

ط‌س‌ل‌وع

روزنامه

| تاریخ |
|----------|
| ۶ |
| آذر |
| ۱۳۹۸ |
| چهارشنبه |

سخن بزرگان

از پیروزی تا شکست فقط یک قدم فاصله است.

ناپلتون بناپارت

| صفحه |
|-----------|
| ۵ |
| شماره |
| ۲۶۶۷ |
| سال |
| بیست‌ونجم |

سلامت



آشنایی با خواص شگفت‌انگیز تمر هندی

تمر هندی درختی است که در مناطق گرمسیر

جهان به ثمر می‌نشیند و میوه آن علاوه بر

مصارف خوراکی و چاشنی غذایی خواص دارویی نیز دارد.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، تمر هندی درختی است که در مناطق گرمسیر جهان بیشتر به ثمر می‌نشیند.

میوه این درخت به شکل لوبیایی درشت،

قهوه‌ای، ترش‌مزه و غنی از قند و گلوکز است.

این در بین ساکنان کشور ماداگاسکار درختی مقدس است و پادشاه درختان دیگر تلقی می‌شود.

از میوه این درخت به دلیل مزه ترش آن به‌عنوان چاشنی برای غذاهای مختلف استفاده می‌شود.
تمر هندی علاوه بر مصارف خوراکی و چاشنی غذایی خواص دارویی نیز دارد که در ادامه این مطلب با بخشی از خاصیت‌های بی‌نظیر آن آشنا می‌شویم.

افزایش قد

اسید سیترین، اسید تار تریک، پتاسیم و پکتین اصلی‌ترین ترکیبات تمر هندی هستند. میوه خشک شده این درخت آشته‌آور است و باعث افزایش قد و چاقی می‌شود.

بهبود حالت تهوع

تمر هندی به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین ث و آنتی‌اکسیدان‌ها مشکلات خفیف گوارشی ازجمله حالت تهوع را می‌تواند بهبود بخشد.

درمان گلودرد

به گفته پزشکان و کارشناسان آب تمر هندی سرشار از ترکیبات ضدالتهاب و ضد باکتری است، به همین دلیل می‌تواند در درمان سرفه و

و خواندن کتاب، بهترین فعالیت‌های پیش از خواب محسوب می‌شوند.

به باور پژوهشگران، مغز شما پس از مدتی این الگوی رفتاری آرام‌بخش را به‌عنوان سیگنال‌هایی تشخیص می‌دهد که نشانگر آغاز زمان استراحت است و به‌این‌ترتیب هورمون‌هایی را آزاد می‌کند تا به شما در خوابیدن کمک کند.

وسایل الکترونیکی را از اتاق‌خواب خارج کنید. این موضوع ممکن است برای بزرگ‌سالان عملی نباشد، اما برای کودکان یک ضرورت است.
حتما این قانون را وضع کنید که پس از خاموش شدن تلفن همراه، در طول شب از آن استفاده نکنید و حتی اگر در طول شب‌بیدار شوید، به‌هیچ‌وجه به سراغ تلفن همراه، تبلت یا تلویزیون نرفته و اگر دچار بی‌خوابی شبانه شوید، یک فنجان چای میل کرده و یا کتاب بخوانید.

وی در این رابطه گفت: هنگامی‌که شما در خواب هستید، مغز شما وظیفی را که قادر به انجام آن در طول روز نیست، انجام می‌دهد. کارهایی مانند پاک کردن اطلاعات غیرضروری، دسته‌بندی اطلاعات جدید و ثبت خاطرات، به‌طور عمده در طول خواب انجام می‌شوند.

به همین دلیل وقتی شما خواب کافی ندارید، مغز نمی‌تواند همه این کارها را انجام دهد و این موضوع می‌تواند در طولانی‌مدت منجر به بروز مشکلات حافظه و بیماری‌های مغزی شود.

این متخصص مغز و اعصاب، سه نکته کلیدی را برای داشتن خوابی مناسب و آرام توصیه می‌کند:

پیش از خوابیدن کارهای آرام‌بخش انجام دهید. فعالیت‌هایی مانند مسواک زدن دندان‌ها، حمام گرم، گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش

از خواب شب نگذرید

هنگامی‌که شما در خواب هستید، مغز شما وظایفی را که قادر به انجام آن در طول روز نیست، انجام می‌دهد.

به گزارش جام جم آنلاین از سیناپرس، سبک زندگی مدرن سبب شده است که بسیاری از ما قادر به داشتن حداقل استاندارد خواب کافی که هفت ساعت در شبانه‌روز است؛ نبوده و این موضوع زمینه‌ساز بروز بیماری‌های متعددی همچون دیابت، امراض قلبی و چاقی می‌شود.

به گفته دکتر رانالد رایت (Randall Wright)، متخصص مغز و اعصاب از بیمارستان هوستون، مغز انسان به نسبت سایر اعضای بدن بیشتر نیازمند خواب کافی شبانه است.

| |
|---|
| <p>آکبھی ٲٲٲی آکبھی تغییرات جامعه خیرین مدرسه ساز شهرستان فسا موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۱۰۹ - ۱۹۱۶۰۲۰۱۸۱۶۰ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۸ بموجب مجوز شماره ص / ۵۶۴۵/۳۱۷۵/۹۸- ۹۸/۸/۲۹ فرمانداری فسا تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - اعضا هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقابان مسلم امینی نژاد به شماره ملی ۲۵۷۲۰۱۲۰۱۴ و حمزه سیاهی به شماره ملی ۲۵۷۱۸۶۲۵۷۱ و حسین آوزند به شماره ملی ۲۴۵۱۰۸۱۵۷۰ و غلامرضا کفاشی به شماره ملی ۲۵۷۱۶۴۲۳۰۸ و یحیی تهمنن به شماره ملی ۲۵۷۲۲۴۹۵۷۸ به عنوان اعضا اصلی هیئت مدیره و آقابان محمد حسن راستی پیشه به شماره ملی ۲۵۷۱۵۸۱۱۹۸ و ایوب صادقی مزیدی به شماره ملی ۲۵۷۱۳۳۱۲۲۷ به سمت اعضا علی البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند - آقابان مسعود دیده روشن به شماره ملی ۲۵۷۱۵۹۹۴۵ و حمید کریمی به شماره ملی ۲۵۷۲۲۷۹۵۲۵ به سمت بازرسان اصلی و مجید کارو به شماره ملی ۲۵۷۲۲۹۸۸۲۱ و حسین کلاهی به شماره ملی ۲۵۷۲۵۷۹۱۵۴ به سمت بازرسان علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند - روزنامه طلوع جهت درج آکبھی های موسسه انتخاب گردید. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۹۴ / ۳۲۱۳۹</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجه ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فسا</p> |
| <p>م/۵۶۴</p> |

| |
|---|
| <p>آکبھی حصر وراثت آقای علیرضا کارگر فرزند اصغر به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۸۰۸۲۷ - ۴ ش این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اصغر کارگر فرزند امیر به شماره ملی ۲۳۷۰۲۳۱۲۷۰ - ۳۲۷۰ - ۱۳۲۹ صادره از کارزون در تاریخ ۹۸/۱۱/۱۳ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان کارزون فوت نموده و وراثت حین القوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- معصومه فکری به شماره ملی ۳۳۷۱۱۰۱۷۵۳ - ۳۳۷۱۱۰۱۳۴۱ کارزون زوجه متوفی ۲- علیرضا کارگر به شماره ملی ۳۳۷۰۴۹۰۶۰۸ - ۳۳۷۰ - ۱۳۴۰ کارزون پسر متوفی ۳- محمد کارگر به شماره ملی ۲۲۸۲۳۹۴۷۶ - ۱۳۷۶ - ۱۳۲۲ شیراز پسر متوفی ۴- رویا کارگر به شماره ملی ۳۳۷۲۰۶۵۸۱۵ - ۳۳۷۲ - ۱۳۴۲ کارزون دختر متوفی ولاغیر</p> |
| <p>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آکبھی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیننامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آکبھی طرف یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد.</p> |
| <p>زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کارزون</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| |
|--|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت سبهر میخ جاوید شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۹۳۲۲۶ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : ۱- محل شرکت در واحد ثبتی ۴ آدرس جدید: شهر شیرازخیابان محله قانی شمالی (۱/۱منوچهری) خیابان قانی شمالی طبقه چهارم واحد۴۰۹ کدپستی ۷۱۳۹۷۷۶۲۴ تغییر یافت و ماده مربوطه به شرح فوق اصلاح گردید . به موضوع فعالیت شرکت ارایه خدمات و مطالعات و توسعه و نظارت و خرید و فروش و تولید و بسته بندی به شکل خام فرآوری شده و غریقات واسانس مربوط به محصولات یبو و ارگانیک، مطالعات درزمینه معماری اقلیمی و اسلیمی و شهرسازی و منظربرداری شهری و مدیریت انرژی و ثبت اختراع یا بهره برداری از اختراعات مرتبط صادرات و واردات کلیه کالاهای مجاز ساختواعطای نمایندگی داخلی وخارجی ،شرکت درمناقصات و مزایادات دولتی و خصوصی ایجاد شعب و اعطای نمایندگی در سراسر کشور ،اخذ نمایندگی داخلی و خارجی ،شرکت درنمایشگاهای داخلی و خارجی ،افتتاح حساب جاری و انواع حسابها ی رایانی وارزی و اخذ وام و تسهیلات از کلیه بانکهاو موسسات دولتی و خصوصی الحاق گردید و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۸۲ / ۳۲۱۳۸</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| |
|--|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت حمل و نقل و یمپانکاری امین سیرمغ کارزون شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۷۲۶۲۲ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۴/۱۳۹۸/۰۷/۲۴ واتمه شماره ۱۰۸۳۳ /۱۳۳۷/۹۸۲/۱۳۳۷/۱۳۹۸/۰۸/۱۳/۹۸ اداره کل فرهنگی و گردشگری و مجوز شماره ۳۸۹۲۶ - ۹۸/۱۴/۹۸/۸۸/۱۳۰۱ هوابیمایی کنسوری تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - نام شرکت بموجب شماره مکاتبزه ۱۰۷۲۵-۱۳۷۰۰۵۱۱۱۳۷۰۱۳۹۸۰۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - نام شرکت بموجب شماره مکاتبزه ۱۳۹۸۰۳۰ تصمیمات مسافرت هواپی و جهانگردی برترین های میر و سیاحت شیراز - تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۸۷ / ۳۲۱۳۴</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجه ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کارزون</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| |
|--|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی مرزبان گشت پارسه شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۶۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۷۱۸۲۰ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۱۷/۱۳۹۸/۰۷/۱۷/۱۳۹۸/۰۷/۱۷/۱۰۸۳۳ شماره ۱۰۸۳۳ /۱۳۳۷/۹۸۲/۱۳۳۷/۱۳۹۸/۰۸/۱۳/۹۸ اداره کل فرهنگی و گردشگری و مجوز شماره ۳۸۹۲۶ - ۹۸/۱۴/۹۸/۸۸/۱۳۰۱ هوابیمایی کنسوری تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - نام شرکت بموجب شماره مکاتبزه ۱۰۷۲۵-۱۳۷۰۰۵۱۱۱۳۷۰۱۳۹۸۰۳۰ تصمیمات مسافرت هواپی و جهانگردی برترین های میر و سیاحت شیراز - تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۸۷ / ۳۲۱۳۴</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| صفحه |
|-----------|
| ۵ |
| شماره |
| ۲۶۶۷ |
| سال |
| بیست‌ونجم |

شام خود را زود بخورید و سعی کنید یک ورزش سبک در ساعات عصر انجام دهید.

شام خود را بخورید. به‌این‌ترتیب قبل از خواب به بدن خود فرصت می‌دهید تا وعده غذایی خود را هضم کند. مطالعات پژوهشگران نشان داده است افرادی که در طول روز ورزش می‌کنند تمایل بیشتری به بهتر خوابیدن دارند.

این متخصص مغز و اعصاب تأکید می‌کند: من به بیمارانی می‌گویم که بهتر است در ساعات عصر ورزش کنند، زیرا ورزش سبب ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و اندورفین‌ها می‌شود و اگر در اواخر روز ورزش کنید، این هورمون‌ها موجب بی‌خوابی می‌شود.

به باور پژوهشگران، ایجاد عادت‌های خوب خواب بهترین روش برای به دست آوردن خواب موردنیاز و آرام است.

| |
|--|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت سبهر رخش پیشاپور شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۰۶۷۰۵ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۰۸/۱۳۹۸/۰۸/۰۸/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - خانم معصومه وندائی ۳۳۷۲۰۱۹۸۸۰ و خانم سارا وندائی ۳۳۷۲۵۲۲۲۱۳ و خانم پریسا وندائی ۳۳۶۰۱۹۰۵۰۴ برای مدت دو سال به عنوان اعضای هیات مدیره هیئت انتخاب شدند. - آقای کریم بهاری به شماره ۳۳۷۱۹۰۲۰۰۴ به سمت بازرس اصلی آقای ایمان حاجی زاده به شماره ملی ۱۸۱۸۲۹۷۵۷۴ سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. - روزنامه کنیترانتشار طلوع جهت درج آکبھی های شرکت انتخاب شد. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۸۶ / ۳۲۱۳۵</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجه ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کارزون</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| |
|---|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت سبهر میخ جاوید شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۹۰۰۲۲۲ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۱/۱۳۹۸/۰۷/۲۱/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : آدرس شرکت به استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش مرکزی ، شهر شیراز ، روستا شهرک صنعتی گراش، خیابان مدافعان حرم ۵ ، پلاک ۱۰ ، بلوک کلفطه۱۱ و۱۱ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۴۱۱۸۸۰۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۹۲ / ۳۲۱۴۰</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجه ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کراش</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |

| |
|--|
| <p>آکبھی تغییرات شرکت آکبھی تغییرات شرکت ابر توان تامین پارسا شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۰۰۲۲۲ به استناد صورتحلصه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۱۷/۱۳۹۸/۰۶/۱۷/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : محل شرکت به آدرس استان فارس ، شهرستان گراش ، بخش مرکزی ، دهستان فداح ، روستا شهرک صنعتی گراش، خیابان مدافعان حرم ۵ ، پلاک ۱۰ ، بلوک کلفطه۱۱ و۱۱ ، طبقه همکف کدپستی ۷۴۴۱۱۸۸۰۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. شناسه آکبھی: ۶۷۴۰۹۲ / ۳۲۱۴۰</p> |
| <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجه ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری کراش</p> |
| <p>م/۵۶۷</p> |