روزنامه صبح ایران
شیراز
پنجشنبه > ۲۳ اسفند > ۱۴۰۳
سال نهم
شماره ۲۳۵۳

بهداشت عمومی

برای تقویت حافظه، مغز و دور ماندن از آلزایمر این ۳ ویتامین را بخورید

اگر به دنبال بهبود توانایی ذهنی و کاهش استرس هستید تا بتوانید تمرکز بیشتری داشته باشید، علاوه‌بر اصلاح رژیم غذایی و ورزش، می‌توانید مصرف مکمل‌ها را نیز امتحان کنید. به گزارش بهداشت نیوز، مغز زمانی بهترین عملکرد را دارد که خون و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت کند. در این راستا، ویتامین‌ها با تأثیر بر عملکرد مغز، به رسیدن خون و اکسیژن مناسب به آن کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین در رژیم غذایی روزانه، خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

۳ ویتامین ضروری برای تقویت عملکرد مغز و حافظه عبارت‌اند از:

۱. ویتامین D

کمبود ویتامین D ممکن است بر سلامت شناختی تأثیر منفی بگذارد و منجر به مه مغزی شود. افرادی که افسردگی دارند اغلب علائم مه مغزی مانند ضعف تمرکز و مشکلات حافظه را تجربه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D می‌تواند سلامت روان را از منظر خلق‌وخو، کاهش افکار منفی و رفع علائم اضطراب و افسردگی بهبود بخشد. یک مطالعه کوچک روی ۴۲ زن یائسه که کمبود ویتامین D داشتند، نشان داد زنانی که روزانه به مدت یک سال مکمل ویتامین D مصرف می‌کردند، نسبت به بقیه، در آزمون‌های یادگیری و حافظه عملکرد بهتری داشتند.

۲. ویتامین B

مطالعات نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌های گروه B می‌تواند منجر به اختلالات حافظه و تضعیف تمرکز شود. در افرادی که سطوح پایین ویتامین B دارند، مصرف مکمل‌ها به کاهش این علائم کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه بر روی ۲۰۲ نفر با اختلال شناختی و کمبود B۱۲ نشان داد که مصرف منظم مکمل B۱۲ منجر به بهبود شناخت در ۸۴ درصد از شرکت‌کنندگان و بهبود نتایج در آزمون‌های حافظه و توجه در ۷۸ درصد از شرکت‌کنندگان شد. کمبود سایر ویتامین‌های گروه B، ازجمله ویتامین B۶ و فولات، ممکن است موجب تضعیف عملکرد حافظه و کاهش تمرکز شود. از همین‌رو، مصرف مکمل B کمپلکس با کیفیت بالا برای بهبود این وضعیت توصیه می‌شود.

۳. ویتامین K

ویتامین K نقش مهمی در سیستم عصبی ایفا می‌کند. باور بر این است که این ویتامین علاوه‌بر تقویت عملکرد مغز، خواص ضدالتهابی نیز دارد و از مغز در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. استرس اکسیداتیو می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند و حتی ممکن است منجر به شکل‌گیری بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون شود. هم‌چنین طبق تحقیقات، افزایش سطح ویتامین K در خون با بهبود حافظه در افراد مسن مرتبط است.

کمبود این ویتامین باعث ترک خوردن پاها می‌شود

پوست بازتاب سلامت شماست؛ و اگر ویتامین‌های ضروری مورد نیاز را به اندازه کافی دریافت نکنید، ممکن است باعث کدری، خشکی و پیری زودرس پوست شود. به گزارش مشرق، ترک خوردن پاشنه پا برای خیلی از افراد ممکن است پیش بیاید اما دلایلش شاید در افراد مختلف متفاوت باشد. مشکل اینجاست که اگر ترک‌ها به لایه‌های عمیق‌تر پوست می‌رسند، می‌توانند دردناک و آزاردهنده شوند. ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان از سلول‌های شما محافظت می‌کند و کمک می‌کند عمر طولانی‌تری داشته باشند. همچنین در حفظ سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی مؤثر است. ویتامین E در رژیم غذایی، از کلاژن در برابر فرایندهای بیولوژیکی مرتبط با پیری پوست و همچنین اثر خشکی بر روی پوست محافظت می‌کند. خشکی پوست به نوبه خود می‌تواند خطر ابتلا به ترک پاشنه پا را افزایش دهد. منابع غذایی خوب ویتامین E عبارت‌اند از: روغن‌هایی مانند روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن آفتاب‌گردان و روغن بادام، تخمه آفتاب‌گردان، آجیل‌هایی مانند بادام، فندق و آجیل کاج، ماهی قزل‌آلا، آووکادو و انبه. کمبود ویتامین E در افرادی که اختلالات گوارشی ندارند، مانند بیماری کرون یا فیبروز کیستیک، که هضم یا جذب مناسب چربی را دشوار می‌کند، نادر است. دریافت ناکافی ویتامین B-۳، ممکن است شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری پلاگرا قرار دهد. یکی از علائم پلاگرا، خشکی پوست و پوسته‌پوسته شدن آن است که می‌تواند در قسمت‌هایی از بدن خصوصاً پاشنه پا ایجاد شود. گیجی، اسهال، بی‌اشتهایی، درد شکم و ضعف از سایر علائم پلاگرا هستند.

منابعی که غنی از ویتامین B-۳ هستند عبارت‌اند از: طیور مانند سینه مرغ و بوقلمون، گوشت چرخ‌کرده و جگر گاو، غذاهای دریایی مانند ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، برنج قهوه‌ای، آووکادو و عدس.

هشت حقیقت مهم درمورد اثرات کمبود ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ در کسانی‌که دچار مشکلات گوارشی بوده یا داروهای اسید معده دریافت می‌کنند و همچنین در کسانی‌که رژیم‌های گیاهی را انتخاب کرده‌اند، شایع است.

به گزارش مشرق، ویتامین B۱۲ یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول‌های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. از این رو مهم است که هرفردی به‌خصوص زنان به مقادیر کافی این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. بااین‌حال از هشت حقیقت مهم در مورد فقر ویتامین B۱۲ نباید چشم پوشی کرد:

۱- فقر ویتامین B۱۲ با خستگی مدام در ارتباط است: اگرچه ویتامین B۱۲ در تولید سلول‌های خونی و حمایت از عملکرد اعصاب مؤثر است اما نقش مهمی نیز در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. اگر شما مدام احساس خستگی و ضعف می‌کنید، وقت آن رسیده که ویتامین B۱۲ بیشتری را از راه رژیم غذایی دریافت کنید. فراموش نکنید که محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم‌مرغ، بوقلمون، مرغ، ماهی و شیر بیش‌ترین میزان ویتامین B۱۲ را دارند.

۲- گیاه‌خواران آسیب پذیرتر هستند: بیش‌ترین میزان ویتامین B۱۲ در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کسانی‌که تابع رژیم‌های غذایی گیاهی هستند، برای جلوگیری از ابتلا به فقر ویتامین B۱۲ باید مکمل‌های این ویتامین را دریافت کنند. خستگی و سرگیجه‌های مداوم از علائم اصلی فقر ویتامین B۱۲ در گیاه‌خواران است.

۳- بزرگ‌سالان سالمند در معرض خطر هستند: هر کسی در هر سنی می‌تواند دچار فقر ویتامین B۱۲ شود اما مشکلات جدی سلامتی درصورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می‌شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید. درصورت تشدید مشکل و عدم‌جبران فقر ویتامین B۱۲ از طریق غذا در بزرگ‌سالان، بنابه توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل‌ها باشد.

۴- داروهای سوزش سر دل مقصر فقر ویتامین B۱۲ هستند: این داروها از آنجا که تولید اسید معده را سرکوب می‌کنند، جذب ویتامین B۱۲ را سخت‌تر می‌کند. اگر داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می‌کنید و علائمی از قبیل ضعف، سرگیجه یا خستگی دارید، با پزشک‌تان درباره احتمال کمبود ویتامین B۱۲ مشورت کنید. مصرف منظم مکمل‌های این ویتامین می‌تواند بر غلبه بر این شرایط کمک کند.

۵- ممکن است فقر ویتامین B۱۲ با دمانس اشتباه گرفته شود: نشانه‌های کمبود این ویتامین اغلب مشابه زوال عقل است، از قبیل از دست دادن حافظه، گیجی، مشکلات تفکر و استدلال و همین مسئله تشخیص کمبود ویتامین از زوال عقل را مشکل می‌کند به‌خصوص افرد مسن که در معرض خطر هر دو این‌ها هستند و غالباً شرایطشان با هم تداخل دارد. ۷۵ تا ۹۰ درصد افراد دچار کمبود ویتامین B۱۲ عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند. ولی حتی کاهش B۱۲ در افراد جوان هم به‌طور تیپیک علائم زوال عقل را نشان می‌دهد.

۶- زنان بیش‌ترین نیاز به ویتامین B۱۲ را دارند: هرکسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیش‌ترین میزان ویتامین B۱۲ را دریافت کنند. میزان نیاز روزانه زنان به‌خصوص زنان باردار به این ویتامین ۲.۸ میکروگرم است درحالی‌که این میزان برای مردان ۲.۴ میکروگرم است.

۷- کمبود ویتامین B۱۲ باعث آسیب دائمی می‌شود: کمبود ویتامین B۱۲ که سال‌ها ادامه داشته باشد، تشدید می‌شود و می‌تواند آسیب عصبی غیرقابل بازگشت را ایجاد کند. از دست دادن حافظه، گیجی، ناتوانی در تمرکز، آسیب‌های عصبی، بی‌خوابی، اختلال در نعوظ حتی مشکلات روده و کنترل مثانه از دیگر عوارض کمبود طولانی‌مدت B۱۲ است. بسیاری از این عوارض درصورت تشخیص سریع و درمان می‌تواند معکوس شود.

۸- ممکن است کودکان هم به کمبود ویتامین B۱۲ مبتلا شوند: کمبود ویتامین B۱۲ در کودکان جدی است و می‌تواند با علائمی نظیر کم‌خونی، مشکلات حرکتی، مشکل رسیدن به نقاط عطف رشد و اختلال رشد همراه باشد که ممکن است منجر به مرگ شود. کمبود ویتامین B۱۲ در نوزادان نادر است اما می‌تواند رخ دهد البته اگر کودکی تغذیه بدون غذاهای حیوانی داشته باشد یا اگر شیر مادری که گیاه‌خوار است را بخورد یا بعداز دوران نوزادی همچنان فقط شیر مادرش را بخورد. بر طبق یک مطالعه که مصرف مکمل‌های B۱۲ توسط مادران در دوران بارداری می‌تواند از پیش آمدن این مشکل برای نوزادان جلوگیری کند.

این قندها را هرگز حذف نکنید

برخلاف تصور عده‌ای که گمان می‌کنند رژیم غذایی درست یعنی حذف کامل تمام قندها از رژیم غذایی روزانه، پزشکان و متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که هرگز مرتکب این اشتباه نشوید.

به گزارش مشرق، ما دو نوع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی همان قندِ موجود در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و سایر مواد غذایی است. این مواد منابع سالم انرژی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که برای سلامت عمومی ضروری‌اند. قندهای مصنوعی هم به شیرین‌کننده‌های شیمیایی گفته می‌شود که به‌عنوان جایگزین قند طبیعی تولید می‌شوند و کالری کمی دارند یا بدون کالری هستند. آسپارتام، ساخارین، سوکرالوز و استویا نمونه‌های رایج این نوع قند هستند.

متخصصان می‌گویند حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود. به‌جای حذف قندها بهتر است مصرف قندهای افزوده و فراوری‌شده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش دهیم و به قندهای طبیعی (مثل قند موجود در میوه‌ها) تکیه کنیم.

کدام قندها را می‌توانیم حذف کنیم؟

دکتر مریم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران معتقد است که حذف همه انواع قندها از برنامه غذایی روزانه، کاری نادرست است. چون مثلاً میوه‌ها سرشار از قند فروکتوز هستند. بنابراین ما نمی‌توانیم همه قندها را از رژیم خود حذف کنیم.

دکتر مظاهریون در توضیحی درباره انواع قندها می‌دهد و می‌گوید: قندها، نشاسته و فیبرها به گروهی تعلق دارند که کربوهیدرات نامیده می‌شوند. درضمن ما دو نوع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی شامل قند و شکر سفید است که گلوکز نام دارد.

همچنین قند موجود در میوه‌ها که به آن فروکتوز می‌گویند و قند موجود در شیر که به آن لاکتوز گفته می‌شود. قندهای مصنوعی هم قندهای تولید دست انسان هستند که عمدتاً در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند و انواع زیادی دارند و ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام تعدادی از آن‌ها هستند.

این دکترای تغذیه تأکید می‌کند: اگر قرار است قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی خود قند سفید را که معمولاً همراه چای مصرف می‌شوند حذف کنید. اما میوه‌ها را فقط به این دلیل که قند بالایی دارند، هرگز حذف نکنید. متأسفانه در بعضی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملاً حذف می‌شود. درحالی‌که میوه‌ها علاوه‌بر اینکه سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها هستند، فیبر فراوانی دارند که برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری است و حذف آن اصلاً کار درستی نیست.

به گفته عضو انجمن علمی تغذیه ایران، زیاده‌روی در مصرف میوه هم درست نیست. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. خیلی‌ها وعده شام را حذف می‌کنند و میوه را جایگزین شام می‌کنند و بعد گلایه دارند که پس چرا وزنمان کم نمی‌شود؟ علتش این است که حجم مصرف میوه این افراد به‌عنوان وعده شام آن قدر زیاد است که کالری خیلی زیادی وارد بدن‌شان می‌شود و همین باعث می‌شود که وزن‌شان کاهش پیدا نکند.

قبل‌از خرید مواد غذایی، این کار را بکنید

برای حفظ سلامت و همچنین کنترل وزن، کار درست این است که مصرف قندهای فراوری‌شده و افزوده را به حداقل برسانید و به مصرف قندهای طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و خشکبار موجودند و همچنین قندهای مصنوعی مثل آسپارتام و... رو بیاورید.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی چون کالری ندارند و سطح قندخون را افزایش نمی‌دهند، محبوب هستند و برای افراد دیابتی یا کسانی‌که به دنبال کاهش وزن هستند، جایگزین خوبی محسوب می‌شوند. هرچند این قندها را هم باید با احتیاط مصرف کرد. چون عوارض خاص خود را دارند.

منظور از قند افزوده همان شکر سفید، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت، نوشابه‌های گازدار، کیک، بیسکویت، آب‌میوه‌های صنعتی و سایر خوراکی‌های شیرینِ فراوری‌شده است. این قندها کالری خالص هستند و به راحتی باعث نوسان قندخون می‌شوند و خطر اضافه‌وزن، چاقی، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و حتی بروز اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی را در پی دارند.

به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که تولیدکننده‌ها به خوراکی‌ها و مواد غذایی (مانند کلوچه، کیک، بیسکویت، چیپس، سس‌ها و...) اضافه می‌کنند. درحالی‌که قند طبیعی، قندی است که به‌طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد.

می‌توانید میوه‌های تازه و سبزیجاتی مثل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید، از خرما و کشمش (به مقدار محدود) به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز کنید. همچنین بهتر است قبل‌از خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هستند، خریداری نکنید.

سلامت

۵ علامت که می‌گوید در شرف ابتلا به زوال عقل هستید

دانشمندان مدعی‌اند ۵ علامتی را که نشاندهنده خطر بالای ابتلا به زوال عقل است کشف کرده‌اند که برخی از این علائم در ویژگی‌های فردی نهفته‌اند. به گزارش بهداشت نیوز، محققان آمریکا با بررسی بیش از ۲۰هزار بزرگ‌سال بالای ۵۰ سال، احتمال ابتلا به بیماری‌های زوال عقل را در آن‌ها بررسی کردند. این دانشمندان، علاوه‌بر ژنتیک، ۱۲ متغیر مهم را که در ابتلا به بیماری‌های زوال عقل مؤثرند را هم برشمرده‌اند. قوای جسمانی ضعیف، ابتلا به سکته مغزی، دیابت یا شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۵، که فرد چاق به‌حساب می‌آید، میان علائمی است که محققان از آن‌ها نام برده‌اند. از دیگر مواردی که نشان می‌دهد فرد در آینده ممکن است به زوال عقل مبتلا شود، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، دوری از ورزش، گرفتن نمره پایین در تست‌های حرکتی، پایین بودن توانایی‌های شناختی، داشتن محدودیت‌های عملکردی است. همچنین محققان با بررسی ویژگی‌های افرد متوجه یکسری ویژگی اخلاقی شده‌اند که نشان می‌دهد فرد ممکن است در خطر ابتلا به زوال عقل باشد. در واقع افرادی که ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند، بیش از دیگران در خطر ابتلا به زوال عقل هستند:

آن‌ها معمولاً تمایلی به داشتن شغل و حرفه ندارند یا در طول زندگی‌شان بیشتر از چند سال کار نکرده‌اند.

چندان وظیفه‌شناس نیستند و نمی‌توان کاری را به آن‌ها سپرد.

آن‌ها در هیچ برنامه تفریحی و سرگرمی شرکت نمی‌کنند.

بنابر بررسی‌های محققان، مشغول شدن با کار یا سرگرمی و کسب آگاهی‌های جدید از مغز انسان در برابر زوال عقل تا دو سال محافظت می‌کند. وظیفه‌شناس بودن هم انسان را تا چهار سال از ابتلا به بیماری‌های زوال عقل دور نگه می‌دارد.

البته تمام این مواردی را که محققان از آن‌ها نام برده‌اند، علت اصلی ابتلا به بیماری‌های زوال عقل نیستند اما ارتباط‌هایی بین آن‌ها با این نوع بیماری‌ها دیده شده است. ۵ مورد زیر هم نشان می‌دهد فرد در مسیر ابتلا به بیماری‌های زوال عقل است:

۱. عدم توانایی یادگیری کارهای جدید ۲. عدم توانایی متمرکز شدن روی یک کار ۳. سخت دانستن گفت‌وگو با دیگران ۴. اشتباه گرفتن الگوهای اجسامی که می‌بینند ۵. بی‌دلیل غمگین، نگران یا وحشت‌زده شدن

محققان دو مورد جدید دیگر، چربی خون بالا و از دست دادن بینایی را هم به فهرست عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های زوال عقل اضافه کرده‌اند، چراکه در بررسی شرکت‌کنندگان آزمایش‌ها از هر ۱۰ نفر دارای این مشکلات جسمی، ۱ نفر به زوال عقل مبتلا شده است.

مبتلایان به کبدچرب آب‌لیمو را به این شکل مصرف کنند

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای داشن یک کبد سالم، لیمو را در رژیم غذایی خود به هر شکلش داشته باشید. به گزارش بهداشت نیوز، آب‌لیمو دارای طبعی سرد و خشک است و برای گرم مزاجان باعث لطافت پوست می‌شود. برای التهابات بدن به‌خصوص التهاب معده مفید است و درمان اکثر بیماری‌های پوستی است. برای درمان تب و گرمازدگی مفید است و تقویت‌کننده معده است و باعث پاک‌سازی کبد می‌شود. چکاندن آب‌لیمو و عسل در چشم باعث می‌شود که نور چشم زیاد شود و درمان‌کننده آب مروارید است. برای رفع خستگی و کاهش حرارت بدن مفید است و از افزایش چربی زائد بدن جلوگیری می‌کند و باعث لاغری می‌شود. اگر جزو افرادی هستید که در اثر قرار گرفتن زیر آفتاب دچار سردرد می‌شوید ، درمان شما آب‌لیموی تازه است. برای رقیق شدن و تصفیه‌خون مفید است و با توجه به اینکه سموم را دفع می‌کند باعث سبک شدن بدن می‌شود. برای هضم بهتر غذا و جلوگیری از نفخ سنگینی بعداز غذا با غذای خود آب‌لیمو بخورید. شربت آب‌لیمو و عسل بهترین درمان خانگی برای درمان گلو درد است. استفاده از آب‌لیمو با آب باعث می‌شود که اسیدی بودن ابلیمو کم‌تر شود و مضرات آن پایین بیاید ولی این ترکیب تمام خواص آب‌لیمو را خواهد داشت. برای کاهش وزن و پاک‌سازی کبد بسیار مفید می‌باشد. توجه داشته باشید که اسید سیتریک موجود در لیمو باعث افزایش تولید صفرا در کبد شما می‌شود که به سم‌زدایی از سموم بدن کمک می‌کند. یکی از شگفت‌انگیزترین خواص آب‌لیمو این است که ویتامین C موجود در لیمو علاوه‌بر تسکین تشنگی شما در شکستن الکل در کبد کمک می‌کند. خوشبختانه آب‌لیمو نه تنها به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند بلکه از سایر اندام‌های بدن هم مراقبت می‌کند تا آسیب نبینند. تحقیقات جدید توسط دانشمندان هندی نشان داد که هسپریدین برای محافظت از کبد خوب است یعنی از ورود مواد سمی به کبد جلوگیری می‌کند.

آگهی تأسیس شرکت

تأسیس شرکت با مسئولیت محدود هوش گستران ابر پرداز درتاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ به شماره ثبت ۶۴۵۰۹ به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۲۷۴۶۸۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت :تولید و ارائه رایانه ، تولید و ارائه دستگاه‌های جانبی، تولید و پشتیبانی نرم‌افزارهای سفارش مشتری، ارائه و پشتیبانی بسته‌های نرم‌افزاری و CD اطلاعاتی تولید داخل، خدمات شبکه‌های اطلاع‌رسانی بجز تبلیغات موضوعات مربوط به تجارت الکترونیک طراحی و توسعه بازی‌های رایانه‌ای وسرگرمی درصورت لزوم پس‌از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذی‌ربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، فرهنگیان، بلوار جهاد، کوچه ۱۱، پلاک ۹۹، طبقه همکف کدپستی ۷۱۸۹۸۵۴۴۱۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای بهزاد خلیفه به شماره ملی ۳۴۹۰۴۹۰۷۱۱ دارنده ۳۳۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای سید محمد بیدکی به شماره ملی ۴۴۶۹۷۴۱۴۲۶ دارنده ۳۴۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای حسن بازآی به شماره ملی ۶۰۹۹۹۹۰۹۱۷ دارنده ۳۳۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای بهزاد خلیفه به شماره ملی ۳۴۹۰۴۹۰۷۱۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای سید محمد بیدکی به شماره ملی ۴۴۶۹۷۴۱۴۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود آقای حسن بازآی به شماره ملی ۶۰۹۹۹۹۰۹۱۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها، عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیات مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار شیراز نوین جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری شیراز (۱۸۹۸۰۹۷)

آگهی فقدان سند

آقای سعید منوچهری با تسلیم دو برگ استشهادیه تنظیمی دفتر اسناد رسمی ۴۸۷ کوار مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک واحد آپارتمان تحت پلاک ۲۳۹/۹۲۷۲ به شماره چاپی ۲۶۹۱۹۱ ج-۹۱ در دفتر ۱۲۳ صفحه ۵۵ ثبت ۲۰۴۶۸ واقع در بخش نه فارس کوار به نام ایشان صادر آگهی فقدان سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله‌ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۷۱۵۵/م.الف – مراد سلیمانی
رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار

آگهی فقدان سند

آقای سعید منوچهری با تسلیم دو برگ استشهادیه تنظیمی دفتر اسناد رسمی ۴۸۷ کوار مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ یک واحد آپارتمان تحت پلاک ۲۳۹/۹۲۷۳ به شماره چاپی ۲۶۹۱۹۲ ج-۹۱ در دفتر ۱۲۳ صفحه ۵۸ ثبت ۲۰۴۶۹ صدور سند مالکیت المثنی نموده است؛ لذا برابر ماده یکصد و بیست اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی می شود. چنانچه کسی نسبت به ملک مورد آگهی، معامله‌ای کرده باشد و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد، بایستی از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر در مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نشود سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۷۱۵۴/م.الف – مراد سلیمانی
رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار