



تاریخ
۲۰
تیر
۱۳۹۸
پنجشنبه

سخن بزرگان

تمامی رنج‌ها و مشکلات فرصتی هستند که به وسیله آنها می‌توانید قوی‌تر شوید و رشد کنید؛ این فرصت‌ها را از دست ندهید.

جول اوستین

صفحه
۵
شماره
۲۵۵۸
سال
بیست‌وپنجم

سلامت



۸ تر فند ساده که به شما کمک می‌کند در ۵ دقیقه از درد کمر خلاص شوید

بار که بدن خود را بالا می‌برید، حرکت آن را به جلو یا پایین بکشید. کشش به شما کمک می‌کند تنش در این منطقه از بدن خود را کاهش دهد و درد کمر را کاهش دهد.

عضلات psoo خود را آزاد کنید

چه کاری باید انجام شود: به پشت دراز بکشید و دست‌ها را در طرفین قرار دهید. یک بالشتک را در زیر لگن خود قرار دهید. اجازه دهید کمرتان آرام بگیرد. ۵ دقیقه در این موقعیت قرار بگیرید.

این حرکت چه کاری می‌کند: عضلات psoas شما کارهای زیادی برای تثبیت ستون فقرات شما انجام می‌دهند. اگر آنها بیش از حد کار کرده یا ناکارآمد باشند، می‌توانند درد کمر در را تجربه کنید.

خیس کردن پاها در نمک ایسون

چه کاری باید انجام شود: یک سطل را بردارید و آن را با آب گرم پر کنید.

۲/۱ فنجان نمک Epsom را به آب اضافه کنید و به درستی حل کنید.

پای خود را در سطل قرار دهید و آنها را در حدود ۵-۷ دقیقه خیس کنید. هنگامی که پاهای خود را بردارید، آنها را با آب گرم بشویید و آنها را در یک حوله یا پتو قرار دهید.

این حرکت چه کاری می‌کند: هنگامی که نمک ایسوم در آب حل می‌شود، آن را به منیزیم و سولفات تجزیه می‌کند. منیزیم شناخته شده است برای استراحت اعصاب و آزادسازی اسپاسم عضلات است. بنابراین هنگامی که پای خود را در این حمام قرار می‌دهید، پوست شما مواد آرامش بخش را جذب می‌کند که به درد کمک می‌کند.

روی نقاط عقب زانو فشار دهید

چه کاری باید انجام شود: نقاط در مرکز پشت زانوی خود را پیدا کنید. انگشت شست خود را روی این نقاط قرار دهید. نفس عمیق بکشید، نگه داشتن فشار برای ۲-۳ دقیقه.

این حرکت چه کاری می‌کند: تحریک نقطه B۵۴ را از بین ببرد.

چای دارچین، اکسیر سلامتی

دارچین با طعمی تند و عطری خوشبند می‌تواند در درست کردن یک چای خوشمزه به مور استفاده قرار گیرد. دارچین دارای طبع گرم و حاوی مقادیر زیادی از ویتامین ها، آنتی اکسیدان، کلسیم، آهن، منگنز و فیبر است که هر کدام نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع بیماری ها دارند؛ بنابراین می‌توان از این نوشیدنی با عنوان اکسیر سلامتی یاد کرد.

ارزش غذایی دارچین

۱۰ گرم دارچین حاوی: ۷/۲۴ کیلوکالری انرژی، ۱۲/۰ گرم چربی، ۰/۸ گرم کربوهیدرات، ۴/۰ گرم پروتئین است.

کاهش کلسترول، قند و چربی

بیماران دیابتی که به مدت ۴۰ روز، روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند، میزان قند خون، کلسترول و چربی‌های خونشان تا ۳۰ درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تأثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد. همچنین احتمال ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

کاهش فشارهای عصبی و بهبود عملکرد ذهن

چای دارچین تسکین دهنده و از بین برنده فشارهای عصبی، آرام‌کننده و نشاط‌بخش است. همچنین خستگی و سر دردهای ناشی از مشغله کاری را از بین می‌برد. پارکینسون و آلزایمر دو بیماری عصبی هستند. مصرف دارچین برای درمان و کاهش روند رشد این



لاغری و کاهش وزن

نوشیدن چای دارچین صبح و عصر می‌تواند باعث کاهش وزن و لاغری شود و علاوه بر آن به کاهش چربی شکم هم کمک می‌کند. دارچین را می‌توانید به چای سبز نیز اضافه کرده و از خواص آن برای لاغری بهره مند شوید. همچنین در صورت تمایل می‌توانید آن را با پودر زنجبیل نیز میل کنید.

بیماری‌ها مؤثر هست. دارچین باعث تقویت حافظه و تمرکز شده و کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

رفع خستگی و دردهای عضلانی

چای دارچین باعث گشوده شدن رگ‌ها و بهبود گردش خون شده در نتیجه خستگی را رفع می‌کند، دردهای عضلانی را کاهش می‌دهد و از ابتلا به روماتیسم پیشگیری می‌کند.

مقابله عفونت های باکتریایی و قارچی می‌توان گفت چای دارچین اثری مشابه پنی‌سیلین و آنتی‌بیوتیک را داراست و تب را پایین می‌آورد. سینامالدهید (یک ماده شیمیایی موجود در دارچین سنا) می‌تواند در مقابله با عفونت‌های باکتریایی و قارچی کمک کند. افزودن دارچین به چای، گرفتگی سینه و مجرای تنفسی را التیام می‌بخشد و در برخی بیماران مبتلا به آسم و دارای خلط غلیظ در سینه مفید می‌باشد.

دوست معده و روده

چای دارچین دوست معده است و در روده‌ها مانع از تشکیل نیتروز آمین می‌شود و سیستم روده‌ای را تقویت می‌کند.

بهبود بیماری ام اس

دارچین می‌تواند پیشرفت بیماری ام اس را کاهش داده و بجای بعضی از داروهای گران قیمت که برای این بیماری استفاده می‌شوند، مصرف شود.

درمان دردهای قاعدگی

چای دارچین دردهای قاعدگی را تسکین می‌دهد، باعث کاهش خونریزی دوران قاعدگی شده و در

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای سیدمهدی صادقی برابر معرفی نامه ۵۲۰-۹۸-۳۱۱۲۴۵ مورخ ۹۸/۰۱/۲۱ با تسلیم دو برگ استثنایه که در دفتر اسناد رسمی ۳۶۰ شیراز تنظیم گردیده مدعی است که دو جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۱۶۴/۴۹۶۸ واقع در بخش ۴ شیراز که در صفحه ۲۶۲ دفتر ۴۴۲ ذیل ۲۰۴ به نام علیرضا کوه پیکر قلاتی نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ ثبت و سند چاپی به شماره ۴۹۸۵۲۷ صادر شده و سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک فوق که در صفحه ۵۶ دفتر ۱۰۱۲ ذیل ۳۵۸۱۱۲ به نام محمدحسن اجرائی قصرالدشتی ثبت و سند چاپی به شماره ۴۹۸۵۲۸ صادر شده و شش‌دانگ مع الواسطه بموجب سند ۱۶۰۸۴ مورخ ۸۶/۱۰/۰۱ دفتر ۱۲۳ شیراز شرکت بیمه رازی سهامی عام منتقل شده به علت جایجایی مفقود شده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معاملاتی 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 ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۱۰۱۴/۱۹۰۸۷۱ م/الف

حمید کشاورز -
رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه ۱ شیراز

آگهی حصر وراثت

خانم راضیه زارع حسین آبادی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۹۵۶۸ به استناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکپی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۴/۹۸۰۳۷۶ تقدیم این شورا نموده و چنین اشعار داشته که شادروان اکبر زارع حسین آبادی به شماره ملی ۵۵۲۹۷۵۶۷۴۳ در تاریخ ۹۷/۱۰/۱۷ در اقامتگاه دایمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- مسلم زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۹۵۶۸ پسر متوفی ۲- نادر زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۹۵۶۶ پسر متوفی ۳- شاکر زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۹۵۸۴ پسر متوفی ۴- سعید زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۱۹۳۰۳۰۱ پسر متوفی ۵- محسن زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۰۹۳۸ پسر متوفی ۶- امید زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۲۰۸۵۲۸۱ پسر متوفی ۷- سجاد زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۶۰۲۲۵۸۷۱ پسر متوفی ۸- محبوبه زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۰۴۲۹۹۴۱ دختر متوفی ۹- راضیه زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۱۹۸۸۵۲۹ دختر متوفی ۱۰- زینب زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۲۰۲۴۰۰۰ دختر متوفی ۱۱- رفیقه زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۲۴۹۱۲۶۱ دختر متوفی ۱۲- الهام زارع حسین آبادی فرزند اکبر به شماره ملی ۲۳۷۲۵۴۱۳۶۶ دختر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

۸/۴۲۹ م/الف

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت فارس ترسیم شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۲۷۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۷۷۹۶۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۸ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

- رضا روشن زاده به شماره ملی ۲۳۰۰۷۶۱۵۲ به سمت مدیرعامل خارج از هیات مدیره و خارج از سهامداران گوه‌شاهینی فر به شماره ملی ۲۳۰۱۱۸۹۹۲۹ به سمت رئیس هیات مدیره اشکان سامی ونه به شماره ملی ۲۲۹۸۵۳۳۸۳۵ به سمت نایب رئیس هیات مدیره محمدهادی فخرآبادی به شماره ملی ۲۲۹۷۹۹۸۸۶۴ به سمت عضو هیات مدیره انتخاب شدند. - کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و تعهد اور و بانکی ازقبیل چک سفته بروات با امضاء رییس هیات مدیره همراه با مهر شرکت و قرار دادها با امضاء مدیرعامل یا رییس هیات مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و نامه های ادارای با امضاء مدیرعامل یا رییس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر است. ۳۱۰۲۸ شناسه آگهی: ۵۲۶۷۰

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

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت هیراد طب شیراز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۷۴۸۳۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

- اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای محمد امین کار اندیش به شماره ملی ۲۲۸۰۰۸۷۸۵۵ و ۲۲۸۰۰۲۷۸۸۵۲ فاطمه کاراندیش به شماره ملی ۲۲۹۸۲۰۴۷۸۰ و آقای اصغر کاراندیش کدملی ۲۲۹۵۸۴۷۸۳۴ برای مدت ۲ سال انتخاب شدند - خانم بنفشه طاهری بیدزرد به شماره ملی ۱۸۳۰۱۴۷۵۱۱ به عنوان بازرس اصلی و خانم نرجس خاتون طبائی به شماره ملی ۲۲۹۵۴۵۵۱۳۸ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت ۱ سال مالی انتخاب گردیدند - روزنامه طلوع جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد. ۳۱۰۲۶ شناسه آگهی: ۵۲۶۷۰۳

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

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲
۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی ثبتی

تاسیس موسسه غیر تجاری فرهنگی هنری ماه آریانا رایانه در تاریخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۳ به شماره ثبت ۳۹۴۷ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۹۵۷۱۴ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع: برگزاری دوره های آموزشی ادواری کاردانش از قبیل: صفحه آرای رایانه ای، گرافیک کامپیوتری و طراحی صفحات وب جمیعا با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور به موجب نامه شماره ۸/۹۷/۱۱/۱۶ مورخ ۹۷/۱۱/۱۶ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، باغشاه، بلوار کریمخان زند، کوچه ۴۷ زند، پلاک ۰، ساختمان پزشکی طلایه، طبقه دوم، واحد ۳۰۰ کدپستی ۷۱۳۴۷۵۷۵۹۷ سرمایه شخصیت حقوقی: ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد. اسامی و میزان سهم شرکتها: خانم ندا نرجس به شماره ملی ۲۲۸۰۰۵۱۲۷۳ دارنده ۲۵۰،۰۰۰ ریال سهم شرکت خانم صفیه معرفاوی به شماره ملی ۳۴۹۰۱۷۹۶۰۹ دارنده ۷۵۰،۰۰۰ ریال سهم شرکت اولین مدیران: خانم ندا نرجس به شماره ملی ۲۲۸۰۰۵۱۲۷۳ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۵ سال خانم صفیه معرفاوی به شماره ملی ۳۴۹۰۱۷۹۶۰۹ به سمت مدیرعامل و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۵ سال دارندگان حق امضا: کلیه اسناد، اوراق بهادار و بانکی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر موسسه معتبر می‌باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه ۳۱۰۲۹ شناسه آگهی: ۵۲۶۶۹۹

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

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت هیراد طب شیراز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۷۴۸۳۷ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

- سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: خانم فاطمه کاراندیش به کدملی ۲۲۹۸۲۰۴۷۸۰ به سمت رئیس هیات مدیره آقای محمد امین کاراندیش به کدملی ۲۲۸۰۰۸۷۸۵۵ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و مدیرعامل آقای اصغر کاراندیش به کدملی ۲۲۹۵۸۴۷۸۳۴ به سمت عضو هیات مدیره - کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و بانکی و تعهد آور و قراردادهای با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری و امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. ۳۱۰۲۷ شناسه آگهی: ۵۲۶۷۰

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

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت سهامی خاص لیانا تابان رخ پارسین در تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۰ به شماره ثبت ۴۹۵۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۰۰۱۲۳۶ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع فعالیت: تهیه و تولید و خرید و فروش و توزیع و بازاریابی (غیرهرمی / غیرشبهه ای) جمیعا در رابطه با کلیه کالاهای مجاز بازرگانی اعم از انواع لوازم و فرآورده های آرایشی و بهداشتی _ اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های داخلی و خارجی، دولتی و خصوصی _ تأمین نیروی انسانی در رابطه با موضوع شرکت جمیعا با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، اکبر آباد، کوچه (یاس)، خیابان کارآفرین، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۷۱۴۶۸۶۶۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۳۵۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۵۴ / ۵۷۲۹۰ / ۱۳۹۷ مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۱ نزد بانک تجارت شعبه نیایش با کد ۵۷۲۹۰ پرداخت گردیده است و الباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضاء هیئت مدیره آقای مهدی شریعت به شماره ملی ۱۲۷۰۳۴۶۶۴۴ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم لادن قهرمانی به شماره ملی ۲۲۸۱۲۰۱۶۷۸ و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم کیانا شایسته فرد به شماره ملی ۲۲۸۱۸۳۲۲۳۶ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه بازرسان آقای هومان پارسانی به شماره ملی ۲۲۸۱۷۲۹۱۰۹ به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی خانم فاطمه پارسا به شماره ملی ۲۲۸۱۸۸۶۷۱۱ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی روزنامه کثیر الانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. ۳۱۰۳۰ شناسه آگهی: ۵۲۶۶۹۸

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