



۳

اسفند

۱۳۹۴

دوشنبه

ضرب المثل های جهان

وقتی که دل انجام کاری را به عهده می گیرد، بدن برده آن می شود.

ضرب المثل نیجریای شمالی

پزشکی / بهداشتی

۶

شماره

۱۶۲۳

سال
بیست و یکم

خود مراقبتی در انتخاب و مصرف مواد غذایی

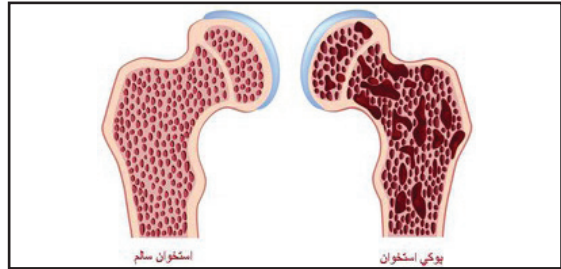
تهیه کننده : میترا دربانوش



برای داشتن زندگی خوب و سالم، نیاز به نوعی برنامه غذایی داریم که تمامی نیازهایمان را برآورده کند. این برنامه یک رژیم غذایی مناسب است که پیروی از مقادیر توصیه شده آن به حفظ سلامت بدن کمک می کند. رژیمی که هم مواد غذایی متناسب دارد، به شکلی که مصرف زیاد یک ماده غذایی موجب حذف سایر مواد غذایی نشود و هم شامل تنوع و گوناگونی مواد غذایی از گروههای غذایی مختلف باشد. ما بیشتر اوقات برای صبحانه فقط نان و پنیر می خوریم، این خوب است؛ اما کامل نیست ، نان و پنیر اگر کمی کنجد یا گردو و همچنین سیب خوردن یا گوجه فرنگی داشته باشد، کامل است و با خوردن یک سیب در وعده صبحانه، بسیار عالی می شود. در یک برنامه روزانه غذایی مادر خانواده برای ناهار، گوجه بادمجان با نان تدارک می بیند. این غذا کامل محسوب نمی شود و نیازهای اعضای خانواده را برآورده نمی کند. اگر به این غذا دو قاشق غذاخوری عدس به ازای هر نفر از اعضای خانواده اضافه شده و یا یک عدد تخم مرغ آب پز کنار آن قرار گیرد، از نظر مواد پروتئینی کامل می شود. اگر کمی سبزی و ماست نیز سر سفره باشد و اعضای خانواده میل کنند، نیازهای ریزمغذی ها هم تامین می شود. غذای خوب به معنی غذای گران نیست؛ اگر ما ارزش تغذیه ای غذاها را بشناسیم به طور مسلم انتخاب های بهتر و مفیدتری را خواهیم داشت. غذاهای خوب را همیشه می توان درست کرد.

چگونه بارداری موجب پوکی استخوان می شود؟

شیدا احیا کننده - کارشناس مامایی شبکه بهداشت کازرون



در دوران بارداری چنانچه میزان کلسیم مناسب به بدن نرسد، بی شک پوکی استخوان مادر باردار را تهدید خواهد کرد. پوکی استخوان می تواند به طور موضعی در هر سنی رخ دهد؛ ولی به طور عمومی از سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی به تدریج تعادل بین ساخته شدن و تخریب طبیعی استخوان در بدن، در این سن به حداکثر می رسد و پس از آن استخوان سازی در بدن کاهش می یابد. اگر خانمها در دوران بارداری بنا به نظر متخصص زنان تحرک کافی داشته باشند و همچنین میزان کلسیم لازم به بدن آنها برسد، در این دوران دچار پوکی استخوان نخواهند شد. چون جنین برای رشد نیاز به کلسیم دارد، بنابراین اگر مادر در این دوران مکمل کلسیم و شیر و لبنیات کافی مصرف نکند، طبیعی است که کلسیم موجود در مغز استخوان بدن او برای ساخت استخوان های جنین مصرف خواهد شد. رژیم غذایی نامناسب دوره بارداری، مادر را در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد؛ البته نباید از اهمیت دوره شیر دادن نیز غافل شد چرا که در صورت نداشتن تغذیه مناسب در این دوران نیز امکان ابتلا به پوکی استخوان وجود دارد. مادر در دوران شیردانی، روزانه به حداقل ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد. یک لیوان شیر طبیعی حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم دارد؛ بنابراین یک مادر در روز باید حداقل سه لیوان شیر مصرف کند، از لبنیات دیگر مانند ماست و پنیر نیز می توان استفاده کرد. برخی سبزیجات، کلم بروکلی، هویج و دانه های مانند مغز بادام نیز حاوی کلسیم هستند؛ ولی بهترین منبع کلسیم همان شیر و مشتقات آن است. تغذیه مناسب، مصرف لبنیات به میزان کافی و کاهش مصرف گوشت قرمز از راه های پیشگیری و کنترل پوکی استخوان در افراد است.

خود مراقبتی برای حفظ وزن در حد سالم و متعادل

تهیه کننده : مریم عقیقیان



اضافه وزن و چاقی، یکی از بزرگترین نگرانی های امروز دنیاست. به راحتی می توان دید که بین ۲۵ تا ۵۰ درصد خانم ها یا آقایان اضافه وزن دارند، به سستی راه می روند ، از پله ها به زحمت بالا می آیند و ... علت اصلی اضافه وزن و چاقی، شیوه تغذیه و زندگی نادرست ماست. دور و بر خود را خوب نگاه کنیم؛ مادر بزرگ همانم که در طول روز ۳ وعده غذا می خوردند، اغلب غذاهای سالم و تازه که خوششان در تهیه مواد اولیه آن نقش داشتند، قدر غذاها را می دانستند. از همه گونه مواد غذایی استفاده می کردند و از طرفی روزانه آقندر کار می کردند که تمام غذایی را که می خوردند، می سوزانند و نتیجه اش وزن طبیعی، احساس سبکی و شادابی و نشاط بود . ما هم بنا به عادت ، بیشتر همان غذاها را درست می کنیم؛ اما به اندازه یک چهارم اجزادمان هم فعالیت نمی کنیم؛ نتیجه اش بالا بردن کالری دریافتی و نوزادن آن از طریق فعالیت بدنی است که منجر به بالا رفتن وزن می شود. **برای رسیدن به وزن طبیعی باید دو کار انجام دهیم :**

- ۱- غذاهای کم کالری درست کنیم؛ به طوریکه مواد چرب، نشاسته ای و شیرینی آن کمتر باشد و غلات سبوس دار ، حبوبات ، سبزی و میوه ها بیشتر باشد.
- ۲- بیشتر فعالیت کنیم. ورزش و فعالیت بدنی منظم کمک می کند تا کالری دریافتی را مصرف کنیم. هیچ کس غیر از خودمان نمی تواند به ما کمک کند.

خود مراقبتی در کاهش مصرف نمک

تهیه کننده : مسعود شیبانی

فشارخون بالا مشکل جوامع امروز است و با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد . فشارخون بالا می تواند به انواع سکنه های مغزی و قلبی منجر شود . چند راهکار ساده برای کاهش مصرف نمک :

- نمک را از سر سفره برداریم؛ اما نمکدانها را دور نیندازیم و به جای نمک در نمکدانها، پودر آویشن ، فلفل سیاه یا قرمز ، پودر سیر و موسیر، تخم کشنیز و... بریزیم . حالا هر نوع غذایی که داشته باشیم با یکی از این ادویه ها مزه دار می شود. همچنین سر سفره ۳ تا بطری شیشه ای کوچک از آب لیمو ، روغن زیتون و سرکه سیب گذاشته و بنا به میلمان استفاده کنیم .
- غذاهای آماده و کنسروی نخوریم .
- از نانهای استفاده کنیم که از آرد مرغوب و به صورت تخمیری تهیه شده باشد. چون نان هایی که از آرد ضعیف درست می شوند، برای خمیر شدن به نمک بیشتری نیاز دارند. ترشی و شوری و غذاهای دودی کمتری مصرف کنیم .
- لذت خوردن آجیل خام را بیشتر تجربه کنیم .

ایدز

تهیه کننده: زرافشان ایمانو قراچه - بهروز خانه بهداشت خیر آبادکرونی

بیماری ایدز یا سندرم، نقص ایمنی اکتسابی یک بیماری است که در اثر ویروسی به نام اچ.آی.وی ایجاد شده و سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد و پس از آن به انواع بیماری ها و سرطان مبتلا می شود.

راه سرایت بیماری ایدز

- ۱- ارتباط جنسی با فرد آلوده به ایدز
- ۲- از طریق سرنگ آلوده و مشترک در معتادان تزریقی
- ۳- استفاده مشترک از ابزار آلوده تیز و برنده نظیر سوزن، تیغ اصلاح، مسواک و... حجامت، خالکوبی، سوراخ کردن گوش و... از طریق مادر آلوده به کودک
- ۵- از طریق خون و فرآورده های خونی آلوده

روش پیش گیری از ابتلا به بیماری ایدز

- ۱- خویشننداری و اجتناب از بی بند و باری های جنسی
- ۲- استفاده از پوشش حفاظتی (کاندوم) در تمامی تماس های جنسی
- ۳- عدم استفاده مشترک از مسواک، تیغ سلمانی، ماشین اصلاح، سوزن خالکوبی و... پرهیز از هر نوع اعتیاد، خصوصا اعتیاد تزریقی

آگهی حصر وراثت
 آقای حمید ملازم فرزند ابراهیم به شرح دادخواستی به کلاسه - از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران ابراهیم ملازم فرزند محمدعلی و طوبی به شماره شناسنامه ۳۲۲۱۴ متولد شیراز صادره از شیراز در تاریخ ۹۴/۹/۳ در اقامتگاه دایمی خود در شیراز فوت نموده ورثه حین مرحوم عبارتند از: ۱- حمید ملازم ش ش ۵۷۰ فرزند ابراهیم متولد ۱۳۳۶/۶/۱۰ صادره از شیراز ۲- محترم جلالت ش ش ۷۱ فرزند علی محمد متولد ۱۳۷۱/۱۲/۲۲ صادره از شیراز ۳- گنار ملازم ش ش ۱۴۵ فرزند ابراهیم متولد ۲۵/۸/۵ صادره از شیراز ۴- مینا ملازم ش ش ۵۶ فرزند ابراهیم متولد ۳۱/۱۰/۱۵ صادره از شیراز ۵- پروین ملازم ش ش ۵۴۰ فرزند ابراهیم متولد ۴۰/۱۱/۱۶ فرزند ابراهیم متولد ۴- اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است طرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. م / ۲۹۳۹۸ الف

رئیس شعبه ۴۰ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ بی هاشمی شیراز

آگهی حصر وراثت
 آقای سهراب جوانمردی دارای شناسنامه شماره ۱۳۸۰ متولد ۱۳۴۱ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۴۰۷۶۶ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران زینت مکاری حقیقی فرود به شناسنامه ۶۲۷۲۱ در تاریخ ۹۲/۲/۶ در اقامتگاه دایمی خود پدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر سهراب جوانمردی فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است طرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. م / ۲۹۳۹۹ الف

رئیس شعبه ۴۰ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ شیراز

آگهی حصر وراثت
 آقای قاسم دهقانان دارای شناسنامه شماره ۳ متولد ۱۳۵۲ به شرح دادخواست به کلاسه - از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادوران طلعت زارعی به شناسنامه ۷ در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۶ در اقامتگاه دایمی خود پدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق الذکر قاسم دهقانان (پسر) ۲- کاظم دهقانان به شماره شناسنامه ۴۲۹ صادره از حوزه سروستان (پسر متوفی) ۳- شیرین کمالی به شماره شناسنامه ۱۳۴۱ صادره از حوزه شیراز (دختر متوفی) ۴- شهریارو دهقانان به شماره شناسنامه ۴۰۴ صادره از حوزه سروستان (دختر متوفی) اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه شخصی یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است طرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. م / ۲۹۴۰۰ الف

رئیس شعبه ۳۹ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ شیراز

آگهی احضار متهم
 نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۴۰۷۶۲ این دادیاری، آقای رمضان زارعی فرزند قریان با کدملی ۲۳۰۱۶۱۵۹۲۸ به اتهام ترک نفقه زوجة شرعی و قانونی موضوع شکایت خانم منیژه زارعی از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه ۱۴ دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ می گردد. م/۳۰۷۵۹ الف

دادیار شعبه ۲۶ دادرسی عمومی و انقلاب ناحیه دو شیراز

آگهی مناقصه عمومی
 شهرداری لار در نظر دارد به استناد بودجه سال ۱۳۹۴ احداث اسکلت بتنی ساختمان شهرداری حدوداً به متراژ ۵۰۰۰ مترمربع براساس نقشه های معماری و سازه را از محل اعتبارات داخلی شهرداری از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران دارای صلاحیت و واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه پیمانکاران جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید با عنایت به شرایط ذیل جهت اخذ مدارک اسناد مناقصه و نقشه های معماری و سازه و سایر اطلاعات و جزئیات به واحد حسابداری شهرداری لار مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۱-۵۲۳۳۹۴۲ تماس حاصل نمایند و در نهایت پس از ممهور نمودن کلیه نقشه ها و اسناد مناقصه قیمت پیشنهادی هر مترمربع مساحت خالص اسکلت را پیشنهاد نمایند

- ۱- ملاک محاسبه جهت پرداخت صورت وضعیت مساحت خالص سقف های اجرا شده میباشد مساحت داکت یا نورگیر و ... جز محاسبات قرار نمی گیرد.
- ۲- واریز مبلغ یک میلیارد ریال به حساب ۱۰۷۰۹۰۳۲۹۷۶۶ بابت سپرده شرکت در مناقصه یا ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر در وجه شهرداری لار
- ۳- سپرده نفرات اول تا سوم در صورتیکه برنده شناخته شدند و حاضر به انعقاد قرارداد و انجام معامله نگردند به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- ۴- هزینه مناقصه بر عهده برنده مناقصه خواهد بود
- ۵- مهلت قبول پیشنهادات حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم در روزنامه است و محل تحویل پاکات دبیرخانه شهرداری لار میباشد.
- ۶- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار است و به پیشنهادات مشروط، فاقد سپرده و به پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.

چاپ اول : ۹۴/۱۲/۰۳ چاپ دوم : ۹۴/۱۲/۰۹ شهردار لار - محمد رضا قنبرنژاد

آگهی ثبت تاسیس
 تاسیس شرکت با مسئولیت محدود حلال کیمیا فارس در تاریخ ۱۳۹۴/۱۲/۰۲ به شماره ثبت ۴۳۶۲۴ به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۳۴۹۲۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد. -موضوع شرکت: مشاوره جهت انجام پروژه های مختلف در حوزه شیمی و خرید، فروش، تولید، بسته بندی، واردات و صادرات مواد، لوازم و دستگاه های، شیمیایی، صنعتی، آزمایشگاهی و کشاورزی مجاز، اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی و بر پایی غرفه و شرکت در نمایشگاه های معتبر و همایش های داخلی و خارجی و شرکت در مناقضات و مزایادات و عقد قرار داد اعم از حقیقی ،حقوقی و دولتی و اخذ وام تسهیلات ریالی و ارزی از بانک ها و موسسات مالی و اعتباری پس از اخذ مجوز های لازم با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور «ثبت موضوع فعالیت مذکور بمنزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد» -مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود -مرکز اصلی شرکت: شیراز شهرک بهشتی خیابان رضوان پلاک ۲۳۴ طبقه ۲ - کدپستی ۷۱۸۹۶۵۶۳۳ -سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. -اولین مدیران شرکت: سیاوش فرجام نیا به سمت عضو هیئت مدیره - عضو اصلی و مدیرعامل به شماره ملی ۲۲۹۸۵۱۴۲۶۷ ساکن شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان دارند ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم شرکتی و محمدصادق توحیدی نژاد به سمت رئیس هیئت مدیره به شماره ملی ۲۲۹۸۶۸۹۲۲ ساکن شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان دارند ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه و محمدصادق توحیدی نژاد به سمت رئیس هیئت مدیره به شماره ملی ۲۲۹۸۶۸۹۲۲ ساکن شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان دارند ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه برا مدت نامحدود انتخاب شدند. دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک - سفته - بروات - قراردادهای - عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های اداری و عادی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است. - اختیارات نماینده قانونی: طبق اساسنامه ۳/۰۷۶۱ الف

آگهی ثبت تاسیس
 تاسیس شرکت با مسئولیت محدود دما صنعت رادمان شیراز در تاریخ ۱۳۹۴/۱۲/۰۱ به شماره ثبت ۴۳۶۲۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۳۲۲۶۶ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد. -موضوع شرکت: تولید، طراحی، نصب، اجرا در زمینه وسایل گرمایشی و سرمایشی و ارائه کلیه خدمات در رابطه با موضوع شرکت، تامین نیروی انسانی در رابطه با موضوع شرکت، صادرات و واردات کالای مجاز، شرکت در مناقصه و مزایده، اخذ و واگذاری نمایندگی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور ثبت موضوع فعالیت مذکور بمنزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود -مرکز اصلی شرکت: شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان کدپستی ۷۱۸۹۶۴۵۶۳۳ -سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. -اولین مدیران شرکت: سیاوش فرجام نیا به سمت عضو هیئت مدیره - عضو اصلی و مدیرعامل به شماره ملی ۲۲۹۸۵۱۴۲۶۷ ساکن شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان دارند ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه و محمدصادق توحیدی نژاد به سمت رئیس هیئت مدیره به شماره ملی ۲۲۹۸۶۸۹۲۲ ساکن شیراز خیابان ایمان شمالی کوچه ۹ درب قبل از کالای لیلیان دارند ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه برا مدت نامحدود انتخاب شدند. دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک - سفته - بروات - قراردادهای - عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های اداری و عادی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است. - اختیارات نماینده قانونی: طبق اساسنامه ۳/۰۷۶۱ الف

آگهی ثبت تاسیس
 اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز