گوناگون

ثبت نام آزمون ارشد و دکتری از چه زمانی آغاز می‌شود؟

براساس تقویم اعلامی سازمان سنجش ثبت نام برای شرکت در دو آزمون مهم سال ۹۹ یعنی آزمون دکتری تخصصی و کارشناسی ارشد به ترتیب در روزهای ۶ و ۱۶ آذر آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ثبت نام برای شرکت در آزمون دکتری سال ۹۹ از ۶ آذر آغاز می شود و تا ۱۲ این ماه ادامه دارد و این آزمون روز جمعه دوم اسفند ماه جاری برگزار خواهد شد.

همچنین ثبت نام برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته دانشگاهها و موسسات آموزش عالی سال ۹۹ نیز از ۱۶ آذر ماه جاری شروع خواهد شد و این مهلت ۲۵ آذر پایان می پذیرد. این آزمون نیز روزهای پنج شنبه ۲۸ و جمعه ۲۹ فروردین سال ۹۹ در حوزه های امتحانی برگزار می شود.

شیوع بالای اختلالات اسکلتی عضلانی در کودکان

یک متخصص پزشکی ورزشی، با اشاره به آمار بالای اختلالات اسکلتی عضلانی در کودکان، گفت: عوامل ژنتیکی و همچنین زندگی آپارتمان نشینی، از علل بروز این نوع اختلالات در کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، لیندا سلمانی افزود: تشخیص و غربالگری اختلالات اسکلتی عضلانی در کودکی، باعث می شود از بروز بیماری های ناشی از این اختلالات در بزرگسالی پیشگیری شود.

وی با عنوان این مطلب که با افزایش سن کودکان یک سری از این اختلالات از بین می رود، گفت: برخی اختلالات می تواند کودک را در بزرگسالی دچار مشکل کند.

سلمانی با اشاره به درگیر شدن مفاصل کودک در این نوع اختلالات، افزود: اختلال در هر کدام از مفاصل بدن کودک، مشکلاتی را برای سایر مفاصل او ایجاد می کند.

وی ادامه داد: چنانچه مفصل پا و مچ پا دچار مشکل باشد، فشارهایی به سایر مفاصل بدن وارد می کند و به دنبال آن اختلالاتی ایجاد می شود. همچنین، صاف بودن کف پا و قوس کف پا به صورت چرخش به سمت داخل یا خارج، با مشکلاتی برای کودک همراه است.

این متخصص پزشکی ورزشی، از کم تحرکی و استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی مثل موبایل و تبلت به عنوان عوارض زندگی شهری نام برد که سلامت کودکان را تهدید می کند.

وی افزود: استفاده روز افزون از این وسایل، باعث می شود فرم بدنی کودکان دچار مشکل شود که جلو آمدن سر، یکی از عوارض این نوع اختلالات است که در بزرگسالی می تواند با درد گردن همراه باشد.

سلمانی، کمبود ویتامین D در کودکانی که زندگی آپارتمانی دارند را مورد اشاره قرار داد و گفت: این کودکان، نور آفتاب را کمتر دریافت می کنند و در نتیجه با کمبود این نوع ویتامین مواجه می شوند.

وی افزود: صاف کف پا می تواند به گردن فشار بیاورد و باعث خستگی زودرس کودک شود. همچنین، کوتاهی در عضلات ساق پا نیز می تواند به ساختار بدن فشار بیاورد.

سلمانی بر ضرورت تشخیص و غربالگری کودکان قبل از اینکه چنین اختلالاتی به عارضه ای در بزرگسالی تبدیل شود، تاکید کرد.

در ادامه این نشست خبری، مهرشاد پورسعید اصفهانی متخصص پزشکی ورزشی، با اشاره به ارزیابی ۱۰ هزار کودک گفت: بررسی ها نشان داده است که ۸۰ درصد این کودکان دچار نوعی از اختلالات اسکلتی عضلانی بوده اند.

وی، به شل بودن مفاصل که با بیماری های دیگر همراه می شود، اشاره کرد و افزود: قطعا اگر این اختلالات در کودکی، درمان و اصلاح نشوند، هزینه های درمان را تا چند برابر در بزرگسالی افزایش خواهد داد.

پورسعید، به ورزش های مناسب و درمان های اصولی که باعث کاهش هزینه های درمانی اختلالات اسکلتی عضلانی خواهد شد، اشاره کرد و گفت: ما هیچ گاه نمی گوییم که کودک ورزش نکند، بلکه برخی از ورزش های رقابتی و حرفه ای، باید محدود شود.

علائم هشداردهنده وجود لخته خون در بدن

لخته شدن خون در بدن می تواند موضوع جدی باشد که به حمله قلبی، سکته مغزی یا حتی مرگ منجر می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا لخته شدن خون در بدن به ایشانت سلول های خونی در عروق گفته می شود که جریان خون را متوقف می کند یا مسدود شدن جریان خون بخش های کلیدی بدن از جمله قلب و مغز، یا اهمیت اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی کنند.

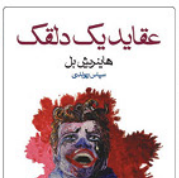
فاکتورهای متعدد خطرزایی وجود دارد که فرد را در معرض لخته شدن خون قرار می دهد. بارداری، مصرف قرص های ضد بارداری یا هورمون درمانی، چاقی، استعمال سیگار، ابتلا به دیابت، افزایش سن، تحرک نداشتن برای مدت زمان طولانی (به طور مثال پس از انجام جراحی)، ابتلا به برخی اختلالات خونی و سرطان از جمله این فاکتورها به حساب می آیند.

وجود لخته خون در بدن با علائم متعددی همراه است، هرچند در برخی موارد در بیمار نشانه های مشخصی مشاهده نمی شود. همچنین این نشانه ها به موقعیت قرار گرفتن لخته خون در بدن بستگی دارد.

در ترومبوز سیاهرگی عمقی این علائم با قرمزی، گرم شدن پوست، احساس درد بدون صدمه دیدن، ورم و گرفتگی در محل لخته شدن خون همراه است. در آمبولی ریه می توان تنگی نفس، سرفه بی دلیل، افزایش ضربان قلب، احساس درد در قفسه سینه، احساس خستگی اشاره کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از UsNews، به گفته پزشکان، آگاه بودن از میزان خطرناک بودن این علائم بخصوص در افراد سالم و جوان که خود را در معرض خطر نمی بینند، اهمیت دارد.

یک جرعه کتاب



عقاید یک دلقک
نویسنده: هاینریش بل
مترجم: سپاس رویندی
نشر ماهی

پیام آشنا: «عقاید یک دلقک» را می‌توان یکی از ماندگارترین آثار داستانی در تاریخ ادبیات آلمان به شمار آورد.

هاینریش بل، نویسنده مطرح آلمانی در این اثر کوشیده است ریاکاری‌ها و تلخی‌های دنیا را از پس صورتک یک دلقک مطرح کند. اگرچه این کتاب در دسته داستان‌های عشقی جای می‌گیرد؛ اما مضامین انتقادی و اعتقادی زیادی را طرح می‌کند.

هانس شنیر مردی با طرز فکری خاص، از یک خانواده متمول است که به خاطر تفاوت در نوع نگرش به زندگی و مذهب، خانواده را ترک کرده و دلقک سیرک شده است. دلقک به نظر خود از بیماری‌های زیادی از جمله افسردگی، سردرد و نداشتن ارتباطات زیاد رنج می‌برد. ماری شریک زندگی هانس است که با وجود احساس گناه، شش سال بدون ازدواج با او زندگی کرده است زیرا دلقک اعتقادی به ازدواج روی کاغذ ندارد و نمی‌خواهد فرزندانش را کاتولیک بار بیاورد. ماری ملزی با یک یادداشت، دلقک را برای همیشه ترک می‌کند تا با فردی کاتولیک ازدواج کند و خود را از احساس گناه نجات دهد. این اتفاق ضربه‌ی شدیدی به دلقک می‌زند، او در حل اجرا آسیب می‌بیند و با مشکلات مالی فراوانی روبه‌رو می‌شود. کم‌کم اختلالات روانی و مالیخولیایی هم در شخصیت هانس پدیدار می‌شود و داستان با واگویی‌های دلقک مستأصل ادامه پیدا می‌کند.

هاینریش بل شرایط اجتماعی آلمان تحت سلطه‌ی هیتلر و پس از دوران جنگ را به تصویر می‌کشد، از بسیاری از باورهای سیاسی و مذهبی، مسائل مربوط به ازدواج و اختلافات کاتولیک‌ها و پروتستان‌ها در این داستان انتقاد می‌کند و تأثیر روانی جنگ بر خانواده‌ها و به‌طور کلی جامعه آلمان را به نمایش می‌گذارد.

بل در تمام آثار خود جنگ و رفتارهای غیر انسانی را نقد کرده و به نکوهش ریاکاری به ویژه ریاکاری نهادهای مسیحی همسو با هیتلر، پرداخته است. بسیاری از منتقدین، سبک نوشتاری بل را ساده و او را نویسنده‌ای توانا در تفهیم و انتقال عقاید خود می‌دانند.

محتوای مکتوب کتاب درسی کاهش می یابد

وزیر آموزش و پرورش گفت: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی باید با کاستن از محتوای مکتوب و انتقال آن به محتوای تصویری، فضای جدیدی را برای یادگیری به وجود آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محسن حاجی میرزائی وزیر آموزش و پرورش در آیین اختتامیه چهل و نهمین جشنواره قیام رشد بایان اینکه این جشنواره در آستانه نیمه‌ترین سابقه است. گفت: امیدوارم این جشنواره در آستانه پنجاه‌سالگی‌اش به کمال و بلوغ لازم رسیده باشد. وی با اشاره به اینکه تمام تلاش نظام تعلیم و تربیت خلق موقعیت‌های مفید یادگیری است. گفت: انگیزه همه برنامه‌هایی که در آموزش و پرورش انجام می‌شود، خلق موقعیت‌های جدید یادگیری است. لذا وضعیت نظام آموزشی در کیفیت ایجاد موقعیت‌های یادگیری ارزیابی می‌شود و با تعمیق و تنوع موقعیت‌های جدید یادگیری به افزایش کیفیت یادگیری موفق می‌شویم و امروز و فردای جامعه در بهبود جریان یادگیری است. حاجی‌میرزایی با اشاره به اینکه انسان در شرایطی به دنیا می‌آید که هیچ‌چیز نمی‌داند و با ابزارهایی که به‌عنوان یک انسان داریم به شناخت دنیا می‌پردازیم. گفت: همه تمایز بین افراد، جوامع، تمدن‌ها و محصول تنوع یادگیری‌هاست و کیفیت یادگیری و نحوه شناخت انسان از دنیا مرتبه انسان را به تعالی می‌رساند با آن مرتبه را بایین‌تر از حیوان تنزل می‌دهد که محصول کیفیت یادگیری است. وی با بیان اینکه دیدن و شنیدن، ۸۸ درصد در یادگیری انسان مؤثر است لذا قیام‌های آموزشی به جهت بهره‌گیری از ابزارهای مختلف، عرصه جذاب‌تر و عمیق‌تری را برای یادگیری دانش‌آموزان ایجاد می‌کند و ظرفیت بالاتری را برای تحول در جامعه به وجود آورد. گفت: این ابزارها روزبه‌روز پیشرفت می‌کند و دسترسی به آنها زیاد می‌شود اما مهم‌تر عمق تأثیرگذاری و ایجاد ظرفیت زیادی است که در یادگیری دارند و اگر این ابزار ما زمانی به‌عنوان وسیله‌ای برای کمک به آموزش بود؛ امروز همه آموزش در این عرصه شکل می‌گیرد و آموزشی که بتواند این ظرفیت‌ها را به کار بگیرد قادر است مسوولیت خود را بهتر انجام دهد. وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه همه عرصه‌ها، حوزه یادگیری است و آموزش و پرورش سامانه‌های محدودی، دانش‌آموزان در اختیار دارد و بخش عمده‌ای از سامانه‌های دانش‌آموزان در حوزه‌های دیگری به‌غیر از آموزش و پرورش سپری می‌شود. افزود: تعمیق یادگیری در گروی هماهنگی و همبستگی عرصه‌هایی است که در یادگیری نسل جدید مؤثر است. وی ادامه داد: اینکه یک جامعه چه چیز را و چگونه یاد می‌گیرد، آینده مورد انتظار جامعه را نشان می‌دهد و اگر نسل جدید منتقل کنیم، وزیر آموزش و پرورش، مقوله قیام را به‌عنوان جز به‌هم‌پیوسته قرائند آموزشی مطرح کرد و به دنبال آینده بهتر هستیم باید به آنچه باید می‌دهیم و محتوایی که برای یادگیری استفاده می‌کنیم، تمرکز و بر آن بیشتر اندیشه کنیم تا یادگیری باکیفیت و عمیق را به نسل جدید منتقل کنیم. وزیر آموزش و پرورش، مقوله قیام را به‌عنوان جز به‌هم‌پیوسته قرائند آموزشی مطرح کرد و گفت: ۶۰ درصد محتوای آموزشی در مدارس ابتدایی و ۹۰ درصد محتوای آموزشی در دوره متوسطه و دانشگاه منتگی بر شنیدن است و می‌دانیم دانستن برای دانستن لزوماً منجر به دانستن برای کاربستن، زیستن و همزیستی منجر نمی‌شود و امروز باید برای دانستن برای به کار بستن تلاش کرد لذا باید از ابزارهای دیگری برای تنوع‌بخشی به یادگیری استفاده کنیم و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی باید با کاستن از محتوای مکتوب و انتقال آن به محتوای تصویری فضای جدیدی را برای یادگیری به وجود آورد. وی تصریح کرد: شبکه ملی رشد باید با توجه به شرایط جدید حضور هدفمندتری در جریان تعلیم و تربیت داشته باشد.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

باید و نبایدهای تغذیه‌ای مبتلایان به ام‌اس

اماس یکی از بیماری‌های التهابی و خودایمنی سیستم عصبی مرکزی است که طی آن دستهای از سلول‌های ایمنی به اشتباه به پوشش و ساختمان سلول‌های عصبی (نورون) هجوم برده و با التهاب سیستم عصبی، سبب بروز علائم حسی و حرکتی با درجات خفیف تا شدید در مبتلایان می‌شود.

با این که درمان موثری برای بهبود قطعی بیماری اماس وجود ندارد، اما محققان و متخصصان علوم اعصاب امیدهای زیادی به کشف داروی درمان کننده آن دارند.

با توجه به این که این بیماری در سال‌های اخیر بویژه در ایران شیوع چشمگیری داشته است اتقلب متخصصان مربوط به تنبال راهکارهایی برای کاهش علائم و جلوگیری از عود و پیشرفت آن هستند.

در این میان توصیه متخصصان تغذیه بر این است مبتلایان باید از مصرف برخی خوراکی‌های محرک بپرهیزند و در مقابل در استفاده از تمادلی از مواد غذایی اصرار ورزند.

●نقش موثر رژیم غذایی در مبتلایان به ام اس

مطالعات مختلف حاکی از این است که یک رژیم متعادل و متناسب با شرایط بالینی بیمار می‌تواند علائم بیماری را به طور قابل توجهی رفع کند و تیاز به دارو را در این بیماران کاهش دهد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد تقش ژنتیک در بروز اماس بسیار ناچیز بوده و در مقابل تقش عوامل محیطی از جمله تغذیه و رژیم غذایی در بروز و شدت بیماری اماس بسیار حیاتی و چشمگیر است.

تاکنون هیچ رژیم غذایی خاصی برای بیماران مبتلا به اماس طراحی و پیشنهاد نشده است با این حال رعایت برخی ملاحظات رژیمی می‌تواند در تخفیف علائم بیماری موثر باشد.

به دلیل این که اماس بر اثر توعی التهاب ایجاد می‌شود رژیم غذایی حاوی مواد غذایی ضد التهاب می‌تواند در این بیماران کمک کننده باشد و علائم بیماری را تخفیف دهد.

●هر نوع میوه و سبزی بجز پیاز و سیب زمینی

تنوع غذایی با دریافت مقادیر کافی غذاهای تازه و مقادیر کم غذاهای آماده و فرآوری شده توصیه می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد هرچقدر دریافت سبزیجات تازه بجز پیاز و سیب‌زمینی در بیماران افزایش یابد تاتوانی و خستگی کمتری خواهند داشت.

ضمن این که فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند به کاهش متکلات گوارشی در این بیماران کمک کند.

اختلالات گوارشی از جمله عوارض بیماری اماس است که رعایت یک رژیم غذایی بر فیبر شامل میوه‌ها و سبزیجات بخار پز شده، قلات کامل خوب پخته شده و مصرف مایعات کافی، آلو و انجیر توصیه می‌شود.

●روغن‌های حاوی امگا ۶، التهاب‌زا

چربی‌های اسگا ۶ گرچه به‌عنوان چربی‌های ضروری مطرح هستند، اما مصرف بیش از اندازه و مستمر آنها موجب افزایش التهاب و تحریک سیستم ایمنی می‌شود.

اسیدهای چرب امگا۳ در چربی‌های حیوانی و برخی روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان و کنجد وجود دارد و مصرف مقادیر زیاد این روغن‌ها توصیه‌تمی‌شود.

●محدودیت مصرف چربی‌های اشباع

مصرف چربی‌ها یا متمتاً حیوانی شامل پیه، دنبه و گوشت قرمز یا چربی‌های ظاهری و لبتیات پرچرب و سایر چربی‌های مضر مانند کره، مارگارین و روغن تباتی جامد باید محدود شود.

اسیدهای چرب اشباع و ترانس که در مواد غذایی گفته شده موجود است می‌توانند التهاب را در بیماران مبتلا به اماس افزایش دهند و موجب عود و تشدید بیماری شود. گفتنی است مصرف لبتیات پاستوریزه کم چرب به کاهش خستگی در بیماران اماس کمک می‌کند.

●ویتامین D موثر ترین تنظیم کننده سیستم ایمنی

ویتامین D یکی از مهمترین مواد مغذی موثر در تنظیم سیستم ایمنی است که می‌تواند از ابتلا و تشدید علائم اماس بکاهد.

منابع تغذایی حاوی ویتامین D شامل غذاهای دریایی بخصوص ماهی‌های روغنی، تخم مرغ و محصولات تقتی شده با ویتامین D است.

همچنین قرارگیری در معرض تور مستقیم خورشید چهار روز هر هفته به مدت حداقل ۵ دقیقه می‌تواند در تامین ویتامین D تقش مهمی داشته باشد. در صورت عدم کفایت ویتامین D مصرف مکمل‌های آن توصیه می‌شود.

●مصرف محصولات سبوسدار و ادویه‌جات ضدالتهاب

مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند شکر، تان سفید، برنج سفید و محصولات تهیه شده از آرد سفید باید محدود شود؛ اما در مقابل مصرف مقادیر بالای غلات کامل مانند تان‌های تهیه شده با آرد سبوسدار و برنج قهوه‌ای و همچنین ادویه‌جات دارای اثرات ضد التهابی مانند زردچوبه، زنجبیل و رزماری توصیه می‌شود.

●روغن‌های حاوی امگا ۳، ضد التهاب

برخلاف امگا ۶ که افزاینده التهاب است، امگا ۳ کاهنده التهاب بوده و می‌تواند با تنظیم سیستم ایمنی، عامل مهمی در پیشگیری و بهبود بیماری‌های خودایمنی و سرطان‌ها باشد.

چربی‌های امگا۳ در روغن کاتولا (کلزا)، روغن زیتون، روغن بذر کتان، سویا، روغن گردو، آبزیان و گیاه خرفه وجود دارد.

●تغذیه مناسب با مثانه نوروژنیک

مثله نوروژنیک یکی از متکلات شایع در بیماران اماس است که سبب بی‌اختیاری و تکرر ادرار در آنان می‌شود.

برای به حداقل رساندن این متکلات توصیه می‌شود مایعات در طول ساعات بیداری مصرف شود تو مصرف آن در زمان‌های قبل از خواب محدود شود.

به دلیل این که برخی بیماران برای کاهش تکرر ادرار مصرف مایعات را بتدتت محدود می‌کنند می‌تواند به افزایش خطر عفونت‌های ادراری منجر شود. مصرف انواع توشدنی‌ها طی روز و همچنین آب زغال اخته به کاهش عفونت‌های ادراری کمک می‌کند.

●توجه به دریافت کافی انرژی روزانه

تعادل انرژی در بیماران مبتلا به اماس بسیار حائز اهمیت است به دلیل برخی متکلات گوارشی اغلب مبتلایان میزان انرژی دریافتی کمتر از حد نیاز را دارند و برخی مطالعات حاکی از آن است که خستگی و خواب‌آلودگی در بیماران اماس تاشی از همین فقدان انرژی و عدم کفایت دریافت مواد غذایی است.

در مقابل، ازدیاد دریافت انرژی می‌تواند متکلاتی همچون چاقی و اضافه وزن را به همراه داشته باشد. محققان معتقدند چاقی و اضافه وزن بویژه در دوران کودکی به دلیل ایجاد ترکیبات التهاب زا و تهدید سیستم‌ایمنی می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به اماس را افزایش دهد.

●بازیابی قدرت عضلانی با ورزش

ورزش و فعالیت بدتی، توصیه‌ای ایمن و مطمئن برای مبتلایان به درجات خفیف تا متوسط اماس است. حتی در اماس خفیف فعالیت بدتی می‌تواند قدرت عضلانی از دست رفته را بازیابی کند.

ورزش و فعالیت بدتی با شدت کم تا متوسط و به صورت هوازی و قدرتی بسیار موثر باشد. بتابراین مبتلایان به اماس با اتخاذ یک برنامه ورزشی منظم می‌توانند به شادابی و زندگی فعال خود ادامه دهند.

آگهی تغییرات شرکت فن آوران آریانا افراز برمند شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۳۴۰۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۵۵۰۱۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: -محل شرکت استان البرز -شهرستان کرج -بخش مرکزی -شهر کرج -محله جهانشهر -خیابان شقایق- خیابان گلستان -پلاک- ۰ -مجتمع پاسارگاد -طبقه چهارم -واحد ۴۰۳ کد پستی ۳۱۴۵۶۵۷۴۱۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۶۶۸۷۵۴)

آگهی تغییرات شرکت حامیان رهایی البرز موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۲۳۵۸ و شناسه ملی ۱۰۱۹۰۰۶۹۱۰۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - آقای رضا سلیمانی با کدملی ۴۵۹۱۳۸۶۹۵۳ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای سید نورالدین اسفندیاری زکی با کدملی ۰۰۸۲۹۷۰۹۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره خانم مریم سلیمانی با کدملی ۴۵۹۱۸۲۷۰۹۷ به سمت خزانه دار و عضو اصلی هیئت مدیره آقای سعید عاشوری با کدملی ۰۰۶۴۳۱۵۱۵۰ به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند. - آقای مهدی گرجی با کدملی ۰۰۷۲۰۳۷۷۳۸ به سمت بازرس اصلی برای مدت یک سال مالی انتخاب گردید. -خانم مریم سلیمانی با کدملی ۴۵۹۱۸۲۷۰۹۷ به سمت مدیر عامل برای مدت ۲ سال انتخاب گردید. -کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور موسسه از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل و خزانه دار همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۶۶۸۷۵۳)

آگهی تغییرات شرکت پرناصنعت ایلیا شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۹۹۱۵ و شناسه ملی ۱۰۱۹۰۰۱۵۳۱۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: به موضوع شرکت ارائه خدمات اعلام و اطفا حریق (مراکز دولتی و خصوصی مسکونی وتجاری و صنعتی در سطح بین المللی و کشوری. تولید موارد مجاز قانونی در سطح کشور شامل لوازم مربوط به تاسیسات نفت و گاز و پتروشیمی. لوازم الکترونیکی صنایع غذائی و صنعتی کشاورزی دام و طیور و ماشین آلات و ساخت و ساز. واحدهای تجاری .مسکونی. اداری. فرهنگی و اخذ نمایندگی در کلیه زمینه‌ها در سطح کشور. دریافت ضمانت نامه های بانکی و کارهای ارزی. اعطای نمایندگی. تاسیس شعبه. پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح الحاق و ماده مربوطه اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۶۶۸۷۵۱)

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زمان تصمیم می‌گیرد چه کسی را در زندگی‌ات ملاقات خواهی کرد. قلبت تصمیم می‌گیرد چه کسی را در زندگی‌ات می‌خواهی. و رفتارت تصمیم می‌گیرد چه کسی در زندگی‌ات می‌ماند

جیدو کریشنامورتی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

کدام نوشیدنی‌ها به بهبود خواب شبانه کمک می کند

بر اساس مطالعات اخیر، نوشیدنی هایی از جمله چای بابونه و نعناع می تواند منجر به بهبود کیفیت خواب شبانه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بنابر توصیه کارشناسان، بزرگسالان رده سنی ۱۸ تا ۶۰سال باید حداقل ۷ساعت خواب شبانه داشته باشند و کاهش زمان خواب شبانه خطر ابتلا به افسردگی، دیابت، بیماری‌های قلبی و حتی مرگ زودرس را افزایش می‌دهد. اگرچه برای بسیاری از افراد بسیار سخت است که هفت ساعت خواب شبانه داشته باشند، با این حال مصرف برخی نوشیدنی‌ها، کیفیت خواب شبانه را افزایش می‌دهد.

بر اساس یافته های اخیر مجله ملت لاین، چای بابونه یکی از این نوشیدنی‌هایی است که می تواند کیفیت خواب شبانه را افزایش دهد. مصرف ۴۰۰ میلی‌گرم از این نوع چای به مدت ۲۸ روز متوالی، کیفیت خواب را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد. بابونه به رفع علائم اضطراب نیز کمک می‌کند.

چای نعناع نیز نوشیدنی قدرتمندی برای مبارزه با بی‌خوابی است. مصرف این نوشیدنی منجر به کاهش مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه می‌شود و خواب شبانه را راحت‌تر می‌کند.

مصرف شیر گرم یک ساعت قبل از خواب می تواند سطح سروتونین را که هورمون مرتبط با احساس شادی است، افزایش می‌دهد. سروتونین باعث افزایش تولید هورمون تنظیم‌کننده خواب یعنی ملاتونین نیز می‌شود.

شیر بادام نیز به دلیل داشتن مقادیر زیادی منیزیم، ملاتونین و تریپتوفان برای درمان بی‌خوابی بخصوص در افراد مسن استفاده می‌شود.

آسموتی موز و بادام نیز می تواند منجر به بهبود وضعیت خواب شود. موز علاوه بر تریپتوفان و منیزیم، پتاسیم زیادی دارد. پتاسیم و منیزیم ماهیچه‌ها را شل کرده و به کاهش علائم بی‌خوابی کمک می‌کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸