

باز شدن سینوس‌ها با این درمان خانگی



صدآنلاین: در جمجمه انسان، ۴ جفت مجرای سینوسی وجود دارد که تمامشان روزانه‌ی به بینی دارند. وقتی یک یا چند تا از این مجراها می‌گیرد، گرفتگی سینوسی رخ می‌دهد.

به گزارش صدآنلاین، در جمجمه انسان، ۴ جفت مجرای سینوسی وجود دارد که تمامشان روزانه‌ی به بینی دارند. وقتی یک یا چند تا از این مجراها می‌گیرد، گرفتگی سینوسی رخ می‌دهد. از طرفی گوجه فرنگی خواص و فوایدی دارد که برای معالجه و درمان گرفتگی به کار می‌آید.

با دستپوشی که در ادامه آمده، می‌توانید در خانه هم جای گوجه تهیه کنید هم از سز گرفتگی بینی رها شوید. بینی و مجراهای سینوسی با یک غشای مخاطی یکسره پوشیده شده و وقتی بافت‌های موجود در آن غشا متورم یا عفونی می‌شوند، مجراها مسدود می‌شوند. دکتر مایکل مورای، متخصص درمان خانگی چند درمان برای گرفتگی سینوس پیشنهاد کرده است:

تمیز کردن با آب

این روشی بسیار قدیمی است که برای شستن حرفه‌های بینی استفاده می‌شود.

نیم لیتر آب برارید و یک قاشق نمک در آن حل کنید. آن را در ظرفی بریزید و بعد قیف مخصوص بینی را روی سوراخ راست بینی بگذارید و آب را به داخل آن بالا بکشید. بعد سرتان را به پهلو خم کنید طوری که آب از سوراخ سمت چپ بینی خارج شود. همین کار را با سوراخ سمت چپ انجام دهید.

مرطوب کننده بینی

مرطوب کننده بینی گرفتگی سینوسه را از بین برده و مجراهای گرفته بینی را باز می‌کند، از جمع شدن مخاط جلوگیری کرده و باعث روان ماندن آن در مجراهای بینی می‌شود. دستگاه مرطوب کننده هوا را در فضای محصور و پوشیده‌ای قرار داده و بخار تسکین‌دهنده آن را استشاق کنید.

جای گوجه‌فرنگی

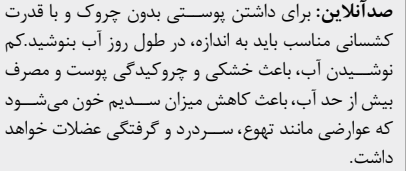
در کتاب «دایره المعارف درمان خانگی» نوشته دکتر مایکل مورای آمده است که گوجه فرنگی سرشار از مواد آنتی‌اکسیدانی بوده، یک ضد باکتری خوب محسوب می‌شود و در درمان سرماخوردگی و برطرف شدن گرفتگی سینوسی بسیار مفید است.

دو گوجه تازه را در دو لیوان آب بجوشانید. دو حبه سیر خردشده و ۶ یا ۷ دانه خردشده فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید تا ۱۰ دقیقه بجوشد. گوجه را در آب، کاملاً له کنید و بعد آبش را بگیرد. سعی کنید آن را داغ‌داغ بخورید (البته نه آن قدر که به خوردن صدمه و آسیب برساند، و پیش از قورت دادن بگذارید چند دقیقه در گلویتان بماند.

غذاهای تند

اگر گرفتگی بینی اذیت‌تان می‌کند، سعی کنید غذاهای ادویه‌دار و سرشار از فلفل هندی بخورید. ادویه‌ها باعث باز شدن مجراهای مسدود می‌شوند، مخاط را رقیق کرده و آن را روان می‌کنند.

این دمنوش‌ها علیه پیری!



به گزارش صدآنلاین، بسیاری از افراد در طول روز، به محض تشنه شدن به جای آب، جای یا قهوه می‌نوشند و بر این باورند که این نوشیدنی‌ها در عین از بین بردن حس تشنگی، برای پوستشان هم مفید است. در واقع گرچه این نوع نوشیدنی‌ها به رفع نیاز بدن به مایعات کمک می‌کنند، اما نوشیدنی‌های حاوی کافئین در صورتی که بیش از ۵ فنجان در طول روز مصرف شوند اضطراب را هستند و نه تنها برای پوست بلکه برای قلب مضرند. چای و به خصوص چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان است و همانند دیگر دمنوش‌های گیاهی اگر به اندازه مصرف شود می‌تواند در زیبایی پوست تأثیر مثبت داشته باشد.

غیر از دمنوش‌های گیاهی یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای زیبایی پوست، کفیر است. کفیر با تنظیم کردن باکتری‌های داخل دستگاه گوارش و کبد و ایجاد سلامت بیشتر در آن‌ها و با داشتن مواد معدنی کمپابی مانند بیوتین باعث بهبود سلامت و زیبایی پوست خواهد شد. برای دیدن این تغییر، هر شب یک لیوان کفیر را قبل از خواب بنوشید و پس از یک ماه، پوست خود را با قیل مقایسه کنید. همچنین با استفاده از کفیر به عنوان ماسک می‌توانید پوستی شفاف و بدون لکه پوستی داشته باشید. برای این کار ۲ قاشق غذاخوری کفیر را با یک قاشق چای‌خوری روغن بادام تلخ مخلوط کنید و هر شب روی پوست‌تان بزنید و پس از ۲۰ دقیقه صورت خود را بشویید.

البته پوست برای زیبا و سالم بودن غیر از آب و رطوبت کافی به اسیدهای چرب ضروری هم نیاز دارد. مصرف اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ می‌تواند تا حد زیادی به کسالتی پوست کمک کند ... اما بر خلاف تصور بسیاری از افراد، نقشی در رفع کبودی زیر چشم ندارد. در ضمن پوست نه تنها به رطوبت رسانی درونی بلکه به مرطوب کننده‌های خارجی نیازمند است.

بهترین راه برای پیشگیری از ترش کردن معده چیست؟



ترش کردن معده احساس ناخوشایندی است که افراد بسیاری را آن درگیر هستند، اگر دلیل این سوزش و ترش شدن معده را بدانند راحت‌تر می‌توانند از آن جلوگیری کنند.

به گزارش نمناک، همه ما در طول عمرمان حتماً سوزش سر دل را تجربه کرده‌ایم که حالتی بسیار ناخوشایند است. در ایجاد و تشدید ترش کردن معده عواملی نقش دارند که خواهید خواند. زمانی

که شما از ترش کردن مزمن معده رنج می‌برید، ممکن است که با بیماری رفلاکس معده همراه باشد.

این شرایط می‌تواند در زندگی شما تأثیر بگذارد، یا که نیاز باشد که بعضی از غذاهای مورد علاقه‌تان را نخورید. سوزش سر دل یا ترش کردن معده، می‌تواند خوابتان را هم تحت تأثیر قرار دهد. در برخی از بیماری‌ها مثل رفلاکس معده، این بخش از بهداشت و سلامت نمناک نکاتی وجود دارد که حتی با وجود درمان‌های پزشکی، باید از انجام آن‌ها نیز اجتناب کنید.

پرخوری نکنید

وعده‌های غذایی بزرگ، شکم شما را بزرگ می‌کند و به اسفنکتر، مری پایین‌تر فشار وارد می‌کند که این موضوع می‌تواند منجر به ترش کردن معده شود. در عوض این راه را حل در امتحان کنید:

هر روز به جای سه وعده غذایی بزرگ شش وعده غذایی کوچک‌تر داشته باشید. این کار کمک می‌کند تا معده‌تان را بیش از حد پر نکنید و از تولید بیش از اندازه اسید معده جلوگیری کنید. سه وعده غذایی کوچک و سه میان وعده هم می‌تواند گزینه خوبی باشد.

خیلی سریع و با عجله غذا نخورید

مهم است که در رستوران‌ها غذا نخورید و تا حد

ممکن این کار را در خانه انجام دهید. شما باید بدانید که حاوی چه مواد غذایی است و از نحوه آماده سازی آن مطلع باشید. زمانی که در رستوران هستید چه گزینه‌هایی را می‌توانید انتخاب کنید.

گوشت سفید
گوشت لخم
ساندویچ بوقلمون
گوشت چرخ کرده یا غذاهای گیاهی
سبزیجات بخار پز شده

سیب زمینی پخته شده با سس سالاد کم چرب
دسرهای سبک
غذا خوردن در رستوران‌های چینی، مکزیکی یا ایتالیایی ممکن است سخت‌تر باشد زیرا حاوی ترکیباتی است که بیشتر باعث ترش کردن معده می‌شود.

بلافاصله بعد از غذا خوردن، نخوابید

دراز کشیدن با یک شکم پر می‌تواند فشار بیشتری را بر اسفنکتر تحتانی وارد کند و احتمال رفلاکس معده را افزایش می‌دهد. راه‌های برای جلوگیری از این عملکرد:

حدالقل دو الی سه ساعت بعد از غذا بخوابید.
از خوردن هله هوله در آخر شب اجتناب کنید.
اگر می‌خواهید که یک وعده غذایی بزرگ و کامل نداشته باشید ناهار را به جای شام انتخاب کنید.

سیگار نکشید

اگر سیگار می‌کشید، باید آن را ترک کنید. سیگار کشیدن می‌تواند مشکلات زیادی را برای سلامتی شما ایجاد کند که یکی از آن‌ها ترش کردن می‌باشد. این موضوع درباره افرادی که به رفلاکس

کشف روشی عجیب برای درمان وزوز کردن گوش!

اوقات، مناطق خاصی از مغز ممکن است در طول خواب موج آهسته، بیش فعال شوند. این همان چیزی است که به اختلالات خواب مانند راه رفتن در خواب منجر می‌شود و دانشمندان باور دارند که همین فرایند است که منجر به وزوز کردن گوش نیز می‌شود. این توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد مبتلا به وزوز گوش، بیشتر از افرادی که وزوز گوش ندارند، دچار اختلال خواب و وحشت شبانه می‌شوند. بیماران مبتلا به وزوز گوش همچنین زمان بیداری را در خواب سبک می‌گذرانند. به عبارت ساده‌تر، دانشمندان می‌گویند که وزوز گوش مغز را از تولید فعالیت موج آهسته مورد نیاز برای داشتن یک خواب عمیق باز می‌دارد و در نتیجه خواب سبک و قطع می‌شود. در مقابل، تحقیقات آن‌ها نشان می‌دهد که برخی از خواب‌های عمیق به سختی تحت تأثیر وزوز گوش قرار می‌گیرند. این ممکن است به این دلیل باشد که فعالیت مغزی که در طول عمیق‌ترین خواب اتفاق می‌افتد، در واقع وزوز گوش را سرکوب می‌کند.

دانشمندان دانشگاه آکسفورد می‌گویند: این بدان معنی است که ما ممکن است بتوانیم خواب را برای بهبود رفاه بیماران دستکاری کنیم و احتمالاً درمان‌های جدیدی برای وزوز گوش ایجاد کنیم. به عنوان مثال، اختلالات خواب را می‌توان کاهش داد و فعالیت امواج آهسته را می‌توان از طریق پارادایم‌های محدودیت خواب تقویت کرد. در واقع با افزایش عمق خواب ما احتمالاً قادر خواهیم بود که وزوز کردن گوش را درمان کنیم.



در طول خواب موج آهسته، فعالیت مغز در امواج متمایز و در نواحی مختلف مغز صورت می‌گیرد و در نتیجه بررسی‌های این دانشمندان چند مکانیسم مغزی را شناسایی کرده که هم زربنمای وزوز کردن گوش و هم خواب هستند. درک بهتر این مکانیسم‌ها - نحوه ارتباط این دو - می‌تواند وزوز را به ما کمک کند تا راه‌هایی برای مدیریت و درمان وزوز گوش پیدا کنیم.

ارتباط وزوز کردن گوش با خواب

هنگامی که به خواب می‌رویم، بدن ما چندین مرحله خواب را تجربه نمی‌کند. یکی از مهم‌ترین مراحل خواب، خواب با موج آهسته (که به عنوان خواب عمیق نیز شناخته می‌شود) است که تصور می‌شود آرامش بیش‌ترین مرحله خواب باشد.

خواب نیز رخ می‌دهد و فعالیت مغز دقیقاً در همان نواحی تغییر می‌کند.

در نتیجه بررسی‌های این دانشمندان چند مکانیسم مغزی را شناسایی کرده که هم زربنمای وزوز کردن گوش و هم خواب هستند. درک بهتر این مکانیسم‌ها - نحوه ارتباط این دو - می‌تواند وزوز را به ما کمک کند تا راه‌هایی برای مدیریت و درمان وزوز گوش پیدا کنیم.

در حالی که به ما کمک می‌کند تا احساس آرامش کنیم. همه مناطق مغز به همان میزان فعالیت موج آهسته را تجربه نمی‌کنند. در مناطقی که بیشتر از همه در حالت بیداری از آن استفاده می‌کنیم، مانند مناطقی که برای عملکرد حرکتی و بینایی مهم هستند، این فعالیت بیشتر مشخص است. اما کاهی

صد آنلاین - اگرچه وزوز کردن گوش درمانی ندارد، اما دانشمندان اخیراً توانسته‌اند ارتباطی میان این عارضه و خواب بیابند که در نهایت می‌تواند ما را به درمان وزوز کردن گوش امیدوار سازد.

حدود ۱۵ درصد از جمعیت جهان از وزوز گوش رنج می‌برند، وضعیتی که باعث می‌شود فرد صدایی (مانند زنگ یا وزوز) را بدون هیچ منبع خارجی بشنود. این وضعیت نه تنها می‌تواند برای مبتلایان آزاردهنده باشد، بلکه می‌تواند تأثیر جدی بر سلامت روان داشته باشد و اغلب باعث استرس یا افسردگی می‌شود. این امر به ویژه در مورد بیماری‌هایی که در طول ماه‌ها یا سال‌ها از وزوز گوش رنج می‌برند، صادق است.

در حال حاضر هیچ درمانی برای وزوز گوش وجود ندارد، بنابراین یافتن راهی برای مدیریت یا درمان بهتر آن می‌تواند به میلیون‌ها نفر در سراسر جهان کمک کند.

دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه آکسفورد، برای درک بهتر این عارضه توجه ویژه‌ای به «خواب» کرده‌اند تا مگر اینکه از این طریق به درک بهتر از وزوز کردن گوش برسند. این دانشمندان می‌گویند دلایل زیادی برای مرتبط کردن وزوز کردن گوش با خواب وجود دارد: اول اینکه وزوز گوش یک ادراک خیالی است و این ادراکی است که اغلب مسا در هنگام خواب آن را تجربه می‌کنیم. دلیل دوم این است که وزوز گوش فعالیت مغز را تغییر می‌دهد، به طوری که برخی از مناطق مغز (مانند آن‌هایی که در شنوایی نقش دارند) به طور بالقوه بیش از آنچه باید فعال هستند. این فرایند در هنگام

عوارض مصرف زیاد و روزانه نوشابه بر ابدن



نوشابه مانند هر نوشیدنی قنددار دیگری باعث افزایش سطح قند خون بعد از نوشیدن می‌شود. هنگامی که قند خون افزایش پیدا کند، انسولین در خون آزاد شده تا شکر را تبدیل به انرژی و ذخیره‌سازی کند؛ اما مصرف روزانه آن باعث می‌شود که انسولین به خوبی نتواند کارش را به انجام برساند، در نتیجه خطر ابتلا به دیابت افزایش

می‌یابد. شکرین کننده موجود در نوشابه به خاطر این که سطح فروکتوز بالای دارد، میزان چربی تولید شده در کبد را افزایش می‌دهد که در نهایت ممکن است منجر به بیماری به نام کبد چرب غیر الکلی شود.

ابتلا به اضافه وزن

نوشابه پر از کالری و شکر می‌باشد. اگر هر روز نوشابه بخرید، کالری‌های اضافی باعث افزایش وزن می‌شوند و احتمالاً کاری از دست شما بر نخواهد آمد.

نکته: در ابتدا، جایگزینی نوشابه رژیمی به معنای حذف کالری و قند اضافی است؛ اما نکته اینجاست که اگر روزانه نوشابه رژیمی می‌نوشید، طعم بسیار شیرین آن می‌تواند میل به خوردن شیرینیجات را در طول روز افزایش دهد.

آسیب به استخوان و دندان

مصرف زیاد نوشابه مضر است، مخصوصاً مصرف آن به جای آب باعث آسیب به ریشه و مینای دندان می‌شود. شکر موجود در آن نیز باعث می‌شود که استخوان‌ها تراکم خود را از دست بدهند.

افزایش خطر مرگ و میر

مصرف روزانه نوشابه باعث می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف افزایش پیدا کند و همین عاملی برای افزایش خطر مرگ و میر از هر نوع می‌باشد.

معده مبتلا هستند نیز صادق است. چند دلیل برای این که چگونه سیگار کشیدن احتمال ترش کردن را افزایش می‌دهد عبارت است از:

کاهش تولید بزاق
بزاق قلیایی است، بنابراین در خنثی کردن اسید معده تأثیرگذار است. همچنین می‌تواند اثرات رفلاکس معده و بازگشت آن را کاهش دهد.

تغییرات در اسید معده

سیگار کشیدن می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد. همچنین ممکن است حرکات نمک‌های صفراوی از روده به معده را کم‌ترش کند که این عمل اسید معده را مضرتر می‌کند.

آسیب به مری

سیگار کشیدن ممکن است به طور مستقیم بر روی معده تأثیر بگذارد و حتی آسیب ناشی از آن بدتر از رفلاکس اسید باشد.

لباس‌هایی که خیلی تنگ هستند، نپوشید

لباس‌هایی که به شدت تنگ هستند و اطراف شکم می‌گیرند مانند کمربندهای تنگ می‌توانند شکم را فشرده کند و غذا درون معده تحت فشار قرار بگیرد. این می‌تواند محتویات معده را به رفلاکس معده تبدیل کند.

تا حد ممکن استرس نداشته باشید

یکی از علائم استرس در واقع ترش کردن معده می‌باشد. در طول زمان‌های استرس‌زا، روال‌های روتین معده متغی می‌شود و ممکن است که شما از وعده‌های غذایی، ورزش کردن دور بمانید و همین موارد بر معده شما تأثیر می‌گذارد، پس مهم است که راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کنید.

محققان دانمارکی می‌گویند:

کمبود ویتامین B۱۲ به روند رشد کودکان آسیب می‌رساند



طبق یک مطالعه جدید، کمبود ویتامین B۱۲ در نوزادان منجر به رشد ضعیف حرکتی و کم خونی می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، کمبود B۱۲ یک مشکل بزرگ و در عین حال نادیده گرفته شده است. به گفته محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، این مشکل نیازمند راه حل‌های جدید است.

کمبود ویتامین B۱۲ نه تنها به طور بالقوه منجر به کم خونی می‌شود، بلکه می‌تواند به سیستم عصبی آسیب برساند و برای کودکان خردسال، B۱۲ برای رشد مغز بسیار مهم است.

«هنریک فریس»، محقق ارشد این مطالعه و استاد گروه تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ، می‌گوید: «در میان بسیاری از کودکانی که در مطالعه ما شرکت کردند، ما یک ارتباط قوی بین کمبود ویتامین B۱۲ و رشد ضعیف حرکتی و کم خونی پیدا کردیم.»

سال‌هاست که در سرتاسر جهان به کمبود ویتامین A، روی و آهن توجه می‌شود، در حالی که تحقیقات کمی در مورد کمبود B۱۲ وجود دارد. بیش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به سوءتغذیه حاد تا ۶ تا ۲۳ ماهه در این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ کودکان کم قبل و هم بعد از سه ماه رژیم غذایی روزانه حاوی

محتوای سطح پایین یا حاشیه‌ای ذخیره B۱۲ اندازه‌گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح B۱۲ پایین یا حاشیه‌ای داشتند. حتی پس از سه ماه تسکین غذایی، یک سوم از کودکان داشتند. همچنین سطح پایین یا حاشیه‌ای ذخیره B۱۲ را داشتند. توضیح تأثیر بار این است که محدودیتی برای میزان جذب B۱۲ وجود دارد. به گفته محققان، روده کودک تنها می‌تواند ۱ میکروگرم B۱۲ را در هر وعده غذایی جذب کند. بنابراین، اگر کودکی ۵۰۰ میکروگرم کمبود داشته باشد، بیش از چند هفته طول می‌کشد تا کمبود او جبران شود. از آنجایی که بدن ما نمی‌تواند به تنهایی B۱۲ تولید کند، باید آن را از طریق محصولات حیوانی یا مکمل‌های دارویی تأمین کرد. با این حال، در بسیاری از کشورهای کم درآمد، دسترسی به غذاهای حیوانی برای عموم مردم بسیار دشوار است.

چگونه روده خود را تقویت کنیم؟

در ذیل چند پیشنهاد برای کمک به بیمارمان برای احساس بهتر ارائه شده است.

به گزارش بهداشت نیوز، در حالی که معمولاً تب، سرفه شدید، گلودرد و لرز به عنوان علائم اصلی کووید ۱۹ شناخته می‌شود، ویروس با روش‌های بیشتری بر بدن انسان از جمله اختلال در عملکرد طبیعی روده و معده تأثیر می‌گذارد.

بر اساس گزارشی ایندیان اکسپرس، تعداد زیادی از بیمارانی که با این بیماری بهبود یافته‌اند یا از آن رنج می‌برند، مشکلات روده و معده را تجربه کرده‌اند.

راشی چودری، مربی ورزش بیمارمان مبتلا به دیابت، اظهار کرد: تعداد زیادی از بیمارمان در مرحله پس از کووید ۱۹ مشکلات روده و معده را تجربه می‌کنند.

چودری در توضیح دلیل احتمالی حمله ویروس به معده بیمارمان گفت: علی‌رغم اینکه کووید ۱۹ عمدتاً یک بیماری تنفسی در نظر گرفته می‌شود، این عفونت بر عملکرد روده و معده نیز تأثیر می‌گذارد. وی افزود: دلیل اصلی این مشکل تمایل ویروس برای اتصال به گیرنده‌های پروتئینی به نام ACE۲ است که به تعداد زیاد در روده انسان وجود دارد. ورود عفونت به ناحیه روده عواقب جدی دارد زیرا میکروبیوم ناحیه روده را تغییر می‌دهد و ممکن است باعث التهاب، اسپهال، سوءهاضمه و درد غیرطبیعی حین غذا خوردن شود.

چودری بیان کرد: وجود ویروس در قسمت روده می‌تواند باعث شکم‌درد به دلیل التهاب اعصاب روده شود. دلیلی که این مشکل را بدتر می‌کند، این واقعیت است که مانند کالری ویروس در قسمت روده در مقایسه با دستگاه تنفسی طولانی‌تر و ممکن است هفته‌ها بعد از خارج شدن ویروس از سیستم تنفسی ادامه داشته باشد.

چگونه روده خود را تقویت کنیم؟

تنها راهی که چودری برای مبارزه با تأثیر ویروس کشنده بر روده پیشنهاد کرده، تقویت میکروبیوتای روده است.

در ذیل چند پیشنهاد برای کمک به بیمارمان برای احساس بهتر ارائه شده است.

حذف تمام غذاهای فرآوری شده از رژیم غذایی می‌تواند به بهبود مشکل روده کمک زیادی کند. با وجود اینکه مصرف غذاهای سرخ و فرآوری شده در مواقع عادی مشکل‌ساز است اما کسب آن از مشکلات روده رنج می‌برند، باید به هر قیمتی از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید.

مصرف مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌ها نیز می‌تواند درد ناشی از التهاب در قسمت روده را تسکین دهد.

نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات همیشه روشی مفید است و می‌تواند به بیمارانی که از بیماری‌های پس از کووید رنج می‌برند، کمک کند. مایعات به حذف سموم از داخل بدن، همچنین به تأمین اسکیزن بیشتر به اندام‌ها کمک خواهد کرد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش

چهار شیراز

خانم پیری دخت محمودیان با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۰۳ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۶۵۲/۱۸۶۹۰ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام بری دخت محمودیان ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۴۸۰۳۱۰/ب/۹۹ صادر شده و به موجب سند صلح ۲۷۷۶۱-۱/۱۶/۱۳۹۷ دفتر ۴۰۳ شیراز منافع آن متعلق به سید محمد جعفر ضمیر فخری می‌باشد به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق مساده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴/۱۱/۱۴

۱۹۹۷/م/الف- داود انصاری - سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز - ناحیه ۱