تغییر ساختار مغز با تمرین‌های مراقبه هشت هفته‌ای

به‌نظر می‌رسد؛ که‌شرکت در یک برنامه‌مراقبه۸هفته‌ای‌خودآگاهی،تغییرات قابل اندازه‌گیری در ناحیه‌هایی از مغز که‌باحافظه، حس‌خود، همدلی و فشارهای‌عصبی‌یااسترس ارتباط‌دارد، به‌وجودمی‌آورد. به‌گزارش ایسنا،تیمی‌ازپژوهشگران‌که‌توسط‌بیمارستان‌روانپزشکی‌ماساچوست‌هدایت می‌شد، نتایج خود را گزارش کردند؛که برای اولین بار تغییرات ایجاد شده ناشی از مراقبه در بخش ماده خاکستری مغز را مستند کرد. دکتر«سارا لازار»،عضو بخش برنامه پژوهش‌های روانپزشکی عصب تصویری بیمارستان ماساچوست و نویسنده اصلی این مقاله گفت:اگرچه تمرین‌های مراقبه‌ای با حسی از آرامش و تمدد اعصاب فیزیکی مترادف است، اما انجام دهندگان آن مدت‌ها بود که ادعا می‌کردند مراقبه همچنین دارای فایده‌های شناختی و فیزیولوژیکی است که در طول روز با آنها همراه می‌ماند. به‌گفته‌وی، این مطالعه‌نشان‌می‌دهد؛ که‌در زیر این بهینگی‌های گزارش شده ممکن است تغییراتی در ساختار مغز نهفته باشد و اینکه این احساس‌های خوب فقط به این خاطر نباشد که افراد دارند وقت خود را برای تمدد اعصاب می‌گذرانند. مطالعه‌های پیشین توسط گروه لازار و دیگران کشف کرد ؛که تفاوت‌های ساختاری میان مغز مراقبه کنندگان با تجربه و کسانی که هیچ سابقه‌ای در مراقبه ندارند، وجود دارد. آنها مشاهده کردند؛ که ناحیه‌هایی از قشر مخ مراقبه کنندگان که با توجه و یکپارچگی احساسی مرتبط است، ضخیم تر است. اما آن پژوهش‌ها نتوانست مستند کند که آن تفاوت‌ها به واقع به دلیل مراقبه ایجاد شده است.

لاغر شدن سریع موجب تحلیل عضلات می‌شود

عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران با بیان اینکه رژیم‌های غذایی که با ورزش همراه نیستند و بیشتر تکیه بر تغذیه دارند در تحلیل عضلات کمر و زانو موثرند، گفت: گاهی لاغر شدن سریع موجب تحلیل عضلات می‌شود.دکتر«علی ترکمان»،جراح و فوق تخصص استخوان و مفاصل در گفت وگو با ایسنا، درباره ضعف عضلات کمر و بروز عارضه کمر درد گفت: یکی از زمینه‌های بروز کمردرد،ضعف عضلات کمر است. افرادی که دچار کمر درد می‌شوند به علت دردی که در مفصل خود احساس می‌کنند سعی می‌کنند تحرک کمتری داشته باشند و نیروی کمتری به آن مفصل وارد کنند تا از میزان و شدت درد بکاهند ولی خود این مسئله موجب تحلیل عضله می‌شود.وی ادامه داد: به طور کلی هر عضله‌ای که تحرک و فعالیت نداشته باشد ضعیف می‌شود این ضعف موجب تشدید ناراحتی و درد می‌شود.زیرا زمانی که عضلات ضعیف هستند، نیرو مستقیما به خود مفصل وارد می‌شود و در نهایت فشار و درد کمر بیشتر می‌شود.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره روشهای درمانی کمر درد گفت: برای افرادی که کمر درد دارند،غالبا یکی از درمان‌هایی که توصیه می‌کنیم، تقویت عضلات ستون فقرات است.ضعف عضلات عارضه‌ای موقتی است که درمان پذیر است. وی درباره التهاب مفاصل و منشا آن اظهار کرد: التهاب مفصل هم می‌تواند منشا عفونی داشته باشد و هم غیر عفونی که در حال حاضر بیشتر التهاب‌های مفاصل غیرعفونی هستند که جزو بیماریهای رماتیسمی قرار می‌گیرند به خصوص اگر چند مفصل گرفتار شده باشند احتمال ایجاد بیماریهای رماتیسمی بیشتر می‌شود که در این موارد اقدامات تشخیصی نظیر تست‌های خونی، معاینه و غیره برای فرد انجام می‌شود. دکتر «ترکمان» درباره نقش تغذیه در بهبود التهاب مفاصل گفت: سعی می‌کنیم در مواردی که التهابی در بدن وجود دارد از ویتامین‌های گروه D,C,E و مواد آنتی اکسیدانی برای بیماری که این کمبود را در بدن خود دارد، استفاده کنیم.

خبر

احتمال افزایش ۲۰ درصدی دستمزد کارگران

◆ نماینده کارگران در شورای عالی کار افزایش دستمزد سال آینده کارگران را ۲۰ درصد پیش‌بینی کرد و گفت: افزایش بیشتر دستمزد بستگی به نرخ تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی در پایان سال دارد.

«محمد پارسا» در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه شورای عالی کار تاکنون جلسه رسمی برای حداقل دستمزد نداشته است، اظهار داشت: روال این شورا این است که با توجه به نزدیک شدن به بهمن و اسفند ماه، بانک مرکزی نرخ تورم میانگین و نقطه‌ای را اعلام کند و بر اساس آن جلسات نظرخواهی برگزار خواهد شد.

وی ادامه داد: تاکنون نرخ تورم بهمن ماه از سوی بانک مرکزی اعلام نشده است و نمی‌توان زودتر از این موضوع با نظرات سلیقه‌ای حاشیه سازی کرد.

رئیس کانون شوراهای اسلامی کار در خصوص وجود آمارهای متفاوت از حداقل دستمزد کارگران برای سال آینده، تصریح کرد: قانون گذار تکلیف این بحث را مشخص کرده است که البته به آن نیز ایراداتی وارد است اما در حال حاضر مبنای کار محسوب می‌شود.

عضو شورای عالی کار با بیان اینکه با توجه به اجرای هدفمندی یارانه‌ها مبنای حداقل مزد استان‌ها با یکدیگر متفاوت است ،گفت: در نیمه دوم بهمن ماه سال جاری اولین جلسه رسمی دستمزد در شورای عالی کار برگزار خواهد شد. به گفته این عضو شورای عالی کار بعد از اجرای هدفمندی یارانه‌ها نرخ تورم اعلام نشده است و قبل از اجرای این قانون نیز پیش‌بینی نرخ تورم نزدیک به ۲۰ درصد عنوان شد.

این فعال کارگری بیان داشت: با توجه به نرخ تورم سال گذشته و وضعیت بازار کار و تولید، دستمزد سال جاری با افزایش ۲۰ درصدی تعیین شد تا شرایط برای کارفرمایان نیز مطلوب و نیز فشار کمتری به این گروه وارد شود.

وی افزود: امسال نیز پیش بینی می‌شود که حداقل افزایش دستمزد ۲۰ درصد طبق روال سال گذشته باشد که احتمال افزایش بیشتر آن بستگی به نرخ تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی دارد.

علی زارعی

داشتن مسکن،حق اولیه هر شهروندی است و علاوه برآن، مسکن ایمن و استاندارد مهم تر از خود مسکن است.زیرا در صورتی که مسکن از استحکام لازم برخوردار نباشد ، انسان نمی تواند با خاطر آسوده و خیالی راحت در آن سکنی گزیند.در این راستا ضروری است که بر ساخت و سازها نظارت کافی صورت پذیرد تا مردم با خیالی راحت در آن زندگی کنند.

متاسفانه در جامعه ما مرسوم است که در زمان بروز حوادث مختلف نظیر زلزله و مرگ و میر مردم به دلیل آوار شدن خانه ها بر سر مردم ،تا مدتی بحث بر نظارت بر ساخت وسازها ونوسازی بافتهای فرسوده آغاز می شود ومدتی بعد هم به فراموشی سپرده شود.

بعد از زلزله مرگبار بم و زلزله بندرعباس در ۱۳آبان ۸۸که مجتمع فرهنگیان را آوار کرد و فرهنگیان هنوز در هراس می برند که بخواهند در این واحدها زندگی کنند و بعد از آن هم که بحث نظارت بر ساخت و سازها تا مدت کوتاهی مطرح گردید و لزوم نوسازی بافت های فرسوده هم مدتی در بوق و کرنا قرار گرفت؛ ولی باز این موضوعات به فراموشی سپرده شد.

سال گذشته پس از زلزله که برای تهیه گزارش از مناطق آسیب دیده از زلزله و از جمله شهرک اندیشه رفتیم؛آنچه که مشاهده آن غیرقابل باور بود،وجود پاکت خالی سیمان، قوطی نوشابه و... در بین دیوارهایی بود که جایگزین بتن شده بود که ما نیز در مطلبی با عکس نوشتیم "کارتن بدهید،آپارتمان بگیرید!".

البته در ساخت و سازها، آیتم های مختلف از جمله مصالح ساختمانی استاندارد،کارگر ماهر ، نظارت صحیح وهمه جانبه و...نقش دارد که خلا هر کدام ،می تواند در تولید مسکن استاندارد و با استحکام لازم خلا ایجاد کند وآرامش سکونت را در چنین ساختمان هایی از بین ببرد.

مدتی پیش نیز در گفت وگو با دکتر "شهریار مشیری" رئیس نظام مهندسی ساختمان استان هرمزگان در زمینه نظارت بر ساخت وسازها؛ گزارشی را منتشر کردیم که به دلیل اهمیت موضوع؛ بخش هایی از این گفت وگو را باری دیگر مرور می‌کنیم.

«مشیری»: زمانی ساخت و سازها در کشور سامان می گیرد که شرکت های ساخت و ساز " شرکت های مهندسی" باشند و"بیمه کیفیت ساختمان "مانند سایر کشورها داشته باشند.

دکتر"شهریار مشیری" با بیان اینکه سازمان نظام مهندسی مطابق با قوانین نظام مهندسی ساختمان مصوب ۱۳۷۴و۱۳۷۵ مجلس شورای اسلامی جهت نظارت بر کلیه ساخت و سازهای بخش خصوصی در کشور فعالیت خود را آغاز نمود ؛ تصریح کرد : سازمان نظام مهندسی توسط ناظران عضو که به عنوان " ناظر شهرداری" معروفند ؛ برساخت و سازها و کیفیت ساخت و سازهای ساختمان ها نظارت دارند .

«مشیری» تصریح کرد:بر اجرای پروژه ها بایستی یک ناظر مهندس عمران ،یک مهندس ناظر تاسیسات برق و یک مهندس ناظر معمار نظارت داشته باشند.

«مشیری» با بیان اینکه بر تعاونی های مسکن نیز طبق قانون بایستی "مهندس ناظر" نظارت داشته باشد و در پروژه های مسکن مهر که توسط انبوه سازان اجرا می شود و بایستی ناظر مقیم ۲۴ ساعته حضور داشته باشد، نبود این روند را عاملی در جهت هدر رفت سرمایه ها و کاهش کیفیت واحدهای مسکونی می داند .

وی اهمیت نظارت بر اجرای پروژهای ساخت و ساز را آنقدر مهم می داند که اظهار می دارد :حتی اگر شخصی مشاهده نماید که پروژه ای بدون رعایت اصول استاندارد ساخت و ساز در حال اجرا ست و به سازمان نظام مهندسی اطلاع دهد؛ بلافاصله پیگیری می شود و در صورت صحت موضوع ،در شورای انتظامی سازمان پرونده ای تشکیل و به تخلفات مهندس ناظر رسیدگی می شود.زیرا مهندس ناظر بایستی بر حسن اجرای کار و کیفیت ساختمان رسیدگی نماید و حتی می تواند بدیل عدم رعایت کیفیت در ساخت و سازها توسط پیمانکار،کارگاه را تعطیل نماید.

وی با بیان اینکه تمامی نقشه ها بایستی طبق مقررات ملی ساختمان تشکیل شود و از صدور و مجوز موقت ساخت وساز جلوگیری شود؛تصریح کرد:ناظران بایستی بر تمام مراحل ساخت اعم از خاکبرداری،بتن ریزی ،بازکردن قالب بتن، اجرای تاسیسات برقی و مکانیکی، اجرای سقف ها و ... تا زمان پایان کار نظارت داشته باشند تا اینکه شاهد پروژه هایی مانند آنچه در شهرک اندیشه اجرا گردید نباشیم .

وی گفت : میزان نظارت ها پس از زلزله بم و تصویب آیین نامه ۲۸۰۰ و متمم آن بعد از زلزله منجیل و رودبار افزایش یافته است ؛ تصریح کرد: اگر نظام مهندسی در کشور نباشد، نظارت بر ساخت و سازها و اجرای مقررات ملی ساختمان از بین می رود .

«مشیری» البته تاکید دارد؛ زمانی ساخت و سازها در کشور سامان می گیرد که شرکتهای ساخت و ساز" شرکت های مهندسی" باشندو"بیمه کیفیت ساختمان " مانند سایر کشورها داشته باشند . موضوع دیگری که از "مشیری" می پرسم ؛ این است که اگر شخصی بخواهد واحد مسکونی برای خود بخرد، آیا می تواند از استاندارد بودن واحد مسکونی مورد نظر، از سازمان نظام مهندسی استعلام نماید؟

وی می گوید :ساختمانهیی که از اول آبان ۸۵ به بعد ساخته شده اند که دفترچه استحکام بنا آن در سازمان نظام مهندسی وجود دارد که مردم با دادن نشانی و شماره پروانه ساختمانی می توانند از استحکام اطمینان حاصل کنند .

وی البته نوع مصالح ساختمانهای بکار رفته در ساختمانها را بسیار مهم می داند ومی گوید : حتی اگر نظارت بسیار قوی بر ساخت و سازها صورت بگیرد ولی مصالح استانداردنباشد؛بطور یقین واحدهای مسکونی،استاندارد واستحکام لازم را نخواهد داشت. بایستی شن و ماسه و سفال و...استانداردباشد.

«مشیری» می گوید: شن و ماسه بایستی در معادن شسته شوند و همراه گل و لای وارد چرخه ساخت و ساز نشوند و سیمان که تاریخ مصرف آن شش ماه پس از تولید در کارخانه است ؛ بعد از آن وارد بازار نشود.

رئیس سازمان نظام مهندسی با بیان اینکه فقط معدود کارخانجاتی در استان شن و ماسه، بتن آماده ، سیمان و سیمان پرکنی ،قیر،گچ و صفحات گچی روکش دار در استان استاندارد است؛ تاکید کرد : این در حالیست که چهارده قلم مصالح ساختمانی مشمول استاندارد اجباری است و در استان فقط پنج قلم ذکر شده مصالح ساختملنی تا حدی استاندارد لازم را دارد .

وی گفت:استاندارد نمودن مصالح ساختمانی و نظارت بر استاندارد بودن این مصالح بایستی توسط سازمان استاندارد صورت بگیرد و کارخانجاتی که اقدام به تولید مصالح فاقد استاندارد می کنند بایستی "تعطیل "شوند.

«مشیری» گفت:در گذشته که مصالح استاندارد بود؛ ساختمانهایی با ماندگاری ۲۰۰-۱۰۰ سال هم ساخته می شد ؛ ولی اکنون در برخی موارد ترک های ساختمانی زود هنگام مشخص می شود .

وی با بیان اینکه اهمیت کارگر و بنای ماهر در کیفیت ساخت و ساز بیشتر از مهندس ناظر است؛ بر آموزش کارگران و ارائه کارت مهارت به کارگران ساختمانی تاکید می کند و می گوید : بایستی سازمانهای مختلف برای تربیت کارگران ماهر برنامه ریزی کنند .

«مشیری» تصریح کرد : بایستی از فعالیت کارگران غیر ماهر جلو گیری گردد تا اینکه ساخت و سازها بصورت استاندارد شود.

«مشیری» به خریداران مسکن توصیه نمود؛ که فریب تبلیغات بنگاه های املاک در زمینه ظاهر ساختمان را نخورند و بایستی از استحکام و رعایت استانداردهای لازم در ساخت و ساز با مراجعه به سازمان نظام مهندسی اطمینان یابند و مردم برای اخذ خدمات مشاور ،طراحی نقشه و تعهد نظارت به دفاتر مهندسی دارای مجوز از سازمان نظام مهندسی مراجعه نمایند .

چه باید کرد؟

با این تفاسیر مردم انتظار دارند نظارت بر ساخت و ساز در استان روند پرشتابی گیرد تا اینکه مردم شاهد احداث واحدهای مسکونی فاقد استاندارد نباشد و همچنین بر تولید مصالح ساختمانی استاندارد نیز نظارت شود .

در حال حاضر آنچه که ضروری به نظر می رسد؛ساماندهی و آموزش کارگران ساختمانی، نظارت براستاندارد بودن مصالح ساختمانی ، نظارت بر ساخت وسازها ،اهتمام به نوسازی بافت های فرسوده‌می‌باشد.

تا اینکه مردم با آسایش خاطر در خانه های ایمن و استاندارد زندگی کنند وخانه هایی مهربان داشته باشند

خبر

پرداخت یکجای یارانه نقدی اسفند و فروردین

◆ **پرداخت یارانه نقدی به صورت دو ماهه علاوه بر کاهش هزینه های اداری ،حجم قابل مدیریت تری از منبع را در اختیار خانوارها قرار می دهد .**

وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت :یارانه نقدی مرحله دوم مشابه رقم یارانه مرحله اول و برای دو ماه (اسفند و فروردین)پرداخت می شود .

«سید شمس الدین حسینی» در مصاحبه با خبرنگار واحد مرکزی خبر با بیان اینکه نظر مجلس شورای اسلامی هم همین است افزود :پرداخت یارانه نقدی به صورت دو ماهه علاوه بر کاهش هزینه های اداری ،حجم قابل مدیریت تری از منبع را در اختیار خانوارها قرار می دهد .

وی با تاکید بر اینکه همه افراد واجد شرایط که در مرحله قبل یارانه نقدی دریافت کرده اند ،در این مرحله نیز یارانه دریافت می کنند گفت :تلاش بر این است کسانی که مدارکشان ناقص بود و در مرحله قبل به هر علتی از قلم افتاده بودند ،تا آنجا که

ممکن است تحت پوشش قرار بگیرند .

وزیر امور اقتصادی و دارایی درباره یارانه نقدی ساکنان مناطق محروم نیز تاکید کرد : در این مرحله هم مشابه دوره قبل عمل می شود و یارانه نقدی ساکنان مناطق محروم افزایش نمی یابد.

«سیدشمس الدین حسینی» همچنین در ارزیابی خود از اجرای قانون هدفمند کردن یارانه ها طی حدود یک ماه و نیم گذشته،گفت : هر چه زمان بیشتر سپری می شود ، ما از مزایای این طرح بیشتر بهره مند می شویم، شاید یکی از مهمترین دستاوردهای آن که خیلی زود نمود پیدا کرد بحث صرفه جویی ها بود .

وی با موفق ارزیابی کردن اجرای قانون هدفمند کردن یارانه ها افزود : آمار و ارقامی که در ستاد ارائه شد حکایت از آن دارد که ما در بعضی از اقلام فرآورده های سوختی در این مدت کوتاه به صورت مقایسه ای حدود ۲۰ درصد صرفه جویی داشتیم که این صرفه به اقتصاد ملی برمی گردد .

وزیر امور اقتصادی و دارایی با برشمردن دلایل صرفه جویی های حاصل از اجرای قانون هدفمندکردن یارانه ها گفت : رفتار هوشیارانه و حکیمانه مردم که با تجدید نظر در شیوه استفاده از انرژی صورت گرفت توانستند این صرفه ملی را به اقتصاد کشورمان هدیه کنند .

وی با تقدیر از اقدامات صنعت گران و فعالان اقتصادی ، به قاچاق بخش قابل توجهی از این ثروت اشاره کرد و افزود : با اصلاحی که در قیمت ها صورت گرفت قاچاق هم در بسیاری از این حامل ها از بین رفت و یا در حال افول است ، البته این صرفه ها به بخش انرژی محدود نمی شود .

وزیر امور اقتصادی و دارایی همچنین گفت : ضایعات در بخش نان هم به شدت در حال کاهش است و صرفه جویی های قابل توجهی در مصرف آرد و نان پدید آمده است که بخشی از آن به شیوه رفتارها برمی گردد .

آگهی حصر وراثت

آقای محمد امین اعلم الهدی دارای شناسنامه شماره ۴۵۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۲۰۲/۸۹/۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عبدالله اعلم الهداء ف محمد بشناسنامه ۸۵۰ در تاریخ۸۹/۸/۲۸ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱-حسام الدین اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش۲-۰۵۰۵۲۰-۳۴۱ متولد ۱۳۷۱ صادره از ح یک میناب پسر متوفی

۲-محمد امین اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش ۴۵۷ متولد ۱۳۵۴ صادره از ح ۵ میناب پسر متوفی

۳-حسنا اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش۴-۰۱۲۴۵۹-۳۴۱ متولد ۱۳۶۸ صادره از ح یک میناب دختر متوفی

۴- حسن اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش ۸۹-۰۱۲۴۶۰-۳۴۱ متولد ۱۳۶۹ صادره از ح یک میناب پسر متوفی

۵-جهان رهگشای ف احمد به ش ش ۷۹۸ متولد ۱۳۲۶ صادره از ح۲ روداں همسر متوفی

۶- محفوظه اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش۶۹۱ متولد ۱۳۴۶ صادره از ح دو کهنوج دختر متوفی

۷- طیب اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش۲۰۵۲ متولد ۱۳۵۵ صادره از ح ۳ میناب پسر متوفی

۸-حسنیه اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش ۲۸۴۰ متولد ۱۳۴۹ صادره از ح ۲ روداں دخترمتوفی

۹- تیمور اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش ۷۵۲ متولد ۱۳۶۳ صادره از ح یک میناب پسر متوفی

۱۰- طاهره اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش۲۲۵۸۶ متولد ۱۳۶۲ صادره از ح یک میناب دختر متوفی

۱۱- طاهر اعلم الهدا ف عبدالله به ش ش ۲۴۸۱ متولد ۱۳۵۹ صادره از ح ۳ میناب پسر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت پی در پی ماهی یک مرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به این شورا و تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.۲۸۶م/الف

شورای حل اختلاف میناب حوزه ۲ شهری

برگ اجرائیه

مشخصات محکوم له :نام :عوض نام خانوادگی: دهقانی نشانی محل اقامت : بندرعباس- اسلام آباد کوچه فخار۶ پلاک ۱۴

محکوم به : بموجب دادنامه شماره۸۹/۴۵ مورخ۸۹/۵/۱۸ دادگاه..... شعبه۱۶ که وفق دادنامه شماره.... شعبه .... دادگاه تجدید نظر استان ....قطعیت حاصل کرده است .رای به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۲ میلیون تومان بابت الباقی قیمت ماشین پراید شماره ۵۱۵ب ۱۱ ایران۸۴ در حق خواهان آقای عوض دهقانی محکوم و اعلام می نماید . مشخصات محکوم علیه :نام :حسن نام خانوادگی:دهقانی نشانی محل اقامت :نامعلوم

محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجرائیه :۱-پس از ابلاغ اجرائیه ظرف ده روز مفاد آن را به موقع اجراء بگذارد۲-ترتیبی برای پرداخت محکوم به بدهد.

۳-مالی معرفی کند که اجراءحکم و استیفاء محکوم به از آن میسر باشد و در صورتی که خود را قادر به اجرای مفاد اجرائیه نداند باید ظرف مهلت ده روز صورت جامع دارائی خود را به قسمت اجراء تسلیم کند. اگر مالی ندارد صریحا اعلام نماید هر گاه ظرف سه سال بعد از انقضاء مهلت مذکور معلوم شود که قادر به اجرای حکم و پرداخت محکوم به بوده اید، لیکن برای فرار در پرداخت اموال خود را معرفی نکنید یا صورت خلاف واقع از دارائی خود بدهید به نحوی که اجرای تمام یا قسمتی از مفاد اجرائیه متعسر باشد به مجازات حبس از ۶۱ روز تا ۶ ماه محکوم خواهید شد .

۴-علاوه بر موارد بالا که قسمتی از ماده ۳۴ قانون اجرای احکام مدنی می باشد به مواردی از قانون اجرای احکام و قانون آیین دادرسی مدنی مصوب ۱۳۷۹/۱/۲۱ و همچنین مفاد قانون نحوه اجرای محکومیتهای مالی مصوب ۱۰ آبان ۱۳۷۷ که ظهر برگ اجرائیه درج گردیده است توجه نموده و به آن عمل نماید.

شورای حل اختلاف شعبه شانزدهم مجتمع چهار بندرعباس

آگهی بند ز و ب از ماده ۹ آیین نامه اجرایی بند ۴ از ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه اقتصادی اجتماعی و فرهنگی

الف)از رودخانه-ماشنگی پلاک ۱۷ اصلی

۱- دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش (اداره آموزش و پرورش منطقه رودخانه) شش دانگ یک باب ساختمان آموزشی(دبستان شهید شریف واقفی ماشنگی) به مساحت ۱۲۹۸/۷۰متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۱۷ اصلی به استناد رای شماره ۲۳۷۰ مورخ ۸۹/۱۱/۹ هیات ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه

۲-دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش (اداره آموزش و پرورش منطقه رودخانه) شش دانگ یک باب ساختمان آموزشی(دبیرستان دخترانه ام لیلا ماشنگی) به مساحت۱۳۲۵/۴۴ متر مربع یک قسمت مفرزو از پلاک ۱۷ اصلی به استناد رای شماره ۲۳۶۹ مورخ۸۹/۱۱/۹ هیات ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه

ب)از رودخانه هیز بندگان پلاک ۱۸ اصلی

۳-دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش (اداره آموزش و پرورش رودخانه) شش دانگ یک بابت ساختمان آموزشی (دبیرستان شهید مطهری هیز بندگان) به مساحت ۳۶۱۱/۸۲ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۱۸ اصلی به استناد رای شماره ۲۳۷۱ مورخ۸۹/۱۱/۹ هیات ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه

۴-دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش (اداره آموزش و پرورش رودخانه) شش دانگ یک باب ساختمان آموزشی (فضای آموزشی دبستان شیخ فضل اله نوری هیزبندگان) به مساحت ۴۴۷۵/۴۸۹ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۱۸ اصلی به استناد رای شماره ۲۳۷۲ مورخ ۸۹/۱۱/۹ هیات ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه

املاک فوق در اجرای بند ۴ماده ۱۳۳ برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی فرهنگی درخواست ثبت به عمل آمده و آراء آن هیات مطابق بند (ز) از ماده ۹ آیین نامه اجرایی مذبور صادر گردیده لذا به استناد بند (ج) ماده اخیرالذکر چنانچه کسی به املاک مندرج در این آگهی اعتراض داشته باشد اعتراض خود را ظرف مدت ۲۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک رودان تسلیم تا طرفین به دادگاه صالحه هدایت گردند .گواهی طرح دعوی که بعد از انقضاء مدت مذبور و اصل گردید بلا اثر بوده و مطابق مواد مذبور اداره ثبت اسناد و املاک اقدام به صدور سند مالکیت خواهد نمود.

۲۵۲م/الف تاریخ انتشار:۱۳۸۹/۱۱/۱۴

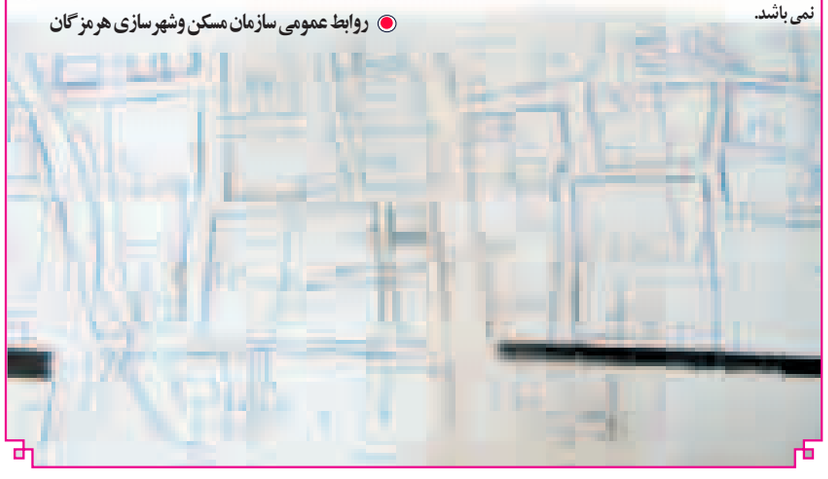
پرویز شیروانی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودان

نوبت دوم

آگهی کمیسیون ماده ۱۲ سازمان مسکن وشهرسازی

نظر به اینکه اراضی واقع در شهر رودان پلاک ثبتی ...فرعی از... اصلی به مساحت ۱۹۷/۵۰مترمربع به نام علی عابدینی پور که در تاریخ ۸۹/۱۰/۲۰رای موات صادر گردیده است.با توجه به مصوبه مورخ ۱۳۷۰/۱۱/۲۰مجمع تشخیص مصلحت نظام موضوع طی دو نوبت وبه فاصله ۱۰روز در روزنامه کثیرالانتشار آگهی می شود.چنانچه مالکیت یا مالکین در صورت اعتراض ظرف مدت سه ماه از تاریخ انتشار آگهی به دادگاه محل مراجعه و اعتراضیه خود را کتبا تسلیم نمایید.در غیر این صورت پس از پایان مهلت مقرر هیچگونه اعتراضی مسموع نمی باشد.

روابط عمومی سازمان مسکن وشهرسازی هرمزگان



شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوپی وی سی (upvc)■برق ساختمان و لوله کشی ■سقف کاذب و دیوار پوش■و تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی : ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳

موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان

ارائه خدمات حسابداری وحسابرسی

خدماتی
بازرگانی
تولیدی

فروش نرم افزارهای حسابداری ،مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای،آموزش عملی حسابداری

تلفن:۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶-۴۳۱۵۴۴۹