

بیشتر بدانیم



معمولا مربیان ورزشی یک جمله طلایی دارند: «اگر می‌گویید، روزی۲۰دقیقه برای ورزش وقت ندارید مسلما به خودتان دروغ می‌گویید.»

ورزش از مهم‌ترین ضرورت‌های حفظ سلامت بدن است و ورزشکارها حتی وقتی قدم به کهنسالی می‌گذارند، باز هم از توان و قدرت جسمانی خوبی برخوردارند. اما علاوه‌بر ورزش، روش‌های خوب دیگری هم وجود دارد که با پیروی از آنها می‌توانیم در تمام عمر، از جوانی تا دوران پیری، بدنی سالم و قوی داشته‌باشیم. در اینجا به ۸روش آسان برای حفظ سلامت در تمام مراحل زندگی- از جوانی تا کهنسالی- اشاره می‌کنیم که اگر حداقل به پنج مورد آن توجه کنید نتیجه خوبی می‌گیرید.

ساعتی با فضای سبز و طبیعت

قرنطینه‌های اجباری دوران کرونا به ما یاد داد فضای سبز و طبیعت از بهترین امکاناتی است که می‌تواند حال روحی‌مان را خوب کند. البته دهه‌هاست که محققان از فواید طبیعت گفته‌اند. محققان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که زمانی را در دل طبیعت و میان درختان گذراندن و گوش به آوای طبیعت سپردن، از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و فشار

ویتامین ث ممکن است باعث تجمع آهن شود

ویتامین ث به عنوان ترکیبی موثر برای افزایش جذب آهن شناخته شده است. این ماده می تواند به آهن غیر هم که در غذاهای گیاهی یافت می شود متصل شود. گفتنی است که بدن ما به اندازه آهن هم (نوع آهن موجود در محصولات حیوانی) آهن غیر هم را جذب نمی کند.

۸ گام طلایی سلامت تا پایان عمر

خون می‌کاهد و سیستم دفاعی بدن را در برابر انواع عفونت‌ها و حتی تومورهای سرطانی تقویت می‌کند. افرادی به فضای سبز و طبیعت اهمیت می‌دهند، کمتر از دیگران در کهولت گرفتار بیماری و ضعف کهنسالی می‌شوند.

باکتری‌های مفید

احتمالا می‌دانید که بدن انسان میزبان گروه‌های مختلفی از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌هاست که به مجموعه این موجودات میکروبیوم گفته می‌شود. نتایج تحقیقات نشان داده که تعداد میکروبیوم موجود در بدن هر فرد، وضعیت سلامت او را تعیین می‌کنند. بنابراین با مصرف موادغذایی مناسب، میکروبیوم‌های بدن‌تان را تکمیل و البته متنوع کنید. در واقع غذاهای تخمیر شده مانند کلم ترشی، کفیر و محصولات پروبیوتیک از بهترین مواد غذایی برای تامین جمعیت میکروبیوم‌های بدن هستند. میکروبیوم‌ها کربوهیدرات‌ها را تجزیه و آنها را به موادشیمیایی تبدیل می‌کنند. بنابر تحقیقات، میکروبیوم‌ها می‌توانند از خطر ابتلا به دیابت و سندرم متابولیک کاسته و وزن و سلامت دستگاه گوارش را در بهترین حالت نگه دارد. محققان بررسی‌های جدیدی هم انجام داده‌اند که نشان می‌دهد میکروبیوم‌ها روی مغز هم اثر مثبت گذاشته و شرایط شناختی فرد را بهبود می‌بخشد.

پیاده‌روی صبح‌هنگام

روزانه ۱۰هزار قدم پیاده‌روی، ایده‌آل افرادی است که به سلامت‌شان اهمیت می‌دهند. اما چگونگی و زمان این پیاده‌روی هم مهم است. پیاده‌روی هدفمند صبحگاهی خواب را بهبود بخشیده سرعت سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد و حال روحی و عملکرد شناختی‌تان را افزایش می‌دهد. با پیاده‌روی صبح‌هنگام، در معرض نور روز روشن قرار می‌گیرید و به این ترتیب از مقدار ملاتونین بدن کم می‌شود. این هورمون دلیل

سلامت

کرده و از سکنته‌های مغزی یا مرگ زودهنگام پیشگیری می‌کند.

حمام آب سرد

بنابر بررسی‌های متعدد، حمام آب سرد نه‌تنها برای سیستم ایمنی بدن خوب است، بلکه سلامت ذهن را حفظ و از مغز در برابر بیماری‌های تحلیل اعصاب مانند آلزایمر محافظت می‌کند. دانشمندان بر این باورند که شوک آب سرد موجب واکنش‌های التهابی می‌شود و در نتیجه سیستم ایمنی بدن شروع به فعالیت می‌کند. در بررسی‌های دیگر محققان مشخص شده، آب سرد سیستم عصبی سمپاتیک را بازتنظیم کرده و به این ترتیب بدن می‌تواند از پس استرس‌های روزمره برآید.

شنای سوئدی

شنای سوئدی ۲۰ تا ۴۰ بار در روز می‌تواند تا ۹۶درصد از ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی بکاهد. شنای سوئدی فقط برای قوی کردن ماهیچه‌های دوسر بازو و شانه‌ها نیست. وقتی بتوانید این حرکت ورزشی را به تعداد بالا انجام دهید، نشان می‌دهید از قوای جسمانی خوبی برخوردار هستید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که قوای جسمانی می‌تواند عمر را طولانی کند. افرادی که قدرت عضلانی کمی دارند، ۵۰درصد زودتر از همسالان قوی‌تر خود فوت می‌شود.

تنفس عمیق

طبق بررسی‌های دانشمندان، تنفس عمیق، آهسته و هدفمند موجب سلامت قلب، کاهش نگرانی و بهبود توان مغز در تصمیم‌گیری‌های بهتر می‌شود. اگرچه سال‌هاست محققان دریافته‌اند که با تنفس عمیق می‌توان از علائم افسردگی و نگرانی کاست، این نوع تنفس می‌تواند از فشار خون بالا هم بکاهد. در یک بررسی دیگر مشخص شده، انجام دادن تمرین‌های تنفس عمیق پیش از عمل جراحی قلب بای‌پس، بیمار را با خطر کمتری ناشی از جراحی مواجه می‌کند.

آگهی

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

برابر رأی شماره ۳۳۶۲۸۰۰۰۰۰۰۳۴۰۱۰۳۴۰۰۰ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندر گناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سهراب زارعی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۴۰ کد ملی ۵۲۹۹۹۳۷۹۹۰۵۲ صادره از دیلم را نسبت به شش‌دانگ یک‌باب خانه به مساحت ۲۰۲/۷۸ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای کرم منظم و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۸/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
شماره: ۴۶۶ م الف

محمد چهابدار- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گناوه

<div><div><div><div></div><div><div>آگهی</div></div></div></div><div></div></div>	<div><div><div><div></div><div><div>آگهی</div></div></div></div><div></div></div>
به استناد سند شماره ۲۵۸۰۱۴ شناسه ۱۴۰۱۱۱۴۵۶۷۲۵۰۰۰۰۰۰۰۱ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴ بوشهر ،آقای علی دریائیان با شماره ملی ۳۵۳۹۸۵۷۸۲۶، نسبت به انتقال سه دانگ یک فروند شناور	
بشماره ثبت ۱۷۶۰۵ - بوشهر به آقای زهرا دریائیان با شماره ملی ۳۵۳۹۵۵۲۵۰۲ (سه دانگ) اقدام است. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.	
شناسه آگهی: ۱۴۱۷۲۵۴	تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
	تاریخ نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۱۶
	تاریخ نوبت سوم: ۱۴۰۷/۰۹/۲۶

اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

<div><div><div><div></div><div><div>آگهی</div></div></div></div><div></div></div>	<div><div><div><div></div><div><div>آگهی</div></div></div></div><div></div></div>
به استناد سند شماره ۲۵۷۹۸۱ شناسه ۱۴۰۱۱۱۴۵۶۷۲۵۰۰۰۰۰۰۰۶ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۷ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴ بوشهر، آقای فضل اله خدری با شماره ملی ۳۵۴۰۰۳۹۸۰۵۰، نسبت به انتقال سه دانگ سهم مشاع یک فروند شناور به شماره ثبت ۱۷۷۲۵ - بوشهر به خانم عصمت میرزائی با شماره ملی ۳۵۱۲۸۵۵۵۲۷، اقدام نموده اند. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.	
شناسه آگهی: ۱۴۱۷۲۵۱	تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
	تاریخ نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۱۶
	تاریخ نوبت سوم: ۱۴۰۷/۰۹/۲۶

اداره کل بنادر و دریانوردی استان بوشهر

آگهی

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

برابر رأی شماره ۳۳۶۲۸۰۰۰۰۰۰۳۴۰۱۰۳۴۰۰۰ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای عبدالله حاتمى فرزند محمود به شماره شناسنامه ۵۷۵ کد ملی ۳۵۳۹۴۹۲۰۰۸۹ صادره از گناوه را نسبت به شش‌دانگ یک قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۵۲۸۳۸ متر مربع در قسمتی از پلاک ۸۸۰ اصلی واقع در قریه جزیره گناوه خریداری مع الواسطه از آقای محمود حاتمى و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۸/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
شماره: ۴۵۶ م الف

محمد چهابدار- رئیس ثبت اسناد و املاک

شهرستان گناوه
۱۴۰۱۰۹۱۲۵۴

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

برابر رأی شماره ۳۳۶۲۸۰۰۰۰۰۰۳۴۰۱۰۳۴۰۰۰ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حاجی حیاتی فرزند سردار به شماره شناسنامه ۸۵۲۹ کد ملی ۳۵۳۹۲۷۵۲۹۰ صادره از گناوه را نسبت به شش‌دانگ یک‌باب ساختمان به مساحت ۳۱۷/۹۰ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای مصطفی نظامی و شرکاء محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۸/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
شماره: ۴۶۷ م الف

محمد چهابدار- رئیس ثبت اسناد و املاک

شهرستان گناوه
۱۴۰۱۰۹۱۲۵۵

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

برابر رأی شماره ۳۳۶۲۸۰۰۰۰۰۰۳۴۰۱۰۳۴۰۰۰ مورخ ۱۴۰۷/۰۸/۰۲ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بندرگناوه تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای مبارک خدری فرزند علی کرم به شماره شناسنامه ۴۵۹ کد ملی ۵۲۹۹۶۶۸۸۵۴۰۵۲ صادره از گناوه را نسبت به شش‌دانگ یک‌باب خانه به مساحت ۳۱۷/۱۶ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۱۷ اصلی واقع در امامزاده گناوه خریداری مع الواسطه از آقای سید احمد حسینی و شرکاء محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد صدورسند مالکیت مانع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح قضایی نمی باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۰۸/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۷/۰۹/۰۶
شماره: ۴۶۴ م الف

محمد چهابدار- رئیس ثبت اسناد و املاک

شهرستان گناوه
۱۴۰۱۰۹۱۲۵۶

<div><div><div><div></div><div><div>روزنامه</div></div></div></div><div></div></div>	<div><div><div><div></div><div><div>روزنامه</div></div></div></div><div></div></div>
<div><div><div><div></div><div><div>هر روز در جرایخواید</div></div></div></div><div></div></div>	<div><div><div><div></div><div><div>هر روز در جرایخواید</div></div></div></div><div></div></div>
<div><div><div><div></div><div><div>www.jaaar.ir</div></div></div></div><div></div></div>	<div><div><div><div></div><div><div>www.jaaar.ir</div></div></div></div><div></div></div>

لمس اولین لحظه دیدار

طبیعی موجب ترشح هورمون اکسی‌توسین شده و به ترشح شیر کمک می‌کند. مادرانی که زایمان طبیعی دارند، می‌توانند شیردهی زودتری برای نوزادشان داشته باشند و آغوز به‌عنوان اولین واکسن را زودتر دریافت کنند. این مادران در شیردهی به نوزاد خود موفق‌تر از مادران سزارینی هستند. بهبودی سریع‌تر، رحم و سایر اندام‌ها سریع‌تر به وضعیت قبل از بارداری برمی‌گردند.

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

تکامل جنین: هنگامی که رشد جنین کامل شده باشد، زایمان طبیعی صورت می‌گیرد.کاهش مشکلات تنفس: فشاری که در حین زایمان طبیعی به قفسه سینه نوزاد وارد می‌شود، کمک زیادی به تمیز شدن ریه‌های او از ترشحات و مایعات می‌کند که باعث برقراری فعالیت تنفسی عادی برای نوزاد می‌شود.تسهیل گردش خون جنین: عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی — عروقی جنین را تحریک می‌کند و باعث گردش خون بهتر و آماده‌سازی او برای تولد می‌شود.مقاومت بالاتر در برابر بیماری و حساسیت: نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می‌آیند نسبت به سزارینی‌ها در برابر بیماری و حساسیت‌ها مقاوم‌تر هستند.بهره هوشی بالاتر: نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می‌آیند، بهره هوشی بالاتری دارند و دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر هستند.

آگهی تأسیس

تأسیس شرکت سهامی خاص آیزی فناوریان کارو پارس درتاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ به شماره ثبت ۱۴۹۰۳ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۱۳۷۲۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می گردد.
موضوع فعالیت: تولید و پوروش خیار دریایی- مشارکت،ارائه خدمات و مشاوره به اشخاص حقیقی و حقوقی در صنعت آبزیان - تولید مواد اولیه و متابولیت های ثانویه از گیاهان و جاندارن- فراوری ، بسته بندی و فروش انواع جلبک ها- تولید، فراوری و فروش انواع محصولات غذایی و نوشیدنی- تولید ، فراوری و فروش انواع محصولات آرایشی بهداشتی-تولید فراوری و فروش خوراک دام، طیور و آبزیان- فراوری، فروش و صادرات همه کالاهای مجاز- ترکیبات زیستی دارویی- راه اندازی شبکه های فروش محصولات، صادرات محصولات تولیدی و واردات مواد اولیه، تجهیزات و کالاهای مورد نیاز شرکت- ارائه خدمات آموزشی، خدمات مشاوره ای، برگزاری دوره و سمینار و کارگاه در حوزه های مختلف علم، فناوری و کسب و کار تولید و پوروش خیار دریایی مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان بوشهر، شهرستان بوشهر، بخش مرکزی، شهر بوشهر، دواس، خیابان شهید ماهینی، کوچه دریا، پلاک ۵، ساختمان گلشن دانش ، ۵۰۴، طبقه ۵ کدپستی ۷۵۱۶۸۱۹۷۴۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط مؤسسين طی گواهی بانکی شماره ۱۲۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۴/۱۴ نزد بانک ملی ایران شعبه میدان امام با کد ۷۷۰۴ پرداخت گردیده است و الباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضا هیئت مدیره خانم رزا آقایی میبدی به شماره ملی ۱۷۴۰۷۱۳۲۲۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای ابوالفضل امامی میبدی به شماره ملی ۴۴۸۰۰۴۵۳۳۳ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای ابوالفضل امامی میبدی به شماره ملی ۴۴۸۹۹۱۷۸۷۲ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضاء ابوالفضل امامی میبدی با سمت رئیس هیئت مدیره و رزا آقایی میبدی با سمت مدیرعامل و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء ابوالفضل امامی میبدی با سمت رئیس هئیت مدیره یا با سمت مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه بازرسان آقای علیرضا کامیاب کلاشمی به شماره ملی ۰۰۷۸۴۹۶۱۴۴۶ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای مصطفی محمدی به شماره ملی ۰۰۸۲۷۴۰۵۳۷۴۵ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار پیام عسویه جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
بموجب مجوز شماره ت/ ۷۴۳۹۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۸ وزارت جهاد کشاورزی تأسیس گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان بوشهر اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بوشهر (۱۴۱۷۳۸۷)

۱۴۰۱۰۹۱۲۵۰