

فضای سبز را به خانه بیاورید

نگهداری از گل ها و گیاهان طبیعی در خانه به دلیل توانایی های طبیعی گیاهان برای از بین بردن برخی سموم موجود در هوا، تامین اکسیژن و کیفیت هوا را در محل زندگی ما افزایش می دهد. این کار به خصوص در فصل زمستان و تعطیلات که بیشتر وقت خود را داخل خانه می گذرانیم اهمیت بیشتری پیدا می کند.

تناسب اندام و فعالیت کافی داشته باشید

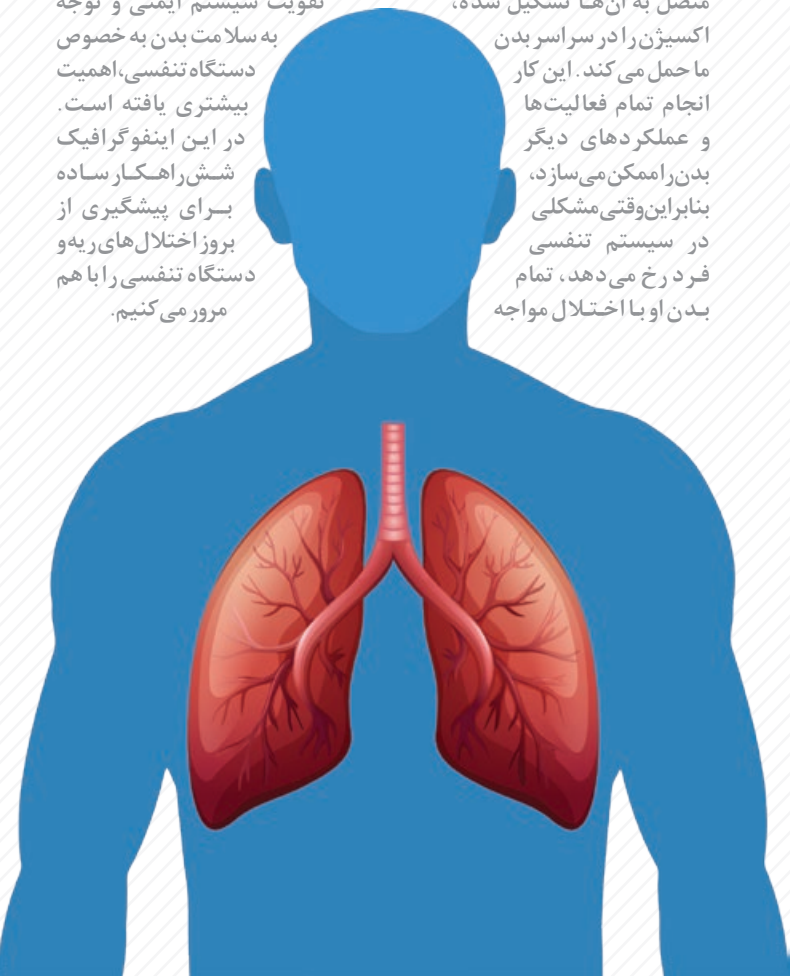
ورزش کردن برای ریه ها بسیار مفید است. ورزش باعث بهبود گردش خون و تقویت عضلات ما می شود؛ یعنی دو موضوع مهم که ریه های سالم برای انجام کار خود به آن نیاز دارند. به همین دلیل ورزش کردن به کارآمدتر شدن ریه ها کمک می کند.

از رژیم غذایی سالم پیروی کنید

رژیم غذایی سالم و خوردن غذاهای سرشار از ویتامین های A، C، F و مواد معدنی شامل روی، پتاسیم، سلنیوم و منیزیم همگی به حفظ سلامتی سیستم تنفسی شما کمک می کند. مقادیر پایین و کمبود برخی از مواد مغذی خاص با بروز تعدادی از بیماری های ربوی مرتبط است.

راهکار ساده برای تقویت ریه ها و دستگاه تنفسی

دستگاه تنفسی که از مجاری هوایی، ریه ها، عضلات و رگ های خونی متصل به آن ها تشکیل شده، اکسیژن را در سراسر بدن ما حمل می کند. این کار انجام تمام فعالیت ها و عملکردهای دیگر بدن را ممکن می سازد، بنابراین وقتی مشکلی در سیستم تنفسی فرد رخ می دهد، تمام بدن او با اختلال مواجه می شود. در این روزها که ویروس کرونا ی جدید شیوع پیدا کرده، تقویت سیستم ایمنی و توجه به سلامت بدن به خصوص دستگاه تنفسی، اهمیت بیشتری یافته است. در این اینفوگرافیک شش راهکار ساده برای پیشگیری از بروز اختلال های ریه و دستگاه تنفسی را با هم مرور می کنیم.



۴

مقادیر زیادی آب بنوشید

نوشیدن مقادیر زیاد و کافی آب برای حفظ سلامتی از اهمیت زیادی برخوردار است. تامین آب بدن نقش مهمی در حفظ سلامت ریه ها دارد. همچنین نوشیدن آب به رقیق شدن ترشحات مخاطی که به طور طبیعی هر روز در ریه های شما تجمع می کنند، کمک می کند که در نهایت به تسهیل تنفس منجر می شود.

دست های خود را بشوید

شست و شوی صحیح و مرتب دست ها باعث می شود تا میکروب ها، ویروس ها و باکتری هایی که می توانند به شدت به ریه های شما آسیب برسانند، از جمله آن هایی که باعث سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا می شوند، از بدن شما دور بمانند. همچنین برای دور نگه داشتن ویروس ها از سیستم تنفسی بدن تان، حتماً تلفن های همراه و هندزفری و هدفون های خود را مرتب ضد عفونی کنید.

۵

از استعمال دخانیات جدا خودداری کنید

این نکته را مطمئناً بارها شنیده اید که استعمال دخانیات اعم از کشیدن سیگار، قلیان و موارد مشابه مانند استفاده از آدامس های تنباکو برای سلامت ریه ها و سلامت کلی بدن مضر است. دلایل علمی بسیاری وجود دارد که ترک استعمال دخانیات، موثرترین روش برای حفظ سلامت و تقویت سیستم تنفسی است.

۶

منبع: ایسنا - برگرفته از: جنسیس مدیکال

چگونه به کودکان کمک کنیم در زمان شیوع کرونا، آرام بمانند؟

توصیه های سازمان جهانی بهداشت WHO



قرار و مدار ویژه

روzdوری از افکار منفی درباره کرونا

به جای فکر کردن به بدترین احتمالات ممکن درباره کرونا، بالا رفتن آمارهای مرگومیرش، میزان بالای امکان شیوع آن، امکان ابتلای شما و عزیزان تان به این بیماری و... به خودتان اطمینان قلبی بدهید که با رعایت مسائل بهداشتی که هر روز در همین صفحه «آنتی کرونا» به آن ها اشاره می شود، به ویروس مبتلا نخواهید شد. یادتان باشد استرس بیش از حد، فقط سیستم ایمنی بدن تان را ضعیف می کند و امکان مبتل شدن را بیشتر.



پیشنهاد کتاب

پاریس از دور غایب شد

حالا که امکان سفر کردن نداریم و باید خیال مان را به سفر بفرستیم، بد نیست به مکان هایی دور تر هم سفر کنیم! نشر «اطراف» از نشرهای خوب این سال هاست که تعدادی از کتاب های رابه چاپ سفرنامه ها اختصاص داده است. کتاب «پاریس از دور نمایان شد» گزیده ای از سفرنامه های دوران قاجار است که مسافران آن دوره تاریخ دیده ها و شنیده های خودشان از پاریس را نوشته اند. روایت هایی که بسیار جذاب و خواندنی هستند و به ما کمک می کنند حال و هوای آن دوره زمانی پاریس پیش چشم مان مجسم شود. این کتاب را می توانید در سایت این انتشارات سفارش دهید و اگر می خواهید در دوران تعطیلات زودتر مطالعه اش کنید در کتاب خوان هایی مانند فیدیبو و طاقچه پیداایش خواهید کرد.

پیشنهاد فیلم

اکتشاف مناطق ناشناخته جهان

جومانچی ۳: مرحله بعدی (۲۰۱۹)
اگر دهه پنجاهی با شصتی باشید، حتما فیلم محبوب جومانچی در خاطرتان مانده، فیلمی که اولین بار در نوروز یکی از سال های دهه ۷۰ از رسانه ملی پخش شد. «جومانچی ۲» هم در سال ۲۰۱۷ عرضه شد و بیش از یک میلیارد در جهان فروش داشت. حالا قسمت سوم این فیلم با عنوان «جومانچی: مرحله بعدی» منتشر شده است که می تواند خاطرات قسمت های قبلی را برای شما زنده کند. در این قسمت بازی جومانچی دوباره تعمیری می شود و این بار شخصیت های قصه می فهمند که هیچ چیز طبق انتظارشان نیست. در این قسمت، بازیکنان باید به اکتشاف مناطق ناشناخته و کشف نشده، از صحرای خشک تا کوه های برفی بپردازند تا از خطرناک ترین بازی دنیا فرار کنند.

پیشنهاد بازی

دنیایی مجازی پر از سرگرمی و اسباب بازی

اگر به دنبال سرگرمی ها و بازی های قابل انجام در خانه هستید به پایگاه خبری اسباب بازی ها» به نشانی اینترنتی www.toysnews.ir سری بزنید. این وبسایت که در شبکه های اجتماعی هم صفحاتی دارد این روزها، سرگرمی های مختلفی به والدین آموزش می دهد تا در خانه با بچه هایشان اجرا کنند. فعالیت های هنری، بازی های فکری، یک گروه موسیقی خانگی، کارگاهی برای کنترل ترس کودکان از کرونا و نسخه الکترونیک چند کتاب بخشی از خوراکی است که این پایگاه فراهم کرده است. نکته جالب این پایگاه این است که به کودکان با نیازهای ویژه مانند کودکان نابینا، ناشنوا، معلول جسمی - حرکتی و... هم توجه داشته و برنامه هایی تدارک دیده است.

آگهی تغییرات شرکت سپیده عمران لویزان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۳۱۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۴۶۶۵۱۹

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: خانم سارا نوروزی به نمایندگی شرکت پویا بافت شهرسبز نوین به سمت رئیس هیات مدیره و آقای محمدرضا محمدیان کیا به نمایندگی از شرکت تلا به نوین توس به سمت نائب رئیس هیات مدیره - آقای علی عبدیان به نمایندگی از شرکت انرژی تابش شرق به سمت عضو هیات مدیره - آقای محمدرضا محمدیان کیا بعنوان مدیر عامل ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت به امضای مشترک دو نفر از اعضاء هیات مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل و مهر شرکت معتبر می باشد.

م/۹۸۱۵-۸۵۳

آگهی تغییرات شرکت تامین آتیه شهرداری شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۴۳۳۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۷۳۶۰۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۳۰ و نامه شماره ۱۸۶۰۸/۱۳۸۸/۹۷۲ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۰ سازمان میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای سیدحسین اشرفی شهری با شماره ملی ۰۹۱۹۳۱۲۳۰۶ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای یاسر تقی زاده مهنه با شماره ملی ۰۲۵۳۳۶۸۸ به عنوان نائب رئیس هیئت مدیره شرکت پویا اتحاد شرق (سهامی خاص) با شماره ثبت ۴۰۶۶۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۶۴۳۴۹۱ به نمایندگی آقای علی اکبر راه چینی سبزواری با شماره ملی ۰۰۷۰۵۵۵۵۱۶ به سمت عضو هیئت مدیره آقای کوروش زمانی (خارج از سهامداران) با شماره ملی ۰۹۱۹۹۰۰۹۷ به سمت مدیرعامل تا پایان مدت تصدی هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه چک ها، اسناد بهادار و تعهد آور بانکی با امضاء ثابت مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره متفقاً و در غیاب مدیرعامل با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و اوراق و نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می باشد.

م/۹۸۱۵-۸۵۷

آگهی تغییرات شرکت شرق دژ گستر توس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۵۵۷۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۱۱۹۸۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای علی مرتضی نیا کد ملی: ۰۹۳۸۳۴۴۲۵ به سمت: رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و خانم مریم اقاتی کد ملی: ۰۹۳۹۴۰۶۸۷۱ به سمت: نائب رئیس هیئت مدیره و خانم سیمیا مرتضی نیا کد ملی: ۰۹۲۱۰۷۰۶۵۹ به سمت: عضواصلی هیئت مدیره و آقای شهرام مرتضی نیا کد ملی: ۰۹۳۷۸۶۲۵۳۳ به سمت: عضو اصلی هیئت مدیره انتخاب گردیدند. - کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور و رسمی و بانکی شرکت با امضاء ثابت مدیر عامل و مهر شرکت معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۸۶۹۷۶)

م/۹۸۱۵-۸۵۹

آگهی تغییرات شرکت هدی بسط توس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۹۴۱۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۴۶۶۵۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای محمود حاج رضاپور شماره ملی ۰۹۳۰۶۱۲۵۹۰ به سمت رئیس هیات مدیره و مدیر عامل آقای محمد خان قیطای شماره ملی ۰۹۳۷۶۲۸۷۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره - آقای محمود مدرس تربتی شماره ملی ۰۷۰۱۸۴۳۹۳۴ به سمت عضو هیئت مدیره آقای فرهاد صمدی شماره ملی ۰۴۷۱۸۰۸۳۸ به سمت عضو هیئت مدیره خانم نونا حلمی شماره ملی ۰۹۳۹۷۲۷۷۰۶ به سمت عضو هیئت مدیره آقای محسن سبحانی نیا شماره ملی ۰۸۷۲۴۵۰۸۹۹ به سمت عضو علی البدل و آقای علیرضا گل سرخ آبادی شماره ملی ۰۷۰۱۹۰۲۸۰۹ به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء ثابت مدیرعامل و رئیس هیات مدیره در غیاب ایشان نایب رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۸۳۴۱۵)

م/۹۸۱۵-۸۵۵

آگهی تغییرات مشاوره دادگو دادگو وارسته موسسه تجاری به شماره ثبت ۴۵۱۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۱۶۳۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- نشانی مرکز اصلی موسسه از واحد ثبتی مشهد به استان تهران - منطقه ۱۶، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله پاسداران، کوچه ده متری لاله، خیابان بوستان هفتم، پلاک ۵۶، طبقه اول، واحد ۱ کد پستی: ۱۶۶۶۸۹۳۸۱۱ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۸۳۵۱۲)

م/۹۸۱۵-۸۵۳

آگهی تغییرات شرکت نگاه توس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۶۹۳۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۲۵۲۰۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- اعضاء هیئت مدیره برای مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای حمیدرضا صفاریان به شماره ملی ۰۹۳۷۸۶۸۷۸۶ و آقای عزیزاله صفاریان به شماره ملی ۰۶۸۱۶۷۴۹۱۱ و آقای عبدالله صفاریان به شماره ملی ۰۶۸۱۶۶۴۱۲۶ - آقای غلامرضا سلیمانی وفا به شماره ملی ۰۹۳۹۴۵۷۶۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای رضا فیروزیان به شماره ملی ۰۶۸۱۶۴۹۱۵۱ به عنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کنترالانتشار خراسان جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۸۳۴۹۶)

م/۹۸۱۵-۸۵۸

آگهی تغییرات شرکت مجتمع تولیدی طوس چینی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۱۱ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۸۸۸۴۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای مهدی کاملان نجار به شماره ملی ۰۹۳۱۸۵۹۶۱۸ و آقای محمدجواد کاملان نجار به شماره ملی ۰۹۲۳۴۴۸۲۴۶ و آقای حسین کاملان نجار به شماره ملی ۰۹۲۹۹۵۰۵۹۶ به عنوان اعضای اصلی هیات مدیره و خانم فاطمه کاملان نجار با شماره ملی ۰۹۳۳۸۰۷۵۷۰ به عنوان عضو علی البدل هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند - ۲- تراژنامه و حساب سود و زیان و عملکرد شرکت منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹ مورد تصویب قرار گرفت.

م/۹۸۱۵-۸۴۹