

مفیدترین کارها

برای کاهش فشار خون

ما در طول روز از منابع مختلف قندی استفاده می‌کنیم همچون کیک، شیرینی، بستنی، انواع تغلات و نوشیدنی‌ها، در حالی که باید تنها ۵درصد انرژی روزانه ما از قند آزاد تامین شود.

شیوه زندگی نامسال،فشارخون شما را به تدریج افزایش می‌دهد و این افزایش فشار،زمینه بروز بیماری‌های قلبی و سکنه را فراهم می‌کند. این افزایش فشار را می‌توان با رعایت سبک زندگی سالم دوباره به حالت عادی برگرداند.

پیشنهاد ما برای سبک زندگی سالم به قرار زیر است:

مصرف نمک کمتر

مصرف نمک را به تدریج به حداقل برسانید. نمک زیاد به غذا اضافه نکنید و به برچسب مواد غذایی توجه داشته باشید.

تهیه نان مناسب

نان کم نمک مصرف کنید. نان تازه را با توجه به برچسب آن تهیه کنید. نان قهوه‌ای گزینه سالم تری برای دریافت فیبر بیشتر است. شما می‌توانید از نانوبی محل سکونت تان بخواهید نان کم نمک برای شما بپزد یا خودتان در منزل نان کم نمک تهیه کنید.

کنترل مصرف قند

ما در طول روز از منابع مختلف قندی استفاده می‌کنیم همچون کیک، شیرینی، بستنی، انواع تغلات و نوشیدنی‌ها، در حالی که باید تنها ۵درصد انرژی روزانه ما از قند آزاد تامین شود. قند اضافه، زمینه بروز بیماری دیابت و مشکلات قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. به شاخص توده بدنی خود توجه داشته باشید.

کمتر از ۱۸۵ – شما کم وزن هستید.

۱۸۵–۲۴۹ – شما در محدوده وزن سالم هستید.

۲۵–۲۹.۹ – شما اضافه وزن دارید، هدف شما باید کاهش وزن به منظور کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری باشد.

۳۰–۳۵ – شما چاق هستید.

بیش از ۳۵ – شما بسیار چاق هستید. برای بررسی وضعیت پزشکی خود، اقدام کنید. اگر اضافه وزن دارید، از دست دادن وزن باید به کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به دیگر مشکلات سلامتی مانند دیابت کمک کند. نگه داشتن وزن سالم راه بسیار مهمی برای حفظ سلامت قلب و رگ‌های خونی شماست.

تحرك کافی

۳۰ دقیقه فعالیت به مدت پنج بار در هفته می‌تواند به سلامت قلب شما کمک کند. اگر نمی‌توانید این میزان فعالیت را در برنامه خود داشته باشید، از فعالیت‌های کم شروع کنید. هر فعالیتی که بتواند باعث احساس گرمی و کمی نفس زدن شما بشود، ایده آل است.

وزن مناسب

هیچ می‌دانید که کاهش وزن به کاهش فشار خون شما منجر می‌شود؟ پس مصرف کالری و چربی خود را کاهش و ورزش و فعالیت بدنی را افزایش دهید. هر دوی این کارها به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند.

مصرف سبزیجات بیشتر

خوردن میوه و سبزی به کاهش فشار خون شما کمک می‌کند. بزرگ سالان مصرف پنج وعده میوه و سبزی‌های متنوع را در طول روز فراموش نکنند. میوه خشک شده، منجمد، کنجد و… خوب است، اما بازم مراقب میزان مصرف کالری خود باشید. شما باید حدود ۸۰ گرم یا به اندازه مشت خود در هر وعده، میوه و سبزی مصرف کنید.

یک کاسه سالاد شامل

سه قاشق غذاخوری حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا

یک میوه متوسط مانند سیب، گلابی، موز
دومیوه کوچک مانند آلو، زردآلو

یک تکه میوه بزرگ مانند خربزه، آناناس، انبه

دو تا سه قاشق انواع توت و انگور

یک لیوان آب میوه یا سبزی (۱۵۰ میلی لیتر)
یک قاشق غذاخوری میوه خشک

برای حفظ ویتامین سبزی‌ها یا فاصله زمانی مناسب از مصرف آن‌ها، آب بنوشید. بهتر است به میوه و سبزی‌ها نمک، شکر و سس اضافه نکنید. اگر تخم مرغ میل می‌کنید، کمی گوچه فرنگی کبابی، قارچ و اسفناج کنار آن قرار دهید. به سس‌ها پتان سبزی جات و میوه اضافه کنید.

رونوشت آگهی حضوروات

آقای اسفندیار مردانگی دارای شناسنامه شماره۱۸۷/۱۸۷ به شرح دادخواست به کلاس۲۶/۹۸۰ از این شورا درخواست گواهی حضوروات را نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی کرم مردانگی بشناسنامه ۱ در تاریخ۱۳/۱۳۹۷/۱۳ دراقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آمرحوم منحصر است به:

۱.اسفندیار مردانگی فرزند علی کرم ش ش ۱۸۷ ت ت ۱۳۲۲(پدرمتوفی)

۲.مریم وزندی فرزند محمد ش ش ۱۰۷۵ ت ت ۱۳۰۸(مادر متوفی)

۳.ایلاز مردانگی فرزند علی کرم ش ش ۱۳۵۱۰۶۵۱۸۷۱ ت ت ۱۳۸۷(دخترمتوفی)

۴.محمدفاضل مردانگی فرزند علی کرم ش ش ۱۳۹۰۷۵۹۲۶ ۳۵۱۰۳۹۹۶۴(پسرمتوفی)

۵.آرشان مردانگی فرزند علی کرم ش ش ۱۳۵۱۰۹۴۱۸۹۶ ت ت ۳۵۱۰۳۹۹۶۴(پسرمتوفی)

۶.پروانه جوادی پور فرزند خداداد ش ش ۱۳۵۱۰۱۲۶۲۹۷ ت ت ۱۳۶۹(همسرمتوفی)

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره:۲۰/۱۰ الف-

رئیس شعبه سوم شورای حل اختلاف دادگستری برازجان/ عبدالحمین صفدری

بوی بد دهان به دلیل پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند در ارتباطات شما مشکل آفرین باشد اما می‌توان با چند اقدام پیشگیرانه از شر این معضل رها شد.

حتی اگر در طول سال هیچ مشکلی در سلامت دهان و دندان خود نداشته باشید، با افزایش دانش خود در مورد علل پوسیدگی دندان می‌توانید از ابتلا به آن‌ها در آینده پیشگیری کنید

برخی ممکن است از مسواک زدن طفره بروند و با این حال به دلیل جنس خوب دندان‌هایشان دچار پوسیدگی دندان نشوند اما فراموش نکنید که این روند برای مدت طولانی ادامه نخواهد داشت، چرا که روزانه دو یا سه بار مسواک زدن برای رهایی از پوسیدگی دندان‌ها نیاز است.

یکی دیگر از مشکلات دهان و دندان، وجود حفره‌هایی در دندان است که به دلیل بهداشت ضعیف دهان به وجود می‌آیند. به یاد داشته باشید که مصرف خوراکی‌های شیرین را کاهش دهید، چرا که این خوراکی‌ها به سلامت دندان‌های شما آسیب‌های جدی وارد می‌کنند.

برخی از افراد به هنگام خواب دندان قروچه می‌کنند که این کار نیز برای سلامت دندان‌ها بسیار مضر است. دندان قروچه در خواب یکی از نشانه‌های استرس زیاد فرد است. دندان قروچه موجب لایه لایه شدن مینای دندان و ضعیف شدن لثه‌ها می‌شود. در صورتی که دندان قروچه فرد در خواب شدید باشد، استفاده از محافظ دندان به هنگام خواب توصیه می‌شود. در ادامه چند مورد از درمان‌های خانگی برای پوسیدگی‌های دندانی به نقل از سایت «ریوردمی» آورده شده است که به درمان طبیعی این پوسیدگی‌ها کمک می‌کند:

(۱)**میخک:**

اولین درمان برای پوسیدگی دندان‌ها یک گیاه بسیار مفید است که در بیشتر آشپزخانه‌ها یافت می‌شود. این گیاه علاوه بر این که با بی حس کردن ناحیه مورد نظر در دهان‌تان درد را از شما دور می‌کند، بلکه به دلیل خواص ضدباکتریایی خود به رهایی از شر پوسیدگی‌های دندان نیز منجر می‌شود.

در میان درمان‌های طبیعی برای پوسیدگی دندان‌ها، غرغره کردن آب‌نمک یکی از راه‌های ساده و آسان است. غرغره کردن آب‌نمک با باکتری‌های حاضر در دهان‌تان مبارزه کرده و هم‌چنین به کاهش حساسیت دندان‌های شما کمک می‌کند. مقداری آب را گرم کرده و یک قاشق چای‌خوری نمک در آب حل کنید. روزی سه مرتبه و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه محلول آب‌نمک را غرغره کنید تا به زودی علاوه بر کاهش درد، شاهد خواهد یافت.



۵ درمان خانگی برای پوسیدگی دندان

(۲)**کنجد:**

یکی دیگر از درمان‌های خاص پوسیدگی دندان با نام «غرغره کردن روغن» شناخته‌می‌شود. یکی از راه‌های رهایی‌از پوسیدگی دردآور دندان‌ها، غرغره کردن روغن کنجد به مدت ۲۰ دقیقه و شستن دهان با این روغن است. مواظب باشید تا روغن را قورت ندهید. غرغره کردن روغن کنجد علاوه بر کمک به کاهش پوسیدگی‌ها، به سفیدشدن و تمیزشدن طبیعی دندان‌هائیز کمک می‌کند. پس از غرغره کردن روغن کنجد برای زوددن طعم روغن از دهان، باخمیر دندان مناسب دندان‌هایتان مسواک بزنید.

(۳)**آب‌نمک:**

در میان درمان‌های طبیعی برای پوسیدگی دندان‌ها، غرغره کردن آب‌نمک یکی از راه‌های ساده و آسان است. غرغره کردن آب‌نمک با باکتری‌های حاضر در دهان‌تان مبارزه کرده و هم‌چنین به کاهش حساسیت دندان‌های شما کمک می‌کند. مقداری آب را گرم کرده و یک قاشق چای‌خوری نمک در آب حل کنید. روزی سه مرتبه و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه محلول آب‌نمک را غرغره کنید تا به زودی علاوه بر کاهش درد، شاهد

گنجینه‌ای از میوه‌ها که عمرتان را طولانی می‌کند



سیب سبب می‌شوند تا هضم مواد غذایی بهتر صورت گیرد. میوه **آبدار و خوشمزه سرشار از مواد مغذی**

اگر به دنبال خوردن میوه‌ای هستید که حجم قابل توجهی از مواد مغذی را داشته باشد باید آنان را در برنامه غذایی خود جای دهید. حجم زیادی از آن‌هی اکسیدان‌هایی که در آنان به کار رفته است حتی بیشتر از چای سبز است.

طول عمر زیاد با مصرف بیشتر از یک گرمسیر

انبه بهترین ماده غذایی است که ویتامین C دارد و فیبر موجود در آن سلامت تمام بدن را تضمین می‌کند. همچنین

فیبر موجود در این ماده غذایی سبب می‌شود تا اثرات آن‌هی اکسیدانی در بدن فعال شوند.

لیمو میوه‌ای ضد سنگ کلیه

لیموها بیشترین میزان ویتامین C را دارد و از فشار خون جلوگیری می‌کند. همچنین تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که به کمک لیموها می‌توان به تناسب بدن رسید و سلامت قلب خود را تضمین کرد. همچنین اگر از گرمسیر افرادی هستید که کلیه‌تان سنگ ساز می‌توانید از این میوه استفاده کنید.

سیب سبب می‌شوند تا هضم مواد غذایی بهتر صورت گیرد. میوه **آبدار و خوشمزه سرشار از مواد مغذی**

اگر به دنبال خوردن میوه‌ای هستید که حجم قابل توجهی از مواد مغذی را داشته باشد باید آنان را در برنامه غذایی خود جای دهید. حجم زیادی از آن‌هی اکسیدان‌هایی که در آنان به کار رفته است حتی بیشتر از چای سبز است.

طول عمر زیاد با مصرف بیشتر از یک گرمسیر

آگهی تغییرات شرکت سیراف دریا لیان
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۷۶۱ و شناسه ملی ۱۰۹۶۰۰۷۹۲۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۵ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
- روزنامه کثیرالانتشار جمهوری اسلامی جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد.
- اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند:
- آقای حبیب جعفره به شماره ملی ۳۵۰۱۱۶۴۲۴۶ و آقای محمدرضا سلیمانی سولگانی به شماره ملی ۱۷۵۳۵۷۱۹۸ و آقای پرویز هوشیار به شماره ملی ۳۵۰۰۷۳۵۱۹۳ - آقای مازیار سملیان به شماره ملی ۳۵۰۱۱۰۵۵۶۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای مختار پردک نیا به شماره ملی ۱۱۷۹۴۲۱ به عنوان بازرس علی البدل برای یکسال مالی انتخاب گردیدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان بوشهر اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بوشهر (۴۹۷۲۵۳)

رونوشت آگهی حضوروات

خاتم فاطمه مرد دارای شناسنامه شماره۱۲۶۴۶۶/۳۵۱ به شرح دادخواست به کلاس۲۰/۹۸۰۲ از این شورا درخواست گواهی حضوروات را نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامحسین غلامی زاده بشناسنامه ۱۳ در تاریخ۱۳/۱۳۹۷/۱۷ دراقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته آمرحوم منحصر است به:

۱.فاطمه مرد فرزند خناکرم به ش ش ۱۳۳ ت توله۳۵۱۰۲۶۶۶۵ (همسرمتوفی)

۲.دیکتا غلامی زاده فرزند مرحوم غلامحسین به ش ش ۱۳۱۰۸۱۳۶۴ ت توله۱۳۹۲ برازجان(دخترمتوفی)

۳.پونه غلامی زاده فرزند مرحوم غلامحسین به ش ش ۱۳۱۰۰۴۲۱ ت توله۱۳۹۷ برازجان(دخترمتوفی)

۴.زهرا برازجانی بنداروزی فرزند حیدر به ش ش ۸۷۲ ت توله۱۳۳۵ برازجان(مادرمتوفی)
ولاعبر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره:۲۰/۱۶ الف-

رئیس شعبه پنجم شورای حل اختلاف دادگستری برازجانحیدر حقانی

www.payameasalooye.ir

payameasalooye@gmail.com

سال سیزدهم ◀ شماره ۱۱۸۸ ▶ چهارشنبه ۲۲ خردادماه ۱۳۹۸



دانستنی‌های روز پزشکی

که هر روز با آن سر و کار دارید

جالب است بدانید خواب بیش از ۹ ساعت خطر حمله قلبی را ۳۴ درصد افزایش می‌دهد و سبب بالا رفتن سطح قند خون می‌شود.

در این گزارش جدیدترین دانستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید، را دنبال می‌کنیم.

راهکارهای طب سنتی برای پیشگیری و درمان آلزایمر

از نظر طب سنتی، آلزایمر به دلیل شدت سردی مغز به وجود می‌آید، بهترین کار برای کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر کاهش سردی بدن است. کسانی که به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌توانند ضمن رعایت اصول درمانی خود از روش‌های طب سنتی برای کنترل این بیماری بهره ببرند؛ مصرف ۵ وعده ارده با شیره انگور یا خرما در هفته یا مصرف روزانه ۲ استکان شربت عسل کمک بسیاری به این بیماران می‌کند.

استنشام مداوم عطرهای گرم مثل گلاب، یاس، ترگس، ماساژ مداوم روغن کنجد روی ملاحظ، خوردن دانه‌هایی مثل بادام درختی، فندق، پسته، گردو و خوردن روزانه ۴۰ عدد کشمش کمک زیادی به مقابله با این بیماری می‌کند.

عوارض خطرناک ایستاده نوبیدن آب

برخی بررسی‌های انجام شده توسط دانشمندان نشان می‌دهد زمانی که ایستاده آب می‌نوشید، کلیه‌ها نمی‌توانند آب را به خوبی تصفیه کنند؛ فعالیت نامناسب کلیه‌ها منجر می‌شود ناخالصی‌ها در کلیه و مثانه باقی بماند که ممکن است در نهایت سبب ایجاد اختلال در کلیه و دستگاه ادراری شود؛ گاهی این اختلال به صورت غیرمنتظره بروز پیدا می‌کند و می‌تواند مشکلات جبران ناپذیری به همراه داشته باشد.

حمله قلبی و قند خون در کمین خوابالوها

اغلب شما از عوارض کم‌خوابی‌بارها شنیده‌اید اما جالب است بدانید خواب بیش از ۹ ساعت هم خطرات بسیاری برای شما به همراه دارد؛ خواب طولانی، خطر ماساژ دهید، این ماده را برای ۳۴ درصد افزایش می‌دهد و در بسیاری از موارد سبب بالا رفتن سطح قند خون و ابتلا به دیابت نوع ۲می‌شود؛ از دیگر عوارض خواب بیش از حد می‌توان به بروز سردرد، افسردگی، استرس و چاقی اشاره کرد.

چین و چروک دور چشم را با این روش ساده درمان کنید

راهکاری‌های زیادی را برای از بین بردن این چروک دور چشم وجود دارد؛ می‌توانید ۲الی سه کپسول ویتامین E را سوراخ کنید و محتوی آن را آرام دور چشم ماساژ دهید، این ماده را برای ۵ دقیقه با حرکات دایره‌ای در دور چشم ماساژ دهید و بگذاریدچند ساعت باقی بماند، سپس آن را بشویید، این کار را تا دو هفته تکرار کنید تا نتایج مثبت آن را مشاهده‌کنید.

معجون ضد سرطانی به نام خرما

جالب است بدانید در مناطقی که نخلستان وجود دارد، ابتلا به سرطان بسیار نادر هستند؛ اگر دارویی طبیعی به عنوان داروی ضد سرطان باشد بدون شک شیره خرما آن دارو است؛ با گنجاندن خرما توی رژیم غذایی می‌توانید اطمینان داشته باشید که نیازی به هیچ دارو و ویتامین مکملی نخواهید داشت.

افرادی که لوژالمعه حساس دارند یا افراد دارای سابقه بیماری قند در خانواده در مصرف این ماده غذایی محتاط تر باشند.

رونوشت آگهی حضوروات

آقای عباسقلی شاکر دارای شناسنامه شماره۵۸۲ به شرح دادخواست به کلاس۸/۹۷۷ از این شورا درخواست گواهی حضوروات را نموده و چنین توضیح داده که شادروان حیدر شاکر بشناسنامه ۱۶۶ در تاریخ۱۳/۱۳۹۷/۰۲ دراقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آمرحوم منحصر است به:

۱.غلامرضا شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۴۰۰، ت ت ۱۳۲۹/۷۳ (پسر متوفی)
۲.علیرکمی شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۱۳۳۶/۶۱، ت ت ۱۳۴۶/۶۱ (پسر متوفی)
۳.عباسقلی شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۵۸۲، ت ت ۱۳۳۵/۷۱ (پسر متوفی)
۴.پونهی خاتم شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۱۰، ت ت ۱۳۳۰/۷۳ (دختر متوفی)
۵.فاطمه شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۵۸۱، ت ت ۱۳۳۲/۲۱ (دختر متوفی)
۶.زهرا شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۸۰۹، ت ت ۱۳۴۸/۱۱/۱۹ (دختر متوفی)
۷.ستاره سیاه منصوری، فرزند فولاد، ش ش ۴۴، ت ت ۱۳۰۸/۷۱ (همسر متوفی)

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره:۲۰/۲۰ الف-رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف سعیدآباد/ناصر بحرانی

آگهی ابلاغ اجراییه کلاس۸/۱۲۵۶ به آقای فرح اله محمدی نژاد

بدین وسیله به فرح اله محمدی نژاد فرزند:مهتر به شماره شناسنامه۱۹۶۸/۰۷ شماره ملی: ۵۸۹۷۷۷۵۵۱ صادره از آبادان -ساکن: بوشهر-خیابان ساحلی -خیابان جلالی-کوچه زمین ورزشی-سمت چپ -حرب دوم ابلاغ می‌شود که موسسه مالی اعتباری ملل شعبه بوشهر به استناد قرارداد بانکی شماره۷۰۵۹۲۷ مورخ۱۳۹۷/۰۲/۰۸ جهت وصول مبلغ ۱۱/۵۴۲۰۴۴ ریال(یازده میلیون و پانصد و شش هزار و چهل و چهار ریال) تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۰۸ به انضمام خسارت تاخیر متعلقه و از تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۰۸ تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شما اجراییه صادر نموده و پرونده اجرایی به کلاس ۸/۱۲۵۶ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۶ مور، محل اقامت شما به شرح فوق الذکر شناخته نشده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجراء مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت بیست روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می‌گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرایی جریان خواهد یافت

شماره:۱۰/۱۰ الف-مسئول واحد اجرای اسناد رسمی بوشهر

رونوشت آگهی حضوروات

آقای عباسقلی شاکر دارای شناسنامه شماره۵۸۲ به شرح دادخواست به کلاس۸/۹۷۷ از این شورا درخواست گواهی حضوروات را نموده و چنین توضیح داده که شادروان ستاره سیاه منصوری بشناسنامه ۴۴ در تاریخ۱۳/۱۳۹۶/۰۵ دراقامتگاه دائمی خود بدرد زندگی گفته ورته حین الفوت آمرحوم منحصر است به:

۱.علیرکمی شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۱۳۳۶/۶۱، ت ت ۱۳۴۴/۶۱ (پسر متوفی)
۲.عباسقلی شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۵۸۲، ت ت ۱۳۳۵/۷۱ (پسر متوفی)
۳.پونهی خاتم شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۱۰، ت ت ۱۳۳۰/۷۳ (دختر متوفی)
۴.فاطمه شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۵۸۱، ت ت ۱۳۳۲/۲۱ (دختر متوفی)
۵.زهرا شاکر، فرزند حیدر، ش ش ۸۰۹، ت ت ۱۳۴۸/۱۱/۱۹ (دختر متوفی)

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.
شماره:۲۰/۱۶ الف-سوراب خواجه-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر

آگهی تحدید حدود اختصاصی

نظر به اینکه تحدید حدود شنسدادگ یکپایه‌خانه واقع در بخش ۲ بوشهر کوی سرتل ملکی آقای حبیب زوهین پلاک ۳۳۰۷/۱ به مساحت ۱۷۶ متر مربع بعمل نیامده لذا حسب درخواست نامبرده جهت انتشار آگهی اختصاصی وقت تحدید حدود مورخه ۹۸/۱۵ تعیین و عملیات تحدید از ساعت ۸ صبح در محل شروع و بعمل خواهد آمد.

اینک بوسیله این آگهی از محضاری و کلیه مجاورین بر طبق ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌شود که در وقت فرزند حیدر، ش ش ۱۳۳۶/۶۱، ت ت ۱۳۴۴/۶۱ (پسر متوفی)

نسبت به حدود و حقوق ارتقائی طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدایی به مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد که بایستی کتبا به اداره ثبت مود تسلیم نماید. معترض مکلف است طبق ماده ۷۴ و ۸۶ آیین قانون ثبت ظرف مدت یکماه

از تاریخ تنظیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست به مرجع قضایی ذصلاح تقدیم نماید والا حق و اساطف خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۸۷۳۲۲ شماره ۴۲۱۶،م الف

سوراب خواجه-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بوشهر