زندگی سلام
دوشنبه
۲۳ مرداد ۱۴۰۲
۲۷ محرم ۱۴۴۵
۱۴ آگوست ۲۰۲۳
شماره ۲۵۰۳

۷ کاری که بعد از خوردن شام نباید انجام دهیم

خواب، ورزش سنگین، دوش گرفتن و ... از جمله کارهایی است که نباید بلافاصله بعد از شام خوردن انجام داد

۱ **فوری نخوابید|** بسیاری از افراد بعد از خوردن شام وسوسه می‌شوند فوری به رختخواب بروند، این کار اثر بدی بر سلامت بدن می گذارد. دراز کش شدن به سرعت بعد از خوردن غذا می‌تواند فرایند گوارش را کُند کند و در ضمن باعث ایجاد احساس نفخ و تورم و سوزش سردل شود. بعد از خوردن شام، حداقل ۲ ساعت صبر کنید و بعد بخوابید. طی این مدت می‌توانید قدم بزنید، ظرف‌ها را بشویید و خلاصه فعالیتی سبک داشته باشید.

۲ **سیگار نکشید|** سیگار کشیدن در هر زمانی بد است، اما بعد از خوردن غذا خیلی بدتر است، چون با شل کردن دریچه بین مری و معده، معده دچار سوزش خواهد شد.

۳ **ورزش سنگین نکنید|** پیاده‌روی یک ورزش مناسب، بعد از خوردن شام است، اما ورزش‌های سنگین در پایان روز و بعد از خوردن شام ایده‌آل نیستند. ورزش در شب، به خصوص از نوع هوازی، دمای بدن را به میزان درخور توجهی بالا می‌برد و جلوی ترشح ملاتونین را که همان هورمون خواب است، می گیرد. ورزش کردن در هنگام شب، توانایی به خواب رفتن را کم می کند. در ضمن بدن بعد از خوردن شام تلاش می کند آن را هضم کند و زمان مناسبی برای ورزش کردن نیست. ورزش کردن بعد از خوردن شام می‌تواند باعث گرفتگی معده و درد و ناراحتی آن شود.

۴ **فوری مسواک نزنید|** به گزارش «عصر ایران»، مسواک زدن بعد از خوردن غذا مهم است؛ اما نه به سرعت. بهتر است نیم ساعت صبر کنید و سپس مسواک بزنید. به‌طور کلی توصیه می شود پیش از رفتن به رختخواب مسواک بزنید تا پلاک‌ها از روی دندان پاک و pH دهان متعادل شود و دندان‌ها سالم و تمیز بماند.

۵ **دوش نگیرید|** حمام کردن بعد از خوردن شام می‌تواند در فرایند گوارش غذا اختلال ایجاد کند. گوارش به انرژی زیادی نیاز دارد و در این زمان جریان خون به سمت معده می‌رود. وقتی فوری بعد از خوردن غذا حمام می کنید، دمای بدنتان کاهش می یابد. توصیه می شود بعد از خوردن غذا حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه صبر کنید و سپس حمام کنید. ترجیحاً قبل از خوردن شام به حمام بروید و لباس راحتی بپوشید.

۶ **کمربندتان را شل نکنید|** اگر حین خوردن شام یا بعد از آن احساس می کنید باید کمربندتان را شل کنید، به این معنی است که در خوردن زیاده‌روی کرده‌اید. عادت شل کردن کمربند بعد از خوردن غذای حجیم می‌تواند عضلات شکم‌تان را شل کند و باعث بیرون‌زدگی شکم شود. پس فقط تا اندازه‌ای بخورید که بدون نیاز به شل کردن کمربند راحت باشید! در ضمن یادتان نرود که شام باید سبک باشد.

۷ **میوه نخورید|** میوه بخش سالمی از یک رژیم غذایی مناسب است، اما خوردن آن بلافاصله بعد از غذا کار درستی نیست. میوه خوردن بعد از غذا کار گوارش را برای بدن سخت می کند. همچنین محتوای قند موجود در میوه شما را در حالت هوشیار و بیدار نگه می‌دارد. بهتر است نیم ساعت قبل از شام میوه بخورید. افرادی که دیابت دارند باید در انتخاب میوه‌ها دقت کنند؛ چون بسیاری از میوه‌ها می‌تواند قند خون را افزایش دهد.

تغذیه

چرا حتی وقتی سیر هستیم برای دسر شیرین جا داریم؟

فکر کنید در رستوران نشسته و غذای پرحجم‌تان را تمام کرده‌اید. معده‌تان پر و شلوارتان به نظر تنگ‌تر شده است. حتی جا برای خوردن یک لقمه دیگر هم ندارید، اما همین که ظرف دسر از مقابل چشمانتان رد می‌شود، حس گرسنگی برمی گردد. واقعا چه رازی در این خوراکی‌های شیرین نهفته است که معده به محض دیدنشان جا باز می کند؟ به گزارش لایوساینس، لن اپستین، رئیس بخش پزشکی رفتار در دانشکده پزشکی نیویورک در این باره می گوید: «راز ماجرا در تنوع است.»

چرا یهو گرسنه می‌شویم| اپستین می گوید: «یکی از دلایلی که مردم از خوردن یک وعده غذایی پرهیز می کنند، این است که از آن غذا خسته شده‌اند. آن‌ها قبلا بارها آن غذا را خورده‌اند و دیگر با دیدن آن تحریک نمی‌شوند.» اپستین در گفت‌وگو با لایوساینس خاطرنشان می کند: «افراد از طعم غذا کاملا مطلع‌اند، اما اگر طعم، بو یا حتی مواد متفاوتی به غذا اضافه کنید، به‌راحتی می‌توانید بر حس «اوه من سیرم» غلبه کنید.» به این حالت «سیری حسی خاص» می گویند. زمانی این حس در فرد بیدار می‌شود که علاقه‌اش به غذایی خاص، به‌دلیل خوردن مکرر آن کاهش می‌یابد.

اهمیت تنوع غذایی| در سال ۲۰۱۱، پژوهشی به سرپرستی اپستین روی ۳۲ زن انجام شد. شرکت کنندگان یا یک بار در هفته، طی پنج هفته یا ۵ روز متوالی در یک هفته، ماکارونی و پنیر خوردند. نتیجه این پژوهش نشان داد زنانی که هر روز ماکارونی و پنیر می خوردند نسبت به آن‌هایی که هفته‌ای یک بار ماکارونی و پنیر می‌خوردند، میل کمتری به غذا نشان دادند. کودکانی که تنوع غذایی داشتند خیلی بیشتر از گروهی غذا خوردند که فقط ماکارونی و پنیر می خوردند. این الگوی رفتاری در موارد دیگر نیز صدق می کند و احتمال این که بعد از خوردن یک غذای شور به دسرهای شیرین روی آورید، بسیار است.

پای دوپامین در میان است | برخی متخصصان بر این باورند که این علاقه‌مندی به تنوع غذایی به نوعی، سازگاری تکاملی است. به این ترتیب، افراد انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را از گروه‌های متنوع غذایی به بدن می‌رسانند. بار بارا رولز، مدیر آزمایشگاه مطالعه رفتار غذایی انسان می گوید: «در درازمدت، به ترکیبی از انواع غذاها نیازمندیم، اما مشکل این جاست که ما با تنوع بسیار در غذاهای پرکالری مواجه هستیم.» هنگامی که شیرینی می خوریم، در مغز دوپامین ترشح می‌شود. دوپامین ماده‌ای شیمیایی در مغز است که احساس پاداش و لذت به ما می دهد. اپستین می گوید: «اگر خوردن دسر بخشی از لذت روزانه شماست، آزاد شدن دوپامین بعد از غذا انتظار غذایی‌تان را تغییر می دهد و همین موضوع میل شدید به خوردن ایجاد می کند. بنابراین، ممکن است پس از پایان یک وعده غذایی پرحجم، باز هم سراغ دسر بروید.»

پزشکی

نشانه‌های رفلاکس معده را جدی بگیرید

رفلاکس معده زمانی رخ می دهد که اسید و دیگر محتویات معده از دریچه پایینی مری به مری باز گردد. دریچه پایین مری، دریچه‌ای عضلانی به شکل حلقه است که در انتهای مری و ابتدای معده قرار دارد. زمانی که این دریچه ضعیف شود یا آسیب ببیند، ممکن است به درستی عمل نکند و همین موضوع باعث رفلاکس معده می‌شود. به گزارش «ایسنا»، بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رفلاکس اسید معده به مری، می تواند علایم متنوعی از جمله گلودرد یا حتی مشکلات دهان و دندان را به همراه داشته باشد. این علایم شامل این موارد است:

گلودرد گلودردی که از بین نمی‌رود و با نشانه‌های سرماخوردگی هم همراه نیست، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به رفلاکس اسید معده به مری باشد. در واقع این اسید معده است که گلو را تحریک می کند. ترشح بیش از حد بزاق، سکسکه، تهوع و استفراغ، علایم دیگری هستند که کمتر دیده می‌شوند.

سرفه مداوم یا خس خس سینه این علایم که اغلب در بیماران مبتلا به آسم دیده می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به رفلاکس اسید باشد.

مشکلات دندان ایجاد حفره در دندان‌ها به علت فرسایش مینای دندان یا تغییر رنگ دندان‌ها می‌تواند ناشی از رفلاکس اسید باشد. اسید معده می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد.

زنگ گوش‌ها زنگ گوش‌ها به خصوص بعد از صرف غذا هم می‌تواند در اثر تاثیر رفلاکس روی سینوس‌ها یا حتی قسمت داخلی گوش باشد. همچنین، رفلاکس معده می‌تواند لوزه سوم و غدد لنفاوی کوچک را هم تحت تاثیر قرار دهد.

خشونت صدا رفلاکس معده به ویژه شب هنگام، باعث التهاب حنجره و در نتیجه گرفتگی صدا و احساس توده در گلو می‌شود.

درد قفسه سینه درد قفسه سینه به دلیل رفلاکس معده شبیه آنژین صدری ناشی از بیماری قلبی است که کیفیت سوزشی و فشارنده دارد. این درد در پشت جناغ سینه احساس می‌شود و به پشت گردن، فک یا بازو گسترش می‌یابد. معمولا درد، بعد از غذا خوردن ایجاد می‌شود و ممکن است بیمار حتی از خواب بیدار شود یا درد را با تحریکات هیجانی بیشتر حس کند. درد قفسه سینه ناشی از رفلاکس، ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد.

بوی بد دهان اگر با مسواک زدن یا استفاده کردن از نخ دندان هنوز هم بوی بد دهان را تجربه می کنید، برای تشخیص رفلاکس معده به مری به دندانپزشک مراجعه کنید. احساس طعم تلخ یا ترش در دهان هم می‌تواند از علایم دیگر رفلاکس معده باشد.

بیشتر بدانیم

چرا نباید چای کهنه بنوشیم؟

بسیاری از افراد چای تازه‌دم را دوست دارند، اما آن‌هایی که به طور مداوم چای می‌نوشند، در بسیاری از مواقع از چای به اصطلاح کهنه هم روی گردان نیستند، اما تفاوت چای تازه‌دم و مانده در چیست؟ به گزارش «رکنا»، چای تازه‌دم میکروب‌های دهان را کاهش می دهد، اما چای مانده در بدن سم تولید می کند. مصرف چای مانده در درازمدت باعث سردرد، تپش قلب و زخم معده می شود. چای تازه‌دم و کمرنگ بنوشید. اگر چای بیشتر از ۱۰ دقیقه دم بکشد، کهنه به شمار می‌رود و نوشیدن آن موجب افزایش خستگی در فرد خواهد شد. ساعدی متخصص تغذیه در این خصوص می گوید: «مصرف چای به‌عنوان نوشیدنی ضروری است و هر فرد در روز می‌تواند چهار تا شش لیوان چای بنوشد. مصرف چای به صورت «آیس تی» (چای یخی و سرد) بهتر است و چای رقیق و نسبتا کمرنگ در یک تا دو ساعت بعد از مصرف غذا هم مناسب است. چای تازه حس خستگی را از بدن خارج می کند، برعکس، چای کهنه، خستگی را افزایش می دهد. زمان ماندگاری برگ چای در آب جوش ۱۰ دقیقه است و بیش از ۱۰ دقیقه چای تلخ می شود. نوشیدن چای پررنگ موجب می شود آب بدن کشیده شود و بدن کم‌آب‌تر از حالت عادی شود. چای نمی‌تواند جایگزین آب شود و هر فرد باید به صورت جداگانه آب بنوشد.

برگ سبز موتورسیکلت امجد مدل ۹۴ به شماره پلاک ۷۷۴-۱۷۱۶۷ بشماره موتور ۰۱۲۵NC۵۰۲۲۸۲۹ بشماره شاسی NC۵***۱۲۵A۹۴۶۱۹۳۴ بنام **علی رحمت پور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۰۲۳

برگ سبز وانت نیسان مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ایران ۷۴-۴۵۵ ج ۲۴ ش موتور M۲۴۸۵۷۰۰۱M ش شاسی NAZPL۱۴۰BM۰۶۰۳۶۱۲ به نام **امراله پرورش عمارت** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۹۶

برگ سبز و کارت موتورسیکلت رهرو ۱۲۵ سی سی به ش پلاک ۱۲۹-۱۲۳۶۲ به ش موتور ۰۱۲۴NBJ۴۱۷۱۹۱ و ش بدنه NBJ۰۰۰۱۲۵G۹۴۵۸۳۰۹ به‌نام **هادی برزنونی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۹۱۰

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید سواری مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۳۲-۳۵۲ط۴۱ وشماره موتور ۰۰۱۶۹۳۰۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۴۵۵۹۰ به‌نام **ابوالفضل سلمانی هودانلوئی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۰۶۸

کارت خودروی کامیون کشنده اسکانیا مدل ۱۳۹۰ سفیدروغنی به شماره موتور IRRD۹۰۱K۱۲D۶۹۲۴۰۴ و شماره شاسی NACG۴X۲۰۰۰۳۶۹۲۴۰۴ به شماره پلاک ایران ۲۲_۹۶۶ع۷۶ به نام **شرکت شیشه آسا فلوت سهامی خاص** به شماره ثبت ۲۸۵۷۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۴۱۰۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۱۰۷۹

اینجانب **آرزو عزیز پشاوک** مالک خودرو پژو ۲۰۶TU۵-۱ مدل ۱۴۰۰ - سفید به شماره انتظامی ۱۲ - ۹۷۷ ص ۱۷ به شماره موتور ۱۶۶B۰۰۵۳۲۷۴ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۵MJ۵۳۵۴۷۴ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۰۷۴

پاسپورت عراقی اینجانب **میسون مجید عبدالساده** مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۳۱۰۰۴

برگ سبز موتورسیکلت هندا ۱۵۰ احسان مدل ۹۱ ش موتور KMHCG۱۵۶FMI۰۲۷۸۴۴۰ ش تنه N۲N***۱۵۰A۹۱۱۱۱۷۲۲ پلاک ۷۹۱-۶۵۲۵۱ بنام **عباس دباغ زاده** مفقود وفاقد اعتبار است ۳۰۹۱۶

پروانه اشتغال به کار کاردانی اینجانب **علی اولادی** به شماره ملی ۱۰۶۱۵۶۳۸۴۷ فرزند محمدتقی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۱۰۰۶

برگ سبز و سند کمپانی خورو سپند پی کی آی مدل ۱۳۸۵ پلاک ایران ۷۴- ۷۷۸ هـ ۱۸ ش موتور M۱۳۱۷۱۶۰۵۴ ش شاسی PSV۶۸I۵۰۶۹۴۵۹ بنام **فاطمه معصوم بیگی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۹۴۶

اینجانب **سید مرتضی حیدری** مالک خودرو پژو ۲۰۶TU۵ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۳۶-۹۶۹ه۴۶ به شماره موتور ۱۶۳B۰۲۴۰۶۷۰ و شماره شاسی NAAP۱۳FEXGJ۸۵۶۳۳۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۰۹۱۵

اینجانب **سیدعلی داودی** مالک خودرو دنا معمولی تیپ ۲ پلاک ۱۲-۶۸۵ ی ۷۶ ش شاسی NAAW۰۱HE۵LE۲۳۰۲۷۶ ش موتور ۱۴۷H۰۵۲۶۹۳۸ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۰۵۸

برگ سبز خودرو پژو روآ ش انتظامی ۴۲-۳۷۵ی۱۴ به شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۲۵۵۷۶ بشماره شاسی NAAB۲۱AA۱۸H۰۱۰۹۸۴ بنام **رضا سجادی نیا** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۰۰۲

برگ سبز وانت زامیاد تیپ z۲۴nib رنگ آبی پلاک ایران ۷۴-۳۴۹ص۹۱ ش موتور z۲۴۷۳۸۷۸۶ ش شناسایی NAZPL۱۴۰BH۰۴۷۴۹۴۷ ش اتاق ۷۳۷۲۹۲ به نام **رسول یوسفی** مفقود و فاقد اعتبار گردیده است ۳۰۹۲۰

کارت ملی اینجانب **محسن رضایی** با کدملی ۰۹۴۳۰۹۰۰۹۱ مفقود گردید از یابنده تقاضا می شود با شماره ۰۹۱۵۳۲۴۳۴۸۱ تماس ومژدگانی دریافت نماید ۳۱۰۱۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۷۴۹س۹۲ به شماره موتور ۱۲۴K۱۳۰۶۶۶۴ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۳KH۵۰۲۸۴۲ بنام **مرضیه کریمی رضوان** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۰۴۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت شباب CC۱۲۵ مدل ۱۳۸۵ پلاک ایران ۷۶۹-۷۱۱۲۸ ش موتور ۱۵۷FMISB۱۰۰۲۹۴۱ ش شاسی N۱U***۱۲۵S۸۵۰۳۰۴۰ بنام **جلال قربانی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۱۰۷۵

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۵۴ د ۷۱ و شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۷۴۵۶۶ وشماره شاسی NAAP۰۳ED۷CJ۵۵۷۱۳۶ به نام **محمد صادق مظاهری حبیبی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۱۰۶۳

اینجانب آریا سعیدی توپکانلو مالک خودرو سمند مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۲۶ - ۷۴۸ ج ۱۷ و شماره شاسی NAACJ1JC9EF168101 و شماره موتور ۱۴۷H0079893 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور را دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهرساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

برگ سبز پراید ۱۱۱ آبی سیر متالیک مدل ۹۰ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۸۳۰۷۴۳ به ش موتور ۴۵۱۱۸۰۸ و ش شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۸۱۴۰۷ بنام **رضا علی زاده** مفقود وفاقد اعتبار است ۳۰۹۵۶

برگ سبز خودرو زانتیا مدل ۸۴ پلاک ایران ۱۲ - ۳۸۷ ب ۱۳ ش موتور ۰۰۴۳۳۵۵۲ ش شاسی S۱۵۱۲۲۸۴۱۲۸۵۶۹ بنام **رجبعلی بالندری طرقی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۹۳۴

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک پیکان وانت ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۹ سفید به شماره انتظامی ۴۲ - ۹۶۳ و ۷۹ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۳۴۴۶۰ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۴AG۲۲۰۷۰۷ به نام **منصور رحمتی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۱۰۳۱

اینجانب **فهیمه اخلاقی اشجاری** مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۷۴ _ ۸۷۲ م ۹۸ شماره شاسی NAAC۹۱CE۲KF۵۵۹۹۱۵ و شماره موتور ۱۲۴K۱۳۲۶۷۳۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۰۰۹

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره Ksh۴۷۳۵۹۰۸ متعلق به **حسن توکلیان** مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۰۰۲۹

برگ سبز و کارت سواری هاچ بک کوییک مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۴۵۶ د ۵۳ و شماره موتور M۱۵/۹۵۱۶۵۰۹ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰N۱۱۱۹۷۹۹ به نام **مجتبی معینی محسن آبادی** به شماره ملی ۰۹۴۱۱۲۳۷۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۰۴۸

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت پیشرو تیپ پیام ۱۲۵ مدل ۸۹ بشماره پلاک ۷۶۲-۳۱۷۹۱ به شماره موتور ۸۱۵۹۱۰۱۹ بشماره تنه NCR***۱۲۵H۸۹۶۶۸۴۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۰۲۱

اینجانب **سید وحید بسیج** مالک خودرو وانت آریسان مدل ۹۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۵۳ ایران ۲۷۱ هـ ۲۳ به شماره موتور ۱۱۸J۵۰۰۰۳۳۳ و شماره شاسی NAAB۶۶PE۱GV۶۶۷۲۰۸ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی-فاکتور فروش) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۰۳۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت موتورسیکلت پیشتازش انتظامی ایران ۷۷۳-۳۱۴۸۹ ش موتور NEG۱۰۰۲۶۷ ۰۱۰۷ ش شاسی NEG***۱۱۰J۹۴۰۰۲۱۸ بنام **ابوالفضل یوسفی فر** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۹۰۵

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SX پلاک ۶۳۷ ص ۱۶ ایران ۵۴ ش موتور ۴۴۴۰۲۶۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۴۷۶۷۸ بنام **سید مجتبی آتش زر** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۹۰۶

برگه سبز و سند کمپانی موتور سیکلت تکتاز به شماره موتور ۶۴۵۴۸۴ و به شماره تنه ۸۰۰۱۰۸۳ و شماره پلاک ۴۲۴۳۸/۷۷۹ به نام آقای عبدالرضا صادقی رمضان‌زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

پرونده کلاسه ۱۴۰۲۲۵۹۲۰۰۰۲۲۶۴۱۴۴
شعبه ۲۰۱ شورای حل اختلاف مجتمع شماره دو ویژه حصروراثت شهرستان مشهد تصمیم نهایی شماره ۱۴۰۲۲۵۳۹۰۰۰۵۴۸۹۰۲۴ خواهان: آقای عاهد خیرآبادی فرزند عباس به نشانی استان خراسان رضوی - شهرستان مشهد - شهر مشهد - رضاشهر - فرخی ۲۰ - پلاک ۱۷ - واحد ۷ خواسته: گواهی حصر وراثت نامحدود گواهی حصر وراثت نامحدود آقای عاهد خیرآبادی بشناسنامه شماره ۰۹۴۰۹۳۷۱۵۸ **باستناد شهادتنامه و گواهی فوت و رونوشت** شناسنامه ورثه، درخواستی بشماره ۰۲۰۰۸۹۵ تقدیم این شورا نموده چنین اشعار داشته است که شادروان فریده ضرابی بشناسنامه شماره ۹۲۱۱۵ در تاریخ جمعه ۵ خرداد ۱۴۰۲ درگذشته و ورثه وی در هنگام درگذشت عبارتند از ۱- عباس خیرآبادی فرزند علیرضا شماره شناسنامه: ۰۷۹۳۱۵۱۶۴۳ نسبت با متوفی: زوج ۲- نافله خیرآبادی فرزند عباس شماره شناسنامه: ۰۹۴۳۳۵۵۰۸۷ **نسبت با** متوفی: فرزند ۳- سهند خیرآبادی فرزند عباس شماره شناسنامه: ۰۹۴۵۳۰۹۸۲۱ نسبت با متوفی: فرزند ۴- عاهد خیرآبادی فرزند عباس شماره شناسنامه: ۰۹۴۰۹۳۷۱۵۸ نسبت با متوفی: فرزند ۵- آرش خیرآبادی فرزند عباس شماره شناسنامه: ۰۹۳۹۶۶۶۶۸۵ نسبت با متوفی: فرزند پس از تشریفات قانونی و انتشار یک نوبت آگهی در روزنامه **و عدم وصول هرگونه لایحه یا اعتراض با ارائه وصیتنامه** سری یا رسمی حسب گواهی متصدی مربوطه سرانجام در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ در وقت فوق العاده شعبه ۲۰۱ حصر وراثت شورای حل اختلاف مشهد بتصدی امضاء کنندگان زیر تشکیل و پس از ملاحظه پرونده کار، گواهی مینماید که ورثه درگذشته منحصر به اشخاص یاد شده در بالا بوده و وارث دیگری ندارد و دارائی آن روانشاد پس از پرداخت و انجام **حقوق و دیونی که بر ترکه تعلق میگیرد به صورت زیر** تقسیم میگردد.۱- عباس خیرآبادی(زوج) ۱/۴ (یک چهارم) از کل ماترک الباقی ماترک بین فرزندان متوفی به قاعده ذکور دو برابر اناث قابل تقسیم و تسهیم می باشد .اعتبار قانونی این گواهینامه از حیث مبلغ نامحدود است.
قاضی شورای حل اختلاف شعبه ۲۰۱ حصر وراثت مشهد-رحیم مجرد
۳۱۱۱۷

رونوشت آگهی حصر وراثت
نظر به اینکه آقای /خانم سبحان شاهی اسماعیل آبادی دارای شناسنامه شماره ۰۷۳۲۲۸۲۰۵۵ به شرح دادخواست به کلاسه ۱/۰۲۰۰۶۵۶ از این شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان معین شاهی اسماعیل آبادی به شناسنامه ۰۷۲۰۴۳۴۷۱۸ در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲ دراقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به ۱- سبحان شاهی اسماعیل آبادی به شماره ملی ۰۷۳۲۲۸۲۰۵۵ متولد ۱۳۴۷/۱۰/۱ محل صدور تربت جام اسماعیل آباد پدرمتوفی ۲-عارفه سعادتی زاده به شماره ملی ۰۷۳۰۳۱۴۷۴۱ متولد ۱۳۵۶/۶/۳۰ محل صدور تربت جام چشمه گل مادر متوفی ۳-فهیمه درویشی صبوری با کد ملی ۰۷۴۰۳۶۱۴۹۱ متولد ۱۳۷۶/۱۲/۲۳ صادر از تایباد همسر متوفی ٤-اسماعیل شاهی اسماعیل آبادی باکد ملی ۰۷۲۲۱۳۳۱۸۸ متولد ۱۴۰۱/۵/۹ **،صادره از تربت جام فرزند متوفی** اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را به استناد ماده ۳۶۲ ق امور حسبی یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادرخواهد شد. م الف ۱۴۰۲/۲۶
قاضی شورا شعبه شورای حل اختلاف شهرستان تربت جام
۳۱۰۴۳