

* شنبه
* ۲۹ مهر
* ۲۱ اکتبر
* سال: بیست و هفتم
* شماره (سای): ۴۲۳۳
* ایر می یئدینجی ایل
* صفحه ۵

کوکانون

م الف ۵۱۴۱۵ شپستر

روژنامه ارک آگهی حصر وراثت خواهان رونوشت حصر وراثت عباسعلی درخشان نیا فرزند: غلامحسین به شرح دادخواست ثبت شده به کلاسسه: ۹۶۰۹۸۴۳۱۱۲۰۰۵۴۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فاطمه خانم چاهی در اقامتگاه دائمی خود بدورد حیات گفته و ورثه حین الفوت ان مرحومه منحصر است به: ۱- عباسعلی درخشان نیا فرزند: غلامحسین متولد: ۱۳۲۳ ش.ش: ۱۴ با نسبت برادر متوفی ۲- محمد اسماعیل درخشان نیا فرزند: غلامحسین متولد: ۱۳۱۴ ش.ش: ۱۷ با نسبت برادر متوفی اینک با انجام تشریفات قانونی درخواست مزبور یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد یا وصیت نامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی تا ظرف مدت یکماه به این دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شعبه دوم شورای حل اختلاف شهرستان شپستر - خانی

اهر
روزنامه ارک

رونوشت آگهی حصر وراثت آقای/خانم فاطمه علقلی زاده قره بورونی دارای شناسنامه شماره ۲۲۶۶۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۶۰۶۳۷ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مدینه خلدادی به شناسنامه ۱۳۳ در تاریخ ۱۳۵۸/۰۸/۰۸ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به: ۱- فاطمه علقلی زاده قره بورونی ش.ش: ۲۲۶۶۶ فرزند متوفی ۲- اکرم علقلی زاده قره بورونی ش.ش: ۱۸۰۹۹ فرزند متوفی ۳- کلی علقلی زاده ش.ش: ۲۰۹۶۹ فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف اهر حسین پوراصلان

مرند ۴۷۴
روزنامه ارک

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخوست و ضامن به آقای حسن روحی جنگلی فرزند: ابوالقاسم
شماره بایگانی شعبه: ۹۶۰۳۶۰
خواهان: آقای/ خانم پری امین آبادی دادخواستی به طرفیت خواننده:حسن روحی جنگلی به خواسته صدور حکم بر محکومیت خوانندگان محترم بر پراخت ۳۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال مطرح یک به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه: ۹۶۰۹۹۸۴۱۶۶۶۰۰۲۹۸ شعبه ششم دادگاه عمومی حقوقی شهرستان مرند ثبت و وقت رسیدگی مورخه: ۱۳۹۶/۰۹/۱۴ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی به علت مجهول مکان بودن خواننده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خواننده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضامئن را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد .

منشی شعبه ششم دادگاه عمومی حقوقی شهرستان مرند

روزنامه ارک

آگهی احضار متهمین (نوبت دوم)
*شماره بایگانی شعبه :۹۶۰۰۳۰
بدین وسیله در اجرای ماده ۳۹۴ از قانون آئین دادرسی کیفری به آقایان: ۱- حسین غلامی فرزند: رحمت اله ۲- حسن غلامی فرزند: رحمت اله ابلاغ میگردد در مورخه: ۱۳۹۶/۰۹/۰۹ ساعت ۱۰:۰۰ جهت رسیدگی به شکایت آقایان علی پردیس دائر بر توهین، تهدید با چاقو و خیانت در امانت نسبت به یک فقره چک و موسی محمد ابراهیمی دائر بر مشارکت در ادم ربانی علیه نامبردگان در دادگاه حاضر و در غیر اینصورت دادگاه مطابق قانون بصورت غیابی رسیدگی خواهد نمود.

مستشاران شعبه ۵ ددگاه کیفری یک مستقر در شهرستان مرند ولی حیدری نیا- جلیل افلاکی

آگهی مفقودی (نوبت دوم)

دفترچه سوخت تراکتور کشاورزی مدل ۲۸۵MF به شماره سریال: ۵۵۶۵۶ و شماره موتور: ۳۰۵۸B و شماره فاکتور خرید: ۸۴۰۷۵ مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اهر - دنیامالی سرباز حاجی عطاوو

ابتلای سالانه ۹ میلیون نفر به پوکی استخوان

سرویس خبری روزنامه ارک- رئیس شبکه تحقیقات کشوری استئوپروز از ابتلای سالانه ۹ میلیون نفر به پوکی استخوان در جهان خبر داد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمد پژوهی رئیس شبکه تحقیقات کشوری استئوپروز (پوکی استخوان) در سمپوزیوم یک روزه تازه های استئوپروز که در ستاد مرکزی علوم پزشکی تهران در حال برگزاری است با بیان اینکه امروز روز جهانی استئوپروز یا پوکی استخوان است، گفت: پوکی استخوان بیماری مزمنی است که متشا آن به سنین جوانی باز می گردد و اگر فرد از سنین



سرویس خبری روزنامه ارک- رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، تغذیه ناسالم را عامل ابتلا به بسیاری از بیماری ها از عوامل اصلی مرگ ایرانیان بر اثر بیماری های غیر واگیر دانست.

دکتر هدایت در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا با اشاره به اینکه ۷۶درصد مرگ و میر در ایران برآثر بیماری های غیر واگیر است، افزود: در کنار تغذیه ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات نیز نقش زیادی در ابتلا به بیماری های غیرواگیر و مرگ

و میر ناشی از این بیماری ها دارند. وی یکی از مهمترین علل فوت ایرانی ها را بیماری های قلبی و عروقی خواند و اظهار کرد: با توجه به افزایش مصرف غذاهای ناسالم و مصرف دخانیات پیش بینی می شود که مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر در کشور افزایش یابد.

حسینی همچنین با اشاره به اجرای برنامه ملی امنیت غذایی در مناطق شهری، حاشیه شهرها و روستایی گفت: تامین غذای سالم و مقوی بخش عمده ای از امنیت غذایی است و باید در این مسیر گام برداریم. وی با بیان این که اضافه وزن و چاقی یکی از عوارض مصرف غذاهای ناسالم است، گفت: برخی مردم از الگوی غذایی سالم پیروی نمی کنند و دچار عوارض متعدد می شوند. *مصوبات برنامه ششم و بهبود تغذیه در کشور

م الف ۲۰۴۲

آگهی ابلاغ اجرائی
پیرو آگهی های ابلاغ اجرائی ۵۷۵۸ م الف مورخه: ۱۳۹۴/۰۴/۱۰ و ۶۶۸۵ م الف مورخه: ۱۳۹۴/۰۴/۲۹ (عدم نقل و انتقال ملک) بشماره: ۱۹۳۱۵ مورخه: ۱۳۹۴/۱۲/۲۲ در خصوص پرونده های اجرائیه تحت کلاسه: ۹۳۰۲۰۱۶ و ۹۴۰۰۱۴۰ و ۹۳۰۲۰۱۸ مطروحه در اداره اجرای اسناد رسمی تبریز له شهرداری منطقه ۵ تبریز بدین وسیله به آقای قلعلی زارعی (برابر تصمیم شماره: ۱/۰۸ مورخه: ۱۳۸۹/۱۱/۱۲) هیئت حل اختلاف هوراند از قلعلی به علی تغییر یافته است) فرزند: حسن متولد ۱۳۴۶ بشماره شناسنامه: ۴۶ و بشماره ملی: ۶۰۴۹۸۲۱۹۴۱ به نشانی متن سند پرونده های کلاسه: ۹۴۰۰۱۴۰ و ۹۳۰۲۰۱۶ تبریز - شهرک نور فلکه بزرگ املاک زارعی و به نشانی متن سند پرونده اجرائی کلاسه: ۹۳۰۲۰۱۸ تبریز - شهرک نور کوی بهاران گلرئز یک ابلاغ می گردد طبق گزارش وارده شماره: ۶۸۰۰۸۰۶۵ مورخه:۹۶/۰۴/۱۴ کارشناس رسمی دادگستری ششذنانگ پلاک ثبتی بشماره: ۳۳۰۰۶ فرعی از یک اصلی واقع در بخش ۹ تبریز ملکی شما به مبلغ ۴۰۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ محسوب است به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر مبلغ ۱۰/۹۵۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره: ۰۱۰۰۲۵۱۲۹۳۰۰۳ بنام کانون کارشناس رسمی دادگستری نزد بانک ملی واریز و به دفتر اداره اجرا تسلیم نمایید. در صورت عدم اعتراض یا عدم تسلیم فیش هزینه کارشناسی جهت ارزیابی مجدد آگهی مزایده از مبلغ مذکور بالا منتشر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۷/۲۹

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی تبریز - عبدالهی

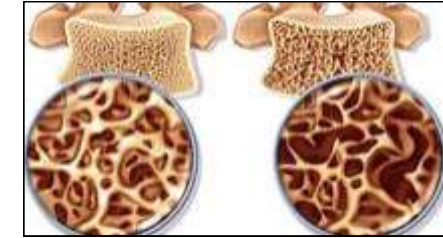
موند
روزنامه ارک
شماره بایگانی شعبه: ۹۵۰۳۲۹
مشخصات محکوم له نام: اکبر امینی کشکی نام پدر: بایرام نشانی: آذربایجان شرقی- مرند- کشکسرای- خ امام- کوچه آزادی پلاک ۱۰ مشخصات محکوم علیه نام: علی شکرانی نام پدر: ... نشانی: خدا آفرین- روستای مولان
مشخصات نماینده یا قائم مقام محکوم له: نام: فاطمه سربخشی نام پدر: ستار نشانی: صوفیان- پاساژ ولی عصر- طبقه اول نوع رابطه: وکیل محکوم له: اکبر امینی کشکی **محکوم به:** بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه بشماره: ۹۶۱۰۰۹۶۵۲۵۴۰۰۲۳ و شماره دادنامه مربوطه: ۵۵۳۲۱ مورخه:۹۶۰۹۶۶۵۲۵۴۰۰۵۳۱ پرداخت مبلغ ۲۵۷۲۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۲۸۷۰۰۰۰ ریال از بابت هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل طبق تعرفه و تأخیر تادیه از تاریخ تقدیم دادخواست لغایت زمان اجرای حکم در حق خواهان و در صورت عدم اجرای حکم به مدت ده روز پس از ابلاغ نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت.٪

محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجرائیه:

۱- طرف ده روز مفاد آترا به موقع اجرا بگذارد. (ماده ۳۴ قانون اجرای احکام مدنی).
۲- ترتیبی برای پرداخت محکوم به بدهد.
۳- مالی معرفی کند که اجرا حکم و استیفاء محکوم به از ان میسر باشد. چنانچه خود را قادر به اجرای مفاد اجرائیه نداند باید ظرف مهلت 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 والا به در خواست 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 دیوان 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 با تودیع وثیقه یا معرفی کفیل توسط محکوم علیه خواهد بود. (تبصره ۱ ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی (۱۳۹۴).

متصدی امور دفتری شعبه چهارم شورای حل اختلاف شهرستان مرند - سکینه عدیمی عتیق

از هر ۳ زن و ۵ مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شود پژوهی با اشاره به آمار ابتلا به پوکی استخوان در دنیا، گفت: از هر سه زن و هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر مبتلا به شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود و در هر سه تائیه در جهان یک شکستگی ناشی از پوکی استخوان بروز می کند. وی ادامه داد: افزایش امید به زندگی و بالا رفتن سن مهم ترین علت پوکی استخوان محسوب می شود؛ سالانه ۹ میلیون شکستگی ناشی از پوکی استخوان در جهان بروز می کند که ۴۰ درصد این افراد قادر نیستند کارهای روزمره خود را انجام دهند و بار اضافی در جامعه تحمیل می کنند، همچنین ۸۰ درصد افراد گرفتار شکستگی ناشی از پوکی استخوان نمی توانند کارهای اولیه خود را



انجام دهند.

رئیس شبکه تحقیقات کشوری استئوپروز با اشاره به عوامل ابتلا به پوکی استخوان، گفت: سن بالا، سابقه خانوادگی، مصرف سیگار و الکل، داروهای استروئیدی، لاغری مفرط و برخی بیماری های گوارشی عامل ابتلا به پوکی استخوان محسوب می شوند.

خطرات باور نکردنی استفاده از گوشی تلفن همراه

با وجود همه مزایا، تلفن همراه خطری جدی برای سلامت جسمی و روحی انسان ها به حساب می آید. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند برخی برنامه ها از جمله نقشه، موقعیت مکانی، جدول زمان بندی قطار ها و مترو، دفتر یادآوری قرارهای کاری، دفترچه تلفن و مواردی از این دست می تواند سبب آسیب دیدن سلامت بدن انسان شود. کارشناسان با بررسی امکاناتی که بروی گوشی های تلفن همراه هوشمند وجود دارد دریافتند حدود ۵۰ وسیله مختلف در این دستگاه جمع آوری شده که در گذشته افراد هریک از آن ها را به تنهایی حمل می کردند.

با وجود جمع شدن تمامی این وسایل در گوشی تلفن همراه، استفاده و وابستگی شدید به آن می تواند سبب آسیب دیدن سلامت جسمی و روحی در افراد شود.

استفاده از هد فون با صدای بلند سبب آسیب رسیدن به قدرت شنوایی می شود، همچنین وابستگی به دفترچه تلفن، نقشه و موقعیت یاب های مکانی سبب افت توان حافظه و آسیب دیدن آن دربلند مدت می شود. با وجود شعارهای شرکت های بزرگ سازنده تلفن همراه در زمینه کم و بی خطر بودن امواج ناشی از این دستگاه ها، کارشناسان آن ها را برای سلامت مضر دانسته و ابتلا به برخی بیماری ها از جمله سکنه مغزی، بالا رفتن فشارخون، سقط جنین و یا نابابوری در آقایان را نتیجه استفاده بیش از حد از تلفن همراه می دانند.

حرارت این دستگاه ها زمانی که در کنار گوش و صورت قرارمی گیرد می تواند زمینه ساز ایجاد آذ در افراد مستعد جوش صورت شود، زیرا میدان الکترومغناطیسی این وسیله می تواند محل رشد و تجمع هزاران میکروب و باکتری باشد. همچنین همراه داشتن این وسیله در همه زمان سبب آلودگی شدید آن و احتمال بروز بیماری در فرد می شود. استرس و نگرانی شدید در زمانی که این وسیله به همراه فرد نیست یکی دیگر از مشکلاتی است که افراد دارند تلفن همراه هوشمند با آن مواجه هستند و حتی برخی افراد دچار حمله استرس و بنیک می شوند. سندرم احساس لرزش نیز یکی دیگر از مشکلات نوظهور تلفن همراه است که در این حالت فرد مدام احساس می کند گوشی تلفن همراه او که در جیب لباس قرارداد زنگ می زند یا پیامکی برای او ارسال شده است.

نرم افزارهای موجود بروی گوشی تلفن همراه می توانند سبب افسردگی در افراد شوند و آن ها را از رسیدگی به امور روزانه خود، ورزش، تغذیه صحیح و مراقبت از چشم ها بازدارند.

کارشناسان به افراد توصیه می کنند برای حفظ سلامت خود از تلفن همراه هوشمند به اندازه استاندارد استفاده کنند و در کنار آن از فناوری های از مد افتاده برای تقویت ذهن خود بهره بگیرند.

بدون نیاز به قرص و آمپول کم خونی را درمان کنید

احساس خستگی و نبود انرژی، مشکلات گوارشی در معده، اختلال در تمرکز و قرار گرفتن در معرض عفونت ها و بیماری از نشانه های کمبود آهن است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ آهن در بدن برای کمک به ایجاد هموگلوبین در سلول های قرمز خون مصرف می شود و اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند. احساس خستگی و نبود انرژی، مشکلات گوارشی در معده، اختلال در تمرکز و قرار گرفتن در معرض عفونت ها و بیماری از نشانه های کمبود آهن است.

بر اساس توصیه متخصصان زنان بین سنین ۱۹ تا ۵۰ سال حداقل ۱۸ میلیگرم آهن در روز باید استفاده کنند و این میزان در زنان باردار باید ۲۷ میلیگرم باشد. زنان بالای ۵۰ سال تنها به ۸ میلیگرم آهن در روز نیاز دارند. مردان بالای ۱۹ سال نیز روزانه ۸ میلیگرم آهن باید مصرف کنند. خبر خوب این است که بسیاری از غذاهایی که مصرف روزانه آنها متداول است، منابع خوب آهن هستند.

بسیاری از پروتئین های حیوانی مانند تخم مرغ و به خصوص زرده آن حاوی آهن هم هستند. آهن در دو نوع هم و غیر هم موجود است. نوع هم در منابع حیوانی و نوع غیر هم در منابع گیاهی یافت می شود. نوع هم بسیار بیشتر از نوع غیر هم قابل جذب است. مقدار آهن موجود در تخم مرغ ۲۹ میلیگرم است.

هر یک فنجان نخود پخت نیم میلی گرم آهن به همراه مقادیر زیادی پروتئین به بدن می رساند و یک گزینه هوشمندانه برای گیاه خواران محسوب می شود. اضافه کردن آلبلیمو به نخود پخته شده، میزان جذب آهن موجود در آن را چند برابر می کند.

یک فنجان اسفناج پخته شده حدود سه و نیم میلیگرم آهن گیاهی به بدن می رساند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ۲۰ ماده معدنی و ویتامین است. اسفناج را نیز باید به همراه مرکبات مصرف کرد تا آهن آن بیشتر جذب بدن شود.

آویشن یک گیاه معطر و خوش طعم سرشار از آهن است و در هر ۱۰ گرم آن ۱۲ میلیگرم آهن وجود دارد. علاوه بر آویشن، جعفری نیز سرشار از آهن است. در هر ۱۰۰ گرم جعفری حاوی حداقل ۳٫۸ میلیگرم آهن وجود دارد.

دانه های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند و البته یک دلیل دیگر برای مصرف آنها وجود دارد و اینکه منبع خوبی از آهن نیز محسوب می شوند. دانه های چیا در هر یک اونس حدود ۲ میلیگرم آهن دارند ضمن اینکه منبع خوبی از فیبر محلول هستند و به فرآیند هضم دستگاه گوارش نیز کمک می کنند.

فقط ۳ اونس کاکائو یا پودر آن، هفت میلیگرم آهن به بدن می رساند. این آهن البته غیرهم است اما کاکائو سرشار از فلاونوئیدها برای ترویج سلامت قلب نیز محسوب می شود و منیزیم موجود در آن سلامت مغز را به همراه دارد.

در در ۱۰۰ گرم عدس سه میلیگرم آهن وجود دارد. به علاوه باید بدانید که عدس سرشار از غذاهای پیچیده و فیبر است. عدس، چربی ندارد و این یک مزیت بزرگ است. برای جذب آهن موجود در عدس، علاوه بر اضافه کردن لیموترش به آن می توان از جعفری نیز استفاده کرد.