



تاریخ	۳۱
فروردین	۱۳۹۶
پنجشنبه	

توصیه های پزشکی

آرزوی دارید؟ بخندید!

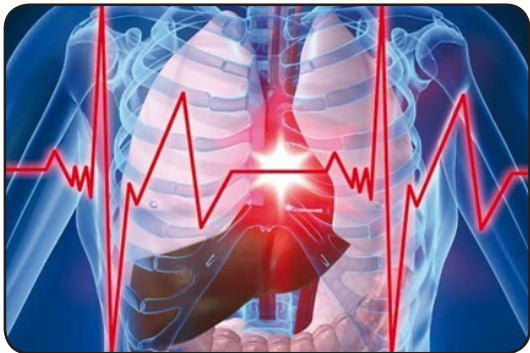
وقتی دچار آرزوی می‌شوید، سعی کنید خود را در موفقیت خندیدن قرار دهید. شرکت‌کنندگان در تحقیقی که از سوی محققان ژاپنی انجام شده بود، زمانی که به تماشای یک فیلم خنده‌دار نشسته بودند کمتر دچار حساسیت می‌شدند؛ اما همین افراد زمانی که به تماشای یک فیلم جدی نشستند، پیایی عصب می‌کردند. خنده موجب عملکرد سریع سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما می‌شود و سبب می‌شود فرد کمتر دچار حساسیت شود.

سلامت



صفحه	۵
شماره	۱۹۳۵
سال	
بیست و سوم	

ارتباط گرگرفتگی با خطر ابتلا به بیماری قلبی



زن ۴۰ تا ۶۰ ساله انجام گرفت که یا به طور روزانه دچار گرگرفتگی شده‌اند یا هرگز تجربه گرگرفتگی نداشته‌اند. همچنین این زنان سابقه استعمال دخانیات یا ابتلا به عارضه قلبی - عروقی نداشتند. محققان در بررسی‌های انجام گرفته دریافتند بین گرگرفتگی و اختلال عملکرد عروقی در زنان مسن‌تر یعنی افرادی با سن ۵۴ تا ۶۰ سال ارتباطی وجود ندارد اما مشخص شد گرگرفتگی با اختلال عملکرد آندوتلیال در زنان جوان‌تر که بین ۴۰ تا ۵۴ سال سن دارند مرتبط است. به گزارش مدیکال نیوزتودی، این مطالعه نشان می‌دهد زنان جوان‌تر که دچار گرگرفتگی هستند عملکرد عروقی ضعیف‌تری دارند.

شراین است؛ این عارضه نوعی بیماری قلبی - عروقی است که بر توانایی رگ‌های خونی در انقباض و انبساط تأثیر می‌گذارد. در صورتیکه تصلب شراین درمان نشود می‌تواند مشکلات قلبی - عروقی جدی‌تری همچون سکته قلبی، مغزی و نارسایی قلبی را به دنبال داشته باشد. این مطالعه روی ۲۷۲

متخصصان معتقدند گرگرفتگی که اکثر زنان در دوران یائسگی آن را تجربه می‌کنند می‌تواند نشان‌دهنده خطر ابتلا به بیماری قلبی باشد. در این بررسی متخصصان دریافتند بین گرگرفتگی‌های شایع زنان در دوران یائسگی و سلامت عروقی ارتباط وجود دارد. در واقع گرگرفتگی ممکن است نشانه‌ای در مورد خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی باشد. در این بررسی ارتباط بین گرگرفتگی و خطر بیماری قلبی - عروقی مورد مطالعه قرار گرفت. همچنین به طور خاص به ارتباط بین گرگرفتگی و عملکرد اندوتلیال پرداخته شد. اندوتلیوم لایه نازکی از سلول‌هاست که لایه داخلی عروق خونی را پوشانده است. ارزیابی عملکرد اندوتلیال فاکتور کلیدی در تشخیص تصلب

یافته محققان دانمارکی؛

تأثیر ورزش بر احتمال زنده ماندن بعد از حمله قلبی

دارای فعالیت فیزیکی متوسط/شدید نیز ۴۷ درصد خواهد بود. به گفته تیم تحقیق، احتمالاً نقش حفاظتی ورزش در مقابل مرگ ناشی از حمله قلبی به دلیل بهبود جریان خون و عروق خونی قوی تر است. او پرسکات، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یک توضیح احتمالی این است افرادی که ورزش می‌کنند دارای عروق خونی اضافی‌ای در قلب شان هستند که در صورت انسداد برخی عروق، قلب همچنان خون کافی دریافت می‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «همچنین ممکن

محققان دریافتند ورزش موجب بهبود شانس زنده ماندن بعد از حمله قلبی می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، بدون شک ورزش فواید متعددی برای سلامت از جمله افزایش طول عمر تا بهبود سلامت روان دارد. محققان در مطالعه جدید دریافتند داشتن فعالیت فیزیکی می‌تواند موجب افزایش شانس زنده ماندن بعد از حمله قلبی تا حدود ۵۰ درصد شود. محققان دریافتند بیمارانی که دارای فعالیت فیزیکی سبکی بودند ۳۲ درصد بیش از افراد دارای زندگی بی تحرک بعد از حمله قلبی نجات می‌یابند. شانس زنده ماندن در افراد

محققان دریافتند ورزش موجب بهبود شانس زنده ماندن بعد از حمله قلبی می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر، بدون شک ورزش فواید متعددی برای سلامت از جمله افزایش طول عمر تا بهبود سلامت روان دارد. محققان در مطالعه جدید دریافتند داشتن فعالیت فیزیکی می‌تواند موجب افزایش شانس زنده ماندن بعد از حمله قلبی تا حدود ۵۰ درصد شود. محققان دریافتند بیمارانی که دارای فعالیت فیزیکی سبکی بودند ۳۲ درصد بیش از افراد دارای زندگی بی تحرک بعد از حمله قلبی نجات می‌یابند. شانس زنده ماندن در افراد

چگونه فشار خون را در ۵ دقیقه بدون استفاده از دارو پایین بیاوریم؟

لوهون سن، متخصص طب چینی، طب فشاری چین باستان را یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش فشار خون می‌داند. با این روش طب فشاری فشارخون شما در کمتر از پنج دقیقه کاهش پیدا کرده و به میزان طبیعی باز می‌گردد. فشار خون بالا به عنوان یکی از بیماری‌های شایع و خطرناک شناخته شده که مصرف سیگار، کمبود خواب، استرس، غذای پرنمک و چرب، چاقی علل مهم بروز این بیماری هستند. بهترین راه درمان برای کاهش فشارخون تغییر سبک زندگی است که اولین قدم آن مصرف

غذاهای سالم بوده و در نتیجه آن نیاز شما به داروهای فشارخون و عوارض ناشی از آن‌ها کاهش می‌یابد. لوهون سن، متخصص طب چینی، طب فشاری چین باستان را یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش فشارخون می‌داند. ما به شما ۲ روش ماساژ ساده، که جریان خون در بدن را تحریک و موجب کاهش فشارخون می‌شود، معرفی می‌کنیم. **نقطه ۱ - ۲** این ۲ نقطه در واقع یک خط را تشکیل می‌دهند که از پشت غضروف گوش به قسمت استخوان مرکزی گردن کشیده شده و برای انجام ماساژ، به آرامی با نوک انگشتان خود این خط را لمس

کرده و این روش ماساژ را ده بار در هر دو طرف سر تکرار کنید. **نقطه ۳** این خط از صورت شروع و در نقطه ای هم سطح با لاله گوش و به فاصله نیم دور اینج که باید این خط را برای یک دقیقه به آرامی فشار دهید. این روش به شما کمک می‌کند تا فشار خون بالا شما کاهش پیدا کند اما این به معنای آن نیست که این بیماری به طور کامل درمان شده و باید با رعایت دستورات پزشکی عوامل خطر را کاهش و سلامتی خود را حفظ کنید.

سکسکه، نشانه سکنه است؟

گفت‌وگو با خبرنگار در خصوص ارتباط بین بروز سکنه قلبی و سکسکه عنوان کرد: با توجه به آموزه های علم پزشکی، سکسکه هیچگاه باعث سکنه قلبی نمی‌شود و هیچ مرجع علمی این مطلب را به اثبات نرسانده است. وی ادامه داد: در مواردی نادر اگر فردی در خواب دچار سکنه قلبی و سکنه شود ممکن است در اثر این عارضه خفیف یا قوی فرد به سکسکه دچار شود و این روند برای شخص ادامه داشته باشد. این متخصص قلب و عروق در خصوص علل بروز سکنه قلبی بیان کرد: سکنه قلبی در اثر استرس و گرفتگی عروق قلبی اتفاق می‌افتد. وی یادآور شد: عارضه سکنه قلبی می‌تواند بیمار را دچار تهوع، استفراغ و در مواردی نادر دچار سکسکه کند در واقع موارد مذکور جز عوارض بیماری های قلبی به شمار می‌رود.



یک متخصص قلب گفت: در مواردی نادر برقراراست. بین سکسکه و سکنه قلبی در خواب ارتباط مهادر صالحی متخصص قلب و عروق در

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۷۰۰۶۱۸۷ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای علیرضا جوی فرزند سلطانی به شماره شناسنامه ۱۲ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۱۴۷۱۲۸۹ در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۳۹/۵۹ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۵۲۰ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی علی شاه عبدالله زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۰۱/۳۱

رئیس ثبت بهبهان - افشین ۲۳۹۹۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۷۰۰۶۱۸۷ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم فاطمه السادات طباطبائی قزوینی فرزند سیدمهدی به شماره شناسنامه ۰۰ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۵۰۳۴۲۲۰ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۲۹۵۹۳۶/۸۰ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۴۴۲ و ۵۴۴۳ اصلی واقع در بخش یک بهبهان ب موجب سند رسمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

رئیس ثبت بهبهان - افشین ۲۳۹۹۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۷۰۰۶۲۲۱ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم میثاق باقرپور بهبهانی فرزند رضا به شماره شناسنامه ۱۱۶۴ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۰۳۶۲۷۷۱ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۴/۸۸ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی محمد و خلیفه انباز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۰۱/۳۱

رئیس ثبت بهبهان - افشین ۲۳۹۹۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۷۰۰۶۲۲۱ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای پرویز کاظمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۷۹ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۰۹۰۹۵۹۱ نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۴/۸۸ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت یک ماه از تاریخ 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. ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۰۱/۳۱

رئیس ثبت بهبهان - افشین ۲۳۹۹۹

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بندینوسیه به ۱- احمد مرادی فرزند عبدالرسول ۲- مسلم توانی پور فرزند بهزاد ۳- مسعود مرادی فرزند عبدالرسول ۴- سعید مرادی فرزند عبدالرسول ابلاغ می‌گردد به موجب دادنامه شماره ۵۴۷ مورخ ۹۵/۱۱/۲۵ در پرونده کلاسه ۹۵/۴۱۱ شش دوم به خواسته مطالبه محکوم به حکومیت تضامنی خواندگان به پرداخت مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ تقدیم دادخواست (۹۵/۹/۱) لغایت یوم الوصول وفق توافق بیوست به شرح ماده ۶ مشارکت نامه به قرار ۲۳٪ در سال و حق الوکاله وکیل وفق تعرفه و هزینه دادرسی به مبلغ ۱/۲۹۰/۰۰۰ ریال در حق خواهان مؤسسه اعتباری ملل به شماره ثبت ۳۰۷۰۴۲۷ و مدیرعاملی سیدامین جوادی با وکالت عبدالرحیم ادیب گردیده اند به لحاظ غیابی بودن رأی صادره می‌توانند طرف بیست روز از تاریخ انتشار آگهی تقاضای واخواهی نمایند و سپس ظرف ۲۰ روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی شهرستان کازرون می‌باشد. ۸۶/۰۱/۲۰ م الف

رئیس شورای حل اختلاف شعبه دوم شهرستان کازرون

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بندینوسیه به آقای مسعود مرادی فرزند عبدالرسول و قاسم مشایخ فرزند محمدقلی و سعید مرادی فرزند عبدالرسول و یوسف زنجیر فرزند علی شیر و صمد زنجیر و منصور مرادی همگی مجهول المکان که به موجب دادنامه شماره ۲۰۸۲۶ مورخ ۹۵/۰۹/۲۴ به پرداخت مبلغ ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و خسارات دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه مطابق ماده ۱۶ قرارداد به مآخذ ۳۴ درصد در سال از زمان دادخواست تا زمان وصول به صورت تضامنی محکوم شده اند در حق مؤسسه اعتباری ملل ابلاغ می‌شود که از تاریخ انتشار این آگهی بیست روز مهلت واخواهی دارند و پس از او بیست روز مهلت تجدید نظر خواهی دارند در خواست خود را به دفتر شعبه دوم دادگاه کازرون تسلیم نمایند در غیر این صورت برابر قانون اقدام خواهد شد. ۸۵/۸/۸ م الف

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی کازرون

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

اجرای احکام حقوقی دادگستری کازرون به موجب محتویات پرونده ۹۵۰۴۵۷ اجرائی مبنی بر مطالعه له فرزند نایب زاده علیه محضرصدرا رضایی و با استناد به فصل سوم قانون اجرای احکام مدنی راجع به فروش اموال غیرمنقول مبادرت به مزایده شش دانگ یک باب آپارتمان تحت پلاک ثبتی ۵۲۰/۹۷ قطعه ۲ بخش ۷ فارس ملکی زهرا رضائی واقع در شهرک پردیس کوچه اول می‌نماید. لذا بدین وسیله به اطلاع عموم می‌رساند کسانی که مایل به خرید باشند روز یکشنبه ۱۳۹۶/۲/۱۷ ساعت ده صبح در این اجرا حاضر و قیمتهای پیشنهادی خود را ارایه نمایند. قیمت پایه فروش مبلغ ۱۳۲۸/۸۹۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. شخصی که بالاترین قیمت پیشنهادی را ارایه نماید برنده مزایده خواهد بود و موظف به پرداخت ده درصد قیمت پیشنهادی در جلسه مزایده خواهد بود. مزایده با حضور نماینده دادستان برگزار خواهد شد و متقاضیان می‌توانند پنج روز قبل از برگزاری مزایده جهت اطلاع بیشتر و در صورت لزوم مشاهده ملک به این واحد مراجعه نمایند. هزینه‌های نقل و انتقال نیز به عهده خریدار می‌باشد. این آگهی به موجب ماده ۱۱۸ قانون اجرای احکام مدنی برای نوبت دوم در یکی از روزنامه های محلی درج و منتشر می‌گردد. ۸۳/۸ م الف

سرپرست اجرای احکام حقوقی دادگستری کازرون - روستا

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه اجرائی آن

برابر رأی شماره ۳۱۱۰۱۴۰۰۲۹۸۵ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۱ هیأت موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در اداره ثبت و اسناد اقلید تصرفات مالکانه و بلاعارض خانم ماه سلطان خدوش فرزند محمد به شماره شناسنامه ۹۴۴۴ و شماره ملی ۱۳۹۲۱۲۰۶۰۹۵ صادره از شیراز در ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع در قسمتی از پلاک شماره ۹۴ واقع در شهرستان اقلید بخش ۱۶ فارس سرحد چهاردانگه مزرعه آزاد جان حیاتی که جهت آن پلاک ۶۹ فرعی از ۹۴ منظور گردیده خریداری از آقای فرح اله بیرمرادی احدی از ورته حسن خان بیرمرادی مالک رسمی اسناد شماره ۱۸۲۵ مورخ ۳۶/۶/۲۸ و ۱۸۳۰ مورخ ۳۶/۶/۲۸ و ۱۸۳۸ مورخ ۳۶/۷/۲ دفتر ۳۶ اقلید انتقالی از آقای باقرخان بیرمرادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست اخذ و به اداره ثبت تحویل نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۹۶/۱/۳۱ م الف

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۶/۰۱/۱۶ م الف

رضا نورانی - رئیس ثبت اسناد و املاک اقلید

آگهی ابلاغ مفاد اجرائیه به خواننده مجهول المکان

شماره اجرائیه: ۹۶۱۰۴۲۷۱۴۳۰۰۰۶ مورخ ۹۶/۰۱/۲۷ شماره بایگانی: ۹۵۰۳۱۲ تاریخ ۹۵/۰۱/۱۹ ۱۳۹۶/۰۱/۱۹ بموجب دادنامه غیابی شماره ۱۵۴۹ مورخ ۹۵/۰۹/۲۷ مورخ ۹۵/۰۹/۲۷ محکوم علیه (ابوذر اکبری پور فرزند محمد)، محکوم به پرداخت مبلغ دو میلیارد ریال به عنوان اصل خواسته و مبلغ هشتصد و چهل هزار ریال به عنوان هزینه دادرسی و اربزری بعلاوه خسارت تأخیر در تادیه در دین از تاریخ ۱۳۹۴/۰۲/۲۴ لغایت زمان اجرای کامل مفاد حکم برابر شاخص سالانه ابلاغی بانک مرکزی جمهوری اسلامی در حق محکوم له (عبدالمجید شمسایی فرزند حسن) می‌باشد. اجرای احکام میبایست در زمان اجرای حکم نظر به استفاده قبلی خواهان از مزایای اعمار از پرداخت هزینه دادرسی آن را محاسبه نماید همچنین نسبت به محاسبه و دریافت ماهه التفاوت هزینه دادرسی موضوع خسارت تأخیر تأدیه اقدام نماید مضافا مکتف به محاسبه و دریافت نیم عشر دولتی از محکوم علیه بوده سپس هر سه آن را به صندوق دولت واریز نماید. رای صادره غیابی و ابلاغ آن نیز به محکوم علیه اعلامی به نحو قانونی (درج و ابلاغ آگهی در روزنامه) بوده است. ۱۲/۰۰ م الف

۲۴۱۹۵ رئیس شعبه سوم دادگاه عمومی شهرستان دشتستان

آگهی ابلاغ اجرائیه

به موجب اجرائیه شماره ۲۰۰۲۳ مورخ ۹۶/۱/۲۷ صادره از شعبه دوم دادگاه حقوقی کازرون آقای عبدالحمید مرادی فرزند بهمن و دادو مشایخ فرزند محمدابراهیم و روحالگشناسی فرزند نوراله و رضا مرادی فرزند بهروز و سالار حاجری فرزند چنهانگیر و رضا حاجری فرزند ناصر محکوم به پرداخت مبلغ ۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و خسارات دادرسی و مبلغ ۷/۲۶۰/۰۰۰ ریال هزینه دادرسی و وکیل در پرونده طبق تعرفه قانونی و مبلغ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال حق الاجرا در حق محکوم له مؤسسه اعتباری ملل فرستد فرهنگ بدین وسیله به نامبرده ابلاغ می‌شود طرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اقدام در غیر این صورت برابر مقررات اقدام خواهد شد. ۹۶/۱/۲۰ م الف

شعبه دوم دادگاه حقوقی کازرون

۱۰ دلیل برای اینکه زیتون بخورید

زیتون از مشهورترین میوه هایی است که افراد زیادی از آن لذت می‌برند در اینجا ده دلیل ضرورت خوردن زیتون برای شما آورده شده است **فایده برای قلب و عروق** زیتون مقدار ارزشمندی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ضد التهاب و آنتی‌اکسیدان می‌تواند که با عروق خونی آسیب‌دیده و چربی در رگ‌ها ایجاد می‌شود که نتیجه‌ی آن می‌تواند حمله‌ی قلبی باشد. مواد آنتی‌اکسیدان موجود در زیتون مانع اکسیده شدن کلسترول می‌شوند و از این رو به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک خواهند کرد. زیتون دارای چربی است اما چربی سالم غیراشباعی دارد که خطر تصلب شریان‌ها و افزایش کلسترول بد را کم می‌کند. چربی غیراشباعی موجود در زیتون به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

کاهش وزن چربی‌های اشباع‌نشده که در زیتون نیز وجود دارند محرکی برای کاهش وزن خواهند بود. مصرف روغن زیتون چربی‌های داخل سلول‌های چربی را می‌شکند، چربی شکم را کم می‌کند و مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد. کسانی که زیتون زیاد مصرف می‌کنند کالری کمتری دریافت کرده و به ندرت دچار اضافه‌وزن می‌شوند.

پیشگیری از سرطان خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی موجود در زیتون آن را تبدیل به ماده‌ای طبیعی کرده است که از بدن در مقابل سرطان محافظت می‌کند، زیرا استرس اکسیداتیو زیاد و التهاب شدید می‌توانند فاکتورهای کلیدی در ایجاد سرطان باشند.

اگر سلول‌های شما درگیر استرس اکسیداتیو (آسیب به ساختار سلول و عملکرد آن به وسیله‌ی واکنش مولکول‌های دارای اکسیژن) و التهاب شدید شوند خطر سلول‌های سرطانی بالا می‌رود. زیتون با داشتن منابع طبیعی مواد مغذی موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از سرطان روده جلوگیری می‌کند. عملکرد محافظتی روغن زیتون تأثیر مثبتی برای زخم معده و ورم معده دارد.

زیتون از مشهورترین میوه هایی است که افراد زیادی از آن لذت می‌برند در اینجا ده دلیل ضرورت خوردن زیتون برای شما آورده شده است **فایده برای قلب و عروق** زیتون مقدار ارزشمندی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ضد التهاب‌های مختلفی دارد که مانند یک بروفن طبیعی عمل می‌کنند. روغن زیتون دارای ماده‌ای به نام اولئوکانتال است که خاصیت ضد التهابی دارد.

مراقبت از پوست و مو زیتون غنی از اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌هاست که از پوست و مو مراقبت کرده، آن را مرطوب کرده و غذا رسانی می‌کند. زیتون دارای ویتامین E است که از پوست در مقابل اشعه‌ی فراینفش خورشید محافظت می‌کند و در نتیجه مانع سرطان پوست و پیری زودرس خواهد شد. شما می‌توانید قبل از حمام پوستتان را با روغن زیتون مرطوب کنید. همچنین ترکیبی از روغن زیتون و زردی تخم‌مرغ تهیه کرده و قبل از حمام چربی‌های داخل سلول‌های چربی را می‌شکند، چربی شکم را کم می‌کند و مقاومت انسولین را کاهش می‌دهد. کسانی که زیتون زیاد مصرف می‌کنند کالری کمتری دریافت کرده و به ندرت دچار اضافه‌وزن می‌شوند.

پیشگیری از سرطان خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی موجود در زیتون آن را تبدیل به ماده‌ای طبیعی کرده است که از بدن در مقابل سرطان محافظت می‌کند، زیرا استرس اکسیداتیو زیاد و التهاب شدید می‌توانند فاکتورهای کلیدی در ایجاد سرطان باشند.

اگر سلول‌های شما درگیر استرس اکسیداتیو (آسیب به ساختار سلول و عملکرد آن به وسیله‌ی واکنش مولکول‌های دارای اکسیژن) و التهاب شدید شوند خطر سلول‌های سرطانی بالا می‌رود. زیتون با داشتن منابع طبیعی مواد مغذی موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از سرطان روده جلوگیری می‌کند. عملکرد محافظتی روغن زیتون تأثیر مثبتی برای زخم معده و ورم معده دارد.