خبرها از عالم علم

بدغذایی بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد؟

متخصصان پس از بررسی نتایج یه مطالعه گسترده که روی بزرگسالان انگلیسی انجام شد، متوجه شدند افرادی که در انتخاب غذا چندان سختگیر و وسواسی نیستند در مقایسه با آنهایی که رژیم غذایی محدودتری را دنبال می‌کنند و فقط برخی غذاها را می‌خورند از سلامت روان بهتری برخوردارند.

به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعه، ترجیح غذایی حدود ۱۲۸ هزار سالمند در انگلیس را پیگیری کردند. در این پژوهش به جای تمرکز بر بررسی آثار رژیم غذایی خاص بر سلامتی، ارتباط بین غذاهایی که افراد دوست دارند و دوست ندارند و سلامت روان و سلامت شناختی آن‌ها ارزیابی شد.

متخصصان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها متوجه شدند افرادی که به انواع غذاها و طعم‌ها علاقه داشتند، از سلامت روان و احساس رضایت درونی بیشتری برخوردار بودند و در آزمون‌های شناختی، نسبت به افراد بدغذا که فقط خوراکی‌های محدودی می‌خورند، بهتر عمل کردند.

طبق این یافته‌ها، پیروی از یک رژیم غذایی خاص که مصرف برخی خوراکی‌ها را محدود می‌کند، مانند گیاه‌خواری یا رژیم‌هایی با پروتئین بالا، شاید برای بهداشت روان همیشه بهترین انتخاب نباشد. به گفته «جیانفنگ فنگ»، یکی از متخصصان اصلی این مطالعه از شانگهای، افراد برای اینکه حس بهتری داشته باشند به یک رژیم غذایی متعادل‌تر نیاز دارند.

متخصصان انگلیسی و چینی در این تحقیق که در مجله «سلامت روان طبیعت» (Nature Mental Health) منتشر شد، ترجیح غذایی شرکت‌کنندگانی در مطالعه بانک زیستی انگلیس تمرکز کردند. داوطلبان برای این بانک اطلاعاتی، پرسش‌نامه‌های مربوط به «علاقه‌مندی غذایی» را پر کردند که در آن باید ترجیح غذایی‌شان را از بین ۱۴۰ غذا و نوشیدنی رتبه‌بندی می‌کردند.

این غذاها به ۱۰ گروه الکل، نوشیدنی‌های غیرالکلی، لبنیات، ادویه‌ها یا چاشنی‌ها، میوه‌ها، ماهی، گوشت، تنقلات، نشاسته‌ها و سبزیجات تقسیم شده بودند و بر اساس یک طیف ۹ نمره‌ای امتیاز داده می‌شدند که از نمره یک، نشان‌دهنده «بی‌علاقگی شدید»، شروع می‌شد و با درجات مختلف به نمره ۹ می‌رسید که نمایانگر «علاقه‌مندی بسیار زیاد» بود.

متخصصان دریافتند ترجیح غذایی ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان در این ۱۰ گروه غذایی عموما متعادل بود اما بقیه در انتخاب‌هایشان حساس‌تر بودند. یک گروه (۱۸ درصد) غذاهای بدون نشاسته یا کم‌نشاسته را ترجیح دادند و پنج درصد دیگر رژیم گیاهخواری را. در حالی که یک گروه ۱۹ درصدی ترجیح می‌دادند پروتئین بیشتر و فیبر کمتر مصرف کنند.

به گزارش ایندیپندنت، برخی از این یافته‌ها با ایده‌های متداول درباره تغذیه سالم متفاوت بود. برای مثال افرادی که میوه‌ها و سبزیجات را به غذاهای سرشار از پروتئین ترجیح می‌دادند، آنچه بیشتر در رژیم غذایی گیاهخواری رایج است، بیشتر مستعد ابتلا به اضطراب، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی بودند. شرکت‌کنندگان دیگری هم که رژیم غذایی با پروتئین بالا و فیبر کم را ترجیح می‌دهند، نشانه‌های اضطراب بیشتر و احساس رضایت و آرامش روانی کمتری را گزارش کردند.

البته باید توجه داشت که این نتایج فقط وجود یک ارتباط میان ترجیح‌های غذایی خاص و سلامت روان را نشان می‌دهند و ممکن است برخی افراد با ترجیح غذایی خاص ویژگی‌های دیگری داشته باشند که سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین برای تایید ارتباط مستقیم بین تغذیه و بهداشت روان به تحقیقات دقیق‌تر و جامع‌تر نیاز است.

کنگر گنجینه‌ای از خواص؛ از لاغری تا سلامتی کبد

یکی از نوبرانه‌های خوشمزه فصل بهار کنگر است که فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد؛ از لاغری و تقویت گوارش گرفته تا پیشگیری از بیماری‌های قلبی و محافظت از کبد، کنگر گنجینه‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

به گزارش بهداشت نیوز، فصل بهار پر از نوبرانه است، از جمله نوبرانه‌های فصل بهار کنگر است که دارای خواص منحصر به فردی است که به‌دلیل دارا بودن فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی فراوان، نقشی مؤثر در ارتقای سلامت بدن ایفا می‌کند. وجود این ترکیبات مفید در کنگر، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای مصارف دارویی و خوراکی تبدیل کرده است.

دکتر رضا غفارزادگان؛ رئیس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی مهمترین ارزش غذایی کنگر را مربوط به کالری کم آن دانست.

غفارزادگان گفت: ازآن‌جایی که کنگر محتوی کربوهیدرات پیچیده غیرقابل هضم به‌نام اینولین است، خاصیت مسهلی دارد. از طرفی اینولین موجود در کنگر باعث افزایش باکتری‌های مفید و کاهش باکتری‌های مضر در مدفوع می‌شود. مقدار زیاد فیبر غذایی و وجود کربوهیدرات پیچیده‌ای به‌نام اینولین سبب می‌شود این سبزی بهاری به حفظ سلامت دستگاه گوارش به‌خصوص روده‌ها کمک کند، در حقیقت باعث حفظ سلامتی روده می‌شود و احتمالاً می‌تواند خطر سرطان روده باریک را کاهش دهد، همچنین آنتی‌اکسیدان موجود در کنگر، پوست را در برابر سرطان محافظت می‌کند.

وی عنوان کرد: میزان کم سدیم و بالا بودن پتاسیم موجود در کنگر، به‌علاوه وجود ماده مؤثر سینارین که نقش آن در کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون به اثبات رسیده است، در مجموع این سبزی بهاری را به ماده غذایی مناسبی برای پیشگیری یا کنترل بیماری‌های قلبی عروقی تبدیل می‌کند.

تغذیه مناسب برای مبتلایان به واریس

واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود.

به گزارش ایسنا، در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس نازک‌تر شده در افراد مشاهده می‌شود.

پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علایم آن استفاده کند.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علایم واریس کمک می کند و

به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد.

از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزیجات برگ دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد.

غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، بذر کتان و غذاهای غلات کامل با جلوگیری از یبوست و کاهش فشار به دریچه های آسیب دیده در رگ های پاها به کاهش علایم واریس کمک می‌کنند.افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است.

فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و انبساط رگ ها در درمان این بیماری موثرند.از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌توان به سبزیجاتی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد.

خبر پزشکی

به این چند دلیل هر روز آجیل بخورید

آجیل سرشار از مواد مغذی ضروری، از جمله چربی های سالم، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.به گزارش بهداشت نیوز، آجیل از جمله تنقلات اصلی مورد استفاده ما ایرانی‌ها در مهمانی‌ها و انواع مراسم سنتی و آئینی است. به رغم دیرنگی و محبوبیت آجیل در میان ایرانی‌ها اما شاید بیشتر ما شناخت کافی از مزایای آن برای سلامت عمومی نداشته باشیم.

آجیل سرشار از مواد مغذی ضروری، از جمله چربی های سالم، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و هنگامی که در یک رژیم غذایی متعادل گنجانده شود، طیف وسیعی از مزایای سلامتی از ارتقای سلامت قلب گرفته تا کمک به مدیریت وزن، را ارائه می‌کند. در این مطلب به ۹ دلیل برای گنجاندن آجیل در رژیم غذایی روزانه اشاره شده است.

سلامت قلب: مغزها مانند بادام، گردو و پسته سرشار از چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که نشان داده شده که سطح کلسترول را بهبود می‌بخشند و خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. مصرف منظم آجیل با سطوح پایین‌تر کلسترول LDL (بد) و سطوح بالاتر کلسترول HDL (خوب) مرتبط است که به سلامت کلی قلب کمک می‌کند.

محافظت آنتی اکسیدانی: آجیل‌ها منابع قوی آنتی اکسیدان ها از جمله ویتامین E، سلنیوم و ترکیبات فنلی هستند که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. این آنتی اکسیدان‌ها نقش مهمی در کاهش التهاب و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری آلزایمر دارند.

مدیریت وزن: بر خلاف باور عمومی، آجیل می تواند مکمل ارزشمندی برای برنامه مدیریت وزن باشد، اگر در حد اعتدال مصرف شود. آجیل‌ها علیرغم پر کالری بودن، سیر کننده هستند و می‌توانند به مهار گرسنگی و کاهش کالری دریافتی کلی کمک کنند.

کنترل قند خون: آجیل دارای شاخص گلیسمی پایین و سرشار از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم است که به تثبیت سطح قندخون و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند. گنجاندن آجیل در وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

سلامت مغز: اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در برخی مغزها مانند گردو و بادام برای سلامت مغز و عملکرد شناختی ضروری هستند. مصرف منظم آجیل با بهبود حافظه، تمرکز، و عملکرد کلی شناختی مرتبط است و آجیل را به یک رژیم غذایی تقویت‌کننده مغز تبدیل می‌کند.

سلامت استخوان: مغزها سرشار از کلسیم، منیزیم و فسفر هستند، مواد معدنی ضروری که نقش مهمی در سلامت و تراکم استخوان دارند. گنجاندن آجیل در رژیم غذایی می تواند به تقویت استخوان‌ها، کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و بهبود استحکام و یکپارچگی کلی استخوان کمک کند.

سلامت دستگاه گوارش: آجیل منبع عالی از فیبر رژیمی است که با تقویت حرکات منظم روده و جلوگیری از یبوست از سلامت دستگاه گوارش حمایت می‌کند. محتوای فیبر موجود در آجیل همچنین به حفظ میکروبیوم روده سالم کمک می‌کند و خطر ابتلا به اختلالات گوارشی مانند دیورتیکولیت و سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

جذب مواد مغذی: چربی‌های سالم و ویتامین E موجود در آجیل باعث افزایش جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D، E، A و K و همچنین سایر مواد مغذی محلول در چربی مانند بتاکاروتن و لیکوپن می‌شود.

منبع:همشهری آنلاین

آگهی مزایده اموال منقول (اسناد ذمه) پرونده کلاسه ۱۴۰۲۰۳۵۳۴

به موجب پرونده اجرایی کلاسه فوق له مریم ترکمان و علیه مهدی اسماعیلی یک دستگاه اتومبیل به شماره انتظامی ایران۱۸- ۸۵٤ ق ٦۲ که طبق نظر کارشناس مورخ ۱٤۰۲/۱۱/۲۵ نوع: سواری هاچ بک - سیستم پژو ۲۰٦ مدل ۱۳۸۹ به رنگ سفید روغنی نوع سوخت بنزین و به شماره موتور: ۱۳۳۸۹۰۲۵۲٤٤ و شماره شاسی: ۱۳FE۵BJ٤۵۱۷٤۰NAAP وضعیت ظاهری و فنی خودرو شامل(اتاق و بدنه - موتور- لاستیک- بیمه نامه و ....) مورد بررسی قرار گرفت که بدنه اتاق دارای خط و خش بوده (گلگیر عقب سمت چپ) جفت سپر جلو سالم- شیشه ها به غیراز شیشه جلو که شکستگی دارد مابقی سالم- داشبورد و صندلی ها به نظر سالم - رو دری دارد- جفت آینه بغل سالم - لاستیک حدود ۵۰ درصد - کاپوت جلو سالم - چراغها به نظر سالم باطری دارد - ضبط ندارد- طاقچه عقب ندارد لذا قیمت خودرو با توجه به موارد اعلامی بالا در حال حاضر به مبلغ ۲/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال(دو میلیارد و سیصد میلیون ریال) ارزیابی گردیده است. خودروی فوق الذکر متعلق به مهدی اسماعیلی که در همدان پارکینگ لاله شورین متوقف و مستقر می باشد. که به علت عدم انجام تعهد از ساعت ۹ الی ۱۲ روز شنبه مورخ۱٤۰۳/۰۳/۱۲ دراداره اجرای اسناد رسمی همدان واقع درهمدان سعیدیه بالا نبش بلوار غنی زادیان ساختمان ثبت اسناد و املاک از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ ۲/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (دو میلیارد و سیصد میلیون ریال) شروع شده و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱٤۰۳/۰۲/۳۰

م الف ۳٤٤ /۳۰۱-ش **رییس اداره اجرای اسناد رسمی همدان- ناهید یدی متوسل**

آگهی مزایده مال منقول (اتومبیل) پرونده کلاسه ۱۴۰۳۰۰۰۸۱

به موجب پرونده اجرایی کلاسه فوق متعهد (مرحوم محمد زارعی فرجا و وراث ابوالفضل زارعی فرجا و یداله زارعی فرجا و افروز عمو شاهی متعهد له: آذر فلاح آزاد) یک دستگاه خودرو به شماره پلاک ایران ۱۸- ۷۸۷ ق ۸۸ عبارتست از نوع: سواری پژو پارس XUy به رنگ سفید روغنی نوع سوخت دوگانه سوز تعداد سیلندر چهار سیلندر تعداد چرخ چهار عدد ظرفیت جمعا ۵ نفر مدل ۱۳۹۲ و به شماره موتور: ۱۸۵۲۲۹ و شماره شاسی: ۱٦٦۸۱۳ مستقر در همدان پارکینگ ایرانا (جاده کرمانشاه) که به موجب سند ازدواج بشماره ۲۷۱۸٦ مورخ ۱۳۹٤/۱۱/۲۵ بازداشت گردیده است. برابر گزارش کارشناس رسمی مورخه ۱٤۰۳/۲/۲۱ وضعیت اتاق از لحاظ ظاهری سالم می باشد وضعیت داشبورد سالم وضعیت صندلی و تودوزی سالم وضعیت ظاهری کلیه شیشه ها چراغ های جلو و عقب آینه های پهلو همگی سالم هستند وضعیت موتور به علت شارژ نبودن باطری موتور روشن نشد وضعیت تایرها چهار حلقه لاستیک آن ٦۵ درصد آج دارند توضیحات سپر جلو شکسته گلگیر جلو سمت راست رنگ شده ستون عقب سمت راست صافکاری بدون رنگ آمیزی و لیسه کاری شده درب جلو سمت راست خط و خش دارد قسمت عقب سقف سمت چپ و راست بی رنگ صاف شده است. برآورد ارزش پایه با عنایت به وضعیت ظاهری آن و با در نظر گرفتن وضعیت بازار روز خودرو میزان ارزش پایه سواری مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیارد ریال) برآورد می گردد. که به علت عدم انجام تعهد از ساعت ۹ الی۱۲ روز شنبه مورخ ۱٤۰۳/۰۳/۱۲ دراداره اجرای اسناد رسمی همدان واقع درهمدان سعیدیه بالا نبش بلوار غنی زادیان ساختمان ثبت اسناد و املاک از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیارد ریال) شروع شده و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱٤۰۳/۰۲/۳۰

م الف ۳٤۰ /۳۰۲-ش **رییس اداره اجرای اسناد رسمی همدان- ناهید یدی متوسل**

آگهی تبصره۳ ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون املاک

نظر بر اینکه خانم اشرف السادات رحمانی طبق درخواست شماره ۱۹۳۷ مورخ ۱٤۰۳/۰۳/۰٦ و با ارایه گواهی حصر وارثت شماره ۲۲٦/۹۸ مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۱٤ از شعبه ۷ شورای حل اختلاف جابان و مالیات بر ارث شماره ۱۰۲۸٤ مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۸ خواهان صدور سند مالکیت مشاعی موروثی نسبت به پلاک٦۷۳ فرعی ازسنگ ۹۰ اصلی است و اعلام نموده است اصل سند مالکیت پلاک مذکور نزد اقایان داود و مجید براتی جاهد از وراث مرحوم هاجر السادات رحمانی احد از وارث سیدرضا رحمانی است و مراتب تحویل و تسلیم سند مالکیت پلاک مذکور طی اخطاریه شماره ۱۹٤٤ مورخ ۱٤۰۳/۰۲/۰٦ به نامبردگان ابلاغ شده است ولی سند مالکیت پلاک مذکور به این اداره تحویل داده نشده است لذا مراتب در اجرای تبصره ۳ ماده ۱۲۰ ایین نامه اصلاحی قانون املاک موضوع مذکور در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار مدت ده روز آگهی تاچنانچه دارنده سند مالکیت بدن مجوز قانونی اصل سند مالکیت پلاک مذکور را به این اداره ارایه ننماید. با رعایت کلیه مقررات قانونی سن مالکیت صادر خواهد شد و طی بخشنامه به کلیه دفاتر اسناد رسمی اعلام خواهد شد که هر موقع سند مورث ابراز گردید آن را اخذ و به این اداره ارسال نمایند.

م/الف ۲۹۹/۱۸۵-ش **رییس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند - حسین حسن پور**

آگهی اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی

نسبت به پلاک ۱۲۸-۷۳ با توجه به درخواست ۳٦۸۸-۱٤۰۳/۰۲/۲٦ مبنی بردرخواست صدور سند مالکیت تکبرگی پلاک ۷۳ فرعی از سنگ ۱۲۸ اصلی واقع درلومان نظر به اعلام متقاضی که بدلیل عدم دسترسی به آدرس مالکین مجاور مراتب طی یک نوبت آگهی که در روز چهارشنبه مورخ۱٤۰۳/۰۳/۰۹ راس ساعت ۹ صبح از محل وقوع پلاک مرقوم جهت تعیین طول و ابعاد و مساحت بازدید بعمل خواهد آمد.لذا مقتضی است در وقت مقرر در محل حاضر شوید وعدم حضور شما مانع ادامه عملیات نخواهد بود.

م/الف ۳۰۰/۱۸۳-ش **رئیس اداره ثبت اسناد و املاک دماوند - حسین حسن پور**

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری مرکز ورزشی سلامتی یو فوریا به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۶۶۹۸۵ و به شماره ثبت ۵۰۸۹۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۳/۰۲/۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد موضوع فعالیت موسسه به شرح ذیل می باشد و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید • .انجام فعالیت ورزشی، تربیتی، آموزشی، تناسب اندام، بدنسازی، سالن زیبایی، خدمات سلامت و ماساژ، تأمین لوازم‌التحریر، برگزاری دوره‌های آموزشی، کارگاه و همایش مرتبط با موضوع مؤسسه، عقد قرارداد با بانک‌های داخلی و خارجی به منظور استفاده از تسهیلات اعتباری و بانکی برای توسعه فعالیت‌های مؤسسه • .انجام کلیه امور خدماتی از قبیل نظافت، نامه رسانی، امور آبدارخانه، پیش خدمتی، امور دبیرخانه و دفتری و پاسخگویی تلفنی • .انجام فعالیت‌های رفاهی و تفریحی و پشتیبانی از قبیل تهیه و توزیع غذا و تهیه لباس فرم (برای مدارس) • .برگزاری اردوهای ورزشی و علمی • .ارائه خدمات آموزشی از قبیل کلاس‌های تقویتی و فوق برنامه و کنکوری • .ارائه خدمات سرویس ایاب و ذهاب درون‌شهری (جهت مدرسه) • . ارائه خدمات ورزشی از قبیل برگزاری دوره‌های آموزشی، آمادگی جسمانی و مسابقات ورزشی • .ارائه خدمات سلامتی، بهداشتی و روانشناسی ورزشی و دانش‌آموزی و گفتار درمانی • .ارائه خدمات کامپیوتری، نرم‌افزاری (غیرفرهنگی و هنری) و آموزش‌های مرتبط با آن • .خدمات طراحی سایت • .برگزاری کلاس‌های زبان خارجی از جمله فرانسه و انگلیسی، آلمانی • .برگزاری همایش‌ها و دوره‌های متنوع آموزشی و پژوهشی و تحقیقاتی ورزشی و دانش‌آموزی • .ارائه خدمات مشاوره، آموزشی • .تأمین نیروی انسانی موردنیاز مؤسسه . ماده ۲۰ اساسنامه به شرح ذیل اصلاح شد: (ماده ۲۰ اساسنامه: سال مالی مؤسسه از روز اول مهرماه هرسال آغاز و روز ۳۱ شهریور سال بعد خاتمه می‌یابد).

۸٤-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۷۱۸۹۸۰)

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود پیشرو کشت رویان

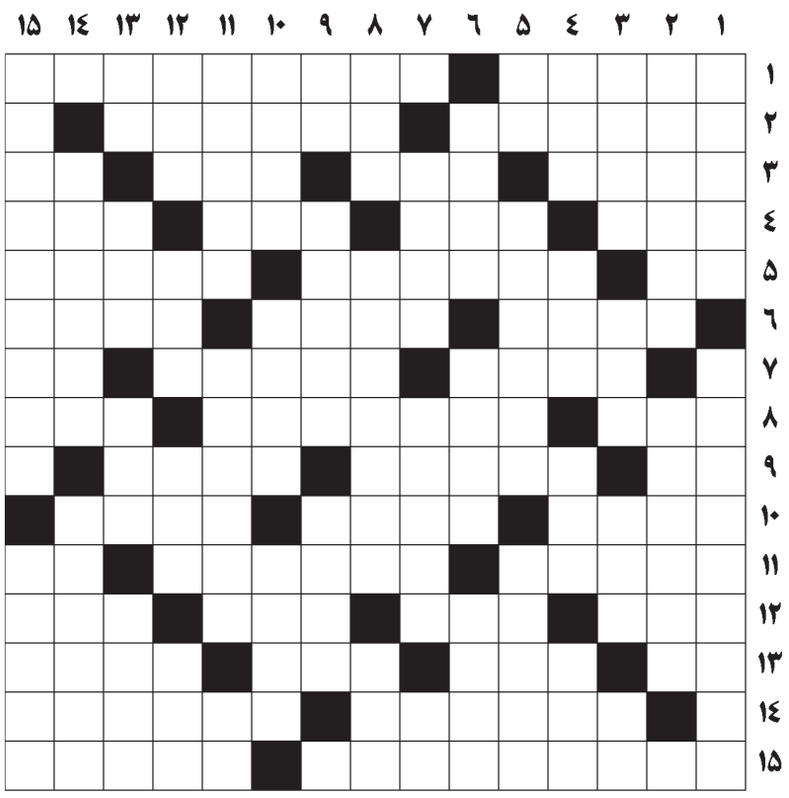
درتاریخ ۱٤۰۳/۰۲/۱۸ به شماره ثبت ۱۸۷۷۱به شناسه ملی ۱٤۰۱۳۳۲۲۳٦٦ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :واردات بذر، پیاز ، قلمه ، پیوند، ریشه و میوه، نهال و تخم نباتات درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان قزوین، شهرستان قزوین، بخش مرکزی، شهر قزوین، نوروزیان، خیابان انتهای نوروزیان، بلوار سردار شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی، پلاک ۰، دانشگاه بین المللی امام خمینی، طبقه همکف کدپستی ۳٤۱٤۸۹٦۸۱۸ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم ندا کشاورز دوست به شماره ملی ٤۳۱۰۷۱٦۰٦۷ دارنده ۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای عباسعلی جنتی زاده به شماره ملی ٤۵۹۱۲۷۸۹۸۰ دارنده ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم سمانه نوری به شماره ملی ۵۰۹۰۰۷۰۹۹۷ دارنده ۷۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره خانم ندا کشاورز دوست به شماره ملی ٤۳۱۰۷۱٦۰٦۷ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای عباسعلی جنتی زاده به شماره ملی ٤۵۹۱۲۷۸۹۸۰ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۲ سال خانم سمانه نوری به شماره ملی ۵۰۹۰۰۷۰۹۹۷ 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 و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء عباسعلی جنتی زاده و سمانه نوری همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار آفرینش جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. سرمایه شرکت مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی شماره ۷۱/۲۱۳٦۰/٦۸ مورخ۱٤۰۲/۱۲/۱۰ بانک تجارت شعبه شهید حاج قاسم سلیمانی پرداخت گردیده است.

۲۹۸-ش **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین**

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قزوین (۱۷۱۸۰۷۷)

جدول

شماره ۷۴۹۵



افقی

۱-تربیت آموخته - از آثار تاریخی نیشابور ۲-حاصل نوغان داری - مدارا و همراهی کردن با کسی ۳-بی‌تابی و بی‌قراری - مستی است و در اسلام حرام - آنچه که به جا آوردنش لازم و واجب باشد - گونه و رخسار ۴-هلاک- خوردن - کوههای بلند اروپا - نفقه ۵-آخرین رمق - دارای شباهت و شایستگی - پاپیش گذاشتن در امری ۶-نهال نازک- خوش اندام - ته نشین شونده ۷-آب ایستاده - الهه شکار - آب روستایی ۸-از گناهان کبیره - عاجز و ناتوان - گیاه رنگ مو ۹-بند و زندان - مرکز استان زرخیز -از گل های بهاری ۱۰-فیلم نما - سخن زیر لبی از روی اوقات تلخی - زاده چهارپایان ۱۱-همراهان همیشگی ما - گیاه بی گل - از درختان ۱۲-کشیدنی دردناک- دستهای عرب- نوعی دوش انداز - چهارپایه بلند ۱۳-ام الخبائث- بدخواهی - دیوار کوتاه - نادان و ابله ۱۴-شهر مرزی گیلان - امید است اخترتان همیشه چنین باشد ۱۵-از بلندی‌های شمال غرب کشور - ناپسند داشتن

عمودی

۱-چوبدست پاسبانی - بزرگترین رود ترکیه که در قدیم هالیس نامیده می‌شد ۲-از بنادر نفتی ایران - انتظار و دلواپسی ۳-ریشه سوسن کبود - پس و عقب- از آحاد طول دستی - حرف تنفر ۴-خونبها - جنگ و جدال - پدر آذریها - واحد پول کامبوج ۵-پنج ترکی - پرستشگاه زرتشتیان - صبحانه نخورده ۶-خانه آرامبخش- سلام ادبی - دسته ای از اعداد در حساب۷-مواظب باشید تا سرتان نرود - شبیه و نظیر - حرف بی پرده ۸-ماه سماوات- آشفته و مالیخولیایی - سرباز دریایی ۹-شهر خرما - پدر فریدون - چکامه سرا ۱۰-کوچ کننده - کم پیدا می شود - شیرینی شاخه‌یی ۱۱-از موجودات آبزی - گیاه بی گل - آسیب و آفت۱۲-پخته و با تجربه نیست- روستاها -از الفبای یونانی - خودپسندی ۱۳-هنوز در لفظ انگلیسی - همان نفقه است- مادر همه ما - شبیه و نظیر ۱۴-استان پهناور - یابنده است۱۵-عنوان کتابی از گوستا و فلوبر - پاکدامنی

حل جدول شماره قبل

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