روزنامه طلوع

تاریخ ۲۵ دی ۱۳۹۶ دوشنبه

صفحه ۵

شماره ۲۱۵۲

سال بیست و سوم

ضرب‌المثل‌های جهان

از مردم متنفر مباش
زیرا مردم ثروتند.

ماداسگار

ورزش برای شما ممنوع است اگر ...

قبل از ثبت‌نام در باشگاه این مطلب را بخوانید شاید ورزش کردن برایتان ممنوع باشد. پایتان را که به کلاس‌های بدن‌سازی بگذارید، آدم‌هایی را می‌بینید که هیچ‌کدامشان شبیه هم نیستند، اما همه‌شان یک هدف‌دارند: «سالم‌تر زندگی کردن!» یکی برای لاغر شدن آمده، دیگری رژیم چاقی دارد و نفر بعدی هم احتمالاً نفس کم می‌آورد و آمده تا بدنش را تقویت کند.

اما متخصصان می‌گویند آدم‌هایی که ویژگی جسمانی و وضعیت سلامتی متفاوتی دارند، نباید در یک باشگاه ثبت‌نام کنند. دکتر سبحانی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه معتقد است برای برخی افراد که از بیماری‌هایی خاص رنج می‌برند انجام برخی حرکات ورزشی و قرار گرفتن در بعضی محیط‌ها ممنوع است و بیشتر از آنکه به سلامتی‌شان نفع برساند، سلامتی‌شان را تهدید می‌کند. **نمی‌توانید پیاده‌روی کنید اگر...**

قلبتان ریپ می‌زند؟

به‌طورکلی ورزش به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود. ورزش‌های خفیف مانند پیاده‌روی را به‌جز موارد خاص همه می‌توانند انجام دهند، اما همین ورزش خفیف برای کسانی که اخیراً سکته قلبی داشته‌اند، درد قفسه صدری ناپایدار دارند یا افرادی با مشکل تنگی شدید دریچه قلب (دریچه آئورت)، ممنوع و قدغن است.

آرتروز دارید؟

کسانی که مشکلات عضلانی-اسکلتی دارند به‌شرطی می‌توانند ورزش کنند و پیاده‌روی داشته باشند که درد زیادی نداشته باشند. به‌عنوان‌مثال کسی که استئوآرتریت زانو یا آرتروز مزمن دارد و ۳-۲ سال است با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کند می‌تواند پیاده‌روی را در جلسات ۱۰ دقیقه‌ای انجام دهد؛ ولی اگر پس‌ازاین پیاده‌روی دچار درد زانو شود و درد بیش از دو ساعت طول بکشد، باید دست نگه دارد و پیاده‌روی را قطع کند چون این درد، نشانه آسیب به مفصل است.

به کسی که آرتروزش شعله‌ور شده و با درد و تورم حاد زانو همراه است، حتی ورزش خفیف را نیز توصیه نمی‌کنیم و تنها ورزش توصیه‌شده، همان انجام امور روزمره و کارهای سبک خانه است. در این افراد چون مفصل خشک است، باید دامنه حرکتی محدود شود. این بدان معنا نیست که پا را بی‌حرکت نگه دارد بلکه منظور این است که هنگام خم کردن زانو، دامنه خاصی را حفظ کرده و از آن فراتر نروند.

بیماران مبتلا به آرتروز حاد نباید ورزش را به‌طورکلی کنار بگذارند، به‌عنوان‌مثال کسی که در پا مشکل دارد اندام فوقانی خود را می‌تواند ورزش دهد چون حرکت‌های دست ممنوع نیست و باید آن را ورزش دهد و بالعکس. در آرتروز حاد که ورم خیلی شدید دارند، حرکات کششی مناسب، تمرین با دوچرخه دستی و حرکت پا به‌شرط لحاظ کردن دامنه حرکتی، مناسب است. این افراد می‌توانند فعالیت فیزیکی را حتی درحالت نشسته به‌صورت باز و بسته کردن پا روی صندلی انجام دهند.

نمی‌توانید توتال کور بخرید اگر...

پوکی استخوان دارید؟

کسانی که پوکی استخوان دارند، همچنین خانم‌های ۴۸-۴۷ سال به بالا که یائسه می‌شوند، باید برای انجام ورزش‌های متوسط و شدید محتاط باشند. این افراد ابتدا باید مورد معاینه قرار بگیرند که پوکی استخوان دارند یا نه و پس‌ازآن سراغ ورزش مناسب وضعیت خود بروند.

افرادی که با مشکل پوکی استخوان مواجه هستند، باید بدانند هرگونه ورزش خمشی مانند دراز و نشست و همچنین ورزش‌های چرخشی برای آن‌ها ممنوع است. همچنین برای این افراد استفاده از دستگاه ورزشی موجود در بازار مثل توتال‌کور هم کاملاً مضر است چون ممکن است سبب شکستگی مهره‌های کمر آن‌ها شود. این دسته از بیماران در باشگاه‌های بدنسازی هم هرگز نباید سراغ ورزش‌هایی بروند که به‌طور ناگهانی تغییر جهت می‌دهد که نمونه واضح آن دستگاه مسگری است. این گروه نباید با گام‌های بلند بدوند پس باید از انجام دادن ورزش‌های هوازی شدید هم پرهیز کنند چون فشار از پا به ستون مهره‌ها منتقل‌شده و سبب شکستگی مهره‌ها می‌شود.

دیسک دارید؟

کسانی که دیسکوپاتی دارند یعنی به هر دلیلی با مشکل دیسک کمر یا گردن مواجه هستند اگر بیش از دو ساعت پس از ورزش درد داشته باشند، نباید آن حرکات را انجام دهند البته این درد نباید با درد عضلانی اشتباه گرفته شود. همه‌کسانی که تازه ورزش را شروع می‌کنند ممکن است به دلیل تجمع اسیدلاکتیک در عضلات خود درد احساس کنند این موضوع مانعی برای ادامه ورزش نیست بلکه منظور ما درد در مفاصل، لگن و... است.

آن‌ها نباید ورزش‌هایی انجام دهند که فشار روی مهره‌ها و ستون فقرات بالا برود مثلاً بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب نباید ورزش کنند بلکه این کار را به نیم ساعت بعد از انجام کارهای روزانه موکول کنند. این افراد باید از حرکات ناگهانی و انفجاری جلوگیری کنند و از قبل بدانند که چه ورزشی می‌خواهند انجام دهند تا حرکاتشان ناگهانی نشود. برداشتن اجسام سنگین هم به دلیل ضعف عضلات، به مهره‌ها فشار وارد می‌کند پس باید از آن خودداری شود. این افراد هم باید ورزش‌های خمشی مثل دراز و نشست و توتال کور را فراموش کنند چون فشار بر ستون فقرات بالا می‌رود و درنتیجه فشار دیسک هم بالا می‌رود.

نمی‌توانید روی تردمیل بدوید اگر...

دیسک دارید؟

یکی دیگر از مواردی که این بیماران باید به آن توجه داشته باشند، احتیاط در استفاده از تردمیل است. نباید به‌هیچ‌عنوان روی تردمیل غیراستاندارد که ضربه‌گیر خوبی ندارند و البته بیشتر دستگاه‌های موجود نیز این‌گونه هستند، بدوند. به‌عنوان‌مثال کسی که چاق است، دیسک کمر هم دارد و می‌خواهد لاغر شود تندروی تردمیل غیراستاندارد می‌دود که نتیجه آن فشار به ستون فقرات و بیشتر شدن درد است.

کسانی هم که از دیسک گردن رنج می‌برند به‌ویژه آن‌هایی که در مرحله حاد بیماری قرار دارند، باید از حرکات ورزشی که به هر صورتی سر به سمت راست، چپ یا بالا و پایین حرکت می‌کند خودداری کنند، حتی در رانندگی بهتر است هنگام گرفتن دنده‌عقب، به‌جای چرخاندن سر در آینه نگاه کنند.

این بیماران باید ورزش‌هایی انجام دهند که عضلات محوری را تقویت کند و به عضلات آن ثبات محوری بدهد تا فشار روی دیسک گردن کمتر شود. در این افراد هرگونه حرکت خمشی و چرخشی ممنوع است. بیشتر کسانی که دچار دیسک کمر و گردن می‌شوند عضلات شکم و گردن آن‌ها شل است و چاق هستند پس باید ورزش‌هایی انجام دهند که عضلات جلو، خلفی و همچنین عضلات طرفین گردن را تقویت کنند.

نمی‌توانید کوهنوردی کنید اگر...

اماس دارید؟

برای کسانی که مبتلا به بیماری اماس هستند، محیطی که در آن ورزش می‌کنند خیلی مهم است چون این افراد مشکل نوروپاتی و اتونوم پیدا می‌کنند؛ اگر محیط خیلی سرد یا گرم باشد فشارخون آن‌ها بالا می‌رود. لباس و کفش این افراد هم خیلی مهم است و باید با وسواس بیشتری انتخاب شود.

اگر بیماران مبتلا به اماس در مرحله حاد بیماری نباشند و علائم بیماری آن‌ها کنترل‌شده باشد هیچ ورزشی برای آن‌ها ممنوع نیست ولی اگر به مرحله‌ای حاد رسیده و به‌عنوان‌مثال بینایی آن‌ها کمتر شده است و...، حتماً باید پس از معاینه، متخصص به آن‌ها توصیه‌های ورزشی را بکند. یک مشکل بزرگ این بیماران، عدم تعادل است پس توصیه می‌شود هرگز بدون همراه به ورزش نروند حتی برای پیاده‌روی چون ممکن است در اثر به هم خوردن تعادل، زمین بخورند و دچار شکستگی در بدن شوند. به همین دلیل ورزش‌هایی مثل کوه‌نوردی که به خاطر ارتفاع در دمای پایین هوا انجام می‌شود و نیاز به تعادل دارد برای این افراد مناسب نیست.

صرع دارید؟

کسانی هم که مبتلا به صرع و تشنج هستند تنها در صورتی ورزش برای آن‌ها منعی ندارد که علائم بیماری، کنترل‌شده باشد به‌عنوان‌مثال بیمار مبتلا به صرع برای دو سال تشنج نداشته است، پس می‌تواند با همراه، در محیط‌های دسته‌جمعی ورزش کند. این افراد باید به این نکته توجه داشته باشند که گرما می‌تواند به تشنج آن‌ها منجر شود پس تا حد امکان محیطی که به ورزش می‌پردازند گرم نباشد، همچنین زمانی را برای ورزش انتخاب کنند که خسته نیستند.

مثلاً پس از ۸ ساعت کار روزانه نباید سراغ ورزش بروند بلکه بهتر است کمی استراحت کنند سپس در هوایی خوب و مناسب که نه گرم باشد و نه سرد، ورزش کنند. ولی اگر صرع آن‌ها کنترل‌شده نیست و مثلاً یک ماه پیش تشنج کرده، ورزش‌های خفیف ممنوع نیست ولی توصیه می‌شود ورزش‌های شدید انجام نشود.

آسم دارید؟

اگر کسی آسم دارد و بیماری وی کنترل‌شده نیست، به‌عنوان‌مثال هرماه یکی، دو بار دچار نفس‌تنگی حاد می‌شود بهتر است ابتدا آن را کنترل کند و بعد سراغ ورزش برود ولی درصورتی‌که بیماری کنترل‌شده است و هرچند ماه یک‌بار مشکل پیدا می‌کند می‌تواند ورزش انجام دهد ولی حتماً اسپری آبی‌رنگ سالبوتامول خود را همراه داشته باشد و تا حد امکان، تنها ورزش نکند. این بیماران نباید در یک مکان خلوت و بدون اسپری به‌عنوان‌مثال به مدت یک ساعت بدوند. مکان ورزش نیز خیلی مهم است مثلاً اگر به گرده گل‌ها و گیاهان حساسیت دارند نباید در آن منطقه تردد داشته باشند یا پیاده‌روی کنند.

محیط ورزش نباید آلوده باشد مثلاً در بعدازظهر شلوغ تهران نباید در خیابان ورزش کرد، دوید یا به پیاده‌روی رفت. بهتر است این افراد در محیط‌های بسته ورزش کنند که آلودگی کم است و هوا نیز سرد یا گرم نباشد و ورزش را از خفیف شروع کنند. کسانی که به آسم مبتلا هستند مشکل دیگری هم دارند و آسم آن‌ها در هوای سرد تشدید می‌شود پس حتماً باید شال‌گردن داشته باشند و از زیر شال نفس بکشند تا هوای گرم وارد ریه‌های آن‌ها شود و داروهایشان را مرتب مصرف کنند.

قند خونتان زیر ۱۰۰ است؟

بدن برای ورزش به گلوکز نیاز دارد پس کسانی که قند خونشان زیر ۱۰۰ است ممکن است طی ورزش دچار افت قند خون یا هیپوگلیسمی شوند پس برای آن‌ها حتی ورزش خفیف نیز توصیه نمی‌شود ولی این بدان معنا نیست که دیواری دور خود بکشند و هیچ فعالیتی نداشته باشند.

این افراد باید کارهای روزمره خود را انجام دهند مثلاً پنج دقیقه به سر کوچه بروند، خرید خود را انجام دهند و در خانه به امور خود بپردازند چون همه این‌ها هم فعالیت فیزیکی محسوب می‌شود. در کل پیاده‌روی آن‌ها بیش از ۱۰ دقیقه طول نکشد ولی کوهنوردی، یک ساعت پیاده‌روی و... ممنوع است.

افراد مبتلا به دیابت، قبل از ورزش حتماً باید چیزی نوشیده یا خورده باشند و نیم ساعت پس‌ازآن ورزش کنند. توصیه می‌کنیم دیابتی‌ها حتماً در طول پیاده‌روی، یک همراه داشته باشند و به‌خصوص انسولینی‌ها، حتماً پلاکی در گردن داشته باشند که مشخص شود انسولین مصرف می‌کنند تا اگر درجایی از هوش رفتند بقیه متوجه شوند انسولین مصرف می‌کنند و بلافاصله با یک لیوان آب‌قند به کمک آن‌ها بیایند.

یکی دیگر از معضلات افراد دیابتی، مشکل زخم پاست. برای کسانی که در اثر دیابت دچار مشکل زخم پا شده‌اند به‌هیچ‌عنوان شنا توصیه نمی‌شود؛ ولی اگر زخم در پای آنان وجود ندارد و تنها مشکل گزگز و مورمور در پادارند و به‌اصطلاح پای آن‌ها خواب می‌رود؛ یعنی دیابت مزمن دارند و دوچرخه‌سواری و شنا توصیه می‌شود اما برای این افراد پیاده‌روی طولانی و کوهنوردی ممنوع است چون حس در پاهایشان کم می‌شود و متوجه ضربه نمی‌شوند و ممکن است دچار زخم پا شوند.

نمی‌توانید دمبل بزنید اگر...

کلیه‌هایتان بیمار است؟

کسانی که در اثر دیابت یا به هر دلیل دیگری مشکل کلیه دارند و کراتین و اوره خون آن‌ها بالاست دویدن سرعتی و تند، ورزش‌های هوازی شدید، بلند کردن وزنه‌های سنگین به بالای سر در وزنه‌برداری و کار با وزنه‌های سنگین در بدنسازی ممنوع است. به‌طورکلی ورزش‌هایی که برای لحظاتی باید نفسشان را حبس کنند نیز برای این دسته از افراد ممنوع است چون سبب افزایش فشارخون شده و به کلیه فشار وارد می‌آورد ولی ورزش‌های خفیف و متوسط را می‌توانند انجام دهند. برای کسانی که فشارخون بالا دارند انجام ورزش‌هایی با وزنه سنگین بدنسازی، بالا بردن وزنه بالای سر، همچنین حبس کردن نفس در سینه ممنوع است.

نمی‌توانید یوگا کارکنید اگر...

دیابت دارید؟

در دیابت بسیاری از بیماران دچار مشکل چشمی به‌ویژه خونریزی داخل چشم می‌شوند و دید چشم آن‌ها کم می‌شود. برای این افراد هر نوع ورزشی که سر را به سمت پایین می‌آورند مثل یوگا و ژیمناستیک، ممنوع است. همچنین ورزش‌های همراه با حبس نفس ممنوع است چون فشارخون و درنتیجه فشار چشم را بالا می‌برد و سبب خونریزی چشم می‌شود. این افراد قبل از هر ورزشی ابتدا باید با متخصص چشم مشاوره کنند.

البتــه کسانی که سال‌هاست دیابت دارند ولی هنوز گرفتار عوارض چشمی، کلیوی و... آن نشده‌اند هیچ منعی در ورزش ندارند و اتفاقاً به آنان توصیه می‌شود تا با انجام حرکات ورزشی عرق کنند، تنفس آن‌ها بالا برود و قند خونشان تنظیم شود پس ورزش شدید و متوسط نیز برای آن‌ها ایرادی ندارد. ولی اگر قند خون کسی زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ باشد که مجبور به تزریق انسولین هستند، ورزش ممنوع است. گاهی این افراد فکر می‌کنند قند خونشان با بالا و پایین پریدن یا دویدن پایین می‌آید ولی کاملاً برعکس است به‌ویژه در نوع یک که انسولین مصرف می‌کنند چون این افراد اگر ورزش کنند قند خونشان حتی بالاتر نیز می‌رود.

وقت‌شناس باشید!

کسانی که مشکلات ساده گوارشی مثل نفخ و... دارند، نباید بلافاصله بعد از غذا ورزش کنند بلکه حداقل دو ساعت باید از صرف غذا بگذرد. برخلاف تصور عموم مبنی بر لزوم مصرف غذای پرکالری قبل از ورزش، وعده غذایی نباید شامل گوشت و چربی باشد. بهترین روش، خوردن غذایی شامل کربوهیدرات مثل نان و برنج است. این موضوع برای کسانی که مشکل گوارشی دارند اهمیت بیشتری دارد.

نکاتی مختصر در مورد شرایط نگهداری انواع قطره‌ها:

تهیه‌کنندگان: مریم مشایخ و کلثوم مرادی
کارشناس پرستاری

این سؤالی است که بیشتر مواقع به ذهن اکثر ما خطور می‌کند که مثلاً این دارو را بعد از باز شدن تا کی می‌توانم مصرف و نگهداری کنم در اینجا انواع قطره‌ها موردبحث است.

الف) انواع چشمی: این شکل دارویی در صورت عدم تماس در موقع مصرف بعد از باز کردن حداکثر تا یک ماه قابل‌مصرف است.

ب) انواع قطره گوشی و بینی: در صورت محکم بودن درب قطره بعد از مصرف و در صورت عدم یخزدگی و تغییر رنگ حداکثر تا پایان تاریخ انقضاء قابل‌استفاده است هرچند باید در نظر داشت که با مصرف تدریجی احتمال غلیظ شدن دارو وجود دارد.

ج) انواع خوراکی: در صورت باز کردن دارو حداکثر تا یک ماه قابل نگهداری است و فقط در مورد قطره نیستاتین بعد از شروع مصرف تا یک هفته در یخچال قابلیت نگهداری را دارد.

در ضمن به‌طورکلی باید مدنظر داشت که معمولاً شرایط نگهداری هر دارو بر روی بسته‌بندی و یا بروشور داخل جعبه توضیح داده‌شده است و اکثر داروها در شرایط عادی و دمای اتاق و پایین‌تر از ۳۰ درجه سلسیوس قابل نگهداری هستند و در مکان‌های خیلی گرم و یا خیلی مرطوب نگهداری نشوند نور و دمای زیاد و رطوبت از عوامل اصلی آسیب‌رسان به داروها هستند و بعضی داروها هم باید در دمای ۸-۲ درجه سلسیوس (در یخچال) نگهداری شوند و بهتر است در قسمت پایین یخچال قرار گیرند و در قسمت فریزر نگهداری نشوند چون این کار باعث تخریب دارو و کاهش اثربخشی آن می‌شود.

۶/۱۸۶۸

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه متهم آقای عبدالحمید مهرزاده فرزند عبدالرسول به اتهام ترک نفقه همسر و اولاد از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت وی میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه پس از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردد. در غیر این صورت دادیار شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید. ۶/۱۸۷۳ ۱۳۵۵/م الف

دادیار شعبه اول دادیاری دادسرای کازرون

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه متهمین ۱- امید بهبهانی نژاد ۲- حمید بهبهانی نژاد فرزندان کرامت به اتهام مشارکت در سرقت از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشند و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب سال ۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه پس از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب کازرون حاضر گردند. در غیر این صورت دادیار شعبه پس از انقضای مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید. ۶/۱۸۷۳ ۱۳۵۶/م الف

دادیار شعبه اول دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب کازرون

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود آقای خراسانی حسنیان فرزند حسین دادخواستی به خواسته الزام خوانده به به نام کردن یک دستگاه پراید به شماره ۶۳- ۷۵۴ ج۳۳ به طرفیت یوسف خرد فرزند صمصام به شماره ملی ۲۴۳۰۸۲۶۶۶۶ تسلیم شورای حل اختلاف شعبه اول خشت نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۱ سیار ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۹۶/۱۱/۲۱ ساعت ۱۶ تعیین شده است با توجه به مجهول المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا واقع در خشت مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر این صورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۱۳۳۱/ م الف ۶/۱۸۵۸

رییس شورای حل اختلاف بخش خشت – ارجمند

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

خواهان پست بانک استان فارس دادخواستی به طرفیت خواندگان ۱- فریبا شیخی ۲- ابراهیم خادمی ۳- نادر مشایخ به خواسته مطالبه وجه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۸۷۱۸۰۲۰۰۳۸۷ شعبه دوم دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۸ ساعت ۱۰ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول المکان بودن خواندگان و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می گردد تا خواندگان ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانی و دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۶/۱۸۷۱ ۱۳۵۴/م الف

شعبه دوم دادگاه عمومی(حقوقی) دادگستری کازرون

آگهی ابلاغ مجهول المکان

به اطلاع آقای مجتبی معینی فرزند محمد مجهول المکان می رساند همسر شما خانم انسیه داودی برابر دادنامه نهایی شماره ۹۶۰۹۹۷۷۸۲۳۴۰۱۸۱۲ مورخ ۱۳۹۶/۵/۳۰ دادرس شعبه اول دادگاه عمومی بخش چنارشاهیجان و کوهمره و گواهی قطعیت به شماره ۹۶۱۰۱۱۷۸۲۳۴۰۲۷۵۱ مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۱۴ تقاضای ثبت طلاق نموده، لذا لازم است ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی با همراه داشتن اصل شناسنامه و کارت ملی خود در دفتر طلاق ۱۳۴ قائمیه به آدرس قائمیه ابتدای بلوار خلیج فارس کوچه جنب ایران خودرو حاضر شوید. در صورت عدم حضور برابر مقررات طلاق ثبت و اعتراض بعدی شما مسموع نخواهد بود. ۶/۱۸۵۸ ۱۳۵۲/م الف

حسین امینی – سردفتر رسمی طلاق ۱۳۴ قائمیه