



تاریخ	۲۶
فروردین	۱۳۹۷
یکشنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

تقاضا کن تا به تو داده شود؛ جست‌وجو کن تا به‌دست آوری، در بزن تا به رویت گشوده شود.

فارسی

صفحه	۵
شماره	۲۲۱۲
سال	بیست و چهارم

## سلامت



## پوست هم نفس می‌خواهد

استفاده کنید. یک ماسک لایه‌بردار پوستان نفس بکشد، اثربخشی محصولات آرایشی و بهداشتی افزایش می‌یابد، ظهور چین‌چروک به تعویق می‌افتد و درنهایت پوست شما درخشان‌تر می‌شود. علاوه بر این، شستن صورت کمک می‌کند ظاهر تان کمتر خسته به نظر برسد و همچنین از آکنه و دانه‌های سرسیاه خلاص می‌شود. محافظت از پوست و استفاده از پاک‌کننده مناسب صورت نه‌تنها به پوست اجازه نفس کشیدن می‌دهد؛ بلکه باعث تحریک رشد مجدد سلول‌ها و خلاص شدن از میکروب‌ها و باکتری‌های صورت می‌شود. درنهایت، روزانه حدود ۱۵ دقیقه از وقت خود را برای پاک‌سازی صورت اختصاص دهید. اگر هرروز و همیشه این روال را ادامه دهید به‌طور حتم تغییراتی مثبت در پوست صورت خود مشاهده خواهید کرد.

مراقبت از پوست و ظاهر ازجمله مواردی هستند که حتی اگر دارای سبک زندگی شلوغ و پرمشغله‌ای هستید باید به آن توجه کنید. تنها یک برنامه مناسب روزانه جهت مراقبت از پوست، کمکی به سلامت و زیبایی پوست شما نمی‌کند؛ بلکه برای داشتن پوستی درخشان و شاداب نیاز به برنامه‌ای مستمر، حتی در شب و قبل از خواب‌دارید؛ بنابراین، علی‌رغم این‌که چقدر دیر از محل کار، مهمانی یا هر مراسم دیگری به خانه بازمی‌گردید، قبل از خواب مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که صورت خود را به‌خوبی بشویید؛ حتی اگر آرایشی روی صورت نداشته باشید. در ادامه این مقاله قصد داریم برخی راهنمای‌های محافظت از پوست و پاک‌سازی آن را ذکر کنیم تا همیشه پوستی سالم و درخشان داشته باشید.

**سعی کنید از صابون استفاده نکنید**  
اغلب ما از آب به‌تنهایی و یا صابون برای پاک‌سازی صورت استفاده می‌کنیم. شست‌وشوی صورت تنها با آب کافی نیست و مواد و آلودگی‌های روی صورت را از بین نمی‌برد. صابون نیز به‌جای پاک‌سازی عمیق صورت که پوست ما به آن نیاز دارد فقط آن را خشک کرده، باعث بالا رفتن سطح pH شده و تمام مواد آرایشی و میکروب‌های صورت را پاک نمی‌کند.

**از یک ژل شست‌وشوی صورت استفاده کنید**  
پس‌ازاینکه از یک جشن و یا یک رویداد خانوادگی بازمی‌گردید، برای محافظت از پوست باید قبل از خواب صورت خود را پاک‌سازی کنید و آرایش خود را به‌طور کامل پاک کنید. اگر آرایش در تمام طول شب روی صورت شما بماند باعث جمع شدن میکروب‌ها بر روی پوست صورت می‌شود؛ بنابراین آرایش خود را قبل از خواب با کمک ژل شست‌وشوی صورت مناسب پوست خود پاک کنید.

**پوست صورت خود را لایه‌بردار کنید**  
لایه‌بردار مرحله مهمی است که باید برای حذف سلول‌های مرده پوست آن را انجام دهید. به‌منظور انجام این کار، توصیه می‌کنیم از محصولات طبیعی یا برندهایی که در تولید این محصول تخصص دارند،



## مصرف قند با دندان چه می‌کند؟

آیا می‌دانید، شایع‌ترین بیماری نوع بشر بعد از سرماخوردگی چیست؟ بررسی‌ها نشان داده، پوسیدگی دندان از شایع‌ترین بیماری‌ها در تمام جوامع است. شاید بگویید، دندان‌ها نیز مانند دیگر اندام‌ها در طول زمان با آسیب‌هایی مواجه خواهند شد و این اتفاق گریزناپذیر است. دهان مانند سایر اندام‌های بدن می‌تواند برای تمام طول زندگی سالم بماند. بیماری‌های دهان یا محصول بی‌سوادی درباره سلامت یا حاصل غفلت از نیازهای زندگی سالم است و ارتباط مستقیم با شیوه زندگی، به‌خصوص نوع تغذیه افراد دارد. تجربیات موفق بعضی جوامع پیشرفته نشان داده، بیماری‌های دهان و به‌خصوص پوسیدگی دندان اگر در میان تمام اقسام جامعه هم قابل پیشگیری نباشد، در بین اقشاری که از سواد سلامت کافی برخوردار باشند، صد درصد قابل پیشگیری است.

**نگارید دندان‌تان پیوست**  
بهترین راه پیشگیری از پوسیدگی دندان، کاهش میزان و دفعات مصرف مواد قندی یا مواد غذایی حاوی شکر است. از نظر سلامت دهان زنجیره غذایی سالم، حاوی کمترین مقدار مواد قندی تصفیه شده (شکر) و مصرف مواد قندی در دفعات محدود و زمان‌های مناسب (مثلاً قبل از وعده‌های غذایی روزانه) حائز اهمیت است. پوسیدگی دندان به‌عنوان شایع‌ترین بیماری دهان، محصول مستقیم مصرف نامناسب مواد قندی به‌صورت خاص یا افزوده به سایر مواد غذایی است.

**دندان عصب‌کشی شده را دریابید**  
با توجه به این‌که احتمال فساد مجدد دندان‌های پرشده و عصب‌کشی شده، بیش از یک دندان سالم است، افرادی که تحت درمان دندانپزشکی قرارگرفته‌اند باید به بهداشت و سلامت دندان خود بیش از دیگران توجه کنند و بیش از افراد سالم به تغذیه خود توجه داشته باشند.

**قند با دندان چه می‌کند؟**  
مکانیسم شروع پوسیدگی به این صورت است که میکروب‌های محلی موجود دردهان، مواد قندی در دسترس را هضم و تبدیل به اسید می‌کنند و سپس بسته به شدت اسیدی شدن محیط دندان‌ها، بافت سخت مینای دندان تحت تأثیر اسید حل‌شده، منفذی به عاج دندان باز می‌شود.

چون عاج دندان در مقابل اسید مقاومتی ندارد، حفره‌ای به شکل غار و زیر لایه مینا در درون عاج شکل می‌گیرد که محل تجمع خوبی برای میکروب بیشتر است. به این طریق پوسیدگی عمیق‌تر می‌شود تا عروق و اعصاب قسمت مغزی دندان را درگیر کند. در این زمان برخلاف بعضی بافت‌های بدن، بافت دندان قابل بازسازی و التیام نیست و برای بقیه عمر معلول خواهد ماند. هرچند با استفاده از علم و هنر دندانپزشکی این معلولیت‌ها تا حدودی قابل ترمیم است، ولی هیچ‌وقت سلامت اولیه به دست نمی‌آید. هر چه ترمیم دندان گسترده‌تر باشد، احتمال پوسیدگی مجدد افزون‌تر می‌شود. طبیعت گسترش پوسیدگی دندان هم نتیجه این پوسیدگی‌های تکراری است.

**درست مسواک بزنید**  
روش‌های مختلفی برای مسواک زدن صحیح پیشنهاد شده است. روش ساده حرکت مسواک در سطوح جانبی از ناحیه لثه به سمت سطح چونه و در سطح چونه در راستای شیار دندان‌ها، شاید عملی‌ترین روش برای عموم باشد. مسواک زدن موجب خوشبویی و طراوت دهان و بهبود وجهه اجتماعی فرد می‌شود. رشته‌های تار مسواک معمولاً سطوح بین‌دندانی را تمیز نمی‌کند و استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن این نواحی مفید است. فراموش نکنید، برای حفظ سلامت دهان استفاده از مسواک و نخ بین‌دندانی به‌صورت مستمر الزامی است، ولی به‌تنهایی و بدون توجه به تغذیه سالم کافی نیست.

**کودکان باید سواد سلامت دندان داشته باشند**  
بهترین روش و مناسب‌ترین زمان برای

**ابلاغ دادنامه**  
پدینوسلیمه به مهدی اژدر فرزند دناظفر که مجهول‌الذات اعلام گردیده ابلاغ می‌گردد که در پرونده کلاسه ۹۶۰۷۲۲ شعبه ۱۰۳ دادگاه کیفری ۲ کازرون حسب شکایت عبدالکریم جامعی علیه شما متنی بر ورود به عنف و جعل و استفاده از سند مجهول دادگاه طی دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۸۰۶۰۱۲۸۱ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ در محل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق و استرداد اموال مسروقه محکوم شده‌اید که رأی صادره غیابی و ظرف حبس روزه پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر خواهی در دادگاه تجدید نظر استان فارس است. ۷/۵۵ م/الف ۷/۸ م/الف

**آگهی ابلاغ دادنامه**  
آگهی ابلاغ دادنامه ۱۷۹۵-۹۹۹۷۱۱۸۲۰۱۷۹۵ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ در محل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق و استرداد اموال مسروقه محکوم شده‌اید که رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و سپس ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم تجدیدنظر استان فارس می‌باشد. ۲۶۵۸۴ م/الف

**آگهی ابلاغ دادنامه**  
ابلاغ دادنامه ۱۷۹۹-۹۹۹۷۱۱۸۲۰۱۷۹۹ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ در محل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق و استرداد اموال مسروقه محکوم شده‌اید که رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و سپس ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم تجدیدنظر استان فارس می‌باشد. ۲۶۵۸۴ م/الف

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۰۶۳۹۷ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهیهان تصرفات مالکانه و بلاعراضی متقاضی آقای بدالله شمس زاده فرزند جاسم به شماره شناسنامه ۱۸۰ صادره از کنگیول به شماره ملی ۵۹۹۹۶۱۸۸۲۷ در ششادانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۸/۶۷ مترمربع فرورز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهیهان خریداری از مالک رسمی غلامحسین پیروی و ورثه حسن شادرو و ورثه یوسف به نژاد 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 شخصی 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 عرضحال طرف 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. ۸/۳۹ م/الف ۲۶۵۷۲ م/الف

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۰۶۳۹۷ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهیهان تصرفات مالکانه و بلاعراضی متقاضی آقای بدالله شمس زاده فرزند جاسم به شماره شناسنامه ۱۸۰ صادره از کنگیول به شماره ملی ۵۹۹۹۶۱۸۸۲۷ در ششادانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۸/۶۷ مترمربع فرورز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهیهان خریداری از مالک رسمی غلامحسین پیروی و ورثه حسن شادرو و ورثه یوسف به نژاد 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 شخصی 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 عرضحال طرف 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. ۸/۳۹ م/الف ۲۶۵۷۲ م/الف

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۰۶۳۹۷ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهیهان تصرفات مالکانه و بلاعراضی متقاضی آقای بدالله شمس زاده فرزند جاسم به شماره شناسنامه ۱۸۰ صادره از کنگیول به شماره ملی ۵۹۹۹۶۱۸۸۲۷ در ششادانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۸/۶۷ مترمربع فرورز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهیهان خریداری از مالک رسمی غلامحسین پیروی و ورثه حسن شادرو و ورثه یوسف به نژاد 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 شخصی 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 عرضحال طرف 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. ۸/۳۹ م/الف ۲۶۵۷۲ م/الف

**رئیس ثبت بهیهان- کاظمی**

**آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای محمدحسین کشای فرزند علی**  
خواهان آقای علی اکبر بختیار دادخواستی در طرفیت خوانده آقای محمدحسین کشای فرزند علی به خواسته الزام به تنظیم سند رسمی مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۷۰۹۹۸۱۸۱۰۱۰۰۱۸ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ در محل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق و استرداد اموال مسروقه محکوم شده‌اید که رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌الذات 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 ننانی کامل خود، نسخه نانی دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر ظرف رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۷/۱۲ م/الف

**آگهی ابلاغ دادنامه**  
آگهی ابلاغ دادنامه ۱۷۹۵-۹۹۹۷۱۱۸۲۰۱۷۹۵ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۵ در محل دو سال حبس تعزیری و ۵۰ ضربه شلاق و استرداد اموال مسروقه محکوم شده‌اید که رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه و سپس ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم تجدیدنظر استان فارس می‌باشد. ۲۶۵۸۴ م/الف

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۰۶۳۹۷ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهیهان تصرفات مالکانه و بلاعراضی متقاضی آقای بدالله شمس زاده فرزند جاسم به شماره شناسنامه ۱۸۰ صادره از کنگیول به شماره ملی ۵۹۹۹۶۱۸۸۲۷ در ششادانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۸/۶۷ مترمربع فستی از پلاک ۲۰۷۰ اصلی واقع در بخش چهار شیراز که برابر یک فقره اجاره نامه عادی با حق احداث اعیانی به متقاضی واگذار 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، طرف 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. ۲۶۵۷۲ م/الف ۲۶۵۷۲ م/الف

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی حصر وراثت**  
آقای محمد پدرام فرزند خلیفه به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۷۰۰۷۵ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان مهرداد پدرام فرزند محمد به شماره ملی ۳۳۶۰۵۵۲۷۰۶۱-۱۳۷۷ صادره از کازرون در تاریخ ۹۶/۱۱/۱۶ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- محمد پدرام به شماره ملی ۱۳۳۷۰۹۶۴۷۸۲-۱۳۴۷ کازرون پدر متوفی ۲- شیدا اعتمادی به شماره ملی ۳۳۷۰۹۷۲۰۰۶-۱۳۴۷ کازرون مادر متوفی و سایر

**آگهی حصر وراثت**  
آقای محمدحسین حسی دارای شناسنامه شماره ۵۲۰ به شرح دادخواست به کلاسه ۱ سیار از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حاجی علی حسی به شناسنامه ۴۷ در تاریخ ۱۳۸۲/۵/۱۳ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گشته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به: ۱- شیرین حسی فرزند حاجی علی ش ش ۵۱۷ دختر متوفی ۲- محمدحسین حسی فرزند حاجی علی ش ش ۱۰۳ پسر متوفی ۳- آبیجان حسی فرزند حاجی علی ش ش ۵۱۹ دختر متوفی ۴- بیگم حسی فرزند حاجی علی ش ش ۴۶۹ دختر متوفی ۵- محمدحسین حسی فرزند حاجی علی ش ش ۵۲۰ پسر متوفی ۶- حسین علی حسی فرزند حاجی علی ش ش ۵۱۸ پسر متوفی

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**  
برابر رأی شماره ۳۱۷۰۰۰۶۳۹۷ مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهیهان تصرفات مالکانه بلاعراضی متقاضی حسین دهقانی فرزند غفار به شماره شناسنامه ۴۲ صادره از شیراز به شماره ملی ۲۲۹۹۴۷۲۵۶۸ در اعیانی ششادانگ یک باب مغازه ساخته شده در عرصه یک قطعه زمین موقوفه به مساحت ۲۴/۳۲ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۷۰ اصلی واقع در بخش چهار شیراز که برابر یک فقره اجاره نامه عادی با حق احداث اعیانی به متقاضی واگذار 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، طرف 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. ۶/۳۵ م/الف ۲۶۵۱۹/۱۶۱۲۲ م/الف

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

