این افراد ایبوپروفن مصرف نکنند

محققان نسبت به مصرف ایبوپروفن در بارداری حتی در مواقع ضروری هشدار می‌دهند و تأکید می‌کنند، راهنمای فعلی مصرف این دارو نیاز به به‌روزرسانی فوری دارد.
به گزارش بهداشت نیوز بـه نقـل از دیلی‌میل، نتایج یک بررسـی جدید نشـان می‌دهد مصرف ایبوپروفن یا پاراستامول در بارداری خطر زایمان زودرس یا مرده‌زایی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده اسـت که مادران باردار در طی سه ماهه اول و دوم بارداری تنها در مواقع ضروری و با احتیاط، در سه ماهه آخر مگر در شـرایط ویـژه و آن هم با حداقل دوره مصرف می‌توانند از ایبوپروفن استفاده کنند. به طورکلی این دارو جزو دسـته داروهای ایمن برای دوران بارداری نیست و تنها درصورت تجویز پزشک متخصص و تنها در موارد بسیار ضروری می‌توان از آن استفاده کرد. براساس داده‌های منتشـر شـده، زایمان زودرس در بین مادران باردار که مسکن مصرف می‌کنند ۵۰ درصد بیشتر است؛ مطالعه روی ۱۵۰ هزار بارداری نشان می‌دهد که احتمال تولد نوزاد مرده ۳۳ درصد بیشـتر اسـت. از هر ۱۰ مادر باردار هشت نفر برای تسـکین علائم بارداری، مانند تب و درد مفاصل، مسکن مصرف می‌کنند. محققان دانشگاه آبردین که ایـن پژوهش را انجام دادنـد، تأکید کردند یافته‌های آن‌ها نشـان می‌دهد که راهنمای فعلی مصرف این داروها نیاز به به‌روزرسانی «فوری» دارد.

گیاه سرفه را بشناسید

یک کارشـناس گیاه‌پزشکی گفت: آیا تا به حال نام گیاه پاخری یا گیاه سرفه به گوشتان خورده؟ آیا می‌دانید چه خواص و فواید مفیدی در طب سنتی دارد؟
به گزارش بهداشت نیوز، سـارا عالی‌زاده اظهار کرد: در طبیعت برخـی از گیاهان وجود دارد که در طب سـنتی از دیرباز مورد اسـتفاده بوده‌اند اما در شـرایط کنونی و به دلیل استفاده کمتر مردم از طب سـنتی کم کم به دست فراموشی سپرده شده‌اند، یکی از این گیاهان، پاخری یا گیاه سـرفه اسـت. وی ادامه داد: این گیاه خودرو بوده و بوته‌ای از تیره کاسـنی با ریشه‌ای ضخیم است که از ریزوم آن ریشـه خارج می‌شود. عالی‌زاده با اشاره به این‌که طبق نظر حکمای طب سـنتی، طبیعت آن خیلی گرم و خشـک اسـت، افزود: این گیاه اغلب در نواحی مرطوب سراسر اروپا، آسیا، آفریقا و در ایران بیشتر در استان‌های شمالی و شمال غربی دیده می‌شود.
این کارشـناس گیاه‌پزشـکی با بیان این‌که از برگ‌ها و گل این گیاه در طب سـنتی استفاده می‌شود، افزود: این گیاه به صورت دم‌کرده گل، تنتور گل، شربت گل، جوشانده برگ و افشره برگ استفاده می‌شود.
وی ادامه داد: در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها، نحوه و مقدار مصرف را پزشک تشخیص داده و تجویز می‌کند.
عالی‌زاده با اشاره به این‌که این گیاه نیز مانند دیگر گیاهان دارویی خواص و فوایدی دارد، عنوان کرد: این گیاه به دلیل داشتن لعاب زیاد در امراض تنفسـی به‌عنوان ماده خلط آور مصرف می‌شود، به‌عنوان مثال مصرف آن در گرفتگی بینی، ورم مجاری تنفسـی فوقانی، سرفه‌های اسپاسمی، برونشیت و بهبود آسم مفید است.
این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به این‌که گیاه سرفه محلل باد و گازهای سـینه و رفع کننده آنژین، ضدچسبندگی پلاکت‌ها و تقویت کننده قلب است، تصریح کرد: این گیاه افزاینده فشارخون و محرک سیستم ایمنی بدن، ضد خیز عمومی بدن و معرق بوده و برطرف‌کننده یبوست و رفع کننده حبس‌البول است.
وی با اشـاره به این‌که در اسـتعمال خارجی این گیاه به صورت بخور رفع کننده سرفه‌های خشک است، افزود: له شده برگ‌های گیـاه به صـورت ضماد درمـان کننده کچلی و همراه عسـل درمان‌کننده باد سرخ است. عالی‌زاده با اشاره به این‌که گیاه سرفه نیز مانند دیگر گیاهان دارویـی موارد منع مصرف دارد، تصریح کرد: مصرف پاخری برای خانم‌های باردار و مادران شیرده ممنوع بـوده و مصرف بیش از حد مجاز و خودسـرانه آن در یک وعده، سمی بوده و به کبد آسیب می‌رساند.

این ماده خوشمزه از ابتلا به حملات قلبی پیشگیری می‌کند

صدآنلاین: یک تحقیق جدید نشـان می‌دهد که قند طبیعی موجود در عسـل می‌تواند از ابتلا به حملات قلبی پیشـگیری کنـد. به گزارش صدآنلاین، این مطالعه نشـان داد قند طبیعی موجود در عسل که به «ترهالوز» معروف است پروتئینی را فعال می‌کند که باعث می‌شـود سلول‌های ایمنی، پلاک‌های چرب را از شـریان‌ها پاک کنند. مطالعه در موش‌ها نشان داد که ترهالوز اندازه این پلاک را تا حدود ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. پلاک‌ها در وضعیتی معروف به «آترواسکلروز» یا تصلب شرایین در شریان‌ها تشکیل می‌شوند؛ این وضعیت که باعث سخت شدن شریان‌ها و کاهش خاصیت ارتجاعی آن‌ها می‌شود مردم را در معرض خطر شدید ابتلا به فشار خون، بیماری قلبی و حتی حملات قلبی قرار می‌دهد. محققان دانشگاه واشـنگتن در این مطالعه موش‌هایی که با خطر ابتلا به تصلب شـرایین روبه‌رو بودند را به سـه گروه تقسیم کردند و به یک گروه ترهالوز و به گروه دیگر یک نوع قند دیگر تزریق کردند و به گروه سوم از موش‌ها نیز ترهالوز خوراکی دادند. نتایج این مطالعه که در مجله Nature Communications منتشـر شـده نشـان داد موش‌هایی که ترهالوز دریافت کرده بودنـد پلاک‌هایی با ضخامت ۰/۲۵ میلی‌متر داشـتند در حالی که ضخامت پلاک در موش‌هایی کـه این قند را دریافت نکرده بودنـد ۰/۳۵ بود؛ تقریباً حدود ۳۰ درصـد کاهش یافته بود. به این ترتیب همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، اندازه پلاک در موش‌هایی که ترهالوز را به صورت خوراکی دریافت کرده بودند و یا موش‌هایی که نوع دیگری قند به آن‌ها تزریق شده بود، کاهش نیافت. تصور می‌شود که ترهالوز پروتئینی به نام TFEB را فعال می‌کند که باعث می‌شود سلول‌های ایمنی معروف به ماکروفاژها، پلاک‌ها را پاک کنند. ترهالوز همچنین در قارچ، خرچنگ دریایی و میگو نیز وجود دارد.

در سنین بعد از میان‌سالی چگونه وزن کم کنیم که دچار مشکلات سلامتی نشویم؟

با افزایش سـن متابولیسـم بدن کاهش و عدد روی ترازو افزایش پیدا می‌کند. اما برای تغییر این روند پزشـکان و محققان حوزه‌های ورزش پیشـنهاداتی دارند. آن ها به شدت توصیه می‌کنند که در سنین بعد از میان‌سـالی کاهش وزن باید به همـراه مصرف مواد مغذی و ورزش صورت گیرد.
به گزارش بهداشـت نیوز، با افزایش سن متابولیسم بدن کاهش و عدد روی تـرازو افزایش پیدا می‌کند، اما برای تغییر این روند پزشـکان و محققان حوزه‌های ورزش پیشـنهاداتی دارند. آن‌ها به شـدت توصیه می‌کنند که در سـنین بعد از میان‌سـالی کاهـش وزن باید به همراه مصرف مـواد مغذی و ورزش صورت گیـرد. در غیر این صورت خطر تحلیل رفتن عضلات و ابتلا به بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان بیشتر می‌شـود. ورزش‌های قدرتی و هوازی بهترین ورزش‌هایی هستند که برای افراد توصیه می‌شوند.
دکتر استیون هیمسفیلد که در مرکز زیست-پزشکی دانشگاه لوئیزیانا به عنوان محقق کار می‌کند، می‌گوید: «متابولیسم بدن با افزایش سن کاهـش پیدا می‌کند. به گفته او یکی از علت‌های این مشـکل کاهش بافت عضلات با افزایش سـن است که به عنوان «سارکوپنیا» شناخته می‌شود، اما این تنها علت نیست.
به گـزارش consumerreports ، «فعالیت بدنی افراد با افزایش سـن کاهـش پیدا می‌کند، به خصـوص اگر به بیماری‌هایـی مانند پوکی استخوان یا درد در عضلات و بافت‌های بدن دچار باشند، سعی می‌کنند تحرک کمتری داشـته باشـند تا درد کمتری را احساس کنند. وقتی افراد میزان کالری دریافتی خـود را کاهش نمی‌دهند و در عین حال به دلیل تحرک کم کالری کمتری را می‌سوزانند به ناچار افزایش وزن پیدا می‌کنند.»
البتـه برخی داروهـا هم در این میان نقش مهمـی ایفا می‌کنند، به خصوص داروهای ضدافسـردگی و داروهای کورتونی که برای کاهش التهاب اسـتفاده می‌شوند از این دست داروها هستند. البته برای افراد بالای ۶۰ سـال قدری اضافه وزن می‌تواند مفید باشد، چون خطر سوء تغذیه، پوکی اسـتخوان و افتادن را کاهش می‌دهد. اما چاقی و افزایش وزن زیاد باید کنترل شـود، زیرا می‌تواند خطـر ابتلا به بیماری‌های غیرمسری مثل دیابت را افزایش دهد.

تغییرات کوچک، فواید چشمگیر
خبر خوب این اسـت که لازم نیست وزن زیادی کم کنید. فقط چند کیلو کاهش وزن می‌تواند فواید چشـمگیری داشته باشد. «فقط کافی است که افراد ۵ تا ۸ درصد از وزنشان را کم کنند که این وزن در فردی که ۲۲۰ پوند وزن دارد در حدود ۱۱ تا ۱۷ پوند می‌شود.
همین اندازه ناچیز می‌تواند تأثیرات باورنکردنی بر سلامتی افراد داشته باشد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش ۷ درصدی وزن می‌تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دو را در افراد کاهش دهد».

شروع کنید
خیلی مهم اسـت که بدانید از کجا و چگونه شـروع کنید: نکته اول: نمی‌توانید فقط مصرف کالری را کاهش دهید. کم کردن مصرف کالری فقط با انجام حرکات ورزشی می‌تواند سودمند باشد، در غیر این صورت می‌تواند باعث از دست رفتن عضلات شود.
همچنیـن تغییر رژیم غذایی باید به نحـوی صورت گیرد که فرد در طولانی مدت بتواند به آن پایبند بماند، در غیر این صورت با بازگشـت به رژیم غذایی پیشین افزایش وزن محتمل است.

چگونه در سنین بالا وزن کم کنیم
کاهش میزان مصرف شـکر با کاهش مصرف نوشـیدنی‌های حاوی شـکر، و مصرف میوه و سـبزیجات به عنوان نیمـی از غذای اصلی روزانه برای کاهش میزان مصرف کالری بسـیار مؤثر اسـت. در نظر داشـته باشـید که زنان به روزانه ۱۲۰۰ کالری و مردان به ۱۳۰۰ کالری احتیاج دارند.

مواد مغذی را حذف نکنید
با افزایش سـن بدن به پروتئین بیشتری احتیاج دارد تا سنتز پروتئین در ماهیچه با اختلال مواجه نشـود. هر فردی معادل یک پوند از وزن خود به ۶ تا ۷ دهم پروتئین روزانه احتیاج دارد. برای رسـیدن به این مقدار خوردن لوبیا، لبنیات، تخم مرغ، ماهی و گوشت توصیه می‌شود. ویتامین‌های گروه ب شـامل B۱۲، ویتامین D و کلسـیم بسیار مهم هستند.
ویتامین B۱۲ سـلامت گلبول‌های قرمز و سـلول‌های عصبی و تولید مواد شـیمیایی که سـیگنال‌ها را بین مغز و سـایر اعضای بدن رد و بدل می‌کننـد تضمین می‌کند. با افزایش سـن جذب ویتامین B۱۲ بسیار سخت می‌شود و برای جبران کمبود آن افزایش مصرف غذاهای دریایی، گوشت و غلات توصیه می‌شود.
برای تأمین ویتامین D، تخم مرغ و ماهی‌های چرب مثل تن و سالمون توصیه می‌شود. خوردن گیاهان با برگ سبز تیره و لبنیات برای تأمین کمبود کلسیم مناسب‌اند.

حرکات ورزشی
ورزش‌های هوازی، پیاده روی و دوچرخه سواری بالاترین میزان مصرف کالری را دارند. برای مثال نیم سـاعت قدم زدن می‌تواند بسته به سن ۱۴۰ کالری در بدن بسوزاند.
ورزش‌های قدرتی شـاید گزینه‌های بهتری برای ثابت نگه داشتن وزن با افزایش سن هستند.
دکتر وین وستکوت، از کالج کوئینسی می‌گوید: «بعد از چهل سالگی، ۵ تـا ۱۰ پوند از وزن ماهیچه‌ها در هر دهه از عمر کاهش پیدا می‌کند که می‌تواند سوزاندن کالری در بدن را با مشکل مواجه کند.
ورزش‌های قدرتی می‌تواند تحلیل رفتن عضلات را به تعویق بیندازد. تحقیقات نشـان داده که تا ۷۲ سـاعت بعد از انجام حرکات قدرتی همچنان متابولیسـم افراد بالاست.» این به این معنی است که حتی دو روز ورزش کردن در هفته می‌تواند مفید باشد.

چگونه در سنین بالا وزن کم کنیم
دکتر وسـتکوت طی تحقیقی به چند نکته که می‌تواند تأثیر ورزش را افزایش دهد رسیده که شامل موارد زیر است:
برنامه ورزشی خود را داشته باشید: سه حرکت برای اندام‌های تحتانی، سـه حرکت برای اندام‌های بالایی و دو تا سـه حرکت برای اندام‌های مرکزی توصیه می‌شود. این حرکات توصیه می‌شود: کشش پاها، پرس پا (بالا آوردن پاها با قرار دادن وزنه ما بین زانوها)، پرس پا (بالا آوردن وزنه با فشار کف پا)، پرس سینه، تقویت عضلات پشت با پرس شانه و... تکرار حرکات: هر حرکت باید ۱۲ بار تکرار شود. اگر انجام ۱۲ بار تکرار هر حرکت برایتان به سادگی انجام می‌شود باید تعداد تکرارها را بیشتر کنید. در این مورد با مربی خود مشورت کنید.
از وسـایلی برای افزایش مقاومت بدن استفاده کنید: مثل کش‌های مخصوص، توپ‌های یوگا و دستگاه‌های بدن‌سازی.

هر روز دمنوش مصرف نکنید!

یـک متخصـص طـب سـنتی گفت: دمنوش یک اصطلاح جدید اسـت که برای دم‌کرده‌هـا به کار می‌رود که باید بدانیم همان گونه که برای سـلامتی ما مفید هسـتند مصرف بی‌رویه آن‌ها نیز عوارض جانبی زیادی دارد.
به گزارش بهداشـت نیوز، یدالله مرادی در پاسـخ به این سـؤال کـه دمنوش چیسـت؟ اظهـار کرد: دمنـوش یک اصطلاح جدید است که برای دم‌کرده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.
وی ادامـه داد: دمنوش‌هـا نسـبت به جوشـانده‌ها عملکرد ملایم‌تر و بالطبع عوارض کمتری دارند ضمن این‌که برای مزاج‌ها، سنین و آب و هوای مختلف نیز سازگارتر هستند.
مـرادی با اشـاره بـه این‌کـه عمده دمنوش‌هایی که در حال حاضر مصرف آن رایج شـده مزاج گرم دارند، افزود: چـون دم کـردن فرایندی اسـت که خروجـی آن یک نوشـیدنی با اجزای عملکردی نسـبتاً ضعیف اسـت، مزاج‌های مختلـف می‌توانند از دمنوش‌ها اسـتفاده کننـد، البته به این معنا نیسـت که مصرف دمنوش در افراد مختلف بدون عارضه است.
ایـن متخصص طب سـنتی با بیـان این‌که دمنوش‌هـا به‌عنوان گروه‌هـای متفرقه در تغذیه مصرف و به عنوان نوشـیدنی روتین که همه مردم از آن اسـتفاده کنند نیسـتند، عنوان کرد: علی‌رغم سـودمند بـودن داروهـا و دمنوش‌هـای گیاهی در بسـیاری از بیماری‌ها، مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند بسیار خطر آفرین بوده و تهدیدی برای سلامت جامعه باشد.
وی ادامه داد: در بین مصرف‌کنندگان دمنوش‌ها افرادی هسـتند که آگاهی کافی از عوارض جانبی، دوز سـمی و تداخلات گیاهان دارویی و شـیمیایی ندارند و همین مسئله باعث می‌شود به جای بهره‌مندی از خواص گیاهان دارویی، به عوارض جانبی ایجاد شده از مصرف خودسـرانه داروهای گیاهی گرفتار شوند و متأسفانه در برخـی موارد، نمونه اصلی گیاه عرضه نمی‌شـود و یا نمونه عرضه شده با آلودگی‌هایی همراه است.
مرادی ادامه داد: با توجه به این‌که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت کنندگی و آرام بخشـی دمنوش‌ها افزایش یافته و گاهی هم از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسـته می‌شـود اما باید بدانیـد در مواردی هم تداخل اثـر چند گیاه با یکدیگر می‌تواند از خواص دمنوش کاسـته یا با ایجاد سمیت باعث بروز عوارض جزیی یا شدید در مصرف کننده شود.

عوارض مصرف افراطی دمنوش‌ها
این متخصص طب سنتی در پاسـخ به برخی خانواده‌ها که عادت به مصرف میزان زیادی دمنوش در طول شـبانه‌روز دارند و اغلب نگرانـند که مصـرف زیاد از حد ایـن نوشـیدنی‌ها تهدیدکننده سلامت‌شان باشـد، گفت: با وجودی که دمنوش‌ها ترکیبات نسبتاً ضعیفی هسـتند ولی احتمال دارد بعضی از افـراد به‌دلیل زمینه مزاجی و ارثی و شـرایط متعدد دیگر با مداومت مصرف دمنوش‌ها دچار عوارضی ناخوشایند شوند.
وی ادامه داد: این مسئله زمانی جدی‌تر می‌شود که بدانیم بسیاری از دمنوش‌هایی که با عناوین مختلف شامل دمنوش لاغری و امثال آن به وفور به فروش می‌رسند حاوی داروهایی هستند که خالی از سمیت نبوده و می‌توانند عوارض جدی داشته باشند.
مرادی با اشـاره به این‌که برای مصـرف دمنوش‌های گیاهی ابتدا باید به عواملی مانند سـن افراد، طبع گیاه، موقعیت جغرافیایی و فصل توجه کرد، افزود: دمنوش‌ها باید روی حرارت غیرمستقیم دم بکشند نه این که روی حرارت جوشانده شـوند و از گیاهانـی بـرای دمنوش استفاده کنید که خالص بوده و از مواد افزودنی در آن‌ها استفاده نشده باشد.
ایـن متخصـص طـب سـنتی عنوان کـرد: بـرای دم کـردن دمنوش‌هـا قوری‌های چینی یا شیشـه‌ای بهترین گزینـه هسـتند و رنـگ دهنده‌ها یا طعم‌دهنده‌هـای افزودنی در دراز مدت مضر خواهند بود؛ بنابراین اگر دمنوشی را خریـداری کردیـد از ایـن نظر نیز اطمینان حاصل کنید.
وی با اشـاره به این‌کـه دمنوش‌ها در سنین متفاوت تأثیرات مختلفی بر روی بدن دارند، برای مثـال دمنوش بابونه به دلیـل آنکه طبع گرمـی دارد برای جوانان با طبع گرم مضر اسـت، اما این دمنوش در میان‌سالی می‌تواند خاصیت چربی‌سـوزی داشته باشد، تصریح کرد: افراد بعد از سـن ۳۵ سالگی بهتر است که از دمنوش‌هایی مانند بابونه شیرازی اسـتفاده کنند تا تعادل در سیسـتم گوارش آن‌ها برقرار شـود، همچنین مصرف گل گاو زبان به صورت جوشـیده ممکن اسـت باعث ناراحتی‌های روحی و روانی شود.
مرادی ادامه داد: یک دمنوش گیاهـی وقتی بهترین تأثیر را دارد که براسـاس نوع و قسمت مورد استفاده گیاه، میزان و مدت زمان دم کشـیدن و مصرف آن با توجه به مزاج فرد تعیین شـده باشد، زمان دم کشـیدن بستگی به بخشی از گیاه دارد که مورد استفاده است و گل‌ها کمترین و ریشه‌ها بیشترین زمان را برای دم کشیدن نیاز دارند.
این متخصص طب سنتی عنوان کرد: دمنوش‌ها در عین دارا بودن خواص مفید درمانی ممکن است مضراتی هم داشته باشند که شما از آن بی‌اطلاع باشید، پس مصرف خودسرانه و روزانه دمنوش‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
وی ادامه داد: بنابراین بهتر است پیش از مصرف دمنوش‌ها، ضمن مشورت با یک متخصص طب سنتی یا متخصص تغذیه، اطلاعاتی در مـورد مزایا و معایـب آن و همین‌طور بهتریـن زمان خوردن دمنوش به دسـت آورید تا از عوارض احتمالی مصرف زیاد از حد آن‌ها دور بمانید.

آگهی ابلاغ اجراییه کلاسه ۱۴۰۱۰۰۱۴۹

شماره بایگانی پرونده: ۱۴۰۱۰۰۱۴۹
بدین وسـیله به الهام محمدی نام پدر: رضا تاریخ تولد: ۱۳۶۱/۱۰/۰۶ شـماره ملی: ۲۲۹۵۵۴۷۲۲۹ شماره شناسنامه: ۲۸۵۶ ورثه مرحوم رضا محمدی ابلاغ می‌گردد که دنیا بهار محمدی نام پدر: منصور تاریخ تولد: ۱۳۲۶/۰۷/۰۲ شماره ملی: ۲۴۳۰۶۰۲۱۱۳ شماره شناسنامه: ۱۸۵ مسـتندات صدور اجرائیه سند ازدواج: شماره سند: ۶۲۷۶، تاریخ سند: ۱۳۵۳/۰۸/۲۸، دفترخانه صادر کننده: دفترخانه ازدواج شماره ۶۵ شهر مرودشت استان فارس با موضوع لازم الاجرا مبلغ پانصد هزار ریال وجه جاری بانضمام ده مثقال طلا به ارزش ده هزار ریال علیه شـما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسـه ۱۴۰۱۰۰۱۴۹ در این اداره تشکیل شـده و طبق گزارش مورخ ۱۴۰۱/۲/۲۵ مامور، محل اقامت شما شناسـایی نگردید لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ و ۱۹ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه‌های کثیر الانتشار محلی آگهی می‌شود و چنانچه ظرف مدت بیست روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می‌گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

۹۵/م.الف – مصطفی علی پور – رئیس واحد اجرای اسناد رسمی مرودشت

آگهی تأسیس شرکت

تاسـیس شرکت با مسئولیت محدود پرورش زنبور عسـل باغ پردیس درتاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵ به شماره ثبت ۵۷۹۴۷ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۵۰۵۴۶ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :پرورش، نگهداری، تکثیر زنبورعسل ، همچنین تولید، بسته بندی و پخش محصولات زنبورعسل و محصولات فراوری شده آن و ارائه خدمات در زمینه زنبورداری با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش مرکزی ، شهر شیراز، محله قدوسی شرقی ، بلوار پاسداران ، کوچه ۵۶پاسداران ، پلاک ۰ ، طبقه دوم ، واحد ۴ کدپستی ۷۱۸۴۹۸۸۸۴۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سـهم الشرکه هر یک از شرکا آقای علیرضا دلپسند به شماره ملی ۲۳۷۲۰۱۷۳۱۴ دارنده ۹۹۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم فهیمه صلاحیان به شماره ملی ۲۳۷۲۴۸۶۸۴۵ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای علیرضا دلپسـند به شماره ملی ۲۳۷۲۰۱۷۳۱۴ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم فهیمه صلاحیان به شماره ملی ۲۳۷۲۴۸۶۸۴۵ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری با امضاء آقای علیرضا دلپسند همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شیراز (۱۳۴۲۸۲۰)

تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری‌های غیرواگیر با این ویتامین

به گفته محققان، بیماران مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر شایع مانند دیابت و فشار خون، به دلیل استرس اکسایشی بالا مشاهده شده در آن‌ها، به ویتامین C بیشتری نسبت به سایرین نیاز دارند.
به گزارش مشـرق به نقل از زی نیوز، با افزایش سـریع شـیوع بیماری‌های غیرواگیر، ویتامین C به یکی از مواد مغذی مورد نیاز برای داشـتن یک زندگی سـالم تبدیل شده است. بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های تنفسی و دیابت مهمترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که با بالاترین نرخ مرگ و میر مرتبط هستند.
در کنـار رژیم غذایی و تغذیه مناسـب بـرای مدیریت بهتر بیماری‌های غیرواگیر، نیاز آشـکاری به راه حل‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت مطلوب وجود دارد.
در ادامه به سه دلیل اشاره شده است که چرا ویتامین C نقش حیاتی در مدیریت بیماری‌های غیرواگیر دارد:
۱. ویتامین C (یا اسـید اسـکوربیک) نقـش مهمی در حمایت از جنبه‌های مختلف سیستم ایمنی دارد.
۲. ویتامیـن C به عنوان یک آنتی اکسـیدان قوی، دفاع طبیعی بدن را نیـز تقویت می‌کند. ویتامین C یک ماده مغذی ضروری برای تقویت سیستم ایمنی است. مشاهده شده است که بیماران مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر شایع مانند دیابت و فشار خون بالا به ویتامین C بیشتری نسبت به سایرین نیاز دارند. به طور خاص، غلظت ویتامین C در بیماران دیابتی ۳۰ درصد کمتر از افراد غیردیابتی است. افـراد می‌توانند علاوه بر مصرف منظم این ماده مغذی از طریق رژیم غذایی غنی و متعادل، شامل مرکبات و گوجه فرنگی، مکمل ویتامین C نیز مصرف کنند.
۳. ویتامیـن C همچنین در کاهـش عفونت‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در فصل زمستان، به ویژه در افرادی که از بیماری‌های غیرواگیر رنج می‌برند، نقش دارد. در بیماری‌هـای قلبی عروقی یـا بیماران مبتلا به فشـار خون، این ماده مغذی می‌تواند از آسیب به اندام‌ها محافظت کند و عملکرد اندوتلیال عروقی را بهبود بخشد که به تنظیم لخته شدن خون کمک می‌کند.
محققان تأکید دارنـد برای اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی‌ها و بهره‌مندی از نتایج مثبت آن بر سلامت کلی، مصرف مکمل ویتامین C می‌تواند مفید باشد.

این سبزی معده را تصفیه می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد

کارگر آنلاین: جعفری، یکی از سبزی‌های پرطرفدار است که در تهیه غذاهای مختلف از آن استفاده می‌شود.
به گـزارش کارگرآنلایـن، جعفری یکی از سـبزی‌های پرطرفدار است که در تهیه غذاهای مختلف از آن استفاده می‌شود. این سبزی با طراوت علاوه بر داشتن طعم و مزه خـاص و منحصر به فـردش، از ارزش غذایی بالا و فواید بسیاری نیز برخوردار است.
نوشیدن «جوشانده جعفری» هنگام ناشتا و یا ساعتی قبل از خوردن غذا، تأثیرات شـگفت انگیز مثبتی بر سلامتی افراد دارد که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم:
۱- جعفری منبع کلسـیم است. میزان کلسیم موجود در جعفری هم پایه شیر و سایر مواد لبنی است.
۲- این سـبزی یک چربی سـوز قوی اسـت و نوشیدن جوشانده آن باعث کاهش وزن می‌شود.
۳- جعفری برای درمان کیسه صفرا و بیماری‌های کبدی دارویی اثربخش است.
۴- افـرادی که به کم خونی مبتلا هسـتند، می‌توانند با گنجاندن مقادیری از سبزی جعفری در وعده‌های غذایی خود و یا نوشیدن جوشانده آن روزانه به مقداری متعادل، بیماری خود را درمان کنند.
۵- جوشـانده جعفری به ترمیم بافت‌های آسـیب دیده بدن و تکوین رگ‌ها (رشـد رگ‌های خونی جدید) کمک می‌کند و روند گردش خون را بهبود می‌بخشد.
۶- این سـبزی پر خاصیت ماهیچه‌هـا و عضلات بدن را تقویت و قدرت حافظه را بالا می‌برد و از ابتلا به فراموشی جلوگیری می‌کند.
۷- جوشانده جعفری برای درمان سنگ کلیه مفید است و سموم انباشته در کلیه‌ها را از بین می‌برد و درد کلیه‌ها را تسکین می‌بخشد.
۸- جعفری از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند، ادرار آور اسـت و به دلیل داشتن اسید فولیک از تصلب شرایین و سکته‌های قلبی ممانعت می‌کند.
۹- جعفری معـده را تصفیه می‌کند و بوی بد دهان را از بین می‌برد.

حذف بیماری کبد چرب با این میوه به راحتی انجام می‌شود

کارگر آنلاین: اسید سیتریک موجود در لیمو ترش موجب افزایش تولید صفرا در کبد می‌شـود و از این طریق می‌تواند به سـم زدایی از سموم بدن کمک کند. از دیگر خواص لیمو ترش این اسـت که منبعی غنی از ویتامیـن C بوده که به شکسـتن الـکل در کبد کمک می‌کند. یکـی از موادی که می‌تواند از کبد محافظت کرده و به حفظ سلامت کبد کمک کند، هسپریدین است و لیمو ترش حاوی هسپریدین است. از همیـن رو متخصصـان تغذیه توصیـه می‌کنند که برای بهره‌منـدی از این خواص لیمو تـرش، آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.