اخبار

چرا شبها ناخنها را نباید کوتاه کرد؟

طبق تحقیقات اخیر دانشمندان مشخص شده که کلسیم اضافه بدن در ساعات پایانی روز در ناخنها جمع میشود و از ناخنها بعنوان انبار موقت کلسیم بدن استفاده میشود. و این کلسیم اضافی در ساعات آغازین روز به گردش خون باز میگرددو مورد مصرف قرار میگیرد. گرفتن ناخنها در شب باعث از بین رفتن این کلسیم ذخیره شده خواهد شد . همچنین کمبود کلسیم اولین آثارش در بینایی مشاهده میشود . از کارهای مستحبی که دین اسلام بر آن تأکید می کند، گرفتن ناخن است به هر صورتی که باشد، البته بهتر است در روز جمعه باشد و از انگشت کوچک دست چپ آغاز و به انگشت کوچک دست راست تمام شود.یادتان باشد کوتاه کردن ناخن‌ها باید از قسمت روشن و شفاف نوک ناخن‌ها (که حدود دو میلی‌متر است) به بعد باشد و پس از چیدن ناخن‌های اضافی اگر قسمت‌هایی از ناخن هنوز گرد نشده یا تیز است، باید با سوهان مناسب و به آرامی، تیزی و زاویه‌های آن را از میان برد. این روزها محصولات تقویت‌کننده ناخن در برندها و اشکال متنوع در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند. آیا استفاده از این محصولات تاثیری در بهبود رشد و افزایش استحکام ناخن‌ها دارد؟ در پاسخ باید گفت اگر تجویز این محلول‌ها به وسیله پزشک باشد و در کارخانه‌های معتبر ساخته شده باشد، مانعی ندارد و تا حدی می‌تواند تاثیرگذار باشد.

دمنوش زنجبیل، اشتها آور

زنجبیل دارای خاصیت ضد سرطانی می باشد. مخصوصا در پیشگیری از سرطان روده بزرگ در انسان جلوگیری می کند.زنجبیل محرک دستگاه گوارش است و نوشیدن دمنوش آن قبل از غذا باعث افزایش اشتها و بعد از غذا باعث هضم غذا می شود. زنجبیل با افزایش ترشح بزاق دهان و آنزیم های مجرای گوارشی، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می کند.زنجبیل خلط آور است و با بیرون راندن مخاط خلطی از ریه ها، به درمان آسم، برونشیت و دیگر مشکلات تنفسی کمک می کند.دمنوش زنجبیل داروی بسیار مناسبی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و گلودرد است.همچنین این دمنوش تقویت کننده معده است و به عنوان ضدنفخ نیز به کار می رود. برای از بین بردن عفونت های معده و روده از این دمنوش بعد استفاده کنید. این دمنوش جهت درمان اسهال ناشی از مسمومیت غذایی نیز مفید است.دمنوش زنجبیل ضد تهوع است.این دمنوش برطرف کننده عطش و ادرارآور است.موارد منع مصرف:زنجبیل برای افرادی که دچار زخم معده می باشند توصیه نمی شود.مصرف همزمان آن با مصرف داروهای ضد انعقاد که برای رقیق شدن خون استفاده می شود منع شده است.اگر باردار هستید یا اینکه به نوزاد خود شیر می‌دهید جهت مصرف آن حتما با پزشک خود مشورت کنید.

لیمو شیرین را بشناسید ؛

تاریخچه درخت لیمو شیرین

لیمو شیرین گونه ایی از لیمو است با نام علمی Citrus limetta که شیرین و درشت است. بدون تردید با شنیدن اسم این میوه اولین چیزی که در ذهن شما تداعی می شود، زمستان و سرماخوردگی و چهار برش از این میوه است. البته این میوه فواید بی شمار و اعجاب انگیز دیگری نیز دارد که شما را به خواندن این مقاله دعوت می کنیم.

خواص درمانی لیمو شیرین

لیموشیرین حاوی مواد مغذی مفیدی همچون ویتامین Bو Cو ریز مغذی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاوونویید است که کاربردهای متفاوتی در حفظ سلامت بدن دارند؛ ویتامین B و انواع ریزمغذی‌های مفید مانند عنصر«سلنیوم» درلیموشیرین موجب به حداقل رسیدن جمعیت رادیکال‌های آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می‌شود.

لیمو شیرین غنی از عناصر قلیایی است و حالت تازه‌کننده دارد و اگر در چای ریخته شود طعم مطبوعی به چای می‌بخشد، این میوه در درمان سرماخوردگی و تب ناشی از بیماری توصیه شده است و خاصیت سم زدایی ازبدن را دارد، همچنین در طب سنتی از لیمو شیرین به عنوان میوه‌ای خنک و مفید در رفع التهاب و تشنگی یاد می‌شود.

ارزش غذایی لیموشیرین :

ارزش غذایی ۱۰۰گرم لیموشیرین که معادل یک عدد لیمو شیرین بزرگ است حاوی ۸/۲۹کالری، ۷۴/۰گرم پروتئین، ۵/۱۰گرم قند، ۱۴/۰گرم چربی، ۸/۲گرم فیبر ، ۱۰میکروگرم اسید فولیک، ۱۵۰میلیگرم پتاسیم و ۵۳میلیگرم ویتامین Cاست.

ترکیبات لیمو شیرین:

اسید سیتریک و ویتامین :Cمهمترین ترکیبات قابل توجه لیموشیرین ، اسید سیتریک و ویتامین سی است و چنانچه فردی دو عدد لیموشیرین متوسط در طول روز بخورد عملا ویتامین سی مورد نیاز روزانه بدنش تامین شده‌است. مزیت لیموشیرین در مقایسه با پرتقال این است که با کالری کمتری نسبت به پرتقال، همان مقدار ویتامین سی را به بدن می‌رساند و نقش پیشگیری‌کننده ویتامین سی موجود در این میوه از بروز سرماخوردگی و سرطان‌ها به اثبات رسیده است. درصورت مصرف میوه لیموشیرین با پوست داخلی مقدار ۷۷میلی گرم ویتامین سی به بدن می‌رسد و این در حالی است که مصرف آن بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳میلی گرم ویتامین سی است، بنابراین توصیه شده است که لیمو شیرین را با پوست داخلی مصرف کنند. پتاسیم: پتاسیم به مقدار قال توجهی در لیموشیرین یافت می‌شود، این عنصر از جمله ترکیباتی است که می‌تواند از بروز بیماری قلبی - عروقی پیشگیری کند و همچنین بین آب و الکترولیت‌های بدن تعادل برقرار نماید.

اسید فولیک: اسید فولیک موجود در لیموشیرین نسبت به میوه‌های دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می‌کند؛ افرادی که مبتلا به کم خونی به خصوص کم خونی از نوع اسید فولیک هستند باید این میوه را مصرف کنند.

کلسیم : این میوه از میوه‌های پرکلسیم محسوب می‌شود و در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش موثری را ایفا می‌کند، همچنین لیموشیرین حاوی مقادیر زیادی فسفر، منیزیم و سدیم است و پزشکان مصرف روزانه یک لیمو شیرین را به کلیه مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می‌کنند و خوردن آن را بلافاصله پس از غذا منع کرده اند.

لیموشیرین چرا تلخ است؟

علت تلخی لیموشیرین، وجود موادی به نام نارنجین و لیمونین است؛ هر چه مواد قلیایی در یک ماده طبیعی مانند میوه بیشتر باشد، میوه اگر برش بخورد و در معرض هوا قرار گیرد، طعم آن به تلخی می‌گراید هنگامی که لیموشیرین را برش می‌زنیم، لیمونین و نارنجین موجود در آن با اکسیژن هوا ترکیب شده و تلخ می‌شود و در بین مرکبات، نارنج و لیمو هر دو این خاصیت را دارند و هر چه درجه شیرینی یک میوه بیشتر باشد تلخی خود را بیشتر نشان می‌دهد اما تلخی این میوه اثر منفی بر سلامت و دستگاه گوارش انسان ندارد و این ویژگی جزء طبیعت این میوه محسوب می‌شود.

دلیل تلخ شدن لیمو شیرین

علت تلخی لیموشیرین وجود موادی به نام نارینجین و لیمونین است. هر چه مواد قلیایی در یک ماده طبیعی مانند میوه بیشتر باشد، طعم میوه به سمت تلخی می‌رود مشروط بر اینکه میوه باز شده و در معرض هوا قرار گیرد. در این صورت لیمونین و نارنجین موجود در میوه با اکسیژن هوا ترکیب شده و تلخ می‌شود. در بین مرکبات نارنج و لیمو هر دو این خاصیت را دارند اما هر چه درجه شیرینی یک میوه بیشتر باشد، تلخی خود را بیشتر نشان می‌دهد. این تلخی از لحاظ سلامت، هیچ تاثیر منفی بر دستگاه گوارش ندارد و جزء ذات طبیعی میوه محسوب می‌شود.

نکاتی جهت خرید لیمو شیرین

به هنگام خرید لیمو شیرین باید مراقب بود میوه سالم بوده و لک و فرو رفتگی نداشته باشد. پوست میوه نباید سفت باشد. هرچه وزنش در دست سنگین تر باشد بهتر بوده و این نشان دهنده آب بیشتر در میوه است. به هنگام مصرف باید ابتدا لیمو را شست تا آلودگی های خارجی قسمت داخلی میوه را آلوده نکند. به هنگام برش میوه از چاقوی تیز استفاده کنید تا ویتامین c موجود در آن از بین نرود. در ضمن توجه داشته باشید آب لیمو شیرین را پس از آبگیری سریع استفاده کنید در غیر این صورت آب میوه شما فاقد ویتامین c خواهد بود.

حبوبات منبع پروتئین گیاهی و جز جدانشدنی رژیم گیاهخواران!

حبوبات مهم‌ترین منبع پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند که در تامین نیاز بدن به انواع اسیدهای آمینه، مواد معدنی و... نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند. حبوبات به‌ویژه در افراد گیاهخوار که پروتئین حیوانی مصرف نمی‌کنند، مهم‌ترین تامین‌کننده پروتئین هستند. کالری حبوبات خام و پخته با یکدیگر متفاوت است.به این دلیل که حبوبات در حالت پخته هم‌وزن خود، آب جذب می‌کنند و سنگین می‌شوند. پس تعداد حبوبات پخته در حجم یکسان از حبوبات خام کمتر بوده و کالری‌شان هم کاهش می‌یابد.

حبوبات سرشار از فیبر سالم هستند

حبوبات غنی از الیاف سالم، مانند نشاسته مقاوم و فیبرهای محلول هستند. نشاسته مقاوم و فیبرهای محلول چند چیز مشترک دارند. آنها هضم نشده از طریق معده و روده کوچک عبور کرده تا به روده بزرگ می رسند جایی که باکتری های ساکن روده از آن تغذیه می کنند. و عوارض جانبی ناخوشایندی اغلب شامل گاز و نفخ دارند اما آن نیز سبب شکل گیری اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه، مانند بوتیرات می شود که ممکن است سلامت روده بزرگ را بهبود بخشد و منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ می شود.هر دو نشاسته مقاوم و فیبرهای محلول نیز سبب سیری می شوند و ممکن است مصرف مواد غذایی در دراز مدت منجر به از دست دادن وزن شود.علاوه بر این، آنها در تعدیل سطح قند خون بعد از غذا بسیار موثر هستند و ممکن است حساسیت به انسولین را بهبود بخشد.

نخود

از پرخاصیت‌ترین حبوبات، نخود است که به عنوان بمب انرژی در بین حبوبات شناخته می‌شود. نخود منبع غنی بسیاری از مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری بدن است. علاوه بر آن، فیبر بسیار بالایی دارد و می‌تواند باعث کاهش کلسترول بد و چربی‌های مضر بدن شود و همچنینبوست را هم برطرف کند. نخود به عنوان نفاخ‌ترین عضو خانواده حبوبات شناخته می‌شود. خیساندن نخود و خالی کردن آب آن و همچنین کندن پوست نخود پخته باعث می‌شود خاصیت نفخ‌کنندگی آن به‌شدت کاهش یابد. در هر ۱۰۰ گرم نخود خام ۳۶۰ کیلوکالری و در هر ۱۰۰ گرم نخود پخته، ۱۶۰کیلوکالری انرژی وجود دارد.

لوبیا سفید

لوبیا سفید، خوراکی محبوب آمریکایی‌ها و انگلیسی‌هاست! نتایج تحقیقات نشان داده که مصرف منظم و به اندازه لوبیا سفید می‌تواند سطح کلسترول خون را پایین بیاورد. به علاوه لوبیا سفید بهترین منبع دریافت اسیدفولیک است و مواد مغذی موجود در آن می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را در بدن به تعویق بیندازد. فراموش نکنید لوبیا سفید در مقایسه با سایر لوبیاها بیشترین مقدار سدیم را دارد. در هر ۱۰۰ گرم لوبیا سفید خام ۳۳۷ کیلوکالری و در هر ۱۰۰ گرم لوبیا سفید پخته ۱۴۰ کیلوکالری انرژی وجود دارد.

لوبیا چشم بلبلی

لوبیا چشم بلبلی در مقایسه با سایر لوبیاها نفخ کمتری دارد اما از نظر ارزش غذایی مشابه آنهاست و تفاوت چندانی با آنها ندارد. این لوبیا هم منبع غنی پروتئین و هم سرشار از ویتامین‌های گروه B است. علاوه بر آن این لوبیا منبع غنی از فیبر محلول است که به دلیل کاهش جذب کربوهیدرات‌ها می‌تواند برای دیابتی‌ها گزینه مناسبی باشد. در هر ۱۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی خام ۳۳۶ کیلوکالری و در هر ۱۰۰ گرم لوبیا چشم بلبلی پخته ۱۱۶ کیلوکالری انرژی موجود است.

اخبار

شربت عسل بنوشید، پاییز بهترین فصل برای نوشیدن این شربت

عسل یکی از شناخته شده ترین مواد غذایی شیرین در سرتاسر جهان است که از دوره‌ی باستان تاکنون مورد استفاده قرار گرفته است. این ماده ی غذایی خاصیت درمانی دارد و در ترکیب بسیاری از داروهای سنتی استفاده می‌شود.

شما می‌توانید با حل کردن عسل در مقداری آب یک شربت خوش طعم و صددرصد طبیعی و البته معجزه‌گر تهیه کنید. با همین کار ساده خدمت زیادی به ارتقای سلامتی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها می‌کنید. در این مطلب در خصوص اثرات مثبت مصرف روزانه‌ی شربت عسل در بدن صحبت می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

شربت عسل: پایان بخش مشکلات معده

درست است که نوشیدن ترکیب آب و عسل یک روش مؤثر برای افزایش آب مصرفی و مرطوب نگه داشتن بدن است؛ اما همین کار ساده باعث دفع بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روزمره نیز می‌شود. التهاب شکم و گاز جزو مشکلات رایج و البته آزاردهنده هستند. در اکثر موارد این مشکلات ناشی از حالت اسیدیته‌ی بدن هستند که در نتیجه‌ی تغذیه‌ی نامناسب حاصل می‌شود. برای مقابله با این مشکلات می‌توانیدیک قاشق عسل را با یک لیوان آب مخلوط کرده و میل کنید. این کار باعث خنثی شدن گازها و پایان بخشیدن به این مشکل خواهد شد.

شربت عسل و تقویت سیستم ایمنی بدن

حساس و آسیب‌پذیر بودن سیستم ایمنی بدن به معنی ابتلا به بیماری‌های تنفسی و انواع بیماری‌های عفونی است که بر اثر میکروارگانیسم‌ها بروز می‌کنند. یک روش ساده و مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن ترکیب عسل طبیعی و آب ولرم است.

عسل حاوی آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به حذف باکتری‌های مضر کمک می‌کند بدون اینکه به فلور روده آسیبی وارد کرده باشد. علاوه بر این عسل مانند یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل می‌کند و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که به ناکار کردن رادیکال‌های آزاد کمک زیادی می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید قدرت دفاعی بدنتان را بالا ببرید توصیه می‌کنیم روزانه شربت عسل نوش جان کنید.

شربت عسل برای سم زدایی از بدن

مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن هستند. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم‌زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.

پنیر پیتزا کم چرب واقعا کم کالری ست؟

پنیر پیتزا، محصولی خوشمزه اما چرب است. به همین دلیل هم خیلی‌ها با وجود میل باطنی، دور مصرف آن را خط کشیده‌اند. تولیدکنندگان هم دست به کار شدند و به تازگی اقدام به تولید پنیر پیتزای کم‌چرب برای طرفداران غذاهای رژیمی کرده‌اند.خاصیت کش و الاستیک، جزو ویژگی‌های خاص پنیرپیتزا ست. پنیر پیتزا،یک محصول میانیبا واسطه است؛ یعنی نمی‌توان آن را به تنهایی با نان مصرف کرد. محصولات میانی باید با غذاهای دیگری ترکیب و مصرف شوند. از آنجا که چنین پنیرهایی بیشتر در تهیه پیتزا استفاده می‌شوند، خیلی‌ها به آن‌ها پنیر پیتزا می‌گویند، در حالی که از این پنیرها با خاصیت کشسانی می‌توان در تهیه غذاهای دیگری مانند لازانیایا انواع پاستا و... هم استفاده کرد. ضمن اینکه پنیر پیتزا، خاصیت ذوب دارد و به این ترتیب، می‌تواند باعث چسبندگی مواد به کار رفته در تهیه غذاهایی مانند پیتزا به هم شود. معمولا طعم نسبتا چرب و ملایم این پنیر، طعم نهبرای اینکه پنیر پیتزا بتواند تمام ویژگی‌هایی که نام بردیم، داشته باشد، باید میزان چربی آن بالا باشد زیرا بدون چربی، خواص طعمی و بافتی در چنین محصولی کمتر ایجاد می‌شود اما مصرف خوراکی‌های خیلی چرب، از نظر تغذیه‌ای چندان توصیه نمی‌شود. از طرف دیگر، این روزها بحث مصرف غذاهای رژیمی هم بسیار داغ است و بیشتر افراد می‌خواهند کالری دریافتی خود را کاهش دهند. به همین دلیل کارخانه‌های تولید محصولات غذایی، از جمله کارخانه‌های تولید پنیر پیتزا برای جلب رضایت مشتری‌ها اقدام به تولید محصولاتی کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تر کرده‌اند.ایی غذا را بهبود می‌دهد و همین طعم مطلوب است که خیلی‌ها را به مصرف پنیر پیتزا مشتاق کرده است.برای کم کردن میزان چربی پنیر پیتزا در خط تولید و به هم نخوردن توازن مواد به کار رفته در محصول، مقدار چربی افزوده را کاهش می‌دهند و برای برگرداندن کارکرد چربی در محصول نهایی هم از پایدار کننده‌ها به عنوان جایگزین چربی کمک می‌گیرند. این جایگزین‌های چربی (مانند صمغ‌ها) برای بدن ضرری ندارند و می‌توانند مفید هم باشند. خوشبختانه جایگزین‌های چربی جزو مواد انرژی‌زا نیستند، آن‌ها کربوهیدرات‌هایی هستند که در بدن هضم نمی‌شوند. اصلا تعریف مواد جایگزین چربی همین است که مصرف آن‌ها باعث دریافت کالری نشود اما درعین‌حال بتوانند تا حدی خواص چرب کنندگی، پرکنندگی محصول، پوشش و پرکنندگی دهانی و احساس مطلوب دهانی ایجاد کنند. هرچند که پنیر پیتزاهای کم‌چرب از نظر طعم با انواع معمولی خود تفاوت دارند اما این تفاوت به اندازه‌ای نیست که وقتی آن را داخل پیتزایا غذاهای دیگر می‌ریزیم، به سادگی متوجه آن بشویم.نه، فردی که رژیم می‌گیرد، باید بر اساس دستورالعملی که متخصص تغذیه برایش تعیین کرده، برنامه خود را پیش ببرد. شاید متخصص تغذیه با قرار دادن مقداری پنیر پیتزا در رژیم غذایی، سهمی از چربی‌های روزانه را در نظر گرفته باشد.

آگهی ابلاغ دادخواست تجدید نظر و ضمائم

تجدید نظر خواه خانم سهیلا احمدی فرزند محمد با وکالت آقای میثم محمودی بطرفیت تجدید نظر آقایان و خانم ها۱- کیوان مصباحی فرزند قادرقلی ۲- کامبیز کنعانی ۳- کیوان کنعانی فرزندان سعید ۴- محمد علی اسماعیل نتایج فرزند مرحوم اسماعیل نتایج ۵- بهاره اسماعیل نتایج ۶- سمیه ۷- فاطمه ۸- زری ۹- زهره اسماعیل نتایج همگی فرزندان مرحوم اسماعیل نتایج ۱۰- زیور کریم ۱۱- محمد کولایی ۱۲- علی طالب صفا فرزند فرج اله ۱۳- ابوالفضل ریاحی ۱۴- علیرضا زردوست ۱۵- باقر دیان سورکی به خواسته اعتراض نسبت به دادنامه شماره ۹۵۰۹۹۷۲۳۲۱۲۰۰۴۷۸ – ۹۵/۴/۲۶ در پرونده کلاسه ۹۳۰۸۸۴ بدادگاه عمومی مهدیشهر ارائه که به شماره ۹۵۱۰۴۸۲۳۲۱۲۰۰۱۸۹ – ۱۳۹۵/۵/۲۸ ثبت و چون خواندگان ۱- علیرضا زردوست ۲- محمد کولایی مجهول المکان اعلام شده اند لذا بر حسب تقاضای وکیل تجدید نظر خواه و دستور دادگاه مستند به ماده ۷۳ مصوب ۱۳۷۹ و ماده ۳۴۶ قانون آئین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار درج و از تجدید نظر خواندگان فوق الذکر دعوت می شود که از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز به دفتر شعبه اول ایندادگاه مراجعه ضمن دریافت دادخواست و ضمائم آدرس دقیق خود را کتبا اعلام دارند و چنانچه پاسخی دارند به صورت کتبی به این دادگاه ارائه نمایند در غیر این صورت مفاد دادخواست و ضمائم ابلاغ شده تلقی و پرونده با همین کیفیت به دادگاه تجدید نظر ارسال می گردد.

مدیر دفتر شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی مهدیشهر – محمد ذوالفقاریان

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین از پلاک ثبتی قطعه ۹۱۷ تفکیکی بشماره ۹۱۷ فرعی از ۷۵۴۴ اصلی واقع در بخش ۲ اردبیل بنام خانم عالیه نظری سین فرزند قرداش علی به شماره شناسنامه ۱۲۳ و بشرح صفحه ۲۴۲ دفتر ۲۷۳ ذیل ثبت ۶۵۱۴۲ ثبت و طی سند شماره ۱۸۸۲۵۱ مورخه ۹۵/۰۴/۲۸ دفتر خانه ۲۵ اردبیل بنام وی انتقال یافته است و طی در خواست وارده به شماره ۲۶۳۶۸ – ۹۵/۰۷/۰۴ اعلام داشته که سند مالکیت پلاک مرقوم بعلت اسباب کشی مفقود گردیده است تقاضای سند مالکیت المثنی را نموده است. لذا مراتب طبق بخشنامه شماره ۱۳۹۵۸۰۰۰۳۱۴۴۰۰۰۴۱۷ - ۱۳۹۵/۰۷/۰۶ به دفاتر اسناد رسمی کشور ابلاغ و در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت موضوع یکبار در روزنامه آگهی گردیده که هر کس ادعائی بوجود اسناد مالکیت یا سند معامله بنام خود داشته باشد، ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی دلایل قانونی و یا اصل سند مالکیت را با اخذ رسید تسلیم این اداره نمایند؛ بدیهی است پس از انقضای مدت مقرر، طی تشریفات قانونی سند مالکیت المثنی بنام خانم عالیه نظری سین صادر و تسلیم خواهد شد و سند اولیه از درج اعتبار ساقط خواهد شد. تاریخ انتشار ۹۵/۰۷/۱۳

رئیس ثبت منطقه یک اردبیل حیدری

آگهی دادخواست افراز

نظر به اینکه آقای محمد حسین/قربانی بایرام بدن مالک سهم خود از شش دانگ پلاک ۱۷۹۴۰/۱۲۲۹ اصلی بخش یک اردبیل تقاضای افراز سهمی خود را برابر دادخواست وارده به ۲۰۶۲۱ مورخه ۹۵/۳/۱۱ نموده و از نشانی و مشخصات سایر مالکین مشاعی از پلاک مزبور اظهار بی اطلاعی نموده اند و چون طبق ماده ۳ آئین نامه افرازی باید عملیات افراز به اطلاع کلیه مالکین مشاعی برسد. لذا مراتب به استناد ذیل ماده ۶ قانون مذکور مستندا به ماده ۱۷ آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی به نامبرده و کلیه مالکین مشاعی شش دانگ پلاک مذکور مدعیان احتمالی ابلاغ و اعلام می گردد که نماینده و نقشه بردار اداره ثبت صبح روز چهار شنبه مورخ۱۳۹۵/۷/۲۵ از ساعت ۱۰ الی ۱۲ در محل وقوع ملک حضور و نسبت به اجرای عملیات افراز بر مبنای قانون و آئین نامه مربوطه اقدام خواهند نمود نامبردگان فوق می توانند در موعد مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و بر عملیات افراز نظارت فرمایند بدیهی است عدم حضور هر یک از خواندگان و مدعیان احتمالی مانع از عملیات افراز نخواهد بود جزء آگهی اعلام افراز که مدت آن ده (۱۰ روز) است آگهی دیگری منتشر نخواهد شد. تاریخ انتشار ۹۵/۷/۱۳

رئیس ثبت و اسناد و املاک منطقه یک شهرستان اردبیل –بهرام حیدری

آگهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت مقدار ۴۰۰ متر مربع مشاع از ۵۰۰۰ متر مربع مشاع از سه دانگ مشاع از شش دانگ هر یک از دو قطعه زمین از اراضی جنگلی جلگه ای ملی شده جمعا بمساحت ۶۶۰۳۲۵ متر مربع دارای پلاک ۱۷ و ۱۵ فرعی از ۱۳ اصلی واقع در بخش سه قشلاقی حوزه ثبت نوشهر استان مازندران ذیل ثبت ۷۰۷ صفحه ۱۲۱ جلد ۵ به شماره مسلسل ۶۷۲۶۸۱ بنام شهلا نعمت بخش سابقه ثبت دارد ، که مالک به ارائه دو برگ فرم استشهادیه شهود مصدق دفتر شماره ۲۱۶ رویان اعلام مفقودی سند مالکیت خود و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نمود که مراتب برابر ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی قانون ثبت یک نوبت در روزنامه رسمی آگهی می گردد و چنانچه شخص یا اشخاص مدعی انجام معامله می باشند و یا با اعتراضی نسبت به سند مذبور دارند از تاریخ انتشار آگهی ظرف ده روز مدارک اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید دریافت نمایند بدیهی است که پس از انقضای مهلت مقرر و عدم وصول اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و تسلیم خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک نوشهر – کلبادی نژاد

آگهی حصر وراثت

آقای معرفت دادخواه سوها دارای شناسنامه بشماره ۱۵۶۵ به شرح پرونده کلاسه ۷۶۱-۹۵ این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مه لقا محمد زاده به شماره شناسنامه ۲۳ در تاریخ ۹۳/۸/۲۷ در اردبیل اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته، ورثه آن مرحوم منحصر است به: ۱- شهرام دادخواه سوها به ش.ش ۱۱۲۲۴۰ فرزند خسرو پسر متوفی ۲- معرفت دادخواه سوها به ش.ش ۱۵۶۵ فرزند خسرو پسر متوفی ۳-رحمت دادخواه سوها به ش.ش ۱۵۶۶ فرزند خسرو پسر متوفی ۴- جیران دادخواه سوهابه ش.ش ۱۵۶۵ فرزند خسرو دختر متوفی ۵- رباب دادخواه سوها به ش.ش ۱۱۵۲ فرزند خسرو دختر متوفی ۶- اعظم دادخواه سوها به ش.ش ۱۸۰۹۶ فرزند خسرو دختر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراض دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد و هر وصیتنامه جز سری و رسمی که بعد از موعد ابزار شود از درجه اعتبار ساقط و بلا اثر خواهد بود.

رئیس شعبه ۱۱ شورای حل اختلاف شهرستان اردبیل

اخطاریه رفع نقص

خواهان /شاکی محسن عموزاده دادخواستی به طرفیت خوانده /متهم ابوالفضل رحمانی خلیق و منصور خواجوند احمدی به خواسته مطالبه دادرسی و مطالبه خسارت تاخیر تادیه تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان فردیس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۲ شورای حل اختلاف فردیس واقع در فردیس- جاده ملارد- بین فلکه دوم و سوم- شورای حل اختلاف شهرستان فردیس ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۳۰۳۷۲۰۰۷۵۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۵/۰۹/۱۳ و ساعت ۹:۳۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن خوانده /متهم و درخواست خواهان /شاکی و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.م.الف ۴۳۵۱

منصدی امور دفتری دادگاه شعبه ۲ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس- طاهره فردوسی

دادنامه

شماره پرونده ۲/۴۶۵/۹۵ شماره دادنامه ۶۳۴-۹۵/۶/۶ خواهان: جواد کوچک زاده ف رحمت اله به آدرس بابل- چ گنج افروز- پایین روشن آباد جنب بانک صادرات منزل شخصی خواندگان: سیده الهه حسینی سوته ف سید یوسف مجهول المکان خواسته : مطالبه وجه « رای قاضی شورا » در خصوص دعوی خواهان جواد کوچک زاده به طرفیت خوانده سیده الهه حسینی سوته به خواسته مطالبه طلب به مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شرح مندرج در پرونده نظر به اینکه مستند دعوی خواهان فتوکپی مصدق دو فقره چک به شماره ۳۹۶۱۱۹ و ۳۹۶۱۲۰ بر عهده بانک صادرات و گواهینامه عدم پرداخت مربوط به آن می باشد که دلالت بر اشتغال ذمه خوانده دارد و خوانده در جلسه دادرسی شورا هیچگونه دلیل موجه و محکمه پسندی در رد ادعای خواهان مبنی بر برائت ذمه خویش و یا پرداخت دین ارائه ننموده است فلذا به لحاظ مصون ماندن دعوی و مستندات آن از خدشه و تعرض دعوی مطروحه را محمول بر صحت تشخیص و به استصحاب و بقاء دین بر ذمه خوانده و مستندا به مواد ۱۹۸ قانون آیین دادرسی مدنی و ۳۱۰ و ۳۱۳ و ۳۱۵ قانون تجارت حکم به محکومیت خوانده به پرداخت ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مستندا به مواد ۵۱۵ و ۵۱۹ قانون آئین دادرسی مدنی و مبلغ ۶۷۵/۰۰۰ ریال هزینه دادرسی و مبلغی به عنوان حق الوکاله وکیل وفق تعرفه در حق خواهان جواد کوچک زاده صادر و اعلام می نماید ضمنا در مرحله اجرای حکم احکام مدنی نسبت به برآورد خسارت تاخیر تادیه از تاریخ صدور چک ۹۴/۴/۱ و ۹۴/۴/۱۷ و دریافت آن از خوانده به نفع خواهان اقدام نماید. رای صادره غیابی و از تاریخ ابلاغ ظرف مهلت بیست روز قابل واخواهی و ظرف مهلت بیست روز قابل تجدید نظرخواهی در دادگاههای عمومی دادگستری بابل می باشد.

قاضی شعبه دوم شورای حل اختلاف بابل- غلامحسن اصغری

گواهی حصر وراثت

خواهان رونوشت حصر وراثت هاشم صدفی مقدم فرزند ولی محمد به شرح دادخواست تقدیمی ثبت شده به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۷۴۳۰۵۰۰۵۸۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان ولی محمد صدفی مقدم در اقامتگاه دائمی خود در تاریخ ۹۵/۶/۷ بدرود حیات گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به : ۱- هاشم صدفی مقدم ش.ش ۴۲۲۰۱۹۴۹۷۵ پسر متوفی ۲- حمید صدفی مقدم ش.ش ۴۲۲۰۴۳۵۵۴۹ پسر متوفی ۳- مجید صدفی مقدم ش.ش ۸۸۷ پسر متوفی۴- سروناز صدفی مقدم ش.ش ۸۸۶ دختر متوفی ۵- ماه سلطان صدفی مقدم ش.ش ۹۹ دختر متوفی ۶- خانون صدفی مقدم ش.ش ۱۲۰۴ دختر متوفی ۷- شرف صدفی مقدم ش.ش ۱۲۰۵ دختر متوفی ۸- بگم ملکی خواه ش.ش ۱۸۴ همسر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یکماه به این دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

دبیر شعبه پنجم شورای حل اختلاف شهرستان یاسوج –خدیجه جعفری

آگهی حصر وراثت

خانم آرزو تیموری گرجان دارای شناسنامه بشماره۷۰۲۲به شرح پرونده کلاسه ۷۶۲-۹۵ این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی تیموری به شماره شناسنامه ۹۰۵ در تاریخ ۹۵/۵/۱۵ در اردبیل اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته، ورثه آن مرحوم منحصر است به: ۱-کمال تیموری گرجان به ش ش ۳۹ فرزند قلعلی پسر متوفی ۲-آرزو تیموری گرجان به ش ش ۷۰۲۲ فرزند قلعلی دختر متوفی ۳-آذر تیموری گرجان به ش ش ۱۱۵ فرزند علی دختر متوفی ۴-عزیزه محمودی گرجان به ش ش ۸۶۹ فرزند فیروز زوجه متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت آگهی مینماید هرکس اعتراض دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر و هر