نوشیدن دو لیوان آب قبل از صرف غذا به کاهش وزن افراد چاق کمک می‌کند

نوشیدن دو لیوان آب قبل از غذا به کاهش وزن کمک می‌کند، البته این کاهش از نوع کاهش وزن موقتی نیست.

به گزارش ایسنا ، منطقه مرکزی، تازه‌ترین یافته‌های پژوهشگران حاکیست نوشیدن ۲ لیوان هشت انسی آب قبل از صبحانه، ناهار و شام به افراد چاق که قصد کاهش وزن دارند، کمک خواهد کرد که راحت‌تر به مقصود خود برسند. پژوهشگران در تحقیقات خود، با تشکیل دو گروه از افراد چاق، به آن‌ها یک رژیم کم کالری ارائه دادند و از یک گروه خواستند علاوه بر رعایت رژیم، قبل از هر وعده دو لیوان آب هم بنوشند. بعد از ۱۲ هفته گروهی که علاوه بر رژیم، آب هم خورده بودند ۱۵٫۵ پوند، معادل ۷٫۰۳ کیلوگرم وزن کم کردند، در حالی که کاهش وزن در گروه دیگر به طور میانگین ۱۱ پوند، معادل ۴٫۹۸۹ کیلوگرم بوده است.

بندا داوی سرپرست این تحقیق و استادیار دانشگاه ویرجینیا می‌گوید: البته این روش یک روش سریع کاهش وزن نیست. با نوشیدن آب می‌توان روند خالی شدن معده را کند کرد که یک راه کمکی است تا افراد چاق بتوانند بر روی گرسنگی خود کنترل پیدا کنند. این روش فقط بر روی بزرگسالان و افراد میانسال آزمایش شده است، اما لیوی چن، استادیار دانشگاه لوایزیانا می‌گوید: این روشی است که برای تمامی افراد کاربرد دارد، به خصوص اگر باعث کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین شود. در میان بزرگسالان آمریکایی روزانه ۲۸ انس، معادل ۷۹۳٫۸ گرم نوشیدنی‌های شیرین مصرف و در بیشتر آنها از شکر استفاده می‌شود. در تحقیقاتی که در گذشته انجام شده بود، این نتیجه حاصل شد که اگر افراد مقدار بسیار اندکی مصرف قند خود را پایین بیاورند، به طور قابل توجهی فشار خون خود را نیز پایین خواهند آورد. پس با این راهکار جدید افراد چاق با یک تیر دو هدف را نشانه می‌گیرند، هم به کاهش وزن خود کمک می‌کنند و هم فشار خون خود را پایین می‌آورند.

مصرف کافئین تنها عملکرد ورزشی مردان را بهبود می‌بخشد

تحقیقات نشان می‌دهد: مصرف کافئین تنها عملکرد ورزشی جنس مذکر را بهبود می‌بخشد.

به گزارش ایسنا، جنیفر ال تمپل از دانشگاه بوفالو پس از انجام پژوهش‌هایی دریافت: پسرها پس از مصرف کافئین انرژی و تحرک بیشتری از خود در قیاس با دخترها نشان می‌دهند.

وی در ادامه به این نتیجه رسید که مصرف این ماده حتی می‌تواند بر روی عملکرد ورزشی جنس مذکر تاثیری مثبت داشته باشد و آن را بهبود بخشد.

این پژوهشگر در خصوص علت چنین تاثیری در ماده کافئین معتقد است: افزایش میزان کافئین در بدن با افزایش فشار خون و کاهش ضربان قلب در جنس مذکر همراه است، اما این تغییر در خصوص زنان مصداق ندارد. نتایج این تحقیق در مجله Behavioural Pharmacology منتشر شده است.

مراسم جشن مولودخوانی ورزشکاران در تیاب «میناب»

◆ به مناسبت هفته وحدت و میلاد باسعادت ختمی مرتبت محمد مصطفی (ص) به همت باشگاه فرهنگی ورزشی فانوس بندر تیاب و با همکاری اداره تربیت بدنی تیاب مراسم جشن مولودخوانی با شرکت ورزشکاران ، ورزش دوستان و جمع کثیری از مردم تیاب برگزار گردید. در این جشن محمدیان مدیریت اداره تربیت بدنی شهرستان میناب و جعفر متقی سرپرست اداره تربیت بدنی دهستان تیاب نیز حضور داشتند جوایزی به قید قرعه به شرکت کنندگان توسط مسئولین حاضر اهدا گردید.

مسابقات پرس سینه در «میناب»

◆ به گزارش روابط عمومی تربیت بدنی میناب ، به مناسبت فرارسیدن هفته وحدت هیئت پرورش اندام شهرستان میناب و باشگاه بدنسازی مرحوم ذاکری با همکاری اداره تربیت بدنی دومین دوره مسابقات پرس سینه با شرکت ۳ تیم مرحوم ذاکری از شهرستان میناب تیم آریا از شهرستان میناب و تیم کهنوج با ۳۹ شرکت کننده در سالن تختی شهرستان میناب برگزار گردید که تیم مرحوم حسن ذاکری با کسب ۶۹ امتیاز اول شد. تیم آریا با ۶۳ امتیاز دوم گردید و تیم کهنوج با کسب ۴۹ امتیاز به مقام سوم دوره پرس سینه مرحوم حسن ذاکری نائل گردید.

در وزن ۷۵ کیلوگرم حسین لاری از باشگاه آریای میناب موفق گردید ۱ کیلو رکورد استان را جابجا نماید و رکورد قبلی استان ۱۶۰ کیلو بوده و در وزن ۵۶ کیلو عبداله محمدی از باشگاه ذاکری این شهرستان موفق گردید ۵ کیلو رکورد قبلی استان را ترقی دهد .

در نیم فصل دوم فوتسال توکهور

فجر شهید داداکبری با اقتدار آغاز کرد

◆ به گزارش خبرنگار روزنامه دریا ؛ هفته اول دور برگشت مسابقات لیگ فوتسال بخش توکهور با برد پرگل قهرمان نیم فصل آغاز گردید تیم فجر شهید داداکبری در یک بازی یک طرفه با ۱۳ گل دهیاری جعفرآباد را در هم کوبید . سایر نتیجه ها بشرح ذیل می باشد .

اتحاد هشتبندی ۶ نیرو گستر چاه غربال ۴ –پرسپولیس ۶ شهرداری ۰ ستاره مرکزی ۲ آینده سازان ۳ –درگز ۴–۵ دهیاری هشتبندی ۷ در این هفته ۴۲ گل از خط دروازه ها عبور کرد . مهدی سالاری با ۳ گل زده آقای گل و تیم دهیاری جعفرآباد بعنوان تیم اخلاق و محمد خاکساری بعنوان بازیکن اخلاق برگزیده شدند .

آغاز مسابقات لیگ فوتسال دسته دوم بخش «توکهور»

◆ به گزارش خبرنگار روزنامه دریا ؛ مسابقات لیگ دسته دوم فوتسال توکهور با حضور ۸ تیم از سراسر بخش توکهور آغاز گردید . در هفته اول این بازیها این نتایج بدست آمد .

شهید جولوی ۶ دهیاری احمد آباد ۱ –دهیاری چراغ آباد ۹ دهیاری کهورتاک ۳ –استقلال ۵ مرصاد ۲ –تلاش سرنی ۲ بعثت ۲

نتایج هفته دوم –بعثت ۷ دهیاری کهورتاک ۰ –دهیاری چراغ آباد ۳ تلاش ۴ –استقلال ۴ دهیاری احمدآباد ۴ شهید جوادی ۵ مرصاد ۱

هفته نهم لیگ برتر فوتسال بانوان

طوفان «تجارتخانه جنوب» در بندر

هفته نهم لیگ برتر فوتسال بانوان با برگزاری شش دیدار پیگیری شد و تیم تجارتخانه جنوب هرمزگان با پیروزی ۵ بر یک بر حجاب قزوین صدرنشینی خود را تثبیت کرد.

در هفته نهم شاگردان شهرزاد مظفر میزبان حجاب قزوین بود . در این دیدار تجارتخانه با یک بازی منطقی و سراسر هجومی جای هیچ گونه خودنمایی به حریف قزوینی نداد . تجارتخانه تیم برتر میدان با گلهای نیلوفر اردلان (۲) گل فرشته کریمی ، پریا نوروزی و سامره خانبان (گل به خودی) و تک گل تیم حجاب قزوین را فاطمه اعتدادی به ثمر رساند و توانست صدر جدول را برای خود تثبیت کند .

داماش گیلان با قبول شکست مقابل ملی حفاری اهواز از تعقیب تجارتخانه باز ماند . فدک یاسوج دیگر مدعی این رقابتها با پیروزی بر شهروند ساری ۳ امتیاز این دیدار را بدست آورد .

نتایج بدست آمده در پایان هفته نهم :

تجارتخانه ۵ حجاب قزوین ۱
داماش گیلان ۱ شرکت ملی حفاری اهواز ۳
هیات همدان ۲ صنعت نفت آبادان ۷
وحدت خوزستان ۸ اوج نصر فارس ۱
شهروند ساری ۴ فدک یاسوج ۵
صدرای زیرآب مازندران ۱۱ فرهنگ ایثار ایرانیان ۳

«هلال هنگویه» قهرمان رقابت های جام ۲۲ بهمن شد

فینال رقابت های جام ۲۲ بهمن بین تیمهای هلال هنگویه و شاهین داربست برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی تربیت بدنی بستک؛ تیم هلال هنگویه با شکست میزبان این رقابت ها جام قهرمانی را بدست آورد و تیم شاهین داربست دوم شد .

همچنین زبیر ایوبی از تیم هلال بعنوان آقای گل مسابقات شناخته شد . در پایان طی مراسمی با حضور رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش جناح ، محمدپور رئیس هیات فوتبال بخش جناح، دهیار داربست ، خواربار مسئول تربیت بدنی حوزه بسیج مقداد جناح و شورای ورزشی روستا و پیشکسوتان به تیمهای و نفرات برتر جوایز نقدی و غیرنقدی اهدا شد .

تمام مشکلات مالی و امکانات ورزشی و همچنین نیمه تمام رها شدن سه سالن در جناح ، هرنگ و کوخرد بعلت نداشتن مدیریت در تربیت بدنی استان ذکر کرد .

رحیمی سرپرست تربیت بدنی در همایش شوراهای ورزشی روستاهای توابع بخش جناح که در محل سالن آموزش و پرورش جناح برگزار شد گفت: با وجود نداشتن اعتبار در سال ۸۹ ورزش این بخش رونق خوبی دارد .

برگزاری مسابقات ورزشی در ایام مختلف و برگزاری مسابقات و لیگ های مختلف در این بخش خود گواه این ادعا است و این محقق نشده مگر با حمایت های معاون اداره کل تربیت بدنی استان، بخشدار جناح، مسئول تربیت بدنی شهرستان و تعامل شهردار جناح، آموزش و پرورش، بسیج، نیروی انتظامی و هیئت ها و شورای ورزشی روستاها بعنوان نماینده تربیت بدنی در روستاها. این بخش دارای ۴۳ روستا است که ۳۲ روستای آن دارای شورای ورزشی هستند .

رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش جناح گفت : در صورت نداشتن اعتبار مراسم تجلیل از قهرمانان و مدال آوران طبق روال سال های گذشته در فروردین ماه برگزار می شود .

مدرسه دکتر حسابی «قشم» در سکوی قهرمانی ایستاد

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش قشم ؛ به همت کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش شهرستان قشم، بمناسبت دهه مبارک فجر ، یک دوره مسابقات فوتسال میان تیمهای ورزشی فوتسال مدارس مقطع راهنمایی شهرستان قشم برگزار گردید که در پایان تیم ورزشی فوتسال مدرسه راهنمایی نمونه دولتی دکتر حسابی قشم قهرمان این دوره از مسابقات شد .

مسئولان به فکر تمام کردن سالن ورزشی «جناح» باشند

رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش جناح گفت : در این بخش فضای سرپوشیده وجود ندارد . به گزارش روابط عمومی تربیت بدنی بستک، فقط سه سالن نیمه تمام رها شده . اگر سالن جناح تمام شود مسابقات خانگی خود را در شهر جناح برگزار می کنیم . تیم بدمینتون جناح در مسابقات لیگ برتر بدمینتون استان قرار دارد که در سال گذشته بدلیل نداشتن سالن تمام مسابقات خود را در شهر بندرعباس برگزار کرد . این تیم در سال گذشته مقام سوم این رقابت ها را بدست آورد . مسابقات لیگ والیبال بخش دو سال است برگزار نمی شود و در لیگ استان شرکت نمی کنند و این بدلیل نداشتن سالن ورزشی است . این بخش ۳۶ هزار نفر جمعیت دارد .

با حضور مدیرعامل و کارکنان آبفا برگزار شد؛

جشنواره شیرینی پزی باشگاه فرهنگی _ورزشی آبفا

به همت کمیته فرهنگی _ورزشی آبفا، جشنواره شیرینی پزی با حضور مدیرعامل آب و فاضلاب استان، کارکنان و خانواده های آنان برگزار شد .

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان، این جشنواره که در مجتمع فرهنگی ورزشی آبفا برپا شد، میزبان ۵۱ شرکت کننده بود که بیش از ۵۰ نوع شیرینی و کیک متنوع را به نمایش گذاشتند .

بنابر این گزارش ؛ به تمامی شرکت کنندگان در جشنواره از سوی مدیرعامل آب و فاضلاب استان جوایزی به رسم یادبود اهداء شد .

شایان ذکر است ؛ در پایان این جشنواره "آشوری" مدیر باشگاه فرهنگی _ورزشی آبفا از توجه و حمایت های مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب استان نسبت به مسائل فرهنگی _ورزشی کارکنان این مجموعه قدردانی کرد .

مسابقات دوچرخه سواری در باشگاه فرهنگی _ورزشی آبفا

مسابقات دوچرخه سواری فرزندان پرسنل آب و فاضلاب استان در مجتمع فرهنگی _ورزشی آبفا برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان،این مسابقات با حضور ۲۵ شرکت کننده در سه مقطع آمادگی، دبستان و راهنمایی به ترتیب شامل ؛ ۲ گروه آمادگی، ۴ گروه دبستان و یک گروه راهنمایی برگزار گردید . بنابراین گزارش ؛ به سه نفر برتر هر کدام از گروههای فوق هدایایی اهداء شد .

شایان ذکر است ؛ باشگاه فرهنگی _ورزشی آبفا در نظر دارد، یک برنامه تفریحی ایسین در ۲۹ بهمن ماه برای کارکنان و خانواده های آب و فاضلاب استان تدارک ببیند.

به مناسبت دهه مبارک فجر یک دوره مسابقات فوتسال ادارات کل امورمالیاتی کشور با شرکت ۳۱ استان درشهرستان رامسر برگزار گردید که درپایان تیم فوتسال اداره کل امورمالیاتی استان هرمزگان به مقام دوم دست یافت.

طالع بینی

فروردین
شخصی سعی دارد شما را عصبانی کند و احساساتتان را برانگیزد. اما شما کم کم از این رفتار او حوصله تان سر رفته است. اگر تا الان بی توجهی کرده اید و آرام بوده اید، اکنون زمان مناسبی است تا فروردینی بودن خودتان را نشان دهید!

اردیبهشت
امروز کمی تردید دارید اما در مورد فرصت های مهیج که سیارات امروز بر آن تاکید دارند شما بهترین کسی هستید که می دانید باید اجازه دهید همه چیز با سرعت طبیعی خودش صورت بگیرد و لازم نیست شما آن ها را هول دهید.

خرداد
امروز به نظر می رسد تاکید بر مسائل مالی است بنابراین زمان خوبی است تا این موضوع را بررسی کنید. سعی کنید نقش رهبر را داشته باشید نه پیرو. یک موضوع خصوصی به شما انگیزه بیشتری برای موفقیت می دهد و بنابراین قدرت بیشتری هم پیدا می کنید.

تیر
شاید امروز موضوع مهمی را برای آینده یاد بگیرید.فرصت دارید تا استعدادها و مهارت های منحصر به فردتان را نشان دهید.اما قبل از اینکه به تفریح و سرگرمی بپردازید،کارعقب افتاده ای ندارید که بخواهید آن را انجام دهید؟

مرداد
معلوم نیست که همکار نزدیکتان امروز قصد انجام چه کاری را دارد و شما قبل از این که حدسی درست بزنید، قیافه تان درهم ریخته می شود. به جای این که تلاش کنید، مطالب را بهم ببافید و یا برجسب به آنها بچسبانید، بهتر است به آنها اجازه دهید آزادانه به سیستم اصلی خود برگردند که در این صورت می توانند به سرعت به حال طبیعی بازگردند. در غیر این صورت شما روز را در حالی که احساس خستگی و از پای در آمدن می کنید به پایان می رسانید.

شهریور
فردی مسوولیت پذیر هستید اما امروز دوست دارید تغییری ایجاد کنید.به دنبال چیزهای جدیدی می گردید و این موضوع تا حدی بر رابطه تان تاثیر می گذاردوشاید همسرتان از این کار شما خوشش نیاید و بخواهد شما را منصرف کند.

مهر
امروز احساس ناآرامی و طغیان به سراغ شما آمده و شما را مجبور می سازد که یکشنبهٔ عادی و همیشگی خود را ترک گفته و در عوض کاری کاملاً متفاوت انجام دهید.ممکن است دیگران لب به شکایت باز بکنند ولی شما به آنها گوش نخواهید داد چرا که تصمیم گرفته اید کار خودتان را انجام دهید.این بسیار مهم است که شما راه های تازه ای را برای بیان درون خودتان بیابید.در غیر این صورت همانند یک ساختمان ساخته شده از انرژی های عصبی خواهید شد که در اولین فرصت از هم می پاشد.

آبان
شما به مرموز بودن معروف هستید اما امروز این طور نیست و مشتاق هستید تا درباره مسائلی که زمان های دیگر احساس می کنید خصوصی هستید با دیگران صحبت کنید. اگر با خویشاوندان در تماس هستید،تمایل دارید در مورد گذشته یا دوران کودکی تان که به خاطر می آورند،صحبت کنید.تمام صحبت ها روحیه تان را بالا می برد و احساس آرامش می کنید.

آذر
امروز نیاز دارید که استراحت کنید و اگر نکنید، در مدت کوتاهی خود را کاملاً خسته خواهید کرد. بنا به دلایلی شما خیلی عصبانی هستید واگر کار زیاد انجام دهید امروز این مسئله بدتر می شود. اگر از آن آذریهائی هستید که از استراحت کردن زیاد کسل می شوند، سعی کنید یک کار ورزشی انجام دهید چون اثرات درمانی خوبی هم جسماً و هم روحاً برای شما خواهد داشت.

دی
امروز ناگهان متوجه یک موج فکری جدید می شوید که بایستی فوراً به آن عمل کرده و یا بفهمید که چگونه از آن بهره مند شوید. هم اکنون شما خیلی تیزهوش و هشیارتر از معمول ولی بی فکر هستید. در حال حاضر بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که یک مدتی خوب فکر کنید. در غیر این صورت این شانس و موفقیت را از دست خواهید داد.

بهمن
سعی نکنید کاری بیش از حد توان خود انجام دهید یا به عبارت دیگر با یک دست چند هندوانه بلند کنید که آخر سر مجبور به قبول اشتباهات تان شوید و عذرخواهی کنید! پیش از آنکه خود را به خاطر عمل نکردن به قولتان سرزنش کنید به خاطر داشته باشید که شما نیز مانند بقیه یک بشر و جایز الخطاهستید.

اسفند
هنوز احساس سرزندگی و پر انرژی می کنید و از غیرمنتظره ها انتظار دارید. زیرا تاثیر سیاره ای که شما را احاطه کرده است یکی از تکاملات وسیع است و آخرین چیزی که شما می خواهید انجام دهید این است که در محلات آشنا پرسه بزنید و یک چیز تازه و محرک می خواهید.

توجه تان را به اطراف معطوف سازید و از هر وزش بادی غافل نباشید شاید آن بتواند مسیر زندگی شما را عوض کند و شما را به خواسته های دیرینه تان برساند.

دادنامه

پرونده کلاسه ۸۹۰۹۹۸۷۶۱۰۱۰۰۴۳۹ شعبه اول دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس دادنامه شماره ۸۹۰۹۹۷۷۶۱۰۱۰۰۷۷۵
خواهان : صندوق حمایت از فرصتهای شغلی مهر امام رضا (ع) با وکالت آقای علیرضا راستی –خواندگان : ۱– آقای مرتضی رنجبری مازغی به نشانی بندرعباس بل امام خ میرزا کوچک خان پشت مصلی قدیم ۲– آقای مجتبی رنجبری مازغی به نشانی بل امام پشت پمپ خلیج فارس روبروی مسجد ثارالله
خواسته: مطالبه طلب –گردشگار : پس از وصول پرونده با این شعبه و ثبت و به کلاسه بالا و جری تشریفات قانونی ، سرانجام دادگاه در وقت فوق العاده / مقرر تشکیل و پس از بررسی اوراق و محتویات پرونده ختم دادرسی را اعلام و با استعانت از خداوند سبحان بشرح زیر مبادرت به صدور رای مینماید .
رای دادگاه :در خصوص دادخواست خواهان صندوق مهر امام رضا علیه السلام با وکالت آقای علیرضا راستی به طرفیت خواندگان مجتبی رنجبری مازغی و مرتضی رنجبری مازغی فرزندان مولا داد به خواسته مطالبه مبلغ ۳۸/۰۳۲/۷۰۴ ریال بموجب قرارداد شماره ۸۵۲۲۰۰۷۴۳ و خسارت تاخیر تادیه و هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل بدین توضیح که وکیل خواهان در دادخواست تقدیمی و لوایح خویش ابراز کرده که صندوق مهر به خوانده اول مطابق قرارداد پیوست با ضمانت خوانده ردیف دوم مبلغ مندرج در قرارداد به عنوان وام پرداخت خوانده از بازپرداخت اقساط آن امتناع نموده است و علی ایحال با عنایت به مفاد قرارداد مذکور (ماده ۶) به دلیل ، تاخیر بیش از ۹۰ روز باعث حال شدن کلیه دیون می گردد و با عنایت به ماده ۹ قرارداد در صورت عدم ایفای تعهدات وام گیرنده ، ضامن متضامنا نسبت به بازپرداخت کلیه هزینه های وصول مسئولند و صندوق مهر کل بدهی ها را از وام گیرنده و ضامن وی متضامنا و دفعتاً متقاضی شده است و این اختیار را داشته است علیهذا وکیل محترم خواهان خواسته خود را بشرح دادخواست تقدیمی مطرح و خواستار محکومیت خواندگان شده است دادگاه با ملاحظه مستندات پرونده و قرارداد موصوف و جری تشریفات قانونی و دعوت از خواندگان را معمول ولیکن خواندگان در دادگاه حاضر نگردیده و لایحه ای و مدارک و مستندات و دفاعی مبنی بر رفع اشتغال ذمه خود ارائه ننموده اند در مجموع دادگاه با ملاحظه اوراق و مستندات پرونده و بویژه قرارداد موصوف و احراز شدن کلیه دیون خوانده اشتغال ذمه نامبردگان را متمسکا به اصل استصحاب محرز تشخیص داده فلذا مستنداً به مواد ۱۰ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۶۵ از قانون مدنی و مواد ۱۹۸ و ۵۱۹ و ۵۲۲ از قانون آئین دادرسی مدنی خواندگان متضامناً به پرداخت مبلغ ۴ و ۷ و ۳۲ و ۳۸ ریال بابت اصل خواسته وام به علاوه خسارت تاخیر تادیه طبق نرخ تورمی اعلامی از طرف بانک مرکزی و هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل طبق تعرفه و جملگی قابل محاسبه در دایره اجرای احکام حقوقی در حق خواهان محکوم و اعلام می نماید رای صادره غیابی محسوب و ظرف بیست روز پس از تاریخ ابلاغ واقعی قابل واخواهی در این دادگاه و پس از انقضای این مهلت ظرف مدت بیست روز قابل اعتراض و تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان هرمزگان می باشد . ۳۸۱/۱۱

رحمانی –دادرس علی البدل شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس

آگهی بند ۶ ماده ۱۴۷ - اصلاحی قانون ثبت

نظر به اینکه هیات حل اختلاف دوم ماده ۱۴۷ اصلاحی قانون ثبت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس به شرح رای شماره ۵۲۶۷– ۸۹/۱/۲۸ تصرفات مفروزی از مالکانه آقای عبداله ناظمی فرزند علی ششدانگ یکبابخانه و یکباب مغازه وصل بهم بمساحت ۲۲۰ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۱۷۶–اصلی واقع در محله سیم بالا خواجه عطاء بخش یک بندرعباس خریداری از شرکت یارسم با مسئولیت محدود تائید نموده و به جهت عدم دسترسی به مالک اولیه مقرر گردید پس از نشر آگهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد. علی هذا در اجرای بند ۶ ماده یک قانون اصلاح مواد ۱ و ۲و ۳ ماده ۱۴۷– اصلاحی قانون ثبت مصوب ۶۵/۴/۳۱ و الحاق موادی به آن مصوب ۷۰/۶/۲۱ و بند ۴ ماده ۳۴ آئین نامه اجرائی آن ظرف مدت دو ماه به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم و مالک و صاحبان حقوق آگهی می شود چنانچه ظرف دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی اعتراض از طرف کسی به اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس نرسد اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس سند مالکیت بر اساس مفاد رای صادره فوق در حدود مقررات صادر خواهد کرد . در صورت وصول اعتراض برابر تبصره ۳ ماده واحده تعیین تکلیف پرونده های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده و اعتراض آنها در مراجع قضائی از بین رفته مصوب ۱۳۷۳/۲/۲۵ و ماده ۳۴ آئین نامه اجرائی مزبور ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم و اعتراض گواهی تقدیم دادخواست ارائه در غیر اینصورت وفق مقررات نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود . در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود . ۴۵۴/م/الف

سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرعباس – حسین محمدی نسب
تاریخ انتشار نوبت اول : ۸۹/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۸۹/۱۲/۴

دادنامه

پرونده کلاسه ۸۹۰۹۹۸۷۶۱۰۱۰۰۲۸۰ شعبه اول دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس دادنامه شماره ۸۹۰۹۹۷۷۶۱۰۱۰۰۷۰۳
خواهان : موسسه صندوق پس انداز و قرض الحسنه بسیجیان با وکالت آقای علیرضا راستی به نشانی بندرعباس روبروی پاساژ طباطبایی جنب حسینیه جهرمیها ابتدای کوچه شهید گلزاری خوانده : ۱– آقای رضا حسین پور به نشانی بندرعباس بل جلال آل احمد ک ۸ پ ۳۰
خواسته: مطالبه طلب –گردشگار : پس از وصول پرونده با این شعبه و ثبت و به کلاسه بالا و جری تشریفات قانونی ، سرانجام دادگاه در وقت فوق الهاده / مقرر تشکیل و پس از بررسی اوراق و محتویات پرونده ختم دادرسی را اعلام و با استعانت از خداوند سبحان بشرح زیر مبادرت به صدور رای مینماید .رای دادگاه :در خصوص دادخواست تقدیمی خواهان موسسه قرض الحسنه مالی و اعتباری مهر با وکالت آقای علیرضا راستی به طرفیت خوانده آقای رضا حسین پور فرزند داوود به خواسته مطالبه طلب مبلغ ۳۲/۲۰۰/۰۰۰ ریال از وجه چک شماره ۹۷۶۱۲۴ و خسارت تاخیر تادیه و هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل، با توجه به اوراق و محتویات پرونده ، نظر به اینکه خواهان جهت اثبات ادعای خود کپی برابر اصل یک فقره چک به مشخصات شماره ۹۷۶۱۲۴ مورخ ۸۹/۲/۱۸ چک طلایی بانک سپه از شماره حساب ۳۹۸۰۰۷۱۹۸۱۰ را ارائه نمودند و همچنین کپی برابر اصل گواهی عدم پرداخت چک فوق الذکر نیز پیوست دادخواست و ارائه شده است و با توجه به اینکه خوانده محترم با ابلاغ قانونی از طریق نشر آگهی دعوت به حضور شده ولیکن ایشان با وجود استحضار از وقت دادرسی در جلسه دادگاه حضور پیدا نکردند و به صورت کتبی نیز از خود دفاعی بعمل نیاوردند و این که خوانده محترم دلیل و مدرکی برای دادگاه ارائه نکردند که نسبت به چک مورد ادعای خواهان بری الذمه شدند و این که اصول اسناد خواهان که در ید ایشان است دلالت بر اشتغال ذمه خوانده محترم می نماید و این اصول اسناد مواجه با تردید یا انکار یا جعل نشده است و مصون از تعرض باقی مانده است فلذا دادگاه با تکیه بر اصل استصحاب (ابقاء ماکان) دین خوانده را استحصاب نموده مستنداً به مواد ۳۱۰ و ۳۱۳ از قانون تجارت و مواد ۱۹۸ ، ۵۰۲ ، ۵۱۵ ، ۵۱۹ از قانون آئین دادرسی مدنی و تبصره الحاقی به ماده ۲ قانون اصلاح موادی از قانون صدور چک مصوب سال ۷۶ مجمع تشخیص مصلحت نظام و آئین نامه تعرفه حق الوکاله و هزینه سفر وکلای دادگستری حکم به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۳۲/۲۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیون و دویست و بیست تومان) بعنوان اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۶۶۰/۹۵۰ ریال بعنوان هزینه دادرسی و پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ تقدیم دادخواست مورخ ۸۹/۲/۱۸ لغایت یوم الوصول بر مبنای نرخ تورمی اعلامی از طرف بانک مرکزی و پرداخت حق الوکاله وکیل وفق تعرفه قانونی در حق خواهان صادر و اعلام می نماید . رای صادره غیابی محسوب و ظرف بیست روز پس از تاریخ ابلاغ واقعی قابل واخواهی در همین شعبه از دادگاه و سپس ظرف بیست روز پس از انقضای مدت واخواهی قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان هرمزگان می باشد . ۳۸۲/۱۱

باقرپسندی–دادرس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی بندرعباس

آگهی ماده ۱۴۷–اصلاحی

نظر به اینکه هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک رودان به شرح رای شماره ۵۷۴۲ مورخ ۸۹/۷/۲۶ تصرفات مفروزی از مالکانه خانم کشور آبام فرزند علی شش دانگ یک قطعه باغ مرکبات و نخیلات به مساحت ۱۸۱۹۱۴ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک باقیمانده ۱۷– اصلی واقع در عباس آباد رودخانه دژ رودان بخش ۳ بندرعباس را تایید نموده و به جهت عدم دسترسی به مالک اولیه مقرر شد پس از نشر آگهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد. علیهذا در اجرا بند ۶ ماده یک قانون اصلاح مواد یک و دو و سه ماده ۱۴۷ قانون ثبت مصوب ۶۵/۴/۳۱ الحاق موادی به آن مصوب ۷۰/۶/۲۱ و بند ۴ ماده ۳۳ آئین نامه اجرائی آن در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز جهت اطلاع عموم و مالک و صاحبان حقوق آگهی می شود چنانچه ظرف دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی اعتراضی از طرف کسی به ثبت اسناد و املاک رودان نرسد اداره ثبت اسناد و املاک رودان سند مالکیت بر اساس مفاد رای صادره فوق در حدود مقررات صادر خواهد کرد . در صورت وصول اعتراض مراتب به دادگاه صالحه احاله می گردد و در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود .تاریخ انتشار نوبت اول : ۸۹/۱۱/۱۶–تاریخ انتشار نوبت دوم :۸۹/۱۲/۴ ۲۲۹م/الف

پرویز شیروانی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودان

آگهی ابلاغ اجرائیه

پیرو آگهی های منتشره در جراید بدینوسیله به محکوم علیه آقایان ادریس ذاکری شهواری فرزند عبدالحسین ۲– افشین ذاکری شهواری فرزند عبدالحسین ۳– عبدالحسین ذاکری شهواری که مجهول المکان می باشند ابلاغ می گردد چون وفق دادنامه شماره ۸۹۰۹۹۷۷۶۱۰۳۰۰۷۰۳ مورخ ۸۹/۷/۲۰ صادره از شعبه سوم دادگاه حقوقی بندرعباس در پرونده شماره ۸۹۰۹۹۸۷۶۱۰۳۰۰۲۳۹ محکوم به پرداخت تضامنی مبلغ ۳۲/۷۰۸/۴۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۶۵۹۲۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل طبق تعرفه قانونی و نیز به پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ سررسید قرارداد ۷۷/۸/۴ لغایت اجرای کامل حکم براساس قرارداد منعقده به ازاء هر سه هزار ریال مبلغ ۲/۵۸۴ ریال روزانه در حق محکوم له بانک ملی هرمزگان و نیم عشر دولتی شده اید ظرف ده روز از انتشار این آگهی مهلت دارید نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نمایید در غیر اینصورت دایره اجرای احکام طبق مقررات نسبت به وصول مطالبات با هزینه اجرایی اقدام خواهد نمود. ۳۸۷/۱۱

منشی دفترشعبه سوم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس – جهانگیری زاده

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به آقای داریوش کازرونی فرزند روح اله به شماره شناسنامه ۷ صادره از سیرجان ساکن بندرعباس بازار ترمینال شقایق دوم پلاک شماره ۳۰ ابلاغ می شود وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی به استناد سند تعهد برای وصول مبلغ ۵۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل طلب و مبلغ ۲/۵۵۰/۰۰۰ ریال نیم عشر اجرائی علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده و پرونده کلاسه ۱۲۱۱/۷۸ در شعبه اجرائی این اداره در جریان اقدام است لذا چون طبق گزارش مامور اجراء این اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی کند و برای شعبه اجراء این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ آئنی نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محل آگهی میشود چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه محسوب میگردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننماید عملیات اجرائی برابر مقررات علیه شما تعقیب و به جزء این آگهی و آگهی مزایده در صورت بازداشت اموال دیگری صادر نخواهد شد . ۶۲۳م/الف –تاریخ انتشار : ۸۹/۱۲/۴

چمنی–مسئول اجرای ثبت بندرعباس

آگهی بند۶ ماده ۱۴۷–اصلاحی قانون ثبت

نظر به اینکه هیات حل اختلاف دوم ماده ۱۴۷ اصلاحی قانون ثبت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس به شرح رای شماره ۱۱۴۰–۸۳/۱۲/۱۱ تصرفات مفروزی از مالکانه خانم سکینه صدیقی فرزند عباس ششدانگ یک بابخانه بمساحت ۱۹۹/۳۵ متر مربع یک قسمت مفروز از پلاک ۲۵۷ فرعی از ۱–اصلی واقع در محله ناخد