کیهان

خوب و بد درمان‌های خانگی برای درد مفاصل

تعداد قابل توجهی از مردم دنیـا به نوعی با عارضه التهاب مفاصل دست به گریبان هستند و بنابر این تعجبی ندارد که برخی از روش‌های درمانی خانگی برای این عارضه با گذشـت سال‌ها طرفداران بیشتری پیدا کنند.

بکارگیری ترکیبی از مواد طبیعی همچون زردچوبه، زنجبیل و ژلاتین برای درمان و تسکین التهاب مفاصل کاربرد دارد اما سوال این است که آیا هیچ روش درمانی جایگزین نیز برای کاهش علائم این عارضه وجود دارد؟

سـایت تخصصی «اوری دی هلث» در این مقاله به معرفی برخی روش‌های درمانی خانگی که برای تسـکین دردهای ناشی از التهاب مفاصـل طرفدار پیدا کرده‌اند پرداخته که برخی از آنها عجیب به نظر می‌رسند و شاید هرگز به گوش‌تان نخورده باشند. برخی از این روش‌ها لزوما در تسکین این عارضه موثر نیستند و برخی نیز تا حدودی آشناتر هستند:

نیش زنبور عسـل: زنبورداران معتقدند گزیدگی متعدد با نیش زنبورهـا، آن‌ها را از ابتلا به التهاب مفاصل در امان نگه می‌دارد. هر چند تحقیقات کافی و علمی در مورد اینکه فرد باید به چه میزان در معرض نیش زنبور قرار گیرد تا از درد التهاب مفاصل راحت شود، انجام نگرفته است.

سم مار: برخی معتقدند سم مار نیز همچون نیش زنبور می‌تواند به دلیل کاهش التهاب، در تسکین عارضه التهاب مفاصل موثر باشد اما در این روش نباید از مارهای سـمی استفاده کرد که البته این شیوه نیز به اثبات نرسیده است.

اسپری‌های روغنی: این اسـپری‌ها بـرای از بین بردن زنگ تولید شده‌اند قطعا برای برطرف کردن صدای لولاها هستند نه برای رفع صدای مفاصل خشـک و ملتهب اما برخی مردم بر این باورند که این شیوه در درمان التهاب مفاصل موثر است. تولیدکنندگان این اسپری‌ها می‌گویند درست است که این محصول بیش از ۲۰۰۰ کاربرد دارد اما قطعا تسکین درد مفاصل جزو این موارد نیسـت. متخصصـان می‌گویند افرادی که معتقدند استفاده از این اسپری در تسکین دردشان موثر بوده احتمالا به دلیل احساس خنکی پس از اسپری کردن روغن روی مفاصلشان به صورت موضعی به این نتیجه رسـیده‌اند اما این تاثیر سطحی است که حتی در موارد متعدد می‌تواند موجب واکنش‌های پوستی شود.

دستبند مسی: برای برخی افراد استفاده از دستبندهای مسی یکی از ضرورت‌های تسکین درد ناشی از التهاب مفاصل است. این افراد معتقدند که مس دارای خواص آنتی‌اکسـیدانی است که می‌تواند موجب کاهش التهاب مفاصل شود. هر چند شواهد قطعی برای تایید تاثیر دستبند مسی در کاهش علائم این عارضه وجود ندارد.

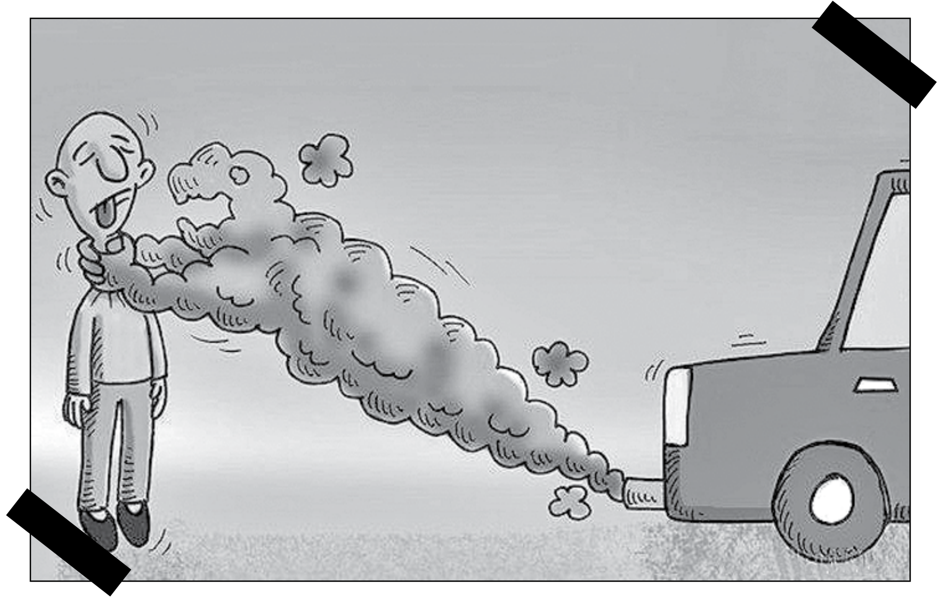
ژلاتین: اگر چه گفته می‌شـود که مصرف یک وعده در روز از مواد ژلاتینی مثل ژله به تسـکین درد مفاصل کمک می‌کند چون خاصیت غضروف‌سازی دارد اما نمی‌توان در مصرف آن زیاده‌روی کرد زیرا گنجاندن قند در وعده غذایی، خود عامل التهاب مفاصل است.

خودداری از مصرف خانواده بادنجانیان: پرهیز از مصرف گیاهان خانواده بادنجانیان برای تسکین درد التهاب مفاصل توصیه می‌شود. این خوراکی‌ها شامل فلفل، گوجه فرنگی، سیب‌زمینی و بادنجان می‌شوند.

بررسی‌ها حاکی از آن است که آلکالوئید موجود در این مواد خوراکی خـود عامل بروز التهاب مفاصل اسـت. البته مشـاهده تاثیر حذف این خوردنی‌ها از رژیم غذایی و کاهش التهاب، مدتی طول می‌کشد. به علاوه برخی دیگر از مواد خوراکی مانند گلوتن و مواد لبنی برای افرادی که به آن‌ها حساس هستند می‌تواند درد مفاصل را تشدید کند.

زنجبیل و زردچوبه: در بررسی‌های آزمایشگاهی مشخص شده که مکمل‌های حاوی زردچوبه و زنجبیل دارای خواصی برای کاهش التهاب مفاصل هستند. تاثیر این مواد در کاهش التهاب و درد مفاصل به لحاظ علمی نیز ثابت شده است.

غذاهایی که آلودگی هوا را دفع می‌کنند



مـواد غذایـی حـاوی ویتامین‌هـای D، C، E، کاروتنوئیدهـا و سـلنیم آنتی‌اکسـیدان هسـتند و می‌توانند سـموم ناشـی از آلودگی هـوا را از بدن خارج کنند. این مواد در شیر، زرده تخم‌مرغ، روغن‌های گیاهی، جوانـه گندم، سـبزیجات پهن‌برگ، کلم بروکلی، اسفناج، کاهو و زردآلو وجود دارد.

هنگامی کـه هیدروکربنهای ناشـی از سـوختن ناقـص مواد سـوختی در هوا پخش شـوند، اصطلاحـا می‌گویند هـوا آلوده اسـت. از سـوختن موادی چون بنزین و گازوئیل، فلزات سـنگین مثل سـرب که سرطانزاست در هوا منتشـر می‌شوند. قرمز شدن چشمها، سـرفه و احساس تنگی نفـس از علائم شـایع در زمان افزایش سطح آلودگی هوا است. از عوارض آلودگی شدید هوا نمی‌توان در امان ماند اما با تدابیری می‌توان اثرات آن را کم کرد.

مهم‌ترین مواد آلوده‌کننده هوا شامل مونوکسید کربی، دی‌اکسید گوگرد، اکسـیدهای نیتروژن‌دار، هیروکربن‌های سـوخته نشـده، ذرات ریز معلق، برمید سـرب و سایر ترکیبات سربی است.

برخی افراد و گروه‌های سنی مانند کودکان، سالمندان، مادران بـاردار و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ریوی بیش از سـایرین از آلودگی هوا آسـیب می بینند و باید در چنین شرایطی اخطارهای لازم بـه این گروه‌ها داده شـود. مطالعه انجام شده در نشریه معتبر Epidemiology نشان داده که افراد مبتلا به دیابت دو برابر افراد دیگر در معرض مشـکلات قلبی ناشـی از آلودگی هوا قرار دارند. از طرفی افراد بالای ۷۵ سـال به شدت در معرض آسیب‌های قلبی عروقی هستند.

کـودکان نیـز از گروه‌هـای مهـم در خطرند و قرار گرفتن در هوای مملو از دی‌اکسید گوگرد و دی‌اکسید نیتروژن موجب افزایش ۳۰۰ درصـدی بروز علایم مزمن تنفسی در میان آنان خواهد شد.

به گزارش فـارس، مطالعه‌ای که بـر روی چهار هزار کودک در هلند برای بررسـی اثـر آلودگی هوای ناشـی از ترافیک بر میزان ابتلا به آسـم و دیگر مشـکلات تنفسی و عفونت انجام شده نشان داده که کودکان دو ساله در معرض سطوح بالاتری از آلاینده‌های هوا، بـه احتمال زیـاد از خس خس، عفونت گوش، بینی، گلو، و آنفلوآنزا و سرماخوردگی جدی رنج می‌برند.

اگرچه سیسـتم دفاعی بدن سلولها را از آسـیب‌های بیرونی محافظت می‌کند، اما آلودگی‌های محیطـی باعث تضعیـف بدن و در نتیجـه تخریب سـاختمان و عملکرد سـلول‌های بدن توسط رادیکال‌هـای آزاد می‌شـود. در مقابـل آنتی‌اکسـیدان‌ها مولکول‌هایی هسـتند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن خواهند شـد. یکی از دلایل ایجاد رادیکال‌هـای آزاد در بدن، ورود هوای آلوده به ریه‌هاسـت. آنتی‌اکسـیدان‌ها بـا اتصـال به رادیکال‌هـای آزاد موجب خنثی شدن آنها می‌شوند.

در مـورد نقـش تغذیـه در کاهش عوارض ناشـی از آلودگی هـوا، تحقیقات زیـادی در ایران انجام نشده اما می‌توان بر مبنای مطالعات محدود داخلی و تحقیقات انجام شده در دیگر جوامع نشان داد که با تغذیه سالم و هوشمندانه می‌شـود به میزان زیادی جلوی عوارض ناشی از آلودگی را گرفت.

منابع غذایی آنتی‌اکسـیدانی عبارتنـد از ویتامین‌هـای E، C، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فلنول‌ها، برای کم شدن مضرات آلودگی هوا، مصرف غذاهایی شامل ویتامین E و ویتامین D پیشنهاد می‌شود.

ویتامیـن E در روغن‌هـای گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سـبزیجات دارای برگ سـبز و پهن برگ مانند کلم بروکلی، اسـفناج و کاهو موجود اسـت. این ویتامین از قلب و مغز در برابر آلاینده‌ها محافظت کرده، از ابتلا به سرطان به میزان زیادی جلوگیری می‌کند و ایمنی بدن را هم افزایش می‌دهد.

ویتامین D هم در شـیر، کره و زرده تخم‌مرغ وجود دارد. شـیر سرشار از فسـفر و منیزیم است و بـدن را در مقابل مسـمومیت ناشـی از قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها مصون می‌سازد. مصرف لبنیات پروبیوتیک تاثیر به مراتب بیشتری دارد.

عـلاوه بـر این، در شـرایط آلودگی هـوا مصرف غذاهایی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سلنیوم و بتاکاروتن‌اند توصیه می‌شود.

سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم، کدو تنبل، طالبـی، انبه، فلفل و زردآلو حاوی بتاکاروتن هسـتند. سـلنیوم را هم می‌تـوان در نان و غـلات سـبوس‌دار و غذاهای دریایی یافت.

همچنیـن ویتامیـن C آنتی‌اکسـیدان دیگری است که می‌تواند به دفع سربی که با هوای آلـوده وارد بدن ما شـده کمک کند که از منابـع آن می‌توان به انواع مرکبات، کلم‌هـا، طالبی و خربزه، فلفل دلمه‌ای، اسـفناج، سیب‌زمینی و شـلغم اشاره کرد. در آخر نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف فسـت‌فودها و نمک نیز فراموش نشود.

تفاوت ایبوپروفن با استامینوفن

به رغم وجـود انواع متنـوع از مسـکن‌های غیرنسـخه‌ای دو نـوع اصلی آن‌ها استامینوفن و داروهای ضـد التهابی غیر استروئیدی همچون ایبوپروفن هستند.

سـایت مدیـکال دیلی در ارائـه اطلاعاتـی در مورد دو داروی اسـتامینوفن و ایبوپروفـن آورده اسـت که اگرچه به نظر می‌آید این دو دارو قابل جایگزینی با یکدیگر هستند اما بیش از آنچه اغلب تصـور می‌کنیم با هم تفاوت دارند.

از میـان چهار مسـکن اصلی، اسـتامینوفن پس از آسپرین دومین داروی قدیمی به جـا مانده در بسـته‌های دارویی جدید است. اولین بار استامینوفن در اواخر قرن ۱۹ میلادی کشف شد اما تا دهه ۱۹۵۰ اسـتفاده از آن برای کاهش درد و تب با استقبال گسـترده ای مواجه نبود. در حال حاضر اسـتامینوفن از جمله مسکن‌هایی در جهان اسـت که بدون نسـخه یا با تجویز پزشک، بیشترین نرخ مصرف را دارد.

از سـوی دیگر ایبوپروفن دومین داروی جدید در میان سـه داروی ضد التهابی غیر اسـتروئیدی و غیر نسخه‌ای به حساب می‌آید که در دهه ۱۹۶۰ تولید آن آغاز شـد و در دهـه ۱۹۷۰ مصرف آن از طریق تجویز پزشک در آمریکا گسترش یافت.

ایبوپروفـن کـه داروی ضد التهابی غیر اسـتروئیدی اسـت می‌تواند میزان التهاب بدن را کاهش دهد در حالی که داروی اسـتامینوفن هیچ خاصیت ضدالتهابی ندارد و به همین دلیل مصرف آن برای تسکین درد ناشی از ورم زانو توصیه نمی‌شود.

نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که استامینوفن در درمان درد کمر تأثیر ندارد و اثرات آن برای بهبودی علائم آرتروز کوتاه مدت است در حالی که ایبوپروفن تا حدودی می‌تواند در تسکین هر دو عارضه نقش داشته باشد.

همچنین بررسی‌ها در مورد تأثیر این دو دارو بر کاهش تب نشان می‌دهد که ایبوپروفن نسبت به استامینوفن بیشتر در کاهش میزان تب کودکان مؤثر است.

بـه گفته پزشـکان یکی از مهم‌ترین نـکات مثبت اسـتامینوفن نسـبت بـه ایبوپروفن این است که می‌توان اسـتامینوفن را برای نوزادان تجویز کـرد، هر چند مصرف ایبوپروفن برای نوزادان شش ماهه و کمتر توصیه نمی‌شود.

همچنیـن در حالـی که ممکـن اسـت ایبوپروفن از ویژگی چند منظـوره بودن برخوردار باشد اما عموماً اعتقاد بر این اسـت که استامینوفن گزینه بهتری است هر چند نتایج مطالعـات حاکی از آن است که مضرات استامینوفن که مربوط به میزان مصرف آن است از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی کمتر نیست.

کشف مشتری دوم در یک سیستم سیاره‌ای جوان

تیمی از منجمان سیاره فراخورشیدی مشتری مانندی را در یک سیستم سیاره‌ای جوان کشف کرده‌اند که می‌تواند به آن‌ها در درک چگونگی شکل‌گیری سیارات پیرامون خورشید کمک کند.

جسم جدید به نام ۵۱ Eridani b، نخستین سیاره فراخورشیدی است که توسط تصویرگر سیاره‌ای Gemini کشف شده است. این ابزار جدید توسط یک تیم بین‌المللی و به رهبری «بروس مکینتاش»، استاد فیزیک در دانشگاه استنفورد، فعالیت می‌کند.

سیاره تازه شناسایی شده که در نور مادون قرمز می‌درخشد، حول سـتاره بسیار جوان خورشیدمانندی مدارگردی می‌کند که ۹۶ سال نوری از زمین فاصله دارد.

برای کشف سیاراتی از این دست، سامانه کپلر ناسا سایه آن‌ها را شکار می‌کند، در حالی که تصویرگر Gemini نورشان را رصد می‌کند.

سیاره جدید حدود ۲۰ میلیون سال پیش یعنی ۴۰ میلیون سال پس از انقراض دایناسورها شکل گرفته است.

زمانی که منجمان بر روی این جرم کیهانی متمرکز شـدند. نور منعکس شـده از ۵۱ Eridani b را شناسایی کردند. این سیاره در مقایسـه با فاصله زحل از خورشـید، اندکی دورتر از ستاره والدش مدارگردی می‌کند.

نور حاصل از این سـیاره بسیار ضعیف و بیش از سه میلیون بار ضعیف‌تر از ستاره والدش است اما سامانه Gemini قادر بود این نور را به آسانی رصد کند.

براساس مشـاهدات انجام شده، جرم این سـیاره دو برابر جرم مشـتری اسـت؛ جرم آن همچنین نصف جرم سیارات جوان کشف شده تا به امروز است.

علاوه بر داران بودن لقب کم‌جرم‌ترین سـیاره جوانی که تاکنون تصویربرداری شده، این سیاره یکی از سردترین اجرام کیهانی و دارای غنی‌ترین جو متان است.

این در حالی است که سیارات فراخورشیدی مشتری مانند پیشین فقط دارای رد پاهای ضعیفی از متان هستند و جو آن‌ها بسیار متفاوت از جوهای متان سـنگین غول‌های گازی موجود در منظومه شمسی است. تمامی این ویژگی‌ها به سیاره‌ای اشاره دارند که نوزادی مشتری را نمایش می‌دهد.

در جوهای سیارات غول‌پیکر سرد منظومه شمسی، کربن در شکل متان یافت می‌شود اما در اکثر سیارات فراخورشیدی، کربن عمدتا در شکل منوکسید کربن وجود دارد.

غنی‌بودن جو سـیاره ۵۱ Eridani b از متان نشـان می‌دهد این جرم کیهانی در مسـیر خود به سـوی تبدیل شدن به عموزاده مشتری است.

سیاره جدید نخستین جرم کیهانی است که تا این حد سرد بوده و به اندازه‌ای به سـتاره‌اش نزدیک است که احتمالا به همان شیوه مشتری شکل گرفته است.

تصویرگر Gemini برای کشف و تحلیل سیارات جوان دارای نور ضعیفی طراحی شده که حول ستارگان درخشان مدارگردی می‌کند.

در حالی که سـامانه کپلر ناسا هزاران سیاره را کشف کرده، این سیستم چنین عملی را به صورت غیرمستقیم و با شناسایی خاموش شدن نور ستاره با عبور سیاره از مقابل آن انجام می‌دهد، اما تصویرگر Gemini به دنبال نور خود سیاره است.

سـال گذشـته، این تصویرگر بر روی تلسـکوپ هشت متری Gemini South درشـیلی نصب شد محققان تاکنون نزدیک به ۱۰۰ سیاره را از این دست را شناسایی کرده است.

تصویرگر مورد بحث علاوه بر بسط دادن دانش انسان از سیارات، سرنخ‌های کلیدی درباره چگونگی شکل‌گیری منظومه‌های شمسی را ارائه می‌دهد.

جزئیات این دستاورد علمی در مجله Science ارائه شد.

در دهمین هفته از اجرای طرح «هر هفته چند افتتاح»

دو فرهنگسرا و یک بوستان در منطقه ۱۵ شهرداری اصفهان به بهره‌برداری رسید

اصفهان- خبرنگار کیهان:

دو فرهنگسرا و یک بوستان با اعتبار ۳ میلیارد و ۲۵۰ میلیون تومان در منطقه ۱۵ شـهرداری اصفهان به بهره‌برداری رسید.

شهردار اصفهان با اشاره به اینکه طرح‌های مختلف شهرداری اصفهان به دست خانواده معظم شهدا افتتاح می‌شود، گفت: پویایی و نشاط امروز در شهر، مدیون خون شهدای انقلاب اسلامی است.

دکتـر مهـدی جمالی‌نـژاد در حاشیه آیین افتتاح پروژه‌های منطقه ۱۵ شـهرداری اصفهان که در قالب دهمین هفتـه از طـرح «هر هفته چند افتتاح» برگزار شـد با اشاره به اینکه امروز دهمین هفته اجرای این طرح اسـت، اظهار کرد: این پروژه‌ها در منطقه ۱۵ شهرداری اصفهان که قبلا شـهر خوراسـگان بوده و اخیرا به اصفهان ملحق شـده اسـت، به بهره‌برداری می‌رسد.

وی با بیان اینکه خوراسـگان و رهنان دو شـهر استان بوده‌اند که به اصفهان ملحق شـده‌اند، افزود: این دو شـهر در حال حاضـر به ترتیب مناطق ۱۵ و ۱۱ شـهرداری اصفهان را تشـکیل می‌دهند و سـعی شده سرانه‌های خوبی در این مناطق ایجاد شود.

شهردار اصفهان در ادامه با اشاره به اینکه شـهرداری اصفهان اجرای پروژه‌ها را به دو بخش اجرایی توسط شهرداری و مشـارکتی با استفاده از ظرفیت سرمایه‌گذاران در دستور کار قرار داده اسـت، افزود: در این راستا اولویت سـرمایه‌گذاری‌ها بر اسـاس استفاده از سرمایه‌گذاران داخلی و در صورت عدم استقبال از سرمایه‌گذاران خارجی استفاده خواهد شد.

وی با بیـان اینکه شـهرداری اصفهـان نخسـتین شـهرداری کلانشـهرهای کشور است که پس از تصویب برجـام همایش فرصت‌های سـرمایه‌گذاری را در دسـتور کار قرار داده اسـت، اضافه کرد: در این همایش بسـیاری از مسـئولان ملی و سـرمایه‌گذاران خارجی و داخلی دعوت شده‌اند.

جمالی‌نژاد با اشاره به اینکه اکثر پروژه‌های بزرگ شـهرداری اصفهان در مناطق محروم تعریف شـده‌اند، تاکید کرد: بر این اسـاس در شـهر اصفهـان تاکنون ۶۴ پـروژه تعریف شـده که محل خوبی بـرای حضور سرمایه‌گذاران خواهد بود.

وی در ادامه بـا بیـان اینکه راه‌انـدازی سـالن‌های ورزشـی، مکان‌های فرهنگـی و تفریحی ویژه بانوان و بازسـازی و ترمیم آسفالت معابـر در محلات شـهر اصفهان در دستور کار قرار گرفته است، ادامه داد: از این‌رو طی ۶ ماه گذشته نیز اقدامات خوبـی را در مناطق و محلات مختلف شهرداری اصفهان انجام داده‌ایم.

شهردار اصفهان همچنین تجلیل و قدردانـی از خانواده‌های شـهدا در محـلات را از ویژگی‌هـای بارز اجرای طرح «هر هفته چند افتتاح» دانست و افزود: سعی کردیم با تجلیل از خانواده عزیز شـهدا التیامی باشیم بر درد این خانواده‌ها و زحمات و از خودگذشتگی این خانواده‌ها را نیز به عموم شهروندان در محلات مختلف یادآوری کنیم.

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان مطرح کرد

افزایـش امیدواری مـردم مناطق محروم شـهر با اجرای طرح «هر هفته چند افتتاح»

رئیس شورای اسلامی شهر اصفهان گفت: طرح هر هفته چند افتتاح امید را در بیـن مردم افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که مشـکلات کاهش و ارتباط میان مردم و مدیران شـهری افزایش پیدا کند.

رضا امینی در حاشیه بهره‌برداری پروژه‌های عمرانی و خدماتی منطقه ۱۵ که در قالب دهمین هفته از طرح «هر هفته چند افتتاح» برگزار شـد، اظهار کرد: خوشـبختانه تاکنون پروژه‌های زیادی در طول هفته‌های گذشته افتتاح شـده که به نوعی کاربردهای مختلف فرهنگی، اجتماعی، تفریحی و ترافیکی در آن لحاظ شـده و ایـن موضوع از اهمیت بسیاری برخوردار است.

وی با اشاره به افتتاح فرهنگسرای گـورت، بوسـتان شـهرک مروارید و فرهنگسـرای محله قصر ادامـه داد: این پروژه‌ها کمک می‌کند که سـرانه برنامه‌های عمرانـی و خدماتی منطقه ۱۵ افزایش یابد.

رئیس شـورای اسـلامی شـهر اصفهان تاکیـد کرد: منطقه ۱۵ حدود دو سـال اسـت که به اصفهان الحاق شـده و این الحاق تکالیف زیادی برای مـا ایجاد کـرده و از سـوی دیگر نیز انتظارات دیگری را برای مردم به وجود آورده است؛ این افتتاح‌ها به طور قطع، امید را در بین مردم افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که مشکلات کاهش یابد و ارتباط میان مردم و مدیران شـهری افزایش پیدا کند.

وی بیان کرد: وقتی مسـئولان و مدیران شـهری به نقاط مختلف شهر می‌آینـد و در بیـن آنها حضـور پیدا می‌کنند، می‌توانند با دید گسترده‌تری به شهر نگاه کرده و همه‌جانبه مصائب و مشکلات مردم را در نظر بگیرند.

امینی در ادامه با اشـاره به برنامه اصفهان ۱۴۰۰ تصریـح کرد: در حال حاضر برنامه اصفهـان ۱۴۰۰ درصدد تصویب اسـت و نمایندگان شـورا در کنار مدیران شـهری در حال تصویب هرچه بهتر این برنامه برای پنج سـال آینده اصفهان هسـتند تا بتوانیم یک ریل‌گذاری مناسب برای آینده اصفهان صورت دهیم که مسائل مختلف در آن مورد توجه قرار گیرد.

وی بـه ضرورت توجـه به مناطق محروم اصفهان اشـاره کـرد و افزود: در بودجه سـال ۹۴ حدود ۶۷ میلیارد تومـان اعتبار بـرای محرومیت‌زدایی پیش‌بینی شـده که امیدواریم با بهبود وضعیت وصول اعتبارات، این مبلغ در سـال آینده افزایش یابـد؛ فعالیت در مناطق محروم در کسب رضایت مردمی تاثیرگذار بوده و از همین‌رو شهرداری باید توجه ویژه‌ای نسبت به این موضوع داشته باشد.

همچنین یکی از اعضای شـورای اسـلامی شـهر اصفهان با بیان اینکه بودجه مناطق محروم شهر افزایش پیدا کرده اسـت، گفت: این موضوع سبب پیشرفت و توسـعه عمرانی در مناطق محروم شده است.

محمدرضا فلاح در حاشیه افتتاح پروژه‌هـای منطقه ۱۵ شـهرداری که در قالـب دهمین هفتـه از طرح «هر هفته با چند افتتاح» برگزار شد، اظهار کرد: با حمایت‌های شـهردار اصفهان، شهردار منطقه و مشارکت مردم شاهد بهره‌بـرداری از پروژه‌هـای فرهنگـی عمرانی این منطقه بودیم.

وی افزود: پس از الحاق خوراسگان بـه شـهرداری مرکـزی، بودجه این منطقـه افزایـش پیدا کـرد و اکنون شاهد پیشرفت عمرانی در این منطقه هستیم.

عضو شورای اسلامی شهر اصفهان تصریـح کرد: در منطقـه ۱۵ اصفهان بیشتر مردم قشـر کشاورز هستند که در اثر خشکسـالی‌های اخیر وضعیت خوبی نداشتند و این امر سبب کاهش درآمد شـهرداری خوراسگان شده بود که امید می‌رود با توجه به رویکرد رفع محرومیت‌زدایـی در مناطق محروم به ویژه منطقه ۱۵ تـا پایان دوره چهارم سایر پروژه‌ها با کمک شهرداری تکمیل شود.

وی در خصوص مطالبات مردم این منطقه با بیان اینکه بیشـتر اهالی این منطقه خواهان افزایش سـرانه فضای سـبز هسـتند، گفت: در حال حاضر کمربندی شـمالی خیابـان جی، حد فاصل اتوبان آقابابایی، آزادسازی خیابان سردار باقری و بی.آر.تی این منطقه در حال انجام است.

فلاح بیان کـرد: در منطقه ۱۵ با توجـه به اینکه ورودی شـهر اصفهان از سـمت شـرق به حسـاب می‌آید، آزادسازی کمربند شمالی در دستور کار است که امیدواریم تا دو سال آینده به اتمام برسد.

وی در ادامـه احداث خط سـوم متـروی اصفهـان را از ضروریات این منطقه برشـمرد و افزود: آزادسـازی معابر شـهر خوراسگان و منطقه ۱۵ را از بن‌بست نجات می‌دهد.

عضو شورای اسلامی شهر اصفهان در پایـان از احداث پردیس خانواده در اراضی حیدرآبـاد را از دیگر پروژه‌های قابل توجه آتی با جانمایی ۱۵ هکتاری از دیگر برنامه‌های این منطقه برشمرد.

بـه گـزارش خبرنگار مـا، رضا مختاری در حاشیه افتتاح پروژه‌های عمرانـی و خدماتی منطقه ۱۵ که در قالب دهمین هفته از طرح «هر هفتـه چنـد افتتاح» برگزار شـد، اظهار کرد: امروز شاهد افتتاح سه پروژه فرهنگی و تفریحی در منطقه ۱۵ بودیـم که یکـی از آنها پروژه تفریحی بوستان مروارید در محله مروارید است که نقش بسیار مهمی در تلطیف هـوا، کاهش آلودگی و ارتقای کیفیت زندگی شـهروندان دارد.

وی افـزود: دو فرهنگسـرا نیز با تلاش شهرداری، شورا و اهالی منطقه افتتاح شـد که فرهنگسـرای محله گورت در یک هـزار و ۴۰۰ مترمربع زیربنا احداث شـده و نقش مهمی در ارتقای ورزشـی و فرهنگی این محله دارد.

مدیـر شـهرداری منطقه ۱۵ شـهرداری اصفهـان تصریـح کرد: فرهنگسرای دو طبقه قصر نیز، پروژه دیگر این منطقه اسـت که با زمین اهدایـی وقفی به صورت ۲۵ سـاله در اختیار شـهروندان قرار می‌گیرد و نقـش مهمی در امـور فرهنگی و آموزشی شـهروندان و توسعه پایدار منطقه دارد.

وی در مـورد اعتبار این پروژه‌ها گفت: ساخت فرهنگسرای گورت دو میلیارد تومان، فرهنگسرای قصر یک میلیارد تومان و پارک مروارید ۲۵۰ میلیـون تومان هزینه دربر داشـته است.

مختـاری بـا بیان اینکـه آغاز سـاخت فرهنگسـرای قصر پیش از الحاق خوراسـگان به اصفهان بوده اسـت، گفت: البته این پروژه پس از وقفه‌ای کوتاه و با کمک شهردار در ۶ ماه گذشته سرعت خوبی گرفت تا به مرحله افتتاح رسید.

وی در خصوص دیگر پروژه‌های این منطقه بیان کرد: در سال جاری هفت پروژه آمـاده بهره‌برداری برای دهـه فجر اسـت که یکـی از این پروژه‌ها ضلع غربی کندروی ارغوانیه، ضلع شـرقی بلوار آب و نیز آبنمای زیباسـازی ابتدای خیابان توحید و ایستگاه بی.آر.تی است.

مدیـر شـهرداری منطقه ۵۱ شهرداری اصفهان اضافه کرد: پایانه ارغوانیه در نزدیکی دانشگاه آزاد نیز از دیگر پروژه‌های این منطقه اسـت که طی چند ماه آینده به بهره‌برداری می‌رسد.

وی در پایـان دیگـر پروژه‌های این منطقه را اجرای نهضت آسفالت بـا ۴۵ هزار تن در جایگاه اول و دوم و نهضت پیاده‌روسازی و اجرای طرح نظافت منطقـه گـورت را از دیگر پروژه‌های این منطقه عنوان کرد.

اصفهان- محمدعلی شاه‌علی

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی ایمن تجارت جام جم سهامی خاص به شماره ثبت ۴۶۶۸۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۸۴۵۳۳

به اسـتناد صورتجلسـه هیئت مدیـره مـورخ ۱۳۹۴/۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
پیام رسـتمی به شـماره ملی ۰۰۶۱۶۱۸۶۸۳ بـه سـمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره
مهـدی سـاجدی آقاجانی به شـماره ملی ۰۰۶۷۹۶۰۴۰۵ به سمت رئیس هیئت مدیره
ایرج رسـتمی به شـماره ملی ۰۰۵۱۶۶۴۴۰۲ بـه سـمت نایـب رئیس هیئـت مدیره
بهروز رسـتمی به شـماره ملی ۰۶۰۲۷۸۷۲۲۱ به سمت عضو هیئـت مدیره بـرای باقی‌مانده مدت تصدی انتخاب گردیدند.
کلیـه اسـناد و اوراق بهادار و تعهدآور شـرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء پیام رستمی مدیـر عامـل به اتفـاق مهدی سـاجدی آقاجانی به سـمت رئیس هیئت مدیره یا آقای ایرج رستمی به سـمت نایب رئیس هیئت مدیره بامهر شـرکت و اوراق عـادی و اداری به امضاء پیام رستمی به سمت مدیرعامل همراه بـا مهر شـرکت معتبر می‌باشد.
باثبـت این مسـتند تصمیمات تعیین سـمت مدیـران، تعیین دارنـدگان حق امضـاء انتخاب شـده توسـط متقاضـی در سـوابق الکترونیک شـخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌هـای سـازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

شاکی، شکایتی مبنی بر متهم حسن شمسی دائر بر کلاهبرداری تقدیـم دادگاه‌هـای عمومی شهرسـتان کرج نمـوده که جهت رسـیدگی به شعبه ۱۱۵ دادگاه کیفری دو شهرستان کرج (۱۱۵ جزایی سـابق) واقع در کرج - بالاتر از میدان طالقانی- ساختمان مرکزی دادگسـتری ارجاع و به کلاسه ۹۳۰۹۹۸۲۶۱۸۸۰۱۱۳۸ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۴/۱۲/۱۲ و ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌المکان بودن متهم و درخواست شـاکی و به تجویز مـاده ۲۴۴ قانون آیین دادرسـی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشـار آگهی می‌شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشـانی کامل خود و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

منشی دادگاه کیفری شعبه ۱۱۵ دادگاه کیفری دو شهرستان کرج (۱۱۵ جزایی سابق) – سحر منصوری
کرج- بالاتر از میدان طالقانی- ساختمان مرکزی دادگستری
م‌الف ۲۳۵۴۲

آگهی ابـلاغ وقت دادرسـی بـه آقایان ۱-عالی‌خان صادق وزیـری ۲- محمدجعفر جعفری ۳-ابراهیم احمدی ۴- جمال محمدی

دادخواسـت شـرکت تعاونی بازنشستگان بطرفیت شـما بخواسته تجدیدنظرخواهی از دادنامه شـماره ۹۴۰۹۹۷۸۷۵۳۳۰۰۱۷ مورخه ۱۳۹۴/۴/۲۲ صادره از شـعبه سیزدهم شـورای حل اختلاف، که به دادگاه تقدیم و به کلاسه ۹۴۰۵۵۳ حقوقی ثبت این شعبه شده است. نظر به اینکه خواندگان مجهول‌المکان می‌باشـند و بنا به درخواست خواهـان و به دسـتور دادگاه مطابق ماده ۷۳ قانون آیین دادرسـی مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه‌های کثیرالانتشـار آگهی می‌گردد تا خواندگان از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به دفتر شعبه ششم حقوقی سـنندج مراجعه و ضمن اعلام نشانی خود و دریافت نسخه ثانی دادخواسـت و ضمائم در روز دوشـنبه ۱۳۹۴/۱۱/۲۶ ساعت ۹ صبح جهت رسـیدگی در دادگاه حاضر شوید در صورت عدم حضور دادگاه غیابا رسیدگی و اتخاذ تصمیم خواهد نمود.

رضایی– مدیر دفتر شعبه ششم دادگاه حقوقی – سنندج

آگهی رد افراز در خصوص پلاک ۱۸۸۲۹ فرعی از ۳۶ اصلی بخش ۵ قزوین

در اجرای دستور وارده به شماره ۱۰۰۹۸۱۵ مورخ ۹۴/۱۰/۱۷ آقایان عبدالحمید وزیری و قاسم ذوالقدر و خانم رقیه ذوالقدر تقاضای افراز سهم مشاعی خود را از پلاک ۱۸۸۲۹ فرعـی از ۳۶ اصلی بخش ۵ قزوین را نموده که اسـناد مالکیـت پلاک مرقوم ذیل ثبت صفحات ۶۲ و ۶۰ و ۶۴ و ۶۶ همگی دفتر جلد ۶۹۲ صادر و تسلیم شده است که پس از گواهی دفتر املاک در خصوص اسامی مالکین مشاعی طی نامه شماره ۱۲۶/۹۴/۴۱۹۶۴ مـورخ ۹۴/۱۰/۱۹ مراتب قابلیت افراز از شـهرداری پرسـش و اداره مذکور طی جوابیه شـماره ۳/۱۳۹۴/۱۷۱۰۰ مورخ ۹۴/۱۰/۱۹ ملک مرقوم را به دلیل زیر حد نصاب بودن غیر قابل افراز اعلام نمود فلذا تصمیم واحد ثبتی به شماره ۱۰۰۹۹۰۵ مورخ ۹۴/۱۰/۲۰ مبنی بر عدم افراز تکمیل گردید و با توجه به اینکه احدی از مالکین بنام فریده آشـوری از طرف خواهان‌های فوق مجهول‌المکان اعلام شـده بدینوسیله به نامبردگان و همچنین کلیه کسـانی که به هر نحوی خود را در پلاک فوق ذینفع می‌دانند اعلام می‌گردد طبق ماده ۱۷ مفاد اسناد رسمی لازم‌الاجرا چنانچه به رد افراز فوق اعتراضی دارند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی به دادگاه صالحه مراجعه و رسید دریافت دارند. بدیهی است به اعتراضاتی که خارج از مهلت قانونی فوق واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

حسن غلامحسینی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک قزوین

اینجانـب پرویـز مـرادی حیاثوندی مالـک خودرو پـژو GLX دوگانه‌سـوز مـدل ۱۳۹۴ بشـماره شـهربانی ۵۱۴ ق۶۶- ایـران ۱۹، شـماره شاسـی NAAM11VEXFR۵۰۷۳۵۰ و شماره موتور ۱۲۴K۰۶۴۹۸۵۵ بعلت فقدان اسـناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشـت/ المثنی اسناد مذکور را نموده‌ام. لـذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی شـرکت ایران خودرو واقع در پیکان‌شهر- ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

شنبه‌ها (سراسر کشور)
زن روز
اولین نشریه مخصوص بانوان
با مطالب متنوع و خواندنی

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده
تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۱۰/۲۲

جلسـه مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول شـرکت تعاونی اعتبار امید جلین گرگان به شماره ثبت ۲۰۹۹ و شناسـه ملی ۱۰۷۰۰۰۹۱۹۹۰ در ساعت ۱۵ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۸ در محل سـالن آمفی تئاتر به آدرس: شـهر جلین- ساختمان مرکـزی تعاونی اعتبار امید جلین و شـماره تماس ۰۱۷۳۲۱۴۱۲۱۲ به کدپسـتی ۱۴۳۸۴- ۴۹۳۵۱ تشـکیل می‌گردد. لذا از کلیه اعضاء محترم تعاونی دعوت به عمل می‌آید جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
- تصمیم‌گیری در رابطه با انحلال تعاونی حسب دستور بانک مرکزی و تعیین آدرس دفتر هیئت تصفیه

لازم به یادآوری است که:
* اعضایـی که بنا بـه دلایلی نمی‌توانند در مجمع مذکور شـرکت نمایند می‌توانند حـق خود را جهت حضور و دادن رای در این مجمع به یک نماینده تام‌الاختیار خود واگـذار نمایند هر نفر عضو حداکثر نمایندگـی ۳ نفر عضو و هر غیر عضو نمایندگی فقط یک عضو را به همراه داشـته باشد و حضور توام عضو و نماینده تام‌الاختیار وی در مجمع عمومی ممنوع است. عضو و نماینده وی می‌بایست از تاریخ ۱۳۹۴/۱۰/۲۳ لغایت ۱۳۹۴/۱۱/۷ از سـاعت ۹ صبح لغایت ۱۲ تواما به دفتر تعاونی به آدرس شهر جلین- ساختمان مرکزی تعاونی اعتبار امید جلین به کد پستی ۱۴۳۸۴- ۴۹۳۵۱ و شماره تماس: ۰۱۷۳۲۱۴۱۲۱۲ جهت تائید نمایندگی خود مراجعه نمایند.

تذکر: وکالتنامه‌هایی که مشـخصات کامل وکالت دهنده و وکالت گیرنده (شامل نام و نام خانوادگی، نام پدر، کد ملی و تاریخ تولد) تکمیل نگردیده باشـند مورد پذیرش قرار نگرفته و ابطال خواهند شد.

* به همراه داشـتن کارت شناسـایی عکس‌دار معتبر جهت احـراز هویت اعضاء و نمایندگان آنان جهت حضور در مجمع الزامی است.
* این جلسـه با حضور تعداد حداقل نصف + یک نفر از اعضاء و نمایندگی‌های آنان رسمیت خواهد یافت.

هیئت مدیره

سـند کمپانی و پلاک اتاق خودروی کامیونت نیسان ۲۴۰۰ به رنگ آبی روغنی مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور ۴۴۹۰۱۵ و شماره شاسی L۱۵۹۸۵۳ به شماره پلاک ۳۹۳س۱۵ ایران ۱۷ به نام اسـلام پاویر حسوکندی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

«آگهی مفقودی»

پروانه گمرکـی به شـماره ۴۱۴۲۷۸۵A- ۹۴/۳/۱۰ و بـه شـماره بارکـد ۴۱۴۲۷۸۵ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

اخطار

آقا/یحیی زارع بیدکی به نشانی: بغدادآباد - شهرک موحدین - کوچه نیلوفر - کدپستی ۸۹۸۱۶۷۶۴۹۱ نظر به اینکه خانم/آقا محمود زارع بیدکی درخواست افراز سهمی خود از پلاک ۳۵۸۹ بخش ۳۴ یزد را نموده اسـت وقت معاینه محل برای سـاعت ۹ صبح یکشـنبه مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۲۵ تعیین گردیده است شایسته است در موعد مقرر به این اداره عزیمت تا به اتفاق نماینده و نقشـه‌بردار این واحـد به محل عزیمت تا اقدامات بعدی صورت پذیرد ضمنا عدم حضور مانع رسیدگی نخواهد شد.

علیرضا دهقان منشادی
رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهریز

سـند کمپانی موتور آپاچی سـفید به نام حسین طاهری به شماره موتور ۲۲۶۴۵۷۵ و شماره بدنه ۱۸۰P۹۳۱۴۲۱۳ به شماره انتظامـی ۱۲۶۳۳۷۱۳ مفقـود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

پروانـه تـردد موقـت یکسـاله خودرو به شـماره شناسـه ۱۰۵۸۶۶ مورخـه ۹۳/۱۱/۲۷ مربوط به خـودرو کیا اوپتیما مـدل ۲۰۱۵ بـه شـماره پـلاک ۳۱۴۵۴-اروند و شاسـی KNAGN۴۱۲BF۵۵۲۳۷۲۶ و موتور G۴XEEH۱۵۷۰۰۶ به رنگ سفید به نام پیمان اصلاح فرزند بهرام مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.