۲۷ نکته علمی در مورد سلامتی

زمانی که صحبت از سلامتی و تغذیه است، ابهامات بسیاری پیش می‌آید. اغلب به نظر می‌رسد مردم، حتی کارشناسان خبره، نظرات کاملا متضادی دارند. همیشه بین رژیم گرفتن و نگرفتن، بین اینکه یک ماده غذایی می‌تواند مفید باشد یا مضر و از این دست مسائل چالش‌هایی وجود داشته است. در این مقاله سعی شده است تا بر اساس تحقیقات و مطالعات صورت گرفته از سوی محققین بر مبنایی علمی، به ۲۷ نکته علمی در مورد سلامتی پرداخته شود.

علی‌رغم تمام این اختلاف نظرها، مواردی هستند که تحقیقات و همه‌ی متخصصان بر سر آنها موافقت دارند. در اینجا، ۲۷ نکته در مورد سلامتی و تغذیه آورده شده که بر پایه‌ی تحقیقات علمی معتبر به دست آمده‌اند.

۱. نوشیدنی‌های دارای قند مصرف نکنید

نوشیدنی‌های دارای قند چاق‌کننده‌ترین خوراکی‌هایی هستند که می‌توانید وارد بدن خود کنید. دلیلش این است که مغز، قند مایع را مانند کالری‌هایی که از طریق غذاهای جامد وارد بدن می‌شود، تشخیص نمی‌دهد. به همین دلیل، زمانی که نوشیدنی گازدار مصرف می‌کنید، در واقع مجموعا کالری بیشتری مصرف می‌کنید.

نوشیدنی‌های دارای قند، شدیدا باچاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و تمام مشکلات سلامتی در ارتباط هستند. به خاطر داشته باشید که آبمیوه‌ها نیز به اندازه‌ی نوشیدنی‌های گازدار مضر هستند. آنها به همان اندازه حاوی مقدار زیادی قند و مقدار کمی آنتی‌اکسیدان هستند. پس به اثرات مضر قند بی‌توجه نباشید.

۲. آجیل بخورید

آجیل علی‌رغم چربی بالایی که دارد، بسیار مغذی و سالم است. آجیل حاوی مقدار زیادی منیزیم، ویتامین E، فیبر و دیگر مواد مغذی است. مطالعات نشان داده‌اند که آجیل می‌تواند به کاهش وزن و مبارزه با دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک کند. علاوه بر این، حدود ۱۵-۱۰٪ از کالری‌های موجود در آجیل حتی جذب بدن هم نمی‌شوند و برخی شواهد نشان می‌دهند که آنها می‌توانند متابولیسم را افزایش دهند.

در یکی از تحقیقات نشان داده شد که بادام در مقایسه با کربوهیدرات‌های پیچیده کاهش وزن را تا ۶۲٪ افزایش می‌دهد.

۳. از غذاهای بی‌کیفیت و فرآوری شده استفاده نکنید (در عوض غذای واقعی بخورید)

غذاهای بی‌کیفیت فرآوری شده (مثل چیپس و پفک) در رژیم غذایی بزرگ‌ترین دلیلی است که مردم دنیا، بیش از پیش چاق‌تر و بیمارتر می‌شوند. این غذاها مهندسی شده‌اند تا «بیشتر خواسته شوند»، بنابراین آنها مغز را فریب می‌دهند تا بیش از آنچه نیاز داریم مصرف کنیم و حتی باعث اعتیاد برخی افراد نیز می‌شوند. مقدار فیبر، پروتئین و ریزمغذی‌های آنها (کالری خالی)، کم است، اما دارای مواد ناسالم بالایی مانند قند و غلات اصلاح شده هستند.

۴. از قهوه نترسید

قهوه به صورت غیرمنصفانه‌ای بد جلوه داده شده است. واقعیت این است که قهوه بسیار سلامتی‌بخش است. آنتی‌اکسیدان‌های قهوه زیاد است و مطالعات نشان داده‌اند کسانی که قهوه می‌نوشند عمر طولانی‌تری دارند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری پارکینسون، آلزایمر و بیماری‌های متعدد دیگر در آنها کم است.

۵. ماهی چرب بخورید

تقریبا همه موافقند که ماهی غذای سالمی است. این مورد به ویژه در مورد ماهی‌های چرب مانند سالمون که حاوی اسید چرب امگا۳ و مواد مغذی بسیار دیگر است صحت دارد. مطالعات نشان داده‌اند در افرادی که بیشترین مقدار ماهی را مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، زوال عقل و افسردگی کمتر است.

۶. خواب کافی داشته باشید

در مورد اهمیت خواب کافی نمی‌توان بیش از این نمی‌شود تاکید کرد. خواب کافی اگر نه بیشتر، اما به اندازه‌ی رژیم و ورزش اهمیت دارد. کمبود خواب می‌تواند مقاومت به انسولین را تحریک کند، همچنین در اثر کم‌خوابی هورمون‌های اشتها به خوبی کار نمی‌کنند و عملکرد ذهنی و فیزیکی شما کاهش می‌یابد.

علاوه بر این کمبود خواب، یکی از قوی‌ترین فاکتورهای خطر برای اضافه وزن و چاقی در آینده است. یکی از مطالعات نشان داده است که کمبود خواب۸۹٪ و در بزرگسالان ۵۵٪ خطر چاقی را افزایش داده است.

۷. در رابطه با باکتری‌های پروبیوتیک و فیبر، مراقب سلامت دل و روده‌ی خود باشید

باکتری‌های موجود در شکم شما، که روی هم رفته میکروبیوم شکمی خوانده می‌شوند، گاهی با عنوان «عضو فراموش شده» مورد اشاره قرار می‌گیرد. این باکتری‌های شکمی از اهمیت بسیار زیادی برای تمامی جنبه‌های سلامت برخوردارند. هرگونه اختلال در باکتری‌های شکمی به مزمن‌ترین و جدی‌ترین بیماری‌های دنیا مانند چاقی مرتبط است. یکی از راه‌های مناسب برای بهبود سلامت شکم، خوردن غذاهای حاوی پروبیوتیک (مانند ماست) است، همچنین می‌توانید از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده کنید و فیبر زیاد مصرف کنید. فیبر برای باکتری‌های شکمی مانند سوخت عمل می‌کند.

۸. کمی آب بنوشید، به خصوص قبل از وعده‌های غذایی

نوشیدن آب کافی مزایای متعددی دارد. یکی از مزایای مهم آن افزایش مقدار کالری‌ای است که می‌سوزانید. طبق دو تحقیق انجام یافته، نوشیدن آب کافی می‌تواند متابولیسم را ۲۴٪ تا ۳۰٪ در یک دوره‌ی ۱ تا ۱.۵ ساعته افزایش دهد. اگر روزانه ۲ لیتر آب بنوشید، می‌تواند به سوزاندن ۹۶ کالری اضافی منجر شود. بهترین زمان نوشیدن آب نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی است. مطالعه‌ای نشان داده است که نیم لیتر آب، ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده کاهش وزن را تا ۴۴٪ افزایش می‌دهد.

۹. گوشت را بیش از حد طبخ نکنید یا آن را نسوزانید

گوشت می‌تواند بخش سالم و مغذی تغذیه باشد. پروتئین بسیار بالایی دراد و حاوی مواد مغذی متعددی است. مسائل بسیاری هنگام پخت بیش از اندازه یا سوزاندن گوشت به وجود می‌آید. این امر می‌تواند منجر به شکل‌گیری ترکیبات خطرناکی شود که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. پس گوشت بخورید اما آن را بیش از حد طبخ نکنید و نسوزانید.

۱۰. قبل از خواب از نور زیاد اجتناب کنید

زمانی که در معرض نور روشن در شب قرار می‌گیریم، عمل تولید هورمون خواب یعنی ملاتونین دچار اختلال می‌شود. یک ترفند جالب، استفاده از عینک کهربایی است که از ورود نور آبی در شب به چشم جلوگیری می‌کند. این عینک‌ها نور آبی را به خاطر طول موج کوتاهی که دارند فیلتر کرده و باعث می‌شوند دید بهتری داشته باشید. این امر باعث تولید ملاتونین می‌شود، درست مانند وضعیتی که محیط کاملا تاریک است و کمک می‌کند که بهتر بخوابید.

۱۱. اگر از نور خورشید به قدر کافی بهره نمی‌برید، از ویتامین D۳ استفاده کنید

در گذشته، بیشتر مردم ویتامین D مورد نیاز خود را از نور خورشید دریافت می‌کردند. مسئله این است که بیشتر مردم امروزه نور طبیعیِ کافی دریافت نمی‌کنند یا در جایی زندگی می‌کنند که نور خورشید وجود ندارد یا بیشتر مدت روز را در جاهای سرپوشیده می‌مانند یا از زمانی هم که بیرون می‌روند از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند. طبق داده‌های سال ۲۰۰۵-۲۰۰۶ حدود ۴۱.۶٪ مردم امریکا، از کمبود این ویتامین بسیار مهم رنج می‌برند. اگر نمی‌توانید در معرض نور کافی آفتاب قرار بگیرید، بدانید که مکمل‌های ویتامین D مزایای بسیار زیادی برای سلامتی دارند. از جمله‌ی این مزایا، بهبود سلامت استخوان، افزایش قدرت بدنی، کاهش علائم افسردگی و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. همچنین ویتامین D به شما کمک می‌کند عمر طولانی‌تری داشته باشید.

۱۲. میوه و سبزیجات بخورید

میوه‌ها و سبزیجات غذاهای «پیش‌فرض» و سالم برای همه محسوب می‌شوند و علل آن بدیهی است. آنها حاوی فیبر پروبیوتیک، ویتامین، مواد معدنی و تمامی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برخی از آنها اثرات بیولوژیکی موثری دارند. تحقیقات نشان داده است افرادی که میوه و سبزیجات بیشتری می‌خورند عمر طولانی‌تری دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و انواع بیماری‌ها در آنها کمتر است.

۱۳. حتما پروتئین کافی مصرف کنید

مصرف پروتئین کافی بسیار مهم است و بسیاری از کارشناسان معتقدند که مقادیر توصیه شده در روز بسیار اندک است. پروتئین به ویژه برای کاهش وزن مهم است و از طریق مکانیسم‌های متفاوتی عمل می‌کند. مصرف زیاد پروتئین می‌تواند سوخت‌وساز را به طور قابل توجهی افزایش دهد و در عین حال باعث شود احساس سیری کنید تا جایی که به طور خودکار کالری کمتری مصرف کنید. همچنین می‌تواند ولع خوردن را از بین ببرد و تمایل به خوردن خوراک سبک آخر شب را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن مقادیر زیاد پروتئین، مقدار قند خون و فشار خون را کاهش می‌دهد.

۱۴. ورزش‌های هوازی انجام دهید یا کمی بیشتر راه بروید

انجام تمرینات ایروبیک (هوازی) یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانید برای سلامت بدنی و ذهنی خود انجام دهید. این تمرینات به ویژه برای کاهش چربی شکمی (نوع مضر چربی که در اطراف اعضاء بدن ساخته می‌شود) موثر است. کاهش چربی شکم نیز به افزایش سلامت متابولیک منجر می‌شود.

۱۵. از مصرف دخانیات و مواد مخدر بپرهیزید

اگر از تنباکو یا مواد مخدر استفاده می‌کنید، تغذیه و ورزش کمترین نگرانی‌های شما هستند، چرا که اول باید مشکلات جدی‌تر را حل کنید. اگر از الکل استفاده می‌کنید و به آن اعتیاد دارید آن را به طور کامل کنار بگذارید.

۱۶. از روغن زیتون با درجه‌ی خلوص بالا استفاده کنید

روغن زیتون با درجه‌ی خلوص بالا، سالم‌ترین روغن در دنیا است. این روغن حاوی روغن‌های اشباع‌نشده و آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی است که می‌توانند با التهاب مبارزه کنند. روغن زیتونِ بسیار خالص منجر به اثرات سودمند بسیاری برایَ سلامت قلب می‌شود و خطر مرگ بر اثر حملات قلبی یا سکته در افرادی که روغن زیتون مصرف می‌کنند بسیار پایین‌تر است.

۱۷. مقدار مصرف شکر افزوده را کاهش دهید

شکر افزوده بدترین ماده در رژیم غذایی عصر حاضر است. مقدار کمی از این ماده خوب است اما زمانی که افراد از مقدار زیادی شکر استفاده می‌کنند، به سلامت متابولیسم خود آسیب می‌زنند. مصرف زیاد شکر علاوه بر به بیماری‌های متعددی مانند چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و بسیاری از انواع سرطان‌ها مرتبط است.

۱۸. کربوهیدرات‌های تصفیه شده را زیاد مصرف نکنید

همه‌ی کربوهیدرات‌ها به روش یکسانی تولید نمی‌شوند. کربوهیدرات‌های اصلاح شده به شدت فرآوری شده‌اند و تمام فیبرهای موجود در آنها جدا می‌شود. مواد مغذی آنها کم است (کالری‌های خالی) و می‌توانند به شدت مضر باشند. مطالعات نشان می‌دهند که کربوهیدرات‌های اصلاح شده به پرخوری و بیماری‌های متابولیکی متعدد منجر می‌شوند.

۱۹. از چربی‌های اشباع نترسید

جنگ بر سر چربی‌های اشباع اشتباه است. درست است که چربی اشباع کلسترول را بالا می‌برد اما کلسترول HDL (موسوم به کلسترول «خوب») کلسترول را هم افزایش می‌دهد و اندازه‌ی کلسترول LDL (کلسترول بد) را از کوچک به بزرگ تغییر می‌دهد که ثابت شده به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مربوط است. مطالعات جدید بر روی صدها هزار نفر نشان داده‌اند که رابطه‌ای بین مصرف چربی اشباع و بیماری قلبی وجود ندارد.

۲۰. اشیاء سنگین بلند کنید

بلند کردن وزنه یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توانید بدن‌تان را قوی کنید و ترکیب اجزای بدن‌تان را بهبود دهید. همچنین این کار باعث بهبود قابل توجهی در سلامت متابولیک از جمله افزایش حساسیت به انسولین می‌شود. بهترین کار این است که به باشگاه بروید و وزنه بزنید، اما انجام تمرینات مربوط به وزن بدن نیز به همان اندازه موثر است.

۲۱. چربی‌های ترانس مصنوعی استفاده نکنید

چربی‌های ترانس مصنوعی که چربی‌های ساخت دست انسان هستند به شدت مضر بوده و با التهاب و بیماری‌های قلبی مرتبطند و بهتر است هر چه می‌توانید از آنها دوری کنید.

۲۲. به مقدار زیاد از گیاهان دارویی و ادویه‌جات استفاده کنید

برای مثال زنجبیل و زردچوبه هر دو حاوی اثرات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهاب هستند و مزایای سلامتی‌بخش بسیاری را به دنبال دارند. باید تا جایی که می‌توانید از گیاهان دارویی و ادویه‌جات مختلف استفاده کنید، چرا که بسیاری از آنها اثرات موثر و قدرتمندی بر سلامت شما دارند.

۲۳. مراقب روابط‌تان باشید

روابط اجتماعی بسیار مهم‌اند و نه تنها سلامت ذهنی، بلکه سلامت بدنی را نیز تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که روابط نزدیکی با دوستان و خانواده دارند سالم‌تر هستند و عمر طولانی‌تری نسبت به بقیه دارند.

۲۴. هر چند وقت یکبار غذاهای مصرفی خود را ثبت و ارزیابی کنید

تنها راهی که می‌توانید بفهمید دقیقا چه چیزی می‌خورید این است که غذاهای خود را ثبت و ارزیابی کنید و از سرویس‌های ردیاب تغذیه نظیر MyFitnessspal یا Cron-o-meter استفاده کنید. این موضوع از این بابت اهمیت دارد که می‌توانید بفهمید چه مقدار کالری مصرف می‌کنید. همچنین حتما از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌های کافی تغذیه کنید. مطالعات نشان داده است کسانی که غذای مصرفی خود را ردیابی و ارزیابی می‌کنند عملکرد بهتری در کاهش وزن خود و پایبندی به تغذیه‌ی سالم دارند. اساسا، هر آنچه که آگاهی شما را نسبت به آنچه مصرف می‌کنید بالا ببرد به موفقیت شما کمک می‌کند. خود من شخصا هرچند ماه یکبار، طی چند روز مرتبا هر چیزی که می‌خورم را ثبت و ارزیابی می‌کنم. به این ترتیب دقیقا می‌دانم که برای اینکه به اهداف تغذیه‌ای خود برسم چه اصلاحاتی را باید انجام دهم.

۲۵. اگر چربی شکمی زیادی دارید، از شرش خلاص شوید

چربی‌های بدن با هم فرق دارند. در واقع چربی دور شکمی شماست که مشکلاتی را به وجود می‌آورد. این چربی در اطراف اعضای بدن ساخته می‌شود و به شدت با بیماری‌های متابولیک مرتبط است. به همین دلیل، شاید سایز کمر شما معیار بهتری از عدد وزن شما برای پی بردن به سلامتی‌تان باشد. کاهش کربوهیدرات‌ها، خوردن پروتئین بیشتر، و خوردن مقدار زیادی فیبر همگی بهترین راه‌های خلاص شدن از چربی شکم است.

۲۶. رژیم نگیرید

رژیم‌ها به طور آشکار ناکارامد هستند و به ندرت در طولانی‌مدت اثر دارند. در حقیقت، «رژیم گرفتن» یک عامل پیش‌بینِ قدرتمند برای اضافه وزن در آینده است. به جایَ اینکه رژیم بگیرید، خود را با سبک زندگی سالم‌تری تطبیق دهید و به جای تحمیل محرومیت بر بدن‌تان، بر تغذیه‌ی آن تمرکز کنید. از دست دادن وزن باید به دنبال عوارض جانبی و طبیعی انتخاب‌های بهتر غذایی و بهبود سلامت متابولیک رخ دهد.

۲۷. تخم مرغ بخورید و زرده‌ی آن را هم دور نریزید

تمام بخش‌های تخم مرغ به قدری مغذی است که از آن به عنوان «مولتی‌ویتامین طبیعت» یاد می‌شود. این افسانه وجود دارد که تخم مرغ به دلیل کلسترول موجود در آن برای بدن مضر است. مطالعات نشان داده‌اند که تخم مرغ در اکثر افراد هیچ اثری در افزایش کلسترول خون ندارد. علاوه بر این، مرور مطالعات معددی که مجموعا شامل ۲۶۳۹۳۸ نفر بودند، نشان داده است ساختار تخم مرغ هیچ گونه ارتباطی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ندارد.

تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که دردسترس ما قرار دارد و هر جا که زرده باشد تقریبا تمام مواد مغذی هم آنجا هستند. این جمله که به مردم گفته می‌شود زرده‌ی تخم مرغ را دور بریزید یکی از بدترین توصیه‌های ممکن در طول تاریخ تغذیه است.

آگهی ابلاغ

خواهان خدیجه مرادی ارشد داد خواستی به طر فیت خوانده قاسم اله دانه به خواسته مطالبه اجرت المثل ایام زندگی مشترک تقدیم داد گاه های عمومی شهرستان کنگاور نموده که جهت رسیدگی به شعبه اول دادگاه عمومی حقو قی شهرستان کنگاور واقع در شهرستان کنگاور – بلوار شهید جمران ابتدای شهرک مهردشت ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۸۳۷۰۳۰۰۴۴۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن جهت اجرای قرار کارشناسی ۱۳۹۵/۱۲/۲۵ و ساعت ۹ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خوانده و در خواست خواهان و دستور شورا وبه تجویز ماده ۷۳قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در یکی از روزنامه کثیر الانتشار آگهی می شود تا خوانده ظرف یک ماه از تاریخ نشر آگهی به دفتر شورا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد

منشی شعبه اول دادگاه حقوقی کنگاور – محمد امین کنگاوری

++

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صحنه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۶۰۱۰۰۰۱۶۸۹ -۱۳۹۵،۰۸،۱۶. موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صحنه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم مسعود دارایی فرزند بشیرخان به شماره شناسنامه ۷۳ صادره از صحنه درششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۹۲۵۱،۱۲ متر مربع در پلاک ۹۹- اصلی واقع در قریه هاشم آباد خریداری از مالک رسمی آقایان بشیرخان دارایی و مولامراد رحیمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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:۱۳۹۵،۱۰،۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۵،۱۱،۱۳

علی نجفی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک صحنه

++

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۳۰۳۰۸۰۰۵۱۶شعبه ۳دادگاه عمومی حقوقی شهرستان فردیس تصمیم نهایی شماره خواهان : آقای میرداود موسوی فرزند میرصادق با وکالت آقای حمیدرضا خدیر فرزند علیرضا به نشانی تهران-ولنجک-خ ۲۲-پ۱۶-واحد۱۴ خواندگان : ۱-آقای حسن قادریان فرزند محمد به نشانی تهران کارگزینی بیمارستان اختر تهران ۲-آقای پرویز سلیم فرزند نور محمد به نشانی جاده ملارد شهرک ارم نبش کوچه سمیه غربی بالای املاک آرین ۳-بانک مسکن شعبه مرکزی تهران به نشانی تهران خ فردوسی نبش خ سرهنگ سخائی ۴-خانم مریم حاجی برات فرزند حسن به نشانی تهران میدان امام حسین (ع) خ دماوند روبه روی بیمارستان بوعلی کارگزینی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۵-شرکت تعاونی مسکن کارکنان دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی به نشانی تهران خ دماوند روبه روی بیمارستان بوعلی دانشکده توانبخشی خواسته ها: ۱الزام به تنظیم سند رسمی ملک ۲الزام به فک رهن ۳مطالبه خسارات دادرسی گردشکار:خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده بالا تقدیم داشته که پس از ارجاع به این شعبه وثبت به کلاسه فوق وجری تشریفات قانونی در وقت مقرر دادگاه به تصدی امضاء کنندگان ذیل تشکیل است و با توجه به محتویات پرونده و مستندات موجود ختم رسیدگی را اعلام و بشرح ذیل مبادرت به صدوررای می نماید. رای دادگاه در خصوص دعوی میرداود موسوی با وکالت حمیرضا خدیر به طرفیت پرویز سلیم حسن قادریان،مریم حاجی برائی ،شرکت تعاونی مسکن کارکنان دانشکده توانبخشی بانک مسکن به خواسته فک رهن ،تنظیم سند رسمی شش دانگ یکدستگاه آپارتمان به مساحت ۹۲ متر مربع از پلاک ۷۸۷۱ فرعی از ۱۶۳ اصلی قطعه ۱۷ موضوع مبایعه نامه شماره ۴۰۸ فاقد تاریخ با احتساب خسارات دادرسی،ملخص دعوی خواهان این است که مریم حاجی برات از اعضای شرکت تعاونی کارکنان دانشکده توانبخشی امتیاز خویش را به حسن قادریان و مشارالیه نیز در مورخ ۹۲/۴/۱ به پرویز سلیم و یاد شده نیز بموجب مبایعه نامه مدرکیه دعوی خواهان و او نیز مطابق قراردادمورخ ۹۲/۷/۱۰ (وایضا مبایعه نامه شماره ۷۵۳۴۷۷۱ مورخ ۹۲/۷/۱۳) به پریسا شیخیها و متعاقبا در مورخ ۹۲/۷/۱۵ مبایعه نامه اقاله و مجددا در مالکیت خواهان مستقر گشته و حالیه الزام خواندگان را بشرح ستون خواسته مورد مطالبه دارد.نظر به اینکه اولا خواهان کلیه ایادی ماقبل (پریسا شیخیها) را دعوت به دادرسی نکرده و ثانیا مطابق اظهارات خوانده ردیف اول (پرویز سلیم)، پرداخت اقساط و تسویه حقوق بانک برعهده خواهان قرار داشته و حتی یاد شده در قرارداد مورخ ۹۵/۷/۱۰ (بین خواهان و پریسا شیخیها) و در بخش توضیحات کسر یکصدو چهل میلیون ریال بابت وام مسکن از ثمن معامله را تصریح نموده اند و این امر دلالت بر تایید ادعای خوانده سلیم می باشد بنابراین دعوی در وضعیت فعلی ناسازگار با مقررات اقامه گردیده و دادگاه به تجویز ماده ۲ قانون آئین دادرسی مدنی قرار عدم استماع دعوی خواهان صادر و اعلام می نماید . رای صادره ظرف مدت ۲۰روز پس از ابلاغ تجدید نظرخواهی در دادگاه تجدید نظر استان البرز می باشدم/الف ۹۳۸۵

رئیس شعبه سوم دادگاه حقوقی فردیس -احمد مویدی

آگهی مزایده اموال غیر منقول

دریرونده کلاسه ۹۴۰۰۶۷ الف م شعبه سوم اجرای احکام مدنی داد گستری شهرستان کنگاور مطر وحه فی مابین خانم فرح ناز جدیدی فرزند محمد علی با و کالت آقایان علیر ضا کریمی و قاسم چشمه نوشی بطر فیت ابو القاسم فرو غی فرزند مراد علی به موجب داد نامه ۹۴۰۹۹۷۸۳۷۰۷۰۰۳۵۲ مو رخه ۱۰/۶/۹۴ صادره از شعبه سوم حقوقی کنگاور و همچنین تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۸۳۷۰۸۰۰۳۲۰ مو رخه ۹۵/۰۲/۲۲ صادره از شعبه سوم داد گاه عمومی حقو قی کنگاور دستور فروش ملک تجاری یک باب مغازه به مساحت ۱۱/۴۶ متر مربع که شمالا به طول ۳/۴۰ متر به پلاک مجاور شر قا به طول ۳/۶۰ متر به بانک مسکن و جنوبا به طول ۳/۱۵ متر به میدان امام و غربا به طول ۳/۴۰ متر به پلاک مجاور می گردد و همچنین ملک مذکور دادرای طبقه فو قانی به صورت انباری به مسا حت ۱۴ متر مربع می باشد که ارزش ملک برابر نظر کارشناس پنج نفره ۵۱۵۷/۰۰۰۰۰ تومان می بالشد لذا در اجرای اعمال ماده ۱۱۴ قانون اجرای احکام مدنی به شرح ذیل مبادرت به صدور اگهی می نماید قیمتی که مزایده از ان شروع می شود طبق ارزش مبلغ کارشناسی فوق الذکر و تاریخ ومحلذ مزایده در اجرای مواد ۱۱۴و ۱۱۷ و ۱۱۹ قانون اجرای احکام مدنی در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۰۴ ساعت ۱۱ صبح در داد گستری کنگاور دفتر اجرای احکان مدنی را اعلام می گردد بد یهی ملک مورد مزایده به کسی تعلق می گیرد که بیشترین قیمت را پیشنهاد داده باشد در ضمن متقاضیان باید ۱۰ در صد بهارا فی المجلس ومابقی را ظرف مدت یک ماه پر داخت نماید –

مدیر اجرای احکام مدنی شعبه سوم داد گاه حقوقی کنگاور – مجتبی صوابی

++

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک صحنه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۱۶۰۱۰۰۰۱۸۸۵ -۱۳۹۵،۰۹،۲۳. موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک صحنه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم اختر ترکاشوندی فرزند یدالله به شماره شناسنامه ۶۲۳ صادره از صحنه درششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹.۳۶ متر مربع در پلاک یک اصلی واقع در محله ابراهیم آباد شرقی کوچه طاووسی کد پستی ۶۷۴۶۱۴۳۳۷۳ خریداری از مالک رسمی آقای رحمتعلی مروتی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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:۱۳۹۵،۱۰،۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۳۹۵،۱۱،۱۳

علی نجفی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک صحنه

++

آگهی مفقودی

اینجانب حمزه حمزه‌زاد یونسلوئی مالک خودرو به شماره شهربانی ۲۷ ایران ۶۲۷ ص۲۲ و شماره شاسی NAAC91CEVGF105246و شماره موتور K124 0913609 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعائی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف ده روز به دفتر حقوقی شرکت ایران خودرو واقع در کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص تهران کرج شهرک پیکان شهر ساختمان سمند طبقه ۱ مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق مقرر اقدام خواهد شد./نقده

آگهی ابلاغ دادخواست وضمائم

خواهان: آقای عبدالکریم شاوردی با وکالت مهدی دریس فرد فرزند فنیان دادخواستی به طرفیت: آقای جاسم مطوری فرزند حسن آدرس:مجهول المکان به خواسته:صدور حکم به محکومیت خوانده به الزام به پرداخت ثمن معامله به مبلغ ۵۸/۰۰۰/۰۰۰ریال به انضمام خسارت به مجتمع شوراهای حل اختلاف ارجاع وبه کلاسه۴۱۵/۹۵/ش۱ ثبت وبرای روزدوشنبه مورخ ۹۵/۱۲/۲۳ ساعت ۹:۳۰ تعیین وقت گردیده وچون خوانده مذکور مجهول المکان اعلام شده لذا بر حسب تقاضای خواهان ودستور شورا ومستندا به ماده ۷۳ ازقانون آیین درامور مدنی مراتب فوق یک نوبت دریکی از جراید کثیرالانتشار درج وازخوانده فوق الذکر دعوت می شود از تاریخ نشر آگهی به شعبه ۱ شورای حل اختلاف مراجعه وبا دریافت نسخه ثانی دادخواستی وضمائم آدرس محل اقامت خود را اعلام در غیر این صورت مفاد دادخواست و وقت رسیدگی ابلاغ شده تلقی وشورا تصمیم مقتضی اتخاذ خواهد نمود. ۱۰۶۰/م الف

رئیس شعبه۱شورای حل اختلاف خرمشهر -کعبی

++

متن آگهی

خواهان آقای ناجی حزباوی فرزند محمد علی دادخواستی بطرفیت خوانده خانم وسیله وادی اصل فرزند یعقوب به خواسته الزام به انتقال سند مالکیت یک قطعه زمین تقدیم دادگاههای حقوقی خرمشهر که جهت رسیدگی به شعبه سوم دادگاه حقوقی خرمشهر واقع دراستان خوزستان شهرستان خرمشهر خیابان ۴۰متری سایت اداری دادگستری شهرستان خرمشهر ارجاع وبه کلاسه ۹۵۰۹۹۸۶۱۴۱۳۰۰۹۰۱ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۹۵/۱۲/۲۵ ساعت ۱۱تعیین شده است .به علت مجهول المکان بودن خوانده ودر خواست خواهان وبه تجویز ماده۷۳قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی وانقلاب در امور مدنی ودستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالا نتشار اگهی می شود تا خوانده پس از نشر اگهی و اطلاع از مفاد ان به دادگاه مراجعه وضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست وضمائم را دریافت ودرمقررفوق جهت رسیدگی حاضر گردد. ۱۱۰۰/م الف

منشی شعبه ۳دادگاه عمومی حقوقی شهرستان خرمشهر -محمد غزلی

++

آگهی وقت دادرسی

کلاسه پرونده : ۹۵۰۱۳۶ وقت پرونده : ۱۳۹۵/۱۲/۲۵ ساعت ۱۰صبح خواهان : شرکت خدماتی و تاسیساتی مثلث آنزان (سهامی خاص)خوانده : شرکت ماشین سازی اراک خواسته : مطالبه مبلغ ۲۵۳/۳۶۹/۷۵۵ ریال بابت کارکرد با احتساب خسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۱۳۹۳/۱/۳۰ لغایت صدور حکم خواهان دادخواستی تقدیم دادگاه عمومی حقوقی کنگان نموده که جهت رسیدگی به شعبه اول حقوقی این دادگاه ارجاع که به کلاسه فوق ثبت گردیده ووقت رسیدگی تعیین شده است و به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و به تجویز ماده ۷۳قانون آئین دادرسی مدنی برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده به دفتر مراجعه ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه ثانی دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر شوند والا دادگاه تصمیم مقتضی را اتخاذ خواهد نمود. م الف ۵۷۱

**رسول مقاتلی -منشی دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقو