روزنامه طلوع

تاریخ ۱۵ اسفند ۱۴۰۱ دوشنبه

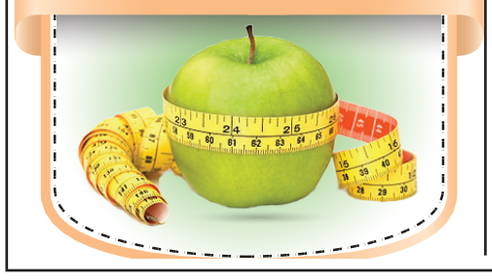
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: خواب خوب

صفحه ۶

شماره ۳۵۹۳ سال بیست و هشتم

سلامت



اگر نمی‌توانید رژیم و ورزش را دنبال کنید، خوب بخوابید!

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که داشتن حداقل هفت ساعت خواب شبانه به افراد کمک می‌کند تا به برنامه کاهش وزن و ورزش خود پایبند باشند.
به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان دانشگاه «پیتسبرگ» آمریکا اخیرا ۱۲۵ فرد میانسال را که از رژیم غذایی پیروی می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند کسانی که خواب بهتری داشتند به این برنامه‌ها بیشتر پایبند بودند.
محققان دانشگاه «پیتسبرگ» ۱۲۵ فرد میانسال که عمدتا زن بودند و دارای اضافه وزن یا چاق بودند و در یک برنامه تناسب اندام یک ساله شرکت کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان وظیفه داشتند از یک رژیم غذایی با کالری محدود پیروی کنند و ورزش روزانه خود را افزایش دهند.
اگرچه پایبندی به این برنامه در هر دو گروه به مرور زمان کاهش یافت، اما دانشمندان دریافتند کسانی که بهتر می‌خوابیدند، کمتر غذا می‌خورند و بیشتر ورزش می‌کردند.
مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری(CDC) می‌گوید که همه بزرگسالان باید حداقل هفت ساعت در شب بخوابند اما برآوردها نشان می‌دهد که از هر سه نفر یک نفر به این سطح نمی‌رسد. فقط سه شب خواب کم باعث کاهش سلامت روانی و جسمی می‌شود و باعث کاهش تمرکز، خلق و خو و حتی مشکلات تنفسی می‌شود.
حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که حتی هفت ساعت نخوابیدن در شب باعث می‌شود فرد بیشتر پرخوری کند و بیشتر هوس تنقلات چرب، نمکی و شیرین کند.
در این مطالعه، ۹ نفر از هر ۱۰ شرکت‌کننده زن بودند و BMI همگی آنها بین ۲۷ تا ۴۴ بود که همین امر آنها را در دسته افراد دارای اضافه وزن و چاق قرار می‌داد.
همه شرکت‌کنندگان در برنامه کاهش وزن ثبت‌نام کردند و اطلاعاتی در مورد خواب و پایبندی به برنامه در ابتدا، در ماه ششم و ماه ۱۲ پس از برنامه ارائه کردند.
شرکت کنندگان یک پرسشنامه را پر کردند و به هر عامل(ثبات، رضایت، هوشیاری، زمان بندی، کارایی(زمان در رختخواب در حالی که واقعاً خوابیده‌اید) و مدت زمان خواب) عدد یک برای «خوب» یا صفر برای «ضعیف» امتیاز داده شد. شرکت کنندگان کالری دریافتی خود را با وارد کردن میزان مصرف خود در یک برنامه تلفن همراه ردیابی کردند و فعالیت بدنی با استفاده از شتاب‌سنج که روی مچ قرار داشت اندازه‌گیری شد. این اندازه‌گیری‌ها نیز در ابتدای طرح و در شش ماه و ۱۲ ماه پس از برنامه انجام شد.
سپس نتایج این مطالعه با نتایج حاصل از شرکت‌کنندگانی که خواب کافی داشتند و نداشتند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در طول دوره مطالعه، ۷۹ درصد از شرکت کنندگان در جلسات گروهی برای شش ماه اول شرکت کردند، اما در دوره شش ماهه بعدی این میزان به ۶۲ درصد کاهش یافت.
تجزیه و تحلیل نشان داد شرکت‌کنندگانی که به اندازه کافی می‌خوابیدند، به احتمال زیاد به برنامه پایبند بودند. آنها همچنین تمایل بیشتری به شرکت در جلسات گروهی، رعایت رژیم غذایی و رسیدن به اهداف فعالیت بدنی خود داشتند. هیچ اطلاعاتی در مورد میزان کاهش وزن هر دو گروه توسط محققان ارائه نشد.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد علی سعادت فر و خانم نرجس منصور آبادی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۴۶ شیراز با شماره های شناسه یکتا ۱۴۰۱۰۲۱۵۷۰۸۳۰۰۱۰۴۰ و ۱۴۰۱۰۲۱۵۷۰۸۳۰۰۱۰۴۲ تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۲ جلد سند مالکیت تک برگ مربوط به ششدانگ پلاک ۲۰۸۳/۱۲۹۴۸ واقع در بخش چهار شیراز که به شماره دفاتر الکترونیکی ۱۴۰۰۲۰۳۱۱۰۳۴۰۱۰۸۱۸ و ۱۴۰۰۲۰۳۱۱۰۳۴۰۱۰۸۱۹ به نام محمد علی سعادت فر و نرجس منصور آبادی ثبت و سند مالکیت به شماره های چاپی ۳۰۳۷۹۰-۰۰/الف صادر و ۳۰۳۷۹۱-۰۰/الف صادر و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۳۸۸/۱۹۶۷۶۶۲ ۳۷۶۳ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی مزایده فروش زمین

مرحله اول چاپ : ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ مرحله دوم : ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

شهرداری ارسنجان درنظردارد براساس مجوزشماره ۷۷۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ شورای اسلامی شهر ارسنجان نسبت به فروش ۹ قطعه زمین ملکی خود به شرح جدول زیر اقدام نماید ، لذا از متقاضیان درخواست می شود طبق شرایط اعلام شده، تقاضای کتبی خود را حداکثر تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۸ به دبیرخانه شهرداری تحویل و رسید دریافت نمایند :

ردیف	مشخصات زمین	مساحت زمین (مترمربع)	قیمت پایه (هر مترمربع ـریال)	مبلغ سپرده (ریال)
۱	قطعه زمین شماره ۱ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰ متری شهرک کارگاهی	۱۱۸/۶۷	۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	قطعه زمین شماره ۲ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰ متری شهرک کارگاهی	۱۲۰	۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	قطعه زمین شماره ۳ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰متری شهرک کارگاهی	۱۲۰	۳۴,۰۰۰,۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	قطعه زمین شماره ۴ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان بیست متری شهرک کارگاهی	۱۲۰	۳۸,۰۰۰,۰۰۰	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	قطعه زمین شماره ۸ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰ متری - خیابان ۱۶متری شهرک کارگاهی	۳۸۰/۶۱	۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	قطعه زمین شماره ۹ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰ متری - خیابان ۱۶متری شهرک کارگاهی	۳۶۶/۵۷	۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	قطعه زمین شماره ۱۰ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰ متری - خیابان ۱۶متری شهرک کارگاهی	۲۵۵/۷۴	۱۶,۰۰۰,۰۰۰	۴۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	قطعه زمین شماره ۱۱ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در خیابان ۲۰متری - خیابان ۱۶متری شهرک کارگاهی	۹۳۷/۲۱	۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۱/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۹	قطعه زمین جدا شده از قطعه ۱۲۲ تحت پلاک ۲۳۳/۳ واقع در شهرک کارگاهی (آگهی مزایده جهت تجمیع)	۲۵۰	۷/۰۰۰/۰۰۰	۱۷۵/۰۰۰/۰۰۰

شرایط شرکت در مزایده
۱ـ واریز مبلغ اعلام شده به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب شماره ۰۱۰۵۹۲۸۳۷۶۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه ارسنجان و ارائه فیش واریزی یا تسلیم ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه معادل مبلغ سپرده اعلامی برای هر زمین، که می بایستی درموقع ثبت نام در پاکت شماره «الف» به همراه تقاضای اصلی که در پاکت شماره «ب» قرار داده شده، به شهرداری تحویل گردد.
۲ـ شهرداری در رد یا قبول کلیه پیشنهادها مجاز و مختار می باشد .
۳ـ درصورتی که نفرات اول، دوم و سوم برنده مزایده نسبت به انجام معامله با شهرداری اقدام ننمایند سپرده آنان به نفع شهرداری ضبط می گردد .
۴ ـ برنده مزایده می بایست مبلغ کل بهای زمین را حد اکثر پس از یک هفته به حساب شهرداری واریز نماید .
۵ ـ کلیه هزینه های نقل و انتقال به عهده برنده مزایده است .
۶ ـ به پیشنهادهای که مخدوش یا مشروط بوده و یا خارج از موعد مقرر واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۷ـ کمیسیون عالی معاملات روز چهار شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۱/۰۹ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری تشکیل می گردد و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد می باشد .
۸ – متقاضیان می بایست جهت کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از زمین های مربوطه به شهرداری مراجعه نمایند .
۹- هزینه درج دونوبت آگهی روزنامه به عهده برنده مزایده می باشد ./
شماره تماس: ۰۷۱۴۳۵۲۲۱۳۴
۱۴۶۶۱۵۷ ۴۰۳۷۸

سجاد رحیمی– شهردار ارسنجان

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

آگهی مفقودی

شناسنامه خودرو سواری دنا پلاس مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید – روغنی به شماره پلاک ۸۳ ۹۷۶ ل ۳۴ و شماره موتور ۱۴۷H۰۵۴۶۱۸۹ و شماره شاسی NAAW۲۱HU۸LE۲۷۷۴۸۲ به نام امان اله شریفی حقیقی به شماره ملی ۲۴۵۱۸۵۷۷۴۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۴۰۳۷۰/۱۹۶۷۶۳۸

آگهی مفقودی

سند خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید به شماره پلاک ۸۳ ۴۱۶ ج ۷۳ به شماره موتور ۱۶۷B۰۱۳۴۱۶۲ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۰MJ۵۳۷۸۹۲ به نام نیوشا زمانی به شماره ملی ۲۳۶۰۶۲۳۱۴۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۴۰۳۸۷/۱۹۶۷۶۶۰

آگهی مفقودی

شناسنامه خودرو ساینا مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره پلاک ۶۳ ۱۹۶ق ۳۹ به شماره موتور۹۶۰۷۱۶۸ / M۱۵ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۱۵۶۶۲ به نام علی رضا میر به کدملی ۵۱۵۹۵۴۵۵۶۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۴۰۳۸۶/۱۹۶۷۶۵۹

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم مینا خورده بین اصالتا و به وکالت از سایر ورثه مرحومه شاهزاده حکیم زاده طبق وکالت نامه شماره ۴۰۷۶۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۲ و ۴۱۲۹۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۹ دفترخانه ۱۳۸ امیدیه با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۴۶ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ برگ سند مالکیت مربوط به اعیان ششدانگ پلاک ۱۲۸۶۰ فرعی از ۲۰۷۰ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۱۳۹۷۲۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۶۳۸ به نام شاهزاده حکیم زاده ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۴۸۳۸۰۲ ب ۹۶ صادر به علت سهل انگاری مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۳۸۵/۱۹۶۷۶۵۸ ۳۷۶۲ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای مسعود حمیدی زاده به موجب وکالت نامه CvIOKHN۱AETE کنسولگری واشنگتن به وکالت از خانم مرضیه شکرنوش با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۶۰ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱۸۰۳ فرعی از ۲۱۵۲ واقع در بخش چهار شیراز که ذیل ثبت ۴۶۲۵۳۹ صفحه ۳۱۱ دفتر ۱۵۳۳ املاک به نام خانم مرضیه شکرنوش ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۰۴۴۴۶۱۸ سری الف ۱۶ سال ۸۸ صادر به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۴۰۳۸۱/۱۹۶۷۶۵۷ ۳۷۶۱ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

اجرائیه

محکوم له: محسن براتی فرزند حسنقلی به آدرس: استان فارس – شهرستان کازرون – کازرون – پل آبگینه – روستای زوالی – منزل حسنقلی براتی
محکوم علیه: علیرضا ملکی فرزند هادی نشانی: مجهول المکان
نماینده قانونی محکوم له: مریمی نصیری فرزند ماندنی به نشانی: استان فارس – شهرستان کازرون – شهر کازرون – حضرتی ساختمان وکلا
محکوم به:
به موجب درخواست اجرای حکم به شماره ۱۴۰۱۱۲۹۹۰۰۳۷۰۰۷۱۸۳ و شماره دادنامه مربوطه ۱۴۰۱۱۲۳۹۰۰۰۸۴۵۰۰۶۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۴/۲۳۷/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و خسات تاخیر تادیه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۱ تا زمان اجرای حکم بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی و حق الوکاله وکیل وفق قرارداد به مبلغ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال در حق محکوم له و پرداخت هزینه اجرایی در حق صندوق دولت
محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجرائیه:
۱-ظرف ده روز مفاد آن را بموقع اجرا گذارد (ماده ۳۴ قانون اجرای احکام مدنی ۲-ترتیبی برای پرداخت محکوم به بدهد. ۳-مالی معرفی کند که اجرا حکم و استیفا محکوم به از آن میسر باشد چنانچه خود را قادر به اجرای مفاد اجراییه نداند باید ظرف سی روز کلیه اموال خود را شامل تعداد یا مقدار و قیمت همه اموال منقول و غیر منقول به طور مشروح مشتمل بر میزان وجوه نقدی که به هر عنوان نزد بانکها و موسسات مالی و اعتباری ایرانی یا خارجی دارد به همراه مشخصات دقیق حسابهای مذکور و کلیه اموالی که او به هر نحو نزد اشخاص ثالث دارد و کلیه مطالبات او از اشخاص ثالث و نیز فهرست نقل و انتقالات و هر نوع تغییر دیگر در اموال مذکور از زمان یک سال قبل از طرح دعوی اعسار به ضمیمه دادخواست اعسار به مقام قضائی ارائه نماید و الا به درخواست محکوم له بازداشت می شود (مواد ۸ و ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹۴) ۴-خودداری محکوم علیه از اعلام کامل صورت اموال به منظور فرار از اجرای حکم، حبس تعزیری درجه هفت را در پی دارد (ماده ۳۴ قانون اجرای احکام مدنی و ماده ۲۰ ق.م.ا و ماده ۱۶ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹۴) ۵-انتقال مال به دیگری به هر نحو با انگیزه فرار از ادای دین به نحوی که باقیمانده اموال برای پرداخت دیون کافی نباشد موجب مجازات تعزیری درجه شش یا جزای نقدی معادل نصف محکوم به یا هر دو مجازات می شود (ماده ۲۱ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹۴) ۶-چنانچه صورت اموال پس از مهلت سی روز ارائه شود آزادی محکوم علیه از زندان منوط به موافقت محکوم له یا تودیع وثیقه یا معرفی کفیل توسط محکوم علیه خواهد بود (تبصره ۱ ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹۴) ۴۰۳۸۲ ۳۶۸ م الف

ابراهیم نظری – قاضی شورای حل اختلاف شعبه دهم شورای حل اختلاف ویژه اصناف کازرون

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای سعید جوکار فرزند سینا به اتهام مشارکت در آتش زدن محصول زراعی شکایت عبدالمحمد دهقانی فرزند رسول از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۰۱۰۰۶۶۹/ ب ۲ شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه بواسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردید بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مهلت یک ماه از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون حاضر شوید. در غیر این صورت بازپرس شعبه پس از انقضاء مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید.
۴۰۳۷۵ ۳۶۱ م الف

جابر مسیحی