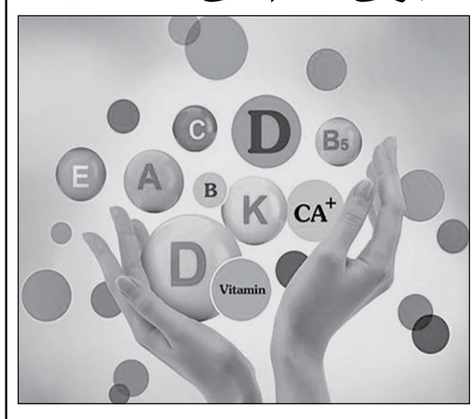
مناسب‌ترین ویتامین‌ها برای خانم‌های میانسال



بانوان پس از ۴۰ سالگی برخی ویتامین‌ها و مکمل‌ها را برای حفظ سلامت بدنشان باید مصرف کنند.

بدن خانم‌ها بعد از ۴۰ سالگی به انواع ویتامین‌ها و مکمل‌های بیشتری احتیاج دارد و آنها برای آنکه بتوانند سلامت خود را تضمین کنند، مصرف این مکمل‌ها را نباید فراموش کنند.

ویتامین B۱۲

این ویتامین مهم‌ترین ویتامینی است که خانم‌ها باید آن را مصرف کنند زیرا پس از ۴۰ سالگی این ویتامین به سختی به بدن جذب می‌شود. وجود این ویتامین سبب می‌شود تا خون و مغز به خوبی کار کنند. این ویتامین را می‌توان در گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ پیدا کرد.

کلسیم

کلسیم سبب محکم شدن استخوان‌ها می‌شود و از آنجایی که اغلب خانم‌ها دچار بیماری پوکی استخوان هستند، باید مصرف هر روزه این ویتامین را در برنامه روزانه خود قرار دهند. کلسیم را می‌توانید از طریق خوردن لبنیات، سویا، کلم بروکلی و اسفناج به دست آورید.

ویتامین D

ویتامین D از بدن در برابر تغییراتی که به سبب بالا رفتن سن ایجاد می‌شود محافظ می‌کند و کمبود این ویتامین سبب ایجاد عارضه قلبی، سرطان سینه و دیابت در بانوان می‌شود. ویتامین D در ماهی و فرآورده‌های لبنی غنی شده، غلات و حبوبات وجود دارد، اما در کل ویتامین D بدست آمده از مواد غذایی به سختی جذب بدن می‌شود و خورشید بهترین منبع برای جذب این ویتامین است.

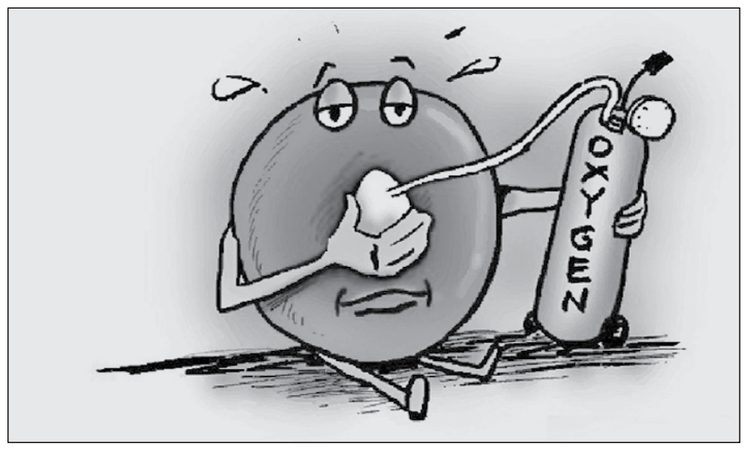
منیزیم

بانوان در ۴۰ سالگی خطر ابتلا به فشار خون را احساس می‌کنند و بهترین ویتامینی که می‌تواند از بانوان در برابر این بیماری محافظت کند، منیزیم است. علاوه‌بر آن کمبود منیزیم رابطه مستقیمی با بیماری‌های قلبی، دیابت و التهاب دارد. منیزیم در سبزیجات با برگ سبز، لوبیا، سویا، آجیل‌ها، دانه‌ها و آووکادو یافت می‌شود.

پتاسیم

مصرف پتاسیم در بانوان یائسه احتمال سکته مغزی را در آنها کاهش می‌دهد پتاسیم از جمله ویتامین‌هایی است که باید مصرف شود مگر آنکه پزشک شما را از خوردن این ویتامین منع کرده باشد زیرا مصرف بیش از اندازه این ویتامین به قلب و دستگاه گوارش صدمه می‌زند. با مصرف موز، سیب زمینی شیرین، برگ چغندر، لوبیا و عدس می‌توانید این ویتامین را جذب کنید.

نشانه‌های سطح پایین اکسیژن در خون



گلبول‌های قرمز خون وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند و مقدار ناکافی آن می‌تواند موجب تغییر رنگ پوست شود.

هیپوکسمی، زمانی رخ می‌دهد که فردی با سطوح پایین‌تر از حد عادی اکسیژن در خون، به ویژه در شریان‌ها، مواجه است. هنگامی که اکسیژن کافی از طریق خون به بافت‌های بدن حمل نمی‌شود تا نیازهای آنها را پاسخگو باشد، هیپوکسی شکل می‌گیرد، اگرچه هیپوکسی اغلب برای توصیف هر دو شرایط استفاده می‌شود.

به گزارش «اکتیو بیت»، این شرایط می‌تواند به طور ناگهانی در نتیجه مصرف برخی داروها یا یک حمله آسم شکل بگیرد، یا با گذشت زمان به واسطه مشکلات قلبی یا بیماری‌های ریوی، مانند بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) و آمفیزم ایجاد شود. اگرچه علائم هیپوکسی اغلب از فردی به فرد دیگر متفاوت است، برخی از شایع‌ترین آنها در ادامه اشاره شده‌اند.

تغییر رنگ پوست

گلبول‌های قرمز خون وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند و مقدار ناکافی از آنها می‌تواند موجب تغییر رنگ پوست شود. رنج کبود شرایطی است که در آن پوست معمولا ظاهر آبی- قرمز تیره پیدا می‌کند و در صورت افت چشمگیر سطوح اکسیژن شکل می‌گیرد.

برای افرادی که دارای پوستی تیره‌تر هستند، رنج کبود ممکن است در غشاهای مخاطی (لب‌ها، لثه‌ها، و اطراف چشم‌ها و ناخن‌ها راحت‌تر مشاهده شود.

سردرگمی

سردرگمی به عنوان شرایطی است که انسان قادر به تفکر واضح یا سریع نیست و احساس از خود بی‌خود شدن دارد. اگر متوجه شدید خودتان یا فردی دیگر به طور ناگهانی هر یک از این علائم را نشان می‌دهد، ممکن است با هیپوکسی مواجه شده باشید. هیپوکسی ناگهانی می‌تواند به واسطه دلایل مختلفی شکل بگیرد که از یک حمله آسم شدید تا بروز مشکلی در قلب یا ریه‌ها را شامل می‌شود.

سرفه

حمله آسم شدید از دلایل شایع هیپوکسی است که طی آن دریافت هوا توسط ریه‌ها با دشواری صورت می‌گیرد. زیرا مسیرهای هوایی تنگ شده‌اند. در تلاش برای پاکسازی ریه‌ها، فرد ممکن است به طور مکرر سرفه کند. در شرایطی که این واکنشی طبیعی محسوب می‌شود، اما می‌تواند خطرناک نیز باشد، زیرا سرفه کردن برای پاکسازی ریه‌ها اکسیژن بیشتری را مصرف می‌کند و می‌تواند علائم را وخیم‌تر کند.

ضربان قلب و تنفس سریع

ضربان قلب افزایش یافته بیشتر مواقع زمانی رخ می‌دهد که درگیر یک فعالیت جسمانی هستید، از این رو مواجهه با آن زمانی که در وضعیت استراحت قرار دارید ممکن است نشان‌دهنده هیپوکسی باشد. هنگامی که بدن به میزان کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب عملیات پمپاژ خون را در راستای کمک به گردش خون حاوی اکسیژن در سراسر بدن و تامین نیاز سلول‌ها سریع‌تر انجام می‌دهد.

تسریع تنفس نیز زمانی که نیاز بدن به اکسیژن تامین نمی‌شود، در تلاش برای افزایش اکسیژن دریافتی شکل می‌گیرد. انسان در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه نفس می‌کشد، اما در چنین موقعیت‌هایی ممکن است نرخ تنفس به ۲۴ بار یا بیشتر افزایش یابد.

تنگی نفس

تنگی نفس به عنوان یکی از نشانه‌های آشکار هیپوکسی در نظر گرفته می‌شود و اغلب در نتیجه افزایش ضربان قلب و نرخ تنفس که پیش از این به آنها اشاره شد، رخ می‌دهد. تنگی نفس اغلب در حالت استراحت شکل می‌گیرد و می‌تواند چنان شدید شود که احساس خفگی در فرد ایجاد کند.

تنگی نفس، هنگام فعالیت‌های جسمانی هرچه بیشتر خود را نشان می‌دهد و ممکن است تحمل فرد در انجام آنها را کاهش دهد. همچنین تنگی نفس ممکن است طی خواب رخ دهد و فرد را از خواب بیدار کند. در برخی موارد، تنگی نفس ممکن است با صدای خس خس، به ویژه هنگام عمل بازدم، همراه باشد.

تیر خلاص بابونه به میگرن

دمنوش بابونه نقش موثری در کاهش دردهای میگرنی دارد و فلاونوئید و کامازولن موجود در آن باعث کاهش درد می‌شود.

بابونه گیاهی با طبع گرم و خشک است. گل‌های این گیاه حاوی اسانس روغنی آنته‌می (Anthemine)، تانن، فیتوسترول و همچنین ماده‌ای تلخ به نام اسید آنته‌میک (Anthemique Acid) هستند. در این مطلب مهم‌ترین خواص دمنوش بابونه را بیان می‌کنیم.

ضد التهاب

پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که دمنوش بابونه به کاهش التهاب در بدن کمک شایانی می‌کند. مصرف این دمنوش همچنین تورم و التهاب ناشی از آلرژی را کاهش می‌دهد.

کاهش درد میگرن

دمنوش بابونه نقش موثری در کاهش دردهای میگرنی دارد. طبق پژوهش‌های صورت گرفته فلاونوئید و کامازولن موجود در بابونه با مهار نشانگرهای زیستی التهابی باعث تسکین درد می‌شود.

افزایش عملکرد سیستم ایمنی

قرن‌هاست که برای درمان سرماخوردگی و بیماری‌های ناشی از کاهش عملکرد سیستم ایمنی از گیاه بابونه استفاده می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نوشیدن دمنوش بابونه افزایش هیپوریت در ادرار را به همراه دارد. هیپوریت محصول تجزیه ترکیبات فنولی گیاه است. فنول‌ها خاصیت ضدباکتری دارند و به افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند.

آرامش معده

دمنوش بابونه ضداسپاسم است و با شل کردن عضلات معده موجب آرامش معده و دستگاه گوارش می‌شود.

خواب آور

از دمنوش بابونه برای درمان بی‌خوابی نیز استفاده می‌شود. بابونه آرامبخش است و فلاونوئیدی به نام آپی‌ژنین در این گیاه به گیرنده‌های بنزودیازپین در مغز متصل می‌شود و عضلات ماهیچه‌ها را آرام می‌کند.

کاهش دردهای قاعدگی

مصرف دمنوش بابونه باعث افزایش اسید آمینه گلیسین در ادرار می‌شود. این اسید آمینه اسپاسم‌های عضلانی و دردهای قاعدگی را کاهش می‌دهد.

ضد آلرژی

طبق تحقیقات انجام شده عصاره بابونه خواص ضد آلرژی دارد. این گیاه از آزاد شدن هیستامین و ایجاد علائم آلرژی جلوگیری می‌کند.

ضد اضطراب

دمنوش بابونه به کاهش اضطراب و افسردگی کمک شایانی می‌کند. این دمنوش حاوی ترکیباتی به نام لوتئولین و آپی ژنین است که اضطراب و استرس را کنترل می‌کنند. نوشیدن روزانه ۳ فنجان دمنوش بابونه سبب آرامش و رفع اضطراب می‌شود.

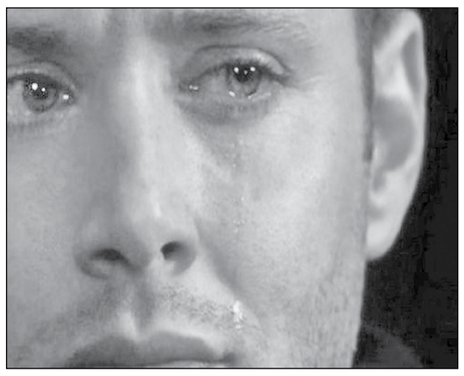
طرز تهیه دمنوش بابونه

یک قاشق غذاخوری گل بابونه و ۲ لیوان آب گرم را با مقداری نبات در قوری چینی یا شیشه‌ای بریزید سپس اجازه دهید تا این دمنوش به خوبی دَم بکشد.

مصرف همزمان بابونه با داروهای ضدانعقاد مانند بنزودیازپین، وارفارین و سیکلوسپورین ممنوع است.

همچنین مصرف بابونه در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌شود. استفاده از بابونه ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های خفیف آلرژیک شود؛ مصرف بیش از اندازه این گیاه، علائمی، چون سردرد، زخم دهانی، ورم چشم، تهوع، استفراغ و تعریق زیاد را ایجاد می‌کند.

گریه سلاحی برای افراد هوشمند!



گریه کردن راهی برای آرامش اعصاب به شمار می‌آید و توصیه کارشناسان این است که در زمان‌هایی مشخص برای ایجاد آرامش و کنترل احساسات از این قابلیت طبیعی بدن استفاده کنید.

به گزارش دیلی‌میل، کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند گریه کردن توسط سیستم عصبی پاراسیمپاتیک بدن به وجود می‌آید و می‌تواند سبب تنظیم ضربان قلب و ثابت شدن تنفس شود.

از دیگر مزایای گریه کردن کاستن استرس و دفع مواد سمی تولید شده از بدن به دلیل نگرانی و دگرگونی در احساسات است.

بر اساس یکی از باورهای اشتباه، گریه کردن مخصوص افراد ضعیف و احساساتی است، اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد، افرادی که بیشتر گریه می‌کنند از روحیه و سلامت بهتری برخوردارند و با گریه هورمون‌های استرس در بدن آنها غیرفعال می‌شود.

یافته‌ها درباره مزایای سلامتی‌گریه کردن توسط دانشمندان دانشگاه فلوریدای جنوبی به دست آمده است.

پژوهش‌ها نشان داده است که در اشک انسان موادی همچون هورمون استرس آدرنوکورتیکوتروپیک (ACTH) و نیز هورمون پرولاکتین وجود دارد وگریه کردن سبب تخلیه هورمون (ACTH) و جلوگیری از بروز افسردگی، خستگی شدید و پایین آمدن قند خون در افراد می‌شود.

افرادی که اشک می‌ریزند راحت‌تر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و اگر بر اثر دعوا و قهر فرد دچار گریه شود این راهکار می‌تواند به سرعت سبب آشتی طرفین دعوا شود و از این جهت یک راهکار هوشمندانه به شمار می‌آید.

همچنین مردانی که اشک می‌ریزند و احساسات خود را نشان می‌دهند در سالمندی کمتر از دیگران دچار سکته قلبی و مغزی می‌شوند و از سلامت بهتری برخوردار می‌شوند.

در سال‌های اخیر در طرحی جالب و شگفت‌انگیز کسب و کارهایی با هدف کمک به افراد برای‌گریه کردن در کشورهای انگلستان و ژاپن به وجود آمده است و باشگاهی برای‌گریه کردن وجود دارد که در آنجا موسیقی و فیلم‌های غم‌انگیز پخش می‌شود تا افراد بتوانند آزادانه برای ساعت‌ها گریه کنند و به این ترتیب سلامت روحی خود را به دست آورند.

با وجود مزایای اشک ریختن برای سلامتی اما گریه مستمر و حتی در مواردی بدون دلیل می‌تواند نشان‌دهنده آسیب روحی و حتی ابتلا به اختلال‌های روانی باشد و فرد برای مشاوره باید به متخصص مراجعه کند تا علت دقیق آشفتگی ذهنی او مشخص شود.

آگهی دعوت سهامداران شرکت لبنیات پاستوریزه یگانه نوشهر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۷۶۷ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۱۲۴۱۱۶
جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده که در ساعت ۱۷ مورخ ۹۶/۱۱/۱۰ در کارخانه شرکت لبنیات یگانه واقع در استان مازندران - شهرستان چالوس - بخش مرکزی - شهر چالوس - ده‌گیری - خیابان شریعت‌آباد - خیابان آیت‌الله غفاری - پلاک ۰ - طبقه همکف - کد پستی ۴۶۶۱۹۵۹۹۴۲ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: ۱- انتخاب اعضای هیئت مدیره ۲- انتخاب بازرسین ۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۴- تصویب ترازنامه حساب سود و زیان مالی منتهی به سال ۹۵، ۵ - و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق باشد.
هیئت مدیره شرکت

در پرونده کلاسه ۹۶۰۴۴۳ اجرا ش به موجب دادنامه ۹۶۰۹۹۷۸۵۱۶۵۰۰۶۹۵ صادره از شعبه ۱۱۵ شورای حل اختلاف ملایر محکومله آقای علی بابایی‌فرد علیه آقای محمد شمشیریان اجرائیه به شرح ذیل صادر گردیده است به موجب درخواست اجرای حکم مربوط به شماره ۹۶۱۰۰۹۸۵۱۶۵۰۰۷۵۰ محکوم‌علیه محمد شمشیریان محکوم است به پرداخت هفده میلیون تومان بابت اصل خواسته و مبلغ پانصد و چهل‌و دو هزار و پانصد تومان هزینه دادرسی و در خصوص خسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۹۶/۶/۱۲ الی یوم‌الوصول در حق خواهان صادر می‌نماید و با توجه به مجهول‌المکان بودن محکوم‌علیه مفاد این اجرائیه یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی و ده روز پس از آن به مرحله اجرا گذارده خواهد شد و جهت محکوم‌علیه اخطار یا ابلاغ دیگری صادر نمی‌گردد مگر آنکه محکوم‌علیه محل اقامت خود را کتبا به اجرای احکام مدنی ملایر اعلام نماید.
م الف ۱۹۰۹ دبیرخانه حوزه ۱۱۵ شورای حل اختلاف ملایر

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۶۱۷۰۱۰۱۰۰۲ شعبه اول دادگاه عمومی(حقوقی) دادگستری شهرستان مسجد سلیمان تصمیم نهایی شماره ۹۶۰۹۹۷۶۱۷۰۱۰۰۵۸۶
خواهان: خانم مریم امیدی فرزند پیرعلی به نشانی خوزستان- مسجدسلیمان- تفتک نرسیده به مانع ساختمان بهنام طبقه ۴ واحد ۱۴
خواندند: آقای علی طالبی اصل به نشانی مجهول‌المکان
خواسته: دستور موقت مبنی بر ملاقات فرزند
رای دادگاه
در خصوص دعوی خانم مریم امیدی فرزند پیرعلی بطرفیت آقای علی طالبی اصل فرزند غلام بخواسته دستور موقت مبنی بر ملاقات فرزند مشترکشان بنام نسترن طالبی اصل بشرح دادخواست تقدیمی و مستندات پیوستی و توضیحات اینکه بموجب طلاق نامه شماره ۳۴۴۵ مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۱ تنظیمی در دفترخانه طلاق ۴۴ حوزه ثبتی خوزستان متارکه نموده و حضانت فرزندمان با خوانده بوده و اینجانب را از حق ملاقات با فرزندم محروم نموده است و درخواست صدور حکم به ملاقات با فرزندشان در مکان مناسب نموده است خوانده نیز با توجه به اینکه مجهول‌المکان بوده از طریق جراید کثیرالانتشار احضار گردید و تا جلسه مورخ ۱۳۹۶/۳/۳۰ ساعت ۹ صبح علیرغم احضار به دفتر شعبه مراجعه ننموده و نسبت به دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمائم و همچنین دفاع از خود پیرامون دعوی مطروحه حاضر نگردیده است. علیهذا دادگاه با عنایت به محتویات پرونده و تصویر مستندات ابرازی و استماع اظهارات خواهان و اینکه حسب ماده ۱۱۷۴ قانون مدنی در صورتیکه بعلت طلاق یا به هر جهت دیگری ابوین طفل در یک منزل سکونت نداشته باشند هر یک از آنان که طفل در حضانت او نباشد حق ملاقات با فرزند را دارد. لذا با توجه به جهات مطروحه دعوی خواهان را مقرون به صحت تشخیص و وارد و ثابت دانسته و مستندا به ماده ۱۱۷۴ قانون مدنی و ماده ۴۱ قانون حمایت خانواده حکم به ملاقات خواهان با فرزند خود بنام نسترن طالبی اصل هر دو هفته یکبار در محل سکونت زوج و در صورت اختلاف در کلانتری حوزه سکونت آنان از ساعت ۹ صبح پنج‌شنبه لغایت ۱۷ بعدازظهر همان روز مذکور صادر و اعلام می‌دارد رای صادره غیابی محسوب و ظرف مهلت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در همین دادگاه سپس قابل تجدیدنظرخواهی در یکی از محاکم محترم تجدیدنظر استان خوزستان می‌باشد.
رئیس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی
شهرستان مسجدسلیمان- چپاوی

شناسنامه مالکیت (برگ سبز) خودروی سواری پراید تیپ ۱۳۲ به رنگ سفید - روغنی مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۶۸۶ ج ۶۷ - ایران ۶۲ به شماره موتور ۳۰۲۳۸۱۶ و شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۰۹۸۱۲۴ مربوط به آقای محمد زارع ذغالچالی مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است.

آگهی تغییرات شرکت ساختاب نوین بندر شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۳۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۶۵۵۹۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
- سمت اعضای هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید:
آقای داریوش رسولی بشماره ملی ۳۳۹۱۳۶۶۲۸۱ به عنوان مدیرعامل و عضو هیئت مدیره
خانم خدیجه کهوری‌نژاد بندری بشماره ملی ۳۳۹۱۸۷۹۴۹۱ بعنوان رئیس هیئت مدیره
خانم مریم پولادخای بشماره ملی ۳۳۹۱۴۵۳۰۳۶ بعنوان نایب رئیس هیئت مدیره
خانم سحر رسولی بشماره ملی ۳۳۹۲۵۲۹۰۱۱ بعنوان عضو هیئت مدیره
آقای محمدرضا بستانی بشماره ملی ۳۶۷۳۵۶۶۱۷۲ بعنوان عضو هیئت مدیره
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور شرکت با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر خواهد بود.
با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب کورش ارجبی فرزند خلیل به شماره شناسنامه ۴۱۹ صادره از گرگان در مقطع کارشناسی رشته مدیریت امور بانکی صادره از واحد دانشگاهی دهاقان با شماره ۸۳۱۸۳۵۶۵۶۵۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان به نشانی استان اصفهان شهرستان دهاقان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهاقان ارسال نماید.

آگهی فقدان اسناد فروش

اینجانب رمضان احیائی فرزند اسحق شماره شناسنامه ۱۹۱ و کد ملی ۴۸۷۹۸۲۲۹۴۹ صادره از گنبدکاووس مالک کامیون باری ایسوزو مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۵۱ ع ۳۶ ایران ۵۹ شماره موتور ۸۷۰۳۷۱ و شماره شاسی NAG۰۸۹NPRF۲۷۴۶۷ به علت فقدان اسناد فروش و شناسنامه مالکیت(برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی سند خودروی مذکور را نموده‌ام.
لذا هرکسی ادعایی در خصوص خودروی فوق را دارد ظرف مدت ده (۱۰) روز به دفتر فروش گروه بهمن واقع در تهران - کیلومتر ۱۳ جاده مخصوص کرج نرسیده به چهارراه ایران‌خودرو سازمان فروش گروه بهمن طبقه همکف واحد صدور آقای نیکسان مراجعه نمایند بدیهی است پس از مهلت مزبور مطابق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

سند کمپانی خودرو سواری هاچ‌بک پژو ۲۰۶TU۵ به شماره پلاک ۲۹۷ن۲۸ - ایران ۱۴ به رنگ سفید- روغنی مدل ۱۳۹۴ و شماره موتور ۱۶۳B۰۱۳۷۲۷۴ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۷FG۳۰۳۵۲۹ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۱۰۴۳ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۸۹۱۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مذکور در تاریخ فوق منحل اعلام گردید و آقای دادلله جوام به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردید. نشانی محل تصفیه: بندرعباس، خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، غرب مسجد بلال، کوچه شهید منصور شمس، پلاک ۱۱ کد پستی ۷۹۱۳۷۷۴۴۶۳ می‌باشد. با ثبت این مستند تصمیمات انحلال انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۳۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۶۵۵۹۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای داریوش رسولی به شماره ملی ۳۳۹۱۳۶۶۲۸۱، خانم مریم پولادخای به شماره ملی ۳۳۹۱۴۵۳۰۳۶ خانم خدیجه کهوری‌نژاد بندری به شماره ملی ۳۳۹۱۸۷۹۴۹۱، خانم سحر رسولی به شماره ملی ۳۳۹۲۵۲۹۰۱۱، آقای محمدرضا بستانی به شماره ملی ۳۶۷۳۵۶۶۱۷۲، آقای دادالله جوام به شماره ملی ۳۳۹۱۴۳۵۹۸۴ به سمت بازرس علی‌البدل، خانم حمیده کهوری‌نژاد بندری به شماره ملی ۳۳۹۲۰۲۱۸۵۷ به سمت بازرس اصلی برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد. با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب مدیران، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس

آگهی تغییرات موسسه دانا تدبیر ماندگار بین‌الملل
به شماره ثبت ۳۷۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۵۲۱۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۸/۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سیدمصطفی مسعودی علوی ک.م ۰۰۷۵۷۵۵۳۲۷ با دریافت کلیه سهم‌الشرکه خود معادل ۹۰۰۰۰۰ ریال از صندوق موسسه از زمره شرکا خارج گردید. سیدامید موسوی ایرائی ک.م ۰۰۱۵۱۷۸۷۴۹ با دریافت کلیه سهم‌الشرکه خود معادل ۱۰۰۰۰۰ ریال از صندوق موسسه از زمره شرکا خارج گردید. سرمایه موسسه از ۲۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. لیست شرکا به شرح ذیل قرار گرفت. محمود اکبری با شماره ملی ۰۰۷۰۳۳۶۱۲۱ دارای ۵۷۰۰۰۰ ریال مجید فرزانه کلورزی با شماره ملی ۲۶۵۹۷۴۰۷۳۹ دارای ۴۳۰۰۰۰ ریال
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۳۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۶۵۵۹۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - سمت اعضای هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردید:
آقای داریوش رسولی بشماره ملی ۳۳۹۱۳۶۶۲۸۱ به عنوان مدیرعامل و عضو هیئت مدیره
خانم خدیجه کهوری‌نژاد بندری بشماره ملی ۳۳۹۱۸۷۹۴۹۱ بعنوان رئیس هیئت مدیره
خانم مریم پولادخای بشماره ملی ۳۳۹۱۴۵۳۰۳۶ بعنوان نایب رئیس هیئت مدیره
خانم سحر رسولی بشماره ملی ۳۳۹۲۵۲۹۰۱۱ بعنوان عضو هیئت مدیره
آقای محمدرضا بستانی بشماره ملی ۳۶۷۳۵۶۶۱۷۲ بعنوان عضو هیئت مدیره
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور شرکت با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر خواهد بود.
با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس

آگهی مزایده اموال توقیفی

نظر به اینکه به موجب پرونده کلاسه ۹۶۰۴۶۴ اجرایی در خصوص محکوم‌علیه شرکت ارمی‌بنا محکوم به پرداخت مبلغ ۷۶۴/۹۵۷/۷۶۰ ریال بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی و تاخیر تادیه در حق محکوم‌له عبدالکریم البوغبیش فرزند عزیز و نیز پرداخت مبلغ ۱۲/۸۳۷/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی در حق دولت حسب درخواست محکوم‌له اموال محکوم علیه شامل
۱- یک دستگاه کپی به مارک توشیبا مدل ESTUDLO۱۶۶ در حد نو کارکرد به ارزش ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۲- ۴ عدد کانکس ۶ متری با ۸ ماه کارکرد هر کدام به قیمت ۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال جمعا به ارزش ۱۷۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳- یک دستگاه کانتینر ۴۰ فوت به ارزش ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴- یک دستگاه خم‌کن میلگرد با ۸ ماه کارکرد به ارزش ۴۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵- یک دستگاه قیچی میلگرد با ۸ ماه کارکرد به ارزش ۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
که جمعا و کلا به مبلغ ۷۳۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط کارشناس خبره محلی ارزیابی و مقرر گردید که از طریق مزایده در مورخ ۹۶/۱۱/۱۰ از ساعت ۱۲ الی یک بعدازظهر در محل اجرای احکام دادگاه و بندرامام(ره) به اجرا گذاشته خواهد شد و مزایده از قیمت کارشناسی تعیین شده شروع و مال متعلق به کسی خواهد شد که بیشترین قیمت پیشنهادی را ارائه نماید و خریداران می‌توانند ظرف پنج روز قبل از موعد جهت کسب اطلاع بیشتر و ملاحظه اموال به این اجرا مراجعه نمایند.
مدیردفتر شعبه یک اجرای احکام مدنی دادگاه عمومی
بندر امام‌خمینی(ره)- سیدهاشم محمدی

آگهی تغییرات شرکت بندر سموم شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۱۰۴۳ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۸۹۱۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مذکور در تاریخ فوق منحل اعلام گردید و آقای دادلله جوام به سمت مدیر تصفیه انتخاب گردید. نشانی محل تصفیه: بندرعباس، خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، غرب مسجد بلال، کوچه شهید منصور شمس، پلاک ۱۱ کد پستی ۷۹۱۳۷۷۴۴۶۳ می‌باشد. با ثبت این مستند تصمیمات انحلال انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای کریم باقری دارای شناسنامه شماره ۲۹۷۱۴۹۳۹۶۲ بشرح دادخواست به کلاسه ۷۰۱۴۸۲/ش۶۷ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان ربابه نویدی بشناسنامه ۳۰ در تاریخ ۹۶/۳/۲۰ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحومه منحصر است به یک فرزند ذکور بنام: کریم باقری فرزند ودود؛ پسر متوفیه
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور به استناد ماده ۳۶۲ قانون امور حسبی را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراض دارد و یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
رئیس شعبه ۶۷ شورای حل اختلاف ارومیه - تاج‌الدین شاه‌مرادی

سند کمپانی و برگ سبز و کارت مشخصات خودرو پیکان وانت به شماره پلاک ۹۲۸ ط۳۴- ایران ۲۴ به رنگ سفید مدل ۱۳۸۱ و شماره موتور ۱۱۵۱۸۱۰۵۸۳۶ و شماره شاسی ۰۰۸۱۹۰۵۴۱۸ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای بهروز افشار دارای شماره ملی ۵۳۸۸۹۱۸۵۵۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۶۰۹۹۸۲۸۹۰۰۰۰۳۸۱ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اروجعلی افشار به شماره ملی ۵۳۸۸۹۱۵۷۹۴ در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۳۰ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین‌الفوت آن مرحوم منحصر است به: .....
۱- فاطمه افشار دارای ش.ش ۳ همسر متوفی ۲- سکینه محمدی دارای ش.ش ۴۹۳ مادر متوفی ۳- علی افشار دارای ش.ش ۴۹۰۰۵۰۲۹۹۵ پسر مت