بر اساس یافته های دانشمندان، خطر ابتلا به سرطان مری و قسمت فوقانی معده در افرادی که از ۲۰ سالگی اضافه وزن دارند، در قیاس با افرادی که وزن سالمی را در طول عمر خود حفظ کرده اند، ۶۰ تا ۸۰ درصد بیشتر است. به گزارش ایرنا، محققان از عواملی سخن می گویند که به واسطه آن ها افزایش وزن می تواند خطر ابتلا به سرطان های مری و معده را افزایش دهد. برای مثال افزایش وزن می تواند سرآغاز بروز مشکلات طولانی مدت ریفلاکس و سوزش معده باشد که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

آداب غذا خوردن در کشورهای مختلف

مترجم: علیرضا – فکر می کنید آروغ زدن بعد از صرف غذا بی ادبی است؟ شاید در یک کشور این کار بسیار زشت تلقی شود اما در کشوری دیگر کاملاً پذیرفته شده است. در این مطلب به نقل از سایت Reader's Digest به بررسی برخی از رژیم های غذایی و عادت‌های عجیب و غریب در فرهنگ‌های مختلف می‌پردازیم.

آروغ زدن و بالا کشیدن مایعات با صدا:

در کشور چین و تایوان، آروغ زدن بیانگر لذت بردن از غذاست و میزبان این صدا را نوعی تعریف از هنر آشپزی خود تلقی می کند.

غذا خوردن با چوب:

استفاده از چوب غذا خوری (چوپاستیک)، سرعت غذا خوردن را کند می کند و در نهایت فرد غذای کمتری مصرف می کند. تحقیقات نشان می دهد آهسته تر خوردن، ممکن است به کاهش مصرف کالری منجر شود. نتیجه یک مطالعه در ژاپن نیز نشان می دهد که احتمال چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در میان افرادی که سریع تر غذا می خورند، بیشتر است.

دیر رسیدن به دعوت شام:

در کشور هند، تاخیر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای مهمان برای صرف شام کاملاً قابل قبول است زیرا برخلاف غربی ها در مورد زمان انعطاف پذیرتر هستند. در واقع هندی ها به ارتباط بین مردم بیشتر اهمیت می‌دهند.

غذا گذاشتن در دهان دیگری با دست:

در کشور اتیوپی، غذا گذاشتن در دهان همدیگر آن هم با دست، نشانه مهمان‌نوازی است. این سنت، که "گورشا" نام دارد، برای ایجاد اعتماد و پیوندهای اجتماعی بین افراد است.

برداشتن نان از روی زمین:

در خاورمیانه، برداشتن نان از روی زمین، بوسیدن و قرار دادن آن روی پیشانی نشانه احترام به نان است.

تمیز نکردن بشقاب:

در بسیاری از کشورهای آسیایی، تمیز کردن بشقاب به معنی سیر نشدن مهمان است. باید کمی غذا در بشقاب باقی بماند و گرنه میزبان به پر کردن بشقاب ادامه خواهد داد تا زمانی که مواد غذایی تمام شود.

بازی با غذا:

در آلمان، نصف کردن سیب زمینی با چاقو نشان می دهد که به کامل پخته شدن آن شک دارید. برای حفظ احترام میزبان خود، سیب‌زمینی را با پشت چنگال له کنید.
توجه داشته باشید در هر جای دنیا که باشید نباید به غذای تعارف شده دست رد بزنید. برای احترام به فرد مقابل حتی اگر شده مقدار کمی از آن را میل کنید.

بزرگ ترین وعده غذایی:

در فرهنگ سنتی مردم آلمان، بزرگ‌ترین و مهم ترین وعده غذایی ناهار است. تحقیقات اخیر نشان می دهد که بدن واکنش کمتری به انسولین هنگام شب نشان می‌دهد، بنابراین خوردن غذا در شب می‌تواند باعث افزایش وزن شود. خوردن یک وعده غذای کامل در وسط روز می‌تواند از پرخوری در ساعت‌های بعد جلوگیری کند.

مدیرعامل شرکت گاز گیلان مطرح کرد:

بیش از ۱۰۰ هزار خانوار روستایی در دولت یازدهم از نعمت گاز بهره مند شدند

خراسان - گیلان - مهندس جمشید ظهیری با اشاره به اینکه دولت قبل در سفرهای استانی مصوبات زیادی داشت و در سه سفر متوالی تعهد کرده بود بالغ بر هزار روستا را گاز رسانی کنند تصریح کرد: حتی یک ریال هم اعتبار به این موضوع اختصاص داده نشد و اگر هم کاری انجام شد از منابع داخلی شرکت گاز بود. مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان با بیان اینکه با سیاست گذاری شرکت گاز و انضباط مالی در این شرکت از سال ۹۳ برنامه ریزی ها برای انجام تعهدات از پیش داده شده صورت گرفت افزود: ضمن اینکه تعهدات قبلی را تقریبا به پایان رساندیم و کلیه مطالبات پیمانکاران را پرداخت نمودیم موفق شدیم در این دو سال بالغ بر صد هزار خانوار روستایی را از نعمت گاز بهره مند کنیم. وی گاز رسانی به این تعداد خانوار را یکی از بزرگترین اقدامات زیرساختی دولت تدبیر و امید در استان گیلان عنوان کرد و بیان داشت: در این راستا بالغ بر ۳۰۰ میلیارد تومان اعتبار صرف شد که خوشبختانه این اعتبارات کامل تخصیص یافت و عملا توانستیم در این بخش کاری را انجام دهیم که شاید دولت های قبلی اسمش را بردند، اما انجامش در این دولت صورت گرفت. مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان در ادامه به بارش سنگین برف در هفته گذشته اشاره کرد و خاطرنشان کرد: در حال حاضر بالغ بر ۹۵ درصد انرژی گرمایی استان گیلان در بخش صنعت، شهری و روستایی و در بخش حمل و نقل توسط گاز تامین می شود. وی با تاکید بر اینکه کوچکترین اختلالی در گاز رسانی قطعاً پیامدهای ناگواری را برای استان رقم می زند افزود: بخش اعظم سیاست های اجرای شرکت گاز، تأمین مستمر و پایدار انرژی گاز برای جامعه است. این مقام مسئول در تشریح دلیل موفقیت شرکت گاز گیلان در جریان برف اخیر اظهار کرد: همکاران ما در بخش های های مختلف مانور هایی را برگزار میکنند که بتوانند نقاط ضعف را شناسایی کنند و بر این اساس در موقع بروز بحران بتوانند با آن مقابله کنند. مهندس ظهیری ادامه داد: ما برای نیروهای خود هرسال یک تورنمنت برگزار میکنیم که از نظر جسمانی و فیزیکی آمادگی لازم را داشته باشند و وضعیت جسمی آنها محک بخورد. مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان فرآیند کار شبکه گازرسانی را بسیار شبیه به شبکه و خطوط انتقال برق دانست و خاطرنشان کردند: جریان برف اخیر همکاران ما با سرکشی مداوم به تأسیسات و پست های فشارشکن توانستند پایداری جریان گاز را در شهرستان های مختلف گیلان برقرار کنند. مهندس ظهیری با تصریح بر اینکه در برف دوم که شهرهای زیادی از جمله لاهیجان، سیاهکل، آستانه‌اشرفیه، شهرستان رشت، شفت، فومن و ارتفاعات جیرنده، پره سر، دیلمان و... درگیر کرد، انتظار قطعی موضعی محتمل بود بیان داشت: خوشبختانه با از خود گذشتگی پرسنل شرکت گاز در بخش های مختلف پایداری جریان گاز برقرار شد. مدیرعامل شرکت گاز با بیان اینکه منتظر اداره راه برای باز کردن معابر نشدیم و نیروها در روستاها با استفاده از تراکتور های کشاورزی مسیرها را طی کردند گفت: در آن چند شب برفی نیروهای شرکت گاز بدون وقفه کار کردند و خوشبختانه موجب این شد که هیچگونه مشکلی از لحاظ قطعی گاز در سطح استان نداشته باشیم

۹۵۳۵۳۰۲۶/ت

دیابتی‌ها در روزهای آلوده بیشتر مراقب باشند

پزشکی

برای کاهش خطر آلاینده‌ها در روزهای آلوده، انجام برخی فعالیت‌ها و مصرف برخی از خوراکی‌ها به مبتلایان به دیابت توصیه شده است.
به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، لاله عویدزاده به توصیه‌های طب سنتی برای افراد مبتلا به دیابت اشاره و اظهار کرد: به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود که در روزهایی که هوا آلوده است، از خانه بیرون نروند.
وی افزود: افراد مبتلا به دیابت در روزهای آلوده از گلاب، آبغوره، تمر هندی بی‌نمک و زرشک در غذای خود استفاده کنند.

افراد دیابتی ورزش را فراموش نکنند

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران تصریح کرد: افراد دیابتی ورزش را فراموش نکنند. پیاده‌روی ۵ روز در هفته در حدی که ضربان قلب افزایش یابد، کمی تعریق ایجاد و چهره گلگون شود و احساس نشاط به افراد دست دهد، کافی است.

بیماران دیابتی حداقل یک بار در روز دفع مدفوع داشته باشند

توجه به اجابت مزاج و لینت طبع بسیار مهم است؛ برای بیماران دیابتی حداقل یک بار در روز دفع مدفوع همراه با احساس تخلیه کامل و با قوام مناسب لازم است و در غیر این صورت حتماً با پزشک مشورت کنند.

استحمام بیمار دیابتی

اگر بیمار دیابتی فردی لاغر است، توصیه می‌شود که مدت زمان حمام با آب ولرم را کمی افزایش دهد و از سونای خشک پرهیز کند. بیماران دیابتی چاق عکس این عمل را انجام دهند. همچنین افراد لاغراندام بهتر است تعداد دفعات فعالیت جنسی را کاهش دهند.

رای هیئت

برابر رای شماره ۱۳۹۵۶۰۳۰۱۰۵۷۰۱۶۷۸۲ مورخ ۹۵/۱۲/۳ صادره از هیات رسیدگی به اسناد عادی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی، املاک و ساختمانهای فاقد رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ تصرفات خانم نلور علیدوست فرزند اکبر بصورت ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۵ فرعی از ۴۹ _ اصلی محرز گردیده و برابر محتویات پرونده ثبتی ششدانگ یک قطعه باغ به شماره ۹۵/۴۹ از طرف سید ابوطالب شاهمیری و غیره تقاضای ثبت شده سپس به محمد حسین کاشانی نیکزاد انتقال یافته است و آگهی های نوبتی منتشر و تحدید حدود آن نیز بعمل آمده و با فوت مالک پلاک مذکور برابر تقسیم نامه شماره ۷۷۲۴ مورخ ۱۳۴۳/۱۱/۵ در سهم علی اصغر نیکزاد (احدی از ورثه) قرار گرفته و برابر سند شماره ۸۴۰۸ مورخ ۲۴/۱۱/۴ دفترخانه ۲ شهریار به علی نیکزاد انتقال یافته که با فوت علی نیکزاد طبق تقسیم نامه شماره ۱۰۴۹۵ مورخ ۴۹/۵/۱۸ دفترخانه ۲ شهریار در سهم هوشنگ نیکزاد قرار گرفته سپس مقدار ۱۰۴۷۰ متر مربع طبق سند شماره ۶۰۸۸ مورخ ۷۰/۱۲/۲۸ دفترخانه ۳ شهریار به سید حسین مروج و مساحت ۱۰۰۰ متر مربع برابر سند ۶۰۴۱ مورخ ۷۰/۱۲/۲۴ دفترخانه ۳ شهریار به علی محمدی [illegible] انتقال و مشارالیه نیز ۱۰۰۰ متر مربع سهمی خود را برابر سند شماره ۲۲۴۴۷ مورخ ۷۵/۱۲/۱۲ دفتر خانه ۳۰ شهریار به شهرداری شهریار انتقال داده است و آقای حسین مروج میزان مساحت ۲۰۰ متر مربع از پلاک مذکور را به خانم نلور علیدوست منتقل و نامبرده در جلسه هیات حضور نیافته لذا هیات مقرر نموده با اعمال ماده ۳ قانون آیین نامه اجرایی آن مصوب ۹۱/۴/۲۵ نسبت به صدور سند مالکیت بنام متصرف فوق الذکر اقدام شود و بدینوسیله مفاد رای صادره به مالک و نیز اشخاص ذینفع جهت اطلاع آگهی تا چنانچه به مفاد رای صادره اعتراض دارند اعتراض خود را ظرف مدت دو ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهریار تسلیم و رسید آن را دریافت دارند بدیهی است در صورت عدم اعتراض ظرف مهلت مقرر این اداره نسبت به صدور سند مالکیت برابر مقررات اقدام نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع متضرر به دادگاه نخواهد بود.
نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۳ _ نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۲/۸
م الف ۴۴۶۸۱ رئیس ثبت اسناد و املاک شهریار

ابلاغ

[illegible]

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

[illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

[illegible]

آگهی

به تاریخ دوازدهم اردیبهشت یکهزار و سیصد و نود و پنج در وقت فوق العاده پرونده کلاسه ۹۴۰۲۸۴/۲۷۳/۹۴ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۴ تهران تحت نظر قرار دارد. شورا پس از بررسی اوراق و محتویات پرونده و با استعانت از حضرت احدیت ختم رسیدگی را اعلام و به شرح ذیل مبادرت به صدور رای می نماید. رای شورا در خصوص دعوی خانم فرشته قاسمی لاکه به طرفیت آقای علی قندیل به خواسته مطالبه وجه چک به میزان سی میلیون ریال بانضمام خسارت تاخیر تادیه به استناد تصویر یک فقره چک به شماره ۵۱۸۳۳۳ مورخ ۹۴/۸/۳۰ عهده بانک صادرات و گواهینامه عدم پرداخت وجه چک صادره از ناحیه بانک محال علیه نظر به اظهارات خواهان در جلسه دادرسی مورخ ۹۴/۱۲/۴ و مفاد دادخواست تقدیمی و با عنایت به اینکه خوانده علی رغم ابلاغ از طریق نشر آگهی در جلسه دادرسی حاضر نشده و لایحه ای اعم از دفاعیه یا اعتراضیه ای ارسال نکرده و در قبال دعوی مطروحه دفاعی به عمل نیاورده و دلیل و مدرکی که دلالت بر پرداخت دین و تحصیل برائت ذمه نامبرده داشته باشد ارائه ننماده است و اصالت مدارک مستند دعوی نیز از هرگونه ایراد و تکذیب مصون مانده و بقاء اصول مدارک استنادی در ید خواهان دلالت بر طلبکار بودن مشارالیه دارد لذا شورا با احراز اشتغال ذمه خوانده و استصحاب بقاء دین دعوی خواهان را ثابت و مقرون به صحت تشخیص داده و به استناد مواد ۱۹۸، ۵۱۹ و ۵۲۲ قانون آیین دادرسی مدنی و مواد ۳۱۰، ۳۱۳ و ۳۲۰ قانون تجارت و تبصره الحاقی به ماده ۲ قانون صدور چک حکم بر محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ سی میلیون ریال بابت اصل خواسته و مبلغ سیصد و چهل و پنج هزار ریال بابت هزینه دادرسی و نشر آگهی و همچنین حکم به پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ سررسید چک لغایت اجرای حکم و وصول محکوم به بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی که توسط واحد اجرای احکام محاسبه می گردد در حق خواهان صادر و اعلام می نماید رای صادره غیابی بوده و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در شورا و پس از انقضای مدت مذکور ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر در محاکم محترم عمومی حقوقی تهران می باشد.
[illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

شماره پرونده ۹۵/۹۳۰ شعبه سوم شورای حل اختلاف خواهان هوشنگ مصفایی فرزند حسین به آدرس بندر گناوه- بلوار امام علی (ع) کوچه آهن فروشی خدری خوانده: پرویز لطیفی ممکانی فرزند خلیل آدرس تهران بازار چهارسوق سرای جعفری طبقه ۲ پلاک ۵۶ خواسته مطالبه در پرونده کلاسه ۹۵/۹۳۰ شعبه سوم شورای حل اختلاف ثبت که مراتب برابر مقررات مربوطه یک نوبت در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار چاپ بدینوسیله به خوانده ابلاغ و اعلام می گردد تا در وقت رسیدگی روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱/۱۵ ساعت ۹/۳۰ صبح حاضر و چنانچه [illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

[illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

[illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]

ابلاغ

[illegible]

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

[illegible]

دادنامه

[illegible]

دادنامه

[illegible]