



تاریخ	۱۹
بهمن	۱۳۹۶
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

به هر کاری که دست می‌یابی درباره پایان کار بیندیش

توانی

صفحه	۵
شماره	۲۱۷۳
سال	بیست و سوم

سلامت



معجزه پیاده‌روی در سلامت افراد



لیلا معینی: مرکز بهداشت شهید پیرویان
سیده زهرا حسینی: مرکز بهداشت شهید پیرویان

پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید تنها ورزشی است که کمتر کسی می‌تواند از انجام دادن آن به دلایل واہی فرار کند، اما اگر کسی هنوز نیاز دارد تا دلایل محکمی برای ضرورت پیاده‌روی بداند، توصیه می‌کنیم تا انتهای مطلب با ما همراه باشد. افزایش روزافزون چاقی به‌عنوان مادر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان ... بسیاری از محققان را به چاره‌جویی در این مورد واداشته است. پرنرنگ کردن نقش پیاده‌روی به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره، می‌تواند یک چاره‌ی رفع این مشکل باشد. پیاده‌روی از دیابت نوع ۲ پیشگیری می‌کند. قلب شما را نیرومند می‌سازد. برای مغز و استخوان‌هایتان مفید است. علائم افسردگی را تسکین می‌دهد. عملکرد فیزیکی بدن را بهبود می‌دهد. دو پیشنهاد در این مورد وجود دارد:

توصیه اول: ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با شدت متوسط برای ۵ روز یا بیشتر در طول هفته پیشنهاد می‌شود. البته می‌توانید این ۳۰ دقیقه را به دو زمان ۱۵ دقیقه‌ای تا ۳ زمان ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. منظور از شدت متوسط، ایجاد احساس گرما و نفس‌نفس خفیف در فرد است. توصیه دوم: انجام ۲۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت مداوم برای ۳ تا ۵ روز در طول هفته که ضربان قلب را به ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان برساند.

نکات مفید در پیاده‌روی

- برای تکراری نشدن پیاده‌روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب نمایید
- سعی کنید با گام‌های سریع پیاده‌روی کنید تا قلبتان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود.
- اگر شاغل هستید، سعی کنید مقداری از مسیر کار خود را پیاده راه بروید، حتی می‌توانید ماشین خود را درجایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید. این امر به شادابی روحیه شما کمک می‌کند.
- نوشیدن آب قبل از پیاده‌روی توصیه می‌شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده‌روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.

- به‌جای این که در پیاده‌روی سرعت ثابت و گام‌های یکنواخت داشته باشید، ۳ دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت ۳ دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. می‌توانید این دوره‌های سه‌دقیقه‌ای آهسته و سریع را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کارایی بیشتری بسوزانید و میزان تحمل و استقامت خود را نیز افزایش دهید. - هنگامی که راه می‌روید تا آنجا که می‌توانید به‌جز پاهای، از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید. اگر حرکات بدن را جزئی از پیاده‌روی معمول خود کنید با این کار کارایی بیشتری مصرف خواهید کرد.

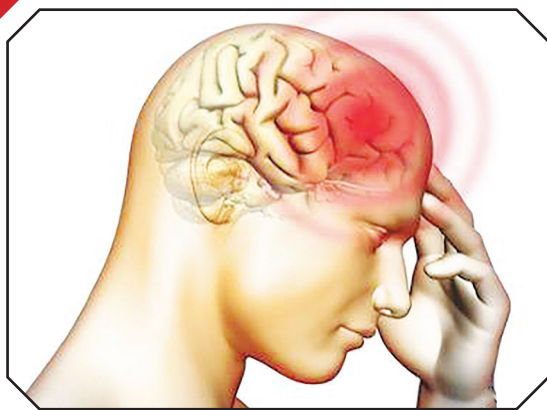
- با افزودن مقداری شیب به پیاده‌روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهند شد.

- یک همراه مشتاق، علاقه‌مند و پرانرژی می‌تواند موجب فعالیت بیشتر شما شود و شما کارایی بیشتری بسوزانید.

۶/۲۰۴۷

مننژیت

نویسنده: **زهرا ابراهیمی نژاد**، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، بهمن ۱۳۹۶



مننژیت التهاب پرده‌های محافظ بوده که مغز و نخاع را پوشانده‌اند. این التهاب ممکن بوده که عامل ویروسی، باکتریایی داشته و در موارد کمتری در اثر تجویز داروهای خاصی به وجود آید، مننژیت می‌تواند به علت نزدیکی التهاب به مغز و نخاع، زندگی بیمار را به خطر بیندازد. مننژیت به دو صورت باکتریایی و ویروسی وجود دارد.

علت بیماری مننژیت: باکتری‌های زیادی می‌توانند عامل بیماری شوند و عامل بیماری از طریق سرفه و عطسه توسط شخص بیمار در هوا منتشر می‌شود و تا ساعت‌ها معلق می‌ماند. تنفس هوای آلوده موجب انتقال بیماری شده و باکتری ابتدا در حلق و بینی تکثیر می‌شود و سپس وارد خون شده و آنگاه وارد مغز و نخاع می‌شود و این نواحی را عفونی می‌کند و بیشتر نوزادان به دلیل این که حامل پادتن‌های مادری می‌باشند تا ۳ ماهگی به مننژیت مبتلا نمی‌شوند علائم مننژیت: رایج‌ترین نشانه‌های مننژیت سردرد و خشکی گردن همراه با تب، گیجی یا هوشیاری دگرگون‌شده، استفراغ و ناتوانی در تحمل نور (نور هراسی) یا صداهای بلند (صدا هراسی) بوده که معمولاً در کودکان فقط نشانه‌های غیراختصاصی مثل تحریک‌پذیری و خواب‌آلودگی مشاهده می‌شود و اگر ضایعه پوستی مشاهده گردد ممکن است نشان‌دهنده دلیل مشخصی برای مننژیت باشد. نشانه‌های مننژیت باکتریایی: سرفه و آبریزش از بینی، بعد از دوره کمون و دو تا چهارروزه ظاهر شده ولی گاهی اوقات شروع بیماری بسیار سریع‌تر است و به‌سرعت گسترش پیدا کرده و در مدت چند ساعت به گیجی و اغما منجر می‌گردد. کودک بیمار غالباً از سردرد شدید، همراه باحالت تهوع و تب شکایت کرده و ممکن است گردن سفت و شخص بی‌قرار و خواب‌آلود شود. در این حالت، استفراغ حالت چینه‌دهنده داشته و چنانچه خواب‌آلودگی عمیق‌تر شود و تب افزایش پیدا و باید هر چه زودتر به بیمارستان منتقل شود. نشانه‌های مننژیت ویروسی: نشانه‌های بیماری بعد از گذراندن دوره کمون (یکتا پنج روز) می‌تواند به‌طور ناگهانی و یا به‌تدریج پدیدار گردد که این نشانه‌ها شامل سردرد، تب، استفراغ و دل‌پیچه بوده که یک یا دو روز بعد با خشکی و سفتی گردن همراه می‌شود و گاهی اوقات نیز جوش‌هایی در سطح بدن ظاهر شده. کودکان مبتلا اغلب در

بیمارستان بستری شده‌اند اما بدون آنکه آنتی‌بیوتیک مصرف کنند، بعد از چند روز به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند درمان مننژیت باکتریایی: مننژیت حاد باکتریایی نیاز به درمان سریع با آنتی‌بیوتیک‌های داخل وریدی و داروهای کورتیزونی برای اطمینان از بهبود و کاهش عوارض آن همچون ورم مغزی و یا تشنج داشته و آنتی‌بیوتیک و یا ترکیب آنتی‌بیوتیکی و دارویی شما که پزشکتان برای فرد انتخاب می‌کند، بسته به نوع عفونت متفاوت بوده است. برای مننژیت باکتریایی، آنتی‌بیوتیک تجویز شده و نوع آنتی‌بیوتیک بستگی به باکتری دارد که سبب عفونت شده است. درمان مننژیت ویروسی: آنتی‌بیوتیک‌ها قادر به درمان مننژیت ویروسی نبوده و در بیشتر موارد مننژیت ویروسی خودبه‌خود در طول چند هفته بهبود پیدا کرده و درمان انواع ساده مننژیت ویروسی شامل: استراحت، مصرف فراوان مایعات و داروهای مسکن برای کاهش درد و تب و اگر علت مننژیت شما ویروس تب‌خال است از داروی ضدویروسی استفاده کنید. بیماران مبتلا به مننژیت ویروسی، به‌خودی‌خود، بعد از ۷ تا ۱۰ روز بهبود پیدا می‌کنند

منابع: برونز و سوارث ۲۰۱۴- مجموعه کامل دروس پرستاری داخلی جراحی: خلاصه برونز، فیپس، بلک (لاکمن) ~میترا ذوالفقاری ۱۳۹۰، اسماعیل شریعت ۱۳۹۱، شهلامحمدزاده ۱۳۹۰ ۲۶/۱۹۹/۱۵۹۰۶

گیاهانی از جنس پروتئین!

کینوآ در گروه غلات کامل قرار می‌گیرد و بیش از ۱۲۰ نوع از آن وجود دارند. کینوآ از دیگر منابع کامل برای یک پروتئین کامل است و به‌واسطه تنوع بالا می‌تواند آن را به‌عنوان یک منبع کربوهیدرات جایگزین برنج یا پاستا کنید.

میزان مصرف پروتئین در هر وعده غذایی با توجه به اینکه رژیم غذایی شما بر چه اساسی شکل گرفته است می‌تواند متفاوت باشد. اگر در پی کاهش وزن هستید، انتخاب نوع پروتئین مصرفی باید یک اولویت اصلی در زمان آماده کردن وعده‌های غذایی باشد.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «لئو لاو فروت»، افزایش آگاهی عمومی درباره سلامت موجب شده است تا تولیدکنندگان محصولات خود را با درشت مغذی‌های مهم غنی‌سازی کنند. برای تأمین نیاز مشتریان، آن‌ها انواع پروتئین را به انواع مختلفی از محصولات که تا پیش‌ازاین فاقد آن بودند، اضافه کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به غلات صبحانه، میان وعده‌های انرژی‌زا و حتی بستنی اشاره کرد.

اما چرا پروتئین به یک درشت مغذی مهم در رژیم‌های غذایی کاهش وزن مبدل شده و منابع خوب آن که منشأ گیاهی دارند چه چیزهایی هستند؟

احساس سیری در زمان رژیم گرفتن

هنگامی که رژیم می‌گیرید باید به مقدار غذا و اینکه چه چیزی می‌خورید، توجه ویژه‌ای داشته باشید. یکی از عوارض جانبی رژیم گرفتن احساس گرسنگی است؛ اما با مصرف پروتئین بیشتر می‌توانید احساس سیری را برای مدت‌زمانی طولانی‌تر تجربه کرده و بین وعده‌های غذایی تمایلی به مصرف تنقلات نداشته باشید.

برخلاف گوارش کربوهیدرات‌های ساده، گوارش پروتئین به مقدار قابل‌توجهی کالری در راستای تبدیل آن به اشکال قابل‌استفاده انرژی برای بدن نیاز دارد. این فرآیند گوارش به نام اثر گرمایی غذا شناخته می‌شود. برای گوارش، جذب، ذخیره و دفع هر نوع از درشت مغذی‌ها بهایی باید پرداخت شود. برای کربوهیدرات‌ها این به بهای حدود ۶ درصد از کل کالری‌ها، برای چربی حدود ۲ درصد و برای پروتئین حدود ۲۵ درصد است!

این به معنای آن است که ۲۵ درصد از کالری مصرفی شما که از پروتئین تأمین می‌شود، به‌صورت خودکار طی فرآیند گوارش سوزانده می‌شود. پس اگر رژیم دارید و احساس گرسنگی می‌کنید، مقدار پروتئین مصرفی خود را افزایش دهید.

حفظ توده عضلانی

عضله بزرگ‌ترین توده در بدن انسان است و حداقل ۳۰ درصد از وزن یک فرد سالم را تشکیل می‌دهد و تقریباً به‌طور کامل از پروتئین شکل گرفته است. جدا از عضلات، نمونه‌های دیگر مانند مو، ناخن، پوست و DNA نیز حاوی پروتئین هستند. مصرف پروتئین به میزان کافی نه‌تنها در حفظ توده عضلانی بدون چربی نقش دارد، بلکه در بازسازی و ترمیم بافت‌های دیگر بدن نیز ضروری است.

اگر رژیم گرفته‌اید احتمالاً می‌دانید که عضله سازی به افزایش سوخت‌وساز کمک خواهد کرد و از این رو در بلندمدت زندگی سالم‌تری خواهید داشت. در ادامه با برخی از بهترین منابع پروتئین که درشت گیاهی دارند، بیشتر آشنا می‌شویم.

توفو

این محصول که از سویا تهیه می‌شود یکی از چندمنظوره‌ترین مواد غذایی در جهان است که می‌تواند عطر و طعم‌های مختلف را به خود بگیرد. توفو



یک غذای گیاهی است و یک پروتئین کامل حاوی تمام نه اسیدآمین ضروری برای بدن که به آن‌ها نیاز دارد، اما توانایی تولیدشان را ندارد، محسوب می‌شود. توفو با بافت‌های مختلف، از نرم تا فوق سخت، در دسترس است و به‌راحتی می‌تواند آن را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

نسخه‌های ارگانیک محصولات سویا و توفو را انتخاب کنید تا از مواجهه با مواد تشکیل‌دهنده اصلاح‌شده ژنتیکی پیشگیری شود. سویا تخمیر شده، مانند تمپه، نیز راحت‌تر گوارش می‌شود و برای بدن بسیار بهتر است.

کینوآ

کینوآ در گروه غلات کامل قرار می‌گیرد و بیش از ۱۲۰ نوع از آن وجود دارند. کینوآ از دیگر منابع برای یک پروتئین کامل است و به‌واسطه تنوع بالا می‌تواند آن را به‌عنوان یک منبع کربوهیدرات جایگزین برنج یا پاستا کنید.

کینوآ زمانی که در پلوپز یا قابلمه پخته می‌شود، بسیار شبیه به برنج است. همچنین، شما می‌توانید برگرهای کینوآ، سالاد کینوآ را تهیه کرده و حتی آن را به سوپ‌ها اضافه کنید تا از محتوای پروتئین بیشتر برخوردار شوید. هر فنجان کینوآ دارای ۸ گرم پروتئین است و می‌تواند آن را به هر وعده غذایی اضافه کنید.

عدس

اگر از نظر مالی در تنگنا قرار دارید و همچنان قصد دارید وعده‌های غذایی پرپروتئین مصرف کنید، عدس را به منو خود اضافه کنید. عدس یکی دیگر از مواد غذایی چندمنظوره است که در بسیاری از دستورالعمل‌های غذایی قابلیت استفاده دارد. هر فنجان عدس دارای ۱۹ گرم پروتئین است. همچنین، این ماده غذایی حاوی فیبر بوده و گزینه‌ای مقرون‌به‌صرفه است.

گندم‌سیاه

گندم‌سیاه یک ابر ماده غذایی سرشار از مواد مغذی است و بیشتر در کشورهای آسیایی مصرف می‌شود، اما به‌واسطه فواید سلامت خود رشد روزافزون محبوبیت آن در جهان را شاهد هستیم.

گندم‌سیاه برای افرادی که به گندم یا غلات حاوی گلوتن آلرژی دارند، جایگزینی خوب محسوب می‌شود. هر فنجان گندم‌سیاه دارای ۲۳ گرم پروتئین است.

دانه‌های کدوتیل

دانه‌های کدوتیل حاوی فیبر و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آن‌ها نیازی به نگهداری در یخچال ندارند و به‌تنهایی یا در ترکیب با مغزهای خوراکی و میوه‌های خشک یک میان وعده عالی هستند. هر فنجان دانه کدوتیل حاوی ۱۲ گرم پروتئین است و نیروگاهی مغذی با فواید سلامت مختلف محسوب می‌شود.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا را از خانه خود دور کنید

نقاط خاصی در خانه‌های ما بیشتر در معرض آلوده شدن با ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند و شما هرچقدر هم که در بهداشت شخصی وسواس داشته باشید، بازهم امکان ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد. برای اینکه در صورت ابتلا به سرماخوردگی، فضای خانه و یا محیط کارتان را میکروبزندایی کنید.

این‌طور ثابت‌شده که ویروس سرماخوردگی می‌تواند تا سه ساعت در خانه و بر روی سطوح مختلف باقی بماند.

نقاط خاصی در خانه‌های ما بیشتر در معرض آلوده شدن با ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند و شما هرچقدر هم که در بهداشت شخصی وسواس داشته باشید، بازهم امکان ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد. برای اینکه در صورت ابتلا به سرماخوردگی، فضای خانه و یا محیط کارتان را میکروبزندایی کنید، می‌توانید راه‌های زیر را در پیش بگیرید:

استفاده از دستمال یک‌بارمصرف: اگر فردی در خانه بیمار است، سعی کنید تا از دستمال‌های یک‌بارمصرف استفاده کنید و ظرفی را که با اسفنج و یا اسکاچ می‌شوید، پس از شستشو یکبار در ماشین ظرف‌شویی قرار دهید.

شست‌وشوی سینک ظرف‌شویی: شیرآلات و دستگیره‌ها را به‌صورت روزانه و به‌دقت پاک نمایید چون مکان شستشوی

دست‌ها هستند. همچنین سعی کنید تا می‌توانید مسواک‌ها را در کنار هم قرار ندهید و ترجیحاً از خمیردندان جداگانه استفاده کنید. بهتر است پس از پایان بیماری، مسواک خود را دور بیندازید و یا آن را در آب بجوشانید.

دقت در انتخاب پاک‌کننده‌ها و شوینده‌ها: شما باید مطمئن شوید ک شوینده‌هایی که خریداری می‌کنید، قابلیت پاک کردن جرم‌ها و میکروب‌ها را دارند و تنها یک شوینده نیستند.

استفاده منظم از صابون: این را مطمئن باشید کسانی که از صابون‌های آنتی باکتریال استفاده می‌کنند به همان میزان افرادی که از صابون‌های عادی استفاده می‌کنند، دچار سرماخوردگی می‌شوند. پس بهتر است با هر صابونی، چند بار در روز دست‌هایتان را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب گرم بشوید.

پاک کردن محل تجمع ویروس: کنترل تلویزیون، کیبورد کامپیوتر و گوشی‌های تلفن همراه را با تمیزکننده‌ها به‌صورت متداول پاک کنید. همچنین این کار را پس از پایان یافتن دوره سرماخوردگی نیز به‌صورت مکرر انجام دهید.

شست‌وشوی ملحفه‌ها: حوله‌ها، ملحفه‌ها و رویه بالش‌ها که محل زندگی ویروس‌ها هستند، در طول دوره بیماری یکی از اعضای خانواده و حتی پس‌ازآن باید به‌صورت روزانه با آب گرم شسته و ضدعفونی شوند.

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای بهرام ابراهیمی فرزند کرگمکی

خواهان محمدحسین عباس نیا فرزند منصور با وکالت سیده راضیه حسینی دادخواستی به طرفیت خوانده آقای بهرام ابراهیمی به خواسته مطالبه مبلغ شصت میلیون ریال به انضمام کلیه خسارات دادرسی از جمله هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ ۱۸/۲/۱۰ تا یوم الوصول مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۷۸۸۵۴۰۰۵۷۲ شعبه نهم شورای حل اختلاف ویژه زندان کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۶ ساعت ۱۵/۳۰ تعیین که حسب دستور شورا طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول مکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از مکان‌های تعیین شده در دادگاه مراجع و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانیه دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

۶/۲۰۴۴
۱۵۰۸/الف

شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی ابلاغ اجرائیه

به موجب اجرائیه شماره ۹۶۱۰۲۲۷۸۲۳۳۰۰۱۹۶ مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۴ صادره از شعبه اول دادگاه عمومی بخش چنارشاهیجان که طبق دادنامه شماره ۲۹۰۶/۱۳۳۰۰۹۹۷۸۲۳۳۰ مورخ ۹۶۰۹۹۷۸۲۳۳۰ شعبه اول قلمطبع یافته آقای خیام نوری زاده محکوم است به پرداخت مبلغ ۲۶۰۱۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۸/۶۲۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی و همچنین پرداخت هزینه حق الوکاله وکیل طبق تعرفه و هزینه تأخیر تأدیه از تاریخ تقدیم دادخواست (۹۶/۵/۳) تا یوم الوصول براساس شاخص نرخ تورم اعلامی بانک مرکزی در حق خواهان آقای خیام نوری زاده و پرداخت مبلغ ۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق دولت محکوم گردیده است بدینوسیله به نامبرده ابلاغ میشود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نمایند. در غیر این صورت در جهت اجرای حکم وفق مقررات اقدام و کلیه هزینه های اجرایی نیز از محکوم علیه وصول خواهد شد.

۶/۲۰۳۹
۱۵۰۴/الف

شعبه اول دادگاه عمومی چنارشاهیجان

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای غلامحسن ظهیری راد

خواهان آقای اسماعیل پرتو فرزند عطاءالله دادخواستی به طرفیت خوانده آقای غلامحسن ظهیری راد فرزند احمد به خواسته مطالبه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۹۷۸۸۵۴۰۰۵۷۲ شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۲۷ ساعت ۱۶ تعیین که حسب دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول مکان بودن خوانده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خوانده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه ثانیه دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.

۶/۲۰۴۴
۱۵۰۸/الف

شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون

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

برابر رأی شماره ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۲۶۸۶ - ۱۳۹۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۲۶۸۶ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابراهیم شمس فرزند حسن به شماره شناسنامه ۱۰۷۲۸۸ صادره از شیراز به شماره ملی ۲۲۹۱۰۷۱۲۱۱ در ۲۲۹۱۰۷۱۲۱۱ در شش‌دانگ یک باب مغازه به مساحت ۱۸/۷۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۷۹/۹۰ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی عبدالله دهقانی و امان اله دهقانی فرزندان اسداله دهقانی محرز گردیده است. لذا 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 مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

۲۶۰۷۹/۱۵۸۲۵
۲۲۸۴۷/الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۱۱/۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۱/۱۹

جهاپنخش اسفندیاری نیا
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز