طب

خوراکی‌های تابستانی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ایسنا: میوه‌ها و سبزی‌های تابستانی به غیر از طعم عالی، حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی سالم برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن هستند. باید با انتخاب میوه‌ها و سبزی‌های مخصوص این فصل، سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه مؤثر با سموم مضر و عوامل ایجادکننده بیماری تقویت کرد.

انواع هندوانه، طالبی و خربزه دارای ویتامین‌های B6 ، A، C، لیکوپن، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه بوده و یک میان‌وعده بسیار مغذی و بدون چربی با مقدار کالری ناچیز محسوب می‌شوند. ویتامین C نقش اساسی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. اسیدهای آمینه نیز در ترمیم ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و بافت‌های پوستی بسیار ضروری هستند.همچنین انواع توت‌ها به ویژه توت فرنگی، تمشک و ذغال‌اخته سرشار از ویتامین C، اسیدهای فنولیک و آنتی‌اکسیدان‌ها و منبع عالی فیبر هستند. ذغال‌اخته اغلب به لطف خاصیت ضدسرطانی به عنوان یکی از سالم‌ترین میوه‌های دنیا شناخته شده است. انواع توت‌ها همچنین حاوی آنتوسیانین‌ها هستند که با رادیکال‌های آزاد، التهاب و حتی سرطان مبارزه می‌کنند.اما ذرت سرشار از ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، پتاسیم، آهن، منیزیم و حتی پروتئین است. خاصیت آنتی‌اکسیدانی ذرت در مبارزه با سرطان‌های خاص نقش اساسی دارد.بعلاوه اگر دچار دردهای مزمن، پرفشاری خون، سرماخوردگی و ضعف سیستم ایمنی هستید، سیر ممکن است بهترین دوست شما باشد. این خوراکی حاوی مقادیر زیادی منگنز، سلنیوم، فیبر، ویتامین‌های B و C و مقادیری از هر ماده مغذی سالم دیگر است که بدن ما به آن نیاز دارد. گوجه‌فرنگی هم حاوی مقادیر زیادی ویتامینC، A، و E، پتاسیم و همه کاروتنوئیدهای قدرتمند (آلفاکاروتن، بتاکاروتن، لوتئین و لیکوپین) است. برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود، آب گوجه‌فرنگی مصرف کرد. هر ۱۰۰ گرم کیوی، ۱۵۴ درصد نیاز بدن به ویتامین C را تامین می‌کند.

۵۰درصد مبتلایان کروناویروس جدید فاقد علامت هستند

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد افراد آلوده به کروناویروس جدید فاقد علامت هستند.محققان هشدار می‌دهند فاقد علامت بودن این بیماری ممکن است در گسترش خاموش ویروس نقش داشته باشد، به علاوه هر فرد مبتلا و فاقد علامت بیماری ممکن است مشکلات تنفسی بلندمدتی را تجربه کند.

محققان هشدار می‌دهند بسیاری از عفونت‌های کروناویروس احتمالا بدون علامت هستند و برای پیشگیری از گسترش خاموش ویروس، افراد را ترغیب به استفاده از ماسک می‌نمایند.با توجه به سرعت گسترش این ویروس، محققان بر اهمیت انتقال خاموش ویروس تاکید دارند. دکتر «هارپا ون کرخوف»، عضو سازمان بهداشت جهانی، در این باره می‌گوید: «این نوع سرایت بیماری نادر است.»دکتر «دنیل اوران»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه تحقیقاتی اسکریپس کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «سهم بالا عفونت‌های بدون علامت ممکن است در سرایت گسترده ویروس نقش داشته باشد.»به علاوه وی هشدار می‌دهد که حتی افراد فاقد هرگونه علامت، همچنان با تأثیرات بلندمدت قرارگیری در معرض این ویروس مواجه هستند.به گفته محققان، بیماران فاقد علامت، ۱۴ روز یا بیشتر بعد از ابتلاء به عفونت قادر به گسترش ویروس هستند.بررسی سی تی اسکن ریه این بیماران فاقد علامت نشان داد که ۵۴ درصد این افراد دارای ناهنجاری‌های ریوی هستند.

اسب‌سواری به کمک بیماران ام‌اس می‌آید

ایسنا: نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد اسب‌سواری درمانی می‌تواند کیفیت زندگی زنان مبتلا به اماس را افزایش دهد. بیماری اماس یک بیماری مزمن پیش‌رونده سیستم عصبی مرکزی است. در این بیماری، لایه میلین که عایق رشته‌های عصبی بوده و انتقال بسیار سریع اطلاعات از مغز به دیگر بخش‌های بدن را برعهده دارد، دچار آسیب شده و پیام‌های ارسالی از دستگاه عصبی به کندی انتقال یافته و یا به طور کامل متوقف می‌شود، در نتیجه علائم متنوعی چون عدم تعادل، خستگی، تاری دید و کرختی پاها یا دست‌ها بروز پیدا می‌کنند. محققان در پژوهشی اثر یک دوره اسب‌سواری درمانی را بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به اماس بررسی کرده‌اند.

در این پژوهش که توسط مریم صالحی، حسن محمدزاده و فهیمه رضایی از دانشکده علوم ورزشی دانشگاه ارومیه انجام شده، آمده است: «جامعه آماری این تحقیق را زنان مبتلا به بیماری اماس در شهر اصفهان تشکیل دادند که از بین زنان مراجعه‌کننده به کلینیک ام اس بیمارستان الزهرای اصفهان ۲۴ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.»

طرح پژوهش شامل دو گروه (تجربی و کنترل) بود که شرایط پیش آزمون و پس آزمون هم برای گروه تجربی و هم برای گروه کنترل کاملا یکسان بود. در این تحقیق ابتدا نمونه‌ها به صورت دسترس انتخاب و سپس تمامی نمونه‌ها در مورد تست‌ها توجیه شده و فرم رضایتنامه را تکمیل کردند و پس از آن به صورت تصادفی در یکی از دو گروه قرار گرفتند.حجم نمونه برای هر گروه ۱۲ نفر در نظر گرفته شد.

در ادامه کیفیت زندگی افراد در مرحله پیش‌آزمون ثبت و ارزیابی شد. سپس تمرینات اسب درمانی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه به طور متوسط ۳۰ دقیقه توسط گروه تجربی انجام شد، اما گروه کنترل در طول دوره پژوهش به فعالیت‌های روزانه خود ادامه داده و هیچ فعالیت خاصی نداشتند.کیفیت زندگی در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه اختصاصی کیفیت زندگی بیماران ماتیبل اسکلروز تعیین شد که بر پایه فرم کوتاه ۳۶ سوالی تنظیم شده است.

نویسندگان این مقاله می‌گویند: «نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها حاکی از اثربخشی یک دوره اسب‌سواری درمانی بر ابعاد سلامت جسمانی و روحی- روانی کیفیت زندگی بود. این مداخله تمرینی موجب بهبود چشمگیر نمرات کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شد.»در پایان این مقاله بیان شده است: «با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و یافته‌های پژوهش‌های پیشین مبنی بر تاثیر تمرینات هیپوتراپی بر عملکرد روانی و جسمانی مبتلایان به اماس، پیشنهاد می‌شود در کنار سایر مداخلات درمانی، از این تمرینات برای بهبود کیفیت زندگی این افراد استفاده شود.»

چند توصیه برای کنترل حملات پانیک

ایسنا: وحشت‌زدگی یا حمله پانیک لزوما در وضع‌های ترسناک رخ نداده و ممکن است به هنگام پیاده‌روی، غذا خوردن در یک رستوران یا حتی خواب نیز ایجاد شود، از این رو شناختن راه‌های مقابله با آن ضروری است.حملات پانیک باعث ایجاد علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، تنگی نفس، حالت تهوع، درد قفسه سینه یا رعشه می‌شود و می‌تواند بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.

حملات پانیک، حمله‌های حاد شدید اضطراب همراه با احساس مرگ قریب‌الوقوع است که فراوانی بروز آن‌ها از چند حمله در یک روز تا یک مورد در سال متفاوت است.

در صورتی که بدانید این حملات در چه شرایطی به وقوع می‌پیوندند، می‌توانید راه‌هایی برای متوقف کردن آن بیابید. در ادامه چند توصیه ساده برای کنترل حملات پانیک آورده شده است:

- زندگی عادی خود را داشته باشید:

این قابل درک است که می‌خواهید به هر قیمتی از حمله پانیک جلوگیری کنید، اما مهم این است که نگذارید ترس زندگی شما را کنترل کند. به طور مثال از حضور در مکان‌هایی که در گذشته حملات پانیک را به وجود آورده‌اند اجتناب نکنید. اگر حمله پانیک برایتان رخ داد در صورت امن بودن مکانی که در آن هستید، همانجا بمانید. زمانی که حمله تمام شد، متوجه خواهید شد که هیچ اتفاق وحشتناکی رخ نداده است.

- با خودتان صحبت کنید:

هنگامی که احساس می‌کنید حمله پانیک نزدیک است، به خود یادآوری کنید که تنها احساس اضطراب می‌کنید و خطر واقعی متوجه شما نیست. حتی می‌توانید مستقیما با ترس خود روبرو شوید. پاسخ‌هایی مانند (من نمی‌ترسم) یا (این وضع می‌گذرد) را با خود تکرار کنید.

- حواس خود را پرت نکنید:

اگرچه سعی بر متمرکز کردن ذهن خود در جای دیگر در شرایط پانیک بسیار وسوسه‌انگیز است اما سالم‌ترین روش برای مقابله با حمله پانیک، پذیرش و روبرو شدن با آن است. سعی کنید با علائم خود مبارزه نکنید اما به خودتان یادآوری کنید که این وضع گذراست.

- نفس عمیق بکشید:

حمله ممکن است باعث شود نفس‌های سریع و کم عمق بکشید، بنابراین باید تنفس خود را کنترل کنید. چشمان خود را ببندید دستتان را بین شکم و قسمت پایین دنده‌های خود قرار دهید.

از بینی خود به آرامی و عمیق نفس بکشید. سپس بگذارید تمام هوا به آرامی از دهان خارج شود. در این وضع دست خود را که به آرامی روی شکمتان بالا و پایین می‌شود، احساس می‌کنید. بعد از چند دقیقه، باید احساس بهتری داشته باشید.

- ذهن خود را در زمان حل نگه دارید:

بر پنج موردی که می‌توانید در اطراف خود ببینید، تمرکز کنید. سپس چهار موردی که می‌توانید لمس کنید، سه موردی که می‌توانید بشنوید، دو موردی که می‌توانید بو کنید و در آخر یک موردی که می‌توانید بچشید. زمانی که بر آن چه در اطراف شما اتفاق می‌افتد تمرکز کنید، ذهن شما آرام‌تر از زمانی خواهد شد که تمرکز خود را روی ترس یا پرش ذهنی از یک نگرانی به یک نگرانی دیگر می‌گذارید.

- از احساسات محرک دوری کنید:

احساساتی از جمله گرسنگی، عصبانیت، تنهایی و خستگی احساساتی هستند که بدترین وضع را برای هر فردی به همراه می‌آورند. اگر مستعد حملات پانیک هستید، این احساسات می‌توانند به محرک تبدیل شوند. هنگامی که علائم حمله ظاهر می‌شود، با خودتان بررسی کنید: آیا گرسنه، عصبانی، تنها یا خسته‌ام؟ پس از مشخص شدن وضع این احساسات می‌توانید برای رفع آن اقدام کنید.

- به صورت مرحله‌ای ریلکس کنید:

هنگامی که احساس می‌کنید یک حمله پانیک نزدیک است یا در وسط یک حمله قرار دارید، یکی از عضلات تن را متقبض کنید و سپس آن را شل کنید. این کار را در همه جای بدنتان تکرار کنید تا تمام بدن شما به صورت مرحله‌ای آرام شود.

- « اگر» ها را رها کنید:

حملات پانیک از افکار همراه با «اگر» تغذیه می‌کنند. اگر نتوانم این کار را انجام دهم چه می‌شود؟ اگر در رابطه خود شکست بخورم چه می‌شود؟ اگر همه به من بخندند چه می‌شود؟ این ترس‌ها را شناسایی کنید، سپس افکارتان را از (چه می‌شود) به (خب که چه؟) تغییر دهید. گاهی اوقات بدترین حالت یک فکر نیز به آن بدی که به نظر می‌رسد، نیست.

- به ترس خود امتیاز دهید:

وقتی ترسی ذهن شما را درگیر می‌کند، هر چند دقیقه به آن در مقیاس یک تا ۱۰ امتیاز دهید. این کار شما را در لحظه کنونی نگه می‌دارد. همچنین یادآوری خوبی است که شما در کل زمان حمله در امتیاز ۱۰ ترس قرار ندارید.

- مراقب مصرف قهوه و دخانیات باشید:

کافئین می‌تواند شما را عصبی و دچار رعشه کند. همچنین می‌تواند شما را دچار بی‌خوابی کند که می‌تواند بعداً باعث خستگی شود. نیکوتین نیز در ابتدا می‌تواند به شما احساس آرامش دهد اما پس از فرآوری در بدن می‌تواند شما را وحشت زده و عصبی کند.کافئین، نیکوتین و الکل می‌توانند حملات پانیک را ایجاد کرده یا آن‌ها را وخیم‌تر کنند. بهتر است از آن‌ها اجتناب شود.

- برای ورزش زمان بگذارید:

فعالیت بدنی استرس را که یکی از دلایل اصلی حملات هراس است، کاهش می‌دهد. یک تمرین ورزشی مخصوصاً نوعی که ضربان قلب شما را بیشتر می‌کند، می‌تواند شما را به وضعی آرام‌تر برساند. اگر نمی‌توانید زمان زیادی برای ورزش کردن اختصاص دهید، حتی یک پیاده روی ۱۰ دقیقه‌ای هم می‌تواند در این زمینه مفید باشد.

- به بدن خود آرامش دهید:

اگر به بدن خود آرامش دهید، ذهنتان نیز به دنبال آن آرام‌تر خواهد شد. تمریناتی مانند یوگا و تای‌چی از حرکات آهسته بدن استفاده می‌کنند و به ذهن می‌آموزند که آرام و آگاه باشد.

با قرنطینه خانگی از جان خود محافظت کنید

ایسنا: به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، افراد دارای علائم کرونا می‌توانند با استراحت و قرنطینه خانگی تا حدود زیادی از جان خود و اطرافیانشان در مقابل ویروس کرونا محافظت کنند.

ابراهیم قادری اظهار کرد: طی هفته‌های اخیر عدم ثبات در رعایت فاصله فیزیکی، عدم استفاده از ماسک و رعایت مناسب و همچنین قرنطینگی افراد دارای علامت که باید ماه‌ها ادامه یابد، باعث افزایش روند شدید انتقال این بیماری شده است، که متاسفانه این روند شدید در برخی از شهرهای استان بخصوص سنندج نیز مشاهده می‌شود و احتمالا افزایش بستری در برخی از شهرستان‌های دیگر مانند مریوان و حتی دیواندره نیز بوجود آید.

وی عنوان کرد: افراد مشکوک به کرونا ضمن مراجعه به پزشک، باید استراحت کامل داشته باشند تا وضع آن‌ها وخیم‌تر نشود و درصورت احساس خستگی و یا تنگی نفس حتما به مراکز بهداشتی یا درمانی مراجعه کنند.

قادری ادامه داد: افراد دارای علائم کرونا می‌توانند در سامانه salamat.gov.ir مشخصات و علایم خود را ثبت کنند تا مراقبین سلامت با آنها تماس گرفته و فرد را بدون نیاز به مراکز بهداشتی و درمانی، بررسی کنند، همچنین بیماران می‌توانند از طریق تماس با سامانه ۴۰۳۰ مشاوره لازم را دریافت کنند.

وی تاکید کرد: همه ما مجبوریم برای مراقبت از خود و جلوگیری از آسیب‌پذیری مدتی هرچند طولانی سبک زندگی خود را تغییر دهیم. ابراهیم قادری در پایان یادآور شد: هرچند این بزرگترین بحران بشر در صد سال گذشته است ولی درصورت همکاری همه‌جانبه مردم و مسئولین، از وخامت اوضاع تا حدود زیادی کاسته خواهد شد.

پزشکی

تنهایی موجب تغییر شبکه اجتماعی مغز می شود

مهر: احساس عدم ارتباط با دیگران نشان دهنده نحوه عملکرد مغز در روابط است.سایت‌های رسانه‌های اجتماعی تنها موارد نشان دهنده شبکه اجتماعی شما نیستند، اما طبق تحقیق جدید، تنهایی نحوه نمایش مغز از روابط را تغییر می‌دهد.

یک ناحیه مغز به نام mPFC (کورتکس پیش پیشانی میانی مغز)، نقشه ساختاری از محافل اجتماعی فرد را بر اساس میزان نزدیکی شان با افراد حفظ می‌کند. افرادی که با تنهایی می‌جنگند، اغلب شکافی بین خود و دیگران حس می‌کنند. این شکاف از طریق الگوهای فعالیت mPFC منعکس می‌شود. محققان این مطالعه، از روش fMRI (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی) برای بررسی فعالیت مغز شرکت کنندگان در زمان فکر کردن در مورد خود، دوستان نزدیک شان، آشنایان و افراد مشهور استفاده کردند.فکرکردن در مورد هرکسی از هر گروهی با الگوی فعالیت متفاوتی در mPFC مرتبط بود: یک الگو در مورد خود فرد؛ یک الگو در مورد شبکه اجتماعی دوستان و آشنایان؛ و یک الگو در مورد افراد مشهور و معروف نظیر هنرپیشگان.

نتایج نشان داد هر چقدر رابطه نزدیک تر باشد، الگوی مغزی شبیه‌تر با زمانی بود که فرد در مورد خودش فکر می‌کرد.این الگوهای مغزی در مورد افراد تنهاتر متفاوت‌تر بود. به عبارت دیگر، افراد تنهاتر دارای نمایش عصبی متفاوت و تنهاتری در روابط شأن هستند.

وعده غذایی سالم تر به معنای بروز سکته و حمله قلبی کمتر است

مهر: طبق نتایج مطالعه جدید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر سکته و حمله قلبی را کاهش دهد.«ژیلی شان»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «اگرچه هر الگوی رژیم غذایی سالم حاوی ترکیبی متفاوتی از اجزای رژیمی است، اما مطالعه ما نشان می‌دهد که پیروی از هر نوع رژیم غذایی سالم با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی مرتبط است.»در این مطالعه بر امتیاز چهار نوع الگوی رژیم غذایی تمرکز شد: شاخص تغذیه سالم ۲۰۱۵؛ رژیم جایگزین مدیترانه ای؛ شاخص رژیم غذایی گیاهی سالم؛ و شاخص تغذیه سالم جایگزین.اگرچه این چهار نوع رژیم غذایی باهم فرق داشتند، اما همگی بر مصرف غلات کامل، سبزیجات، میوه، حبوبات و مغزیجات آجیلی و مصرف کمتر گوشت قرمز و فراوری شده و نوشیدنی‌های قندی تاکید داشتند.آنها با استفاده از داده‌های مربوط به ۷۵ هزار زن در یک مطالعه، حدود ۹۱ هزار زن در مطالعه دیگر، و بیش از ۴۳ هزار مرد، هر رژیم غذایی را با ریسک بیماری قلبی عروقی مقایسه کردند.در طول چندین دهه پیگیری وضعیت این افراد، محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی سالمی داشتند در مقایسه با افرادی که همواره رژیم غذایی سالمی نداشتند، ۱۴ تا ۲۱ درصد کمتر با ریسک بیماری قلبی عروقی روبرو بودند.همه الگوهای سالم غذایی دارای تأثیر مشابه بر کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی بودند.

آگهی موضوع ماده۳ و ماده۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۹۶۰۳۲۴۰۰۲۰۰۰۲۱۶ مورخ ۹۹/۲/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی برازجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد اردهاکش فرزند منصور به شماره شناسنامه ۳۵۱۰۱۷۹۷۸۱ و شماره ملی ۳۵۱۰۱۷۹۷۸۱ صادره از دشتستان در شندآباد یکباب ساختمان به مساحت ۱۰۷/۶۴ مترمربع پلاک ۳۳۴۶ اصلی واقع در بخش سه حوزه ثبت ملک برازجان شهر برازجان خریداری شده از آقای سیدباقر حسینی و شرکاء به ایشان واگذار 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 دوماه اعتراض خود به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قانونی (دادگاه) نیست.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۳/۳۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۴/۱۵

۲۰۳/م.الف- رییس واحد ثبتی اداره ثبت اسناد و املاک برازجان-پرنیان خوی

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت تعاونی مکانیزاسیون کوه ناز کازرون موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۳۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۲۲۳۲۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۹/۳/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- آقای ابوالفتح نظر زاده - فرزند حاجی بابا با شماره ملی ۲۳۷۱۷۸۴۶۲۱ با دریافت ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و دیگر هیچ گونه حق و سمتی ندارد ۲ - آقای حسین مهران - فرزند یداله با شماره ملی ۲۳۶۰۴۲۰۸۶۰ با دریافت ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و دیگر هیچ گونه حق و سمتی ندارد. سرمایه شرکت از مبلغ ۱۴۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت. در نتیجه ماده مربوط اساسنامه به شرح مذکور اصلاح می گردد.

شناسه آگهی: ۸۸۳۶۷۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس – مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت تعاونی مکانیزاسیون کوه ناز کازرون موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۳۲۳ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۶۹۶۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۹/۳/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : اعضای هیات مدیره عبارتند از: آقای مصطفی توان - آقای مسلم یاقوتی - آقای وحیدرضا بستانیان - به عنوان اعضای هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۱ - آقای مصطفی توان به شماره ملی ۲۳۷۱۸۱۲۵۸۷ به سمت رئیس هیئت مدیره ۲ - آقای وحیدرضا بستانیان با شماره ملی : ۲۳۷۰۳۴۸۰۳۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ۳ - آقای مسلم یاقوتی با شماره ملی ۲۳۷۱۸۴۰۶۲۹ به سمت مدیرعامل - عضو هیئت مدیره انتخاب شدند ب: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضا ثابت مدیرعامل و یکی دیگر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شناسه آگهی:۸۸۳۶۶۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت تعاونی مکانیزاسیون کوه ناز کازرون موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۳۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۲۲۳۲۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۹۹/۳/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- آقای ابوالفتح نظر زاده - فرزند حاجی بابا با شماره ملی ۲۳۷۱۷۸۴۶۲۱ با دریافت ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و دیگر هیچ گونه حق و سمتی ندارد. سرمایه شرکت از مبلغ ۱۴۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت. در نتیجه ماده مربوط اساسنامه به شرح مذکور اصلاح می گردد.

شناسه آگهی: ۸۸۳۶۷۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس – مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

کمبود ویتامین K خطر مرگ سالمندان را افزایش می دهد

مطالعات نشان می دهد افراد مسن دارای کمبود ویتامین K در مقایسه با سالمندان دارای میزان کافی این ویتامین، ۱۳ سال زودتر در معرض مرگ قرار دارند.مطالعه جدید محققان دانشگاه تافتس ماساچوست نشان می‌دهد افراد سنین ۵۴ تا ۷۶ سال با میزان پایین ویتامین K در خون شأن ۱۳ سال زودتر با احتمال مرگ روبرو هستند که بیانگر فواید حفاظتی ویتامین K در روند افزایش سن است. احتمال که ویتامین K با بیماری قلبی و مرگ و میر مرتبط است مبتنی بر دانش ما در مورد پروتئین‌های موجود در بافت عروقی است که برای فعالیت نیاز به ویتامین K دارند. این پروتئین‌ها به پیشگیری از تشکیل کلسیم در دیواره‌های عروق خونی کمک می‌کند و بدون میزان کافی ویتامین K، عملکردشان کمتر می‌شود.»

بین میزان ویتامین K و بیماری قلبی نشان نداد. اما افراد دارای پایین‌ترین میزان ویتامین K ، ۱۹ درصد بیشتر با ریسک مرگ مواجه بودند.ویتامین K یک ماده مغذی است که برای حفظ سلامت عروق خونی مهم است. این ویتامین در سبزیجات پهن برگ نظیر کاهو، کلم و اسفناج یافت می‌شود. همچنین در برخی روغن‌های گیاهی نظیر روغن سویا و کانولا هم وجود دارد. سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این تحقیق که ویتامین K با بیماری قلبی و مرگ و میر مرتبط است مبتنی بر دانش ما در مورد پروتئین‌های موجود در بافت عروقی است که برای فعالیت نیاز به ویتامین K دارند. این پروتئین‌ها به پیشگیری از تشکیل کلسیم در دیواره‌های عروق خونی کمک می‌کند و بدون میزان کافی ویتامین K، عملکردشان کمتر می‌شود.»

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت تعاونی مکانیزاسیون کوه ناز کازرون شرکت تعاونی به شماره ثبت ۷۷۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۶۹۶۵ به استناد تاییدیه اداره محترم تعاون ،کار و رفاه اجتماعی شهرستان کازرون به شماره نامه۲۱۳۲۱/۹۹ مورخ ۹۹/۳/۱۱ وصورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۹۹/۲/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمد زارعی به شماره ملی ۲۳۷۰۶۵۳۸۱۷ و آقای حمیدرضا زارعی به شماره ملی ۲۳۶۰۰۱۳۳۵۱ و آقای وحید زارعی به شماره ملی ۲۳۶۰۱۳۴۱۸۳ به عنوان اعضاء اصلی هیات مدیره برای مدت سه سال انتخاب گردیدند و خانم الهه زارعی به شماره ملی ۲۳۶۰۴۱۸۴۳۲ و خانم نازی سلطانی خدا آبادی به شماره ملی ۲۳۹۰۵۱۹۱۹۹ به عنوان اعضاء علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال انتخاب گردیدند. خانم صدیقه سلطانی خدا آبادی به شماره ملی ۲۳۹۱۸۰۲۵۴۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد سلطانی خدا آبادی به شماره ملی ۲۳۹۱۷۸۰۸۳۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.

شناسه آگهی: ۸۸۳۶۷۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس– مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت تعاونی مکانیزاسیون کوه ناز کازرون شرکت تعاونی به شماره ثبت ۷۷۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۲۶۹۶۵ به استناد تاییدیه اداره محترم تعاون ،کار و رفاه اجتماعی شهرستان کازرون به شماره نامه۲۱۳۲۱/۹۹ مورخ ۹۹/۳/۱۱ وصورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۹/۲/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای وحید زارعی به عنوان رئیس هیئت مدیره و آقای حمیدرضا زارعی به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و آقای محمد زارعی به عنوان منشی هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب گردیدند. آقای محمد زارعی به شماره ملی ۲۳۷۰۶۵۳۸۱۷ بعنوان مدیر عامل تعاونی برای مدت سه سال انتخاب گردید. کلیه اسناد رسمی و تعهدآور بانکی با امضاء ثابت آقای محمد زارعی مدیر عامل و منشی هیئت مدیره با مهر شرکت تعاونی معتبر می باشد و کلیه نامه های اداری با امضاء آقای محمد زارعی مدیر عامل و منشی هیئت مدیره با مهر شرکت معتبر می باشد.

شناسه آگهی: ۸۸۳۶۶۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

آگهی تغییرات

تغییرات شرکت توسعه و تجارت پارس امیر برکات شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۴۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۷۹۹۷۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۹۸/۱۱/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سمت اعضا اصلی هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب شدند: خانم صدیقه دهناد کدملی ۶۸۳۹۵۶۷۵۶۷ به سمت رئیس هیات مدیره و مدیرعامل و خانم حکیمه دهناد کدملی ۶۸۳۹۸۵۰۷۲۲ به سمت نایب رئیس هیات مدیره همگی برای مدت نامحدود انتخاب شدند. دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات و نامه های عادی و اداری با امضای آقای احمد عباسی طسوجی همراه با مهر شرکت معتبر است.

شناسه آگهی: ۸۸۳۶۵۹

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس– اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز