چطور بفهمیم چربی خون داریم؟

چربی خون عبارت است از بالا رفتن مقدارکلسترول و یا تری‌گلیسرید از مقدار طبیعی آنها در خون که باعث بیماری چربی خون می شود. میزان این مواد در خون در اثر مصرف مـواد غذایی بیش از میزان مورد نیاز یا هنگام بروز اختلال در سـوخت و ساز چربی، افزایش می‌یابد.به گزارش عصرایـران چربی خون و قندخون بالا و همچنین غلظت بالای خون باعث گزگز، مورمور شدن و خواب‌رفتگی پا می‌شود و به هنگام خواب، کف پا بسیار داغ می‌شود و فرد را بیدار می‌کند.

افزایش چربی خون به چه صورت است؟

افزایش چربی خون همراه با بیماریهایی مانند کم کاری تیروئیـد، بعضـی از بیماریهـای کبـدی و کلیوی ، بیماریهای قند(دیابت) ، نارسـایی مزمن کلیه، چاقی، بعضی از عفونتها ، ایدز و ... دیده می شـود. افزایش چربـی خون با تجمع در دیواره رگ‌ها، تنگی آنها را به دنبال دارد و به همین دلیل باعث افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی، درد قفسه سینه و گرفتگی عروق می‌شود. برای تشـخیص بالا بودن چربی خون، اندازه‌گیری دو نوع چربی خون یعنی کلسترول وتری گلیسرید انجام می شود. دراین میان معمولا افزایش کلسترول به عنوان عامل بیماری زای جدیدتری مطرح می‌شود.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک نوع چربی است که در همه سلول های بدن شما یافت می شود. کلسترول در خون حل نمی شود و توسط لیپوپروتئین ها وارد سلول می شود و از آن خارج می گردد.لیپوپروتئین ترکیبی از پروتئین و چربی است و چربی را در خون حمل می کند. وجود کلسـترول در کبد، نخاع و مغز ضروری اسـت. کلسترول در ساخت و نگهداری سلول ها، برخی هورمون ها، ساخت ویتامین D و جذب ویتامین های محلول در چربی نقش دارد. مقدار مناسب کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است. زمانی که کلسـترول خون افزایش پیدا می کند، چربی در سطح رگ رسوب می کند. نهایتاً این رسوب ها جریان طبیعی خون را دچار مشـکل می‌کنند و در این حالت، قلب شـما به اندازه کافی خون غنی از اکسـیژن دریافـت نخواهد کرد و خطر حمله قلبی افزایش خواهد یافت. با فرآیندی مشابه، کاهش یافتن جریان خون به مغز نیز می تواند منجر به سکته مغزی شود.

کلسترول به دو طریق در بدن به وجود می آید:

۱- بـدن خودش کلسـترول می سـازد. بیشـترین کلسترول را کبد می سازد و مقدار آن روزانه در حدود ۱۰۰۰ میلی گرم می باشد.

۲- کلسترول وارد شده به بدن، از طریق خوردن مواد غذایی از جمله: گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات.

میوه ها ، سبزیجات، روغن های گیاهی، غلات و آجیل دارای کمترین مقـدار کلسـترول و زرده تخم مرغ و گوشت ها دارای بیشترین مقدار کلسترول هستند.

چه عواملی بر غلظت کلسترول خون موثر است؟

- نوع و مقدار مواد غذایی
- وزن بدن
- فعالیت بدنی
- وراثت و ژنها نقش مهمی در وضعیت کلسترول خون دارند.
- سن و جنس: افزایش غلظت کلسترول خون معمولا در حوالـی ۲۰ سـالگی آغاز می شـود. زنان پیش از یائسگی، غلظت کلسـترول کمتری نسبت به مردان همسن خود دارند.

علایم افزایش چربی خون

عمده علایـم افزایش چربی خون ناشـی از دو عامل اسـت؛ یکی سـنگین و غلیظ شـدن خون که باعث کندی حرکت آن در عروق می شود لذا باعث اختلال خون‌رسـانی و کمبود نسبی اکسیژن در بافتها خواهد شد و دیگری افزایش حرارت بدن در اثر افزایش صفرا. این علایم به طور خلاصه عبارتند از:

۱- احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن.
۲- خواب آلودگی.
۳- سوزش و احسـاس افزایش حرارت نقاط مختلف بدن به خصوص کف پا که معمولاً در شـب تشـدید می شود.
۴- دردهای نسبتاً مقاوم به درمان در ناحیه ساق و کف پا(و گاهی هم در سایر نواحی بدن).
۵- سـردردهایی که معمولاً به صورت سـنگینی سر خودنمایی می کند.
۶- خشکی و یا تلخی دهان.
۷- سرگیجه و گاهی وزوزگوش.
۸- سردرد، سرگیجه، سنگینی، خواب آلودگی، طپش قلب و علایمی از این دسـت، پس از مصرف غذاهای چرب و تسکین این علایم با مصرف موادی مثل آبغوره، آبلیمو یا سرکه.
۹- افزایش تعریق بدن.
۱۰- ورم و پف کردن صورت.

نکته: ذکر علایم فوق به این معنا نیسـت که تمام کسـانی که دچار افزایش چربی خون می شوند همه علایم فوق را بروز مـی دهند؛ بلکه اغلب، تنها بعضی از علایم را دارند.

توصیه‌هایی برای دوری از عوارض دیابت

۱- در انتخاب کربوهیدراتها دقت کنید

دیابت به معنی قطع مصرف کربوهیدراتها نیسـت. کربوهیدراتهایی انتخاب کنید که در بدن به آهستگی تجزیه شده و در نتیجه پیوسـته و آرام انرژی تولید کنند. به دنبال غلات کامل، حبوبات، مغزهای گیاهی ، سـبزیجات و میوه های تازه باشید. حتی می‌توانید میوه های شیرین را نیز مصرف کنید. مسئله، مقدار مناسب مصرف کربوهیدراتها در هر وعده غذایی است. متخصص تغذیه می‌تواند به شـما کمک کند مقدار کربوهیدرات مناسب خود را تعیین کنید.

۲- اگر لازم است وزن کم کنید

آرام شروع کنید. اگر اضافه وزن دارید، کاهش تنها چند کیلو گرم وزن می‌تواند به توانایی بدن در اسـتفاده از انسولین کمک نماید. کاهش قند خون و بهبود فشار و چربی خون نیز موثر است. همچنین با این کار انرژی بیشتری خواهید داشت. آماده اید؟ سعی کنید بیشتر از کالری که مصرف می‌کنید، بسـوزانید. برای شروع مصرف چربیها و کالریهـای موجود در برنامه غذایی مانند چیپس و سرخ کردنی ها را کاهش دهید.

۳- به مقدار کافی بخوابید

به گزارش سیمرغ خواب خیلی زیاد یا خیلی کم اشتها را افزایش داده و میل شدید به غذاهای پرکربوهیدرات ایجاد می‌کند که این منجر به اضافه وزن می‌گردد و خطر عوارضی مانند بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. بنابراین هفت یا هشت ساعت در شب بخوابید. اگر وقفه تنفسی در حین خواب (آپنه خواب) دارید، درمان آن به بهبود کیفیت خوابتان کمک کرده و قند خونتان را پایین می آورد.

۴- فعالیت داشته باشید

ورزش یـا فعالیتی که دوسـت دارید انتخاب کنید، پیاده روی، رقص، دوچرخه سواری یا حتی درجا زدن در حالی که با تلفن صحبت می‌کنید، همه فعالیتهای مناسبی هستند که با انجام آنها به مدت نیم ساعت در روز خطر بیماریهای قلبی عروقی، کلسترول، فشار خون و اضافه وزن را کاهش می‌دهید. اگر لازم است به تدریج فعالیتتان را زیاد کنید. ورزش استرس را نیز آرام کرده و به کاهش نیاز به دارو در افراد دیابتی کمک می‌کند.

۵- هر روز بر قند خون خود نظارت کنید

نظارت روزانه بر میزان گلوکز خون به شما کمک می‌کند از بروز عوارض بعدی و خطرناک دیابت جلوگیری کنید و یـا آنها را تحت کنترل در آورید. همچنین با نظارت بر قند خون متوجه می‌شوید چگونه غذاها و فعالیتها بر بدنتان تاثیر می‌گذارند و برنامه درمانی تان موثر است یا نه. پزشک می‌تواند با تعیین هدف بر اساس رسیدن گلوکز به مقدار مشخص، به شما کمک کند. هر قدر به هدف نزدیکتر شوید حالتان بهتر می‌شود.

۶- استرس خود را مدیریت کنید

وقتی به دیابت مبتلا می‌شـوید استرس ممکن است موجب افزایش سطح قند خون شـود. برای رهایی از استرسهای روانی یافیزیکی باید تکنیکهای غلبه و مقابله را یاد بگیرید. تکنیکهای آرام سازی (ریلکسیشن) مانند تمرینات تنفس، یوگا و مدیتیشن به ویژه اگر دیابت نوع ۲ دارید، می‌توانند به شما کمک نمایند.

۷- مصرف نمک را کاهش دهید

کاهش نمک دریافتی به کاهش فشار خون و محافظت از کلیه ها کمک می‌کند. تنها نمک نیاوردن سر سفره کافی نیست، بیشتر نمک مصرفی در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا از طریق غذاهای فرآوری شده دریافت می‌شود. تا جایی که می‌توانید از غذاهای تازه استفاده کنید. برای چاشـنی به جای نمک و سـس آماده از گیاهان معطر و ادویه در هنگام پخت غذا استفاده کنید. بزرگسالان ۵۱ ساله و بالاتر از آن و افرادی که فشار خون بالا، دیابت یا بیماری مزمن کلیه دارند باید درباره مصرف مقدار سدیم مجاز روزانه با پزشک صحبت کنند. به طور کلی افراد مبتلا به دیابت باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز مصرف کنند. ممکن است پزشک مقدار کمتر از این را به برخی افراد توصیه نماید.

۸- دیابت و خطر بیماری قلبی

بیمـاری قلبی یکی از عوارض جدی دیابت اسـت. با بررسی A1C، حواستان به این موضوع باشد:

A1C: اندازه گیری متوسط قند خون در دو تا سه ماه اخیر. ممکن است لازم باشد دو یا چند مرتبه در سال آن را ارزیابی کنید. با پزشک درباره تعیین میزان قند هدف صحبت کنید.

۹- مراقب کبودیها و جوشها باشید

دیابت خطر عفونـت و کند شـدن فرآیند بهبودی را افزایـش می‌دهد بنابراین حتی خراشـیدگی ها و بریدگیهای ساده و کوچک را به سرعت درمان کنید. زخم را خوب شستشو دهید و از کرم آنتی بیوتیک و باند استریل برای پانسمان آن استفاده کنید. اگر ظرف چند روز زخم بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید. هر روز پای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، زخم، قرمزی، تورم و موارد غیر عادی بررسی کنید. پای خود را مرطوب کنید تا از ترک خوردگی پاشنه جلوگیری نمایید.

۱۰- سیگار را کنار بگذارید

افراد مبتلا به دیابت که سیگار می کشند دو برابر دیگران احتمـال مرگ زودرس دارند. ترک سـیگار به قلب و ریه های شما کمک می کند، فشار خون و خطر سکته، حمله قلبی، آسـیب عصبی و بیماری کلیه را پایین می آورد. از پزشک خود برای ترک سیگار کمک بگیرید.

۱۱- ابر غذا انتخاب کنید نه ابر پُرس

یک رژیم غذایی واحد بـرای افراد دیابتی وجود ندارد اما اصولی وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید: از ابر غذاهایی مانند توتها (بری ها)، سیب زمینی شیرین، ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و سبزیجات برگی سبز بهره ببرید. برچسـب روی محصولات غذایی را بخوانید و از چربیهای اشباع شده و ترانس پرهیز کنید. به جای آن مواد غذایی انتخاب کنید که چربیهای اشباع نشده تک پیوندی و چند پیوندی داشته باشند مانند روغن زیتون. در این زمینه می‌توانید از راهنمایی فردی متخصص تغذیه بهره ببرید.

۱۲- معاینات منظم داشته باشید

دو تا چهار مرتبه در سال به پزشک مراجعه کنید. اگر انسولین مصرف می‌کنید یا نیاز به کمک دارید تا میزان قنـد خون خود را در حد تعادل نگه دارید، باید دفعات بیشتری به پزشک مراجعه کنید. همچنین سالانه معاینه فیزیکی و معاینه چشم داشته باشید. باید از نظر سلامت چشـم، عصبها و کلیه و عوارض احتمالی دیگر دیابت بررسی شـوید. دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید و به اطلاع همه پزشک هایی که مراجعه می‌کنید برسانید که دیابت دارید.

افزایش انرژی و نشاط با مصرف دمنوش هِل

یـک متخصص طب سـنتی گفت: هِل انرژی‌هـا را در بدن افزایـش می‌دهد و نشاط و شـادمانی افراد را زیاد می‌کند، مصرف هِل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی توان مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد.به گزارش تسنیم، هِل گیاهی علفی است و از دیدگاه طب سنتی دارای مزاج گرم و خشـک است و برعکس آنچه مردم فکر می‌کنند هل سبز مرغوب تر از هل سفید است. هل سفید همان هل سبز است که توسط مواد شیمیایی رنگبری شده است.

خواص هِل

● هل انرژی‌ها را در بدن افزایش می‌دهد و نشـاط و شـادمانی افراد را زیاد می‌کند. ● هل دسـتگاه گوارش، کبد و قلب را تقویت می‌کند. ● در قدیم معمولا چای را با هل و دارچین تهیه می کردند و توصیه می‌شـود که افراد حداقـل هفته ای ۲ بار چای خود را با هل مصرف کنند. ● مصرف هل ، عرق و بوی دهان را خوشبو می‌کند. ● محسن ناصری متخصص طب سنتی عقیده دارد که اگر افراد پودر هل را در ظرفی ریخته و آن را تکان داده و استنشاق کنند، ایجاد عطسه می‌کند که برای افزایش قوای ذهنی مفید است و سردرد را کاهـش می‌دهد. ● مصـرف هل در این دنیای پر سـر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات را افزایش می‌دهد. ● هل مقوی معده، رفع دل به هم خوردگی و آشفتگی است. ● هل بادشکن، مقوی لثه است و برای رفع زخم‌های دهان مفید است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

قطعه یک ایلام

۱.آقای ارسلان راسخی ، فرزند میرزا ، به کد ملی ۴۵۰۰۰۸۴۴۲۸ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۶۰۰ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۵۹/۳۳ مترمربع ، پلاک شماره ۱ فرعی از ۷۹۲ اصلی ، واقع در ایلام – خ شهداء – جنب تکیه سیدمحمد موسوی ، خریداری شده از محمد راسخی و منتسب به مالکیت محمد راسخی .

۲. آقای سبزعلی ویسی ، فرزند نظرعلی ، به کد ملی ۴۵۰۰۹۶۱۰۶۲ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۹۸ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۲۴۰/۵۷ مترمربع ، پلاک شماره ۲۱ فرعی از ۱۰۴۲/۱۱ اصلی ، واقع در ایلام – خ آیت اله حیدری – خ تاسوعا – کوچه شهید بساطی ، خریداری شده از مهدی صادقیان و منتسب به مالکیت قیطران خان صادقیان .

۳. خانم مهین احمدبیگی ، فرزند سلمان ، به کد ملی ۴۵۳۹۳۸۴۲۳۶ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۹۶ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ مقدار پنج و یک سوم دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۳۱۲/۴۵ مترمربع ، پلاک شماره ۷۰۲ فرعی از ۱۲۱۵ اصلی ، واقع در ایلام – خ ایثار – کوچه بخشش ، خریداری شده از مجید حیدری و منتسب به مالکیت عباس شنبه ای .

۴. آقای حمید رشیدی ، فرزند عزیز ، به کد ملی ۰۰۵۴۰۰۴۴۹۷ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۲۳۴ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۹ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۴۹/۱۱ مترمربع ، پلاک شماره ۱۲۶ فرعی از ۱۲۵۷ اصلی ، واقع در ایلام – خ حافظیه – خ بشارتی ، خریداری شده از بهرام فاضلی و منتسب به مالکیت موسی منصورزاده .

۵.آقای عمران صیادی ، فرزند رحمان ، به کد ملی ۳۳۷۹۹۰۶۹۳۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۷۸ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۲ مقدار سه و یک پنجم دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۸۸/۰۷ مترمربع ، پلاک شماره ۲۹۴ فرعی از ۱۲۷۸ اصلی ، واقع در ایلام – خ حافظیه – خ آژنگ ، خریداری شده از رستم سنجابی و منتسب به مالکیت حیدر عباس پور و غیره .

۶.آقای حیدر خانی ، فرزند امیره ، به کد ملی ۵۳۴۹۹۲۷۷۰۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۲۳۳ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۹ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۴۵/۰۴ مترمربع ، پلاک شماره ۲۲۱ فرعی از ۱۴۱۰/۲ اصلی ، واقع در ایلام – بلوار آزادی – آزادی ۱۷ ، خریداری شده از فتح اله گل نظری و منتسب به مالکیت اردشیر ملکی .

۷. آقای فرج اله دوستی ، فرزند کلبعلی ، به کد ملی ۶۳۴۹۹۰۶۹۶۹ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۲۳۲ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۹ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۲۵/۹۵ مترمربع ، پلاک شماره ۲۲۲ فرعی از ۱۴۱۰/۲ اصلی ، واقع در ایلام – میدان مادر – کوچه عفیف ، خریداری شده از محمد کریم رشنوادی و منتسب به مالکیت محمد کریم رشنوادی و غیره .

۸.آقای علیرضا کوهری زاد ، فرزند علی محمد ، به کد ملی ۴۵۰۰۱۳۰۸۲۹ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۷۶ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۲ مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۸۹/۹۹ مترمربع ، پلاک شماره ۳۹ فرعی از ۱۴۷۵ اصلی ، واقع در ایلام – میدان امام حسین – کوچه ژاله ، خریداری شده از نورالدین فاطمی و منتسب به مالکیت فرامرز عبدالهی .

۹.آقای علی القاسی ، فرزند علی مردان ، به کد ملی ۴۵۰۰۹۸۵۶۰۳ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۷۵ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۲ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۱۶/۴۰ مترمربع ، پلاک شماره ۱۴۹ فرعی از ۱۴۷۷ اصلی ، واقع در ایلام – محله آشوری – کوچه امید ، خریداری شده از بهزاد زنجی و منتسب به مالکیت جمشید رئیسی .

۱۰.آقای محمد عزیززاده ، فرزند فرج ، به کد ملی ۴۵۰۰۲۶۸۶۰۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۷۴ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۲ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۲۰۱/۸۳ مترمربع ، پلاک شماره ۱۵۰ فرعی از ۱۴۷۷ اصلی ، واقع در ایلام – محله آشوری – کوچه ماهر ، خریداری شده از هاشم میرزابیگی و منتسب به مالکیت جمشید رئیسی .

۱۱. آقای صادق غم بار ، فرزند علی ، به کد ملی ۴۵۲۹۹۰۲۶۴۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۶۲۳ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۴ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۹۸/۳۱ مترمربع ، پلاک شماره ۱۵۱ فرعی از ۱۴۷۷ اصلی ، واقع در ایلام – محله آشوری – کوچه امید ، خریداری شده از ولی کریم بیگیان و منتسب به مالکیت جمشید رئیسی .

۱۲. آقای علی حیدر خدری ، فرزند علی ، به کد ملی ۵۳۴۹۷۷۲۹۹۶ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۲۳۱ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۱۹ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۹۹/۱۲ مترمربع ، پلاک شماره ۸۶ فرعی از ۱۴۸۵ اصلی ، واقع در ایلام – میدان امام حسین – محله آشوری ، خریداری شده از علی کرم پشتکوهی و منتسب به مالکیت شیرزاد محمدپناهی .

۱۳. آقای جواد خسروزاده ، فرزند امیر ، به کد ملی ۴۵۰۰۴۰۸۳۴۷ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۳۷۱ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۱ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۸۸/۹۳ مترمربع ، پلاک شماره ۱/۶/۴۱ فرعی از ۱۴۹۰ اصلی ، واقع در ایلام – میدان دادگستری – خ جوان ، خریداری شده از خسرو میرزایی و منتسب به مالکیت علی نجات جان محمدی .

۱۴. خانم کبری فاضلی ، فرزند حاتم ، به کد ملی ۵۸۱۹۸۴۵۴۸۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۰۹۹۷۶ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۰۴ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۰۰/۶۷ مترمربع ، پلاک شماره ۱۴۸ فرعی از ۱۶۱۲ اصلی ، واقع در ایلام – باتبرز – کوچه شهید لطفی ، خریداری شده از امین نوروزی و منتسب به مالکیت حبیب اله منصوریان .

۱۵. آقای الیاس حیدری ، فرزند رستم ، به کد ملی ۶۳۴۹۵۸۸۹۱۶ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۳۶۹ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۱ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۹۹/۲۱ مترمربع ، پلاک شماره ۱۰۰ فرعی از ۱۶۴۶ اصلی ، واقع در ایلام – خ ربابه کمالی – خ ابن سینا – کوچه ابن سینا ۱۰ ، خریداری شده از جمشید روشنی و منتسب به مالکیت جمشید روشنی و غیره .

۱۶. آقای مصطفی ابراهیم بیگی ، فرزند رضاعلی ، به کد ملی ۶۳۴۹۶۱۰۷۷۶ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۹۲ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ مقدار پنج و هشت یازدهم دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۲۱۹/۳۹ مترمربع ، پلاک شماره ۳۳۳ فرعی از ۱۶۸۱ اصلی ، واقع در ایلام – خانمیه – کوچه شهید مهرعلی یاریان ، خریداری شده از شهاب عبداللهی و منتسب به مالکیت شاه منصور پورنصرت .

۱۷. آقای عبدالجبار کاکی ، فرزند هاشم ، به کد ملی ۴۵۰۰۵۹۶۷۷۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۸۸ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۸۲/۹۳ مترمربع ، پلاک شماره ۱۲۴ فرعی از ۱۷۲۳ اصلی ، واقع در ایلام – بلوار فارابی – کوچه شکیب ، خریداری شده از جهانبخش کاکی و منتسب به مالکیت شمه حسین آبادی .

قطعه ۹ جوار

۱۸. خانم فرشته اسدی ، فرزند مسرحد ، به کد ملی ۴۵۰۰۱۹۶۵۸۷ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۱۶۰ مورخ ۱۳۹۳/۱/۱۶ مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۷۶۸/۶۰ مترمربع ، پلاک شماره ۱۱۰۰ فرعی از ۱/۱۲۹ اصلی ، واقع در ایلام – بلوار خلیج فارس – جاده شهرک قدس ، خریداری شده از محسن حاتمی و علی علیمرادی و منتسب به مالکیت محمدنبی خدارحمی .

۱۹. آقای فیض اله صیدی ، فرزند یدالله ، به کد ملی ۶۳۴۹۹۰۸۵۱۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۳۶۵ مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۱ مقدار سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان (کارگاه تیرچه بلوک) ، به مساحت ۷۹۵/۴۹ مترمربع ، پلاک شماره ۱۱۰۲ فرعی از ۱/۱۲۹ اصلی ، واقع در ایلام – میدان امام حسین – بلوار خلیج فارس – روبروی پارک کوثر ، خریداری شده از طیبه فارغی و غیره و منتسب به مالکیت محمدنبی خدارحمی .

۲۰. خانم سوسن محمدی ، فرزند شاکر ، به کد ملی ۴۴۹۰۷۳۷۵۲۱ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۷۱ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۶۳/۷۵ مترمربع ، پلاک شماره ۱۱۰۶ فرعی از ۱ اصلی ، واقع در ایلام – روستای چالسرا ، خریداری شده از محمد محمدی و منتسب به مالکیت الهی حسینی .

۲۱. آقای افراسیاب یعقوبی ، فرزند صیدمحمد ، به کد ملی ۴۵۰۱۰۶۶۸۲۲ به استناد رأی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۵۸۹ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۰۳ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۵۹/۷۱ مترمربع ، پلاک شماره ۹۴۴ فرعی از ۵/۳۶ اصلی ، واقع در چوار – خ ولی عصر (عج) ، خریداری شده از علیداد یعقوبی و منتسب به مالکیت حاجی مظفری .

اصلاحی

۲۲.آقای نعمت انوری ، فرزند ابراهیم ، به کد ملی ۴۵۰۱۰۴۹۰۶۵ به استناد رأی اصلاحی شماره ۱۳۹۳۶۰۳۱۵۰۰۱۰۱۰۶۹۴ مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۱۰ ششدانگ یک باب ساختمان ، به مساحت ۱۷۳/۲۴ مترمربع ، پلاک شماره ۱۵۲ فرعی از ۱۲۰۴/۱ اصلی ، واقع در ایلام – بلوار نماز – نماز ۱۲ ، خریداری شده از رحمن فتاحی و منتسب به مالکیت احمد کهزادیان و غیره ، که پلاک ملک اصلاح گردید .

در صورتیکه اشخاص ذینفع به رأی اعلام شده اعتراض داشته باشند می توانند ظرف مدت دو ماه و در مورد آگهی های اصلاحی ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار اولین آگهی ، اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد در اینصورت اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه است در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست را به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید، صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست .

تاریخ انتشار نوبت اول : ۹۴/۰۱/۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۹۴/۰۲/۰۱

پاپایی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ایلام

آگهی دعوت ازبستانکاران شرکت فردا کالا صنعت سهامی خاص (درحال تصفیه)ثبت شده به شماره ۲۵۹۰۴۰ و شناسنامه ملی ۱۰۱۰۲۹۹۱۹۲۰(نوبت اول)

شـرکت مزبور به موجب آگهی روزنامه رسمی ۷۳۹۳مورخه ۹۳/۸/۸منحل گردیده اسـت .لذا دراجرای مقررات م۲۲۵لایحه اصلاحی قانون تجارت بدین وسـیله از بستانکاران شرکت دعوت می شود با در دست داشتن مدارک و مستندات در مهلت قانونی به نشانی محل تصفیه، تهران خیابان کبکانیان «کوچه هفتم » پلاک ۱۹–طبقه سوم مراجعه نمایند.

مدیر تصفیه شرکت خانم زینب غیاثوند

داد نامه

پرونده کلاسه ۹۳۰۹۹۸۲۶۱۳۲۰۰۲۶۷عبه ۲۹ دادگاه خانواده کرج دادنامه شماره ۹۳۰۹۹۷۲۱۳۲۰۲۳۱۹

خواهان :خان م تهمینه سـالم فرزند عزیز با وکالت خانم سمانه طحان پور فرزند رمضان به نشـانی کرج م نبوت بلوار ملاصدرا پاین تر ا شورای حل اختلاف س نیما پ۱۶ط ۲ واحد ۵

خوانده آقای خسرو پایان به نشانی مجهول المکان

خواسته :طلاق به در خواست زوجه

رای دادگاه در خصوص دادخواست خانم تهمینه سالم فرزند عزیز با وکالت خانم سمانه طحان پور بطرفیت اقای خسرو پایان فرزند جبرائیل بخواسته صدور گواهی عدم امکان سازش بلحاظ عسرو حرج و ترک زندگی مشترک بدین توضیح که وکیل خواهان و خواهان اظهار داشته خوانده مدت بیش از شـش ماه زندگی مشترک را ترک و از ان تاریخ هیچ سرکشی نکرده و نفقه نداده اسـت در عسر و حرج کامل میباشم از مهریه به نرخ روز مبلغ یـک میلیون تومان انرا درقبال طلاق به زوج بـذل می نمایم و الباقی را باید کامل بپردازد و در خصوص سائر حقوق مالی ادعایی ندارم یگ فرزند داریم دختر ۱۶ ساله که با من زندگی میکند و تقاضای صدور حکم طلاق دارم دادگاه نظریه دادخواست تقدیمی خواهان و مستندات پیوست ان از جمله فتوکپی مصدق عقد نامه رسـمی طرفین رابطه زوجیت بقاءو دوام ان محرز اسـت اما در خصوص اصل خواسته نظر به اضهارات خواهان در جلسـه دادرسی گواهی گواهان که همگی با اتیان سوگند به الفاظ جلاله بر صحت اظهارات خواهان گواهی واظهارداشـته اند زوج حدود بیش از شش ماه است که زندگی مشـترک را ترک وسرکشی ننموده ونفقه ای نداده وخوانده با وصف دعوت ازطریق نشـرآگهی درجلسات دادرسی حاضرنشـده درنتیجه دفاع وایرادی ننموده وتحقیقات محلی ازخانواده زوج نیز به جهت فوت انها مقدور نبوده اسـت وتـلاش دادگاه وداوران منتخب نیز جهت انصراف زوجه به نتیجه نرسیده ووی همچنان اصرار به طلاق وجدائی دارند لذا دادگاه دعوی خواهان را وارد وادامه رابطه زوجیت بین طرفین را باعث عسروحرج شـدید خواهان دانسته ازآنجا که شارع مقدس تکلیف مالایطاق نمی فرمایند وعنایت به قاعده فقهی لاضرر وآیه شریفه ۷۸ سوره مبارکه حج وبه استناد ماده ۲۷۸و۲۹و۳۱و۳۳و۳۴ قانون حمایت خانواده وماده ۱۱۳۰و۱۱۴۵ قانون مدنی ونظربه قاضی محترم مشاور دادگاهطلاق بین زوجین صادر وخوانده را به مطلقه نمودن خواهان محکوم می نماید بدیهی است چنانچه خوانده پس از قطعیت این حکم داوطلبانه جهت اجرای صیغه طلاق حاضرنگردد به این امرملزم واگر الزام وی ممکن نباشد صیغه طلاق با نمایندگی دفترخانه ازسوی زوج به صورت یک طرفه وبدون حضور زوج اجرا خواهد شد نوع طلاق بائن وعده آن سه طهراززمان جاری شدن صیغه طلاق است فرزند مشترک کبیراست وبا هریک ازوالدین می تواند زندگی کند ودرحال حاضر نزد زوجه اسـت وزوجه ادعای مالی غیرازبخشـی ازمهریه مطرح ننموده لذا این دادگاه تکلیفی جهت اظهار نظرندارد رای صادره غیابی ظرف بیست روز ازتاریخ ابلاغ قابل واخواهی دراین دادگاه وسپس ظرف ۲۰ روز قابل تجدید نظر درمحاکم تجدید نظر استان البرز می باشد .

دادرس شعبه بیست ونهم محاکم حقوقی خانواده کرج

م الف ۱۸۴۵۴