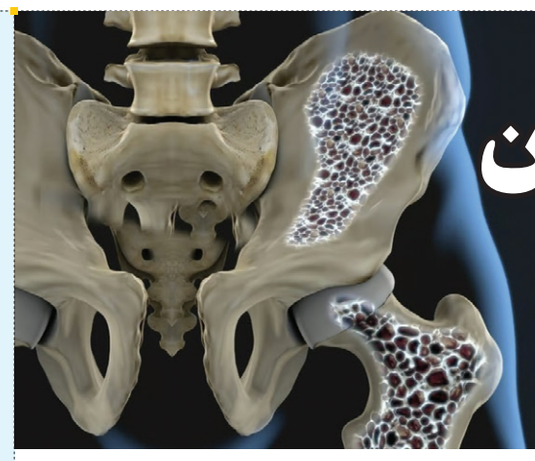


پوکی استخوان از علل تا درمان

پوکی استخوان زمانی رخ می‌دهد که تولید استخوان جدید نمی‌تواند کاهش تراکم استخوان قدیمی و فرسوده را جبران کند؛ با اصلاح سبک زندگی می‌توان از این مشکل پیشگیری یا درمانش را راحت‌تر کرد

دکتر غلامرضا نادری | متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی مچ پا

پزشکی

استخوان یک بافت زنده است که دایم تخریب و جایگزین می‌شود. پوکی استخوان زمانی رخ می‌دهد که تولید استخوان جدید نمی‌تواند برداشت استخوان قدیمی و فرسوده را جبران کند. پوکی استخوان مردان و زنان را درگیر می‌کند؛ ولی خانم‌ها، به خصوص آن‌ها که مسن‌تر و در سنین بعد از یائسگی هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. در این مطلب به صورت گذرا با علایم، راه‌های پیشگیری و درمان این مشکل آشنا می‌شویم.

علل و علایم پوکی استخوان

کمر درد، ناشی از شکستگی یا در هم فرورفتن مهره‌ها، کوتاه شدن قد به مرور زمان، قوز و شکستگی استخوان آسان‌تر از آن چه انتظار می‌رود می‌تواند جزو علایم پوکی استخوان باشد. این که شما تا چه میزان احتمال ابتلا به پوکی استخوان دارید تا حدی بستگی به این دارد که در دوره جوانی چه میزان توده استخوانی کسب کرده‌اید؟ هر چه توده استخوانی شما بیشتر باشد، شما ذخیره استخوانی بیشتری دارید و احتمال ابتلای شما به پوکی استخوان کمتر است. بعضی از عوامل می‌توانند احتمال ابتلا به پوکی استخوان را زیاد کنند مثل جنسیت، افزایش سن، نژاد، سابقه خانوادگی، جثه، هورمون‌ها، مشکلات تیروئید، عوامل تغذیه‌ای، مصرف کلسیم ناکافی، اختلالات خوردن و...

اصلاح سبک زندگی در بیماران مبتلا به پوکی استخوان

اگر مبتلا به این مشکل هستید یا مثل همه انسان‌ها در معرض آن، به چند نکته توجه کنید: سیگار کشیدن خطر بروز شکستگی و کاهش تراکم استخوان را زیاد می‌کند. از افتادن خود جلوگیری کنید. کفش پاشنه کوتاه به پا کنید و منزل خود را از نظر سیم برق روی زمین، لبه‌های فرش و سطوح لغزنده بررسی کنید. اتاق‌ها را روشن و پرنور نگه دارید. داخل و خارج در حمام یا کابین دوش خود دستگیره‌های بزرگ فلزی سرتاسری نصب کنید و مطمئن شوید که تختخواب شما به گونه‌ای هست که به آسانی می‌توانید به آن وارد و از آن خارج شوید.

پیشگیری از پوکی استخوان

۳ عامل برای حفظ سلامت استخوان‌ها در تمام طول زندگی ضروری هستند:

۱ کلسیم| مردان و زنان در ۱۸ تا ۵۰ سالگی روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. این میزان برای زنان ۵۰ سال به بالا و مردان ۷۰ سال به بالا، ۱۲۰۰ میلی گرم است. منابع خوب کلسیم عبارتند از: لبنیات کم چرب (۳۰۰-۲۰۰ میلی گرم کلسیم در هر وعده)، سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، ماهی سالمون یا ساردین کنسرو شده استخوان‌دار، سویا و مشتقات آن، دانه‌های غلات و آب پرتقال غنی شده با کلسیم. اگر میزان کلسیم دریافتی شما در رژیم غذایی ناکافی باشد، باید با نظر پزشک و رعایت تداخل دارویی، از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید.

۲ ویتامین D| ویتامین D، توانایی بدن شما را برای جذب کلسیم افزایش می‌دهد. اغلب افراد، به میزان کافی ویتامین D را از نور خورشید می‌گیرند ولی اگر در ارتفاعات زندگی می‌کنید، یا خانه‌نشین هستید یا به طور روزمره از ضدآفتاب استفاده می‌کنید ممکن است به مکمل ویتامین D نیاز داشته باشید. مقدار مورد نیاز روزانه ویتامین دی ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد است.

۳ ورزش و تمرین| ورزش کردن، به شما کمک می‌کند که استخوان‌های قوی داشته باشید. ترکیبی از تمرینات با تحمل وزن و تمرینات قدرتی مناسب است. تمرینات قدرتی (با وزنه) عضلات و استخوان‌های اندام‌های فوقانی و قسمت‌های فوقانی ستون فقرات را قوی می‌کنند و تمرینات با تحمل وزن مثل راه رفتن، دویدن، بالا رفتن از پله‌ها، طناب زدن و اسکی، بر اندام‌های تحتانی، مفاصل ران و قسمت‌های تحتانی ستون فقرات شما، اثر مثبت دارند. شنا، دوچرخه سواری و تمرین روی دستگاه‌هایی مثل الپتیکال گرچه باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی می‌شوند، چون در آن‌ها تحمل وزن کافی انجام نمی‌شود، برای سلامت استخوان‌ها به اندازه تمرینات با تحمل وزن، مفید نیستند.

دانستنی‌ها

۴ دلیل برای این که شلوار تنگ نپوشید

شلوارهای جذب و تنگ سال‌هاست که مُد هستند و گرچه ممکن است با آن‌ها خوش تیپ‌تر به نظر برسید اما بهتر است از پوشیدن زیاد آن‌ها خودداری کنید چون در طولانی مدت ممکن است عوارضی به همراه داشته باشند که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

۱) **پا درد**| پوشیدن طولانی مدت شلوارهای تنگ، به ویژه اگر طی روز تحرک زیادی داشته باشید، می‌تواند ماهیچه‌ها و عصب‌های پاها را به درد آورد. ترکیب شلوار تنگ با کمربند تنگ هم می‌تواند باعث بی‌حسی، درد و احساس سوزن سوزن شدن در قسمت جلوی ران‌ها شود.

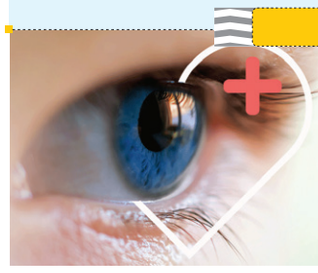
۲) **کُند شدن گردش خون**| پوشیدن لباس‌های تنگ در قسمت کمر می‌تواند سرعت گردش خون را کاهش دهد و پمپاژ خون به سمت قلب و دیگر اندام‌های بدن را برای رگ‌ها دشوار کند.

۳) **سوزش معده**| لباس‌های تنگی که به شکم فشار می‌آورند می‌توانند باعث رفلاکس اسید معده شوند که یکی از رایج‌ترین مشکلات گوارشی است که بسیاری از افراد با آن درگیرند.

۴) **تغییر فرم بدن**| شاید با شلوارهای جین اندام جمع و جورتر به نظر برسد، اما در دراز مدت می‌تواند شما را درگیر قوز کند. شلوار تنگ تعادل سالمی را که میان کمر و لگن وجود دارد به هم می‌زند و از آن جایی که می‌تواند باعث خمیدگی شدید کمر شود، ممکن است فشار وارد شده به دیسک کمر را افزایش دهد. همین طور ممکن است باعث بروز مشکلات برای دستگاه تناسلی شود.

در تهیه این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم



۱۸ عادت اشتباه که سلامت چشم‌تان را به‌خطر می‌اندازد

۱) خیره شدن به تلفن همراه برای بیشتر از ۲۰ دقیقه
۲) مطالعه متن پست‌ها و پیامک‌ها با فونت کوچک.
۳) تماشای تلویزیون و دیگر نمایشگرها در تاریکی
۴) مطالعه در نور کم
۵) خوابیدن با لنز تماسی چشم
۶) مالیدن چشم‌ها برای رفع خستگی
۷) تغذیه نامناسب و مصرف کردن انواع ویتامین‌ها
۸) استفاده نکردن از عینک ایمنی حین کارهای خطرناک برای چشم
۹) رعایت نکردن نکات ایمنی حین استفاده از مواد شوینده کاشی و سرامیک
۱۰) دقت نکردن حین استفاده از لوازم آرایش
۱۱) استفاده از لوازم آرایش غیر استاندارد یا تاریخ مصرف گذشته
۱۲) نداشتن خواب کافی
۱۳) استفاده نکردن از عینک آفتابی در طول روز، یا استفاده از عینک غیر استاندارد
۱۴) جدی نگرفتن استفاده از عینک طبی طبق تجویز چشم‌پزشک
۱۵) استفاده نکردن از عینک مخصوص حین شنا
۱۶) خیره شدن به خورشید و دیگر منابع شدید نور
۱۷) به اندازه ننوشیدن آب
۱۸) سیگار کشیدن

آشپزی من

خواص خوراکی ها

۵ خاصیت کدوسبز برای پروستات

بهداشت پروستات برای بسیاری از مردان اهمیت ویژه‌ای دارد و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کدو سبز به عنوان بخشی از رژیم غذایی مناسب، می‌تواند به بهبود و حفظ سلامت پروستات کمک کند که در ادامه به این خواص می‌پردازیم:

۱) ترکیبات مغذی| کدو سبز منبع غنی از ترکیبات مغذی است که به سلامتی پروستات مرتبط هستند. این میوه حاوی ویتامین‌های مختلفی از جمله ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E است. این ویتامین‌ها به عنوان آنتی اکسیدان‌ها، فرایندهای اکسیداسیون آسیب‌زا در بدن کمک می‌کنند، شناخته می‌شوند. علاوه بر این، کدو سبز حاوی مواد معدنی اساسی هم است. روی، سرب و مس از جمله مواد معدنی موجود در کدو سبز است که در حفظ سلامتی پروستات نقش مهمی ایفا می‌کند.

۲) خواص ضد التهابی| کدو سبز خواص ضد التهابی طبیعی دارد که می‌تواند در کاهش التهابات پروستات کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیبات فیتوشیمیایی موجود در کدو سبز، از جمله کربوهیدرات‌ها و فلاوونوئیدها، به عنوان مهمان‌های ناشناخته التهابات در بدن عمل می‌کند.

۳) اثرات آنتی‌اکسیدانی کدو سبز| آنتی اکسیدان‌ها نقش حیاتی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از آسیب به سلول‌ها دارد. کدو سبز به دلیل حاوی بودن ویتامین‌های C و E و دیگر ترکیبات فیتوشیمیایی، منبع عالی از آنتی اکسیدان‌هاست. این ویژگی‌ها به تنظیم عملکرد پروستات کمک می‌کند.

۴) کاهش علایم تنگی پروستاتی| مصرف کدو سبز می‌تواند به عنوان اقدامی طبیعی در جلوگیری از تنگی پروستات کمک کند. تحقیقات حاکی از آن است که کدو سبز با کاهش حجم غدد پروستاتی و بهبود علایم ناشی از تنگی پروستات ارتباط دارد.

۵) تنظیم هورمون‌های پروستاتی| نقش هورمون‌های پروستاتی در رشد و عملکرد پروستات بسیار حائز اهمیت است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف کدو سبز ممکن است تأثیراتی بر سطح هورمون‌های پروستاتی داشته باشد و باعث تنظیم آن‌ها شود.

آگهی تغییرات شرکت سهامی عام شهد ایران
به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۵۲۸۷۳ و به شماره ثبت ۲۶۳۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ و برابر نامه شماره ۱۲۲/۱۲۹۶۸۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: عبارت ذیل به عنوان تبصره ۲ به بند ۲ ماده ۱۸ اساسنامه شرکت (وظایف و اختیارات مجامع عمومی)، مطابق با مفاد اساسنامه مورد تأیید سازمان بورس و اوراق بهادار اضافه گردید. تبصره ۲ پرداخت کامل سود به صاحبان سهام باید حداکثر ظرف ۴ ماه پس از تصمیم مجمع عمومی راجع به تقسیم سود انجام پذیرد. ماده ۲۸- در صورتی که بنا به هر دلیل عده اعضای هیات مدیره کمتر از حد نصاب مقرر شود و عضو علی البدل تعیین نشده یا وجود نداشته باشد، هیات مدیره موظف است بلافاصله مجمع عمومی عادی شرکت را جهت تکمیل اعضاء هیات مدیره دعوت نماید. تبصره: در صورتی که اشخاص حقوقی عضو هیات مدیره نماینده حقیقی خود را حداکثر ۱۵ روز پس از انتخاب در مجمع معرفی ننمایند یا به هر دلیلی این پست به مدت یک ماه بلاتصدی بماند، در حکم استعفای شخص حقوقی از عضویت در هیات مدیره می باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد
آمنه ساسانی مقدم

آگهی تغییرات شرکت سهامی عام شهد ایران
به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۵۲۸۷۳ و به شماره ثبت ۲۶۳۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ و برابر نامه شماره ۱۲۲/۱۲۹۶۸۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت سایا گستر توس (با مسئولیت محدود) به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۶۵۲۸۸ و شرکت سرمایه گذاری سپه (سهامی عام) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۹۶۷۴۰ و شرکت ثروت آفرین بنیس (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۱۰۵۹ و شرکت رابین سرمایه پارس (با مسئولیت محدود) به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۸۱۹۰۸ و آقای ابوالقاسم تازه دل به شماره ملی ۱۰۶۲۵۸۳۵۶۶ به سمت عضو اعضای اصلی هیات مدیره و آقای محمدرضا متقیان به شماره ملی ۰۹۴۱۰۹۵۸۰۰ و آقای محسن پولادین به شماره ملی ۰۹۴۱۰۶۲۵۶۲ به سمت اعضای علی البدل برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ارکان سیستم به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۳۰۰۵۴ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آگاهان تراز توس به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۹۹۶۲۸ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات و خراسان جهت نشر آگهی های شرکت تعیین گردید. صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ مورد تصویب مجمع قرار گرفت.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد
آمنه ساسانی مقدم

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقای علی مرتضوی باستناد برگ استشهادیه گواهی شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۱۰۰۰ سهم مشاع از ۸۰۰۰۰ سهم ششدانگ پلاک پلاک ۲۵۰۲ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به وی میباشد بعلت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۱۹۵ صفحه ۴۵۵ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۱۲۸۶۲۲ سری - سال - صادر و تسلیم شده است. که برابر سند ۱۴۲۲۰-۱۳۷۲/۰۳/۲۳ دفتر ۳۰ فریمان به متقاضی منتقل شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
محمدرضا رجایی مقدم– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۲۹۶۳۶

آگهی مزایده اموال غیر منقول پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۵۹۹
بانک کشاورزی به استناد سند رهنی شماره ۱۰۳۴۱۳-۱۴۰۱/۰۲/۲۴ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۱۵ فریمان علیه خانم منیرخانم پورموسائی قلعه نویی فرزند رمضان بشماره ملی ۰۸۴۹۱۸۹۹۱۸ (بعنوان وام گیرنده) و رضا نظام دوست اول فرزند رمضان به شماره ملی ۰۸۴۹۹۴۰۸۲ (بعنوان راهن) اجرائیه ای تحت کلاسه ۱۴۰۱۰۰۵۹۹ در قبال مبلغ ۱/۰۲۱/۵۷۸/۴۲۴ ریال (یک میلیارد و بیست و یک میلیون و پانصد و هفتاد و هشت هزار و بیست و چهار) تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ صادر نموده (که خسارت تاخیر روزانه تا تاریخ مزایده به آن اضافه می گردد) که پس از ابلاغ اجرائیه در مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ و در پایان مهلت مقرر در آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا و تقاضای بستانکار مبنی بر ارزیابی و مزایده مورد وثیقه که عبارتست از: تمامت ششدانگ عرصه و اعیان یکباب خانه دارای پلاک ثبتی شماره نهصد و دوازده (۹۱۲) فرعی از دویست و هشتاد و نه (۲۸۹) اصلی مفروز و مجزی شده از هفت (۷) فرعی از اصلی مذکور بخش سیزده (۱۳) بمساحت ۲۷۵/۴۹ (دویست و هفتاد و پنج ممیز چهل و نه) مترمربع متعلق به رضا نظام دوست اول که برابر گزارش کارشناس ملک مورد وثیقه به آدرس فریمان سفیدسنگ بین امام خمینی ۲ و ۴ که به مبلغ ۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شانزده میلیارد ریال) ارزیابی و قطعیت یافته که حدود و مشخصات و توصیف اجمالی ملک برابر گزارش کارشناس در روز ارزیابی به این شرح می باشد:
ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه (وضعیت خاص مطلق) به مساحت عرصه (۲۵۷/۴۹ مر مربع) با پلاک ثبتی ۹۱۲ فرعی از ۲۸۹ اصلی مفروز و مجزی شده از ۷ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۳ فریمان و بشماره ثبت ۵۶۴۰۹ صفحه ۳۳۴ دفتر ۳۵۶ بنام آقای رضا نظام دوست اول فرزند رمضان با مستحدثات:
۱- ساختمان مسکونی یک طبقه است دیوار باربر آجری ۳۵ (سی و پنج) سانتی‌متری به سقف ضربی پشت بام ایزوگام نما از آستر ماسه سیمان پذیرایی خواب با دیوارها و سقف گچ و نقاشی کف پذیرایی و خواب سیمان آشپزخانه اپن با کف سرامیک و دیوار کاشی تا یک و نیم متر و کابینت فلزی و آبکرمکن دیواری پنجره‌ها و درب ورودی از پروفیل آهن سیستم گرمایشی بخاری گازی سیستم سرمایشی کولر آبی به مساحت ۱۴۸/۵۰ (صد و چهل و هشت ممیز پنجاه) متر مربع دارای پایان کار ساختمانی به شماره ۹۵/۱۲ مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۰۸ با انشعابات آب برق گاز
۲- ساختمان مسکونی دو طبقه - اسکلت فلزی و سقف ضربی و تیرچه بلوک - پشت بام ایزوگام - فاقد نما - طبقه اول پذیرایی خوابها با دیوارها و سقف گچ و نقاشی کف پذیرایی و خوابها سرامیک آشپزخانه اپن با کف سرامیک و دیوار کاشی تا یک و نیم متر و کابینت ام دی اف و آبکرمکن دیواری پنجره‌ها و درب ورودی از پروفیل آهن سیستم گرمایشی بخاری گازی سیستم سرمایشی کولر آبی به مساحت حدود ۱۱۷/۸۱ (صد و هفده ممیز هشتاد و یک) متر مربع طبقه همکف شامل ورودی و دو باب مغازه با کف سرامیک دیوارها سنگ و گچ و سقف گچ به مساحت (۲۷+۳۲/۴۰) سرویس پلکان و سرویس و راهرو ورودی به مساحت ۳۷/۳۵ متر مربع فاقد پایان کار ساختمانی با انشعابات آب برق گاز
۳- سرویس توالت با دیوار کاشی و کف سرامیک و انباری داخل محوطه حیاط دیوار باربر آجری ۳۵ (سی و پنج) سانتی‌متری و سقف تیر آهن ضربی پشت بام زوگام نمای بیرونی آستر ماسه سیمان سقف سیمان پنجره‌ها و درب‌های ورودی از پروفیل آهن به مساحت حدود ۶ متر مربع حدود ۱۵ سال ساخت
با توجه به مطالب فوق و بررسی‌های بعمل آمده و عرف محل و سایر عوامل موثر بر قیمت گذاری هم از موقعیت مکانی کاربری ملک تحقیقات محلی و جمیع جهات موثر در موضوع با فرض اینکه هیچگونه بدهی به سازمان ها و ادارات و ارگان ها نداشته باشد ارزش حال حاضر ملک به مبلغ ۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شانزده میلیارد ریال) معادل یک میلیارد و ششصد میلیون تومان بر آورد می گردد
به حدود :
شمالاً: در دو قسمت اول بطول(۹/۸۳) نه متر و شتاد و سه سانتیمتر به شماره نهصد و سیزده فرعی دوم بطول (۱۵/۷۸) پانزده ممتر و ۷۸ سانتیمتر به شماره نهصد و چهارده فرعی
شرقاً: بطول (۱۱/۱۳) یازده متر و سیزده سانتیمتر به ممر عام
جنوباً: در سه قسمت که قسمت دوم آن غربی است اول بطول (۲۱/۷۸) بیست و یک متر و هفتاد و هشت سانتیمتر به شماره نهصد و یازده فرعی دوم بطول (۵/۱۱)پنج متر و یازده سانتیمتر به شماره نهصد و یازده فرعی سوم بطول (۴/۸۰) چهار متر و هشتاد سانتی متر به شماره نهصد و یازده فرعی
غرباً: درب و دیوار بطول: (۷/۰۴) هفت متر و چهار سانتیمتر به خیابان
ملک موصوف برابر نامه استعلام مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ دفتر املاک بازداشتی فاقد بازداشتی می باشد. مزایده پلاک ثبتی فوق الذکر از مبلغ شانزده میلیارد ریال (۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) در روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۵/۲۳ (بست و سوم مرداد ماه ماه یکهزار و چهارصد و دو) در محل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فریمان واقع در فریمان کمربندی خلیج فارس شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا واگذار می گردد. لازم به ذکر است طبق تبصره ۶ ماده ۱۲۱ آ.ا.ا پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز اعم از انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. همچنین شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه مزایده به صندوق ثبت بوده و حضور خریدار یا نماینده قانونی آن در جلسه مزایده الزامیست.
با توجه به ماده ۱۲۲ آیین نامه اجرای مفاد اصلی اسناد رسمی لازم الاجرا تاریخ انتشار در روزنامه ۱۴۰۲/۵/۱۱ میباشد.
محمدرجایی مقدم– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۲۹۶۳۱

حراج خانه
زودتر با خیر شوید ...
www.mozayedemonaghese.com
مشاهده تمامی آگهی های
خراسان بزرگ

آگهی تغییرات شرکت سهامی عام شهد ایران
به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۵۲۸۷۳ و به شماره ثبت ۲۶۳۶
به استناد صورتجلسه هیأت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ و برابر نامه شماره ۱۲۲/۱۲۹۶۸۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - شرکت سایا گستر توس (با مسئولیت محدود) به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۶۵۲۸۸ به نمایندگی آقای فرهاد امیر حسینی به شماره ملی ۳۸۵۹۰۲۵۱۲۰ به سمت رئیس هیأت مدیره. - شرکت سرمایه گذاری سپه (سهامی عام) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۹۶۷۴۰ به نمایندگی آقای مصطفی اسدی بکلوئی به شماره ملی ۰۰۵۸۴۰۵۷۸۱ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره. - شرکت ثروت آفرین بنیس (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۱۰۵۹ به نمایندگی آقای حسن متقیان به شماره ملی ۰۹۴۰۰۹۵۰۹۲ به سمت عضو هیأت مدیره. - شرکت رابین سرمایه پارس (با مسئولیت محدود) به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۸۱۹۰۸ به نمایندگی آقای مهدی پولادین به شماره ملی ۰۹۳۴۴۹۱۱۹۹۲ به سمت عضو هیأت مدیره. - آقای ابوالقاسم تازه دل به شماره ملی ۱۰۶۲۵۸۳۵۶۶ به سمت عضو هیأت مدیره. - آقای مهرداد سیاوش پور به شماره ملی ۰۷۹۳۳۶۸۴۴۸ به عنوان مدیر عامل شرکت خارج از اعضاء برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق تعهدآور شرکت با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضاء هیأت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء دو نفر از اعضاء هیأت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. وظایف و اختیارات مدیر عامل به شرح ذیل تصویب و ابلاغ گردید: ۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص ثالث و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ۲- تهیه آئین نامه های داخلی شرکت جهت ارائه به هیأت مدیره برای تصویب. ۳- پیشنهاد ایجاد و حذف نمایندگی ها یا شعب در هر نقطه از ایران یا خارج از ایران به هیأت مدیره. ۴- نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت، تعیین شغل و حقوق و دستمزد و پاداش و ترفیع و تنبیه، تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها طبق قوانین و موازین موضوعه کشور. ۵- پیش بینی و پیشنهاد بودجه سالیانه شرکت به هیأت مدیره برای تصویب. ۶- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون شرکت و متفرعاتش. ۷- انجام خرید مواد اولیه و فروش محصولات و اموال غیر منقول تا سقف آئین نامه معاملات. ۸- تقدیم درخواست و پیگیری ثبت هر گونه اختراع و یا نام و نشان و تصویر و علایم تجاری و یا خرید و تحصیل و فروش و یا واگذاری اختراعات و ورقه اختراع و یا هر گونه حقوق و امتیازات مربوط به آنها. ۹- عقد هر گونه قرارداد اجاره و اقاله و فسخ آنها و تعدیل اجاره بهاء و تخلیه عین مستاجره با رعایت آئین نامه معاملات. ۱۰- اقامه هر گونه دعوای حقوقی و جزایی و دفاع از هر دعوای حقوقی و جزایی اقامه شده، از طرف شرکت و بنام شرکت، در هر یک از دادگاه های اختصاصی و یا عمومی و دیوان عدالت اداری در جهت استیفای یکایک حقوق واقعی یا متصوره و ... شرکت و سهامدارانش و نیز دفاع از شرکت و به نام شرکت در مقابل هر دعوای اقامه شده علیه شرکت چه جزایی و چه حقوقی در هر یک از مراجع اختصاصی یا عمومی و دیوان عدالت اداری در جهت استیفای حقوق مذکور با حق حضور و مراجعه به مقامات انتظامی قضات تحقیق و استفاده از کلیه اختیارات مورد نیاز در دادرسی از آغاز تا اتمام از جمله حضور در جلسات، اعلام اراده و نظر، درخواست تجدید نظر، فرجام، واخواهی و اعاده دادرسی، مصالحه و سازش، استرداد اسناد و دادخواست و دعوا و انکار و تکذیب اسناد و اعلام جعل و تعیین جاعل و یا حق امضای قراردادهای حاوی شرط داوری یا توافقنامه داوری جداگانه و ارجاع دعوا به داوری و تعیین و گزینش داور منتخب- با حق صلح یا بدون آن- و اجرای حکم نهایی و قطعی داور و درخواست تخلیه و خلع ید و رفع تصرف عدوانی و مزاحمت، درخواست ضرر و زیان و صدور دستور لازم الاجراء «اجرائیه» و تعقیب آنها و معرفی بدهکار و ... کارشناس و اموال بدهکار و درخواست توقیف مظنون و متهم و قبول اموال بدهکار در جلسات مزایده در مقابل طلب شرکت، انتخاب و عزل وکیل و نماینده با حق توکیل مکرر و اقرار در ماهیت دعوا و جلب ثالث و دعوای متقابل و دفاع در مقابل آنها و تامین خواسته و تامین ضرر و زیان ناشی از جرایم و اخذ محکوم به و امور مشابه دیگر از قبل آنچه گذشت. در مورد صلح و سازش و قبول داوری موارد بالای یکصد و پنجاه میلیون ریال با اخذ نظر مثبت هیأت مدیره. ۱۱- تعیین میزان استهلاک ها با توجه به قوانین جاری کشور. ۱۲- تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر شش ماه یک بار و دادن آنها به بازرس شرکت. ۱۳- تنظیم خلاصه صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت. ۱۴- تنظیم و ارائه اطلاعات مورد نیاز سازمان بورس و اوراق بهادار و رعایت کلیه مقررات و آیین نامه های شرکت پذیرفته شده در بورس اوراق بهادار طبق ضوابط اعلامی سازمان بورس و شرکت بورس اوراق بهادار. ۱۵- مدیر عامل مجری کلی مصوبات هیأت مدیره می باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری مشهد
آمنه ساسانی مقدم