خواص گیاهان

زیتون

زیتون ؛ این علامت صلح وآشتی درخت زیتون دارای برگ های باریک دراز و گل های خوشه ای است . میوه آن بیضوی شکل بوده و هسته اش در مناطق معتدل کاشته می شود و سپس چندین سال میوه می دهد .

درخت زیتون در منطقه شمال ایران (نواحی شهرستان رودبار و منجیل) و زنجان فراوان دیده می شود و اگر از سرما و یخبندان محفوظ بماند تا دو هزار سال هم عمر می کند ! شاخه و برگ درخت زیتون در کتب مذهبی و سنتی به نشانه صلح و آشتی معروف است و آن را رب النوع عقل ودانایی می دانند .

همچنین این میوه دارای فسفر، پتاسیم ، گوگرد ، منیزیم، کلسیم ، آهن و منگنز است . زیتون دارای ویتامینهای گروه های a و b و گلوکزیدی است . خوردن ۱۴ مثقال روغن زیتون با آب گرم و با جوشانده جو ، جهت درد عضلات و سیاتیک ،زیتون یک میوه بسیار عالی است برای حفظ و تقویت حافظه ، هر گاه ۱۵ مثقال روغن زیتون را در یک استکان آب گرم و ماءالشعیر مخلوط کرده وبخورید ، برای درد اعصاب وسیاتیک مفید است . آنهایی که از بوی روغن زیتون ناراحت می شوند،می توانند روغن را با آب پرتقال یا لیموترش میل کنند .

روغن زیتون اشتها را کاهش می دهد

یک متخصص تغذیه اظهار کرد : برخی چربی های مواد غذایی می توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند .

دکتر حمیدرضا حقیقی در گفتگو با ایسنا گفت: برخی چربی ها می توانند بر مغز اثر گذاشته و مانع از صدور فرمان چاقی شوند از جمله این نوع چربی ها می توان به اسید های پالمتیک که در کره و پنیر موجود هستند ، اشاره کرد .

وی افزود : به عبارت دیگر غذاهای چرب ، اسیدهای چرب را به مغز می رسانند و به طور غیرمستقیم سبب مقاوم شدن بدن در مقابل انسولین ولیپتین و۳ هورمون مسوول کنترل وزن می شوند و به این ترتیب دیگر مغز برای توقف غذا خوردن فرمانی صادر نمی کند و فرد دچار چاقی می شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد : اسیدهای پالمتیک سبب افزایش اشتها و اسیدهای اولئیک که در روغن زیتون وجود دارند سبب کاهش اشتها می شوند .

یک برش سیب

نتایج یک پژوهش جدید نشان داد روغن نارگیل برای کاهش وزن وآب کردن چربی های بدن مفید است. روغن نارگیل نه تنها برای کاهش چربی بدن موثر است ، بلکه برای مقابله با مقاومت انسولینی که عامل بروز دیابت است ، مفید می باشد .

به گفته متخصصان ؛ چاقی و مقاومت انسولینی دو عامل مهم ابتلا به دیابت نوع دوم هستند . مقاومت انسولینی زمانی رخ می دهد که سلول های بدن قادر به واکنش صحیح در برابر انسولین نیستند . البته از آنجا که مصرف بیش از حد اسیدهای چربی از نوع روغن نارگیل می تواند روی کبد تاثیر بگذارد ، توصیه می شود افرادی که مایل هستند به منظور مقابله با چاقی از این روغن استفاده کنند، قبل از آن با پزشک مشورت نمایند .

یادگیری مهارتهای نوشتاری

برای خردسالان، دوستان کودک خردسالتان می توانند روی کارهای هنری شان، نقاشی ، کاردستی و ... علامت یا امضایی از خود به جای بگذارند تا نشان دهند این کار حاصل خلاقیت آنهاست ، اما کودک شما حتی نمی توانند اولین حرف الفبای اسمش را بنویسد ، آیا باید نگران باشید... ؟ در این رابطه «سوزان آدیر» رئیس مدرسه مهارتهای کیفی می گوید : « هر کودکی با شیوه خودش به رشد و تکامل می رسد و مهارت کسب می کند ، اما والدین می توانند با به کارگیری برخی شیوه ها کودکانشان را با مهارتهای نوشتاری بهتر آشنا کنند .

بگذارید کودکتان نوشتن شما را ببیند وقتی کودک اثر و رد خودکار را بر روی کاغذ ببیند و به ارزش نوشته ها پی ببرد نا خود آگاه برای نوشتن انگیزه پیدا می کند .

به کودکتان کمک کنید تا با دست گرفتن یک مداد ، مهارتهای حرکتی اش را تقویت کند خمیر بازی کنید ،پازل بچینید و خانه سازی کنید تا انگشتان دست قدرت و مهارت لازم را به دست آورد .

لوازم مورد نیاز نوشتن از قبیل کاغذ، مدادرنگی، ماژیک و با مداد را در اختیار کودکتان بگذارید وقتی بیرون کلاس کاراته منتظر فرزند بزرگترتان هستید تا او از کلاس بیرون بیاید و با هم به خانه برگردید ، همان جا یک ورق کاغذ و ماژیک دست کودک کوچکترتان بدهید تا او احساس خوبی نسبت به این ابزار اولیه نوشتاری پیدا کند .

به کودکتان کمک کنید اشکال اولیه مثل دایره مربع و... را تمرین کند

پس از اینکه او در کشیدن این اشکال مهارت پیدا کرد ، حروف الفبای اسمش را تمرین کنید . دستتان را روی دستش بگذارید و با هم مداد را روی کاغذ حرکت دهید. پس از مدتی هم ارتباط نقطه ها را با حروفی که نقطه دار هستند یاد بدهید و بگویید که هر نقطه ای باید پایین یا بالای همان حرف الفبا باشد .

پاک سازی هورمونی با سویا

[مرتضی محمودی]

زنان مبتلا به سرطان سینه که سویای بیشتری مصرف می کنند ، نسبت به سایر مبتلایان به سرطان سینه کمتر در معرض خطر بازگشت سرطان و مرگ قرار دارند .

توصیه پزشکان در گذشته به بیماران مبتلا به سرطان سینه حذف سویا از رژیم غذایی بود اما تحقیقات اخیر نتایج کاملاً معکوسی را نشان داده است . در این مطالعات بیش از پنج هزار زن مبتلا به سرطان سینه برای مدت چهار سال تحت مطالعه قرار گفتند.

در این میان زنانی که از پروتئین سویای بیشتری (حدود ۱۵ گرم یا بیشتر در روز) استفاده می کردند نسبت به زنانی که پنج گرم یا کمتر پروتئین سویا مصرف می کردند تا ۲۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ و تا ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر بازگشت سرطان قرار گرفتند . علاوه بر این نتایج در بین کسانی که بین ۹و نیم تا ۱۵ گرم در روز پروتئین سویا مصرف می کردند مشابه نتایج تحقیق در زنانی بود که بیش از ۱۵ گرم پروتئین سویا مصرف می کردند .

محصولات سویا مانند شیر سویا و ... حاوی موادی مانند ایزوفلاون هستند که با اثرات مشابه استروژن در بدن همراه است و از آنجایی که بیشتر انواع رایج سرطان سینه به افزایش استروژن مرتبط است یافته های گذشته متخصصان نشان داد ، که ایزوفلاون موجود در سویا باعث تحریک گیرنده های استروژن در سلول های سرطان سینه می شود .

این در حالی است که استروژن موجود در سویا به مراتب ضعیف تر از استروژن تولید شده بدن است و به همین دلیل نیز تحقیقات نتایجی کاملاً متفاوت را نشان داده است . در واقع ایزوفلاون سویا با استروژن تولید شده در بدن رقابت کرده و باعث کاهش تولید استروژن توسط بدن و افزایش پاکسازی هورمون ها از جریان خون می شود که این دو عامل همراه با هم میزان استروژن موجود در بدن را کاهش می دهد. علاوه بر این سایر ترکیبات موجود در مواد غذایی حاوی سویا مانند فولات ، پروتئین ، کلسیم و یا فیبر فواید بسیاری را برای بدن به همراه دارد.

آشپزی

دستور پخت میگو سرخ شده

مواد لازم:

تخم مرغ ۱ عدد ، میگو تمیز شده ۱ کیلو ، آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری ،آرد سفید ۱ لیوان

آرد سوخاری ۱ لیوان، روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم ، له شده ۲ قاشق چایخوری، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم .

طرز تهیه:

میگوهای تمیز شده را شسته در ظرفی با آبلیمو ، سیرله شده وادویه مخلوط کنید .

ظرف را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد جذب میگو شود .

تخم مرغ زده شده+آرد سفید+آرد سوخاری را هر کدام در ظرفی جداگانه بریزید.

میگوها را ابتدا در آرد سفید سپس در تخم مرغ و پس از آن در آرد سوخاری بغلتانید .

میگوها را در روغن فراوان سرخ کنید سپس روی کاغذ روغنی یا در صافی ریخته تا روغن آن برود.

میگوهای سرخ شده را در ظرفی چیده اطراف آن را با سیب زمینی سرخ کرده تزئین کنید .

نوش جان کنید یادتان نرود آبزیان غذای سلامتی است.

پلوی مرغ و اسفناج

مواد لازم - برای ۱ نفر

روغن آفتابگردان ۱ قاشق سوپخوری ،پیاز کوچک (خرده شده) ۱ عدد ، فیله سینه مرغ (بدون پوست و خرده شده) ۲ عدد ،سس کاری ۲ قاشق چایخوری ،برنج باسماتی (شسته شده) ۱/۳ لیوان ،آب مرغ ۲/۳ لیوان نخود فرنگی و لوبیا سبز و گل کلم (خردو فریز شده) ۱ لیوان ،اسفناج (خرد و فریز شده) نصف لیوان

طرز تهیه:

روغن را درون یک قابلمه کوچک نچسب گرم کرده و پیاز را ۵ الی ٦ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود.

بعد تکه های مرغ را اضافه کرده و چند دقیقه ای تفت دهید تا رنگشان عوض شود .

سس کاری و برنج را هم درون قابلمه ریخته و ۱ دقیقه دیگر سرخ کنید.

آب مرغ را درون مواد ریخته و سپس سبزیجات فریز شده را اضافه کنید . به مقدار دلخواه نمک و فلفل سیاه افزوده و بگذارید مواد به جوش آید . بعد حرارت را ملایم کنید ودر قابلمه را بگذارید تا پلو ۱۰ دقیقه بپزد . پس از این مدت اسفناج را اضافه کنید و مواد را هم بزنید و دوباره ۱۰ دقیقه دیگر بگذارید بپزد.

- در صورت تمایل می توانید حین پخت کمی زعفران دم کشیده به مواد اضافه کنید .
- اندازه فیله سینه مرغ کوچک باشد .
- به جای گل کلم و لوبیا سبز می توانید از ذرت و هویج خرد و فریز شده استفاده کنید .

[یکتا نوری]

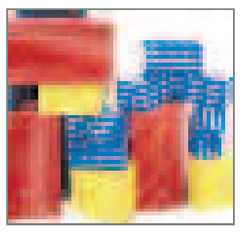
بخور درمانی و خواب آرام

گیاهان و درختان حاوی چند نوع روغن فرار هستند که بیشتر آنها رایحه ای خوش را به همراه دارند . هنگام قدم زدن در جنگل ، پارک و... بوی درخت کاج به مشام می رسد که در واقع بوی روغن آزاد شده این درخت است .

این رایحه ها از طریق بینی وارد بدن شده و بر احساسات و سلامت تأثیر می گذارند .برای مثال رایحه اسطوخودوس اعصاب را آرام کرده و خواب را بهبود می بخشد . همچنین روغن این گیاه در گذشته توسط رومیان ، مصری ها و ایرانیان برای ضدعفونی اتاق ها به کار گرفته می شده است . با استفاده از انواع این گیاهان دارویی در دستگاه بخور ، ترکیبات فعال آنها آزاد شده و تاثیرات مثبت آنها سریعاً پس از تنفس ظاهر می شود .

بخور لیمو التهابات را فرونشانده و اعصاب را آرام می کند . در درمان بی خوابی موثر بوده و کیفیت خواب را بهبود می بخشد . علاوه بر این خاصیت سم زدایی داشته و درخشندگی موها را افزایش می دهد .

بچه ها و جعبه ها ...



برای بچه های ۲ الی ۳ ساله

وقتی «جیمز» سه ساله برای روز کریسمس یک توپ بزرگ باد کردنی هدیه گرفت، از خوشحالی سر از پا نمی شناخت ، البته نه برای آن توپ بزرگ بلکه برای جعبه ای که توپ را درون آن بسته بندی کرده بودند ! ... آن طور که مادرش «ملانی » می گوید: «جیمز داخل جعبه می رفت ، آن را روی سرش می گذاشت ، تمام اسباب بازی هایش را داخلش می ریخت و... آن وقت آن توپ رنگی کنار خانه افتاده بود و او به آن کاری نداشت...» .

چرا بچه ها اینقدر قوطی و جعبه دوست دارند؟

- چون سر و ته جعبه و قوطی باز است و این دقیقاً همان چیزی است که بچه ها می خواهند.
- بچه های این سن وسال بشدت کنجکاوند ، اما موارد شناخته شده و آشنا را هم دوست دارند. با اینکه یک اسباب بازی جدید، شکل و رنگ و صدای متفاوتی دارد، اما تعجب نکنید اگر دیدید کودک خردسالتان پس از مدت کوتاهی به سمت یک جعبه ساده و در ضمن آشنا برود و با آن مشغول بازی شود .
- خردسالان شیفته باز کردن و بستن ، پنهان کردن و پیدا کردن و گذاشتن اشیای مختلف و خالی کردن آنها هستند و یک جعبه خالی دقیقاً این امکانات را برای کودکتان فراهم می کند .

علاوه بر آن ، این بازی، بچه ها را با « مرحله جدایی » آشنا می کند و به آنها یاد می دهد که آن را تحت کنترل خود در آورند. بدین ترتیب که آنها می فهمند وقتی شیئی را داخل جعبه می گذارند، با اینکه آن را نمی بینند اما آن شیء هنوز آنجاست و وجود دارد .

اکثر بچه ها دوست دارند داخل جعبه بروند ، چون یک فضای کوچک به آنها احساس امنیت بیشتری می دهد . دنیا بسیار بزرگ است و جعبه بسیار کوچک و همین جای کوچک حس اطمینان و امنیت بیشتری به بچه ها می دهد.

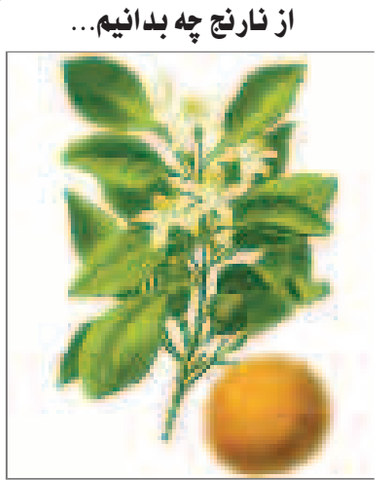
نوشین آهاری اسکویی

رژیمی خاص برای فصول سرد

با توجه با اینکه در فصل پاییز و زمستان ، بروز سرما خوردگی و آنفلوانزا به اوج خود می رسد، شما باید رژیمی را در پیش بگیرید که علاوه بر کاهش وزن، قدرت دفاعی بدن را بالا برده و در برابر بیماریها مصونتان نگاه دارد .

بهترین کار این است که مصرف چربی و کربوهیدرات را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش داده و بیشتر از میوه و سبزیجات حاوی فیبر و ویتامین ث استفاده کنید . از این رو مصرف کیک و شیرینی، سیب زمینی سرخ کرده ، غذاهای آماده و کنسروی را به حداقل رسانده و در میان وعده های غذایی بیشتر از میوه و آبمیوه استفاده کنید . همچنین خوردن سالاد خیار و گوجه فرنگی را به همراه غذا توصیه می کنیم چرا که گوجه فرنگی حاوی مقادیر فراوانی ویتامین ث بوده و بدن شما را در برابر انواع ویروسها ایمن نگاه می دارد . جایگزین نمودن میوه و سبزیجات حاوی ویتامین نظیر گریپ فروت، پرتقال، کیوی ، کلم و گوجه فرنگی به جای انواع غذاهای کم ارزش غذایی و پرکالری و حجیم نقش مثبتی در حفظ سلامتی و تناسب اندام شما خواهد داشت .

از نارنج چه بدانیم...



طرز تهیه شربت نارنج : یک لیتر آب نارنج را جوشانده تا به نصف کاهش یابد بعد کف زرد روی آن را برداشته وبا دو کیلو شکر بجوشاند تا قوام آید .

طرز تهیه روغن نارنج : پوست زرد نارنج را همراه با بهار نارنج (شکوفه آن) در روغن کنجد ریخته و سه هفته در آفتاب بگذارید سپس صاف کرده وبه مصرف برسانید .

طرز تهیه رب نارنج: برای تهیه رب نارنج آب نارنج را جوشانده وغلیظ نمایید .

طرز تهیه خلال پوست نارنج:بر روی پوست نارنج ماده ای سمی (شیمیایی وضد حشره)وجود دارد که برای از بین بردن آن باید ابتدا پنبه ای را به الکل که ۹۰ درجه آغشته کرده و روی پوست نارنج را با آن پاک کنید و سپس با آب گرم آن را شسته بعد پوست را به صورت خلال در آورده و برای شربت مربا غذا و یا جوشانده از آن استفاده کنید .

طرز تهیه جوشانده پوست نارنج : یک قاشق غذاخوری خلال پوست نارنج را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده وسپس آن را صاف کنید و با کمی عسل شیرین نموده و میل نمایید .

طرز تهیه چای بهار نارنج : مقدار۱۰-۵ گرم از گلهای بهار نارنج را در دو لیوان آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه دم کرده وسپس آن را صاف کرده و با شکر سرخ و یا عسل میل کنید.

طرز تهیه آب مقطر بهار نارنج: از تقطیر بهار نارنج به وسیله بخار آب تهیه می شود.برای این کار از یک کیلو بهار نارنج و یک لیتر آب استفاده شده و یک کیلو آب مقطر بهار نارنج به دست می آید.آب مقطر بهار نارنج مایعی زلال و دارای بوی بسیار قوی و معطر است.رنگ آن گاهی به علت فساد و رشد بعضی از باکتریها تغییر می کند .

بایدها و نبایدهای میزان استفاده از سدیم از نگاه متخصصان

حذف نمک ، خطری جدی برای بدن

مصرف زیاد سدیم وعوارض نامطلوب ناشی از آن یکی از مسائلی است که افراد را به مصرف کمترسدیم متوجه می کند . نخستین عارضه ای که از مصرف زیاد سدیم بر جا می ماند ، فشار خون است و فشار خون بالا از عوامل موثر در ابتلا به بیماری های قلبی ، کلیوی وسکته است .

سدیم یک ماده معدنی حیاتی در حفظ سلامت بدن است . بدون سدیم اعصاب وماهیچه ها عملکرد مطلوبی نداشته و جذب مواد معدنی با اخلال روبرو می شود . علاوه بر این که بدون سدیم بدن قادر نخواهد بود آب مورد نیاز وتعادل مواد معدنی خود را حفظ کند . سدیم در واقع مانند یک فشارسنج عمل کرده ودر سیستم فشار بدن وبرخی دیگر از فعالیت های حیاتی مانند تنظیم فشار خون تعادل مایعات بدن بهبود انقباضات ماهیچه ای و انتقالات عصبی ،تحریک انقباضات ماهیچه ای به عنوان یک مولفه حیاتی از اعصاب نگه داشتن کلسیم و سایر مواد معدنی به صورت محلول در آب و تحریک غده آدرنال نقش موثری را ایفا می کند .

کمبود سدیم

هر گاه مصرف سدیم کم شود هورمون آلدوسترون ترشح می شود که باعث ترشح می شود که باعث باز جذب سدیم از کلیه ها می شود و بر عکس اگر مصرف سدیم زیاد شود کلیه ها دفع سدیم از ادرار را افزایش می دهند. در بسیاری از افراد سدیم اضافی توام با سایر عوامل سبب بالا رفتن حجم پلاسما و افزایش فشار خون می شود .

دکتر بابابیگلو پزشک و مشاور تغذیه می افزاید : سدیم این وظیفه را در غشای سلولی نیز انجام داده و در عبور دادن آب وگلوکز از غشای سلول به سمت داخل وخارج سلول موثر است .

همچنین هر جاسدیم حضور داشته باشد آب را هم با خود جذب می کند بنابراین اگر میزان سدیم درون سلول افزایش پیدا کند میزان آب بالا رفته و سلول متورم می شود این در حالی است که اگر سدیم درون سلول کاهش پیدا کند میزان آب نیز کم شده وسلول چروکیده می شود .

وی می افزاید : در این میان سلول مغزی نیز از این قاعده مستثنی نیست ودر نتیجه بالا رفتن و پائین آمدن سدیم در سلول های مغزی باعث بروز احساس گیجی ومنگی و در حالات شدیدتر به صرع ودر نهایت به کما می رسد . سدیم از طریق روده کوچک جذب شده ودر ماهیچه ها وبافت غضروف ذخیره می شود .

کمبود سدیم اغلب هنگامی اتفاق می افتد که به دلیل گرمای شدید تعرق زیاد صورت گرفته و در نتیجه آب وسدیم بدن کاهش شدید پیدا می کند تا حدی که این کم شدن بر فعالیت های طبیعی بدن اثر می گذارد علاوه بر این کمبود سدیم در برنامه غذایی تعادل اسید و بازی را که در تغذیه نقش مهمی دارد بر هم می زند .

علائم کمبود کلسیم عبارتند از : احساس ضعف ،حالت تهوع، گرفتگی شدید ماهیچه ،درد پاها و قوزک پا ،کاهش اشتها، گیجی و... در افراد سالم مازاد سدیم از طریق کلیه ها دفع می شود در حالیکه در افراد حساس به نمک دریافت میزان زیاد سدیم باعث فشارخون می شود .

دکتر کلاهدوزان ارتباط فشار خون با سدیم را این چنین بیان می کند : فشار درون رگی یا درون سیستمی قلب وعروق وابسته به میزان سدیم در محوطه قلب وعروق است . هر چه میزان سدیم افزایش پیدا کند در افراد سالم به کاهش فشار خون کمک می کند اما در افراد سالمند این مقاومت ها از بین رفته و فشار خون افزایش پیدا می کند .

مصرفی در شبانه روز نباید از ۲۴۰۰ میلی گرم بالاتر برود ، زیرا اگر کسی این میزان را رعایت نکند بدن او کم کم آماده پرفشاری خون خواهد شد .

وی اضافه می کند : سدیم به مقدار زیادی در مواد غذایی وجود دارد و نیاز غذایی بدن به آن به طور معمول حتی بدون مصرف نمک نیز تامین می شود. با کاهش مصرف سدیم آب وسدیم بدن همزمان کاهش پیدا کرده و بدین ترتیب فشار خون به نحو مطلوبی پایین می آید از این رو در مبتلایان به پرفشاری خون کاهش مصرف سدیم به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز توصیه می شود .

سدیم در انواع متفاوتی وجود دارد . نمک یا کلرید سدیم رایج ترین منبع سدیم موجود در غذاهاست اما جوش شیرین بی کربنات سدیم و مونو سدیم گلو تامات و انواع سس و نگهدارنده ها نیز حاوی سدیم هستند .

حاوی سدیم را این چنین شرح می دهد : جگر ،دل و قلوه ،مغز، کله پاچه غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس ،کالباس ،همبرگر ،ماهی دودی ،رب، سس گوجه، تخم مرغ بخصوص سفیده تخم مرغ انواع لبنیات سبزیجات نظیر اسفناج وکرفس انواع میوه مانند خرمالو ، خربزه ،طالبی وموادی نظیر نخود، فندوق وجوش شیرین با رعایت برنامه غذایی مناسب وکاهش مصرف غذاهای فرآوری شده سدیم به میزان کافی و از منابع طبیعی دریافت می شود .

بهترین راه برای کاهش میزان سدیم مصرفی آگاهی از منابع حاوی سدیم وتوجه به میزان دریافت آن در برنامه غذایی است .

[دنیا پرتو]

مردان وقت شناس

بیشترین تفاوت های رفتاری و روانی زنان با مردان به نوع عملکرد مغز و نحوه عملکرد نیمکره های چپ و راست مغز برای انجام فعالیت های گوناگون باز می گردد .

بخشی از مغز که هنگام بروز درد در انسان فعال می شود، آمیگلادا نام دارد. بخش راست آمیگلادا در مردان فعالتر است. این موضوع دلیلی است که نشان می دهد ایجاد احساس درد در زنان بیشتر از مردان بوده و عملاً درد در مردان راحت تر است .

شیوه حل مسئله و برخورد با مشکلات در زنان و مردان متفاوت است ، اگرچه ممکن است ، پیدا کردن راهکار مناسب برای حل مشکلات و رسیدن به نتیجه مناسب برای حل مشکلات یکسان باشد . مردان تمایل دارند ، در یک زمان مشخص تنها برای حل یک یا تعداد محدودی از مسائل تفکر کنند و پس از رسیدن به نتیجه دلخواه وقت خود را صرف پرداختن به مشکلات دیگر کنند .

آگهی حصر وراثت

آقای منصور دادخدایی دارای شناسنامه شماره ٦٣١به شرح دادخواست به کلاسه ۲۱۰/۸۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان فاطمه دادخدایی بشناسنامه ٤-۳۳۸۱۱۹۱۹۳در تاریخ ۸۸/۸/۳۰ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به

۱- منصور دادخدایی فرزند تاجک شماره شناسنامه٦٣١

۲-فرحناز دادخدایی فرزند نادعلی شماره شناسنامه ۱۵۹۵۸

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

قاضی شورای حل اختلاف محله شمیلیها - علی مداح

۵/۳

آگهی حصر وراثت

آقای نادعلی دادخدایی دارای شناسنامه شماره ٤٢٤ به شرح دادخواست به کلاسه ۲۱۸/۸۸ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان فرحناز دادخدایی بشناسنامه۱۵۹۵۸ در تاریخ ۸۸/۸/۳۰ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به

۱-نادعلی دادخدایی فرزند رضا ش ش ٤٢٤ پدر متوفیه

۲-زینب افریشم فرزند کرمشاه ش ش ۲۱۹ مادر متوفیه

۳-سلمان دادخدایی فرزند منصور ش ش ۱۱۰۰٦ فرزند متوفیه

٤- علی دادخدایی فرزند منصور ش ش ۳۳۸۰۱۷۸۸۰۲ فرزند متوفیه ٥- نرجس دادخدایی فرزند منصور ش ش ۳۳۸۰۷۸۷۷۰۱فرزند متوفیه ٦- فاطمه دادخدایی فرزند منصور ش ش۳۳۸۱۱۹۱۹۳٤ فرزند متوفیه

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

قاضی شورای حل اختلاف بندرعباس - علی مداح

۵/۲