



تاریخ	۳۰
شهر یور	۱۳۹۹
یکشنبه	

ضرب المثل‌های جهان

هرچه قفس تنگ تر باشد آزادی شیرین تر به نظر می رسد

آلمانی

صفحه	۶
شماره	۲۸۹۵
سال	بیست و ششم

سلامت



این توصیه‌های اشتباه برای کاهش وزن را جدی نگیرید

همیشه برای کاهش وزن توصیه‌های متفاوتی از طرف افراد و نوشته‌های منتشر شده می‌شود که گاهی این نظرات مبنای علمی ندارند و فقط باعث آسیب به سلامت بدن می‌شود، بهتر است به توصیه‌های علمی توجه کنید تا در این راه موفق شوید.

توصیه اشتباه شماره ۱: کمتر چربی بخورید تا لاغر شوید
به گزارش میزان، رژیم‌های کم‌چربی برای لاغری طی دو دهه گذشته باب شده‌اند، اما رواج پیدا کردن این رویکرد لاغری درست نیست. چربی دشمن شما نیست! بدن شما به مقدار مشخصی چربی غذایی نیاز دارد تا اسیدهای چرب لازم را بسازد؛ لیونولیک اسید و لینولئیک اسید. ضمناً چربی به جذب ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کند و برای سلامت مغز و پوست مهم است. اما در مورد مواد غذایی صنعتی کم‌چرب؛ تولیدکننده‌های مواد غذایی، محتوای چربی مواد غذایی خود را کاهش می‌دهند تا کالری آن‌ها نیز کمتر شود، اما چربی کم موجود در این مواد غذایی باعث می‌شود بافت و مزه آن‌ها چندان جذاب نباشد؛ بنابراین تولیدکننده‌ها، فیبرها و قندهایی به مواد غذایی تولیدی خود اضافه می‌کنند تا مزه و بافت آن‌ها بهتر شود. محصولات غذایی کم‌چربی اغلب پُر از کربوهیدرات‌های تصفیه شده‌اند و این مسئله کمکی به کاهش دور کمرتان نمی‌کند. در واقع، کربوهیدرات‌های تصفیه شده باعث افزایش ناگهانی انسولین شده و افزایش وزن را ساده‌تر و کاهش وزن را سخت‌تر می‌کنند. چربی، تخلیه غذا از معده را به تأخیر می‌اندازد و این ویژگی باعث می‌شود غذای چرب، سیرکننده‌تر باشد؛ بنابراین با خوردن غذای کم‌چرب ممکن است چندان احساس سیری نکنید و بیشتر از این غذا بخورید.

گزینه بهتر:

از خوردن غذاهای بسته‌بندی شده و صنعتی کم‌چرب خودداری کرده و بیشتر مواد غذایی مصرف کنید که طبیعی‌ترند و طعمشان تغییر داده نشده است. منابع سالم چربی خوراکی را انتخاب کنید، مانند مغزها، آووکادو و ماهی‌های چرب. از مقدار قند مصرفی در رژیم غذایی خود بکاهید و از چربی‌ترسید.

توصیه اشتباه شماره ۲: برای لاغر شدن کالیسیت فقط ورزش کنید و تغذیه

اهمیتی ندارد

ورزش کردن یکی از راه‌های کنترل وزن است، زیرا کمک می‌کند وزنی که از دست داده‌اید برنگردد و عضلاتتان حین رژیم گرفتن حفظ شود؛ اما مطالعات نشان داده‌اند ورزش به تنهایی، بهترین ابزار برای کاهش وزن و لاغری نیست و حتی بهترین برنامه‌های ورزشی نیز به تنهایی منجر به کاهش وزن چشمگیری نمی‌شوند. یکی از دلایل اینکه ورزش به تنهایی کمکی به لاغری نمی‌کند این است که افراد معمولاً تصور می‌کنند حین ورزش کردن، کالری خیلی زیادی می‌سوزانند و به همین دلیل خود را مجاز می‌دانند که بیشتر بخورند. ضمناً، پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر اشتها داشته باشد. برخی از انواع ورزش می‌توانند اشتها را بیشتر کنند، مثلاً شنا کردن!

گزینه بهتر:

به رژیم غذایی‌تان توجه کنید و فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. ورزش به سلامتی و بهتر شدن اندامتان کمک می‌کند، اما مجوزی برای پرخوری کردن نیست! شما حتی اگر خوب و منظم ورزش کنید باز هم باید انتخاب‌های غذایی هوشمندانه داشته باشید. برنامه ورزشی و تمرینی‌تان باید متعادل باشد. تمرینات هوازی کالری بیشتری می‌سوزانند، اما تمرینات قدرتی به عضله سازی کمک می‌کنند و این برای کنترل وزن در بلندمدت مفید است.

توصیه اشتباه شماره ۳: نسبت به عدد کالری‌های مصرفی‌تان دقت

نیز بپرهیزند.

۲. ماسک

دانش‌آموزان برای حفظ سلامتی خود و دیگران نباید در فضاهای بسته مانند کلاس و راهروها ماسک خود را بردارند. بهتر است در پنجره‌های کلاس باز باشد تا تسویه هوا انجام شود.

۳. ژل شست و شوی دست

ژل‌های شست و شوی دست از جمله مواردی است که در کنار کتاب و دفتر باید برای دانش‌آموزان تهیه شود. بهتر است این ژل در جیب دانش‌آموز جا شود تا دسترسی به آن راحت‌تر باشد. توجه کنید که ژل ضدعفونی را

باید قبل از شست و شوی دست‌ها استفاده کرد. اگر آب در دسترس نبود می‌توانید پس از ضد عفونی کردن دست‌ها، مواد ژل را با دستمال کاغذی یا پارچه‌ای پاک کنید.

۴. به وسیله‌های دیگران دست نزنید

نباید به وسیله‌های دیگران مانند پاک کن، مداد یا خودکار، دست بزنید؛ زیرا ممکن است آلوده باشند و شما را بیمار کنند. وسیله‌های خود را نیز به دیگران ندهید.

۵. بطری آب

بهتر است برای خود بطری آب مخصوص داشته باشید تا از صف‌های آب‌خوری مدرسه پرهیز کنید. بطری آب خوری باید در محکم داشته باشد که در کیف نریزد و داخل نایلون باشد که با وسیله‌های دیگر در تماس نباشد.



سال تحصیلی جدید زودتر و متفاوت با سال‌های قبل آغاز شد. برای حفظ سلامتی فرزندان و خودتان بهتر است بیش از پیش به نکات زیر دقت کنید. به گزارش ایرنا زندگی، شیوع کروناویروس بسیاری از شرایطها را تحت تأثیر قرار داده است. مدرسه هم دچار تغییراتی از جمله آموزش مجازی، حداقل کلاس‌های حضوری و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در زمان کلاس‌های حضوری شد. نکاتی که می‌خواهیم درباره سلامت دانش‌آموزان یادآور شویم، درباره همان روزهای اختیاری برای حضور در مدرسه است. لطفاً توجه کنید که اگر در انجام امور زیر غفلت کنیم، جان خود، فرزندان و خانواده‌های دیگر را به خطر می‌اندازیم.

۱. به دوستان خود نزدیک نشوید

بهتر است والدین و معلمان به دانش‌آموزان گوشزد کنند که به هم کلاسی‌هایشان نزدیک نشوند. سلام و احوال‌پرسی یا دیگر صحبت‌ها در فاصله اجتماعی ۱ تا ۱.۵ متری را انجام دهند. از دست‌دادن و روبوسی

خواص بی نظیر روغن استوقودوس



آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتری، آرام بخشی، کاهش استرس و ضد افسردگی بی‌شمار است و طی قرن‌های متمادی در صنعت آرایشی و درمانی مورد استفاده قرار گرفته است. در ادامه برخی از خواص روغن استوقودوس را برای‌تان بیان می‌کنیم.
خواص خوب باروغن استوقودوس
در گذشته، مردم بالش خود را با گل این گیاه برای خوب خوابیدن پر می‌کردند. روغن استوقودوس به راحتی اعصاب کمک می‌کند و باعث احساسات قوی می‌شود.
برای خوب خوابیدن ۳ یا ۴ قطره از اسانس استوقودوس را زیر بالش بریزید یا ۱۰ تا ۱۲ قطره از اسانس استوقودوس را به‌عنوان آروماتراپی در اتاق خواب بزنید. امروزه هم آروماتراپی استوقودوس استراحت و خواب بهتر را به همراه دارد. تحقیقات سال ۲۰۱۴ در یک مجله آمریکایی نشان داد که آروماتراپی می‌تواند یک شیوه مؤثر برای بهبود کیفیت خواب باشد.

روغن استوقودوس سردرد را تسکین می‌دهد

اگر سردرد تنشی یا میگرن دارید، روغن این گیاه جایگزین طبیعی برای داروهای ضد درد است. خواص ضد التهابی و ضد درد آن به کاهش درد کمک می‌کند. به علاوه، ماهیچه‌های سر را که اغلب باعث سردرد می‌شود شل می‌کند. دو قطره از اسانس استوقودوس را در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بریزید و پیشانی خود را با آن ماساژ دهید.

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت ارمغان میمند شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۴۷۷۰۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۵ تصمیبات ذیل اتخاذ شد :
سرمایه شرکت از مبلغ ریال ۱۰۵۰۰۰۰۰۰۰ به مبلغ ۴۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال که به ۱۰۰ سهم ۴۱۵۰۰۰۰۰۰ ریالی با نام عادی از محل آورده غیر نقدی وایلابردن مبلغ اسمی سهم که به موجب گواهی کارشناسی داد گستری به شماره های ۹۸/۳/۳۱۱ و۹۸/۱۱/۲۵ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۵ و گواهی دیگر کارشناس به شماره ۱۰۷۵۳۱ و مورخ ۹۸/۱۲/۰۱ افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. سرمایه شرکت مبلغ ۲۳۷۱۹۲۴۹۵۴ به سمت نایب رئیس ۱۰۰ سهم ۴۱۵۰۰۰۰۰۰ ریالی با نام عادی تقسیم گردیده است.
۹۹۲۳۸۷ ۳۴۲۷۶

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فیروز آباد

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت شیرانه گستر شهر سبز شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۶۱ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۱۷۰۷۰ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۷ تصمیبات ذیل اتخاذ شد : الف - ۱. آقای رحیم افشارنژاد به شماره ملی ۲۳۷۱۹۲۶۰۲۷۶ به سمت رئیس هیئت مدیره ۲. آقای رضا افشارنژاد به شماره ملی ۲۳۷۱۹۲۴۹۵۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ۳. آقای رحمن افشارنژاد به شمارملی ۲۳۷۰۶۶۴۰۰۳ سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ب : کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای عقوداسلامی با امضاء منفرد رحمن افشارنژاد همراه یا مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء رحمن افشارنژاد و مهر شرکت معتبر می باشد
۹۹۲۳۸۰ ۳۴۲۸۰

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

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت راه و ساختمان روان راه حاشیه رود شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۸۶۱۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۵۱۱۸۹۸ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۷ تصمیبات ذیل اتخاذ شد :- آقای عقیل اره لانی به شماره ملی ۲۷۹۰۲۷۳۲۹۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علی اره لانی به شماره ملی ۲۸۰۰۸۰۷۰۰۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی پیروزان فر به شماره ملی ۲۹۹۱۷۰۲۸۷۷ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای حسن برجانی به شماره ملی ۲۸۰۰۸۱۱۰۵۶ بعنوان اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند . - آقای اکبر اباذری به شماره ملی ۲۸۰۰۸۰۸۷۴۸ به عنوان بازرس اصلی ، خانم رقیبه میرزا علی لو به شماره ملی ۲۸۰۱۳۴۵۲۱۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند . - روزنامه کنبرالانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت معتبر می باشد . ۹۹۲۳۷۹ ۳۴۲۸۴

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

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون

جون خانم زهرا شفیعی فرزند مجید با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شهسنانگ یک دستگاه آپارتمان به پلاک ۱۰/۲۸۸ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۹۹۸۸۸ - ۹۳/۵/۲۹ دفتر ۱۱۶ کازرون به زهرا شفیعی انتقال قطعی یافته و در دفتر ۱۴۷ صفحه ۳۰۸ ذیل ثبت ۷۳۲۲ به نامش ثبت و سند مالکیت صادره به شماره چاپی ۸۲۴۷۱۶ در ۹۱ به علت آتش سوزی در بانک مفقود گردیده است ضمناً پلاک مذکور به موجب سند شماره ۱۲۰ - ۱۳۹۷/۸/۶ دفتر ۱۱۶ کازرون نزد بانک انصار کازرون به مبلغ ۱/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۱۲ ماه در رهن می باشد. لذا نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد 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 نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۹۹/۶/۳۰
۹/۶۳۵

داود انصاری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت راه و ساختمان روان راه حاشیه رود شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۸۶۱۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۵۱۱۸۹۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۷ تصمیبات ذیل اتخاذ شد : - آقای علی اره لانی به شماره ملی ۲۸۰۰۸۰۷۰۰۸ و آقای عقیل اره لانی به شماره ملی ۲۷۹۰۲۷۳۲۹۴ و آقای علی پیروزان فر به شماره ملی ۲۹۹۱۷۰۲۸۷۷ و آقای حسن برجانی به شماره ملی ۲۸۰۰۸۱۱۰۵۶ بعنوان اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند . - آقای اکبر اباذری به شماره ملی ۲۸۰۰۸۰۸۷۴۸ به عنوان بازرس اصلی ، خانم رقیبه میرزا علی لو به شماره ملی ۲۸۰۱۳۴۵۲۱۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند . - روزنامه کنبرالانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد. ۹۳۲۳۷۸ ۳۴۲۸۵

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

آگهی حصر وراثت

آقای علی ابراهیمی فرزند خدارحم به شرح دادخواستی که به کلاسه ۹۹/۵۵۰ ف ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان نرگس بازیار فرزند حسین به شماره ملی ۲۳۷۲۱۳۲۹۱۱ - ۲۳۷۲۱۳۲۹۱۱ صادره از کازرون در تاریخ ۹۸/۱/۲۵ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- علی ابراهیمی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۷۲۹۶۴ - ۱۳۵۹ کازرون پسر متوفی ۲- محمد ابراهیمی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۹۸۱۱۴ کازرون پسر متوفی ۳- فاطمه ابراهیمی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۰۷۴۲ - ۲۳۷۲۱۰۷۴۲ کازرون دختر متوفی ۴- زهرا ابراهیمی به شماره ملی ۲۳۷۲۱۰۷۴۲ - ۲۳۷۲۱۰۷۴۲ کازرون دختر متوفی ولاغیر
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم نماید والا گواهی صادر خواهد شد. ۵۶۷/الف ۹/۶۳۷

زمانی بخش - رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی

روزنامه طلوع آگهی

و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲

۴۲۲۲۹۲۴۶