



استعلام سهام فوت شدگان



محمد زمانی

خبرنگار چارديواری

یکی از بهترین روش های سرمایه گذاری یا افزایش سرمایه، خرید سهام های

بورسی و غیربورسی است و اغلب افراد، حداقل یک بار در طول زندگی خود از این روش استفاده کرده اند و همین امر سبب شده بخشی از ارث به جامانده از متوفی، سهام های وی باشند. از این رو ضروری است وراثت، با نحوه استعلام سهام متوفی و پیگیری آن با اطلاعاتی چون کد ملی متوفی آشنا باشند و از مراحل و قواعد انتقال سهام متوفی به وراثت و آخرین مهلت دریافت سود سهام عدالت متوفیان، مطلع شوند. در توضیح سایت استعلام سهام فوت شدگان باید گفت در حال حاضر، صرفاً برای استعلام سهام عدالت و سهام های بورسی متوفیان، سایت و سامانه مخصوص، راه اندازی شده و در صورتی که متوفی یا متوفیان، از سهام های غیربورسی، نظیر سهام شرکت با مسئولیت محدود یا سهام شرکت سهامی خاص و... برخوردار باشند، سایت و سامانه ای برای استعلام آن، وجود نداشته و وراثت باید تمامی مراحل استعلام سهام متوفی یا متوفیان را به صورت حضوری انجام دهند. سایت استعلام سهام متوفی، در خصوص سهام های بورسی و سهام عدالت، درگاه یکپارچه ذی نفعان بازار سرمایه است که از طریق آدرس ddn.csdiran.ir در دسترس متقاضیان خواهد بود و وراثت متوفی می تواند از طریق آن، با اطلاعاتی چون کد ملی، اقدام به استعلام سهام های بورسی و سهام عدالت متوفی کنند. شایان ذکر است، ورثه ای که قصد استفاده از سایت استعلام سهام متوفی، یعنی درگاه یکپارچه ذی نفعان بازار سرمایه را دارد، باید پیش از اقدام برای ثبت نام در این سامانه، در سایت سجام ثبت نام و احراز هویت نموده و از مدارکی چون گواهی فوت و گواهی حصر وراثت برخوردار باشد.

استعلام سهام متوفی با کد ملی

در توضیح استعلام سهام متوفی با کد ملی، باید میان سهام های بورسی و سهام عدالت و سهام های غیربورسی، تفکیک قائل شد. برای استعلام و پیگیری سهام های غیربورسی متوفی با کد ملی، ورثه باید پس از دریافت گواهی انحصار وراثت و در صورت نیاز، دریافت حکم تقسیم ترکه، با مدارک لازم و با در دست داشتن برگه سهام غیربورسی (در صورت وجود)، به شرکتی که متوفی در آن سهام داشته مراجعه کنند و از بخش و مسئول مربوط، تقاضای استعلام کنند. برای استعلام سهام بورسی و سهام عدالت متوفی با کد ملی، دو راه پیش روی ورثه وجود دارد. یکی این که شخصاً به درگاه یکپارچه ذی نفعان بازار سرمایه ddn.csdiran.ir مراجعه کرده و مراحل استعلام سهام متوفی با کد ملی را انجام دهند و دیگری این که به دفتر پیشخوان دولت مراجعه کرده و از مسئول دفتر بخواهند به نیابت از آنها، وارد حساب کاربری یکی از ورثه واجد شرایط در درگاه یکپارچه ذی نفعان بازار سرمایه ddn.csdiran.ir شده و سهام های متوفی را استعلام کنند. در هر صورت، برای استعلام سهام بورسی و عدالت متوفیان با کد ملی از طریق درگاه یکپارچه ذی نفعان بازار سرمایه ddn.csdiran.ir ضروری است که یکی از ورثه، در سامانه سجام ثبت نام و احراز هویت کرده و دارای کد بورسی باشد.

عطاری

چه کار کنیم تا کمتر عرق بریزیم؟

راهکارهایی برای کنترل تعریق در تابستان

فریده تهرانی

خبرنگار چارديواری

با گرم شدن هوا یکی از اصلی ترین مشکلاتی که ممکن است برایمان به وجود بیاید و حسابی دردسرساز شود، عرق کردن است. در واقع دلیل اصلی تعریق، تنظیم دمای بدن است.

زمانی که هوا بسیار گرم می شود فقط تعریق می تواند بدن را خنک کند. زیر بغل، پاها، مشتش ها، باسن و پیشانی انسان دو تا چهار میلیون غده تولید عرق دارد و با تبخیر این عرق گرمای بدن نیز از بین می رود. بدون شک کسی دوست ندارد لباسش خیس عرق شود، اما می توان با ترفندهایی جلوی عرق کردن بیش از اندازه را گرفت.

نکته

با گرمای هوا چه کنیم؟



لباس هایی که از پارچه های نخی یا ابریشمی تهیه شده باشند هوا را به راحتی عبور می دهند و شما را خنک نگه می دارند. برعکس پارچه های نایلونی و پلی استر باعث گرم شدن و در نتیجه تعریق بیشتر می شود. همچنین باید اجازه دهید پاهایتان نیز نفس بکشد. چون خنک نگه داشتن پاها، دمای کلی بدن را کاهش می دهد؛ بنابراین در فصل تابستان از پوشیدن جوراب های کلفت و کفش های تنگ و گرم بپرهیزید.

دارو

برخی داروها مانند داروهای استروئیدی، ضد افسردگی و ویتامین B3 از جمله داروهایی هستند که میزان تعریق در بدن را به شدت افزایش می دهند.

دوش آب گرم

بدنی که بیش از حد تعریق دارد حمام آب گرم گزینه مناسبی نیست، چرا که درجه حرارت مرکزی بدن را به شدت افزایش داده و بعد از استحمام باعث می شود شرشر عرق بریزید.

وزن متناسب

چربی بیش از حد می تواند غدد مربوط به عرق کردن در بدن را تحریک کند، بنابراین داشتن یک وزن متعادل می تواند در بهبود این عارضه بسیار کمک تان کند.

ضد عرق

استفاده از ضد عرق ها یکی از راحت ترین و ساده ترین راه ها برای جلوگیری از تعریق بیش از اندازه بدن است. مصرف روزانه این دسته از اسپری ها می تواند بسیار مفید واقع شود. شما علاوه بر زیر بغل می توانید از آنها در کف دست و پا نیز استفاده کنید.

کافئین، ترشی جات و ادویه جات به عنوان خوراکی های انتقال دهنده عصبی فعال به نام استیل کولین شناخته شده اند که باعث تحریک غدد تعریق می شوند. همچنین مصرف نوشیدنی های الکلی و نوشیدنی های حاوی کافئین باعث افزایش تعریق می شود. علاوه بر این مواد غذایی تند و پرادویه نیز همین خاصیت را دارند و باید از مصرف زیاد آنها پرهیز کرد.

مصرف میوه های سبک و آبدار

مصرف خوراکی های سنگین مملو از پروتئین های حیوانی موجب تعرق بیشتر می شود. تئوری این است که مصرف پروتئین حیوانی پرچرب باعث فشار بر سیستم هاضمه بدن می شود که می تواند بدن را بیشتر گرم کند. از سوی دیگر بدن برای پردازش این خوراکی ها به انرژی بیشتری نیاز دارد که باعث سوزاندن سوخت بدن می شود؛ این موضوع به افزایش دمای بدن و در نتیجه تعریق بیشتر منجر می شود. بنابراین در فصل گرما باید بیشتر خوراکی های سبک و کمتر پروتئین های حیوانی مصرف کرد و تا حد ممکن از خوراکی های پایه گیاهی استفاده کنیم. همچنین خوراکی های سنگین مملو از کربوهیدرات نیز موجب افزایش دمای بدن می شوند، زیرا سوزاندن گلوکز اضافی ناشی از این خوراکی ها به آزادسازی انرژی و گرما منجر می شود.

لباس

یکی از روش های عرق نکردن، خنک نگه داشتن بدن است. از آنجا که تعریق به واسطه گرما ایجاد می شود، ساده ترین روش برای جلوگیری از تعریق، جلوگیری از گرم شدن بدن است. برای این کار بهتر است از لباس های نازک، نخی و گشاد استفاده کنید تا پوست نفس بکشد. همچنین بهتر است در محیط های خنک و دور از آفتاب باشید.

مکث

خواص فراوان پوست هندوانه پوست هندونه را دور نینداز!



شیرین بصیری

خبرنگار چارديواری

بسیاری از ما بعد از خوردن بخش قرمز داخلی هندوانه،

پوست آن را دور می اندازیم اما با توجه به منبع فراوان مواد غذایی که پوست هندوانه دارد، می توانید آن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. پوست هندوانه نه تنها دارای میزان فراوانی مواد غذایی است؛ بلکه دارای مواد غنی ای شامل آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و مقدار فراوانی ویتامین های A، B6، C، پتاسیم، روی و دیگر منابع غذایی است. علاوه بر این، پوست هندوانه سرشار از مواد غذایی با میزان فراوان «کلروفیل» (سبزینه)، سیترولین، لیکوپن، اسیدهای آمینه، فلاونوئید ها و ترکیبات فنلی است و همین امر سبب شده تا فواید فراوانی را برای این میوه به ارمغان آورد که از این قرار است:

مراقبت از پوست با آنتی اکسیدان ها

مقادیر لیکوپن، فلاونوئید ها و سایر ترکیبات موجود در پوست هندوانه دارای مقدار فراوانی آنتی اکسیدان است که می تواند در کاهش اثرات رادیکال های آزاد و نیز کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند و همچنین در کاهش چین و چروک و لکه های پیری که در پی افزایش سن رخ می دهد، موثر است.

کاهش فشار خون به دلیل پتاسیم

پوست هندوانه دارای سطح بالایی پتاسیم است که به عنوان یک گشادکننده عروق خونی عمل کرده و به کاهش استرس و فشار روی عروق خونی کمک می کند. براساس این گزارش، این عنصر همچنین می تواند خطر ابتلا به تصلب شرائین و حملات قلبی، سکنه های مغزی و بیماری کرونر قلب را کاهش دهد.

کمک به کاهش وزن

پوست هندوانه دارای کالری پایینی است و به دلیل فیبر فراوان در کاهش وزن موثر بوده؛ به طوری که این می تواند احساس سیری در فرد ایجاد کند و روند متابولیسم را افزایش دهد و در نتیجه توانایی چربی سوزی منفعل به منظور رهایی از برخی چربی های مزاحم را افزایش می دهد.

بارداری

برخی مطالعات نشان می دهد قندهای موجود در پوست هندوانه می تواند به دلیل داشتن پتاسیم فراوان، به کاهش بیماری صبحگاهی همچنین برخی ورم های مرتبط با حاملگی کمک کند.

بیماری های مزمن

لیکوپن و سیترولین موجود در پوست هندوانه می تواند به خنثی سازی رادیکال های آزاد، پیش از آن که باعث جهش های سلولی شده و به بیماری مزمن بدل شود، کمک کند.

چگونه از پوست هندوانه استفاده کنیم؟

می توانید از پوست هندوانه در تهیه اسموتی یا مربا استفاده کنید یا پوست آن را در ترشیجات و همچنین در معجون های صبحگاهی به کار ببرید و به آن سرکه سیب به همراه برخی ادویه های دیگر اضافه کنید تا طعم و مزه آن بهبود یابد.