۱۵ توصیه برای کاهش فشار خون

فشار خون یکی از علائم اصلی حیات است، هنگامی که سرخرگ های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک نیز باریکتر شوند، فشار خون بالا می‌رود.
فشار خون بالا گاهی کشنده بی‌سر و صدا نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد.
فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشارخون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی است.

اندازه گیری فشار خون
اندازه گیری، فشار خون به دو نوع فشارخون سیستولی و دیاستولی مجزا می‌شود.
فشار خون سیستولی (فشار خونی که در سرخرگ ها است) و فشارخون دیاستولی(فشارخون ورید) گفته می شود. معمول‌ترین روش اندازه گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است.
فشارخون طبیعی براساس قرارداد برای فشارخون سیستولی پائین تراز ۱۲۰ میلی متر جیوه و برای فشارخون دیاستولی پائین تراز ۸۰ میلی لیترجیوه است.

فشار خون بالا در چه کسانی دیده می‌شود؟
فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. در بیماران جوان‌تر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می‌یابد.

علل ایجاد فشار خون بالا
علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می کنند از جمله:
۱- سن بالای ۶۰ سال با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می‌یابد
۲- چاقی و اضافه وزن
۳- سیگار کشیدن
۴- مصرف الکل
۵- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده و عدم مصرف میوه و سبزی
۶- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
۷- استرس
۸- عوامل ژنتیکی، اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.
۹- مصرف قرص های ضد حاملگی
۱۰- پشت میزنشینی
۱۱- نژاد

پیشگیری از بیماری فشارخون
۱- کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است
۲- انجام ورزش مرتب
۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پرچرب
۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب
۵- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکلی
۶- اندازه گیری فشار خون حداقل هر شش ماه یک بار
۷- زنان باردار باید مرتب برای معاینه پیش از زایمان به پایگاه های بهداشتی درمان و خانه بهداشت مراجعه کنند
۸- چک فشار خون در خانم هایی که قرصهای پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند
۹- پرهیز از مصرف سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی چیپس و سایر تنقلات شور.
۱۰- مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کولا و شکلات
۱۱- اجتناب از مصرف غذاهای سرخ کرده.
۱۲- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت‌های قرمز.
۱۳- کنترل استرس
۱۴- استراحت به میزان کافی
۱۵- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری

عوارض فشار خون بالا
سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه ، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند.

درمان
شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، کنترل فشار خون به صورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس می باشد.

بتول دژیمند کارشناس توسعه شبکه و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت شهید پیرویان

از گریه فرار نکنید

احساسات منفی خود را سرکوب می کنید؟
تحقیقات نشان می دهند که گریه کردن یک واکنش احساسی تطبیقی و مفید در برابر ناملایمات

و استرس ها است که فرآیندهای اضطرابی بدن از جمله فشارخون را تعدیل کرده و در تسکین غم و تنش نقش موثری ایفا می کند.
طی یک بررسی مشخص شد که ۸۵ درصد از زنان و ۷۵ درصد از مردان بعد از گریه کردن احساس بهتری داشته و آسان‌تر بر شرایط مسلط می شوند.
معمولا زنان چهار برابر مردان گریه می کنند.
در این مطالعات همچنین مشخص شد همان قدر که گریه برای سازگاری بدن در مقابل تنش‌ها مفید می باشد، گریه نکردن و سرکوب کردن احساسات منفی می‌تواند سلامتی انسان را در معرض خطر قرار دهد.
بدین معنی که فروخوردن و عدم بروز احساسات با بالا رفتن فشار خون، اختلالات قلبی- عروقی، تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.
نکته حایز اهمیت این است که گریه در بحرانها یک واکنش طبیعی به شمار می رود اما اگر به صورت مداوم و بدون علت تکرار شود نه تنها نقشی در تامین سلامتی بدن ندارد بلکه خود علامت اختلالات روحی از جمله افسردگی و اضطراب است و نیاز به درمان‌های روانپزشکی دارد.

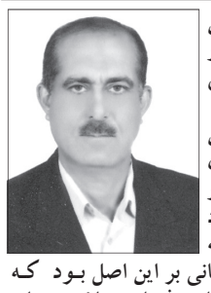
تنش زدایی فراجناحی

☑ منوچهر حبیبی

دقیقا دو هفته از سخنرانی‌های اوباما رییس جمهور آمریکا و روحانی رییس جمهور ایران در شصت و هشتمین نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل گذشته است. سخنرانی‌هایی که به طور غیرمستقیم به روابط میان ایران و آمریکا مربوط شد.

گرچه هر دو رییس جمهور، تأکید بر حل مسأله فعالیت هسته‌ای کشورمان کرده بودند، اما این فعالیت هسته‌ای به نوعی به حل بحران میان ایران و آمریکا نیز مربوط می گردد.
و اما واکنش به سفر روحانی به نیویورک زمانی بسیار بحث برانگیز شد که قبل از ساعات پایانی روز پنج شنبه چهارم مهرماه به وقت تهران، رییس جمهور اوباما و روحانی به مدت ۱۵ دقیقه با یکدیگر گفتگوی تلفنی داشتند. اینکه کدام یک نخست تماس گرفت و یا خواستار این تماس بود هم در ایران و هم در آمریکا به بحث‌های داغی تبدیل شد. هر چند بیش از این حاشیه تماس، باید به محتوای این گفتگوی تلفنی توجه می‌شد.
به هر حال در آمریکا رقابت بین دمکرات‌ها و جمهوری خواهان همیشه و پیرامون مسایل مختلف بوده و هست و مسأله رابطه با ایران نیز یکی از مواردی است که طی ۳ دهه گذشته بین دو جناح سیاسی و رقیب مطرح بوده است.
در ایران نیز سفر روحانی به آمریکا بسیار پرحاشیه و پرتنش بوده است و واکنش‌های تند و حتی گلایه آمیزی را از سوی اصولگرایان، هر چند که خواست همه اصولگرایان نبود، به دنبال داشته است. تا جایی که برخی سفر را اشتباه و گفتگوی تلفنی را محکوم کرده‌اند. یقینا نحوه استقبال و برخورد زشت با رییس جمهور، خود ناشی از واکنش تندی بود که روحانی آن را تجربه کرده است.
و اما ورای این اتفاقات و واکنش‌ها، باید دید که چرا این سفر این قدر پرحاشیه بوده است و اصولا آیا باید توقع و انتظار چنین رویکردی را از اصولگرایان و برخی دیگر از نیروهای سیاسی در کشور داشت؟
حاشیه‌های سفر به این دلیل این چنین در اردوگاه اصولگرایان تند بوده است که در حال حاضر در عرصه سیاسی و اجرایی کشور، آنان مسئولیت مستقیم ندارند. پس درست و همسو با جریانی عمل کردند که در آمریکا از سوی تندروهای صاحب نفوذ در مجلس سنا و نمایندگان صورت گرفت. دو جناحی که در آمریکا و ایران، علی الظاهر به این راحتی قصد کوتاه آمدن ندارند و به بهبود روابط بین این دو کشور نیز معتقد و خوشبین نیستند. بنابراین با هر روند آشتی جویان به مقابله و مخالفت می‌پردازند.
پس واکنش و حاشیه‌ها به این تماس‌ها چه در سطح وزیران خارجه و یا گفتگوی تلفنی اوباما و روحانی، باید این چنین تند و حتی تهدید آمیز بوده باشد. اما واقعیت و یا بهتر بگوییم روند سیاسی چگونه خواهد بود. آن چیزی که در نهایت رخ خواهد داد و طی

خواهد شد. با توجه به اینکه گفتگوی ۱+۵ با ایران، قریب الوقوع می‌باشد و همچنین با توجه به اینکه کنگره آمریکا، تصویب تحریم‌های تازه و بیشتر را منوط به روند و نتیجه این گفتگو اعلام کرد، باید منتظر تماس‌های بیشتر دیپلماتیک و سیاسی ظرف ماه‌های پیش رو، میان ایران و آمریکا بود.
و اما از نشانه‌هایی که ایران نیز تمایل به چرخش در سیاست خارجی خود دارد، سخنان صفار هرندی از اعضای مجمع تشخیص مصلحت نظام در نماز جمعه (۱۲ مهرماه) تهران بود که اشاره نمود به خاطر تحریم‌ها باید گشایشی در رابطه با آمریکا و یا بهتر بگوییم در نشست‌های هسته‌ای صورت گیرد.
به علاوه عسکر اولادی از گروه مؤتلفه اسلامی نیز در گفتگوی خود با مطبوعات، صحبت از تشکیل اتاق بازرگانی میان ایران و آمریکا ظرف ۲ ماه آینده کرد که این نیز بیانگر نرمش در سیاست‌های خارجی کشورمان است.



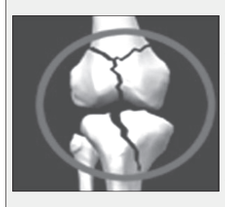
عمده‌ترین و اصلی‌ترین نکته‌ای که باید شماری از اصولگرایان در مجلس و برخی افراد دیگر و... به آن توجه داشته باشند، تأکید روحانی بر این اصل بود که وی با اختیار تام برای حل و فصل بحران هسته‌ای ایران با غرب وارد عرصه شده است. یعنی در چارچوب و مسیری حرکت می‌کند که بر آن اتفاق نظر وجود دارد.
در این رهگذر آنچه باید مد نظر همگان باشد، پافشاری روی احقاق حقوق مردم و منافع ملی کشور، تا موضع گیری‌های جناحی و گروهی داخلی. به ویژه آنکه دکتر حسن روحانی رییس جمهور، خود و دولت خود را فراجناحی معرفی کرده است.
بنابراین در این بازی برد برد و یا با هر اسمی که از آن یاد شود، پای جناح و گروه و یا فرد خاصی مطرح نخواهد بود. پس آنچه که مهمتر از حفظ اعتبار، جایگاه و پسند اردوگاه اصولگرایان، اصلاح طلبان و یا هر نیروی سیاسی و نهاد و ارگان مردمی و نظامی است، دفاع از منافع ملی و مصالح مردم و کشور در چارچوب اقتدار ملی ماست. هر چند باز یادآور می‌گردد واکنش‌ها و موضع گیری منطقی، حق قانونی و طبیعی هر شهروندی است که نسبت به برقراری رابطه با آمریکا، نظر موافق و یا مخالف داشته باشد. چرا که در هیچ جای دنیا و در هیچ کشوری

نمی‌توان و نباید انتظار یکدستی و یک صدایی در جامعه‌ای را داشته باشیم.
پس آنچه رخ خواهد داد، برگرفته از حمایت و پشتیبانی اکثریتی است که امروز رأی به حل و فصل صلح آمیز بحران ایران با غرب و آمریکا داده‌اند.

علمی – فرهنگی

پوکی استخوان

در این عارضه، بافت استخوانی ضعیف، پرحفره و سبک می‌شود و با ضربه ای مختصر می شکند و بیشتر در سنین بالا اتفاق می افتد.

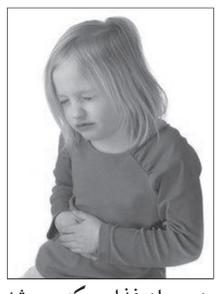


علل و عوامل بیماری: یائسگی: به دلیل کم شدن ترشح هورمون استروژن در بدن زنان - کمبود مواد معدنی از قبیل کلسیم، پروتئین، ویتامین D- استعمال دخانیات مانند سیگار - اعتیاد به الکل - بعضی از بیماریها مانند پرکاری غده تیروئید، آرتریت روماتید، دیابت، کوشینگ- مصرف برخی داروها مانند کورتن، لووتیروکسین، هپارین، فورزماید، فنیتوئین - عوامل وراثتی
تشخیص بیماری: به دنبال یک شکستگی بالینی حاد یا آزمایش سنجش تراکم استخوان مسجل می شود.
درمان: هورمون درمانی- جراحی ترمیمی مهره ها- کلسی تونین
پیشگیری: دریافت کافی کالری، کلسیم و ویتامین D- جایگزین نمودن نوشابه های طبیعی به جای نوشابه های کافئین دار- مصرف روغن های غیر اشباع مثل آفتابگردان، ذرت، زیتون- ورزش

مریم گل‌آقائی – دبیر علوم تجربی منطقه خشت و کمارج

هفت مسمومیت غذایی و منبع آنها

لیلا راسته - کاردان توسعه شبکه و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهید پیرویان



مسمومیت غذایی معمولاً پس از چند ساعت از مصرف غذا با علایمی مانند تهوع، استفراغ، درد شکم، تب و اسهال همراه است.
مسمومیت از طریق خوردن غذاهای کنسروی بسیار شایع است، علاوه بر این در مواد غذایی کنسرو شده از مواد نگهدارنده در آن‌ها استفاده می‌شود، که رگ‌های مغز را تنگ کرده و سردرد ایجاد می کند. مسمومیت غذایی همچنین در مواد غذایی همچون تخم‌مرغ، غذاهای دریایی، میوه و سبزیجات نیز وجود دارد. مسمومیت‌های غذایی ممکن است تا چند هفته بعد از مصرف غذا با علایمی مانند فلج اندام، فراموشی، بی‌حسی، گزگز دست و انگشتان همراه باشد و عدم به موقع درمان آن باعث از کار افتادن کلیه و بروز دیابت در فرد شود. خوب است بدانید که ابتلا به مسمومیت غذایی در فصل بهار تشدید می‌شود.
برخی مواد غذایی که در معرض آلودگی با انواع باکتری‌ها و ویروس‌ها هستند، می‌توانند باعث بیماری یا مرگ شوند. شناخت مواد غذایی، راه‌های آلوده شدن غذاها، روش های نگهداری از آن‌ها و اصول مبارزه با میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا به ما کمک می کند تا بتوانیم از ابتلا به بیماری‌هایی مثل انواع مسمومیت ها، بیماری‌های انگلی مثل کرم و کیست و... که در اثر مصرف غذاهای آلوده ایجاد می شوند، پیشگیری کنیم.در اینجا ۷ ماده غذایی را که احتمال آلوده شدنشان بیشتر است و روش های پیشگیری از مسمومیت ناشی از مصرف آن‌ها را برای شما آورده‌ایم.
ماهی آزاد: اگرچه ماهی غذای لذیذی است اما می تواند در برخی شرایط سلامت مصرف‌کننده را به خطر بیندازد. نتایج تحقیقی که در اکتبر ۲۰۱۰ انجام شد، نشان داد به خصوص انواع دودی و دریایی ماهی آزاد می‌تواند آلوده به باکتری لیستریا باشد.
این نوع باکتری در دمای پایین رشد می کند بنابراین احتمال تکثیر آن بعد از انجماد ماهی بیشتر است. دوره کمون مسمومیت با این باکتری ممکن است حتی ۲ ماه بعد از مصرف باشد. از علایم بروز این مسمومیت با آن، تب بالا، سردرد، مشکلات گوارشی و... است. لیستریا، بو و رنگی ندارد پس نمی‌توان فهمید ماهی به آن آلوده است یا نه، بنابراین تا حد ممکن باید از مصرف ماهی هایی که بوی آمونیاک می‌دهند، خودداری کرد.
تخم‌مرغ: تخم‌مرغ از مواد غذایی‌ای است که می‌تواند به سالمونلا آلوده باشد. از علایم مبتلا شدن به این عفونت، اسهال عفونی، تب شدید، درد شکم و حالت تهوع است. متأسفانه از آنجا که رنگ و بوی ماده غذایی آلوده به این باکتری تغییر نمی کند، تشخیص آلوده بودن آن مشکل است اما توجه به برخی نکته‌ها کمک می کند تا هر چه بیشتر از آلودگی با سالمونلا در امان بمانید؛ تخم‌مرغ را در خنک‌ترین محل یخچال قرار دهید، ظرف تخم مرغ را مرتب بشویید، تخم‌مرغ شکسته یا ترک دار مصرف نکنید، این ماده غذایی را قبل از مصرف و هنگامی که آن را در یخچال قرار می دهید، نشویید، به تاریخ انقضای قید شده روی آن توجه کنید و نکته آخر: مواد غذایی تهیه شده با تخم‌مرغ خام مثل سس مایونز را در محیط خنک و برای زمان محدود نگهداری کنید.
جگر: جگر می‌تواند عامل انتقال بیماری لیستریوز باشد. اگر این مسمومیت به سرعت تشخیص داده شود، مشکل‌ساز نیست اما در غیر این صورت می‌تواند مرگ‌آور باشد. از آنجا که باکتری لیستریا بو، رنگ و طعم جگر را تغییر نمی‌دهد، قابل تشخیص نیست و فقط می‌توان ترتیبی داد زمینه برای ورود آن به مواد غذایی فراهم نشود. به عبارتی، جگر را فقط در محل خنک و برای زمانی محدود نگه داشت و محل نگهداری نیز باید عاری از هر نوع آلودگی باشد. مصرف جگر برای زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های سیستم ایمنی (به دلیل احتمال همین آلودگی) چندان توصیه نمی‌شود.
شیرینی خامه‌ای: شیرینی‌های تر از رایج‌ترین مواد غذایی هستند که می توانند به استافیلوکوک آلوده باشند. این باکتری عامل مسمومیت غذایی با نشانه تهوع و اسهال است. برای پیشگیری از بروز مسمومیت، بهتر است شیرینی‌تر را در دمای ۴ درجه نگهداری کنید و آن را طولانی مدت در یخچال قرار ندهید.
گوشت قرمز: باکتری اشریشیاکولی، معمولاً بی‌ضرر است و در دستگاه گوارش زندگی می‌کند اما بعضی از انواع آن بسیار خطرناکند و حتی می‌توانند عامل مرگ باشند. فراموش نکنید این باکتری در گوشت قرمز نیز وجود دارد بنابراین برای پیشگیری از آلوده شدن به آن بهتر است گوشت را کاملاً بپزید. تمیز کردن گوشت و بسته‌بندی صحیح و نگهداری در دمای مناسب نیز مهم است.
گوشت مرغ: گوشت مرغ می‌تواند به باکتری کامپیلوباکتر آلوده باشد که عامل اسهال، دردهای شکمی و... است. معمولاً حالت های مسمومیت ناشی از این باکتری یک هفته پس از مصرف گوشت آلوده بروز می‌کند.
البته احتمال مرگ ناشی از آن کمتر از یک‌دهم درصد است. تشخیص گوشت آلوده سخت است اما با رعایت مواردی نظیر شستن کامل ظروف لازم برای پاک کردن مرغ قبل و بعد از اتمام کار، شستن با دقت دست‌ها و پختن کامل مرغ امکان آلودگی به حداقل می‌رسد.
ژامبون: ژامبون از مواد غذایی‌ای است که احتمال آلوده بودن آن به لیستریا بسیار بالاست. این باکتری می‌تواند عامل مشکلات عصبی شدید از جمله عفونت پرده‌های مغز باشد. ژامبون آلوده به این باکتری بو و طعم متفاوتی ندارد پس تشخیص آن از ژامبون سالم امکان‌پذیر نیست. برای پیشگیری از آلوده نشدن کالباس به این باکتری، از مصرف ژامبون خام و یخ‌زده خودداری و به تاریخ انقضای روی بسته‌بندی توجه کنید. در ضمن، ژامبون نسبت به گرما بسیار حساس است پس بلافاصله بعد از خرید یا پخت، آن را به یخچال منتقل کنید.

۶ ورزش چشمی ساده برای کاربران رایانه

خیره شدن به صفحه مانیتور روی چشم ها فشار وارد می کند. کافی نبودن نور، کار طولانی مدت با رایانه، پلک نزدن و... باعث خستگی چشم می شود. امروزه میلیون ها نفر دچار خستگی مفرط چشم بر اثر استفاده از رایانه می‌شوند. خستگی چشم نه تنها باعث افت کار و افزایش اشتباهات فرد می شود بلکه در مواردی سردرد را نیز به همراه دارد. از آن جا که کنار گذاشتن رایانه ناممکن است انجام ورزش های چشمی مفیدی توصیه می شود تا این فشار کاهش یابد.

* ورزش با کف دست: ابتدا درست و راحت بنشینید کف دست ها را به هم بمالید تا حرارت ایجاد شود. سپس دست چپ را روی چشم چپ و دست راست را روی چشم راست قرار دهید. بگذارید حرارت ایجاد شده چشمها را گرم کند.
* پلک زدن: پلک زدن منظم یکی از عوامل مهم در ایجاد خستگی چشم است و باعث خشکی و خارش چشم می‌شود. باید خود را عادت دهید تا هنگام کار با رایانه هر ۴ ثانیه پلک بزنید.
* چرخاندن حدقه چشم: این حرکت برای افرادی که ساعت ها جلوی صفحه رایانه می نشینند موثر است. برای انجام دادن این ورزش، چشمها را ببندید و به صورت چرخشی حرکت دهید.
* تمرین چشمی: پس از ساعت ها خیره شدن به صفحه رایانه روی صندلی بنشینید و به اتاقی که در آن هستید نگاه کنید و به طرح کلی هر چیز موجود در اتاق به دقت بنگرید. به عنوان مثال ابتدا به تلویزیون، سپس پنجره و... بنگرید. هدف از این کار حرکت مداوم و آهسته چشم است.

* تمرکز: استراحت بصری به خود بدهید و هر از گاهی روی شیء دیگری تمرکز کنید. لازم است نگاهتان را از روی صفحه رایانه بردارید و برای ثانیه یا دقیقه ای به چیز دیگری خیره شوید.
* استراحت چشم: برای شروع در حالی که نشسته اید چشمها را ببندید و تا حد امکان به بالا نگاه کنید برای لحظه ای چشمتان را در همان وضعیت نگه دارید سپس به پایین نگاه کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. سپس چشم ها را باز کنید و به همه جا نگاهی بیندازید. چشم ها را دوباره ببندید و در حالی که پلکتان بسته است، چشم ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

آگهی تأسیس مؤسسه نابینایان نوآوران فارس

موسسه فوق در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۱۴ تحت شماره ۲۲۱۳ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۵۰۹۱۵۱ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۱۴ از لحاظ امضای ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه رسمی آگهی می‌شود.
موضوع مؤسسه: توانمندسازی افراد نیازمند که هدف و آسیب دیدگاه بینایی ارایه خدمات مربوط به آسیب دیدگان اجتماعی جامعه هدف ایجاد زمینه خود اشتغالی از طریق ارایه خدمات آموزشی وغیره ارتقای نگرش جامعه هدف و تلفیق آنها و افراد عادی گسترش و ارتقای حوزه فعالیت‌های مؤسسه با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور به استناد مجوز شماره ۹۲/۱۹۹۱۸ / د / ۲۰۰/۹۲۶ مورخ ۱۳۹۲/۷/۱۳ اداره بهزیستی شهرستان شیراز
مدت مؤسسه: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
مرکز اصلی مؤسسه: استان فارس – شهر شیراز زرهی باغ حوض ۱۴ متری سجاد کوچه جنب نانوایی – کدپستی ۷۱۷۵۹۸۴۳۳۶
سرمایه مؤسسه مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد
اولین مدیران مؤسسه: ۱-۵- خانم سعیده رنجبر به شماره ملی ۳۴۱۰۰۱۸۹۵۶ به سمت رییس هیأت مدیره
۲-۵- آقای عبدالکریم مرادی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۹۶۷۳۴ ۳-۵- آقای نوروز بهروزی به شماره ملی ۲۴۵۰۱۰۵۷۷۸ ۴-۵- آقای عبدالکریم مرادی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۹۶۷۳۴ به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود انتخاب گردیدند.
دارندگان حق امضا: امضای کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور موسسه از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضای سعیده رنجبر یا عبدالکریم مرادی یا نوروز بهروزی همراه با مهر مؤسسه معتبر می‌باشد.
اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه
۳۹۱۱/۱۳۶۸۸ نوذری– مسئول ثبت شرکتهای شیراز

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

برابر آرای صادره به شماره های ۱۳۹۲۶۰۳۱۱۰۱۴۰۰۱۲۷۸ و ۱۳۹۲۶۰۳۱۱۰۱۴۷۰۰۱۲۷۹مورخ ۱۳۹۲/۷/۸ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اقلید تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان به شرح ذیل محرز گردیده است:
۱- آقای رسول معروفی ابرقوئی فرزند محمود به ش ش ۱۶۷۱۳ به شماره ملی ۲۵۳۹۰۰۸۲۸۳ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۶/۰۵ مترمربع پلاک ۱۰ فرعی از ۸۸۵۶ اصلی مفروز و مجزی شده از ۸۸۵۶ بلوار مطهری کوچه بشارت ۲ کوچه ۶ متری خریداری از مالک رسمی حاج آقا رضا شفیعی احد از ورثه عباس شفیعی
۲- خانم سمیه سالاری فرزند علی قلی سالاری به ش ش ۸۲۹ به شماره ملی ۲۵۳۹۷۱۵۵۴۰ در سه دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۲۶/۰۵ مترمربع پلاک ۱۰ فرعی از ۸۸۵۶ اصلی مفروز و مجزی شده از ۸۸۵۶ بلوار مطهری کوچه بشارت ۲ کوچه ۶ متری خریداری از مالک رسمی حاج آقا رضا شفیعی احد از ورثه عباس شفیعی
لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح فوق به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۴۴ / م الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۲/۷/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۲/۸/۱
شماره: ۸۸۳۴ – ۹۲/۷/۱۳
۳۹۱۰/۱۳۶۸۳ رضا رحیمی – رییس ثبت اسناد و املاک اقلید

فروش ویژه تبلت های سامسونگ Galaxy Tab2 P3100

- پردازنده یک گیگاهرتزی
- ۱۸ گیگابایت حافظه
- دوربین ۳.۲ مگا پیکسل
- قابلیت اتصال از طریق USB
- شبکه wifi و بلوتوث
- قابلیت اتصال سیم کارت
- سیستم عامل اندروید ۴.۱
- ساخت کره

۷ اینچ: فقط ۶۵۰ هزار تومان / ۱۰ اینچ: فقط ۷۲۵ هزار تومان
تلفن: ۰۷۱۱ ۲۳۵۹۶۷۲ / ۰۹۱۷۳۱۰۰۵۲۵ / ۰۹۳۵۶۷۲۴۳۳۶