



تاریخ
۱
اردیبهشت
۱۴۰۰
چهارشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

مهر مادر هرگز پیر نمی‌شود

آلمانی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۵۶
سال
بیست و هفتم

دوچرخه زدن در حین دیالیز برای بیمار مفید است



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دوچرخه زدن در حین جلسات درمانی دیالیز می‌تواند سلامت قلب بیماران را تقویت کرده و هزینه‌های پزشکی را کاهش دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دیالیز می‌تواند منجر به آسیب طولانی مدت به قلب شود که در نهایت منجر به نارسایی قلبی می‌شود، بنابراین محققان انگلیسی تصمیم گرفتند دریابند که آیا ورزش می‌تواند این عوارض را کاهش دهد. جیمز برتون محقق ارشد تحقیق از دانشگاه لیستر انگلستان، در این باره می‌گوید: ما می‌دانیم که تحرک بیشتر می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند، همچنین به کنترل وزن، کاهش فشارخون و کلسترول و بهبود سلامت روان کمک می‌کند. وی در ادامه می‌افزاید: به همین دلیل و بخصوص به دلیل بالای بودن خطر بیماری قلبی، تحرک جسمی برای افراد دیالیزی بسیار مهم است. برای این مطالعه، در طی جلسات منظم دیالیز به شرکت کنندگان ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط روی دوچرخه متناسب با شرایطشان پیشنهاد شد. اسکن MRI از قلب آنها شش ماه بعد انجام شد و با تصاویر قبل از مطالعه مقایسه شد. محققان گزارش دادند بیمارانی که در طی دیالیز دوچرخه زدن کردند، شاهد بهبود در سلامت قلبشان بودند. قلب آنها از اندازه طبیعی‌تری

توصیه‌های تغذیه‌ای روزه‌داری؛ روزه خود را چگونه افطار کنیم / توصیه‌های غذایی سحر



به گزارش خبرگزاری مهر، مینا عبداللهی، با اشاره به اینکه در ماه مبارک رمضان با رعایت اصول صحیح تغذیه می‌توان روزه‌داری صحیح توأم با ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی را تجربه کرد، افزود: معمولاً تعداد وعده‌های غذایی در هنگام روزه‌داری از سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده، به دو وعده اصلی و یک میان وعده کاهش می‌یابد؛ بنابراین مواد مورد نیاز بدن باید از طریق تعداد وعده‌های غذایی کم دریافت شود. وی ادامه داد: باید توجه کرد که هر روز بعد از افطار (یک تا چند ساعت بعد) دو یا سه عدد میوه مصرف شود. همچنین می‌توانید به جای یک عدد میوه، نصف لیوان آب میوه طبیعی مصرف کنید. سعی کنید بعد از افطار چند عدد بادام، فندق، پسته و... بخورید. عبداللهی گفت: میزان مایعات مصرفی روزه‌دار ۶ تا هشت لیوان در روز توصیه می‌شود که بهتر است بین دو وعده غذایی تقسیم شود. از مصرف زیاد قهوه و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید، زیرا سبب افزایش دفع مایعات و تشنگی می‌شوند. وی افزود: پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین مانند نان خامه‌ای، زولبیا، بامیه، حلوا و شله‌زرد توصیه نمی‌شود. از غذاهای آب‌پز، کبابی یا بخارپز به جای غذاهای سرخ‌شده استفاده کنید. از نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک استفاده کنید. این متخصص تغذیه بایستی گفت: از مصرف انواع دسرها و شیرینی‌های حاوی شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید. به جای مصرف زولبیا و بامیه، از خرما استفاده کنید. عبداللهی در مورد وعده افطار، افزود: افطار را باید با یک وعده غذایی ساده مانند یک صبحانه معمولی آغاز کرد و بهتر است روزه با شیر و یا آب ولرم، خرما یا چای کم‌رنگ باز شود و به تدریج مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ مصرف شود. وی تأکید کرد: مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است؛ بنابراین مصرف خرما، کشمش و یا افزودن یک قاشق چای‌خوری شکر به شیر مفید است توجه شود که از غذاهای زودهضم مانند حلیم بدون روغن، پوره سیب‌زمینی، انواع خورش

سختگوی وزارت بهداشت:

مراسم افطاری برگزار کنید

به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت که بیشتر در معرض ابتلا به کووید ۱۹ هستند، در مورد روزه داری با پزشک خود مشورت کنند. وی ادامه داد: با توجه به طولانی بودن مدت زمان روزه داری، حذف وعده غذایی سحر، باعث ضعف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش خواهد داد.

سختگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با توجه به فرارسیدن ماه مبارک رمضان و شیوع ویروس کرونا در موج چهارم، از هموطنان عزیز کشورمان خواهشمندیم از هرگونه برگزاری مراسم افطاری در این ایام به طور جدی پرهیز کنند. دکتر سیما سادات لاری در گفت‌وگو با خبرنگار ویدا افزود: افراد مبتلا

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه آقای ابراهیم داوری فرزند علی اکبر که برابر سند انتقال شماره ۱۳۹۴۰۸/۱۶/۱۶-۱۳۹۸/۰۵/۱۶ دفتر ۱۸ کازرون مالک ششدانگ پلاک ۵۲۱/۷۳۰ قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون می باشد با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۸ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۵۲۱/۷۳۰ که بنام آقای ابراهیم داوری ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۴۹۲۴۶۵ و ۹۷ و شماره دفتر الکترونیکی ۴۶۶۶-۱۰۲۰۰۳۱۱۰۱۳۹۸۲ صادر گردیده که سند صادره به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

داود انصاری - رئیس ثبت اسناد کازرون

آگهی حصروراثت

آقای بهنام رضا زاده فرزند محمدی به شماره ملی ۲۳۷۰۴۱۷۱۲۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۴/۴۰۰/۵۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدی رضا زاده فرزند حسن به شماره ملی: ۲۳۷۱۷۱۱۴۵۴ متولد ۱۳۲۲/۰۹/۲۷ در تاریخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۷ در اقامتگاه دائمی خود بدروند زندگی گشته ورثه حین القوت آن مرحوم منحصر است به: ۱- احترام بشکار فرزند احمد ش. ملی ۲۳۷۱۷۱۲۹۵۳۱ متولد ۱۳۲۵/۰۱/۰۱ صادره از کازرون زوجه متوفی ۲- بهنام رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۴۱۷۱۲۹ متولد ۱۳۵۰/۰۵/۰۱ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۳- منصور رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۳۸۴۰۰۱ متولد ۱۳۴۷/۰۱/۰۱ صادره از حوزه کازرون پسر متوفی ۴- احمد رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۱۹۸۷۹۳۱ متولد ۱۳۵۹/۰۵/۱۲ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۵- مریم رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۴۹۸۱۳۷ متولد ۱۳۶۱/۰۱/۰۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۶- لیلا رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۴۸۶۷۱۶ متولد ۱۳۵۵/۰۵/۰۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۷- فریده رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۳۸۴۰۰۱۸ متولد ۱۳۴۹/۰۱/۰۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۸- فاطمه رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۲۵۱۶۸۹۲ متولد ۱۳۶۶/۰۴/۱۱ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی ۹- شهلا رضا زاده فرزند محمدی ش. ملی ۲۳۷۰۴۱۷۱۳۷ متولد ۱۳۵۲/۰۵/۰۷ صادره از حوزه کازرون دختر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

علی اصغر زمانی بخش - شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی دعوت از بستانکاران احتمالی شرکت «دریای آرام مهارت امداد و کار» (مسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۱۴۹۱۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۷۲۰۹۹
در اجرای ماده ۲۱۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران احتمالی شرکت در حال تصفیه «دریای آرام مهارت امداد و کار» (با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۴۹۱۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۷۲۰۹۹ که آگهی انحلال آن در صفحه ۲۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۰۵۲۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۲۸ درج گردیده است، دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر یک سال از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبتانه ادعای خود به مدیر تصفیه آقای مجتبی عابدپور دردشتی به شماره همراه ۰۹۳۵۵۵۸۴۹۹۸ مستقر در آدرس تهران، خیابان پیروزی، خیابان شکوفه، خیابان شهید عزیزی، کوچه زیبا، پلاک ۳، کد پستی ۱۷۱۷۷۷۳۴۳۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد، مسؤولیتی بر عهده نخواهد داشت.

تاریخ ثبت آگهی:

سه نوبت:

اول اردیبهشت ماه ۱۴۰۰

اول خردادماه ۱۴۰۰

اول تیرماه ۱۴۰۰

آگهی فراخوان شرکت در مزایده

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس در نظر دارد عناوین ذیل (به شرح مندرج در جدول زیر) را از طریق مزایده به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط (صلاحیت) واگذار نماید. واجدین شرایط می توانند در تاریخ و مهلت های ذیل در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۵ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به دو دانگ از ششدانگ پلاک ۲/۴۸۲ واقع در قطعه ۱۱ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۵۵۷۲۰-۱۳۸۷/۱۲/۱۰-۵۵۷۲۰ دفتر ۱۱۶ کازرون به خانم شوکت نادری انتقال قطعی یافته و در دفتر ۱۳ صفحه ۲۵۸ ذیل ثبت ۵۵۳۹ بنام نامبرده ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۱۷۳۴۲۷ الف ۹۷ به علت جابه جایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای فارس

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای نبی واقف فرزند محمد حسن با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۵ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک باب خانه به پلاک ۶۴۴/۳۳۹ واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب رای ماده ۱۴۰ قانون سوم توسعه شماره ۱۱۸۸-۱۳۸۲/۱۰/۱۷ اداره ثبت اسناد کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۸۲ صفحه ۵۸۹ ثبت ۱۲۷۹ بنامش ثبت و سند مالکیت صادره به شماره ۹۸۶۰۰۳ الف ۸۱ به علت جابه جایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

داود انصاری - رئیس ثبت اسناد کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون خانم شوکت نادری فرزند نادر با تسلیم دو برگ استنهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۶۲ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به دو دانگ از ششدانگ پلاک ۲/۴۸۲ واقع در قطعه ۱۱ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۵۵۷۲۰-۱۳۸۷/۱۲/۱۰-۵۵۷۲۰ دفتر ۱۱۶ کازرون به خانم شوکت نادری انتقال قطعی یافته و در دفتر ۱۳ صفحه ۲۵۸ ذیل ثبت ۵۵۳۹ بنام نامبرده ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۱۷۳۴۲۷ الف ۹۷ به علت جابه جایی مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی میشود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی 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 ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

داود انصاری - رئیس ثبت اسناد کازرون