

#### سلامت

### تغذیه در ایام نوروز

**بخش اجتماعی**– با توجه به نزدیک شدن به ایام نوروز ممکن است تغییرات تغذیه ای با توجه به دید و بازدید ها، مسافرت و یا به طور کل شرایط این دوران برای شما به وجود بیاید که همگی می توانند روی سلامتی شما تاثیر گذار باشد صرف شیرینی و شکلات در این ایام بیشتر می شود و به علت اینکه دارای قند زیاد هستند و جز مواد پر کالری محسوب می شوند افراط در مصرف آنها می تواند باعث افزایش وزن و چاقی شما شود و یا اینکه تری گلیسیرید خون را بالا ببرد. یکی از چربی های نامطلوب خون در بدن تری گلیسیرید است که بالا رفتن آن به صورت کنترل نشده می تواند زمینه مشکلات قلبی را فراهم کند. همچنین مصرف مواد غذایی شیرین سلامت دندان را نیز به خطر می اندازد.
به دیگر نکات تغذیه ای که بهتر است در ایام عید به آن توجه داشته باشیم در مطلب زیر اشاره می شود.مغزها کالری زیادی داشته و چربی موجود در آنها بالاست. اگر چه در دسته چربی های خوب هستند ولی با توجه به کالری بالایی که دارند مصرف زیاد آنها باعث چاقی و اضافه وزن می شود.آجیل ها معمولا به صورت بو داده هستند و با نمک زیادی در مغازه به فروش می رسند و می تواند موجب بالا رفتن فشار و با تجمع آب در بدن شود.

**کنترل وزن در ایام نوروز و تعطیلات:** سعی کنید یاد بگیرید که چگونه هم از این تعطیلات لذت ببرید و هم در برنامه کاهش وزن شما خللی ایجاد نشود. شما خود را از دید و بازدید و همنشینی با دوستان و فامیل به بهانه ی رژیم کاهش وزن محروم ننمایید. همه چیز در اعتدال خلاصه می شود. دوران تعطیلات نباید برای شما به معنی یک فاجعه در برنامه کاهش وزن باشد. با رعایت چند تکنیک ساده و آسان و کمی برنامه ریزی، شما می توانید رژیم غذایی خود را در این دوره نیز تحت کنترل خود در آورید.قبل از نوروز اهداف تان را برای حفظ تناسب اندام تنظیم نمایید پس قبل از عید چند دقیقه را به نوشتن اهداف و راه کارهایی برای افزایش فعالیت بدنی و حفظ تناسب اندام خود در نوروز اختصاص دهید. در نوشتن اهداف تان در عید نوروز مثبت نگر باشید و از جملات انرژی بخش استفاده کنید. برای مثال بنویسید: ایام نوروز و نیز سال جدید از گردش، ورزش، مهمانی و غذاهای سالم به طور متوازن لذت خواهم برد. واقع بین باشید، سعی نکنید رژیم سخت بگیرید، بلکه هفتان این باشد که بعد از تعطیلات همان وزن قبلی خود را داشته باشید!اگر می خواهید از آجیل و شیرینی استفاده کنید حتما باید از سهم ناهار و شام کم کنید. زمانی که یک یا دو کاسه آجیل در روز استفاده می کنید حدودا یک سوم کالری روزانه را دریافت می کنید که به اضافه وزن جدی در پایان ایام عید منجر می شود.در هنگام پذیرایی اولین چیزی که برای خوردن انتخاب می نمایید باید از ظرف میوه باشد بطور کلی بیشتر چای( بدون قند)، میوه، خیار و خوراکی های کم کالری را انتخاب کنید.

**سه وعده غذای اصلی را بخورید و هیچ کدام را حذف نکنید**
سعی کنید در مهمانی های ناهار و یا شام دسته جمعی و فامیلی، هرگز با شتاب و عجله غذا نخورید و غذا را مزه مزه کرده و به آرامی بخورید و مکث زیادی بین لقمه ها غذا داشته باشید. سعی کنید از بین غذاهای ارائه شده در مهمانی ها، بیشتر غذاهای کم چرب و کم کالری و کبابی را انتخاب کنید.انتخاب تان بیشتر غذاهای کم چرب و سرخ نشده و ماست و سالاد فراوان باشد

اگر به مهمانی دعوت شدید، قبل از رفتن، می توانید یک میان وعده کوچک از سبزیجات و میوه جات میل کنید. با این کار اشتهای خود را کم کرده اید.

در دوران عید می بایست از فعالیت بدنی کافی برخوردار باشید. اگر قبل از تعطیلات، ورزش می کردید، در طول این مدت نیز به ورزش خود ادامه دهید. اما اگر ورزش نمی کردید، در این دوران حتما ورزش کنید.

**بخش اجتماعی**– چگونه سلامت روان خود را در تعطیلات

عید نوروز با توصیه متخصصان در اولویت قرار دهید.

عید نوروز سنتی دیرینه و زمانی برای جشن گرفتن است، اما همچنین می تواند دوره سختی باشد، به خصوص اگر با اضطراب یا افسردگی دست و پنجه نرم می کنید. چرخه رسانه های اجتماعی می تواند به شما این احساس را بدهد که تنها فردی در جهان هستید که اوقات خوبی را سپری نمی کنید. دیدن دیگران در حال تفریح در رسانه های اجتماعی می تواند احساس بد را بیشتر کند. این زمان از سال برای کسانی که خانواده ندارند یا روابط چالش برانگیزی با اعضای خاصی از خانواده دارند، می تواند سخت باشد. همچنین می‌تواند برای کسانی که شخص مهمی را از دست داده اند یادآور آندوهشان باشد.

عید نوروز چگونه می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد؟

اگر در عید نوروز با مشکلات سلامت روان خود دست و پنجه نرم می کنید، تنها نیستید. مسائل مربوط به بیماری روانی از جمله اضطراب، غم و اندوه، خستگی و کناره گیری اجتماعی می توانند در این زمان از سال به دلایل متعددی تشدید شود.

عید نوروز همیشه فصل تعطیلات شاد و دلپذیری نیست که انتظارش را میکشیدیم. برای برخی افراد، سپری کردن عید می تواند یک تجربه بسیار تنها و منزوی باشد. این نوع از تعطیلات لزوم عالی بودن همه چیزها هستند.وقتی این اتفاق نمی‌افتد، می‌تواند باعث شود فرد احساس کند که به نوعی شکست خورده است.در تعطیلات عید بسیاری از مردم کمتر ورزش می‌کنند و رفتارهای متفاوتی دارند. ورزش تأثیرات مفیدی بر خلق و خو دارد و کاهش آن در طول تعطیلات می تواند منجر به تغییرات منفی در خلق و خو شود. ممکن است بیشتر خرج کنیم یا نگران کمبود پول باشیم. نگرانی های مالی تأثیر زیادی بر سلامت روان دارد.

- عیده‌ها به شبه‌ها**

همچنین تأثیرات زیاده‌خواهی بدون محدودیت در ایام جشن وجود دارد. آنچه می خوریم و می نوشیم تأثیر قابل توجهی بر خلق و خو دارد. در طول عید ممکن است تمایل به خوردن ناسالم وجود داشته باشد. وقتی این را با الگوهای خواب نامناسب ترکیب می کنید، تأثیر اجتناب‌ناپذیری بر سلامت روان به وجود می آید.بدرت‌تر همه، چرخه رسانه های اجتماعی می تواند به شما این احساس را بدهد که تنها فردی در جهان هستید که اوقات خوبی را سپری نمی کنید. دیدن دیگران در حال تفریح در رسانه های اجتماعی می تواند احساس بد را بیشتر کند. این زمان از سال برای کسانی که خانواده ندارند یا روابط چالش برانگیزی با اعضای خاصی از خانواده دارند، می تواند سخت باشد. همچنین می‌تواند برای کسانی که شخص مهمی را از دست داده اند یادآور آندوهشان باشد.

- نکته‌هایی برای تقویت سلامت روان در عید**

اگر احساس می کنید که وقت یا انرژی لازم برای برگزاری جشن ندارید، حفظ سلامت روانتان بسیار مهم تر است. عید نوروز به طور سنتی زمانی است که ما در آن مهربانی و حس نیت را نسبت به دیگران نشان می دهیم. اما ما نمی توانیم با یک فنجان خالی، فنجان دیگران را پر کنیم. ما باید نیازهای دیگران را با نیازهای خودمان متعادل کنیم. اگر مطمئن نیستید که چگونه با از دست دادن یکی از

## { اجتماعی }

# ۱۰ راه برای مراقبت از سلامت روان در تعطیلات نوروز



عزیزانتان باید کنار بیایید، تحت فشار تعهدات اجتماعی قرار دارید یا با استرس ناشی از مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنید، توصیه های ما را برای مراقبت از سلامت روان خود در عید دنبال کنید:

- استراحت کنید**

پس از مدت‌ها نداشتن تماس رو در رو، معاشرت در یک گروه بزرگ‌تر ممکن است استرس‌زاتر از حد معمول باشد. پس کمی استراحت کنید. چند صفحه از یک کتاب را بخوانید، به مدت ۱۰ دقیقه به یادگست گوش دهید، ایوم مورد علاقه خود را نگاه کنید، یا به پیاده روی در اطراف خانه تان بروید.

اگر به تنهایی نیاز دارید، حتما زمانی را به تنها بودن اختصاص دهید. ممکن است فقط پنج دقیقه طول بکشد تا آرامش و سکوت را پیدا کنید، یا برخی از تکنیک‌های تمرکز حواس را تمرین کنید، مانند تمرین‌های تنفسی یا مدیتیشن. این می تواند به شما کمک کند تا قبل از پیوستن به جشن، آرامش خود را حفظ کرده و دوباره سازماندهی کنید.

- صحبت کنید**

اگر با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم می کنید، بدانید که اعضای دیگران منتظر شماست. تماس با یک دوست یا یکی از حمایت خانواده می تواند به کاهش احساس استرس یا غم کمک کند. آنها ممکن است بتوانند همدلی کنند و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند یا راه های دیگری برای کمک و حمایت از شما بیابند.

اگر احساس تنهایی می کنید، در سکوت رنج نکشید. بهترین قدمی که می‌توانید بردارید این است که با کسی صحبت کنید. اگر احساس می‌کنید کسی را نزدیک خود ندارید، یا از صحبت کردن با دوستان یا خانواده ناراحت هستید، با فردی بی‌طرف صحبت کنید. می‌توانید از ششم فروردین یا نستینو سلامت مغز دانا ارتباط بگیرید. در صفحه اینستاگرام ما نیز مطالب مرتبط وجود دارد و قرار داده می شود.

- نقشه روز خود را ترسیم کنید**

اگر در عید تنها هستید، این امر به ویژه مهم است. سنت را کنار بگذارید و راه های دیگری را برای گذراندن وقت خود بیابید که برای شما معنادار است. با سرگرمی‌ای که به آن علاقه دارید دوباره ارتباط برقرار کنید، چیز جدیدی را امتحان کنید. مثلا نحوه پختن کیک یزدی را بیاموزید. یا وقت و مهارت‌های خود را در جای دیگری به کار بگیرید. اگر نمی خواهید مجبور شوید خانه را ترک کنید، فیلم و سریال های مورد علاقه تان را ببینید. روی انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، تمرکز کنید، چه پختن غذاهای مورد علاقه‌تان یا تماشای بهترین فیلم‌ها باشد. همچنین می‌توانید زمانی را برای تماس با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تعیین کنید، حتی اگر نمی‌توانید حضورا با آنها باشید. باز نگه داشتن این خطوط ارتباطی ممکن است به شما کمک کند کمتر احساس انزوا کنید و به عنوان یادآور افرادی هستند که می‌توانید با آنها صحبت کنید، حتی زمانی که در خانه تنها هستید.

- انتظارات خود را مدیریت کنید**

مطمئن شوید که انتظارات خود را از آنچه ممکن است در این عید رخ بدهد مدیریت کنید. سعی کنید در لحظه زندگی کنید، به جای اینکه به آنچه می‌توانست اتفاق بیفتد، فکر کنید. تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به تمرکز توجه شما در لحظه حال کمک کند و شما را از نشخوار فکری در مورد گذشته یا

# کیان امروز

- گنجینه خاطرات دوست داشتنی**

عید نوروز می تواند به خصوص برای کسانی که غم از دست دادن عزیزی را دارند سخت باشد. گرامیداشت یاد و خاطره عزیزانتان می تواند بخش مفیدی از روند سوگاری باشد. سعی کنید از قبل برای اینکه چگونه می خواهید به یاد آنها باشید برنامه ریزی کنید. اگر این کاری است که احساس می کنید آماده انجام آن هستید.

مثلا به زیارت قبور آنها بروید یا به مکانی بروید که برای هر دوی شما خاص بود. مهمترین چیز این است که کاری را انجام دهید که برای شما معنادار باشد.

و اگر برای انجام هر یک از این کارها آمادگی ندارید؟

مشکلی نیست. غم و اندوه یک فرآیند بسیار تدریجی است. مطمئن شوید کاری را انجام می دهید که با آن احساس راحتی می کنید. اگر احساس غم و اندوه شدیدی را تجربه می‌کنید و فکر می‌کنید مثلا به افسردگی شده اید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

عید نوروز می تواند به خصوص برای مقابله با سوگ سخت باشد. گرامیداشت یاد و خاطره عزیزتان می تواند به روند سوگاری کمک کند.

- فعال بنامید**

وقتی هوا سرد است و روزها کوتاه هستند، پیدا کردن انگیزه برای فعالیت سخت است. اما جمع کردن انرژی برای پیاده روی یا دوچرخه سواری به بیرون از منزل، سلامت روان شما را تقویت می کند. تزئینات و سفره های هفت سین را در اطراف خود مشاهده کنید. یا برای تماشای حاجی فیروز و عمو نوروز به خیابان ها و بازار بروید.

ورزش هورمون‌های حس خوب را در مغز ترشح می‌کند. بنابراین ورزش منظم می‌تواند به بهبود دیدگاه شما کمک کند و باعث می‌شود احساس مثبت‌تری داشته باشید. حتی یک سفر کوتاه در خارج از خانه می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد، به خصوص در فضاهای سبز. گذراندن زمان در طبیعت می‌تواند برای سلامت روانی شما مفید باشد.

- انتخاب های آگاهانه داشته باشید**

به همین ترتیب، خوردن بیش از حد قند می تواند احساس بی حالی و ضعف را در شما ایجاد کند. نیازی نیست تمام خوراکی های مورد علاقه خود را در جشن حذف کنید، اما مطمئن شوید که مقدار زیادی میوه و سبزیجات می خورید و به خوبی هیدراته می شوید. خواب کامل شبانه همچنین می تواند به تقویت خلق و خوی شما کمک کند، بنابراین چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب از مصرف قهوه، چای و نوشیدنی های شیرین خودداری کنید.

- کاری را که برای شما مناسب است انجام دهید**

نحوه مراقبت از خودتان در نهایت به موقعیت منحصر به فرد شما بستگی دارد. اگر با اعضای خاصی از خانواده مشکل دارید، در مورد اینکه چقدر زمان برای صرف کردن با آنها مفید است، واقع بین باشید. به جای شب ماندن، برای ناهار به آنها سر بزنید. اگر عید را به تنهایی می گذرانید، فعالیت ها و تماس های وییدی زیادی را برنامه ریزی کنید تا با دیگران در ارتباط باشید. اگر احساس خستگی می‌کنید، برای انجام کارهایی که شما را سرحال می‌کنند و احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند، وقت بگذارید. حمام کنید یا با کلاس یوگا آنلاین ترمین انجام دهید.

# آگهی مزایده

**هیات امناء بقعه متبر که بی بی حوریه سلام الله علیه شهر بندرانزلی در اجرای ماده ۱۱ آئین نامه**

**اجرائی تشکیلات و اختیارات سازمان اوقاف و امور خیریه در نظر دارد: مورد ذیل را از طریق**

**مزایده به اجاره واگذار نماید.**

ردیف	نام موقوفه	مشخصات مورد اجاره	مساحت به متر مربع	قیمت پایه اجاره ماهیانه	مبلغ سپرده جهت شرکت در مزایده
۱	مهمانسرای بقعه متبر که بی‌بی حوریه	ده باب سوئیت اقامتی به همراه حیاط و محوطه	۴ سوئیت ۳۰ متری و ۶ سوئیت ۴۰ متری	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ معادل سی و پنج میلیون تومان	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل چهل و دو میلیون تومان

**پیشنهاد دهندگان می بایست پس از دریافت فرم های مربوط به شرکت در مزایده از واحد اجارات، به امور مالی اداره شهرستان مراجعه نموده و فیش واریزی جهت پرداخت سپرده را دریافت و یک نسخه از فیش واریزی را ضمیمه پیشنهاد خود در پاکت لاک و مهر شده، تحویل واحد اجارات و بهره وری و اقتصادی اداره اوقاف بندرانزلی نمایند.**

**مبلغ مزبور به صورت سپرده بوده و در صورت برنده نشدن به پرداخت کننده مسترد خواهد شد، هزینه تبلیغات و نشر آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.**

**مبلغ پیشنهادی بطور صریح و خوانا نوشته شود و به پیشنهاد مبهم یا پیشنهادهاتی که خارج از موعد مقرر برسد و مخالف با شرایط آگهی مزایده باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.**

**داوطلبان می توانند از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۸ تا پایان وقت اداری روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ پیشنهادات خود را تسلیم واحد بهره وری و اقتصادی اداره اوقاف بندرانزلی نمایند.**

**کمیسیون مزایده در محل اداره اوقاف و امور خیریه راس ساعت ۱۰ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۷ روز پنج‌شنبه تشکیل و پس از قرائت پیشنهادات واصله نسبت به صلاحیت برنده مزایده رسیدگی و در صورت تأیید صلاحیت برابر مقررات نسبت به واگذاری اقلام مورد نظر اقدام خواهد شد.**

**اعضای کمیسیون مزایده در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات برابر مقررات مختار می باشند.**

**در صورتی که برنده مزایده ظرف مدت ۳ روز جهت انجام امور مربوطه به واحد بهره وری و اقتصادی مراجعه نماید، سپرده ایشان به نفع موقوفه ضبط و یا نفرات بعد با حفظ تر تیب برابر مقررات نسبت به اجاره اقدام خواهد شد.**

**متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر به واحد بهره وری و اقتصادی اداره اوقاف شهرستان بندرانزلی واقع در غازیان-سامانسر- جنب کلینیک مهر شماره تماس: ۰۴۴۴۲۲۹۴-۰۱۳ مراجعه نمایند.**

**مزایده ۱۴۰۱/**

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۸

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده

(نوبت دوم)

**مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم ش رکت تعاونی مصرف کارکنان بهداشت و درمان لنگرود** راس ساعت ۱۵ عصر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ در محل سالن اجتماعات شبکه بهداشت شهرستان لنگرود تشکیل می‌گردد.
از عموم اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می‌گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضور به‌هم رسانند.

**توجه:**

هریک از اعضای تعاونی می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام‌الاختیار خود از میان اعضا یا خارج از اعضا واگذار نمایند. تعداد آراء و کالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود.

**داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسی باید واجد شرایط زیر باشند:**

تابعیت جمهوری اسلامی ایران

ایمان و تعهد عملی به اسلام (در تعاونی‌های متشکل از اقلیت‌های دینی شناخته شده در قانون اساسی تعهد عملی به دین خود)

دارا بودن اطلاعات یا تجربه لازم برای انجام وظایف متناسب با آن تعاونی

عدم ممنوعیت قانونی و حجر

عدم عضویت در گروه‌های محارب و عدم ارتکاب جرایم بر ضد امنیت و جعل اسناد

عدم سابقه محکومیت ارتشاء، اختلاس، کلاهبرداری، خیانت در امانت، تدلیس، تصرف غیرقانونی در اموال دولتی، و ورشکستگی به تقصیر

**دستور جلسه:**

۱- گزارش کتبی هیات مدیره

۲- انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل

**هیات مدیره ش رکت تعاونی**

**مدیر عامل و منشی هیات مدیره**

**سید احد میرباقی نژاد**

**رئیس هیات مدیره**

**مهدی جمشیدی**

### رای عدم افراز پلاک ۲۵۶۵ بخش یک رشت

آقای مازیار ابراهیمی به وکالت از خانم میترا ابراهیمی احد از مالکین مشاع پلاک ثبتی فوق‌الذکر طی درخواست به شماره ۱۰۰۲۴۱۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۱ در اجرای ماده ۲ قانون افراز املاک مشاع تقاضای افراز پلاک موصوف بطریقیت سایر مالک مشاع از این اداره را نموده که رسیدگی به نماینده ثبت ارجاع گردیده و برابر گزارش وارده به شماره ۱۵۱۲، ۱۴۰۱، ۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ نماینده ثبت و محتویات مندرج در پرونده ثبتی:

اسناد مالکیت مشاعی شش‌دانگ یک باب خانه به شماره ۲۵۶۵ واقع در سافریسازان بخش یک رشت ذیل ثبت ۱۹۵۶۹ و ۲۷۶۷ و ۱۰۱۰۷ صفحات ۳۵۵ و ۴۳۰ و ۵۶۷ دفتر ۱۴۴-۱ و ۲۶-۱ به نام فرشید صبوری و علیرضا بی‌غم لسکو کلاهی و پرویز پهنود مشاعا و بالسویه صادر و تسلیم گردیده سپس برابر سند انتقال اجرائی به شماره ۵۶۷۳۷ مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ توسط دفترخانه ۱۶۰ رشت مقدار ۲۲۰/۴۵ سهم مشاع از ۸۸۵۵ سهم از شش‌دانگ قدرالسهمی فرشید صبوری به خانم میترا ابراهیمی منتقل گردید که متعاقبا اسناد مالکیت مشاعی به شرح ذیل صادر گردید:

۱- مالکیت میترا / ابراهیمی فرزند تیمور شماره شناسنامه ۳۹۴۳ تاریخ تولد ۱۳۴۳/۱۲/۰۲ صادره از رشت دارای شماره ملی ۲۵۹۳۰۱۸۴۰۲ با جز سهم ۱/۵۶۱۳ از کل سهم ۲۶۵۶۵ به عنوان مالک شش هزار و ششصد و سیزده ممیز پنج دهم سهم مشاع از بیست و شش هزار و پانصد و پنج سهم عرصه و اعیان سهم مورد معامله: ۲۲۰۴۵ سهم از ۸۸۵۵ سهم از شش‌دانگ مشاع با شماره مستند مالکیت ۵۶۷۳۷ تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۶۰ شهر رشت استان گیلان، موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۱۷۹۸۶۷ سری ج سال ۹۸ با شماره دفتر الکترونیکی ۰۱۰۰۵۷۱۰۳۱۸۰۱۳۹۹۲ ثبت گردیده است.

۲- مالکیت فرشید / صبوری فرزند عباس شماره شناسنامه ۶۹۰۶ با جز سهم ۱،۵۲۴ از کل سهم ۲۶۵۶۵ به عنوان مالک دو هزار و دویست و چهل و یک ممیز پنج دهم سهم مشاع از بیست و شش هزار و پانصد و پنج سهم عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۵۶۷۳۷ تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۵ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۶۰ شهر رشت استان گیلان، ثبت گردیده است.

۳- مالکیت علیرضا / بی‌غم لسکو کلاهی فرزند محمدعلی شماره شناسنامه ۲۶۵۳ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ به عنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان متن سهم: دو دانگ مشاع از شش‌دانگ با شماره مستند مالکیت ۱۸۵۸۱۴ تاریخ ۱۳۸۳/۰۴/۰۱ موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۰۳۷۴۴۴ سری سال که در صفحه ۵۶۷ دفتر املاک جلد ۸۴ ذیل شماره ۱۰۱۰۷ ثبت گردیده است. بازداشت و رهن به نظر نرسید.

۴- مالکیت پرویز / پهنود فرزند محمدعلی شماره شناسنامه ۱۸۸۵ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ به عنوان مالک دو دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان متن سهم: دو دانگ مشاع از شش‌دانگ با شماره مستند مالکیت ۱۸۵۸۱۴ تاریخ ۱۳۸۳/۰۴/۰۱ موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۰۳۷۴۴۶ سری سال

که در صفحه ۵۶۷ دفتر املاک جلد ۸۴ ذیل شماره ۱۰۱۰۷ ثبت گردیده است. بازداشت و رهن به نظر نرسید.

با عنایت به گزارش وارده به شماره ۱۵۱۲، ۱۴۰۱، ۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ نماینده ثبت و اینکه مورد ثبت به صورت یک باب خانه می‌باشد و متعاقب آن اخذ نظریه شماره ۱۲۹۵۵-۵۸۱۳۰/۱۲/۰۵ صادره از شهرداری منطقه ۲ رشت که برابر شماره ۱۰۰۲۹۹۸-۱۰/۱۲/۱۹-۱۴۰۱ ثبت دبیرخانه گردیده، پلاک موصوف را غیرقابل افراز دانسته؛ لذا با عنایت به عدم شهرداری منطقه ۲ رشت و تعدد مالکین مشاع و کمی مساحت به استناد ماده ۵ آیین‌نامه قانون افراز و فروش املاک مشاع مصوب ۱۲۰ اردیبهشت سال ۱۳۵۸ تصمیم به رد افراز پلاک موصوف را صادر و در اجرای ماده ۱۶ آیین‌نامه مذکور این تصمیم به کلیه مالکین مشاع ابلاغ می‌گردد تا چنانچه نسبت به تصمیم رای صادره اعتراضی داشته باشند می‌توانند برابر ماده ۲ قانون مذکور از تاریخ ابلاغ ظرف ۱۰ روز اعتراض خود را به دادگستری محل وقوع ملک ارایه نمایند.

**۲۶۸۴ ر م الف ث**

**تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۸**

**رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک رشت- سید محمد فرزانه شال**