



روزنامه

تاریخ
۱۳
شهر ‌ بور
۱۳۹۸
چهارشنبه

خواص تخم کتان و چگونگی مصرف آن

خواص تخم کتان

نزدیک به ۶۰۰۰ سال است که تخم کتان به‌عنوان یک ماده غذایی در دنیا استفاده می‌شود. تخم کتان یکی از دانه‌هایی است که استفاده آن فواید بسیار زیادی دارد. تخم کتان مملو از ویتامین B۶، آهن، پتاسیم، مس و روی (زینک) است. در ادامه با ما همراه باشید تا با خواص بی‌نظیر این دانه گیاهی (تخم کتان) آشنا شوید.

کلیات گیاه‌شناسی کتان

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می‌رود. از گیاه کتان استفاده‌های زیادی به عمل می‌آید. از الیاف کتان برای یافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصاً در فصل تابستان نوعی مناسب بشمار می‌رود. کتان گیاهی است که از قدیم‌الایام شناخته شده و بکار می‌رفته است. حتی پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن پیش از میلاد مسیح رایج بوده است.

فواید و خواص تخم کتان

۱. یکی از فواید فوق‌العاده تخم کتان این است که دارای مقدار زیادی آب لزوج است. این ماده ژل‌مانند تشکیل‌دهنده فیبر به‌صورت محلول در آب است و دارای خواص باورنکردنی در دستگاه روده است. این ماده می‌تواند غذا را در معده نگه‌داشته و آن را سریع در روده کوچک تخلیه کند که می‌تواند جذب مواد مغذی را افزایش دهد.

۲. تخم کتان می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون و همچنین پائین آمدن قند خون گردد. فیبر محلول موجود در تخم کتان می‌تواند باعث کاهش

سخن بزرگان

انسان همان است که خود باور مے کند.

آنتوان چخوف

صفحه
۵
شماره
۲۶۰۳
سال
بیست‌ونجم

سلامت



ندارند، یک قاشق سوپ‌خوری در روز است.

روش استفاده تخم کتان

– به هنگام صرف ناهار، دانه‌های تخم کتان را به سالاد خود اضافه کرده و میل کنید.

– تخم کتان را با آمیبوه مخلوط کرده و میل نمایید.

– تخم کتان را به انواع سالادها و یا سوپ‌ها بیفزایید.

– تخم کتان را به ماست و یا دوغ خود اضافه کرده و میل کنید.

– تخم کتان را به سس گوجه‌فرنگی و یا آب انواع گوشت‌ها اضافه کرده و میل نمایید.

– تخم کتان را به گوشت چرخ کرده اضافه کرده و بعد با آن کوفته و یا کباب درست کنید.

– مخلوط کردن تخم کتان با آب می‌تواند آن را به جایگزینی برای تخم‌مرغ تبدیل کند.

– می‌توانید تخم کتان را به کیکی یا شیرینی‌های خانگی هم اضافه کنید. **ترکیبات تخم کتان**

– تخم کتان دارای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی من‌جمله اکثر ویتامین‌های

گروه b بوده و دارای منیزیم و منگنز هم است.

– تخم کتان دارای دو نوع فیبر محلول و نامحلول است.

– تخم کتان دارای چند نوع آنتی‌اکسیدان قوی ازجمله لیگنان است. ازآنجایی‌که تخم کتان یک ماده گیاهی است، یکی از بهترین منابع لیگنان ها است.

– تخم کتان دارای اسیدهای چرب امگا۳ بوده و ازاین‌جهت ضدالتهاب است. تخم کتان یکی از منابع بی‌نیاز گیاهی است که دارای امگا۳ گیاهی به اسم آلفالیونولینیک اسید (ala) است. پس از روغن تخم کتان، روغن کنولا بیش‌ترین میزان ala را دارا است.

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی و فنی پارس ارس جنوب شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۰۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۰۲۳۸۸ به ۱۰۵۳۰۱۳۴۸۸/۰۵/۰۵ مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
۱- آدرس مرکز اصلی شرکت از واحد ثبتی کازرون به واحد ثبتی شیراز به آدرس استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش مرکزی ، شهر شیراز، محله ۲۰ آمتری سینما سعدی ، خیابان ۷ تیر ، کوچه ۶هفت تیر ، پلاک ۲۱۷ ، ساختمان مهتاب ، طبقه چهارم ، واحد ۶ کدپستی ۷۱۳۴۳۴۹۷انتقال وامده مربوطه در اساننامه اصلاح گردید.
۳۱۲۸۲ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۸۵
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کازرون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۰۲۱۰۴۰۰۷۰۰۳۱۷۰۳۱۷۰۱۳۹۸۶۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متناقضی آقای فرهاد زمانی زارعی فرزند علی به شناسنامه ۳۱۶ شماره ملی ۱۸۶۱۰۶۰۳۲۷ صادره از بیهقان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۲۴/۱۶ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۹/۷۳۵/۱ اصلی واقع در بخش یک بیهقان خریداری از مالک رسمی به موجب سند رسمی شماره ۱۹۹۵۸-۹۵/۱۲/۲-۹۵ دفتر ۲۰۵ بیهقان و از مالک رسمی خانم پروین تاج اسلامیان بموجب سند قطعی شماره ۱۹۹۵۸-۹۵/۱۲/۲-۹۵ دفترخانه مذکور احراز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی مورد تقاضا 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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرضحال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
۸/۲۲۷ م الف
تاریخ انتشار نوبت اول:۹۸/۶/۱۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۶/۲۷
رئیس ثبت بیهقان –کاظمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۰۲۱۱۱۰۰۰۳۱۷۰۰۷۰۰۳۱۷۰۱۳۹۸۶۰ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهقان تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضیان آقای علی یوسفی به شناسنامه و کد ملی ۰۵۱۶۰۷۱۸۵۰ صادره از بیهقان فرزند حبیب اله نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ و خانم سیده رضوان صفا فرزند سیدجلال بشناسنامه و شماره ملی ۱۵۸۲۴۴-۱۸۵۰ صادره از بیهقان نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۲/۷۵ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بیهقان خریداری از مالک رسمی مژگان و یاسمن و آرزو و آذر و آزاده شهرتین بهادر فتوایی احراز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی مورد تقاضا 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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرضحال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
۸/۲۶۷ م الف
تاریخ انتشار نوبت اول:۹۸/۶/۱۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۶/۲۷
رئیس ثبت بیهقان –کاظمی

آگهی حصر وراثت

خانم فرحناز روزبه به شماره شناسنامه ۳۴۱ کازرون به شرح دادخواست به کلاسه ۹۸۰۵۵۵ ش ۴ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی اکبر روزبه به شناسنامه شماره ۵۴۱ صادره از کازرون در تاریخ ۹۸/۴/۲۲ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین القوت وی عبارتند از:
۱- حجت روزبه ش ش ۵۳۵ کازرون کدملی ۳۳۷۱۹۳۱۷۸۰
پسر متوفی ۲- سهلا روزبه ش ش ۱۵۶ کازرون کدملی ۳۳۷۱۸۸۵۲۱۵ دختر متوفی ۳- فرحناز روزبه ش ش ۳۴۱ کازرون کدملی ۳۳۷۱۸۹۹۶۶۶ دختر متوفی ۴- لایلا روزبه ش ش ۴۲۴۹۵ کازرون کدملی ۳۳۷۰۴۲۲۴۱۸ دختر متوفی ۵- فاطمه روزبه ش ش ۱۴۰۹ کازرون کدملی ۳۳۷۱۹۸۳۱۳ دختر متوفی ۶- زهرا روزبه ش ش ۱۲۶ کازرون کدملی ۳۳۷۲۰۱۶۹۵۴ دختر متوفی ۷- حکیمه قنبریان ش ش ۷۳۱ کازرون کدملی ۳۳۷۱۷۵۷۸۳۷ فرزند غلامحسین هسمر متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی مینماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نرذا باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.

۸/۸۵۲ م الف

زمانی بخش – رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت تحقیقاتی صنعتی زیبال فارس گستر شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۳۸۰۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۵۷۶۸۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

۱- خانم الهام مکتب دار به شماره ملی ۰۸۰۱۷۵/۲۵۲۰۰۸ پروداخت ۱۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکا درآمد. سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۱۰۰۰۰۰۰ریال افزایش یافت و ماده ۴ اساننامه اصلاح گردید.
۳۱۴۸۳ شناسه آگهی: ۵۸۷۳۱۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت تحقیقاتی صنعتی زیبال فارس گستر شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۳۸۰۶ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۵۷۶۸۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۲ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

۱- آقای عباس حکمتی به شماره ملی ۲۳۰۰۳۳۶۹۶ با دریافت ۱۰۰۰۰۰ ریال از صندوق شرکت، کل سهم الشرکه خود را دریافت و از شرکت خارج گردید و دیگر هیچ گونه حق و سستی ندارد.سرمایه شرکت از مبلغ ۱۱۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت.

در نتیجه ماده ۴ اساننامه شرکت به شرح فوق اصلاح گردید. شناسه آگهی: ۵۸۷۳۱۶
۳۱۴۸۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت خدمات برق رسانی و پشتیبانی هفتصد و شصت کازرون شرکت تعاونی به شماره ثبت ۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۱۶۴۴۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۸ بااستناد نامه شماره ۹۸/۸۳۴۸۸ مورخ ۹۸/۸/۳۴۸۸ اداره تعاون کار ورفاه اجتماعی شهرستان کازرون تصمیات ذیل اتخاذ شد:

۱- موارد نجام کلیه فعالیتهای مرتبط با تأسیسات و تجهیزات در برگیرنده امور پیمانکاری مربوط به شبکه گاز رسانی شهری ، تأسیسات مکانیکی و هیدرومکانیکی سدها ، سیستم های سردکننده ساختمان ، تأسیسات و تجهیزات ساختمان (آب ، گاز ، برق و فاضلاب) و انتقال زباله ، تأسیسات و تجهیزات تصفیه خانه های آب و فاضلاب کوچک ، وسایل انتقال (آسانسور و پله برقی) سیستم های خیر و هشدار دهنده ، تجهیزات آشپزخانه و سلف سرویس و رختشویخانه ، سیستمهای ارتباطی ، شبکه های رایانه ای ساختمان ، ماسه پاشی (سند پلاست) حفاظت کاتودی ، پوشش (لاینینگ) و ایستگاههای بیباز آب و فاضلاب کوچک انجام کلیه فعالیتهاى رشته خدمات نظیر تعمیر و نگهداری شامل تجهیزات و وسایل اداری (بغیر از امور رایانه) خدمات فنی خودرو ، ساختمانها و تجهیزات و وسایل مخایرانی و ارتباطی بغیر از بی سیم ، ابنیه و خطوط راه آهن ، امور آشپزخانه و رستوران شامل تهیه و توزیع غذا ، اداره رستوران و بوفه ، خدمات عمومی شامل نظیفات ، نامه رسانی ، پیشخدمتی ، امور ابدارخانه ، خدمات پاسنگویی، نگهداری خدمات فضای سبز شامل خدمات باغبانی ، نگهداری و فضای سبز – تأمین نیروی انسانی ساده و ماهر مرتبط با موضوع شرکت ، نگهداری از سالمندان و کودکان به موضوع شرکت الحاق گردید.
۳۱۴۹۱ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۷۹

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

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت آباد اندیشه جنوب مهر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۵۵۵۷۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد
: آدرس شرکت به استان بو شهر ، شهرستان عسלוویه ، بخش مرکزی ، شهر عسلوویه ، وسط شهر ، خیابان دولت ، خیابان گلستان ، پلاک ۰ ، طبقه همکف ، واحد ۱کدپستی ۷۵۱۱۹۶۶۳۹۴ تغییر یافت.

۳۱۴۸۱ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۷۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مهر

آگهی ثبتی

تاسیس موسسه غیر تجاری منقوش زمرد رامش درتاریخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۱ به شماره ثبت ۴۰۴۸ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۴۷۵۵۱ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع : تاسیس انواع کلینیک تخصصی لیزر و زیبایی پوست و مو ، کاشت مو ، مزه و ابرو، میکرونیلدینگ و پلکسر و پلاسما، ژل و بوتاکس و برسینگ (مربوط به عملیات زیبا سازی پوست).انجام کلیه خدمات لیزر و زیبایی پوست و مو.
تشخیص و درمان بیماریهای پوست و مو ،انجام تکه برداری پوست، اشعه درمانی با اشعه ماوراء بنفش ، سوزاندن موهای اضافی ،انجام آزمایشات حساسیت پوستی، لیزر تراپی پوست ، انجام جراحی پوست که با بی حسی موضعی انجام میشود ،پاکسازی پوست، آبرسانی ، میکوردرم ، کوثر و کراپو ضایعات پوستی، بزرگاری کارگاره مطالعاتی در رابطه با موضوع فعالیت موسسه ، شرکت در نمایشگاهای داخلی و خارجی(پس از اخذ مجوزهای لازم با رعایت قوانین جاری جمهوری اسلامی ایران).درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش مرکزی ، شهر شیراز، شهرک پرواز ، کوچه ((گل تاجی)) ، کوچه ۴ شهید بابایی (۱۶میردادران شهید) ، پلاک ۱۸۳ ، طبقه همکف کدپستی ۷۱۵۷۶۵۹۱۹سرمایه پیشخصیت حقوقی : ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. اسامی و میزان سهم الشرکه :
آقای علی منقوش به شماره ملی ۲۲۸۰۵۳۳۹۵۳۵
۲۲۸۰۵۳۳۹۵۳۵ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اولین مدیران : آقای علی منقوش به شماره ملی ۲۲۸۰۵۳۳۹۵۳۵ و به سمت مدیرعامل و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم نجمه ارجمند ده شبیی به شماره ملی ۲۲۸۰۵۳۳۹۵۳۵ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک ، سفته ، بروت ، قرار دادها و عقود اسلامی و همچنین سایر نامه های عادی و اداری با امضای منفرداً مدیر عامل آقای علی منقوش به شماره ملی ۲۲۸۰۵۳۳۹۵۳۵ همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.
اختیارات مدیر عامل : طبق اساننامه ثبت موضوع فعالیت مذکور،به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.
۳۱۴۹۲ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۸۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت بهاران صنعت ارم شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۶۶۱۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۹۲۷۲۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

- خانم ناهید زارع بردجی با کد ملی ۲۲۸۱۱۱۰۹۰۷ در دریافت ۲۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج شد و دیگر هیچ گونه حق و سستی در شرکت ندارد. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۲۰۰۰۰۰۰ (یک میلیون ریال) کاهش یافت و دوپست هزار ریال) به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ گردید اسامی شرکا و میزان سهم الشرکه هر یک از آنها پس از کاهش سرمایه بشرح ذیل می باشد:
خانم مهرافرز امیدواری دارنده ۸۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای موسی انکاءسپهر دارنده ۲۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه
۳۱۴۸۸ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۸۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت شهد آوران شهر سبز کازرون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۶۳۴ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۶۵۷۳ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۲۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد :
۱ – سمت اعضا هیات مدیره به قرار ذیل تعیین گردید: آقای ابوالقاسم مظفری به شماره ملی ۲۳۷۰۹۶۴۷۲۳. به سمت رئیس هیئت مدیره خانم فریبا پدرام به شماره ملی ۲۳۷۰۹۷۰۳۹۱. به سمت نایب رئیس هیئت مدیره خانم فاطمه بزدانی به شماره ملی ۲۳۷۲۴۴۹۳۲۱ به سمت عضو هیئت مدیره آقای مسلم نظرزاده به شماره ملی ۳۳۷۱۸۹۴۶۹۹ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره) همگی برای مدت باقیمانده ماموریت هیئت مدیر انتخاب شدند.
۲- دارندگان حق امضا : کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروت ، قراردادها و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مسلم نظرزاده (مدیرعامل) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳۱۴۸۷ شناسه آگهی: ۵۸۷۰۸۴

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