روزنامه طلوع

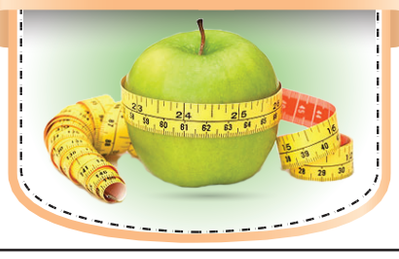
تاریخ ۱ خرداد ۱۳۹۷ سه‌شنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۲۴۲ | سال بیست و چهارم

ضرب‌المثل‌های جهان

خون همه افراد بشر یک رنگ است
ولی بین لیاقت‌ها، زمین تا آسمان فرق است.

آلمانی



خط قرمزهایی ضروری روزه‌داری در روزهای طولانی

ساعات طولانی پرهیز از خوردن و آشامیدن آزمون سختی برای روزه‌داران است. در چند سال اخیر تقارن ماه رمضان با ایام گرم سال این امتحان و خودسازی را بیش‌ازپیش برای روزه‌داران سخت کرده است. با این‌که روزه‌داری تأثیرات مثبت روحی، معنوی و جسمی فراوانی دارد، اما بی‌شک رعایت نکردن اصول تغذیه نه‌تنها فایده‌ای برای سلامت بدن ندارد بلکه به‌شدت می‌تواند خطرناک باشد. به همین دلیل در چند سال گذشته پزشکان و متخصصان تغذیه به بحث تغذیه ایام ماه رمضان تأکید زیادی دارند.

به اعتقاد کارشناسان تغذیه، روزه‌داران با پیروی از اصول علمی و درعین‌حال ساده تغذیه در ماه رمضان می‌توانند به اهداف سلامتی چون افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها، کاهش وزن در افراد چاق، کاهش فشارخون، درمان بیماری‌های دستگاه گوارش، کاهش کلسترول خون و ورم مفاصل، ترک سیگار و حتی بهبود سلامت روان دست یابند.

روش‌های کاهش تشنگی در ایام روزه‌داری

تشنگی یکی از نشانه‌های روزه‌داری به‌خصوص در ایام گرم سال است. گرمای هوا، تعریق را افزایش می‌دهد و همین تعریق باعث کاهش آب بدن و درنهایت احساس تشنگی می‌شود؛ اما راهکارهایی برای جلوگیری از تشنگی در ایام روزه‌داری وجود دارد. پزشکان و متخصصان تغذیه راهکارهایی جالب و درعین‌حال ساده‌ای برای غلبه بر تشنگی و کاهش عوارض کمبود آب بدن در طول مدت روزه‌داری پیشنهاد می‌کنند. کم‌آبی و تشنگی، باعث اختلال در وضع آب و الکترولیت‌ها در بدن می‌شود و سلامتی بدن را تهدید می‌کند. به همین خاطر، یکی از اقداماتی که روزه‌داران باید به آن توجه کنند، این است که آب را بین وعده‌های غذایی مصرف نکنند چون باعث بروز نفخ و اختلال در هضم غذا می‌شود، همچنین در وعده افطار و سحر از غذاهای نشاسته‌دار کمتر مصرف کنند چون این غذاها برای هضم به آب زیادی احتیاج دارند. چون مزاج گرم در بیشتر مناطق ایران غالب است و در بعضی مناطق این مزاج گرم با مزاج خشک همراه است، به روزه‌داران به‌خصوص افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، توصیه می‌شود، در فاصله سحر تا افطار حتماً به‌اندازه کافی آب بنوشند.

تشنگی ماه رمضان به‌خصوص در سال‌های اخیر که با ماه‌های گرم سال مقارن شده است به‌قدری به روزه‌داران فشار می‌آورد که به‌محض رسیدن زمان افطار، خیلی‌ها، لیوان‌ها را با آب‌یخ پر کرده و شروع به نوشیدن مقدار زیادی آب می‌کنند. متخصصان تغذیه اما معتقدند، این روش نادرست است. به گفته آنها، برای رفع تشنگی پس از افطار نیز آب سرد را نباید به‌یک‌باره نوشید، بلکه باید مزه مزه کرد و به‌آرامی نوشید، نوشیدن آب به‌یک‌باره، حرارت بدن را از بین نمی‌برد.

مصرف آب‌یخ به‌سرعت به ساختار بدن آسیب می‌رساند، به‌ویژه کارکرد کبد را مختل می‌کند به همین علت ما به روزه‌داران توصیه می‌کنیم که از آب ولرم برای رفع تشنگی استفاده کنند، اگر این آب را با کمی عسل مخلوط کنند، نتیجه بسیار بهتری برای بدن دارد.

مصرف چای و مواد قندی، یکی دیگر از مواردی است که آب زیادی از بدن خارج می‌کند به همین خاطر به روزه‌داران توصیه می‌شود که از مصرف چای پررنگ به‌خصوص در زمان سحری خودداری کنند. پرهیز از انجام فعالیت‌های شدید بدنی، استحمام با آب داغ و خودداری از رفتن به سونا از دیگر توصیه‌های پزشکان برای کاهش تعرق روزه‌داران است.

هندوانه فراموش نشود

پزشکان و متخصصان تغذیه درعین‌حال تأکید زیادی بر رعایت میزان و نوع تأمین آب موردنیاز بدن در فاصله افطار تا سحر دارند. مواردی که روزه‌داران در صورت رعایت آن کمتر به مشکل کم‌آبی و تشنگی دچار می‌شوند. مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان آب در فاصله افطار تا سحر، استفاده از میوه و سبزیجات و کاهش مصرف مواد قندی از توصیه‌های عمومی پزشکان و متخصصان تغذیه در این ایام است، خوشبختانه در این فصل از سال میوه‌های متنوعی در بازار وجود دارد که صیفی‌جات با حجم بالای آب می‌توانند مکمل خوبی برای رفع تشنگی در طول روز باشند. هندوانه، طالبی، خربزه و خیار از میوه‌هایی است که مصرف آن در فاصله افطار تا سحر به روزه‌داران توصیه می‌شود.

به همه بیماران به‌خصوص مبتلایان به نارسایی کلیه توصیه اکید می‌شود که با مشورت و تأیید پزشک روزه‌بگیرند و در صورت اجازه پزشک علاوه بر نوشیدن ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب حتماً از صیفی‌جات به‌خصوص هندوانه و طالبی در وعده افطار و سحر استفاده کنند.

روزه‌داران، افطار و شام را یکی نکنند

رفع گرسنگی به‌اندازه رفع تشنگی در ماه رمضان اهمیت دارد. روزه‌دار پس از تحمل ساعت‌ها گرسنگی پس از افطار باید تغذیه درستی داشته باشد. برخی روزه‌داران در ماه رمضان یا بعدازآن به دلیل تغییر الگوی غذایی دچار اختلالاتی مانند یبوست، سنگ کلیه یا مجاری ادراری، سردرد، بی‌حوصلگی، عصبانیت و پرخاشگری می‌شوند درحالی‌که با یک رژیم غذایی درست نه‌تنها هیچ عارضه‌ای برای روزه‌دار ایجاد نمی‌شود بلکه کمکی هم به‌سلامت بدن می‌کند. از طرف دیگر، همزمانی ساعت افطار با صرف شام باعث می‌شود که خیلی از روزه‌داران یکی از وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند یا افطار و شام را با هم میل می‌کنند؛ موضوعی که به‌شدت از سوی پزشکان و متخصصان تغذیه نهی شده است.

پس از چندین ساعت استراحت دستگاه گوارش، حجم بالای مواد غذایی برای بدن مضر است و درصد جذب مواد مغذی را کاهش می‌دهد، ما توصیه می‌کنیم که حتماً ۳ وعده غذایی افطار، شام و سحری را مصرف کنند. البته در مصرف این ۳ وعده باید نکاتی رعایت شود.

اول آن‌که بین زمان افطار تا شام فاصله یک‌ساعته یا بیشتر در نظر گرفته شود، چراکه دستگاه گوارش احتیاج به زمان برای هضم وعده اول یا همان افطاری را دارد. یک استکان آبجوش یا چای کم‌رنگ همراه دو عدد خرما، چند برش نان‌همراه مقدار کمی پنیر و گردو، حلوا، حلیم، شله‌زرد، سبزی، سوپ و یک لیوان شیر بهترین پیشنهاد برای وعده اول است. در وعده شام هم باید از تمام گروه‌های اصلی مواد غذایی مصرف شود. یکی از بهترین دستورات غذایی وعده شام ماه رمضان شامل سالاد سبزی، کمتر از ۱۰۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز یا ماهی، یک پیاله ماست، همراه چند قاشق برنج پخته است. برای سحری هم مصرف چای کم‌رنگ، سبزی و میوه‌های آب‌دار به همراه کمی عسل و آب‌لیمو برای رفع تشنگی در طول روز بسیار مفید است. درعین‌حال به روزه‌داران توصیه می‌شود، از مصرف شربت‌های خیلی شیرین و نوشابه‌های گازدار و فست‌فود در وعده‌های افطار، شام و سحری خودداری کنند.

سحری را حذف نکنید

اما سحری یکی از وعده‌های غذایی روزه‌داران در ایام ماه مبارک رمضان است، وعده‌ای که باوجود توصیه پزشکان و متخصصان تغذیه در بسیاری از موارد به آن توجه نمی‌شود. حذف سحری یا پرخوری در این وعده، مشکل اصلی بیشتر روزه‌داران است. مشکلی که به گفته پزشکان و متخصصان تغذیه، سلامت فرد روزه‌دار را به مخاطره می‌اندازد.

با توجه به طولانی بودن ساعت‌های روزه‌داری، توصیه می‌شود که به‌هیچ‌وجه وعده سحر حذف نشود چراکه نخوردن سحری، منجر به افت قند خون، سردرد و سرگیجه می‌شود و در درازمدت آسیب‌های بیشتری به بدن وارد می‌کند. هنگام سحر باید از خوردن غذای چرب خودداری شود، پرخوری هنگام سحر از احساس تشنگی نمی‌کاهد. مصرف غذا در وعده سحر و افطار باید به‌گونه‌ای باشد که هیچ‌گاه احساس سیری کامل نشود، همچنین باید از مصرف زیاد چای در سحر خودداری کرد.

خوردن غذاهای پروتئینی در وعده سحری به دلیل افزایش هورمون‌های القاکننده سیری باید موردتوجه قرار بگیرد. مصرف کافی کربوهیدرات‌ها نیز برای تأمین ذخایر گلیکوژنی در این وعده‌غذایی توصیه می‌شود. همچنین مصرف دو تا ۳ واحد میوه در وعده سحری برای تأمین آب و مواد مغذی موردنیاز بدن ضروری است. بااین‌وجود یکی از بهترین دستورهای غذایی برای سحر یک لیوان شیر، چند برش نان سبوس‌دار، پنیر و گردو، چای شیرین، همراه عسل و کره و مربا است و نباید بلافاصله پس از صرف وعده سحری، دراز کشید یا خوابید چراکه این کار منجر می‌شود تا فرد دچار رفلاکس معده شود.

ماه رمضان و فرصت مناسب برای ترک سیگار

به‌طورکلی روزه گرفتن هیچ منافاتی با سلامت بدن ندارد. اگر هم افرادی در طول ماه مبارک رمضان با مشکلاتی مواجه می‌شوند، به دلیل رعایت نکردن موارد تغذیه‌ای است.

در ماه رمضان از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌شده و غذاهای حاوی قند ساده مانند زولبیا و بامیه تا حد امکان باید خودداری شود. همچنین قطع مصرف سیگار و چای پررنگ برای جلوگیری از سوءهاضمه و نفخ نیز توصیه می‌شود. ماه رمضان فرصت بسیار خوبی برای افرادی است که قصد دارند مصرف سیگار را برای همیشه قطع کنند. ۱۸ ساعت نکشیدن سیگار می‌تواند فرد را ازلحاظ روحی و جسمی برای قطع مصرف نیکوتین آماده کند، این افراد برای جبران نیکوتین موردنیاز بدنشان می‌توانند از گوجه‌فرنگی کمک بگیرند. گوجه‌فرنگی جایگزین مناسبی برای رفع نیاز نیکوتین بدن است، سالاد و مصرف گوجه و خیار می‌تواند میل به سیگار را کاهش دهد.

همچنین قطع مصرف نوشیدنی‌های گازداری مانند نوشابه، با افزایش توانایی بدن در جذب کلسیم میل و اشتها به سیگار را به‌شدت کاهش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف نوشابه، اشتها را برای مواد غذایی مفیدی مانند سبزی‌های تازه، میوه‌ها، پروتئین‌ها و لبنیات به‌شدت کاهش می‌دهد. در مقابل به روزه‌داران پیشنهاد می‌شود، از آبمیوه‌های تازه مانند هندوانه و توت‌فرنگی، طالبی و نعنا، آناناس، خیار و سکنجبین برای رفع تشنگی استفاده کنند. این نوشیدنی‌ها علاوه بر رفع تشنگی، ویتامین‌های طبیعی بدن را هم تأمین می‌کنند. از عسل می‌توان به‌عنوان یک شیرین‌کننده مناسب برای این نوشیدنی‌ها استفاده کرد. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های عدم تناول غذا در ماه رمضان، تلخ‌کامی و بوی بددهان است. موضوعی که علاوه بر آزار فرد روزه‌دار، باعث ناراحتی دیگران هم می‌شود. موضوعی که می‌تواند دلایل مختلفی چون عفونت لثه و دندان‌ها، دخانیات، مصرف برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی، ویتامین‌های تجویزی در دوران بارداری و حتی آنتی‌بیوتیک‌ها، رفلاکس معده، تغییرات هورمونی (استروژن) در دوران قاعدگی و بارداری، دیابت، کارکرد نادرست کلیه‌ها و کبد و درست مراقبت نکردن از دهان و دندان داشته باشد. روزه‌داران می‌توانند در وعده افطار، با مصرف مرکبات و نوشیدن آب‌پرتقال یا آب‌لیمو که منجر به تولید بیشتر بزاق و شسته شدن طعم تلخ دهان در طول روز می‌شود، این مشکل را برطرف یا کم‌رنگ کنند. البته تلخ‌کامی در دوران روزه‌داری، با بوی بددهان نیز همراه است که این مسئله موقتی است و مشکل جدی به شمار نمی‌رود، دلیل آن هم این است که فرد برای ساعت‌های طولانی غذا نمی‌خورد، به همین خاطر بدن به شکل طبیعی هنگام مصرف نکردن کربوهیدرات یا با مصرف رژیم کم کربوهیدرات، مکانیسم تأمین انرژی سلول‌ها را از طریق متابولیسم چربی‌های ذخیره‌ای بدن انجام می‌دهد که باعث ایجاد بوی بددهان می‌شود.

به همین دلیل به روزه‌داران توصیه می‌شود در روز چند بار بعد از وعده‌های سحر، افطار و پیش از خواب، مسواک بزنند و پس‌ازآن از نخ دندان و دهان‌شویه برای جلوگیری از تجمع جرم و باکتری‌ها استفاده کنند. استفاده از نمک نیز در جلوگیری از تجمع باکتری‌ها بسیار مفید است.

بیمارانی که می‌توانند روزه بگیرند

روزه‌داری در بهبود و درمان بسیاری از بیماری‌ها به‌خصوص بیماری‌ها و نارسایی‌های گوارشی بسیار مفید است. سکته قلبی یکی از همین بیماری‌هاست که فرد با روزه گرفتن می‌تواند ریسک ابتلا به این عارضه خطرناک قلبی را به‌شدت کاهش دهد. حدود ۲۰ روز پس از شروع ماه مبارک رمضان میزان «هموسیستئین» اصلی‌ترین عامل بروز سکته قلبی در خون به‌شدت کاهش و میزان کلسترول خوب (HDL) نیز افزایش می‌یابد و غلظت خون هم در حد طبیعی قرار می‌گیرد. در این ماه به دلیل این‌که افراد از پرخاشگری، رفتارهای تهاجمی، استرس و هیجان، کشیدن سیگار، مصرف چای و قهوه دوری می‌کنند، امکان بروز سکته قلبی در آنها کاهش می‌یابد که مجموعه این تغییرات در وضع رفتار و تغذیه افراد، دو عامل مهم برای حفظ سلامتی فرد در طول ماه مبارک رمضان است. افراد مبتلا به پرفشاری خون، باید در طول روز به‌صورت مداوم فشارخون خود را چک کنند. اگر در طول روز بیمار دچار تغییر و بالا رفتن فشارخون شود، نباید روزه بگیرد اما اگر در طول روز فشارخون فرد تغییر نکرد، روزه گرفتن موردی ندارد.

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت محمد پدرام و برادران شرکت تضامنی به شماره ثبت ۹۲۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۷۶۲۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۷/۲/۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :
-اعضا هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
آقای محمد پدرام بشماره ملی ۲۳۷۰۹۶۴۷۸۲ بسمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و آقای روح اله پدرام بشماره ملی ۲۳۷۰۹۷۰۳۸۳ بسمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.
باثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضا انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد. ۷/۳۲۲ ۳۰۱/م الف
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری کازرون

آگهی ابلاغ اجراییه

بدین وسیله به آقای بهنام عبداللهی فرزند عبدالنبی به شماره شناسنامه ۱۳۱ و شماره ملی ۲۳۷۱۸۵۷۲۵۴ به نشانی کازرون- خیابان قدمگاه کوچه شهید عبداللهی و خانم شهرناز عبداللهی فرزند عبدالنبی به شماره شناسنامه و شماره ملی ۲۳۶۰۶۳۰۵۷۱ به نشانی کازرون- خیابان قدمگاه کوچه شهید عبداللهی مدیونین پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۴۷۲/۱ اجرای ثبت اسناد کازرون ابلاغ می گردد که بانک ملی شعبه ابواسحق کازرون بابت بدهی شما و برات عبداللهی و مسلم شفیع نژاد کازرونی موضوع قرارداد شماره ۹۰۰۰۳۰۳۴۰۳- ۱۳۹۰/۰۳/۳۱ جهت وصول مبلغ ۱/۱۱۲/۹۰۰/۳۹۳ ریال بابت اصل و سود و خسارت تأخیر تأدیه و از تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۴ روزانه مبلغ ۳۲۶/۲۰۲ ریال به بدهی فوق افزوده می گردد اجراییه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرایی به کلاسه مذکور، چون مدیونین مزبور (بهنام عبداللهی و شهرناز عبداللهی) به آدرس مندرج در اجراییه شناخته نگردیده اند و بانک بستانکار آدرس دقیقی از شما نداشتند لذا حسب درخواست بانک و به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا مقرر گردید مفاد اجراییه مذکور از طریق جراید انتشار یابد. تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ اجراییه محسوب می گردد و چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بانک بستانکار ننمایید عملیات اجرایی برابر مقررات علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده (چنانچه لازم باشد) آگهی دیگری صادر نخواهد شد. ۷/۳۲۳ ۲۹۹/م الف
داود انصاری – مدیر اجرای واحد اجرای اسناد رسمی کازرون

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۳۰۰۰۳۸۴ مورخ ۹۲/۱۲/۰۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم منظر نیکنام فرزند نصراله به شماره شناسنامه ۲۱۴۲ صادره از ممسنی نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان یکباب خانه (۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به موقوفه بوشهری تعلق دارد) به انضمام ۱/۵ دیگر اعیان به مساحت ۳۰۱/۴۱ مترمربع پلاک ۶۳۷ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان رستم اراضی مشاعی قریه مصیری انتقالی از ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) 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. ۹/ م الف ۲۶۸۴۲/۱۶۲۱۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۲/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۳/۰۱
سیدعلی عباسیان – رییس ثبت اسناد و املاک رستم

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت محمد پدرام و برادران شرکت تضامنی به شماره ثبت ۹۲۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۷۶۲۶ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۲/۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :
تعیین دارندگان حق امضا: حق امضا کلیه اسناد و اوراق بهادار با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
باثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضا انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد. ۷/۳۲۲ ۳۰۲/م الف
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری کازرون

آگهی ابلاغ اجراییه

بدین وسیله به آقای بهنام عبداللهی فرزند عبدالنبی به شماره شناسنامه ۱۳۱ و شماره ملی ۲۳۷۱۸۵۷۲۵۴ به نشانی کازرون- خیابان قدمگاه کوچه شهید عبداللهی و خانم شهرناز عبداللهی فرزند عبدالنبی به شماره شناسنامه و شماره ملی ۲۳۶۰۶۳۰۵۷۱ به نشانی کازرون- خیابان قدمگاه کوچه شهید عبداللهی رضوان اسمعیلی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۷۶۳۰ و شماره ملی ۱۲۸۲۸۲۲۲۶۸ به نشانی کازرون- خیابان قدمگاه- کوچه شهید عبداللهی، مدیونین پرونده اجرایی کلاسه ۱۳۹۶۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۴۷۴/۱ اجرای ثبت اسناد کازرون ابلاغ می گردد که بانک ملی شعبه ابواسحق کازرون بابت بدهی شما موضوع قرارداد شماره ۹۰۰۹۰۰۳۰۲۹۷- ۱۳۹۰/۰۳/۰۹ جهت وصول مبلغ ۳۱۷/۵۴۵/۹۰۴ ریال بابت اصل و سود و خسارت تأخیر تأدیه و از تاریخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۴ روزانه مبلغ ۱۱۰/۲۵۸ ریال به بدهی فوق افزوده می گردد اجراییه صادر نموده است که پس از تشکیل پرونده اجرایی به کلاسه مذکور، چون مدیونین مزبور به آدرس مندرج در اجراییه شناخته نگردیده اند و بانک بستانکار آدرس دقیقی از شما نداشتند لذا حسب درخواست بانک و به استناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا مقرر گردید مفاد اجراییه مذکور از طریق جراید انتشار یابد. تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ اجراییه محسوب می گردد و چنانچه ظرف مدت ده روز پس از انتشار این آگهی اقدام به پرداخت بدهی خود و یا جلب رضایت بانک بستانکار ننمایید عملیات اجرایی برابر مقررات علیه شما ادامه خواهد یافت و غیر از این آگهی و آگهی مزایده (چنانچه لازم باشد) آگهی دیگری صادر نخواهد شد. ۷/۳۲۳ ۳۰۰/م الف
داود انصاری – مدیر اجرای واحد اجرای اسناد رسمی کازرون

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۶۰۳۱۱۰۳۳۰۰۰۳۲۹ مورخه ۹۶/۱۱/۱۰ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای علی اکبر حسینی فرزند فرج اله به شماره شناسنامه ۲۳۸۰۰۲۳۸۵۹ صادره از کازرون نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان یکباب خانه به انضمام ۱/۵ دانگ دیگر اعیان به مساحت ۲۸۶/۲۷ مترمربع پلاک ۶۳۵ فرعی از ۸۶ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان رستم اراضی مشاعی قریه مصیری انتقالی از ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) 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. ۷/ م الف ۲۶۸۴۱/۱۶۲۱۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۲/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۳/۰۱
سیدعلی عباسیان – رییس ثبت اسناد و املاک رستم

آگهی دعوت به مجمع فوق العاده

شرکت کارخانجات کاشی و سرامیک حافظ (سهامی عام) شماره ثبت ۵۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۱۲۴۳۸

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت کارخانجات کاشی و سرامیک حافظ (سهامی عام) یا نمایندگان قانونی آنها دعوت بعمل می آورد تا در جلسه مجمع فوق العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۱۲ در محل شرکت واقع در خیابان شریعتی خیابان زیبا- پلاک ۶۴- طبقه سوم تشکیل می شود حضور بهم رسانند.

- دستور جلسه:
تغییر آدرس محل قانونی شرکت

۲۶۹۱۵/۱۶۳۲۱
هیات مدیره
شرکت کارخانجات کاشی و سرامیک حافظ (سهامی عام)

دادنامه

خواهان: آقای سعید بهمنی فرزند بهادر با وکالت سیدابوالحسن موسوی فرزند سید محمد به نشانی دیر- روبروی دادگستری- خ اداره گاز- دفتر وکالت موسوی
خوانده: آقای فرهنگ محب فرزند یداله به نشانی شیراز- میدان ولیعصر (عج)
خواسته ها: ۱- مطالبه خسارت تاخیر تادیه ۲- مطالبه وجه چک ۳- اعسار از پرداخت هزینه دادرسی
دادگاه با عنایت به جامع اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی اعلام و بشرح ذیل مبادرت بصدور رای می نماید:
رای دادگاه
در خصوص دعوی خواهان آقای سعید بهمنی فرزند بهادر با وکالت آقای سیدابوالحسن موسوی فرزند سید محمد بطرفیت خوانده: آقای فرهنگ محب فرزند یدالله به خواسته تقاضای مطالبه وجه به مبلغ ۵۶۵/۰۴۵/۰۰۰ ریال بابت یک فقره چک به شماره سریال ۸۸۲۰۲۱/۲۹۵۱۰۰ بانک رفاه کارگران به انضمام کلیه خسارت قانونی وارده و تاخیر تادیه قانونی و حق الوکاله وکیل به شرح متن دادخواست، دادگاه با التفات به اوراق و محتویات پرونده، تصویر مصدق چک ادعایی و گواهینامه عدم پرداخت و توجها به اینکه خوانده علیرغم ابلاغ از طریق نشر آگهی در روزنامه در قبال دعوی خواهان در جلسه دادرسی دادگاه حاضر نشده و ایراد و دفاعی معمول ندانسته و از طرفی وجود اصل چک در ید خواهان، ظهور در اشتغال ذمه خوانده دارد، فلذا دادگاه دعوی خواهان را وارد و ثابت تشخیص داده با انطباق موضوع به مواد ۳۱۰-۳۱۳ و ۳۱۵ قانون تجارت و تبصره الحاقی ماده ۲ قانون اصلاح قانون صدور چک و ماده ۱۹۸ از قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی مصوب ۷۹ حکم به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۵۴۵/۰۴۵/۰۰۰ پنجاه و شش میلیون پانصدو چهار هزار و پانصد تومان بعنوان اصل خواسته و مستندا به ماده ۵۲۲ و ۵۱۹ از قانون اخیر الذکر خوانده را محکوم و مکلف به پرداخت حق الوکاله وکیل برابر با تعرفه قانونی و به پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ مندرج در متن چک لغایت زمان وصول چک وجه آن براساس نرخ تورم، شاخص اعلامی بانک مرکزی که توسط اجرای احکام حقوقی محاسبه و اعلام می شود محکوم می نماید. در اجرای ماده۵۱۱ از قانون مار البان، هرگاه مدعی اعسار در دعوای اصلی محکوم له واقع شود و از اعسار خارج گردد، هزینه دادرسی از او دریافت خواهد شد. در این خصوص واحد اجرای احکام به محض اخذ مبلغ از محکوم علیه پرونده به نفع محکوم له مکلف به محاسبه هزینه دادرسی و وصول از محکوم له و واریز به نفع دولت جمهوری اسلامی ایران می باشد. رای صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف همان فرجه قابل تجدید نظر خواهی در دادگاه تجدید نظر استان بوشهر می باشد. ۹۴/م الف ۲۶۹۱۴
رئیس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی کنگان

آگهی مزایده اموال غیرمنقول

اجرای احکام کیفری دادسرای عمومی و انقلاب کازرون به موجب محتویات پرونده ۹۱۳۱۳۹ الف علی گشتاسبی فرزند عبدالمهدی وثیقه گذار محکوم علیه محمدرضا گشتاسبی فرزند عبدالمهدی در موعد مقرر نسبت به معرفی محکوم علیه اقدام ننموده لذا به موجب قرار صادره از دادستان محترم شهرستان کازرون حکم به ضبط وجه الوثاقه صادر گردید لذا با تجویز مواد مندرج در قانون اجرای احکام حقوقی مصوب سال ۱۳۵۶ و حسب دستور دادیار اجرای احکام کیفری کازرون یک باب منزل مسکونی تحت پلاک ۱۸۵/۵۰۹ قطعه چهار واقع در بخش هفت کازرون که توسط کارشناس ارزیابی و به مبلغ ۶۷۴۴۰۰۰۰۰ ریال قیمت گذاری گردیده است را از طریق مزایده به فروش می رساند. لذا بدین وسیله به اطلاع عموم می رساند کسانی که مایل به خرید باشند در روز یکشنبه ۱۳۹۷/۳/۲۳ ساعت ده صبح در این اجرا حاضر و قیمتهای پیشنهادی خود را ارایه نمایند. مزایده از قیمت ۶۷۴۴۰۰۰۰۰ ریال شروع و شخصی که بالاترین قیمت پیشنهادی را ارایه نمایند برنده مزایده و موظف به پرداخت ده درصد قیمت پیشنهادی در جلسه مزایده خواهد بود. مزایده با حضور نماینده دادستان برگزار خواهد شد محکوم له نیز می تواند مانند سایرین در خرید شرکت نماید. حضور متقاضیان در این جلسه آزاد می باشد و می توانند جهت اطلاع بیشتر از وضعیت ملک مذکور تا پنج روز قبل از تاریخ فوق به این اجرا مراجعه نمایند. این آگهی به استناد ماده ۱۸۵ قانون اجرای احکام حقوقی برای یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج و منتشر می گردد. ۲۹۸/ م الف ۷/۳۲۴
دادرس اجرای احکام حقوقی دادگستری کازرون – روستا

آگهی تحدید حدود اختصاصی

آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۴۵۰۹/۲۴۱ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر، چون عملیات تحدید حدود پلاک ۴۵۰۹/۲۴۱ به عنوان ششدانگ یک باب خانه تحت پلاک مرقوم به مساحت ۲۸۰ متر مربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر مهر ملکی آقای یعقوب مقیمی فرزند غلامعباس، تحدید حدود به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مقدور نگردیده است، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۷/۰۳/۲۹ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد لذا از کلیه صاحبان املاک مجاور بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می گردد. که در وقت، مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید تا سی روز پذیرفته خواهد شد ،که بایستی کتبا به اداره ثبت محل تسلیم و رسید عرض حال دریافت نمائید ضمنا معترض از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت یک ماه فرصت خواهد داشت که دادخواست خود را به دادگاه صالحه تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به اداره ثبت ارائه نماید در غیر اینصورت سند مالکیت برابر مقررات صادر خواهد شد. ۱۵۷/ م الف
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۰۳/۰۱ ۲۶۹۱۲/۱۶۳۱۳
خلیل شاکری– رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان ممسنی

آقای شهسوار رنجبر فرزند اسفندیار با تسلیم دو برگ استشهادیه که توسط دفترخانه ۳۲۲ ممسنی تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به ششدانگ یکباب خانه تحت پلاک ۶۶۱ فرعی از ۵۴ اصلی واقع در قطعه ۹ بخش ۷ فارس شهرستان ممسنی سند مالکیت به شماره چاپی ۰۸۳۳۹۳-ب/۹۵ دفتر املاک الکترونیک ۱۳۹۶۲۰۳