خبرها از عالم علم

کدام آجیل‌ها برای افراد دیابتی مناسب‌تر هستند؟

بادام و گردو بی خطرترین آجیل ها برای دیابتی‌ها هستند.

جالب است بدانید به دلیل داشتن پروتئین و فیبر بالا آجیل‌هایی مانند بادام و گردو دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند. بنابراین باعث افزایش ناگهانی گلوکز خون نمی‌شوند و ممکن است در صورت مصرف با وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات ترشح آن را کاهش دهند.

دکتر امبریش میتال، مدیر بخش غدد درون ریز و دیابت در Max Healthcare گفت: این آجیل‌ها به گونه‌ای مناسب شما را سیر می‌کنند.

آجیل یک گروه غذایی سرشار از پروتئین، چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است و ثابت شده که برای کنترل دیابت و سلامت قلب مفید است.

آجیل از دیرباز جزء رژیم غذایی انسان بوده و به دلیل طعم و بافت تردش مورد توجه قرار گرفته است.

در این جا به طور خلاصه به خواص تغذیه‌ای آجیل اشاره شده است:

چربی‌ها:

آجیل‌ها سرشار از چربی‌ها از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند. این چربی‌ها نقش حیاتی در سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول LDL و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.

دارای میزان چربی بالایی هستند که از ۴۶ درصد در بادام هندی و پسته تا ۷۶ درصد در آجیل ماکادمیا متغیر است.

پروتئین‌ها:

آجیل یک منبع عالی پروتئین گیاهی است. یک وعده آجیل به اندازه یک مشت (۳۰ گرم) حاوی ۶-۷ گرم پروتئین است. معادل پروتئینی که توسط یک تخم مرغ یا یک لیوان متوسط (۲۵۰ میلی لیتر) شیر تهیه می‌شود. همان طور که می‌دانید پروتئین‌ها برای رشد و نمو، قدرت عضلانی، ترمیم سلولی و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن ضروری هستند.

فیبر:

آجیل دارای مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به هضم غذا کمک می‌کند، سطح قند خون را تنظیم می‌کند و باعث سیری می‌شود.

رژیم غذایی پر فیبر با کاهش خطر چاقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان مرتبط است.

یک وعده ۳۰ گرمی آجیل معمولاً حاوی ۳-۴ گرم فیبر است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:

آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین E، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند.

مواد معدنی برای حفظ سلامت استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و عملکرد عصبی بسیار مهم هستند.

کالری:

آجیل‌ها به دلیل محتوای چربی، کالری بالایی دارند. به همین دلیل به اندازه ای که توصیه شده است، یعنی یک مشت کوچک (۳۰ گرم) میل کنید. این مقدار از آجیل به طور کلی حاوی حدود ۱۸۰-۲۰۰ کیلو کالری است.

منبع: سایت IndianExpress

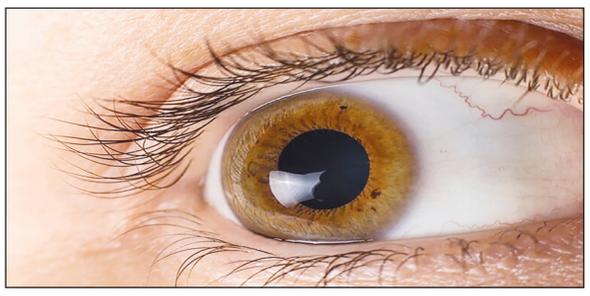
۶ بیماری مهم که چشم‌ها در مورد آنها هشدار می‌دهند

چشم اندام پیچیده‌ای است که بسیاری از پزشکان با بررسی آنها، نشانه‌های سرطان یا بیماری‌های مزمنی مانند ایدز را می‌توانند تشخیص دهند.

به گزارش ایسنا، چشم‌ها به عنوان یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن علاوه بر اینکه در بینایی نقش دارند، می‌توانند نسبت به بروز برخی بیماری‌ها از یک بی‌حالی یا سرماخوردگی ساده تا سایر بیماری‌های پیچیده هشدار دهند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در اینجا ۶ بیماری که تصور نمی‌کنید علائم‌شان اولین بار شاید در چشم‌ها ظاهر شود، معرفی شده‌اند:

سرطان: معاینات مکرر چشم می‌تواند در واقع نجات دهنده زندگی باشد. انواع خاصی از خونریزی در شبکیه چشم می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان خون باشد. ملانوم بدخیم نیز می‌تواند در پشت چشم علائم خود رانشان دهد. چشم پزشکان بر اساس تغییرات چشمی ایجاد شده در بیمار، می‌توانند انواع مختلف سرطان‌ها را تشخیص دهند.



دیابت: یکی از اولین سرنخ‌های نشان دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲، مقدار کمی خونریزی در شبکیه چشم است که نشان می‌دهد بیمار به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده است. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند منجر به کوری شود، اما مدیریت آن، این خطر را به نصف کاهش می‌دهد. تغییرات شیوه زندگی مانند غذا خوردن سالم و از دست دادن وزن، منجر به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر ناشی از رتینوپاتی دیابتی می‌شود.

پرکاری تیروئید: بیرون زدگی کره چشم از حدقه چشم یکی از بیماری‌های چشمی است که اغلب در بیماری گریوز یا نوعی پرکاری تیروئید دیده می‌شود. میزان بیرون زدگی چشم با وسیله‌ای بنام "اگزوفتالومتر" سنجیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش وزن، عصبانیت، چشم‌های متورم و پف کرده است.

مولتیپل اسکلروزیس (MS): نوریت اپتیک یا التهاب عصب بینایی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به ام اس باشد که یک بیماری دژنراتیو سیستم عصبی است. نوریت اپتیک در ۷۵ درصد از بیماران مبتلا به ام اس رخ می‌دهد و اولین علامت این بیماری در ۲۵ درصد موارد است. بیماران مبتلا به نوریت اپتیک، اغلب دید مبهم دارند.

آرتریت روماتوئید: خشکی چشم شایع ترین علامت چشمی در ۲۵ درصد از مبتلایان به آرتریت روماتوئید است. در واقع هر بیماری التهابی که بر کلاژن (جزء اصلی بافت همبند بدن) مانند بیماری‌های آرتریت روماتوئید و التهاب مفاصل تاثیر بگذارد، به صلبیه یا سفیدی چشم و قرنیه نیز می‌تواند آسیب برساند.

ایدز: ایدز می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جدی چشم مانند التهاب شبکیه و در نهایت باعث کوری شود. علائم اولیه رتینیت تاری دید، لکه‌های سیاه و سفید در دید، یک نقطه کور و چشمک زدن چراغ‌های روشن در چشم است.

زیاد ماکارونی خوردن چه بلایی سر بدن می آورد

متخصص تغذیه روس معتقد است مصرف هر روز ماکارونی می‌تواند باعث سندرم روده تحریک پذیر، بیماری‌های خود ایمنی و مشکلات پوستی شود.

به گزارش ایسنا، آناستازیا گاوریکووا متخصص تغذیه روس می‌گوید تنوع مواد مغذی قاعده اصلی هنگام تنظیم رژیم غذایی است که به جلوگیری از عواقب خطرناک برای بدن کمک می‌کند.اگر هر روز ماکارونی بخورید، مواد مغذی را که برای مثال در غلات از جمله گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و کینوا وجود دارد، دریافت نمی‌کنید اما اگر خوردن هر روزی ماکارونی را دوست دارید، می توانید بررسی کنید که مشکلی در دستگاه گوارش یا بیماری‌های خود ایمنی دارید؟ پوست شما چگونه به نظر می‌رسد؟ آیا اضافه وزن دارید یا نه؟ اگر مشکلی ندارید، می‌توانید از ماکارونی تهیه شده از گندم معمولی در حد اعتدال استفاده کنید.

این متخصص تغذیه اضافه می‌کند که بهتر است ماکارونی بدون گلوتن تهیه شده از فونچوز، شیراتاکی، نخود فرنگی، نخود و ذرت باید وارد رژیم غذایی شود.

پیش از این، آناستازیا گاوریکووا متخصص تغذیه، محصولاتی را نام برد که باعث بالا رفتن روحیه و سرحالی در زمستان می‌شوند. به گفته او محصولات لبنیاتی از نوع پنیر، ماست، ماست کیسه‌ای است. این متخصص برای کسانی که به دلایلی از مصرف آن‌ها اجتناب می‌کنند توصیه کرد که کنجد و ماهی کوچک را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

خبر پزشکی

به این دلیل استفاده از گوش پاک‌کن را کنار بگذارید!

به گفته یک متخصص گوش، حلق و بینی، استفاده از گوش‌پاک‌کن می‌تواند به مجرای گوش خارجی صدمه بزند و منجر به عفونت شود.

به گزارش ایسنا، محمد اجل لوئیان، متخصص گوش، گلو و بینی درباره التهاب گوش و نشانه‌های آن، گفت: التهاب به معنی تورم و به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی ایمنی قسمتی از بدن است و التهاب گوش میانی یعنی اینکه مخاط گوش میانی متورم شده باشد.

وی ادامه داد: التهاب گوش میانی در کودکان و بزرگسالان دیده می‌شود اما معمولا در کودکان شایع‌تر است. زمانی که به دستگاه تنفسی حمله ویروسی می‌شود متعاقب آن این ویروس به گوش میانی هم راه می‌یابد و موجب تورم مخاط گوش میانی شده و ترشحات آبکی که در نهایت عفونی می‌شوند به وجود می‌آید.

این متخصص گوش، گلو و بینی تاکید کرد: علائم التهاب گوش میانی در کودکان و بزرگسالان متفاوت است و معمولا در کودکان این التهاب با تب و گوش درد و در برخی موارد حاد با تشنج شروع می‌شود.

اجل لوئیان بیان داشت: در کودکانی که خیلی کوچک هستند و نمی‌توانند بگویند درد دارند معمولا دست خود را به سمت گوش می‌برند و گوش خود را می‌کشند. التهاب گوش میانی در وهله اول بدون درد و احساس پُری گوش است و به‌تدریج با تب خود را نشان می‌دهد.

وی یادآور شد: التهاب گوش را در صورت تشخیص سریع می‌توان حتی بدون آنتی‌بیوتیک درمان کرد. این بیماری محدود به فرد است و معمولا به خودی خود بهبود می‌یابد و فقط در موارد کمی به درمان آنتی‌بیوتیکی نیاز دارد؛ بنابراین اگر سریع تشخیص داده شود با درمان‌های محافظتی بهبود می‌یابد.این متخصص گوش، گلو و بینی در مورد راهکارهای پیشگیری از این بیماری، تصریح کرد: تا حدودی می‌توان از التهاب گوش میانی پیشگیری کرد. وقتی مقابل عوامل مختلف ویروسی مثل سرماخوردگی و عوامل آلرژن مثل گرده‌های گیاهی و حیوانی قرار نگیریم تا حدودی می‌توانیم از بروز التهاب در گوش میانی جلوگیری کنیم.

اجل لوئیان متذکر شد: عوامل ویروسی و آلرژی می‌توانند زمینه تورم را ایجاد کنند تا فرد در مواجهه با حمله ویروسی به التهاب گوش میانی دچار شود.وی با اشاره به اینکه نمی‌توان گفت خشک کردن گوش می‌تواند از التهاب گوش میانی جلوگیری کند، اظهار داشت: خشک کردن گوش فقط در مواردی است که التهاب گوش خارجی داشته باشیم که در این زمان می‌توان با سشوار و حوله گوش خارجی را خشک کرد.

این متخصص گوش، حلق و بینی متذکر شد: استفاده از گوش‌پاک‌کن توسط پزشکان گوش و حلق و بینی توصیه نمی‌شود؛ چون می‌تواند موجب صدمه زدن به مجرای گوش خارجی شده و منجر به عفونت می‌شود؛ اینکه کاری کنیم آب درون گوشمان نرود هم توصیه نمی‌شود.

اجل لوئیان ابراز داشت:آب پس از ورود به گوش در کسانی که پرده گوش سالم دارند خارج می‌شود و مشکل ندارد و افرادی هم که پرده گوششان سوراخ است هم باید به توصیه پزشک عمل کنند.جلوگیری از ورود آب به گوش و استفاده از گوش پاک کن هیچ نقشی در جلوگیری از التهاب گوش میانی ندارد.

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۲۸ فرعی از سنگ ۱۳۱ اصلی مربوط به قریه اوچونک حوزه ثبتی دماوند

اقای فرضعلی غیبی با کد ملی ۰۴۳۹۲۰۶۳۲۴ وکالتا برابر سند وکالت ۴۶۰۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۸ از سوی وراث مرحوم علی محمد غیبی به نام های شمسعلی/لیلا/شهلا/قاسمعلی/حسین/ حسنعلی و احمد علی شهرت همگی غیبی به موجب حصروراثت شماره ۹۷۰۰۷۲۹- ۱۳۹۸/۱/۱۸ و دادنامه ۱۴۰۱۹۱۳۹۰۰۱۴۳۶۴۸۷۱-۱۴۰۱/۱۰/۱۴ با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضا شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۲۰۲۱۵۲۵۶۷۰۰۰۱۲۱ شماره ترتیب ۹۹۴۳۷۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۰ دماوند طی درخواست بشماره ۱۸۸۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی : اقای فرضعلی غیبی ۲- شماره پلاک ۲۸ فرعی از سنگ ۱۳۱ اصلی واقع در قریه اوچونک شهر دماوند ۳- علت گم شدن : سهل انگاری ۴- خلاصه وضعیت مالکیت : دو دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه باغ شماره پلاک ۲۸ فرعی از شماره ۱۳۱ اصلی واقع دراوچونک دماوند فاقد مساحت برابر سند انتقال قطعی شماره ۵۷۸۳۸ مورخ ۱۳۵۹/۰۹/۲۲ دفتر ۱ دماوند ذیل شماره صفحه ۱۳۱ دفتر ۱۴۰ با شماره چاپی ۳۲۴۴۷۲ ثبت و صادرو تسلیم گردید مورد ثبت درقید رهن و بازداشت نمی باشد. ۵- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

م/الف ۲۵۸/۲۰۳-ش

رییس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– سید مهرداد صفایی

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۰ فرعی از سنگ ۱۰۰ اصلی مربوط به قریه سیداباد حوزه ثبتی دماوند

اقای سیامک میرفخرائی با کد ملی ۰۰۴۵۹۰۷۶۸۴ اصالتا با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضا شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۲۰۲۱۵۴۰۲۳۰۰۰۳۹۴ شماره ترتیب ۲۴۲۹۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۴ دماوند طی درخواست بشماره ۲۰۸۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی : اقای سیامک میرفخرائی ۲- شماره پلاک ۰ فرعی از سنگ ۱۰۰ اصلی واقع در سیداباد شهر دماوند ۳- علت گم شدن : عدم ارسال پست ۴- خلاصه وضعیت مالکیت :صد و چهل وسه هزارم سهم مشاع از ۴۳۶۸ سهم ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین شماره پلاک ۰ فرعی از شماره ۱۰۰ اصلی واقع درسیداباد دماوند فاقد مساحت برابر سند انتقال قطعی شماره ۱۱۸۲۶۱ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۵ دفتر ۵ بومهن ذیل شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۱۲۰۳۱۰۵۸۰۰۰۴۴۴ با شماره چاپی ۳۹۶۱۸۵ ثبت و صادرو تسلیم گردید مورد ثبت درقید رهن و بازداشت نمی باشد. ۵-لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۲۵۹/۲۰۹-ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– سید مهرداد صفایی**

آگهی فقدان سند مالکیت المثنی پلاک ثبتی ۳۲۶۷ فرعی از سنگ ۵۶– اصلی مربوط به قریه مشاء حوزه ثبتی دماوند

اقای بیژن بافکار فرزند عین اله با کد ملی ۰۰۵۵۱۷۵۹۱۰ مطابق وکالتنامه شماره ۳۱۱۵۶ مورخه ۱۳۹۹/۱۰/۲۴ وکالتا با اعلام مفقود شدن سند مالکیت ملک مورد آگهی با تسلیم استشهادیه گواهی امضا شده ذیل شماره یکتا ۱۴۰۲۰۲۱۵۴۱۷۸۰۰۰۱۴۵ شماره ترتیب ۱۴۳۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۵۴۵ تهران طی درخواست بشماره ۱۹۲۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ تقاضای صدور المثنی سند مالکیت ملک مذکور را نموده که مراتب در اجرای ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت به شرح زیر آگهی می گردد: ۱- نام و نام خانوادگی: اقای امیر شیرازی فرزند محمدرضا به شماره ملی ۰۰۴۹۰۴۱۲۲۴۶/ ۲- شماره پلاک ۳۲۶۷ فرعی از سنگ ۵۶- اصلی واقع در مشاء شهر دماوند ۳- علت گم شدن : جابجایی ۴- خلاصه وضعیت مالکیت : میزان ۲۰ سهم مشاع از ۴۸ سهم ششدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین شماره پلاک ۳۲۶۷ فرعی از شماره ۵۶- اصلی واقع در مشاء دماوند به مساحت ۶۱۱ مترمربع برابر سند انتقال قطعی شماره ۷۲۳۷ مورخ ۱۳۹۲/۰۷/۲۲ دفتر ۱۴۰۴- تهران ذیل دفتر الکترونیکی ۱۳۹۷۲۰۳۰۱۰۵۸۲۲۹۵۱۱ به شماره چاپی ۰۰۳۱۰۹ سری ب سال ۹۷ ثبت و صادرو تسلیم گردید مورد ثبت درقید رهن و بازداشت نمی باشد. ۵- لذا با توجه با اعلام فقدان سند مالکیت ملک فوق الذکر و درخواست صدور سند مالکیت المثنی آن مراتب اعلام تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله کرده که در قسمت چهارم ابن آگهی ذکر نشده یا مدعی وجود آن نزد خود میباشد ظرف ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت یا سند معامله ارائه نشوداداره ثبت اسناد و املاک المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر به متقاضی تسلیم خواهدکرد.

م/الف ۲۶۵/۲۱۰-ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند– سید مهرداد صفایی**

آگهی تاسیس شرکت سهامی خاص کارگزاری رسمی بیمه مستقیم ژرف پوشش خبره

درتاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ به شماره ثبت ۶۱۳۴۸۳ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۷۰۱۸۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :موضوع فعالیت شرکت منحصرا عبارت است از : - دریافت اطلاعات لازم از متقاضی خدمات بیمه و ارایه مشاوره به وی در خصوص نرخ و شرایط خدمات بیمه مورد تقاضا و نحوه دریافت خسارت احتمالی. - تکمیل فرم پیشنهاد بیمه و امضای آن به نمایندگی از طرف متقاضی خدمات بیمه. - اخذ پوشش بیمه مناسب و الحاقیه از مؤسسات بیمه حسب مورد برای متقاضی خدمات بیمه یا بیمه‌گذار. - پیگیری پرونده‌های خسارت بیمه‌نامه‌هایی که با کد همان کارگزار بیمه صادر شده است، شامل اعلام خسارت و اخذ رسید آن، تحویل مدارک و مستندات لازم برای تشکیل پرونده خسارت به مؤسسه بیمه و مذاکره با مؤسسه بیمه در خصوص خسارت به نمایندگی از بیمه گذار. تبصره- انجام فعالیت های موضوع بندهای ۲ و ٤ این ماده مشروط به داشتن اجازه‌نامه کتبی رسمی از متقاضی خدمات بیمه یا بیمه‌گذار است. این اجازه نامه باید طبق نمونه ابلاغی بیمه مرکزی تنظیم گردد. مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، شکوفه، خیابان شکوفه، خیابان شهید برادران نورصالحی، پلاک ۱۷۸، طبقه ۱ کدپستی ۱۷۱۹۶۱۳۹۱۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۵۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی تعداد ۵۰۰۰۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۷۳۶۱۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۹ نزد بانک بانک صادرات شعبه شکوفه با کد ۶۱۲ پرداخت گردیده است والباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضا هیئت مدیره خانم زهرا حاج زمان به شماره ملی ۰۰۱۵۷۹۳۴۴۳ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای محمد فتحعلی به شماره ملی ۰۰۵۸۷۴۶۷۵۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای صادق فرامرزی به شماره ملی ۰۶۵۰۶۱۰۷۰۹ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضاء همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضاء همراه با مهر شرکت و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان آقای محمدعلی محرمی به شماره ملی ۰۰۷۳۹۵۰۱۵۷ به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای عقیل فرق آزادی به شماره ملی ۳۹۳۰۴۵۶۳۹۷ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. بموجب مجوز شماره ۱۴۰۱/۶۰۲/۱۸۴۷۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ بیمه مرکزی ایران تاسیس گردید.

۱۹۴–د

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۵۰۷۰۰۹)

آگهی مفقودی

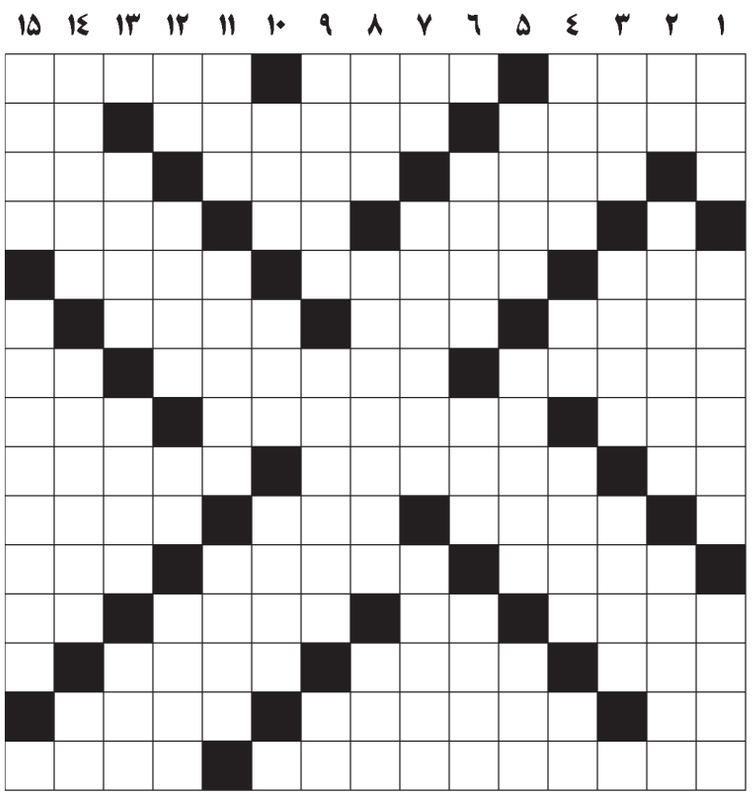
برگه سبز موتور سیکلت نامی CDI ۱۲۵ به رنگ مشکی به شماره پلاک ۵۴۷ ایران ۴۲۶۶۳ به شماره موتور ۰۱۲۴NBE۱۱۲۰۱ به شماره شاسی ۱۲۵A۹۱۱۱۲۳۴***NBE مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

برگه سبز و کارت ماشین وانت پیکان تیپ i۱۶۰۰ به شماره پلاک ایران۵۷-۹۶۲ و ۲۲ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۳۶۸۱۹ به شماره شاسی NAAA۳۶AA۹AG۲۲۰۸۸۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

جدول

شماره ۷۲۳۹



افقی

۱-پایبند و گرفتار - بلبل خوش الحان - اسلوب و روش۲-حاصل تاک- خاموش کردن آتش- حرف شگفتی ۳-مرد سنگ انداز - نظیر و مانند - مرد جوان ۴-ریسمانی که با آن میوه از سقف آویزند - واحد پولی در آسیا - کوه آذری ۵-ترس و واهمه - کاشتند و ما خوردیم - بده بستان ۶-لوازم احتیاطی - پول خرد اسپانیا - نمایش با ساز و آواز ۷-شبیه و نظیر - پیدا و آشکار - آب روستایی ۸-تو در گویش عربی - دارای دانشنامه - ماه قمری ۹-یک تنهای بی میان - انبازی و همدستی - سلول ۱۰-دهانه اسب- پیچش مو - محل زندگی ۱۱-نگهبان خصوصی - توقفگاه خودرو - مادر است۱۲-آشکار کردن راز - دانه عطرآگین - برقرار است- دام پیشرو ۱۳-سوزاندند و از رویش هم پریدند - نوعی نان - نمایش با ساز و آواز ۱۴-مفعول بی واسطه - سحرآمیز - رویاننده ۱۵-نویسنده امریکایی نهنگ سفید - دیوار

عمودی

۱-پول زوری - در مثل فطیر است- رویه لباس۲-کمترین وقت- نوعی از انگور - نیکش را توصیه کرده اند ۳-از حروف استثنا - قدرت و توانایی مالی - حیوان بی جان شده ۴-بده بستان - واحد پولی در آسیا - روان ساختن - محل قرار گرفتن ۵-سبزه‌زار و چراگاه - خاطری خوش دارد - پسوند نگهدارنده ۶-ماوای رزمنده - یتیم و تنها شدن - تمام لحظه ها ۷-کامل کننده مرد - متکبر و خودخواه - چهاردهم مقدار خون انسان را تشکیل میدهد ۸-صمغی تلخ‌مزه شبیه کندر - نام پایتخت سابق قزاقستان - خودرو نظامی ۹-قهرمان کتاب گرگانی - پایتخت همسایه - حرف دهن کجی ۱۰-گندیده و بدبو - نوبت باردهی درخت- سرپرست خانواده ۱۱-انعکاس صوت از کوه - در خدمت نظام است- کشور افتاب تابان ۱۲-واحد پولی در آسیا - حمله و هجوم - برادر عرب زبان - از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک۱۳-قلب تاریخند - سنگ مرمر - همیشه برقرار است۱۴-صاحب قدرت- پرهیز کردن - خم پارچه ۱۵-کوشش و پشتکار - کنایه از فتنه‌انگیزی و نفاق افکنی بین دوستان

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ر	ک	ش	ی	■	م	ی	ت	ر	ا	ی	ی	س	م
۲	ن	ا	ک	ا	و	ت	■	ن	ق	ا	ب	■	ت	ا	■
۳	ا	د	■	و	ا	ل	ت	ا	■	و	ا	ت	■	د	خ
۴	ی	م	ن	■	ش	ه	ر	■	ا	ر	د	ن	ک	■	ب
۵	ی	ر	ا	ق	■	ب	ی	م	ر	■	ه	ا	د	و	ر
۶	■	د	ا	ب	ا	■	ت	ا	ت	ا	■	س	ا	ب	ر
۷	د	■	م	ا	د	ر	■	ه	ش	ت	پ	ا	■	ا	س
۸	ک	ی	ن	■	ن	ا	خ	و	ا	ن	ا	■	و	ل	ا
۹	ت	ل	■	ل	ا	ب	ل	ا	■	ا	ی	ا	ر	د	ن
۱۰	ر	د	پ	ا	■	و	ا	ر	د	■	ا	ب	ا	د	■
۱۱	ب	ا	د	پ	ا	■	■	ه	ا	و	ن	■	ج	ی	ن
۱۲	ه	■	ر	ا	س	ت	ه	■	د	ی	ن	■	ی	د	ا
۱۳	ش	ل	■	ز	م	ن	■	ب	ا	د	ا	م	■	ه	س
۱۴	ت	ا	ب	■	ا	ج	ر	ا	■	ا	م	ا	ت	و	ر
۱۵	ی	و	ه	ا	ن	م	ن	د	ل	■	ه	ر	ا	ه	■