن باعث شروع پیش از موعد چین و چروک پوست و افزایش آن می‌شود. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که نوشیدن نیم لیتر آب ولرم در صبح ناشتا باعث افزایش جریان خون و درخشندگی و شفافیت پوست می‌شود.

کمک به سلامت و براق شدن مو

نوشیدن کمی آب بر رشد مو تاثیر زیادی می‌گذارد. یک چهارم وزن تار مو از آب تشکیل شده است. نوشیدن فراوان آب باعث تقویت درونی و تغذیه بهتر مو می‌شود. اگر آب کمتری به مو برسد مو نازک و شکننده می‌شود. نوشیدن آب در طول روز نیز دارای اهمیت زیادی است ولی نوشیدن آب ولرم در ناشتا به بهترین صورت به سلامت و تقویت کیفی مو کمک می‌کند.

جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه و عفونت مثانه

نوشیدن آب در صبح در جلوگیری از به وجود آمدن سنگ کلیه و عفونت مثانه اهمیت بسزایی دارد. دلیل این امر رقیق کردن اسیدی در بدن است که مسبب ایجاد سنگ کلیه یا ایجاد عفونت مثانه می‌شود. با نوشیدن زیاد آب از ساختن این نوع سنگ‌ها در بدن جلوگیری خواهد شد.

تقویت سیستم ایمنی

نوشیدن آب در صبح باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و ایجاد تعادل در آن می‌شود. نوشیدن آب به تخلیه سریع‌تر سموم بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر نوشیدن آب کمکی به تقویت کار غدد لنفاوی هم هست.

هوس خوردن خوراکی‌های شیرین از کجا می‌آید؟

علاقه شدید به خوردن محصولات فرآوری شده و به ویژه شیرین مزه ریشه در میل درونی دارد، اما واضح است که علاقه شدید به شیرینی می‌تواند رژیم غذایی سالم شما را کاملا بهم بزند.

به گزارش «نیو هلث ادوایزر»، برخی افراد شیرینی‌دوست ممکن است به خوردن خوراکی‌های شیرین اعتیاد پیدا کنند و گاهی اوقات ممکن است علاقه ما به خوردن شیرینی با هورمون‌های شادی پیوند خورده باشد. اماعوامل مختلفی محرک هوس‌های انسان برای خوردن یک خوراکی شیرین هستندکه برخی از شایع‌ترین دلایل شامل موارد زیر می‌شوند:

مصرف کالری کم

دریافت کالری به میزانی کمتر از نیاز بدن موجب می‌شود تا بدن در پی سوخت برای تامین خواسته‌های موجود باشد. نیاز به جست‌وجو برای سوخت هوس‌های انسان برای قند را افزایش می‌دهند، زیرا مصرف آن به سرعت انرژی را در اختیار بدن قرار می‌دهد، اگرچه این شکل خوبی از انرژی محسوب نمی‌شود.

انتخاب‌اشتباه رژیم غذایی

خوردن غذاهای شیرین حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی هوس‌های قندی انسان را افزایش می‌دهند. این غذاها به صورت لحظه‌ای نیاز ما به شیرینی را برطرف می‌کنند، اما آنها بدن را برای دریافت سوخت هرچه بیشتر نیز فریب می‌دهند، از این رو بدن در پی دریافت کالری‌های بیشتر به شکل قند خواهد بود.

عادات بد

مردم برخی عادات خود را بدون اینکه متوجه باشند تا چه اندازه می‌تواند بر وضعیت بدن و سلامت آنها تاثیرگذار باشد، دنبال می‌کنند. در این میان، بدترین عادت شامل مصرف انواع نامناسب کالری به منظور رفع گرسنگی می‌شود که می‌تواند هرچه بیشتر هوس‌های قندی را افزایش دهد.

نشاسته بالا

چربی و پروتئین کم

مصرف نشاسته فراوان بدون هیچ‌گونه فیبر یا پروتئین در رژیم غذایی موجب افزایش هوس برای خوردن شیرینی می‌شود. کالری‌هایی که از این طریق کسب می‌شوند، سریع جذب شده و موجب احساس گرسنگی زود هنگام و هوس برای خوردن غذای بیشتر می‌شود.

غذاهای شور بیش از حد

غذاهای بسته‌بندی شده و فرآوری‌شده به طور معمول از محتوای سدیمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید، برخوردار هستند. این شرایط زمانی که در رستوران غذا می‌خورید نیز صادق است. هرچه مقدار نمک در غذا بیشتر باشد، هوس برای خوردن غذاهای شیرین نیز بیشتر خواهد بود.

غذا خوردن سریع و نجویدن کامل غذا

موادغذایی باید به خوبی جویده شوند و به آرامی خورده شوند تا از عملکرد بهینه و موثر دستگاه گوارش اطمینان حاصل شود. روند گوارش با بزاق که حاوی آنزیم‌هایی برای کمک به این روند و تعادل جسمانی بدن است، آغاز می‌شود.

کم‌آبی بدن

آب پس از یک وعده غذایی ضروری است. از نوشیدن آب همراه با وعده‌های غذایی پرهیز کنید، زیرا گوارش غذا در معده را مختل می‌کند. گوارش نامناسب می‌تواند هوس خوردن یک خوراکی شیرین را افزایش دهد.

ترفندهایی برای کاهش مصرف شیرینی

آیا به خوردن شیرینی علاقه فراوان دارید؟ در ادامه چند ترفند مفید برای پیشگیری از هوس‌های قندی ارائه شده‌اند:

از خوردن غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید

قند و غذاهای فرآوری شده اعتیادآور هستند. این می‌تواند بخش مشخصی از مغز که مسئولیت تولید دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی مسئول احساس رضایت، را بر عهده‌دارد به صورت مصنوعی تحریک کند. هنگامی که سطح این هورمون افت می‌کند، احساسی ناخوشایند در شما شکل می‌گیرد که به هوس مصرف هرچه بیشتر قند برای تجربه دوباره احساس خوب منجر می‌شود.

سطوح سروتونین را تقویت کنید

سروتونین یا هورمون شادی از طریق دنبال کردن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل، ورزش منظم و استراحت کافی افزایش می‌یابد. هرچه سطوح این هورمون بالاتر باشد، هوس‌های غذایی برای خوراکی‌های شیرین نیز کمتر خواهند بود.

شیرین‌کننده‌های طبیعی مصرف کنید

شیرین‌کننده‌های طبیعی فاقد کالری و شاخص‌های گلیسمی هستند و اعتیادآور نیز نیستند. در شرایطی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی شیرین‌تر هستند، اما سطوح قند خون را در بدن افزایش نمی‌دهند. برخی از بهترین شیرین‌کننده‌های طبیعی شامل استویا و لاکانتو می‌شوند.

آب فراوان بنوشید

شما ممکن است درباره اینکه بدن در واقع به قند نیاز دارد یا آب دچار اشتباه شوید، زیرا علائم و نشانه‌های مشابهی دارند. اگر هوس قندی دارید، پیش از مصرف یک خوراکی شیرین بهتر است یک لیوان آب بنوشید. گزینه بهتر، نوشیدن چای طبیعی و خانگی شیرین‌شده با شیرین‌کننده‌های طبیعی است. از این طریق هم از کم‌آبی بدن پیشگیری می‌شود و هم هوس خوردن شیرینی فروکش می‌کند.

قند خون خود را پایدار نگهدارید

با مصرف چندین وعده غذایی کوچک و سالم در طول روز به جای سه وعده غذایی بزرگ می‌توانید سطح قند خون خود را پایدار نگهدارید. از این طریق نسبت به ترشح هورمون سروتونین به منظور کسب احساس شادی و خواب بهتر و کمک به پیشگیری از هوس خوردن شیرینی اطمینان پیدا می‌کنید.

سبزیجات فراوان مصرف کنید

سبزیجات برگدار سبز و سبزیجات دریایی به تقویت انرژی کمک می‌کنند. هر دو آنها سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به عملکرد درست بدن کمک می‌کنند. این مواد غذایی هوس برای قند و غذاهای فرآوری شده را نیز کاهش می‌دهند.

نوشیدنی‌ها و غذاهای تخمیر شده مصرف کنید

محصولات غذایی تخمیرشده به کاهش یا حتی از بین بردن هوس‌های قندی کمک می‌کنند. شما می‌توانید نسخه‌های شخصی از غذاهای تخمیر شده را تهیه یا آنها را از فروشگاه‌ها خریداری کنید.

طعم ترش غذاهای تخمیرشده‌اشتیاق انسان برای شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده را کاهش می‌دهند.

مراقبه کنید

مراقبه به کاهش استرس به منظور دفع هوس‌های قندی کمک می‌کند. استرس موجب ترشح هورمون کورتیزول می‌شود که می‌تواند قند خون را در بدن افزایش دهد و به غدد آدرنال آسیب وارد کند که به شکل‌گیری هوس‌های قندی منجر می‌شود. یک مراقبه کوتاه پیش از وعده‌های غذایی به کسب آرامش و گوارش و جذب بهتر مواد مغذی در بدن کمک می‌کند.

کاهش وزن با این ۴ سبزی

اگر عاشق میوه و سبزیجات هستید یا دنبال خوردنی‌هایی می‌گردید که در عین سالم بودن کالری کمی هم داشته باشند توصیه می‌کنیم این ۵ ماده غذایی را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و وزنتان را کم کنید.

خیار

هر چه باشد نصف یک عدد خیار حدود ۲۰ کالری دارد. خیار یکی از آن میوه‌های سرشار از آب و بسیار مناسب برای کاهش وزن است. هر یک عدد خیار از ۹۸ درصد آب تشکیل شده و فاقد گلوسید (قند) است. برای همین هم یک ماده غذایی درجه ۱ برای گنجاندن در برنامه لاغری محسوب می‌شود.

توصیه پیشنهادی برای مصرف بیشتر خیار

اولاً در سبد میوه‌تان همیشه خیار داشته باشید. از این گذشته می‌توانید داخل ساندویچ یا سالادتان را پر از این میوه بکنید. سالاد شیرازی معرکه است. می‌توانید برای تزیین غذاهایتان نیز از خیار استفاده کنید. نان، پنیر، خیار و گوجه را نیز فراموش نکنید.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی رفیق خیار است که بدون آن باز هم سالاد شیرازی معنایی نخواهد داشت. یک عدد گوجه‌فرنگی متوسط حاوی ۲۵ کالری است. از آنجایی که این ماده غذایی سرشار از آب و فیبر است، برای کنترل اشتها فوق‌العاده عمل می‌کند و وزنتان را کاهش می‌دهد. علاوه بر این گوجه فرنگی حاوی مواد مغذی زیادی است که به سلامتی همه ما خدمت می‌کند.

توصیه پیشنهادی

برای مصرف بیشتر گوجه فرنگی

گوجه فرنگی جزو آن دسته موادغذایی است که قابل استفاده در طبخ همه غذاهاست. آن را رنده کنید و به سوپ‌هایتان اضافه کنید. سالاد شیرازی درست کنید. کنار همه غذاهایتان گوجه فرنگی بگذارید. سالاد کاهو را با آن تزیین کنید. داخل ساندویچ‌ها را پر گوجه فرنگی کنید. در این صورت است که با دریافت کالری کمتر از بیشترین میزان ویتامین استفاده می‌کنید و درعین حال جلوی اشتهای زیادتان هم گرفته می‌شود. توجه داشته باشید که تفت دادن گوجه فرنگی با کمی روغن باعث جذب حداکثری خواص آنتی‌اکسیدانی آن می‌شود.

کرفس

کرفس است و یک دنیا خاصیت. هر شاخه از آن حدود ۱ تا ۲ کالری دارد. کرفس یکی از آن مواد غذایی نادری است که کالری آن تقریباً هیچ بوده و یکی از سبزی‌های مفید برای کاهش وزن است. برخی متخصصان بر این باورند که مصرف کرفس حتی باعث از دست دادن کالری‌های دریافتی دیگر هم می‌شود. یعنی اینکه با خوردن کرفس نه تنها کالری چندانی وارد بدن نمی‌شود، بلکه مصرف آن به کالری‌سوزی هم کمک می‌کند.

توصیه پیشنهادی برای مصرف کرفس بیشتر

بهتر است کرفس نیز مانند مارچوبه یا بروکلی مصرف شود. می‌توانید شاخه‌ها را خرد کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در آب یا آب مرغ کم‌چرب بجوشانید. همچنین می‌توانید در تهیه سوپ و خورشت‌ها از این سبزی پرخاصیت استفاده کنید. توجه داشته باشید که برگ‌های پخته آن عطر خاصی به غذاها می‌دهند. می‌توانید یک شاخه کرفس را خرد کرده و داخل بشقاب روی میزتان قرار دهید و به عنوان میان‌وعده میل کنید.

کاهو

هر برگ کاهو حدود ۲ کالری دارد. یعنی اینکه یک کاهو حاوی حدوداً ۱۰۰ کالری است.

هر چه برگ‌های کاهو سبزتر باشند معنی‌اش این است که ویتامین C و پتاسیم بیشتری دارند.

توصیه پیشنهادی برای مصرف بیشتر کاهو

غذاهایتان را با کاهو تزیین کنید. سالاد کاهو همیشه روی میز غذایتان باشد و به عنوان پیش‌غذا میل کنید. فقط حواستان باشد سالادتان را با سس‌های چرب میل نکنید چون عملاً یک سالاد سالم را پرکالری می‌کنید. سرکه یا روغن زیتون را دربابید!

انجیر خشک خواص بیشتری دارد یا تازه؟

انواع انجیر خشک و تر نقش به‌سزایی در پاکسازی روده بزرگ و دستگاه گوارش دارد و یبوست را برطرف می‌کند که به این منظور بهترین زمان مصرف آن صبح ناشتاست.

انجیر خشک و انجیر تازه از جمله میوه‌های مغذی و پر از خاصیت هستند. اما آیا می‌دانید خواص کدام یک بیشتر است؟ یک پژوهشگر طب سنتی می‌گوید: - انجیر طبعی گرم و تر دارد. -دارای قند طبیعی بالا است. - بسیار مقوی است. -حاوی املاح و انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن از جمله ویتامین‌های A،B و C است. - انواع انجیر خشک و تر نقش به‌سزایی در پاکسازی روده بزرگ و دستگاه گوارش دارد و یبوست را برطرف می‌کند که به این منظور بهترین زمان مصرف آن صبح ناشتا است.

نکته:خواص انجیر خشک بسیار بیشتر از نوع تر آن است و هر انجیر خشک به اندازه ۴ انجیر تازه خاصیت دارد. پاکسازی روده و

درمان یبوست با انجیر افراد برای پاکسازی و شست‌وشوی روده و درمان یبوست انجیر خشک را داخل روغن زیتون خیسانده و در صبح ناشتا مصرف کنند.

مصرف انجیر در مبتلایان به دیابت و مشکلات کبد: افراد دیابتی باید با دقت در مصرف انجیر، این میوه را به میزان بسیار کم مصرف کنند، زیرا ۵۰ درصد انجیر را قند تشکیل می‌دهد، همچنین افرادی که کبد ضعیفی دارند باید این میوه را به همراه گردو مصرف کنند و در مصرف آن زیاده‌روی نکنند. انجیر درمانگر ضعف عمومی، افت قند خون و چاق‌کننده قند انجیر کاملا طبیعی و مقوی است و از افت قند افراد جلوگیری می‌کند و اشخاص لاغر که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند، می‌توانند انجیر خشک را به همراه شیر مصرف کنند.

درمان التهاب دستگاه گوارش با انجیر: برای این منظور ترکیبی شامل مقداری خرما و انجیر، عناب و مویز که مخلوط و آسیاب شده باشد را با یک لیتر آب و در حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا آب آن نصف شود و روزی سه فنجان برای درمان التهاب گوارش از آن مصرف کنید. این ترکیب برای درمان بیماری‌های تنفسی، ناراحتی‌های کلیه، ذات‌الریه، سرماخوردگی و سرفه نیز بسیار موثر است.

درمان آرتروز و درد مفاصل با انجیر: جوشاندن انجیر سیاه به همراه شیر بز برای درمان آرتروز و درد مفاصل مفید است. این ترکیب در دفع سموم بدن نیز تاثیر زیادی دارد و انجیر سیاه برای افرادی که دوره نقاهت بیماری را می‌گذرانند، کودکان کم‌اشتها و ضعیف، رفع نقرس، بواسیر و قولنج توصیه می‌شود.

درمان زگیل با انجیر: برای رفع زگیل می‌توان شیرابه انجیر را خارج و با ایجاد خراش اندکی بر روی محل آن قرار داد. در بارداری مصرف انواع انجیر خشک و تر به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای حفظ جنین و از بین بردن تهوع بارداری به شدت توصیه می‌شود. انجیر را نباید با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریب فروت مصرف کرد.

آگهی دعوت جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده

شرکت اساس بتن آسیا سهامی خاص
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت اساس بتن آسیا سهامی خاص به شماره ثبت ۸۷۱۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۴۷۰۶۰۲ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده شرکت که در ساعت ۱۰ مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ در محل قانونی شرکت تشکیل می‌شود حضور بهم رسانند.
دستورجلسه: ۱- تصویب ترازنامه حساب سود و زیان سال ۹۴ لغایت سال ۹۶، ۲- انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل ۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۴- انتخاب مدیران
هیئت مدیره

«آگهی مزایده اموال منقول»

به استناد پرونده کلاسه ۹۶۰۳۱۳ ش ۱ اجرای احکام حقوقی محکوم علیه داود دلارامی فرزند محمد محکوم است به پرداخت یکصد و چهارده عدد سکه کامل بهار آزادی بابت مهریه در حق محکوم له خانم مینا دلارامی و همچنین پرداخت ۱/۳۳۲/۰۰۰ ریال بابت کلیه خسارات دادرسی و حق‌الاجرا دولتی، که محکوم‌له جهت استیفای حقوق خود بدواً تقاضای توقیف و مزایده یک دستگاه اتومبیل سواری پراید به پلاک انتظامی ۸۴۷ س ۷۸ ایران ۸۵ نموده که پس از تشریفات قانونی و ارجاع به کارشناس رسمی دادگستری به شرح ذیل مورد ارزیابی قرار گرفته: یک دستگاه اتومبیل سواری پراید به شماره انتظامی ۸۴۷ س ۷۸ ایران ۸۵ واقع در پارکینگ محمد رسول‌اله دو محور چهار چرخ رنگ سفید و سپر ضربه‌گی دارد. با توجه به موارد فوق ارزش وسیله نقلیه مزبور با توجه به مدل آن ۱۳۹۲ مبلغ ۱۵۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) تعیین می‌گردد. با توجه به تقاضای فروش خودرو از طریق مزایده عمومی و عدم پرداخت محکوم به توسط محکوم علیه این اجرا قصد دارد در روز شنبه ۱۳۹۷/۰۵/۱۸ ساعت ۹ تا ۱۱ با حضور نماینده محترم دادستان و همچنین محکوم له در محل اجرای احکام حقوقی دادگستری زاهدان از طریق مزایده عمومی اموال توقیفی محکوم علیه را به قیمت کارشناس به فروش برساند طالبین و خریداران می‌توانند همه روزه تا یک هفته قبل از زمان مزایده از اموال مورد مزایده با هماهنگی این اجرا بازدید و در زمان مزایده حضوراً شرکت نمایند. بدیهی است اموال مزایده به کسی فروخته خواهد شد که بالاترین مبلغ را پیشنهاد نمایند و خریدار می‌بایستی مبلغ ۱۰٪ درصدی پیشنهادی مزایده را فی‌المجلس به حساب سپرده دادگستری زاهدان واریز نماید و مابقی را ظرف مدت یک ماه به حساب سپرده دادگستری واریز و تحویل اجرای احکام مدنی نماید و پس از تائید مزایده توسط دادگاه محترم صادرکننده حکم، تقاضای انتقال مالکیت اموال نماید و در صورت عدم تائید مزایده توسط دادگاه، مبلغ ده درصدی واریزی به خریدار مسترد خواهد شد و در صورتی که خریدار مابقی وجه مزایده را در زمان مقرر به حساب سپرده واریز ننماید و یا اعلام انصراف نماید مبلغ ۱۰ درصد پیشنهادی خریدار به نفع دولت ضبط خواهد شد و خریدار حق هیچ‌گونه اعتراضی را نخواهد داشت تشریفات مزایده با رعایت مواد ۱۱۳ به بعد قانون اجرای احکام مدنی و ماده ۱۲۹ اجرا خواهد شد به استناد ماده ۱۳۱ قانون اجرای احکام مدنی در صورت نبود خریدار طلبکار نیز می‌تواند در قبال طلب خود از اموال مورد مزایده قبول نماید.
مدیر دفتر اجرای احکام حقوقی دادگستری زاهدان
م‌الف ۱۳۵۴

متن آگهی مزایده

شماره مزایده: ۱۳۹۷۰۴۳۱۷۰۶۳۰۰۰۱۲۶
آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)
به اطلاع عموم می‌رساند: به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۰۰۵۸۴، ششدانگ پلاک ثبتی ۲۶۲۰/۳۲۶۱ بخش ۲- اهواز به مساحت عرصه ۲۱۰ متر مربع موضوع سند رهنی ۱۳۵۹۷۴ مورخ ۹۳/۶/۱۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴۴- اهواز ثبت دفتر املاک شماره ۱۴۲ صفحه ۳۳۴ و صفحه ۵۱۲ دفتر ۱۸۹ متعلق به منیجه حبیب شوشتری فرزند عباس کد ملی ۰۰۳۶۸۱۲۴۵۵ نشانی ملک: اهواز- آخر آسفالت خیابان ۱۶ متری، روبروی دبستان پسرانه معراج یک، که طبق گزارش کارشناس رسمی دادگستری ششدانگ یک منزل مسکونی ویلایی با مساحت ۲۱۰ مترمربع عرصه و ۱۵۰ متر مربع اعیان، نوع دیوارها آجری، سقف‌ها طاق ضربی، کف حیاط و ساختمان موزاییک، دیوارهای داخلی آسترگچ، کابینت‌های آشپزخانه فلزی، درب‌ها و پنجره‌ها فلزی می‌باشند. ساختمان دارای ۳ اتاق خواب، هال، سرویس بهداشتی و حمام است و دارای انشعاب آب و برق و گاز می‌باشد. که در اثر عدم پرداخت بدهی به بانک ایران زمین به صدور اجرائیه و تشکیل پرونده اجرایی به شماره ۹۶۰۰۵۸۴ گردیده و پس از ابلاغ اجرائیه و قطعیت ارزیابی در تاریخ ۹۷/۶/۲۱ از طریق مزایده به فروش می‌رسد، مزایده در محل اداره اجرای ثبت اهواز واقع در اهواز- فلکه ساعت، خیابان مدرس، ا داره کل ثبت اسناد و املاک خوزستان، اداره اجرای اسناد رسمی اهواز و از مبلغ ۳/۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین مبلغ پیشنهادی فروخته خواهد شد لازم به ذکر است پرداخت بدهی‌های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی‌های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. حدود و مشخصات ملک مورد وثیقه: شمالاً: به طول ۱۰/۵۰ متر به فضای بازار مورد ثبت، شرقاً به طول ۲۰ متر به پلاک ثبتی ۲۶۲۰/۳۲۶۲ و جنوباً به طول ۱۰/۵ متر به کف بازار مورد ثبت و غرباً به طول ۲۰ متر به فضای بازار مورد ثبت، حقوق ارتفاقی ندارد.
تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۳۰
رئیس اداره اجرای اسناد رسمی اهواز- مهدی بهمئی
۵/۱۲۲۱ م/الف

آگهی حصر وراثت

آقای محمود شهرت منصورنژاد نام پدر خلیل بشناسنامه ۱۳۷ صادره از بهبهان درخواستی بخواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که پسرشان مرحوم خلیل شهرت منصورنژاد بشناسنامه ۱۸۹۹ صادره اهواز در تاریخ ۹۷/۵/۴ در شهر اهواز اقامتگاه دائمی خودش فوت ورثه‌اش عبارتند از: ۱- متقاضی فوق پدر متوفی ۲- شهلا مودت فرزند شهباز به ش‌ش ۵۰۹ صادره آبادان مادر متوفی و لاغیر به شرح دادخواست کلاسه ۴۴۱/۲/۹۷/ح مطروحه در شعبه ۲ شورای حل اختلاف مجتمع یک اهواز
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 شورا 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 یک اهواز

شماره نامه اداره ثبت: ۱۳۹۶۳۰۴۰۰۹۰۱۱۳۷۷۶۵ تاریخ نامه اداره ثبت: ۱۳۹۶/۱۲/۵

آگهی تغییرات شرکت بین‌المللی ایران‌سمبل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۵۱۹۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۰۰۸۳۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس استان تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی - شهر تهران - شهید بهشتی - کوچه چهاردهم - کوچه شانزدهم - پلاک ۲ - طبقه چهارم - واحد ۸ کد پستی ۱۵۱۱۷۶۷۳۱۸ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید.
شماره پیگیری: ۹۶۱۲۰۵۲۹۵۸۰۲۴۲۷
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری

شماره پرونده: ۱۳۹۷۰۴۰۲۱۰۳۵۰۰۰۸۳۱/۱

آگهی ابلاغ اجرائیه طبق ماده ۱۸ آئین‌نامه اجرای اسناد رسمی

بدینوسیله به مرتضی باقری فهرجی فرزند عباس با شماره ملی ۴۴۲۰۰۳۶۴۹۴ به نشانی یزد بلوار شهید دشتی چهارراه امیرالمومنین ابلاغ می‌شود که پریسا زارع ارنانی برای وصول مهریه معادل ۳۰۰ عدد سکه کامل بهار آزادی طرح جدید به موجب سند ازدواج شماره ۳۲۹۰ علیه شما تقاضای صدور اجرائیه نموده و پرونده به کلاسه ۹۷۰۰۸۸۹ در این اجرا تشکیل و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۷/۴/۳۱ مامور ابلاغ آدرس شما شناخته نشده و بستانکار هم نتوانسته شما را معرفی نماید لذا برابر تقاضای وارده به شماره ۳۵۰۰۶۵۳۲ مورخ ۱۳۹۷/۵/۲۸ طبق ماده ۱۸ مذکور مراتب یاد شده یک مرتبه در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود چنانچه ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ انتشار که روز ابلاغ محسوب می‌شود در پرداخت کلیه بدهی و حقوق دولتی پرونده اقدام ننمائید طبق درخواست بستانکار از اموال و دارائی‌های شما بازداشت و برابر مقررات اقدام خواهد شد.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۵/۳۰
اداره اجرای اسناد رسمی یزد

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۷۰۰۱۰۰۰۵۸۲- ۹۷/۲/۱۵ هیئت سوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ناحیه یک اهواز تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم حمیده حیدری فرزند خلیف به شماره شناسنامه ۱۳۲۹۱ صادره از دشت‌آزادگان به شماره ملی ۱۹۸۸۹۰۰۶۲۱ در یک باب ساختمان به مساحت ۸۰/۹۲ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۸/۲۵ باقیمانده بخش ۹ اهواز خریداری شده موضوع سهام شماره ۱۷۵۸ شرکت سهامی ایجاد باغات کوی شاه سهمی خانم روبخیر قیله (مالک رسمی) که مع‌الواسطه طی ارائه قولنامه‌های عادی به متقاضی انتقال یافته، محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی که اشخاص 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 مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ضمنا صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود
تاریخ انتشار نوبت اول: سه‌شنبه ۹۷/۵/۳۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: پنج‌شنبه ۹۷/۶/۱۵
اکبر افشین- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک اهواز
۵/۱۲۵۶ م/الف

شرکت تعاونی تهیه و توزیع مصالح فروشان تهران آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت دوم)

از کلیه اعضاء محترم دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت دوم) که راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۶/۱۱ در محل شرکت تعاونی به آدرس تهران خیابان انقلاب کوی کندوان کوچه مهرانی پلاک ۱۲ برگزار می‌شودحضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱- انتخاب هیئت مدیره
۲- انتخاب بازرسان قانونی
توجه:
۱- چنانچه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد می‌تواند جهت اعمال رای نسبت به تنظیم وکالت‌نامه تا قبل از روز مجمع طبق مقررات موضوعه با مراجعه وکیل و موکل همراه با یکدیگر به امور اداری (هیئت‌مدیره) شرکت اقدام نمایند.
۲- هر عضو می‌تواند حداکثر وکالت سه نفر و غیر عضو وکالت یک نفر را پذیرا باشد.
هیئت مدیره

دادنامه

شماره دادنامه: ۹۷۰۹۹۷۲۸۱۰۸۰۰۵۴۱
تاریخ تنظیم: ۱۳۹۷/۰۵/۱۴
شماره پرونده: ۹۶۰۹۹۸۲۸۱۰۸۰۰۷۹۹
شماره بایگانی شعبه: ۹۶۰۸۲۵
در خصوص دادخواست تقدیمی نسرین نوروزی‌یکتا فرزند محمدحسین به طرفیت خواندگان به اسامی ۱-آقای حمید حیدری فرزند اسمعیل ۲- عارف محوری فرزند احد ۳- حشمت همتائیان به خواسته: ۱- الزام به تنظیم سند رسمی ملک ۲- مطالبه خسارت دادرسی نظر به اینکه آقای عارف محوری خوانده ردیف دوم وکالت رسمی از خانم حشمت همتائیان (مالک رسمی) داشته لذا دعوا متوجه خوانده ردیف دوم نیست مستندا به بند ۴ ماده ۸۴ قانون آیین دادرسی مدنی قرار رد دعوای خواهان نسبت به ایشان صادر می‌شود و اما در خصوص خواندگان ردیف ۱ و ۳ مطابق ماده ۲۱۹ قانون مدنی عقودی که بر طبق قانون بین متعاملین منعقد شده باشد لازم الاتباع است مگر آنکه به علت قانونی فسخ یا اقاله شود و خواندگان دلیلی بر انحلال قرارداد و سقوط تعهدات در جلسه دادگاه ارائه ننموده‌اند بنابراین دادگاه با توجه به مبایعه‌نامه ارائه شده و پاسخ استعلام ثبتی که حکایت از مالکیت خانم حشمت همتائیان دارد مستندا به مواد ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۵ قانون مدنی و مواد ۵۱۵ و ۵۱۹ قانون آیین دادرسی مدنی حکم بر محکومیت خواندگان به تنظیم سند رسمی ملک موضوع دادخواست و محکومیت حشمت همتائیان به پرداخت هزینه دادرسی به مبلغ ۲۶۲/۷۰۰ تومان و ۱۰۰/۰۰۰ تومان ب