



تاریخ	۱۲
اسفند	۱۳۹۷
یکشنبه	

## سخن بزرگان

### اگر تنها از امید انتظار معجزه داری در اشتباهی، امید باید با حرکت توأم باشد.

محمد اقبال

صفحه	۵
شماره	۲۴۶۸
سال	بیست و چهارم

## گوناگون



## برای پیشگیری و درمان کبد چرب این غذاهای را نخورید

تهیه و تنظیم: فرح جمشیدنیا، کارشناس ارشد پرستاری



فست قودها و مواد غذایی مضر برای کبد چرب

از خوردن این غذاهای بیرهیزید چای، سرخ کردنی، غذاهای چرب و پرچرب، سیردغ، پیاز داغ، آب همراه غذا، دوغ همراه غذا، تخم مرغ، تنقلات شور، دارو، پفک، یخکمک، روغن سرخ کردنی، شیرینی، غذای فریز شده، نمک زیاد، ترشیجات، رب، سس و ...

### درمان کبد چرب با تغذیه

برای پیشگیری و تسریع درمان کبد چرب این خوراکی ها را بخورید

غذاهای مفید برای کبد: آب، میوه جات، لیمو ترش، روزی ۴-۵ واحد سبزیجات، ترشیجات طبیعی (مثل زرشک یا شاتوت که بهترین دارو است)، انواع مرکبات، غلات سبوس دار، نخود، سیب، به، انگور، کرفس، دارچین، پالنگ، زعفران، ماش، شقالق، زیتون، زنجبیل، زردچوبه، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، زرشک و کدو.

درمان کبد چرب با توصیه های طب سنتی و تغذیه

- اولین توصیه اصلاح تغذیه و شیوه زندگی است. کاهش مصرف گوشت

چربی و مواد قندی و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات توصیه کلی بسیار مفید است.

- جایگزینی گوشت با سویا جایگزینی شام با سالادی شامل هویج، کلم، کاهو، ترب، ترچه، سرکه، سیب، آغوره، پرهیز از آب خوردن بین غذا، استفاده بیشتر از سیر، پیاز، سبزیجات تازه، لیموترش و سیب در رژیم غذایی روزانه بسیار مفید است.
- هر روز خوردن یک مشت برگ زردآلو
- خوردن ۷ برگ کاسنی یا یک استکان عرق کاسنی.

۷/۱۸۶۵

## بیماری وبا

نازنین نوعی، مدینه میرزایی، خدیجه داتلی بیگی، مرضیه هوشمندی



وبا یکی از بیماری های واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می کند. عامل بیماری زایی وبا یک باکتری به نام ویبریو کلرا است و این بیماری در اثر سم تولید شده از این باکتری که در روده کوچک تکثیر می یابد، ظاهر می شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور است. عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می ماند و در مناطقی که سطح آب های زیرزمینی آن بالا است، بیشتر شایع است و بیشتر عامل بیماری زا از طریق مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است.

### علائم بالینی

بیماری وبا دارای دو مرحله است.

مرحله تخلیه ای

بیمار ناگهان دچار اسهال آبکی، پرفشار و بدون درد می شود و اندکی بعد استفراغ روی می دهد. در موارد شدید ممکن است حجم مدفوع از ۲۵۰ سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در ۲۴ ساعت بیشتر شود و بیمار تا ۴۰ بار در روز مدفوع داشته باشد. مدفوع در این بیمار، فاقد صفرا و خون و خاکستری رنگ (نمای آب برنجی) و دارای بوی غیر زنده است.

### مرحله روی هم خوابیدگی عروق (کلاسی)

به زودی به علت کم شدن آب بدن، بیمار وارد این مرحله می شود. با از دست دادن ۵-۳ درصد وزن طبیعی بدن، تشنگی و با کاهش ۸-۵ درصد وزن بدن، ضعف و سرگیجه دیده می شود. کاهش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن، منجر به ترشح کم ادرار و گاهی قطع کامل ادرار، نبض ضعیف، چشم های گودرفته، پوست چروکیده، شکم فرورفته، گرفتگی عضلانی به علت اختلالات در میزان الکترولیت های بدن و در شیرخواران فرورفتگی ملاحظ و در نهایت خواب آلودگی و مرگ

می شود.

### راه های انتقال:

**تماس مستقیم**

این بیماری به ندرت از طریق دست های آلوده، تماس با مواد مدفوعی و استفراغ بیماران، ملحفه و لوازم آلوده منتقل می شود.

### تماس غیرمستقیم

از طریق آب آلوده به مدفوع انسان، منابع آب حفاظت نشده، غذای آلوده، سبزیجات و میوه های آلوده و یا شسته شده با آب آلوده، شیر آلوده و بستنی تهیه شده از منابع غیرمطمئن.

### مخزن و منبع بیماری

انسان تنها مخزن وبا است که به صورت بیمار یا حامل است و منبع بیماری، اسهال و استفراغ بیماران و حاملان بیماری است.

### دوره کمون

دوره کمون این بیماری ممکن است خیلی کوتاه بوده و بستگی به

مقدار باکتری وارد شده به بدن فرد دارد. متوسط دوره کمون ۳-۲ روز و از چند ساعت تا چند روز گزارش شده است.

### دوره واگیری

تا زمانی که بیمار در مدفوع خود ویبریو کلرا دفع نماید، می تواند برای محیط آلوده کننده باشد. افرادی که عفونت مزمن کیسه صفرا دارند می توانند به عنوان حاملین به ظاهر سالم در انتشار بیماری دخالت کنند. در این افراد ممکن است به طور متناوب کشت مدفوع مثبت شود. دادن آنتی بیوتیک مناسب در کوتاه کردن این دوره می تواند نقش داشته باشد.

### درمان

سازمان بهداشت جهانی، مصرف ترکیب مایع درمانی خوراکی ORS را توصیه کرده است. مصرف ORS حتی در شیرخواران بدون خطر است به شرط این که با مصرف شیر مادر یا آب همراه باشد.

### راه های پیشگیری

چون بیماری بیشتر از طریق آب آلوده شیوع می یابد، سعی کنیم برای نوشیدن آب، شست و شوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم. سبزیجات و میوه ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم. از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.

به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آمپوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می شود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.

۷/۱۸۶۵

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

برابر رأی شماره ۰۴۴۸۹۰۳۱۷۰۷۰۰۴۴۹۹ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای عبدالصاحب مهرآریا فرزند حسن به شماره شناسنامه ۲۶۱۳۸ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۰۲۵۶۶۶۱ در ۱۸۶۰۳۲۸۹۸ شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰ مترمربع مفرز و مجزی شده از پلاک ۵۶۳۹ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی احمد آقایی احدی از ورته ابراهیم و جواد و زری و بی بی شهرتین آقایی ورته خداداد بنامش ثبت گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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. ۸/۶۵۹ م الف ۲۹۷۹۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۲۶

**رئیس ثبت بهبهان-کازمی**

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

برابر رأی شماره ۰۴۴۷۴۰۳۱۷۰۷۰۰۴۴۷۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای عبدالامیر باقرپور فرزند تقی به شماره شناسنامه ۱۷۶ صادره از بهبهان به شماره ملی ۱۸۶۰۳۲۸۹۸ در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۲ مترمربع مفرز و مجزی شده از پلاک ۵۷۷۰ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی ریاب مفتی نژاد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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. ۸/۶۵۷ م الف ۲۹۷۹۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۲/۲۶

**رئیس ثبت بهبهان-کازمی**

**آگهی مزایده عمومی ۹۷/۲۳**

۹۷-۱۲۱۴

نوبت اول: شنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۱ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوبین، طلوع نوبت دوم: یکشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۲ روزنامه های خبر جنوب، عصر مردم، نیم نگاه، تماشا، افسانه و سبحان، شیرازنوبین، طلوع شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به فروش تعدادی از املاک خود با قیمت پایه کارشناس رسمی دادگستری به صورت نقد و تهارت با مطالبات، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید ضمن بازدید از محل پس از نشر آگهی، با توجه به موارد ذیل، جهت اخذ اسناد مزایده عمومی شخصا یا با در دست داشتن معرفی نامه (جهت اشخاص حقوقی) و ارائه رسید واریز مبلغ پانصد هزار ریال به شماره حساب ۲۷۱۰ نزد بانک شهر شعبه شهید چمران به نام درآمد شهرداری شیراز واقع در ابتدای بلوار چمران، حوزه معاونت مالی و اقتصادی، طبقه اول، مدیریت بازاریابی و فروش مراجعه نمایند. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفنهای مستقیم ۰۷۱-۳۶۲۶۰۸۲۰ و ۰۷۱-۳۶۲۸۳۶۸۴ تماس حاصل فرمایند.

مورد مزایده	مترائ	قیمت پایه (ریال)	تضمین شرکت در مزایده (ریال)	آدرس
بسته ۱ سپهری	۹۷۳/۸۸	۱۶/۳۰۵/۷۸۳/۰۰۰	۸۱۶/۰۰۰/۰۰۰	خیابان سهراب سپهری
بسته الیاف	۹۰۰/۹۲	۱۵/۵۱۴/۹۳۴/۰۰۰	۷۷۶/۰۰۰/۰۰۰	پلیس راه پل فسا
زمین گویم	۱۹۸/۹۹	۵/۳۷۲/۷۳۰/۰۰۰	۲۶۹/۰۰۰/۰۰۰	گویم
زمین احمدآباد	۴۸۹/۶۲	۹/۷۹۲/۴۰۰/۰۰۰	۴۹۰/۰۰۰/۰۰۰	احمدآباد پشم شیشه
بسته اکبرآباد	۱۰۵۰	۶/۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۴۸/۰۰۰/۰۰۰	اکبرآباد
بسته کرونئی	۶۸۲/۹۵	۵/۱۳۶/۹۰۰/۰۰۰	۲۵۷/۰۰۰/۰۰۰	کرونئی

**شرایط مزایده:**

- شرکت کنندگان در مزایده می بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده را بر اساس مبلغ مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۷۰۰۷۹۱۸۸۸۱۴۵ بانک شهر شعبه چمران واریز و ازایه نمایند.
- برنده مزایده موظف است حداکثر یک هفته پس از ابلاغ برنده مزایده نسبت به پرداخت و یا تهارت ۹۰ درصد بهای پیشنهادی اقدام نماید. مابقی بهای پیشنهادی در زمان انتقال سند دریافت خواهد شد.
- برندگان اول و دوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت ج بصورت لاک و مهر شده تسلیم شود.
- از تاریخ انتشار اولین آگهی اسناد مزایده توزیع می گردد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۲ می باشد.
- محل تسلیم پیشنهادات شیراز - ابتدای بلوار چمران - ساختمان معاونت مالی و اقتصادی - دبیرخانه اداره قراردادهای می باشد.
- بدیهی است هزینه انتشار آگهی، کارشناسی و سایر هزینه های متعلقه، بر عهده برنده های مزایده خواهد بود.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است، در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، مخلدوش، مبهم، مشروط و تحویل شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- تاریخ بازگشایی پاکتها و تشکیل کمیسیون مزایده: پیشنهادات واصله راس ساعت ۱۱ صبح روز پنج شنبه به تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۳ در محل ساختمان معاونت مالی و اقتصادی شهرداری به آدرس ابتدای بلوار چمران باز خواهد شد. ضمنا حضور پیشنهاد دهندگان یا نمایندگان آنها در کمیسیون بلا مانع می باشد.
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران تسری یافته به سایر کلانشهرها و مراکز استان ها می باشد.
- این مزایده مشمول مصوبه شماره ۹۵/۱۵۲۶/ص تاریخ ۱۳۹۵/۳/۱۸ شورای اسلامی شهر شیراز نمی باشد.
- امکان تهارت مطالبات اشخاص حقیقی و حقوقی وجود ندارد.
- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مزایده پیش بینی شده است.

۲۹۷۹۰

**آگهی مزایده لودر (نوبت اول)**

شهرداری ششده در نظر دارد باسناد مصوبه شورای اسلامی شهر نسبت به فروش یکدستگاه لودرمدل ITMCL۹۵۸ از طریق مزایده حضوری (حراج) اقدام نماید لذا متقاضیان واجدالتراپی می توانند نسبت به بازدید لودر و خرید اسناد مزایده در ساعات اداری اقدام و تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۱۹ فیش واریز سپرده با قید شماره تلفن همراه به امور مالی شهرداری ارایه نمایند.

شماره تماس: ۰۷۱-۴۲۱۶۵۳۴۶

همراه: ۰۹۱۷۳۳۲۱۰

۲۹۷۰۶

**سروستانی - شهردار ششده**

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

برابر رأی شماره ۰۰۹۹۶۴۰۳۱۷۰۷۰۰۹۹۶۴ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای اسمعیل نعمی تزنگی فرزند عیسی به شماره شناسنامه ۴۶۵۱ صادره از شیراز به شماره ملی ۲۲۹۱۵۵۵۸۶۳ در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۳ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۷۱/۳۷ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی عوض شریفی شریف آبادی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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. ۲/۲۱۳۴۹ م الف تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۲ ۲۹۵۵۸/۱۸۱۹۰

**جهانبخش اسفندیاری نیا - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

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

برابر رأی شماره ۰۰۹۹۹۱۰۳۱۷۰۷۰۰۹۹۹۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای کریم احمدی فرزند صفر به شماره شناسنامه ۱۷۵۴۸ صادره از شیراز به شماره ملی ۲۲۹۱۶۸۵۶۷۸ در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۲۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۸۲/۱۴ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی کیهان جوکار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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. ۲/۲۱۳۴۸ م الف تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۲ ۲۹۵۹۰/۱۸۱۹۲

**جهانبخش اسفندیاری نیا - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

## اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز