کارشناسان معتقدند که مصرف بی‌رویه نمک مهم‌ترین عامل میگرن (سردرد عصبی) است. نمک همچنین باعث احتباس آب در بدن، از دست دادن پتاسیم و تورم در پاها می‌شود. به گزارش تسنیم، حسین عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی با اشاره به این که شهروندان خطرات استفاده بی‌رویه از نمک طعام را جدی بگیرند، اظهار کرد: اگر شهروندان بخواهند میزان نمک خود را کاهش دهند باید از نوشیدن ماء الشعیر، استفاده از منوسدیم گلوتامات، جوش شیرین و از خوردن گوشت‌هایی مانند ژامبون، سوسیس، غذاهای کنسروشده یا یخ‌زده بپرهیزند.

نکاتی برای تغذیه صحیح

برای این که دستگاه های مختلف بدن کار خودشان را به خوبی انجام دهند، مهم ترین بخش که باید کارش را به خوبی انجام دهد دستگاه گوارش است. محققان توصیه های زیادی برای مصرف مواد غذایی می کنند که به نقل از سایت پزشکان ایران به نکاتی از این توصیه ها اشاره می کنیم.

میوه به همراه غذا یا بعد از آن

میوه به سرعت جذب می‌شود، اما وقتی آن را با غلات، گوشت یا محصولات خشک شده ترکیب می کنید، می تواند به مدت طولانی در مجرای گوارش بماند و شروع به تخمیر کند. ما نمی خواهیم این اتفاق بیفتد تا بتوانیم از دیواره های روده‌مان محافظت کنیم. بنابراین میوه را فقط قبل از غذا بخورید.

لیمو ترش سبز و داروی دکسترومتورفان

یک داروی مشهور سرفه دکسترومتورفان است. ترکیب این دارو با لیمو ترش آثار جانبی ناخواسته، از جمله توهم و بی‌خوابی را افزایش می دهد. لیمو ترش سبز می‌تواند آنزیم‌هایی که کلسترول را می‌شکند مسدود کند یا مانع فعالیت آن‌ها شود.

پروتئین حیوانی و نشاسته

این دو با هم می‌تواند تاثیر هر مولکول درشت مغذی را خنثی کند. به علاوه می‌تواند سبب مشکلات گاز معده، ناراحتی و نفخ شکم شود. این نکته را در نظر داشته باشید.

کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای و گوجه‌فرنگی

به یاد داشته باشید که گوجه فرنگی میوه‌ای اسیدی است. وقتی آن را با کربوهیدرات نشاسته ترکیب می کنید مثلا برنج یا سیب زمینی شیرین، خودتان را در معرض خطر سوءهاضمه و دیگر مشکلات گوارشی قرار می‌دهید. از طرف دیگر وقتی هر دو چیز را هم‌زمان می‌خورید، می‌تواند سبب خستگی مفرط شود.

میوه و ماست

محصولات لبنی می‌تواند سبب انقباض سینوس ها شود و آن ها را مسدود کند. وقتی آن ها را با میوه ترکیب می کنید، حتی بدتر هم می‌شود.

کیک و آب‌میوه

برخورد فیبرهای این دو خوراکی، سطح قند خون را به هم می‌ریزد. بنابراین این بار سراغ کیکی با غلات کامل بروید.

همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده

غذای حاضری معمولا ناسالم است. خوراکی های بیش از حد پخته‌شده با میزان چربی زیاد به همراه قند موجود در سیب‌زمینی سرخ کرده می‌تواند سیتوکین بسازد. در نتیجه می‌تواند سبب تورم و تسریع فرایند پیری شود. سیتوکین پروتئین محلول در آب است و وظیفه انتقال پیام بین سلول ها را بر عهده دارد.

● زخم معده و مصرف مرکبات

در زخم معده به دلیل ترشح بیش از حد اسید بهتر است ترکیبات غذایی اسیدی مانند مرکبات به دلیل میزان بالای اسید سیتریک، کیوی و برخی میوه‌های ترش در دوره حاد بیماری مصرف نشود.
همچنین مصرف برخی مواد غذایی مثل فرنی یا حتی شیر به دلیل داشتن خاصیت تامپونی (مانع از تغییرات اسید و بازی شدن) که باعث خنثی سازی میزان اسید معده می شوند، توصیه می شود. باید توجه کرد که بیشتر مشکلات گوارشی از استرس ناشی می شود بنابراین توصیه به کاهش استرس با پیاده روی و سایر ورزش ها هم مفید است.

نوازش نوزاد به رشد او کمک می کند

نوازش کردن ملایم نه تنها موجب آرامش نوزاد می شود بلکه به رشد وی کمک می کند. لمس کردن، موجب افزایش هورمون رشد می شود و به رشد نوزادان کمک می کند. نتایج مطالعات محققان دانشگاه مینه سوتا نشان می دهد که در آغوش گرفتن و نوازش نوزادان نارس، به رشد آن ها کمک بسزایی می کند. علاوه بر این ماساژ دادن ملایم نوزاد، سطح هورمون استرس را که کورتیزول نام دارد کاهش می دهد. این محققان دریافته اند، نوزادانی که دوبار در هفته (در یک دوره شش هفته ای)، ماساژ داده شدند کمتر از دیگر نوزادان، بیقراری می کردند و بهتر می خوابیدند.
از طرفی شما می توانید به نوزادتان کمک کنید تا با لمس کردن بافت های مختلف (نرم و سفت، صاف و پر از برجستگی) توسط انگشتانش، حس لامسه خود را تقویت کند. البته او را از دماهای به شدت گرم یا سرد و سطوح خشن دور نگه دارید. شما می توانید از طریق لمس کردن، علاقه تان را به نوزاد نشان دهید. بازوها، دست ها، ساق پا، و پاهای نوزاد را به آرامی ماساژ دهید و نوازش کنید. او را با در آغوش گرفتن در بین بازوانتان آرام کنید. حس کردن گرمای پوست و نوازش ملایم شما آسان ترین و طبیعی ترین راه برای نزدیک تر شدن نوزادتان به شماست. یک حوله گرم، روغن ماساژ یا لوسیون، پوشک و پتوی سبک آماده کنید. او را به یک اتاق ساکت و گرم با نور ملایم ببرید. یک اتاق پر نور ممکن است نوزادتان را تحریک کند. حوله گرم را روی پاهایتان بگذارید. نوزادتان روی حوله طوری که راحت باشد بین پاهایتان قرار دهید. لباس ها و پوشک او درآورید. روغن یا لوسیون را برای گرم شدن در دستانتان بمالید. لوسیون های سرد می تواند نوزادتان را شوکه کند. در حالی که با نوزادتان به آرامی صحبت می کنید، ماساژ دادن را شروع کنید. به چشمان نوزادتان نگاه و با صدای ملایم با او صحبت کنید. دست هایتان را روی شانه های نوزادتان قرار دهید و به آرامی تنه او را به سمت انگشتان پایش مالش دهید. شکم نوزادتان را به آرامی بمالید. اگر نوزادتان احساس سرما می کند روی وی یک پتو بیندازید. دست هایتان را به آرامی روی سینه نوزادتان قرار دهید و به آرامی به دو طرف حرکت دهید. این کار را تکرار کنید. بازوها و دست هایش را ماساژ دهید. دستتان را بر پشت و کمر نوزادتان حرکت و پشت او را به صورت زیگزاگ ماساژ دهید. پاهای نوزادتان را به همان روشی که بازوهایش را ماساژ دادید، نوازش کنید. به آرامی به طوری که صورت نوزاد به سمت بالا قرار گیرد، او را بچرخانید. پوشک و لباس نوزادتان را دوباره تنش کنید.

شرکت گاز استان گلستان مفتخر است در ایام ا... دهه مبارک فجر تعداد ۷۳ پروژه گازرسانی را به هزینه ای بالغ بر ۴۵۳ میلیارد و ۶۰۵ میلیون ریال مورد بهره برداری و کلنگ زنی قرار دهد.
شرکت گاز استان گلستان
مشترکین محترم:
یکی از وسایل پر مصرف آبگرمکن مخزنی (زمینی) می باشد .لذا در صورت عدم نیاز مداوم به آب گرم حتماً آنرا روی شمعک قرار دهید.
روابط عمومی شرکت گاز استان گلستان
۸۵۰ ۹۵۳۳۳۳۹۵/ت

آگهی

خواهان ختم تاز تصیری فرزند محمد علی دادخواستی به طرفیت خوانده آقای یعقوب اله قلی فرزند صفر علی به خواسته طلاق به درخواست زوجه تقدیم دادگاه‌های عمومی شهرستان تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۲۶۲ دادگاه خانواده مجتمع قضایی خانواده دو (وسک) تهران واقع در تهران میدان ونک مجتمع قضایی خانواده ۲ ارجاع و به کلاسه فوق الذکر ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۹۶/۱۰/۱۵ ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد. یکی از قضات شعبه را که دارای شرایط اسلام- ناهل- حسن شهرت باشد بعنوان داور جهت اصلاح ذات البین همراه خود بیاورید.
رئیس شعبه ۲۶۲ دادگاه خانواده مجتمع قضایی خانواده ۲ پلک تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۳۱۱۰۰۶۷۵ شعبه ۱۴۶ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید محلاتی تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۰۲۳۱۱۰۱۱۸۵ خواهان آقای حسین علیان فرزند حرمان به نشانی تهران اتوبان قدیمه نبش کوچه تاجبندان پ ۱۸ ط ۲ خوانده آقای عباس بیدهشکی فرزند علی به نشانی مجهول المکان. خواسته تامین خواسته قرار دادگاه نظر به اینکه خواهان ضمن دادخواست تقاضای صدور قرار تامین خواسته نموده است چون از کان و شرایط درخواست فراهم می باشد لذا دادگاه با استناد به مواد۱۰و۱۱۷ قانون آیین دادرسی مدنی قرار تامین خواسته معادل مبلغ ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از اموال خوانده و یا هر قسم از مستغلات وی به نحو که تامین دهنده تا پایان رسیدگی صادر و اعلام می دارد هزینه اجرای قرار به عهده خوانده است قرار حین ابلاغ قابل اجراء و ظرف ده روز قابل اعتراض در این دادگاه می باشد.
رئیس شعبه ۱۴۶ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۰۲۳۱۲۰۱۰۶۸ شعبه ۱۴۷ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید محلاتی تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۰۲۳۱۲۰۰۸۷۴ خواهان آقای عباس صدیق روح فرزند علی به نشانی تهران خ پیروزی بلوار لبوتر پل پنجم خ وحدت بوستان ۸ غربی پ ۱۰ واحد ۹ خوانده آقای صمد گلهری راد فرزند علی مجهول المکان. خواسته ها ۱- مطالبه خسارت دادرسی ۲- مطالبه وجه چک ۳- مطالبه خسارت تاخیر تادیه رای دادگاه در خصوص دادخواست تقدیمی خواهان آقای عباس صدیق روح فرزند علی بطرفیت صمد گلهری راد فرزندعلی به خواسته مطالبه وجه ۲۵ فقره چک بشماره ۳۰۵۰-۷۳۷۸/۱۵/۷۵ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۶ به عهده بانک ملت به مبلغ ۷۸/۲۵۰/۰۰۰ ریال چک به شماره ۰۷/۰۲۶۲۶۴/۹۲۲۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۸ به عهده بانک ملی به مبلغ ۶۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال چک به شماره ۹۰۷۰۷۴ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۹ و چک شماره ۹۰۷۰۶۳ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۰ و چک شماره ۹۰۷۰۷۲ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۷ و چک شماره ۹۰۷۰۷۷ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۴ و چک شماره ۹۰۷۰۷۸ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۲۵ به عهده بانک ایران زمین جمعا به مبلغ ۳/۱۵۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۴ سورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ و چک شماره ۱۹۷۲۸۷ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۴ و چک شماره ۱۹۷۲۹۱ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۴ و چک شماره ۱۹۷۲۸۸ مورخ ۱۳۹۶/۱۱۶ به مبلغ ۸۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۳۰۰ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۳ به مبلغ ۱۲۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۳۰۱ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۵ به مبلغ ۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۲۸۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۳ به مبلغ ۱۶۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۲۸۵ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۳ به مبلغ ۱۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۸ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۰ مبلغ ۵۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۲۹۰ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۷ به مبلغ ۲۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک شماره ۱۹۷۲۵۴ مورخ ۱۳۹۶/۱۸/۱۷ به مبلغ ۱۵۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۷ مورخ ۹۶/۱۱/۱۴ به مبلغ ۱۴۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۸۹ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۶ به مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۸۳ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱ به مبلغ ۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۸۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۳ به مبلغ ۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۳ به مبلغ ۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۳ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۰ به مبلغ ۲۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و چک به شماره ۱۹۷۲۹۵ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۲ به مبلغ ۷۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال به عهده بانک پاسارگاد جمعا به مبلغ ۲/۱۵۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال و مطالبه خسارت تاخیر تادیه و خسارت دادرسی دادگاه پس از جری تشریفات قانونی و دعوت اصحاب دعوی و اخذ و استماع اظهارات خواهان به شرح صورت جلسه دادرسی دادگاه پس از جری تشریفات قانونی و دعوت اصحاب دعوی و اخذ و استماع اظهارات خواهان به شرح صورت جلسه دادرسی و ملاحظه اسناد ارزشی و مدارک ابرازی نظر به اینکه خوانده علی رغم ابلاغ قانونی در جلسه دادگاه حاضر نشده و در قبال ادعا و خواسته خواهان دفاعی نموده است و وجوه گواهینامه عدم پرداخت بانک محال علیه و وجود چک مستند دعوی در ید خواهان دلالت بر اشتغال ذمه خوانده را دارد و با عنایت به وصف تجریدی و تجاری اسناد تجاری دادگاه با استصحاب بقای دین دعوی خواهان به کیفیت مطروحه را وارد و با اثبات تشخیص و با اسناد به مواد ۱۹۸ و۵۱۹ قانون آیین دادرسی مدنی و مواد ۳۱۰و۳۱۳و۳۲۰ قانون تجارت و بعصره الغائی به دلیل ماده ۲ قانون صدور چک مصوب ۱۳۷۶/۲/۱۰ مجمع تشخیص مصلحت نظام حکم به محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۲/۸۹۵/۳۵۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و نیز پرداخت خسارت تاخیر تادیه بر مبنای شاخص نرخ تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران از تاریخ سر رسید چکها تا روز اجرای حکم و همچنین به پرداخت هزینه دادرسی بر مبنای تعرفه قانونی در حق خواهان صادر و اعلام می نماید شعبا در هنگام اجرای حکم پس از اخذ محکوم به خواهان مکلف به پرداخت ما به التفاوت هزینه دادرسی می باشد.رای صادره غیابی بوده وظرف مهلت بیست روز پس از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و سپس ظرف مهلت بیست روز قابل اعتراض و تجدیدنظرخواهی در محاکم تجدیدنظر استان تهران می باشد
قاضی شعبه ۱۴۶ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان شرکت چای سپیدان رز سهامی خاص با مدیریت عاملی آقای عبدالرسول شکرانی و عبدالرسول شکرانی زاده به طرفیت خوانده محمد مهدی خنواله و محمد ریحانی و دانستان و علی طاقانی زاده و محمدعلی مرکزی داریان و سید محمدعلی موسوی و بانک سپه شعبه ۱۵ خرداد غربی و توفیق بذل پور ال هاشم و محمدرضا صغیرا و سعید جلالیان و محمود جوادی شادنیز و محمد علی ابوترابیان و بانک ملی شعبه ۱۵ خرداد غربی و علیرضا حسنی و جواد تقی زاده به خوانده صدور حکم ورشکستگی تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان شهرستان تهران تموده که جهت رسیدگی به شعبه ۵۵ حقوقی روابط بین الملل تهران – واقع در تهران – خیابان ولیعصر – بالاتر از تقاطع امام خمینی – کوچه سخنور – ساختمان معاونت قضایی شعبه ۵۵ حقوقی روابط بین الملل تهران طبقه اول شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۳۷۶۰۰۳۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۰۱/۱۹ و ساعت ۱۰:۳۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان ، اشاکی و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده امتهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.
مدیر دفتر شعبه ۵۵ دادگاه حقوقی روابط بین الملل تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۳۲۰۱۱۶۹ شعبه ۲۰۷ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مفتح تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۲۱۶۳۲۰۱۳۸۵ خواهان آقای محمود منطقی دزفرند شمیان با نمایندگی آقای محمد صمدی شهید لو فرزند اسفندیار به نشانی تهران – مجتمع قضایی شهید مفتح تهران واحد ایثار گران خواندگان ۱. شرکت ماه دانه آسیا به نشانی استان تهران – شهرستان شهریار – فاز یک انتهیشه – بلوار شهید دنیا مالی – پلاک گندیس طبقه دوم واحد ۲. ۱۵. خانم رضیه باقری حاجی آبادی به نشانی مجهول المکان خواسته ها ۱۰ مطالبه خسارت تاخیر تادیه ۲. مطالبه وجه چک ۳. تامین خوانده ۴. اعسار از پرداخت هزینه دادرسی ۵. مطالبه خسارت دادرسی گردشکار : خواهان دادخواستی به خوانده فوق به طرفیت خوانده بالا تقدیم داشته که پس از ارجاع به این شعبه و ثبت به کلاسه فوق و جری تشریفات قانونی در وقت فوق العاده امقرر دادگاه به تصدی امضا کننده زیر تشکیل است و با توجه به محتویات پرونده پس از شور و تبادل نظر ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رای می‌نماید. رای قاضی شورا در خصوص دعوی خواسته مطالبه وجه مفتوحه حاکم بر معاملات نسبت به وسائل نقلیه پس از انعقاد معامله پلاک اتومبیل تعلق به فروشنده داشته و بد خریدار نسبت به پلاک اتومبیل بد اتفی نتیجتا خریدار مکلف بر رد امانت می باشد به شرح پیش گفته با عنایت به اینکه خوانده دعوی در جلسه دادرسی حضور نیافته و دفاعی در قبال دعوی مطروحه به عمل نیاورده است دادگاه دعوی خواهان را ثابت تشخیص مستندا به مواد ۱۰و۱۹ قانون مدنی و ماده ۵۱۹ قانون آیین دادرسی مدنی مبادرت به صدور حکم بر محکومیت خوانده بر توفیق و فک و استرداد پلاک اتومبیل به شماره فوق الانتشار با احتساب هزینه دادرسی ۱/۹۴۱/۴۰۰ ریال در حق خواهان صادر و اعلام می نماید. رای صادره غیابی در صورت اعتراض ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی و بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظرخواهی می باشد.
قاضی شعبه ۲۰۷ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان / خانم زهرا سفرنو دادخواستی به طرفیت خوانده / آقای عباس ارسنگ به خواسته طلاق تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۲۴۹ دادگاه خانواده یک تهران واقع در اتوبان شهید محلاتی – نبرد جنوبی – جب آتش نشانی و شهرداری منطقه ۱۶ ارجاع و به کلاسه بایگانی ۹۵۱۳۵۳ ثبت گردیده . به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت. در ضمن به استنادماده ۲۸ و ۲۷ قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ نظر به یکهفته از تاریخ ابلاغ نسبت به معرفی داور واجد شرائط از اقارب یا اقوام دیگر که متاهل – عدم اشتهار به فسق و فساد و حداقل سی سال سن – مسلمان بودن – آشنا به مسائل شرعی و خانوادگی و اجتماعی باشند اقدام نمایند والا توسط خواهان از داوران منتخب دادگاه برای شما داور تعیین می گردد.
مدیر دفتر شعبه ۲۴۹ مجتمع قضایی خانواده ۲ پلک تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۳۸۰۰۸۸۹ شعبه ۲۱۳ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مفتح تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۲۱۶۳۸۰۱۲۰۶ خواهان : آقای حامد توکلی فر فرزند محمدعلی با وکالت آقای مهدی حق خواه اردبیلی فرزند فرشید به نشانی تهران – پاکدشت – بلوار شهید رحیمی پ ۴۴ دفتر وکالت خوانندگان : ۱. آقای مصطفی شفاقی ۲. خانم فاطمه صفری ۳. آقای شاهین برجی همگی به نشانی مجهول المکان خواسته ها : ۱. ابطال سند (موضوع سند مالی نیست) ۲. ابطال سند (موضوع سند مالی است) گردشکار : دادگاه با اعلام ختم دادرسی بشرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید . رای دادگاه در خصوص دعوی آقای حامد توکلی فر با وکالت آقای مهدی حق خواه اردبیلی بطرفیت خواندگان فاطمه صفری و مصطفی شفاقی وشاهین برجی بخواسته ابطال مبایعه نامه مورخ ۱۳۹۴/۰۲/۱۲ و متعاقب آن ابطال شناسنامه مالکیت خودرو مزدا به شماره ۱۰۱۰۲۸۶۷۰۲۳۸ متحمل خواسته خواهان بدین شرح است که یکدستگاه خودرو مزدا ۳ با شماره شاسی ۴۰۶۰۷ به خوانده ردیف سوم فروخته متعاقب آن مبایعه نامه مذکور برابر رای دادگاه فسخ و حکم نیز اجرا گردیده و تلا ایشان مبادرت به فروش خودرو به خوانده ردیف دوم و خوانده ردیف دوم نیز به خوانده ردیف اول نموده است و خوانده ردیف اول مبادرت به اخذ شناسنامه خودرو بنام خویش نموده است . دادگاه با توجه به مفاد دادخواست تقدیمی و ضمائم پیوست و استعلام مالکیت خودرو از معاونت راهور و احراز این امر که سند مالکیت بنام خوانده ردیف اول است و نظر به ملاحظه تصاویر اسناد تقدیمی خواهان از جمله رای دادگاه دایر بر افتتاح و اجرای آن در شعبه ۲۴ دادگاه عمومی تهران و همچنین ملاحظه پرونده استادی به شماره ۹۴۰۴۶۳ شعبه ۵ بازپرسی دادسرای ناحیه ۱۰ مبنی بر احراز جعلیت وکالتنامه مبنای انتقال سند وعدم دفاع و یا تکذیب ادعای خواهان از سوی خواندگان دادگاه دعوی خواهان را وارد تشخیص و به استناد ماده ۱۹۸ قانون آیین دادرسی مدنی حکم به ابطال مبایعه نامه مورخ ۱۳۹۴/۰۲/۱۷ و متعاقب آن ابطال شناسنامه مالکیت خودرو مزدا ۳ بشرح فوق صادر واعلام می نماید . رای صادره غیابی و ظرف مدت ۲۰ روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه سپس ظرف مدت ۲۰ روز دیگر پس از آن قابل اعتراض در محاکم تجدیدنظر استان تهران است.
رئیس شعبه ۲۱۳ دادگاه عمومی حقوقی تهران

حصر وراثت

خواهان رونوشت حصر وراثت حسین خصوصی ابرانه فرزند به شرح دادخواست تقدیمی ثبت‌شده به کلاسه ۹۶۹۹۰۰۸۲۹ ۹۵۰۹۹۸۰۲۹۶۹۰۰۸۲۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رحمت الله خصوصی ابرانه به شماره شناسنامه ۹۵۲ به تاریخ ۱۳۹۵/۰۵/۰۱ در اقامتگاه دائمی خود بدرود حیات گفته و ورثه حین الفوت آن منحصر است به: ۱- فاطمه خانقاهی ابرانه ش ش ۶ ت ت ۱۳۱۹/۰۴/۰۲ صادره از تطلیز زوجه متوفی در قید حیات ۲- حسین خصوصی ابرانه ش ش ۲۷۲۶۴ ت ت ۱۳۴۹/۱۲/۱۴ صادره از تهران فرزند متوفی در قید حیات ۳- مریم خصوصی ابرانه ش ش ۲۸ ت ت ۱۳۴۶/۱/۲۰ صادره از تهران فرزند متوفی در قید حیات ۴- زهرا خصوصی ابرانه ش ش ۹۷ ت ت ۱۳۴۲/۰۱/۲۰ صادره از شمیرانات فرزند متوفی در قید حیات اینک با انحام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور یک نوبت آگهی می‌گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه‌ای از متوفی مزبور در اختیار دارد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شعبه ۱۱۰ مجتمع شماره سه شوراق حل اختلاف شهر تهران

آگهی ابلاغ وقت دادرسی و دادخواست و ضمائم به

کلاسه پرونده ۹۵۰۶۶۱ وقت رسیدگی ۹۵/۱۲/۲۳ ساعت ۱۵:۳۰ خواهان مهدی عنایتی خوانده محمود زاهدی راد خواسته مطالبه وجه خواهان دادخواستی تسلیم شورای حل اختلاف تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ ارجاع گردیده و وقت رسیدگی تعیین‌شده به علت مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت مقرر بالا جهت رسیدگی حضور بهم رساند. چنانچه بعدا ابلاغی بوسیله آگهی لازم شود فقط یک نوبت منتشر و مدت آن ده روز خواهد بود.
مدیر دفتر شعبه ۱۰۲ شوراق حل اختلاف منطقه ۳ تهران

اخطاریه

نام اخطار شونده خانم الهه عبداله زاده فراجه نشانی تهران ستارخان خروشانی پلاک ۵ واحد ۲ محل حضور حوزه ۱۱۳ شورای حل اختلاف منطقه ۳ خ شریعتی میدان کتابی خ داود گل نبی پ ۳۴ وقت حضور روز دوشنبه مورخ ۹۶/۱/۲۸ ساعت ۱۱ صبح علت حضور در خصوص شکایت بانک مهر اقتصاد علیه شما
رئیس شعبه ۱۱۳ شوراق حل اختلاف شهر تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۳۱۲۰۰۱۷۷ شعبه ۱۴۷ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید محلاتی تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۰۲۳۱۲۰۰۸۴۷ خواهان شرکت مبین پیشگامان ایرانیان با مدیریت آقای روح الله نقیان فرزند اسد اله به نشانی تهران شمالی کوچه رصاف سهیلی پ ۳۶ واحد ۵ خوانده آقای مرتضی سیاه کمری فرزند نقی مجهول المکان خواسته ها ۱- الزام به فک پلاک خودرو ۲- دستور موقت. رای دادگاه در خصوص دعوی شرکت مبین پیشگامان ایرانیان با مدیریت آقای روح الله نقیان به طرفیت آقای مرتضی سیاه کمری فرزند نقی به خواسته الزام به فک و استرداد پلاک اتومبیل به شماره انتظامی ۷۷ ایران ۸۹۸ ن ۵۱ با احتساب هزینه دادرسی بدین توضیح که اینجانب مالک یک دستگاه اتومبیل با مشخصات موصوف می باشم که به موجب مبایعه نامه مورخه ۱۳۹۴/۴/۶ نسبت به فروش به خوانده اقدام ومقرر بوده ثانیه در موعد مورد توافق جهت تعویض پلاک اقدام نماید لاکن از امر فوق امتناع نموده لذا از توجه به اینکه اتومبیل موصوف با پلاک شخصی اینجانب در حال تردد می باشد به شرح خواسته تقاضای به رسیدگی دارد به شرح فوق دادگاه با ملاحظه مستندات ابرازی توجها مفاد مبایعه نامه تنظیمی همچنین پاسخ استعلام از اداره راهنمایی و رانندگی که دلالت بر مالکیت خواهان بر اتومبیل موصوف می نماید نظر به اینکه وفق مقررات و قوانین موضوعه حاکم بر معاملات نسبت به وسائل نقلیه پس از انعقاد معامله پلاک اتومبیل تعلق به فروشنده داشته و بد خریدار نسبت به پلاک اتومبیل بد اتفی نتیجتا خریدار مکلف بر رد امانت می باشد به شرح پیش گفته با عنایت به اینکه خوانده دعوی در جلسه دادرسی حضور نیافته و دفاعی در قبال دعوی مطروحه به عمل نیاورده است دادگاه دعوی خواهان را ثابت تشخیص مستندا به مواد ۱۰و۱۹ قانون مدنی و ماده ۵۱۹ قانون آیین دادرسی مدنی مبادرت به صدور حکم بر محکومیت خوانده بر توفیق و فک و استرداد پلاک اتومبیل به شماره فوق الانتشار با احتساب هزینه دادرسی ۱/۹۴۱/۴۰۰ ریال در حق خواهان صادر و اعلام می نماید. رای صادره غیابی در صورت اعتراض ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی و بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظرخواهی می باشد.
قاضی شعبه ۱۴۷ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان شرکت چای سپیدان رز سهامی خاص با مدیریت عاملی آقای عبدالرسول شکرانی و عبدالرسول شکرانی زاده به طرفیت خوانده محمد مهدی خنواله و محمد ریحانی و دانستان و علی طاقانی زاده و محمدعلی مرکزی داریان و سید محمدعلی موسوی و بانک سپه شعبه ۱۵ خرداد غربی و توفیق بذل پور ال هاشم و محمدرضا صغیرا و سعید جلالیان و محمود جوادی شادنیز و محمد علی ابوترابیان و بانک ملی شعبه ۱۵ خرداد غربی و علیرضا حسنی و جواد تقی زاده به خوانده صدور حکم ورشکستگی تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان شهرستان تهران تموده که جهت رسیدگی به شعبه ۵۵ حقوقی روابط بین الملل تهران – واقع در تهران – خیابان ولیعصر – بالاتر از تقاطع امام خمینی – کوچه سخنور – ساختمان معاونت قضایی شعبه ۵۵ حقوقی روابط بین الملل تهران طبقه اول شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۰۲۳۷۶۰۰۳۰ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۰۱/۱۹ و ساعت ۱۰:۳۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان ، اشاکی و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جرائد کثیرالانتشار آگهی می شود تا خوانده امتهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.
مدیر دفتر شعبه ۵۵ دادگاه حقوقی روابط بین الملل تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۳۲۰۱۱۶۹ شعبه ۲۰۷ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید مفتح تهران تصمیم نهایی شماره ۹۵۰۹۹۷۲۱۶۳۲۰۱۳۸۵ خواهان : آقای محمود منطقی دزفرند شمیان با نمایندگی آقای محمد صمدی شهید لو فرزند اسفندیار به نشانی تهران – مجتمع قضایی شه