



تاریخ
۲۹
آذر
۱۴۰۳
پنجشنبه

سخن ماندگار

دور هم جمع شدن یعنی شروع، کنار هم بودن یعنی پیشرفت
و با هم کار کردن یعنی موفقیت
هنری فور

صفحه
۵
شماره
۴۰۹۲
سال
سی ام

آگهی



راهکارهای تغذیه مناسب در شب یلدا

شب یلدا یا شب چله یکی از جشن‌های ایرانیان و بهانه‌ای برای جمع شدن خانواده‌ها در کنار هم است. این شب علاوه بر آداب و رسوم خاص، با مصرف خوراکی‌های متنوع همراه است. در ادامه برخی نکات تغذیه‌ای مربوط به این شب را با هم مرور می‌کنیم:

در شب یلدا باید همانند روزهای عادی، اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی رعایت و از پرخوری و زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی پرهیز شود.

در این شب به جای چیس و پفک، از تنقلات سالم مانند میوه‌های خشک، آجیل و پیلاهی خانگی استفاده کنیم.

اکثر شیرینی‌ها، به ویژه شیرینی‌های تر از انواع روغن‌های جامد تهیه می‌شود که حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است و سبب افزایش چربی‌های بد خون می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در صورت خرید شیرینی، انواع غیر خامه‌ای با اندازه کوچک را انتخاب کنیم.

در صورت خرید شکلات به جای شکلات‌های معمولی، شکلات‌های تلخ با خلوص بالای ۷۵ درصد را انتخاب کنیم.

توصیه می‌شود انواع آجیل‌ها به صورت خام و بدون نمک مصرف شود. انواع بو داده سرشار از نمک است که سبب افزایش فشارخون و ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

در مهمانی‌ها بیماران مبتلا به دیابت به جای شیرینی‌های خامه‌ای، مربایی، گز و سوهان، بهتر است به صورت محدود از شیرینی‌های ساده با سبزی کوچک استفاده کنند. با توجه به اینکه میوه‌های خشک قند بالایی دارد، بهتر است بیماران مبتلا به دیابت برای جلوگیری از نوسان قند خون از میوه‌های تازه و کم شیرین استفاده کنند.

در این شب در صورت امکان به جای مصرف پلوی ساده، از پلوهای

ترسیم نقشه ژنوم یک کوسه ۴۰۰ ساله برای افزایش طول عمر انسان

دی‌ان‌ای باستانی یک کوسه زنده برای کشف امکان افزایش طول عمر انسان، نقشه برداری شده است.

به گزارش ایسنا، کوسه‌های گرینلند، طولانی‌ترین عمر را در میان مهره‌داران دارند. آنها دارای ژنومی دو برابر انسان هستند که سرخ‌هایی از طول عمر ۴۰۰ ساله آنها ارائه می‌دهد.

در نقل از آئی‌سی، یک گروه بین‌المللی از دانشمندان در تلاشی مداوم برای افزایش عمر انسان، نقشه ژنوم کوسه گرینلند را ترسیم کرده‌اند.

در یک مطالعه جدید و قابل توجه، دانشمندان یکی از تنها گونه‌هایی را که با توجه به نوع بدن ما بیشتر از ما عمر می‌کنند، مورد مطالعه قرار دادند و آن کوسه گرینلند از اقیانوس اطلس شمالی و اقیانوس منجمد شمالی بود.

در سال ۲۰۱۶، تحقیقات نشان داد که کوسه‌های گرینلند طولانی‌ترین عمر را در میان مهره‌داران دارند و این علاقه به کشف اسرار آنها را برانگیخته است. آنها که توانایی مرزوم خود را پنهان نگه می‌دارند و می‌توانند تا ۴۰۰ سال در آب‌های عمیق کمین کنند. آنها حتی تا زمانی که به بیش از ۱۰۰ سال نرسند به بلوغ جنسی نمی‌رسند.

در یک نسخه پیش‌چاپ که به تازگی منتشر شده است، دانشمندان بیان می‌کنند که ۹۲ درصد از دی‌ان‌ای این کوسه را برای درک مکانیسم‌ها و جهش‌های خاص پشت قدرت فوق‌العاده آنها برای تاب‌آوری، ترسیم کرده‌اند. با این دانش، شاید دانشمندان بتوانند نحوه تقلید از این توانایی را در انسان بیابند.

ابتدا دانشمندان مجبور بودند برای انجام چنین شاهکاری نمونه‌هایی به دست آورند، زیرا کوسه‌های گرینلند در آب‌های عمیق زندگی می‌کنند. آنها مجبور شدند چندین کوسه را معدوم کنند تا بافتی برای مطالعه به دست آورند و برای این کار مجوز داشتند.

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

مهرطلبی

پیشنهاد دادن کمک و بودن کنار دیگران، به خاطر اینکه می‌خواهد توسط دیگران پذیرفته بشید یا از طرد شدن توسط دیگران می‌ترسید

انرژی شمارو می‌گیره و باعث خشم‌تون نسبت به بقیه میشه. ممکنه باعث از بین رفتن روابطتون با دیگران بشه

خالصانه نیست. از تعارضات درونی و ترس نشأت می‌گیره و هدف اصلی دوست داشته شدن و در امنیت بودن

هیچ حدومرزی نداره و فرد بدون توجه به نیازهای خودش، نیازهای دیگران رو در اولویت قرار میده

برای شما خسته‌کننده است و فردی که کمک رو دریافت کرده ممکنه گجج بشه از اینکه هدف شما چیه

مهربانی واقعی

پیشنهاد دادن کمک و بودن کنار دیگران، چون خودتون دلتون می‌خواد، به بقیه اهمیت میدین و روابطتون براتون مهم هستن

به شما احساس خوبی میده و باعث بهبود روابطتون میشه

خیرخواهانه و خالصانه‌اس. و هدف اصلی فرد کمک کردن به بقیه است

شامل حدومرزه. و فرد به ندرت از حدومرزهاش رد میشه

به هر دو طرف ماجرا احساس خوبی دست میده

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: شیرازپل حر - روبروی کلاستری ۱۱ زلد

☎ ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶



آگهی دعوت سهامداران شرکت صنعت سازه پویا کاوه (سهامی خاص)

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت صنعت سازه پویا کاوه سهامی خاص به شماره ۵۲۴۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۰۶۱۴۹۰ دعوت می‌شود تا جهت تشکیل جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۴ در آدرس شیراز معالی آباد، نبش بهارن ساختمان آبرین طبقه ۶ واحد ۱ تشکیل می‌گردد حضور بهمراه رسانند.

دستور جلسه:
- جلسه مجمع عمومی عادی ساعت ۱۱ صبح
- ۱- انتخاب روزنامه کنیرالانتشار
۴۵۶۱۵/۱۹۷۲۷۸۴

رئیس هیات مدیره شرکت - محمد حسین نداد زاده شیرازی

آگهی تایید نقشه قطعه بندی زمین

نظر به اینکه آقای علی زائری فرزند حسین، حمزه زائری فرزند عباس، عبدالرضا روحی فرزند علی و محسن زائری فرزند علی قصد تایید نقشه قطعه بندی زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۷۹۹۴۹/۰۸ مترمربع مشهور به فاند محمد شمع تحت پلاک ثبتی ۲۵۶۷ واقع در شمال محله قلعه رئیس محمد (شمال بلوار غدیر) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارند لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می‌باشند یا قبلاً زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت پانزده روز از تاریخ انتشار این آگهی، نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضائی اقدام نموده و گواهی آن را به شهرداری لامرد تحویل نمایند. بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید نقشه قطعه بندی زمین انجام خواهد شد و شهرداری هیچگونه مسئولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت.

۴۵۵۳۰
علی محمودی - شهردار لامرد

Point 1: X=713448.3177	Y=3028646.9536
Point 3: X=713519.9288	Y=3028765.2271
Point 5: X=713059.6442	Y=3028302.6596
Point 7: X=713240.2665	Y=3028342.7138
Point 9: X=713373.4637	Y=3028533.5408
Point 2: X=713486.2213	Y=3028706.0810
Point 4: X=713429.9587	Y=3028836.8539
Point 6: X=713145.5123	Y=3028233.8940
Point 8: X=713298.6771	Y=3028425.0210
Point 10: X=713423.6319	Y=3028606.0190

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد ۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۰۷۱

آگهی مفقودی

برگ سبز - سند کارخانه - کارت سوخت و پلاک موتور آرشیا مدل ۱۳۹۰ رنگ مشکی به شماره پلاک ۶۸۹ ایران ۳۲۴۶۱ و شماره موتور NBD/۱۵۶MI x ۰۰۰۴۵۱۱۹ x و شماره شاسی ۲۰۲۱۳۵ ۱۲۵۸۹۰۰۲۱۳۵ NBDxxx به نام وحید براتی به شماره ملی ۲۳۶۰۴۳۳۶۸۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

۴۵۶۱۷

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

برابر رای ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۸۵۵۶ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم صغری معینی شهرکی فرزند یونسعلی به شماره شناسنامه ۱۷۵۳ و ملی ۲۴۳۰۵۲۵۱۷۸ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۶۹/۹۹ مترمربع پلاک فرعی ۶۲۵۱ از ۲۰۸۲ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۲۰۸۲ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی علی زارع محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ ۴۵۴۲۹/۱۹۷۲۵۵۵ ۴۸۱۹ م الف

مجتبی فخار - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

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

برابر آراء ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۸۰۷۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۸۰۷۱ مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد شیبانی فرزند سهراب به شماره شناسنامه ۱۸۴ و ملی ۲۲۹۸۶۹۷۱۸۳ صادره از شیراز در سه دانگ مشاع و آقای محمدرضا عبدالهی فرزند عمران به شماره شناسنامه و ملی ۵۱۵۰۵۶۷۸۸۰ صادره لامرد در سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب ساختمان تجاری به مساحت ۹۰/۵۳ مترمربع پلاک فرعی ۴۸۹۱ از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی محمد جواد شریفی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ ۴۵۴۳۵/۱۹۷۲۵۵۶ ۴۸۲۰ م الف

مجتبی فخار - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲