



تاریخ
۱۲
مهر
۱۳۹۶
چهارشنبه

# ضرب‌المثل‌های جهان

## خانه‌ای که روی فقرا گشاده نیست

### روی فقیر گشاده خواهد شد.

صفحه
۵
شماره
۲۰۶۹
سال
بیست و سوم



عبری

## سیدی از تبار فارسی (ایران)، شناخته شده در سراسر جهان

شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی واحد چپریم و مدیر بنیاد خیریه فرهنگی آیت‌الله حق شناس (ره) چپریم

بسمه تعالی  
جناب حجت الاسلام والمسلمین حاج سید صالح رکنی (دامت توفیقاته) رحلت برادر بزرگوارتان آیه‌الله حاج آقا مجتبی را که ضایعه‌ای بزرگ بر فرهنگ مذهب و مملکت است به محضر امام زمان ارواحنا فداه و به حضور شما و همه‌ی بازماندگان و حوزه‌های علمیه تسلیت عرض می‌کنم.  
قم، محمدعلی گرامی  
در پیام تسلیت استاد عالیقدرم حضرت آیت‌الله المعظم کریمی جهرمی (دامت برکاته) آمده است:  
بسم الله الرحمن الرحيم  
خبر تأفیرار ارتحال روحانی و الامام، ثمره‌ی شجره علم و تقوا، آیت‌الله سید مجتبی موسوی لاری (رضوان‌الله علیه)، خبر از ضایعه‌ای بزرگ بود که با آن مواجه شدیم.  
آن فقید سعید ذخیره‌ای گرانقدر برای اسلام و مسلمین بود که تن بلاکش خود را در طول حدود نیم قرن وقف پیشبرد اسلام و قرآن کرد و با اندیشه‌ی متعالی و فکر باز و قلم متین و استدلالی و با دلی سرشار از اخلاص و مسئولیت و سعی و تلاش مستمر و مداوم و با بکارگیری مایه‌های گرانبهایی که از قرآن کریم و عترت و طاهره، ائمه اهل البیت(ع) کسب کرده بود توانست کسانی را که از معارف عالی‌بای اسلام دور افتاده بودند به سوی اسلام و قرآن کریم سوق دهد؛

آری او در پرتو اخلاص‌الله و همت عالیش دل‌هایی را در اقطار جهان، شیفته‌ی اسلام و مکتب حیات‌بخش تشیع نمود و اینک در نزد حضرت رب العالمین به پاداش عظیم آن خدمات مخلصانه و بی‌شائبه نائل و در جوار رحمت واسعه‌ی الهی مستقر گردید. «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَبْرَأَهُمُ اللَّهُ» (سوره رعد، آیه ۲۹)  
این جانب با خاطری آندوهگین درگذشت این انسان بزرگ‌منش و خدا جو را به حجت‌الاسلام و المسلمین آقای سیدعلی اصغر موسوی لاری و دیگر فرزندان ارجمند آن بزرگوار و نیز به برادر محترم ایشان جناب حجت‌الاسلام و المسلمین آقای سید صالح رکنی لاری و به همه‌ی بیوت شریف و وابسته و به قاطبه‌ی اهالی شریف و غیور لار تسلیت عرض می‌کنم. والسلام علیکم و رحمت الله. علی کریمی جهرمی  
در پیام تسلیت، نماینده مردم استان فارس در مجلس خیرگان رهبری استاد عالیقدرم حضرت آیت‌الله دکتر احمد بهشتی (دامت برکاته) آمده است:

## راهکارهایی برای خودمراقبتی در بیماران قلبی عروقی



بیماری‌ها و شرایطی همچون دیابت، پرفشاری خون، چاقی، اختلالات چربی خون، سیگار، سن بالا (مردان بالاتر از ۵۵ و زنان بالاتر از ۶۵ سال) و سابقه خانوادگی (بیماری عروق کرونر یا سکت قلبی در پدر یا برادر جوان‌تر از ۴۵ سال یا مادر یا خواهر جوان‌تر از ۵۵ سال) باعث رسوب چربی و گرفتگی عروق قلب می‌شوند.

به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس قلب و عروق معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ضمن بیان این موضوع، گفت: در بیشتر مواقع، رسوب چربی در دیواره‌های عروق قلب بدون علامت است و هنگامی بیماری علامت‌دار می‌شود که دست کم مجرای رگ به میزان ۷۰ درصد تنگ شده باشد.

«سارا جوادیپور» افزود: تنگی عروق قلب می‌تواند به صورت‌های درد در قفسه سینه، تنگی نفس در هنگام فعالیت یا در حالت استراحت و احساس خستگی شدید و زودهنگام در زمان فعالیت خود را نشان دهد.

او گفت: بر اثر رسوب چربی در دیواره رگ‌های قلب، تنگی‌هایی در مسیر جریان خون ایجاد می‌شود و به دلیل کاهش خون‌رسانی به عضلات قلب، بیمار دچار دردهای قلبی می‌شود.

به گفته جوادیپور در اکثر موارد، دردهای قلبی با استراحت یا مصرف «نیتروگلیسرین» برطرف می‌شوند، اما چنانچه درد قلبی بیش از ۳۰ دقیقه و به طور مداوم به طول انجامد، احتمال سکت قلبی مطرح می‌شود. کارشناس قلب و عروق معاونت بهداشتی دانشگاه ادامه داد: در جریان سکت قلبی، به

صورت ناگهانی، خون در محل تنگی‌ها لخته بازوها و شانه‌ها هم باشد. شدت و جریان خون به عضله قلب به طور کامل قطع می‌شود و در صورت برطرف نشدن انسدادی که در جریان خون ایجاد شده، قسمتی از دیواره قلب آسیب می‌بیند که به اصطلاح فرد دچار سکت قلبی می‌شود. او با بیان اینکه دردهای قلبی قفسه سینه (آنزیم قلبی) به طور معمول به علت کاهش خون‌رسانی به عضلات قلب شده و از نظر کیفیت می‌توانند به احساس فشار، احساس سنگینی، احساس سوزش درک شوند، دردهای مداوم و افزایش یابنده ایجاد شود و بیشتر از یک دقیقه طول بکشد، در سریع‌ترین زمان ممکن به نزدیک‌ترین مرکز درمانی اورژانس مراجعه کنید و در صورتی که قرص زیر زبانی یا اسپری زیر زبانی نیتروگلیسرین در دسترس دارید، توصیه می‌شود قبل از مراجعه به مرکز درمانی حداکثر در سه نوبت و به فاصله هر پنج دقیقه از این داروها استفاده شود.

مورد تأکید قرار می‌گیرد. روستا با اشاره به اینکه مصرف روی در سالمندان پایین است و ممکن است افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوان‌تر داشته باشند، ادامه داد: برخی از عوامل شامل داروهایی که مصرف آنها در میانسالان رایج است، مانند مکمل‌های آهن و کلسیم می‌توانند جذب روی را مختل کرده و یا ترشح آن را در ادرار افزایش دهند و این مسئله منجر به کمبود روی در بدن شود، به همین دلیل برای این افراد اغلب مکمل روی تجویز می‌شود. او با بیان اینکه برخی از نشانه‌های کمبود روی، مانند کاهش حس چشایی و انواع درماتیت‌ها، شبیه علائمی است که به طور طبیعی هم‌زمان با سالمندی بروز می‌کند، منابع سرشار از روی را جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم بیان کرد. کارشناس تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز با اشاره به اینکه منیزیم یکی از املاح مؤثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است، توضیح داد: کمبود این عنصر یکی از مشکلات تغذیه‌ای در سنین سالمندی است و در سالمندان مبتلا به سوءتغذیه و سندروم‌های سوء جذب نیز بیشتر مشاهده می‌شود؛ منابع غذایی سرشار از منیزیم، آجیل، لوبیای سویا، دانه ذرت، ادویه‌ها، اسفناج، نخود سبز، جگر و گوشت گاو است. مصرف اسید فولیک برای پیشگیری از تصلب شرایین، افسردگی و سایر اختلالات عصبی و شناختی از جمله آلزایمر، دیگر توصیه این کارشناس تغذیه بود که منابع غذایی آن را نیز جوانه گندم، لوبیای قرمز، اسفناج و کلم برکلی معرفی کرد. روستا در پایان یادآور شد: در افراد مسن مصرف روزانه ۶ تا هشت کیلوگرم نیاز بدن از این افراد کاهش می‌یابد؛ مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر، تخم مرغ به عنوان منابع این ویتامین‌ها در نظر گرفتن ملاحظات سلامتی فرد و بیماری‌های زمینه‌ای احتمالی

## آگهی برگ تشخیص و برگ قطعی (حقوقی)

نظر به اینکه نشانی اشخاص حقوقی اعلامی در جدول ذیل در دست نمی باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م مصوب اسفندماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح جدول ابلاغ می گردد، خواهشمند است طبق قانون در تاریخ و ساعت مقرر به شرح جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و تسویه حساب مالیاتی و پیگیری مراحل پرونده به واحد مالیاتی مربوطه به آدرس مراجعه نمایید.

ردیف	نام شرکت	شماره ثبت	شماره عملیاتی	واحد	عملکرد	منبع مالیاتی	مبلغ مورد مطالبه	نوع برگ	شماره برگ	مورخه	حداکثر تاریخ مراجعه
۱	زرتگ سازه سیروس	۳۳۹۶۹	۱۷۱۰۲۵	۱۳۹۱	عملکرد	۳/۰۷۳/۷۸۵/۲۴۰	تشخیص	۳۵۱۶۹۰۳۹	۱۳۹۶/۰۴/۱۲	۳۰	
۲	زرتگ سازه سیروس	۳۳۹۶۹	۱۷۱۰۲۵	۱۳۹۱	مکسر	۲/۸۸۸/۲۸۸/۹۳۲	مطالبه	۳۵۸۲۸۵۳۴	۱۳۹۶/۰۴/۲۰	۳۰	

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی فارس ۲۵۴۲۶

۱۵۴۶۰/م الف

### آگهی تأسیس

تأسیس موسسه غیر تجاری خانه استعدادهای درخشان کازرون در تاریخ ۱۳۹۶/۷/۶ به شماره ثبت ۳۰۵ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۹۸۴۹۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.  
موضوع: جذب نیروهای جوان جهت ارتقاء علمی پژوهشی، فرهنگی، هنری، ورزشی، اجتماعی، محیط زیست، عمرانی، میراث و گردشگری، صنایع دستی، - بررسی و شناخت مشکلاتی که مانع توسعه شهرستان کازرون در کلیه بخش‌های اجتماعی، فرهنگی، هنری، علمی پژوهشی، ورزشی، اقتصادی می‌شوند- تجزیه و تحلیل موانع توسعه شهرستان کازرون و تهیه و تدوین راهکارهایی جهت از میان برداشتن این موانع - برنامه ریزی اجرای طرح‌ها جهت پیشرفت و توسعه شهرستان کازرون در بخش‌های اجتماعی، فرهنگی، علمی پژوهشی، ورزشی، اقتصادی در خصوص موارد بالا کمیته‌های مختلفی تشکیل گردیده که هر کمیته دارای اعضای می باشد که وظایف اعضا بررسی مشکلات مربوط به گروه مربوطه بوده و در خصوص آن برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی و ارائه راه حل و بعد از آن به اجرا درآوردن راه حل مربوط به بهترین نحو همچنین در حیطه علمی و پژوهشی برگزاری کلاس‌های آموزشی در کلیه زمینه‌های علمی - تشکیل سمینارها و همایش‌ها - ارائه مقالات با همکاری ارگان آموزش و پرورش و ارگان مربوطه - در حیطه فرهنگی شامل ایجاد کارگاههای آموزشی تئاتر - موسیقی - شعر - نقاشی - خوشنویسی - شعر - در حیطه ورزشی شامل تجلیل از پیشکسوتان ورزشی - حمایت از جامعه ورزشکاران - برگزاری کلاس‌های آموزش ورزش به نوجوانان و تشکیل کمیته‌های تخصصی از ورزشکاران پیشکسوت متخصص جهت آموزش نوجوانان به منظور رفع مشکلات جامعه ورزشی - در حیطه اجتماعی شامل شناخت معضلات جامعه و شهر، ارائه راه حل و برطرف کردن مشکل به بهترین شکل ممکن - در حیطه محیط زیست شامل برگزاری کلاس‌های آموزشی و سمینارها - درخت کاری - ارائه راه پایدار فضای سبز و محیط زیست - در حیطه عمرانی: شامل ایجاد کمیته‌های تخصصی فنی مهندسی در راستای اهداف و پیشبرد عمرانی شهرستان - در حیطه گردشگری و صنایع دستی شامل جذب گردشگران و نمایشگاه گردشگری - اردوها و سمینارهای مربوطه - شناخت محصولات شهرستان و معرفی محصولات به شهرهای دیگر و حمایت از افراد با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور و در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم و به استناد نامه ۱۳۹۵/۱/۴۳۴۸/۹۵ مورخ ۵۶۵۱/۱/۴۳۴۸/۹۵ مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۱ از فرمانداری شهرستان کازرون و به استناد نامه به شماره ۹۶۳۹/۱۰/۱۰ مورخ ۹۶۳۹/۱۰/۱۰ مورخ ۱۳۹۶/۶/۷ از اداره آموزش و پرورش کازرون و - به استناد نامه به شماره ۸/۸۰/۳۷۱ مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۲ از اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان کازرون و به استناد نامه به شماره ۹۶۲/۱۳۳/۸۴۶۹ مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۴ از طرف اداره کل میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری استان فارس.

مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

مرکز اصلی: فارس شهر کازرون - فغانران - کوچه ۱۶- خیابان ولی عصر - پلاک ۰ - طبقه اول - کدپستی ۷۳۱۶۵۵۷۸۸

سرمايه موسسه: یکصد میلیون ریال که بلاعوض می باشد

اولین مدیران: آقای فرید دوانی به شماره ملی ۰۸۹۰۱/۲۲۹۹۰ به سمت عضو هیئت مدیره - عضو علی البدل به مدت ۲ سال - آقای کرامت اله زیاری به شماره ملی ۵۵۷۹۶۶/۲۳۷۰ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال - آقای هاشم شهیدی به شماره ملی ۰۶۷۴۸۶۵/۲۳۷۰ به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال - آقای محمد دوانی به شماره ملی ۰۷۸۱۳/۲۳۷۱۷۰ به سمت مدیرعامل و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال - آقای قدرت اله دبستانی به شماره ملی ۰۱۲۲/۲۳۷۱۷۸۲۳۷۱ به سمت عضو هیئت مدیره و خزانه دار به مدت ۲ سال - آقای کاظم عباسی به شماره ملی ۰۸۲۹۸/۲۳۷۱۸۴۲۹۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال - آقای عبدالله نظری به شماره ملی ۰۲۷۴۵/۵۴۷۹۷۶۲۷۴۵ به سمت عضو هیئت مدیره - عضو علی البدل به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا: کلیه استاد و اوراق بهادار و تعهد آور با امضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیات مدیره و با مهر خانه معتبر خواهد بود و سایر مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل و مهر خانه معتبر خواهد بود.

اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه

بازرسان مؤسسه: آقای عبدالرسول حکیم فرزند فضل اله دارای شماره شناسنامه ۳۷۸ صادره از کازرون به عنوان بازرس اصلی و آقای سعید روبین تن فرزند محمدرضا دارای شماره شناسنامه ۱۲۲۵۰ صادره از کازرون ساکن کازرون به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۱۳۴۶/م الف

۶/۱۲۱۱

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس - مرجع ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری کازرون

## توصیه‌هایی برای رژیم غذایی سالمندان

### اسیدفولیک و منیزیم را فراموش نکنید!



سالمندی بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، عبور از مرز ۶۰ سالگی است، در واقع سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌های جسمی، مشکلات روحی و شرایط محیطی عواملی است که در این روند مؤثر است. به گزارش «وب دا» در شیراز، کارشناس تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و پوکی استخوان از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه‌های مهار آن‌هاست؛ با افزایش سن متابولیسم پایه و نیاز به انرژی کاهش می‌یابد.

«مریم روستا» با بیان اینکه سالمندان به دلیل فعالیت بدنی کمتر، نیازمند یک رژیم کم کالری، اما مغذی سبک و زودهضم هستند، افزود: از آنجایی که در دوران میانسالی نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا مانند گوشت‌های کم چربی، ماهی، مرغ، سفیده تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی کم چرب یا بدون چربی تأمین شود، غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمام اسیدآمینوهای موردنیاز بدن را تأمین می‌کند.

او ادامه داد: با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع سرشار از کلسیم و ویتامین D افزایش می‌یابد، زیرا جذب کلسیم و ویتامین D با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند، همچنین تولید ویتامین D در پوست از راه نور آفتاب کاهش می‌یابد.

این کارشناس تغذیه گفت: با توجه به اینکه توانایی جذب ویتامین B۱۲ بدن نیز در این افراد کاهش می‌یابد؛ مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر، تخم مرغ به عنوان منابع این ویتامین‌ها در نظر گرفتن ملاحظات سلامتی فرد و بیماری‌های زمینه‌ای احتمالی