حقایقی در مورد رژیم غذایی یویو

چرخه وزن به معنای کاهش و افزایش وزن به طور مکرر است. هنگامی که چرخه وزن، نتیجه یک رژیم غذایی باشد، اغلب رژیم غذایی یویو نامیده می شود.

چرخه وزن چیست؟

چرخه وزن می تواند از کاهش ها و افزایش های وزن کوچک (۲ تا ۴و۵ کیلوگرم در هر چرخه) تا تغییرات بزرگ در وزن (۲۳ کیلوگرم یا بیشتر در هر چرخه) متغیر باشد. برخی تغییرات، چرخه وزن را با برخی خطرات سلامتی مرتبط دانسته اند. برای جلوگیری از خطرات بالقوه، اکثر کارشناسان توصیه می کنند که بزرگسالان چاق برای دستیابی به یک وزن سالم تر و حفظ آن، عادات غذا خوردن سالم و فعالیت بدنی منظم را در پیش بگیرند.

بزرگسالان غیر چاق نیز باید سعی کنند وزنشان را از طریق غذا خوردن سالم و فعالیت بدنی منظم ثابت نگه دارند.

اگر من وزن از دست رفته را دوباره به دست بیاورم، آیا از دست دادن مجدد آن، سخت تر نخواهد شد؟

فردی که به طور مکرر وزن اضافه و کم می کند، نباید نسبت به فردی که سعی دارد برای اولین بار وزن کم کند، مشکل بیشتری در رسیدن به وزن سالم و حفظ آن داشته باشد. اکثر مطالعات نشان می دهند که چرخه وزن بر میزان سوخت و ساز یک فرد سرعتی که در آن، بدن غذا را برای انرژی می سوزاند، تاثیر نمی گذارد. براساس این یافته ها، چرخه وزن نباید بر موفقیت تلاش های کاهش وزن بعدی تاثیر بگذارد. با این حال سوخت و ساز بدن هر کس با بالا رفتن سن، کند می شود. علاوه بر این، افراد مسن تر اغلب نسبت به زمانی که جوان تر بودند، کمتر از لحاظ جسمی فعال هستند. صرفنظر از سن شما، تبدیل فعالیت بدنی منظم و همچنین عادات غذا خوردن سالم به بخشی از زندگی تان، به کاهش وزن کمک خواهد کرد و سلامت کلی را بهبود می بخشد.

آیا چرخه وزن باعث خواهد شد نسبت به زمانی که اصلا رژیم نگرفته بودم، چربی بیشتر و عضله کمتری داشته باشم؟

ثابت نشده که چرخه وزن، مقدار بافت چربی در افرادی که وزنشان را کم و مجددا زیاد می کنند، افزایش دهد. محققان دریافته اند که پس از یک چرخه وزن، کسانی که به وزن اولیه شان بر می گردند، به اندازه قبل از چرخه وزنشان دارای چربی و بافت عضلانی خالص هستند. افرادی که در طول چرخه وزن ورزش می کنند، در واقع ممکن است عضله زیاد کنند. برخی مردم نگران هستند که چرخه وزن می تواند چربی بیشتری در اطراف ناحیه شکمی شان اضافه کند. افرادی که معمولا به جای لگن، ران ها و باسن (گلابی شکل)، در ناحیه شکمشان چربی اضافه دارند (سیب شکل)، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و فشار خون بالا قرار دارند. با این حال مطالعات درنیافته اند که پس از یک چرخه وزن، مردم نسبت به قبل از چرخه وزن، چربی بیشتری دور شکم شان خواهند داشت.

آیا چرخه وزن برای سلامت من، مضر است؟

برخی مطالعات نشان می دهند که چرخه وزن ممکن است خطر ابتلا به برخی مشکلات سلامتی را افزایش دهد. اینها شامل فشار خون بالا، کلسترول بالا و بیماری کیسه صفرا هستند. برای بزرگسالانی که چاق نیستند و مشکلات سلامتی مرتبط با وزن ندارند، کارشناسان توصیه می کنند که برای اجتناب از هرگونه خطرات سلامتی بالقوه مرتبط با چرخه وزن، یک وزن سالم را حفظ کنند.

با این حال بزرگسالان چاق برای بهبود سلامت کلی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با چاقی باید به تلاش برای رسیدن به یک کاهش وزن متعادل ادامه دهند. از دست دادن و به دست آوردن مجدد وزن، در صورتی که به خودتان اجازه دلسرد یا افسرده شدن دهید، ممکن است یک اثر روانی منفی داشته باشد. چرخه وزن نباید دلیلی برای احساس شکست باشد.

در عوض، دلیلی برای تمرکز مجدد روی ایجاد تغییرات طولانی مدت در رژیم غذایی و سطح فعالیت بدنی شما برای کمک به حفظ وزنی است که از دست می دهید.

آیا داشتن اضافه وزن، سالم تر از چرخه وزن است؟

به طور دقیق مشخص نیست که آیا چرخه وزن باعث مشکلات سلامتی می شود یا نه. با این حال بیماری های مرتبط با چاقی، بسیار معروف هستند. این ها عبارتند از:

فشار خون بال
بیماری قلبی
سکته مغزی
دیابت نوع ۲
انواع خاصی از سرطان
آرتروز
بیماری کیسه صفرا

ریسک ابتلا به بیماری در بزرگسالان چاق یا دارای اضافه وزن، یکسان نیست. اینکه آیا شما مرد هستید یا زن، مقدار و محل تجمع چربی تان و سابقه خانوادگی شما از بیماری ها، همگی در تعیین خطر ابتلای شما به بیماری نقش دارند. با این حال کارشناسان معتقدند که حتی یک کاهش وزن نسبتا کم ۱۰ درصد از وزن بدن در طول یک دوره حدودا ۶ ماهه می تواند سلامت یک بزرگسال چاق یا دارای اضافه وزن را بهبود ببخشد.

نتیجه گیری

به تحقیقات بیشتری در مورد اثرات چرخه وزن، نیاز است. در عین حال اگر شما چاق یا دارای اضافه وزن هستید و از مشکلات سلامتی مرتبط با وزن رنج می برید، سعی کنید با دستیابی به یک کاهش وزن متوسط، سلامت تان را بهبود ببخشید. اگرچه چرخه وزن ممکن است بر ریسک ابتلا به بیماری اثر داشته باشد اما مشکلات سلامتی جدی ناشی از چاقی، به وضوح قابل درک هستند.

اگر لازم است که وزن کم کنید، باید آماده باشید که به تغییرات مادام العمر در عادات غذا خوردن و فعالیت جسمانی تان متعهد شوید. اگر شما یک فرد چاق یا دارای اضافه وزن با مشکلات سلامتی مرتبط با وزن نیستید، وزن تان را حفظ کنید. برای کنترل وزن و ارتقاء سلامت تان، بر پذیرش عادات غذا خوردن سالم و انجام فعالیت فیزیکی منظم، تمرکز کنید.

ایده هایی برای منوی صبحانه ی کم کربوهیدرات

تعیین اینکه چه چیزی برای صبحانه درست کنیم، به خصوص برای افرادی که تازه شروع به رژیم کم کربوهیدرات نموده اند، می تواند چالش برانگیز باشد.

ایده هایی برای منوی صبحانه ی کم کربوهیدرات

اگر پیش از این به سراغ جعبه ی غلات، قرص نان، یا بسته ی بلغور جو دو سر می رفتید، دانستن اینکه باید با یک برنامه ی صبحانه ی کاملاً متفاوت کنار بیایید، می تواند کمی شوکه کننده باشد. اما نگران نباشید، انواع مختلفی از غذاهای کم کربوهیدرات برای صبحانه وجود دارد.

تخم مرغ

می دانم که دارید به این فکر می کنید که«چگونه می توانم صبح، یک چیز دم دستی بپزم؟» این ها روش هایی برای درست کردن سریع و آسان آنهاست.

۱- تخم مرغ برای تازه کارها یک مطلب یک صفحه ای درباره ی چگونگی درست کردن تخم مرغ ها به شیوه های مختلف و به آسانی. حتی تخم مرغ های پخته شده در مایکروویو هم در آن هستند!

۲- کوکوی سبزی درست کنید و سپس به شکل وعده ای فریز یا سرد کنید تا بیرون آورده و با مایکروویو گرم کنید. کوکو نوعی پیوند بین املت وسبزی است که روی اجاق درست می شود و گاهی اوقات پخت آن در فر تکمیل می شود. کوکوها، راه بسیار خوبی برای استفاده از باقیمانده ی سبزیجات هستند، چون می توانید هر سبزیجاتی که می خواهید داخل آن بریزید.

در ایتالیا، کوکوها غذاهای رایجی برای ناهار هستند که از خانه آورده می شوند. درست کردن آنها زیاد زمان نمی برد، و به علاوه، می توانید برای وعده های مختلف از آنها استفاده کنید.

۳- البته، حتی راحت تر است که به سادگی باقیمانده ی سبزیجات و پنیر را با تخم مرغ مخلوط کنید (به صورت خاگینه بپزید.) می توانید مقدار زیادی از این خوراکی درست کنید و اضافی آن را نگه دارید؛ کیسه پلاستیک های زیپ دار برای این کار مناسب هستند

۴- املت ها، حامل خوبی برای باقیمانده های سبزیجات هستند.

۵- درست کردن یک وعده ی معمولی تخم مرغ خاگینه شده یا نیمرو سریع انجام می گیرد. من اخیراً در پشت و رو کردن نیمرو با خود ماهیتابه ماهر شده ام. لذت بخش است و تمیز کاری را کمتر می کند. این غذا را با میوه ی کم قند و یک مافین با تخم کتان سرو کنید، و شما یک صبحانه ی کامل میل کرده اید.

۶- تخم مرغ فلورانسی، یک دستور پخت ساده با استفاده از اسفناج منجمد است.

غلات

غلات از نوع سخت هستند، چون طبق ماهیت واقعی خود، کربوهیدرات بالایی دارند. این ها چند روش در مورد آنهاست:

۱- برخی غلات سرد، مثل Special K اکنون به شکل کم کربوهیدرات عرضه می شوند. حتی بهتر از آن، برخی از غلات دارای فیبر بالا، مثل All Bran و Fiber One هستند. (برچسب ها را چک کنید، چون فرمولاسیون ها تغییر می کنند. به عنوان مثال در زمان نگارش این مطلب، سه نوع All Bran مختلف، همگی با سطوح کربوهیدرات متفاوت، موجود است.)

۲- برخی غلات کم کربوهیدرات خاص مثل«Flax-O-Meal» وجود دارند که می توانید به صورت آنلاین خریداری نمایید. یا این غلات کتان را در کاسه ی خود درست کنید.

۳- شما می توانید گرانولای کم کربوهیدرات مخصوص خود را درست کنید.

۴- حریره ی «گندم» یک غله ی داغ است که توسط تولید کنندگان خلاق غذاهای کم کربوهیدرات، با استفاده از تخم مرغ و پنیر ریکوتا تولید شده است. این یک دستورپخت برای نوع کدو تنبل آن است.

۵- بر خلاف آنچه که به نظر می رسد، «بلغور جو دو سر» TVP به طرز شگفت آوری مثل یک صبحانه ی واقعی است.

نان های صبحانه

۱- مافین ها، بیسکوییت ها و سایر نان ها را می توان از آرد دانه ی کتان، آرد بادام، و دیگر ترکیبات کم کربوهیدرات تهیه نمود. دستورالعمل های مختلفی برای پخت نان کم کربوهیدرات وجود دارد که می توانید امتحان نمایید.

۲- یک مخلوط پنکیک کم کربوهیدرات بخرید، یا آنها را از ابتدا درست کنید.

۳- «پودینگ های صبحانه» مایکروویو یک گزینه ی مناسب هستند. نمی دانم دیگر آن را چه بنامم. آرد دانه ی کتان و یا آرد بادام را همراه با آب، تخم مرغ و چاشنی هایی مثل توت، پنیر خامه ای، کره ی بادام زمینی در ظرف بریزید، از تخیل تان استفاده کنید. دو مثال:

پودینگ صبحانه ی بادام و بلوبری
پودینگ صبحانه ی کتان ساده

ماست، پنیر لور، ریکوتا، توفو

۱- محصولات لبنی Spoonableرا می توان با میوه هایی مثل توت های منجمد، و آجیل ها یا تخم کتان ترکیب کرد تا بتوان یک صبحانه ی سریع آماده نمود.

ماست در یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات
فهرست میوه های کم کربوهیدرات

۲- هریک از موارد بالا را می توان برای درست کردن یک شیک با پودر پروتئین و میوه یا چاشنی ها استفاده نمود. یا می توان شیک را تنها با پودر پروتئین و شیر سویای شیرین نشده، کفیر، یا آب تهیه نمود. به عنوان مثال:

شیک صبحانه ی رضایت بخش
شیک پروتئین توت

۳- از توفو به عنوان پروتئین مرکزی استفاده کنید. می توان شیک را از توفوی نرم تهیه کرد، در حالی که انواع سفت تر آن را می توان در مخلوط های توفو و سایر خوراک ها استفاده نمود.

اخبار

داستان گیاهی که قلبی از طلا دارد

وقتی به غذاهایی با خاصیت زیباکننده و سلامتی‌بخش فکر می‌کنیم، معمولا زنجبیل آخرین چیزی است که به ذهن می‌آید. ظاهر زنجبیل زشت و حتی کمی عجیب و غریب است؛ اما خب، نباید از روی ظاهر قضاوت کرد! اصولا زنجبیل زیر آن ظاهر عجیب و غریب، به قول معروف «قلبی از طلا دارد»! بیایید چند مورد از خواص زنجبیل برای سلامت و زیبایی را با هم مرور کنیم.

۱. لکه‌گیر

آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده نیرومند زنجبیل بهترین چیز برای از بین بردن آسیب‌های پوستی، جای زخم و لکه‌های ناشی از افزایش سن است. کمی زنجبیل تازه‌ی رنده شده را با یخ خُرد شده مخلوط کرده و یک بار در هفته روی پوست‌تان بگذارید.

۲. ضدالتهاب

زنجبیل یک ضدالتهاب طبیعی است که به آرام شدن پوست آسیب‌دیده یا پوستی که کمی ملتهب است کمک می‌کند. همزمان گردش خون را هم بهبود می‌دهد. کسانی که آسم دارند توجه کنند: یکی دو قطره عصاره‌ی زنجبیل به همراه ماده‌ای مثل روغن زیتون حسابی آرامش‌بخش است.

۳. ضدشوره

آن شامپوهای موضعی شیمیایی را دیگر لازم ندارید چون خواص ضدعفونی‌کننده‌ی زنجبیل برای مبارزه با قارچی که باعث شوره می‌شود عالی است. کمی زنجبیل رنده شده را با آب مخلوط کرده و در یک بطری اسپری بریزید. مخلوط را مستقیم روی کف سر اسپری کنید.

۴. لایه‌بردار

خیلی راحت می‌توانید برای خودتان در خانه اسکراب صورت و بدن تهیه کنید. بافت دانه دانه‌ی زنجبیل شما را از سلول‌های مُرده‌ی پوست خلاص می‌کند. آن را با عسل موم‌دار مخلوط کنید و از بوی فوق‌العاده‌اش لذت ببرید.

۵. خرمن زنجبیلی

مگر کسی هم هست که رشد بیشتر (و سریع‌تر) برای موهایش نخواهد؟ زنجبیل معمولا به خاطر ترکیب فعال روغن‌های فرّار و آنتی‌اکسیدانی که دارد یکی از مهم‌ترین اجزاء محصولات تجاری مربوط به بهداشت مو است. اگر آن را به همان شکل که در قسمت «ضدشوره» گفتم استفاده کنید، گردش خون را در فولیکول‌های مو سرعت بخشیده و باعث رشد بیشتر می‌شود.

صبر کنید، هنوز تمام نشده! به جز اینها، زنجبیل مزایای فوق‌العاده‌ای هم برای سلامت دارد:

۶. بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا

سرماخوردگی چیز مزخرفی است اما از دست آن ویروس لعنتی هم نمی‌شود فرار کرد. اما می‌شود به زنجبیل پناه برد! زنجبیل منبع اصلی دکونژستان (ماده‌ی ضد احتقان) است. موقع سرماخوردگی لذتی بالاتر از این نیست که با یک فنجان چای داغ زنجبیل زیر پتو بخزید. بهترین کار این است که ترکیبی از زنجبیل خُرد شده با آب داغ، آبلیمو و عسل را به بدن بزنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند برابرآراء هیاتهای موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک شهرستان اردبیل تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است ، لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا بشرح ذیل به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند:
بخش یک اردبیل
ردیف ۱- خانم سنبل نصیری الانکش فرزند بهروز بشماره شناسنامه ۴۵۸ صادره خلخال به شناسه ملی ۵۶۶۹۱۲۱۵۴۶ در یکباب انباری و محوطه به مساحت ۱۰۰ متر مربع پلاک ۱۸۹۰۹ فرعی از ۴۷۷۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ق ۵۳۱ بشماره ۵۳۱ فرعی از ۴۷۷۰-۴۷۷۲ اصلی واقع در بخش یک اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی
ردیف ۲- خانم خدیجه مرادیان هره دشت فرزند نجفقلی بشماره شناسنامه ۲۳ صادره تالش به شناسه ملی ۲۶۳۰۹۲۴۰۴۱ در یکباب خانه به مساحت ۱۳۰/۹۵ متر مربع پلاک ۱۸۹۱۹ فرعی از ۵۵۴۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۵ فرعی از ۵۵۴۷ اصلی واقع در بخش یک اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی
بخش دو اردبیل
ردیف ۱- خانم رباب رائی نظامی فرزند سید هاشم بشماره شناسنامه ۸۵ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۵۳۴۵۶۰۴ در یکباب خانه به مساحت ۷۴/۷۰ متر مربع پلاک ۳۱۴۱۸ فرعی از ۷۶۲۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۸۸۸ فرعی از ۷۶۲۱ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی
ردیف ۲- آقای قدیر اسفندیاری خشکه رود فرزند صدقعلی بشماره شناسنامه ۵۳۶ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۲۰۰۷۷۶۷ در یکباب خانه به مساحت ۱۳۸/۶۰ متر مربع پلاک ۳۱۵۲۹ فرعی از ۷۵۰۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۵ فرعی از ۷۵۰۴ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی صدقعلی اسفندیاری خشکه رود
ردیف ۳- آقای شکور فتح الهی فرزند ذبیح اله بشماره شناسنامه ۵۹۳ صادره مشگین شهر به شناسه ملی ۱۶۷۱۳۳۶۰۹۷ در یکباب مغازه به مساحت ۱۶/۰۸ متر مربع پلاک ۳۱۵۳۰ فرعی از ۷۴۶۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۴۶۶ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی محمد حبوبی
تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۰۲
تاریخ انتشارنوبت دوم : یکشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۷
حیدری-رئیس ثبت اسناد واملاک منطقه یک شهرستان اردبیل

آگهی حصروراثت
بانووفاء مجدم نام پدرعبدالحسن بشناسنامه ۱۹۴۰۱۴۲۴۸۲ صادره ازبندرامام خمینی(ره) درخواستی بخواسته صدورگواهی حصروراثت تقدیم وتوضیح داده که فرزندمرحوم عبدالحسن مجدم بشناسنامه ۳۳۹۴ صادره خرمشهردرتاریخ ۱۳۹۵/۹/۳۰ دربندرامام خمینی(ره)اقامتگاه فوت ورثه اش عبارتنداز ۱-متقاضی سلیمه مقدم فرزندکریم بشماره شناسنامه ۱۱۴۲ صادره ازماهشهر(بعنوان زوجه متوفی)۲-عادل مجدم فرزندعبدالحسن بشماره شناسنامه ۷۹۴۲ صادره ازبندرامام خمینی(ره)(بعنوان پسرمتوفی) ۳-وفاء مجدم فرزندعبدالحسن بشماره شناسنامه ۱۹۴۰۱۴۲۴۸۲ صادره ازبندرامام خمینی(ره)۴- شیما مجدم فرزندعبدالحسن بشماره شناسنامه ۱۹۴۰۲۳۴۷۴۳ صادره ازبندرامام خمینی(ره)۵-زهرامجدم فرزندعبدالحسن به شماره شناسنامه ۱۹۴۰۷۳۷۸۰۱ صادره از بندرامام خمینی(ره)۶-رقیه مجدم فرزند عبدالحسن به شماره شناسنامه ۷۰۶۰۰۵۱۶۴۳ صادره از بندرامام خمینی(ره)به عنوان دختران متوفی ولا غیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبوررا دریک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراض داردیا وصیت نامه ازمتوفی نزد اوباشد ازتاریخ نشرآگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادروهروصیت نامه بجزسری و رسمی که بعد ازاین تاریخ ابرازشود از درجه اعتبار ساقط است.
قاضی شورای حل اختلاف بندر امام خمینی(ره)-وحید خندانی

خواهان/شاکی میلاد یارمحمدی دادخواستی به طرفیت خوانده/متهم ابوالفضل کاظمی- مجید جلیلوند- محمد جلیل وند- رحمان حیدری- بهمن میرزایی به خواسته الزام تنظیم سند خودرو تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان شهرستان قزوین نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۴ دادگاه عمومی حقوقی قزوین واقع در قزوین - خیابان دانشگاه - جنب پارک الغدیر- دادگستری کل استان قزوین ارجاع وبه کلاسه ۹۵۰۹۹۸۲۸۱۰۴۰۰۶۵۱ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۵/۱۲/۰۹ وساعت۹صبح تعیین شده است.به علت مجهول المکان بودن خواندگان ابوالفضل کاظمی-مجید جلیلوند-محمد جلیل وند-رحمان حیدری-بهمن میرزایی ودرخواست خواهان/شاکی وبه تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی وانقلاب در امور مدنی ودستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی ازجراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خواندگان ابوالفضل کاظمی - مجید جلیلوند- محمد جلیل وند- رحمان حیدری- بهمن میرزایی- پس ازنشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست وضمائم را دریافت ودر وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضرگردد.
منشی دادگاه حقوقی شعبه ۴ دادگاه عمومی حقوقی قزوین-سمانه حاج سید جوادی

رونوشت آگهی حصروراثت
آقای محمدبزرگر محمدی فرزندحجت اله دارای شناسنامه ۱۳۲۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۵۰۵۸۱ ازاین شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان حجت الله برزگرمحمدی فرزند محرم به شماره ملی ۵۰۹۹۴۲۱۹۲۱ درتاریخ ۹۳/۱۰/۲۴ اقامتگاه دائمی خود را بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:۱-حسین برزگرمحمدی ش ش ۹ پسر ۲-عباس برزگرمحمدی ش ش ۷ پسر ۳-ابوالفضل برزگرمحمدی ش ش ۱۳۸۰ پسر ۴- علی برزگرمحمدی ش ش ۱۳۲۶ پسر ۵- محمد برزگرمحمدی ش ش ۱۳۲۷ پسر ۶- خدیجه برزگرمحمدی ش ش ۱۲۱۱دختر ۷ - رقیه برزگرمحمدی ش ش۱۵۸۴ دختر ۸ -معصومه برزگرمحمدی ش ش۲ دختر ۹- صغری فرجی مهدی آبادی ش ش ۷ همسر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت آگهی می نماید تاهرکسی اعتراضی دارد ویا وصیتنامه ازمتوفی نزد اوباشد ازتاریخ نشرآگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا صادر خواهد شد.
قاضی شعبه نهم شورای حل اختلاف شهر قزوین

آگهی رسمی
نظریه اینکه خانم فهیمه خضراوی احدازورثه مرحوم نجات بیژن مالک ششدانگ پلاک۳۳۱۱/۱۰۸ واقع دربخش چهارآبادان مدعی است که سندمالکیت به شماره چاپی۹۰۳۵۶۶مربوط به پلاک مذکور نزداقای عادل بیژن می باشدوطبق تبصره۳ماده۱۲۰آئین نامه قانون ثبت مراتب اعلام تاهرکسی مدعی انجام معامله ویاوجودسندمالکیت مذکورنزدخودمی باشدازتاریخ انتشاراگهی ظرف مدت۱۰روز اعتراض خودراکتباوضمن ارائه اصل سندمالکیت ویاسندخریداری به این اداره اعلام نماید، درغیراینصورت سندمالکیت نسبت به سهم الارث وراث صادروسندمالکیت اولیه طی بخشنامه از درجه اعتبارساقط خواهدشد.
شماره م.الف(۱/۹۰۸) ایزدمهر-رئیس اداره ثبت اسنادواملاک آبادان

اجرائیه
مشخصات محکوم له نام:فاطمه نام خانوادگی : مقدوری کلخوران نام پدر: قدیر نشانی محل اقامت: ملارد مهرچین گلستان هشتم کوچه نصرت اله اردهی پ۷۱ مشخصات محکوم علیه نام : مرتضی نام خانوادگی: سمیعی اشتیانی نام پدر:احمد نشانی محل اقامت:مجهول المکان محکوم به بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۵۱۰۰۹۲۶۶۰۵۰۰۵۵۱ و شماره دادنامه مربوطه ۹۵۰۹۹۷۲۶۶۰۵۰۰۸۱۷ محکوم علیه محکوم است به پرداخت ۲۰ میلیون ریال وجه نقد به سال ۱۳۸۰ و پرداخت خسارات دادرسی طبق تعرفه در حق محکوم له و نیز پرداخت پنج درصد نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت
مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری ملارد-سلمانی

دادنامه
پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۳۰۳۷۶۰۰۲۳۳ شعبه ۶ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس تصمیم نهایی شماره خواهان:آقای محسن عموزاده فرزند عیدی به نشانی تهران خ آزادی رو به روی کارخانه زمزم ک باغبان پ ۲ واحد ۱۱ شرکت ترکان کمیرس پارس خوانده:آقای مهدی نصیریان به نشانی مجهول المکان خواسته ها: ۱.مطالبه خسارت تاخیر تادیه ۲.مطالبه خسارات دادرسی ۳.مطالبه وجه چک ((رای قاضی شورا)) با توجه به مستندات و محتویات پرونده کلاسه به شماره ۲۳۳/۶/۹۵ در خصوص خواسته خواهان محسن عموزاده بطرفیت مهدی نصیریان مبنی بر مطالبه یک فقره چک به شماره ۸۴۰/۰۶۶۶۲۲ به تاریخ ۹۳/۶/۱۶ عهده بانک مسکن شعبه پرند به مبلغ ۸/۵۴۰/۰۰۰ ریال با توجه به اینکه کلیه حقوق چک توسط دارنده به خواهان منتقل گردیده است لذا با توجه به وجود چک در ید خواهان و ارائه گواهی عدم پرداخت آن شورا دعوی خواهان را ثابت تشخیص داده و مستند به مواد ۳۱۰ و ۳۱۳ قانون تجارت و مواد ۵۱۹و۵۲۲و۱۹۸ قانون آیین دادرسی مدنی حکم به محکومیت خوانده به پرداخت ۸/۵۴۰/۰۰۰ ریال بعنوان اصل خواسته به انضمام خسارت تاخیر تادیه از سر رسید چک الی صدور و اجرای حکم به انضمام کلیه خسارات وارده هزینه دادرسی در حق خواهان صادر می نماید رای صادره غیابی و ظرف مهلت ۲۰روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در شورا و ظرف ۲۰ روز قابل تجدید نظر خواهی در محاکم دادگستری فردیس می باشد . م/الف ۴۸۹۲
قاضی شعبه ۶شورای حل اختلاف فردیس-مقصود عبدی

آگهی مزایده عمومی
باسلام با عنایت به صدور حکم محکو میت از سوی شعبه محترم ۲ دادگاه عمومی بهار در خصوص محکوم علیه فرشاد ارشدی که به بر داخت محکوم به در حق محکوم له میثم روشن و خسارات دادرسی مربو ط به آن نظر به در خواست محکوم لهیم مال تعرفه شده از سوی محکوم علیه تو قیف و بر اساس براورد ارزش روزان وفق نظر کارشناس رسمی دادگستری به شرح ذیل طی مزایده عمومی به فروش می رسد مال مورد مزایده عبارت است از یکباب منزل مسکونی به آدرس رو ستای کنگ دینور بشماره ثبت ۵۳ فرعی از ۶۰ اصلی به مساحت ۲۸۶/۷۲ متر مربع عرصه و ۱۱۰ متر مربع اعیانی با قدمت بالای ۱۰ سال به ارزش ۲۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که طی مزایده بشرح نظریه کارشناسی به فروش می رسد تاریخ مزایده مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۳۰ ساعت ۱۱ صبح ودر محل دفتر اجرای احکام مدنی شعبه دوم دادگاه عمومی شهرستان صحنه برگزار مال مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار می گردد
دادورز اجرای احکام مدنی شعبه دوم دادگاه عمومی صحنه امیر کر می

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 ۱۳۹۵۶۰۳۱۶۰۱۰۰۰۳۰۱۵ -۱۳۹۵،۱۰،۱۲. 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 اخانم بهروز یوسفی رضایی فرزند حیدر بگ به شماره شناسنامه ۴۵۳ صادره از صحنه درششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۵.۵۳ متر مربع در پلاک یک اصلی واقع در محله ابراهیم آباد کوچه مریم پلاک۱۱ کد پستی ۶۷۴۶۱۴۴۵۵۹ خریداری از مالک رسمی آقای باباعلی خاکی 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،۱۱،۰۲ تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۳۹۵،۱۱،۱۷
علی نجفی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک صحنه

آگهی ماده ۱۰ آیین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن شهرستان سرعین
برابر آراء هیات حل اختلاف موضوع قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مستقر درواحد ثبتی شهرستان اردبیل تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان ذیل محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا بشرح ذیل به منظور اطلاع عموم در یک نوبت آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت بیست روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا به مرجع قضایی تقدیم نمایند : رای شماره ۷۳۵-۹۵/۱۰/۲۵: خانم روح انگیز امامی سرقین فرزند نعمت ششدانگ یک قطعه زمین محصور به شماره ۶۷۱۷ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۲۴۷/۲۶ مترمربع رای شماره ۷۳۸-۹۵/۱۰/۲۵ :آقای ناصر منعم در آباد فرزند سبز علی ششدانگ یک باب خانه به شماره ۶۷۱۹ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۱۰۰۹/۴۲ مترمربع رای شماره ۷۳۸-۹۵/۱۰/۲۵: آقای علی صیاد فر فرزند یوسف ششدانگ یک قطعه زمین محصور به شماره ۶۷۲۰ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۲۱۷/۶۲ مترمربع رای شماره ۷۳۹-۹۵/۱۰/۲۵: آقایان عباس و اسماعیل هر دو محمد زاده سرقین فرزندان قربانعلی هرکدام بطور بالسویه سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین محصور به شماره ۶۷۲۱ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۳۶۵۶/۶۳ متر مربع رای شماره ۷۴۰-۹۵/۱۰/۲۵: آقای رسول فیاض و خانم فاطمه عبادی گازیر به ترتیب فرزندان جاوید و خداداد هر کدام بطور بالسویه سه دانگ مشاع از شش دانگ یک باب خانه ومغازه به شماره ۶۷۲۲ فرعی از ۳۱۰اصلی به مساحت ۲۵۴/۵۰ متر مربع رای شماره ۷۴۱-۹۵/۱۰/۲۵ : آقای حسن امانی سرقین فرزند حمزه ششدانگ یک باب مغازه به شماره ۶۷۲۳ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۲۳/۴۹ مترمربع رای شماره: ۷۴۳-۹۵/۱۰/۲۵: آقای شهریار فرزانه اسمبرز فرزند ابوالفضل ششدانگ یک قطعه زمین محصور به شماره ۶۷۲۵ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۱۹۱/۰۲ مترمربع رای شماره ۷۴۴-۹۵/۱۰/۲۵ آقای اکبر علی زاده سرقین فرزند روشن علی ششدانگ یک قطعه زمین محصور به شماره ۶۷۲۶ فرعی از ۳۱۰ اصلی به مساحت ۲۴۸/۳۹ مترمربع رای شماره ۷۴۵-۹۵/۱۰/۲۵ تعاونی مسکن کارکنان شهرداری سرعین به شناسه ملی ۱۰۲۴