

زندگی متعادل برای قلب سالم

✍️ **خوبیار جعفری - کارشناس غیرواگیر مرکز بهداشت شهید پیریان**

مواد غذایی چگونه روی قلب اثر می گذارند؟

مواد غذایی از راه جریان خون روی قلب و عروق اثر می گذارند. رژیم غذایی با چربی بد بالا (چربی اشباع شده) و کلسترول بالا به تدریج باعث ایجاد تصلب شریان (آترواسکلروز) می شود. در نتیجه جریان خون کم یا مسدود می شود. اگر انسداد در رگی که به عضله قلب خون رسانی می کند اتفاق بیفتد، حمله قلبی روی می دهد و اگر رگ مغزی مسدود شود باعث بروز سکته مغزی می شود. رژیم غذایی مناسب، در سالم ماندن عروق و کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی کمک کننده است.

نکاتی برای رژیم غذایی سالم و مناسب

کاهش خوردن چربی های بد، مثل چربی اشباع شده. این چربی ها در مواد غذایی مانند کره، نارگیل، روغن خرمای، چربی های هیدروژنه یا اشباع شده ی گیاهان، چربی حیوانی (گوشت) و چربی موجود در شیر وجود دارد. نان های پخته شده با آرد کامل دارای فیبر و کربوهیدرات زیادی هستند.

بنابراین این نان ها را برای ساندویچ یا در کنار مواد غذایی مصرف نمایند. میوه و سبزیجات ذاتا چربی کمی دارند. میوه و سبزی نه تنها باعث ایجاد طعم و تنوع در غذا می شود بلکه حاوی فیبر، ویتامین و عناصر معدنی نیز هستند.

کباب کردن و بریان کردن گوشت و مرغ، سالم ترین راه تهیه آن ها است. قبل از پختن، چربی اضافی و پوست آن ها را جدا کنید. قطعات نازک گوشت و مرغ را می توانید داخل ماهی تابه (بدون روغن) نیز بپزید. از یک ماهی تابه نچسب استفاده کنید تا نیاز به روغن نداشته باشد. حبوبات، حاوی فیبر و پروتئین بدون چربی و کلسترول (که در گوشت موجود است) می باشند.

هر چند وقت یک بار، در دستور غذایی حبوبات را جایگزین گوشت کنید و غذایی مانند خوراک لوبیا را مصرف نمایند. شیر، دوغ و پنیر کم چرب مصرف نمایند. در هفته بیشتر از ۴ عدد زرده تخم مرغ استفاده نکنید (سفیده تخم مرغ یا ماده ای جایگزین استفاده کنید).

وزن ایده آل چقدر است؟

وزن ایده آل افراد مختلف متفاوت است. در این مورد با کارشناس تغذیه مشورت کنید. اضافه وزن باعث اعمال فشار بیش از حد بر قلب می شود. کاهش وزن باعث می شود که سلامت قلب حفظ شود اگر لازم است که وزن را کاهش دهید، به خاطر داشته باشید که کاهش ۱۰ درصد از وزن باعث کاهش خطر دیابت و بیماری های قلبی

می شود.

چرا ورزش برای سلامت قلب مفید است؟

ورزش عضله قلب را برای پمپاژ خون بیشتری در هر ضربان، قوی تر می کند. در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافت های بدن می رسد و عملکرد کلی بدن بهبود می یابد. همچنین ورزش باعث کاهش فشارخون و کلسترول بد (LDL) می شود، در نتیجه خطر بروز بیماری های قلبی کاهش می یابد. ورزش باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) نیز می شود و در نتیجه خطر حمله قلبی کاهش می یابد. (LDL باعث رسوب چربی در عروق (تصلب شریان) می شود و HDL چربی را از عروق خارج می کند). ورزش همراه با رژیم غذایی مناسب، باعث کاهش وزن سریع تر می شود. همچنین ورزش منظم در افزایش سرعت سوختن کالری (احتی در حالت نشسته) نیز موثر است.

بهترین نوع ورزش برای قلب چیست؟

ورزش های هوازی (ایروبیک) باعث تنفس عمیق و سخت تر شدن کار قلب برای پمپاژ خون می شوند. همچنین، ورزش های هوازی مقدار ضربان قلب را افزایش می دهند (که باعث سوختن کالری بیشتر می شود). پیاده روی، آهسته یا سریع دویدن، شنا و دوچرخه سواری مثال هایی از ورزش های هستند.

چه مقدار ورزش نیاز است؟

به طور معمول اگر ورزش نکرده اید، تلاش کنید ۱۴ الی ۶ مرتبه در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ممکن است پزشک متناسب با شرایط شما، برنامه ی ورزشی خاص به شما توصیه کند. برای پیشگیری از آسیب، بهتر است یک روز در میان ورزش و استراحت کنید.

چگونه می توان ورزش را در برنامه پر مشغله روزانه گنجاند؟

راه های زیادی برای افزایش ضربان قلب در طی روز وجود دارد. تعدادی از این راه ها به شرح زیر است:

- ✓ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.
- ✓ تا محل کار پیاده بروید، یا ماشین را در دور ترین بخش پارکینگ پارک کنید تا مجبور شوید بیشتر پیاده راه بروید.
- ✓ با سرعت بیشتری راه بروید.
- ✓ کارهای خانه را سریع تر و بیشتر انجام دهید (برای مثال هر روز جارو بکشید).

کدام رضایت...!!؟

✍️ **منوچهر مبینی**



به نقل از مرضیه وحید دستجردی در حاشیه مراسم افتتاح اورژانس تخصصی بیمارستان لقمان آمده بود که مردم حق دارند یک رضایت جدی از ما (دولت) طلب کنند این هم یکی از شعارهای بسیار زیبایی است که از سوی یکی از وزیران دولت دهم داده می شود و یا اینکه در روز دوشنبه ۹۰/۷/۲۵ به نقل از ایشان اعلام گردیده بود که با تولید و ساخت داروهای داخلی قیمت آنها نصف مشابه خارجی می گردد. این دو مورد نمونه هایی از وعده هایی است که در امر بهداشت و درمان طی مدتی که ایشان در سمت وزیر بهداشت مشغول به کار بوده اند به مردم داده شده است. متأسفانه هر روز که می گذرد وضعیت بهداشت و درمان بسیار غم انگیز تر می گردد تا جایی که بخشی از جامعه دیگر توان و قدرت مقابله با افزایش هزینه های بهداشتی و درمانی را ندارند. بی شک طی ماه های اخیر با افزایش های بی رویه اقلام دارویی وضعیت از گذشته نیز وخیم تر گردیده است شنیدن اینکه مسئولین در امر بهداشت و درمان هم مطالبی را در رسانه ها اعلام کنند که ریشه در مدیریت ناکارآمد خودشان دارد موجب دلسردهی و یاس بخشی از جامعه گردیده که امیدشان به همین مسئولین بوده است. وقتی صحبت از رضایت آن هم رضایت جدی می شود باید دید در مقابل این همه مشکلات



و نابسامانی که در امر بهداشت و درمان مردم وجود دارد چه اقدام ارزشمند و قابل قبولی صورت گرفته است آن چه در عمل دیده می شود یا آنچه از آن صحبت می شود خیلی متفاوت است شاید باور کردنی نباشد ولی حرکت و روند خدمات پزشکی و بیمارستانی به هیچ وجه در حد و اندازه یک جامعه در حال رشد نبوده و نیست از زمان خودگردانی بیمارستان ها به نوعی با حداقل پرسنل و خدمات مشغول کار بوده اند روند کاهش تعرفه ها از سوی شرکت های بیمه و افزایش سهم بیماران کنار چند برابر شدن قیمت و بهای داروها و کالاهای پزشکی عملاً بسیاری از شهروندان ایرانی را از مراجعه به پزشک باز داشته است ادامه چنین روندی نه تنها قابل قبول که بسیار آزار دهنده است آنچه که در سال گذشته رخ داد تنها مواردی از رها کردن بیماران و اخراج آنان از سوی برخی بیمارستان ها بود. شنیدن اینکه وزارت بهداشت در مواردی قادر به سرویس دهی به بیمارستان ها (مردم) بابت افزایش بهای حامل های انرژی نیست خود حکایت از بحرانی می کند که امروز بهداشت و درمان کشور با آن روبروست بنابراین در چنین شرایطی صحبت از رضایتمندی



کردن شهروندان و مردم به نوعی ناشی از بی خبری و یا ساده اندیشی است. البته اگر امروز مصیبت هایی را که مردم در امر بهداشت و درمان با آنها روبرو هستند را با عدم نظارت و کنترل در این بخش که با هم در آمیخته است را در یابند، بیش از همیشه متوجه می شوند که وزارت بهداشت و درمان در شرایط اسف بار قرار دارد. برای نمونه چندی پیش در مطلب یکی از پزشکان نوشته شده بود که اگر ظرف ۳ روز بیمار نتیجه (نتیجه برخی آزمایش ها گاهی بیش از ۵ روز طول می کشد) آزمایش و رادیولوژی خود را ارایه ندهد مجدداً ویزیت باید بپردازد این یکی کسی انصاف به خرج داده بود چون که در جایی دیگر یکی از پزشکان متخصص اعلام کرده بود که برای ارایه رادیولوژی و آزمایش بیماران ملزم به پرداخت ویزیت مجدد هستند. البته ضمن ارج نهادن به خدمات رسانی همه ی پزشکان متأسفانه عده ای در این اوضاع آشفتنه به مردم احجاف هایی روا می دارند که به هیچ وجه سزاوار و شایسته نیست حالا این قوانین و دستورالعمل ها از کجاست در آورده است خدا می داند. آنچه در این رهگذار بسیار ملموس است که وزارت بهداشت و درمان و شخصی وزیر (دستجردی) از این سو جوبی و اخراج دارند و گرنه این چنین دوگانگی در خدمات رسانی پزشکی صورت نمی گرفت متأسفانه علیرغم برخورداری از نیروهای متخصص و فارغ التحصیل دانشگاهی در رشته های پزشکی و پیراپزشکی و شاخه های وابسته، مردم با کمبودهای فراوان و گاهی غیر قابل قبول در برخی نقاط و حتی شهرستان ها روبرو بوده و هستند. روند نوبت های چند هفته و ماهانه در مراجعات به برخی پزشکان موجب به خطر افتادن جان بیماران گردیده است.

مشکل بیماران بیمارهای خاص دو چندان گردیده است از یک سو توان پرداخت هزینه معالجه را ندارند و از سوی دیگر از دسترسی به برخی اقلام دارویی محروم مانده اند. در این اوضاع و احوال هر روز تنها آمار و ارقام های بی ربط از بهبود روند خدمات رسانی است که از سوی مسئولین و وزیر بهداشت و درمان به مردم داده می شود یکی از این حرف های خوب و شیرین گفتن از بالا رفتن امید به زندگی در میان مردم است آنچه مردم دارند به عین می بینند افزایش آمار مرگ و میرهاست پس اینکه وزیر بهداشت می گوید مردم حق دارند که از آنان رضایت جدی طلب کنند یک حرف است ولی اینکه مردم به حق شان (رضایت) برسند یک حرف دیگری است. حالا باید دید بعد از گذشت ۶ سال از عمر دولت های نهم و دهم کی در این بخش (بهداشت و درمان) گشایشی صورت می گیرد؟ تا مردم بتوانند آسوده و با اطمینان خاطر امید به خدمات رسانی پزشکی و بیمارستانی داشته باشند.

داستان زندگی لوطی صادق

قسمت پنجم

نویسنده: محمد مراهل (بهبهان)

پروبال خونینش را هم تمیز کرد و خوش را بند آورد و او را روی اتاق برد و در گوشه اتاق گذاشت و قدری آب و دانه جلوش گذاشت و گفت: بخور، بخور زبون بسته که گیر بد موجوداتی افتادی و مثل این که با یک انسان حرف بزنی گفت: آخه میدونی، ما آما آگه مظلوم تر از خودمون گیر بیاریم. الله اکبر، کارمونو هر چه گذاشتیم تا استخوان می پریم. خیلی هال دشون از سنگه، امان من نه، تا خوب خوب نشی ولت نمی کنم. زاغی گرد چشم های لک لک یک راست تو صورت صادق مات شده بود و مثل این که برنده از شرم مهربانی چشم های صادق نمی توانست اشعه نگاهش را با پیرق چشم های او برخورد نماید. اما میشد از گوشه چشمان حیوانی طریوت نرم اشک تشکر را لمس کرد و همین زبان بی زبانی برای صادق کافی بود.

مادر پرسید: صادق مزد دستتو گرفتی؟ صادق جواب داد: آره مادر گرفتم. مادر با آرامش و لذتی خاص گفت: خوب پسرم، پولا تو جمع کن. دیدگه کم کم بایستی

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ بخش ۱۴ حوزه ثبت اسناد خرم بید

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و تبصره یک ماده ۵۹ آئین نامه مزبور اسامی اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالک واقع در بخش ۱۴ فارس در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ درخواست ثبت نموده اند با ذکر نام و نام خانوادگی، پلاک، نوع و مقدار و محل وقوع هر یک جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می شود

- ۳۳۴/۳- آقای بهرام اکبری شش دانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۷۷۷/۹۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء روستای قصر یعقوب بخش ۱۴ فارس
- ۷۵/۴۹۹- آقای حسین تهمن ابرقوئی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۲۵۸/۸۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۵/۷۴۴- آقای علی براتی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۱۳۰/۶۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۵/۷۴۸- آقای علی آقا اسدی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۳۲۴/۶۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۵۸۵/۲۶۷- آقای امیر طالبی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۲۰۱ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء اراضی باغ زه ده بید بخش ۱۴ فارس
- ۶۸۴- خانم پروین خوشنویس شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۱۰۸۰/۳۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۵۹- خانم مزگان حیدری فرد شش دانگ یکباب مغازه به مساحت ۸۲/۴۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۶۳- آقای علی طیبی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۳۱۳/۷۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۶۹- آقای ابراهیم روستایی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۱۲۷/۵۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۷۱- آقای اصغر بیانی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۱۳۲/۲۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۷۴- خانم فاطمه احمد پور خرمی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۲۸۸/۹۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۷۶- آقای اسمعیل پور سلیمانی شش دانگ یکبایخانه و مغازه های وصل به آن به مساحت ۷۲۴/۲۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۸۱- آقای شمیم حسین طیبی خرمی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۱۱۵۹/۱۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۸۴- خانم حدیجه عسکری شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۲۷۶/۶۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- ۷۸۶- آقای جعفر صفاری شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۲۹۴/۱۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس

آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ قطعات ۱ و ۴ بخش ۷ فارس کازرون

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ اصلاحی آئین نامه قانون مذکور اشخاصی که نسبت به املاک مجهول المالک درخواست ثبت نموده اند با ذکر نام و نام خانوادگی و شماره و مقدار و نوع و محل وقوع ملک به شرح زیر آگهی می شود

- ۷۵/۶۹۹- آقای عیسی کریمی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۷۷۰/۱۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۵/۶۹۲- آقای برات ساریخانی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۴۶۶/۰۴ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۶۳۸- آقای علی اکبر پور سلیمانی شش دانگ یکباب مغازه به مساحت ۲۸/۷۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۳۲- آقای محمد میرشکاری شش دانگ یکباب مغازه به مساحت ۵۴/۸۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۴۷- آقای ابراهیم رحیمی خرمی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۴۱۱/۲۵ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۴۸- آقای روح اله ساریخانی شش دانگ یکباب مغازه به مساحت ۹۵/۶۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۵۷- آقای غلام مهدی ناظمی شش دانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۶۵۸/۱۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۵۱- آقای سید حسن جلالی شش دانگ یکباب گلگه دانی به مساحت ۳۳۹/۲۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۵۴- آقای مهدی عبیدی پور شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۹۸/۴۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
 - ۷۶۶- آقای محمود ساریخانی خرمی شش دانگ یکبایخانه به مساحت ۳۲۹/۳۰ متر مربع واقع در قطعه یک قنقری علیاء خرمی بخش ۱۴ فارس
- برابر مقررات ماده ۱۶ و ۱۷ قانون ثبت هر کس نسبت به پلاک فوق واخواهی دارد یا قبل از انتشار این آگهی اقدام دعوی نموده و در مراجع قضایی مطرح رسیدگی است می تواند دادخواست واخواهی خود را با گواهی مشعر بر طرح دعوی خویش را ظرف مهلت ۹۰ روز از تاریخ نوبت اول انتشار آگهی نوبتی و ظرف مهلت ۳۰ روز نسبت به آگهی اصلاحی نوبتی به ثبت خرم بید تسلیم و ظرف مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت خرم بید به مراجع قضایی ذیصلاح دادخواست تسلیم نموده گواهی لازم اخذ و ارائه نماید والا حق او ساقط خواهد شد تحدید حدود پلاک های فوق با رعایت مواد ۱۵ و ۱۴ قانون ثبت به ترتیب شماره به عمل خواهد آمد اعتراض احتمالی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی مطابق با ماده ۲۰ قانون مذکور پذیرفته خواهد شد این آگهی در دو نوبت به فاصله ۳۰ روز منتشر می گردد.
- تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۰/۰۸/۰۱ شماره: ۹۰/۷/۱۹-۵۹۴۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۰/۰۹/۰۱ شماره: ۹۰/۷/۱۴-۱۵۷۰۴
- محمد رضا دهقانی - رئیس ثبت اسناد کازرون

آگهی مزایده اموال غیر منقول

پيرو آگهی مزایده شماره ۲۲۵۰ مورخ ۸۹/۷/۳۰ شش دانگ یکباب ساختمان مسکونی تحت پلاک ۹۷/۲۸۶ واقع در قطعه چهار بخش ۷ فارس کازرون که مساحت عرصه ۵۲۲ متر مربع و اعیان حدود ۱۷۶ متر مربع می باشد و دارای انشعاب آب، برق، گاز و تلفن می باشد که ذیل ثبت ۸۸ دفتر ۲۵ صفحه ۲۴۳ به نام آقای اکبر ایمانی فرزند هاشم ثبت و صادر و تسلیم گردیده است واقع در کازرون خیابان ارتش کوچه پهبان کوچه دو سمت راست محدود به این حدود شمالاً به طول ۱۲ متر به زمین ۲۶۹ فرعی شرقاً به طول ۲۱ متر به زمین ۲۸۷ فرعی فواصل با مجاورین بی اشتراکی است جنوباً به طول ۱۲ متر به کوچه ۱۲ متری غرباً به طول ۲۱ متر به زمین ۲۸۵ فرعی و حقوقی ارتفاقی ندارد ملکی آقای اکبر ایمانی فرزند هاشم به شماره شناسنامه ۲۵۹۳۹ کازرون مدیون پرونده اجرائی کلاسه ۱-۲۲۷ له موسسه پس انداز و قرض الحسنه قوامین کازرون علیه آقایان کورش پور خسرو و اکبر ایمانی که توسط کارشناس رسمی ارزیابی و در قبال اصل طلب و نیم عشر اجرائی از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخه ۹۰/۸/۸ در محل اجرای ثبت اسناد کازرون از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ ۶۷۱۰۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهاد شده از طرف خریدار فروخته می شود. حق حراج زائد بر مبلغ مزایده متعلق به خریداری می باشد بدهی های احتمالی و سایر هزینه های قانونی دیگر که تعلق بگیرد متخص نیست و چنانچه از این بابت تا روز فروش بدهی داشته باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود این آگهی در یک نوبت در روزنامه طلوع کازرون منتشر و در معابر عمومی نیز اصقاق می گردد.

تاریخ انتشار: ۹۰/۸/۱ شماره: ۵۶۴ الف شماره: ۱۶۵۷۹-۹۰/۷/۲۵-۹۰
محمد رضا دهقانی - رئیس ثبت اسناد کازرون

آگهی المثنای سند مالکیت بخش ده فارس شیبکوه

خانم مهتاب کریمی کوچی با ارایه یک جلد سند مالکیت پلاک ۳۸۵۴/۵۴۹ واقع در بخش ده فارس که ذیل ۱۸۱۳۰۲ صفحه ۲۵۰ دفتر ۱۸ ثبت و سند مالکیت صادر گردیده و اعلام نموده است که به علت سوختگی ناخواناست و تقاضای صدور المثنای سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره پنج اصلاحی ماده ۱۱۲ آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند معامله ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۰/۸/۱ شماره: ۳۱۶۱-۹۰/۷/۲۷ شماره: ۴۱۴/۱۰۴۱۳
یعقوب حق پرست- کفیل ثبت اسناد و املاک شیبکوه

از تمامی نقاط کشور اشتراک و آگهی می پذیرد با ما تماس بگیرید

۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲
۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۶۶

روزنامه طلوع