



تاریخ
۱۰
اسفند
۱۳۹۹
یکشنبه

سخن بزرگان

جامعه فرزانتگی و سعادت مے یابد

که خواندن، کار روزانه اش مے باشد

سقراط

سلامت



صفحه
۵
شماره
۳۰۲۶
سال
بیست‌وششم

عادت‌ها و عواملی که باعث می‌شود صبح‌ها سخت بیدار شوید

خواب‌آلودگی طی روز به خواب رفتن در حالت نشسته متخصصان توصیه می‌کنند برای حفظ بهداشت خواب: یک ساعت قبل از خواب، نورهای آبی اسکرین‌ها را خاموش کنید. نزدیک به زمان خواب غذا نخورید. چند ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنید. **دیروقت غذا خوردن** دیروقت شام خوردن یا آخر وقت ریزه‌خواری کردن در توانایی شما در به خواب رفتن و در خواب ماندن اختلال ایجاد می‌کند. وقتی شما نزدیک به زمان خوابتان غذا می‌خورید، سوخت و ساز بدنتان کند می‌شود و گوارش را دشوار می‌کند. درضمن، اگر چیزهایی مثل شکلات یا محصولات کافئین‌دار مصرف کنید، باعث می‌شود نیمه‌شب از خواب بیدار شوید. این موارد باعث می‌شود صبح دیروقت از خواب بیدار شوید. **مصرف برخی داروها** آنتی‌هیستامین‌ها شل‌کننده‌های عضله

به گزارش سلامت نیوز، اگر فکر می‌کنید به طور افراط‌گونه‌ای به خواب نیاز دارید، باید به پزشک مراجعه کنید چون اگر پرخوابی تبدیل به عادت شود، رفع آن دشوارتر خواهد بود. در ادامه به شما می‌گوییم چه عادت‌هایی می‌تواند باعث پرخوابی‌تان شود.

استرس زیاد استرس زیاد در محل کار یا دانشگاه یا در روزهای پرمشغله در خانه، می‌تواند هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی خسته‌کننده باشد. وقتی شما استرس دارید یا نگرانید، بر الگوی خوابتان اثر می‌گذارد. شاید احساس خستگی کنید اما نتوانید بخوابید، یا نیمه‌شب با اضطراب و نگرانی از خواب بیدار شوید. سعی کنید راه‌هایی برای کاهش استرس خود پیدا کنید.

بهداشت نامناسب خواب رعایت بهداشت خواب تفاوت بزرگی در کیفیت خوابتان ایجاد می‌کند. علائمی که نشان می‌دهد، بهداشت خواب ندارید: به طور مرتب خمیازه کشیدن احساس کم‌تحمیل بودن

چند عاملی که باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شوند

در سالهای اخیر به علت افزایش نرخ ابتلا به چاقی و سایر عوامل پرخطر در زندگی، شانس ابتلای زنان به سنگ کلیه افزایش یافته و این در حالی است که این عارضه بیشتر مردان را درگیر خود می‌کرده است. به گزارش ایرنا زندگی، سنگ کلیه زمانی ایجاد می‌شود که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفات در مجاری کلیه متمرکز و به کریستال تبدیل می‌شوند. اگر می‌خواهید از تشکیل این سنگ‌ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ‌ها آگاه باشید. در اینجا ۱۰ علت شکست انگیز که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می‌کنند، معرفی شده است: **ژنتیک**: در برخی از افراد، بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی هم داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند. **مصرف نوشابه**: اگر فکر می‌کنید نوشیدن نوشابه‌ها به هضم مؤثر غذا کمک می‌کند، در اشتباهید. بر اساس تحقیقات فروتوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد.

خوردن بیش از حد گوشت: این روند باعث افزایش اسید اوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد. کسانی که گیاه‌خوار هستند یا بیشتر ماهی می‌خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند. **مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین سی**: بر اساس مطالعات اخیر، مکمل‌های ویتامین سی عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی که بیش از ۷ مکمل ویتامین سی در هفته دریافت می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. دلیلش هم این است که ویتامین سی در فرم اگزالات دفع می‌شود و می‌تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل گردد. البته هیچ ارتباطی بین غذاهای طبیعی سرشار از این ویتامین و ابتلا به سنگ کلیه وجود ندارد. **عدم دریافت کافی مرکبات**: مرکبات حاوی سیترات هستند؛ ترکیباتی که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهند. افزایش لیمو به آب آشامیدنی، راهی آسان برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است.

آگهی

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت چرخاب صنعت قشقایی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۹۱۲۴۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: - آقای امیرعباس رضائی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۹۵۳۴۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای خسرو رضائی به شماره ملی ۲۳۷۱۲۰۶۱۹۹ به شماره ملی ۲۳۷۱۲۰۶۱۹۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم محبوبه رضائی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۵۶۴۴ به سمت عضو هیئت مدیره انتخاب گردیدند. - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء امیرعباس رضائی (مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره) یا آقای خسرو رضائی (نایب رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. ۱۱۰۱۹۹۶ ۳۵۳۷۶

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

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت مهندسی تجاری آدینه همت شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۴۲۲۲۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۸ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: - سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم ۵۰۰/۰۰۰ ریالی به مبلغ ۵/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم ۵۰/۵۰۰/۰۰۰ با نام تواما از محل آورده نقدی و بالا بردن ارزش اسمی سهام طی گواهی شماره ۱۹۵ / ش / ۳۴ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۸ بانک صادرات شعبه کازرون افزایش یافت و در این رابطه ماده مربوط به سرمایه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: سرمایه شرکت مبلغ ۵/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و پنجاه میلیون ریال) منقسم به ۱۰۰ سهم ۵۰/۵۰۰/۰۰۰ (پنجاه میلیون و پانصد هزار ریالی) با نام عادی. ۱۱۰۱۹۹۷ ۳۵۳۷۷

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

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت ایده داروی پارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۲۸ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۵۴۹۶۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۵ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: - آدرس شرکت: استان فارس، شهرستان کازرون، بخش مرکزی، دهستان دریس، آبادی مجتمع تولیدی گل باران، محله ندارد، کوچه (پمپ گاز)، جاده کازرون به جناشاهیجان، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۳۳۱۸۱۴۴۳۹ تعیین و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. ۱۱۰۱۹۹۸ ۳۵۳۷۹

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

آگهی مفقودی

بدینوسیله اعلام می‌گردد شناسنامه و کارت خودرو وانت پیکان به شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۰۴۲۳۰ و شماره شاسی naaa۴۶aa۹bg۱۸۵۰۹۴ به شماره پلاک ۷۳ ایران ۷۴۱ م ۴۶ بنام عادل فروزان فرد فرزند هادی به شماره ملی ۵۱۵۹۹۰۴۱۹۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۳۵۳۸۰/۱۹۳۶۵۳

آگهی مفقودی

بدینوسیله اعلام می‌گردد شناسنامه پراید ۱۳۱ دو گانه مدل ۱۳۹۲ به شماره شاسی nas۴۱۲۱۰۰d۱۲۸۸۸۱۸ شماره موتور ۴۹۵۶۱۶۴ به پلاک ۹۴ ایران ۸۲۶ ۵۳۳ بنام علی حاجبان فرزند مراد به شماره شناسنامه ۴۶۹۰۱۱۵۳۳۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۳۵۳۸۱/۱۹۳۶۵۴

آگهی مناقصه عمومی

۹۹-۱۴۱۸

نوبت اول: ۹۹/۱۲/۱۰ طلوع سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات تهیه مصالح و اجرای تک لبه و کانپوا جهت پروژه شهدای مدافع سلامت براساس فهرست بهاء راه و باند و ابنیه سال ۹۹ را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی با ارائه رتبه بندی و صلاحیت دارای اعتبار از سازمان برنامه و بودجه کشور حداقل پایه ۵ در رشته های راه و باند و فرودگاه یا ابنیه و سابقه مرتبط با موضوع مناقصه دعوت بعمل می آید یا توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز - بلوار عدالت جنوبی - ابتدای بلوار دولت - جنب درمانگاه آزادگان - سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز - واحد قراردادهای مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۸۳۵۰۷۲۹-۰۷۱-۳۸۳۵۰۷۲۹ آماده پاسخ گویی می‌باشد. -مبلغ برآورد: ۶ ماه -مدت قرارداد: ۶ ماه -محل انجام کار: شیراز - بلوار رحمت شرقی - تقاطع بلوار احمدبن موسی . -مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۸۷۱۳۰۳۲۶ بانک شهر شعبه شهید چمران بنام سازمان عمران و باز آفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز. -برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد بود. -آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴ به آدرس شیراز - بلوار عدالت جنوبی - ابتدای بلوار دولت - جنب درمانگاه آزادگان دبیرخانه سازمان عمران می باشد. -تاریخ بازگشایی پاکات: روز دوشنبه ساعت ۱۳ مورخ ۹۹/۱۲/۲۵ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد. -مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد. -بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود. -هیچ گونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد. -شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار می باشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد. -شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد. -سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. -آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۱۰۲۰۳۰ ۳۵۳۷۳

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت چرخاب صنعت قشقایی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۹۱۲۴۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۴ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: - آقای خسرو رضائی به شماره ملی ۲۳۷۱۲۰۶۱۹۹ و آقای امیرعباس رضائی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۹۵۳۴۷ و خانم محبوبه رضائی به شماره ملی ۲۳۷۲۶۵۶۴۴ بعنوان اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. - آقای ناصر رضائی به شماره ملی ۲۳۷۱۲۰۷۹۰۱ به عنوان بازرس اصلی و خانم رودابه رضائی به شماره ملی ۲۳۷۱۲۰۷۸۹۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - روزنامه کثیرالانتشار طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد. ۱۱۰۱۹۹۵ ۳۵۳۷۵

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

آگهی تغییرات موسسه

آگهی تغییرات موسسه صندوق قرض الحسنه حاج محمد روحانی نژاد موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۳ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۴۸۱۴۲ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۳ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: علی همتی بوشهری رئیس هیئت مدیره ، سیدمحمد هاشمی نائب رئیس ، سیدعلی ساجدی مدیر عامل ، روح اله باباسالاری قائم مقام مدیر عامل ، غلامحسین عباسی منشی ، محمد حسن پور خزانه دار و حسین خرم زی عضو ضمناً اعضای هیأت مدیره موافقت و تصویب نمودند: الف - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضای مدیرعامل یا قائم مقام و دونفر از اعضاء اصلی هیات مدیره که همگی فاقد رابطه نسبی درجه یک باشند همراه مهر صندوق معتبر می باشد. ب - مکاتبات اداری با امضای مدیرعامل و مهر صندوق معتبر می باشد. ۱۱۰۱۹۹۴ ۳۵۳۷۴

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

آگهی تجدید مناقصه عمومی))

شماره: ۲۲۳۵ تاریخ: ۹۹/۱۲/۵ شهرداری جویم در نظر دارد بااستناد مجوز شماره ۹۹/۶۳۷/ش مورخ ۹۹/۹/۲۷ شورای اسلامی شهر و صورتجلسه کمیسیون عالی معاملات به شماره ۲۲۳۴-۹۹/۱۲/۵ نسبت به واگذاری خدمات شهری و فضای سبز از طریق بخش خصوصی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکتهای واجد شرایط دعوت بعمل می آید از تاریخ درج آگهی در روزنامه طلوع به مدت ۱۰روز(چاپ دوم) جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به امورمالی شهرداری مراجعه نمایند. هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. (تلفن تماس:۵۲۵۷۳۸۳۹-۰۷۱) تاریخ چاپ اول: ۹۹/۱۲/۱۰ تاریخ چاپ دوم:۹۹/۱۲/۱۷ واگذاری فضای سبز به مبلغ ماهیانه ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال قیمت پایه: واگذاری خدمات شهری به مبلغ ماهیانه ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شرایط عمومی: ۱-کلیه پیشنهادات می بایست در پاکت سرپسته تا پایان وقت اداری مورخ ۹۹/۱۲/۲۶ به واحد حراست شهرداری تحویل داده شود. ۲-شرکت کنندگان درمناقصه می بایست مبلغ ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال را به حساب شماره ۲۳۳۸۰۰۹-۳۱۰۰۰۰ نزد بانک ملی بنام شهرداری جویم واریز نمایند. (با ضمانتنامه بانکی) ۳-سپرده برندگان اول تا سوم در صورت انصراف به نفع شهرداری ضبط خواهد شد. ۴-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است. ۵-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. ۶-به پیشنهادهای مغدوش و معيوب ترتيب اثر داده نخواهد شد. ۷-جلسه کمیسیون روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۷ راس ساعت ۱۳ در محل شهرداری جویم برگزار و نتیجه اعلام خواهد شد. ۱۱۰۰۹۷۱ ۳۵۳۶۹ ۱۲۳۵۸ م الف

حسین نجفی زاده - شهردار جویم

آگهی مناقصه عمومی

۹۹-۱۴۱۵

نوبت اول: ۹۹/۱۲/۱۰ طلوع سازمان عمران و فضاهای شهری شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به خرید لوله گاردریل جهت پروژه شهدای مدافع سلامت از طریق مناقصه عمومی و براساس مشخصات مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی دعوت بعمل می آید یا توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز - بلوار عدالت جنوبی - ابتدای بلوار دولت - جنب درمانگاه آزادگان - سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز - واحد قراردادهای مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۸۳۵۰۷۲۹-۰۷۱-۳۸۳۵۰۷۲۹ آماده پاسخ گویی می‌باشد. -مبلغ برآورد: ۳۴/۱۹۷/۷۵۰/۰۰۰ ریال -محل تحویل کالا: شیراز - بلوار رحمت شرقی - تقاطع بلوار احمدبن موسی . -مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۷۸۷۱۳۰۳۲۶ بانک شهر شعبه شهید چمران بنام سازمان عمران و باز آفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز. -برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. -در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی اخذ می گردد. -آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴ به آدرس شیراز - بلوار عدالت جنوبی - ابتدای بلوار دولت - جنب درمانگاه آزادگان دبیرخانه سازمان عمران می باشد. -تاریخ بازگشایی پاکات: روز دوشنبه ساعت ۱۳ مورخ ۹۹/۱۲/۲۵ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد. -مدت اعتبار پیشنهادها ۲ ماه می باشد. -بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود. -هیچ گونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد. -شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار می باشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد. -شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری می باشد. -سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است. -آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۱۰۲۰۳۰ ۳۵۳۷۳

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۴۲۲۲۹۲۴۶

۳۵۳۸۲

۱۱۰۲۰۵۹

https://portal.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد. ۱۱۰۲۰۵۹ ۳۵۳۸۲

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز