خبرها از عالم علم

توصیه‌هایی برای کالری‌سوزی و کاهش وزن

کالری به انرژی دریافتی از غذاهایی که مصرف می‌کنیم، گفته می‌شود. مقدار کالری را می‌توانید روی برچسب محصولات غذایی مشاهده کنید. توجه به این برچسب‌ها کمک می‌کند تا در انتخاب غذا دقت بیشتری صرف کنید.

به گزارش ایسنا، کالری‌ها پیچیده به نظر می‌رسند، از مصرفشان گرفته تا سوزاندن آنها. برخلاف آنچه فرهنگ رژیم غذایی به ما آموخته است، کالری‌ها به خودی خود «بد» نیستند و در واقع «سوخت بدن» به‌شمار می‌روند.

میزان کالری که بدن هر فرد استفاده می‌کند با شخص دیگر متفاوت است.

اگر می‌خواهید یک ایده تقریبی داشته باشید، محاسبه میزان متابولیسم پایه و سوخت‌وساز بدن که قد و وزنتان را نیز در نظر می‌گیرد، می‌تواند شما را در رسیدن به هدف کاهش وزن همراهی کند.

مقدار کالری که می‌خواهید بسوزانید به اهداف شما بستگی دارد.

برای حفظ وزن سالم، تعداد کالری دریافتی باید با کالری مصرفی بدنتان در تعادل باشد. دریافت کالری بیشتر به‌طور مداوم به اضافه وزن و چاقی منجر می‌شود.

به گزارش ایندیپندنت، دستورالعمل سازمان مواد غذایی و دارویی ایالات متحده آمریکا دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز است که با توجه به عوامل سن، جنسیت، قد، وزن فعلی و میزان فعالیت بدنی متغیر است.

همچنین به گفته متخصصان، افزایش دمای بدن خودبه‌خود به کاهش وزن منجر نمی‌شود. اما اگر با ورزش دمای بدن را افزایش می‌دهید، این کار به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند.

بنابراین اگر قصد سوزاندن کالری دارید، باید تمرکز روی تعریق به‌طور خاص کمتر باشد. درمقابل، تمرکز روی حرکت بدن و ورزش را افزایش دهید.

اگر هدف کاهش وزن است، با کاهش کالری دریافتی یا سوزاندن کالری بیشتر از طریق ورزش یا هر دو (ورزش و افزایش تعریق) می‌توان به این هدف رسید. البته باز هم تاکید بر این است که تعداد کالری برای هر فرد با توجه به عوامل و اهداف فردی متفاوت است و در همه افراد مشابه نیست.

در همین راستا متخصصان هشدار می‌دهند که کاهش وزن گاهی اوقات به روشی «بسیار ناسالم» انجام می‌شود.

متخصصان توصیه می‌کنند: تمرکز شما بر دریافت کالری از طریق مصرف پروتئین باشد، زیرا پروتئین و فیبر کمک می‌کنند تا سریع‌تر احساس سیری کنید، بنابراین به‌طور طبیعی کمتر غذا خواهید خورد.

نکته دیگری که باید متوجه آن بود تراکم کالری در مواد غذایی است. زیرا برخی غذاها با وجود حجم کم، کالری خیلی زیادی دارند.

گیاهی فوق‌العاده برای پاکسازی کبد

عصاره گیاه کاسنی می‌تواند از کبد در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کند.

به گزارش مهر، مدت زمان زیادی است که در طب ایرانی از عرق کاسنی برای تصفیه کبد و خون استفاده می‌شود چون طبع عرق کاسنی سرد و خنک است؛ به خاطر داشته باشید که تلخ بودن عرق کاسنی رابطه مستقیمی با فواید آن دارد یعنی هرچه این عرق تلخ‌تر باشد دارای فواید بیشتری است.

تحقیقات نشان داده که گیاه کاسنی (Chicory) سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد، به درمان دیابت کمک می‌کند، علائم آرتریت و مشکلات مفصلی را کاهش می‌دهد، عملکرد سد محافظ پوست را تقویت می‌کند و حتی در کاهش وزن نقش دارد.

◇ خواص کاسنی

کاسنی منبع عالی ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، آهن اسید فولیک و پتاسیم و همچنین ویتامین B۶، A، E، C و K است. هر نصف لیوان عرق کاسنی ۷.۹ گرم کربوهیدرات، ۰.۷ گرم فیبر و ۳.۹ گرم قند دارد.

◇ کمک به کاهش وزن

گیاه کاسنی منبع یک نوع فیبر به نام اینولین است. غذاهای حاوی اینولین اغلب در مقایسه با سایر غذاها کالری و چربی کمتری دارند. همچنین اشتها را کاهش می‌دهند و گرسنگی را سرکوب می‌کنند.

علاوه‌براین، کاسنی حاوی ترکیبی به‌نام الیگوفروکتوز است که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

اینولین و الیگوفروکتوز هر ۲ در تنظیم گرلین نقش دارند. گرلین یک نوع هورمون است که احساس گرسنگی را افزایش می‌دهد و شما را تشویق به خوردن غذا می‌کند.

محققان با انجام یک مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی تأثیر کاسنی را روی روند کاهش وزن بررسی کردند.

گیاه کاسنی با کاهش هورمون گرلین می‌تواند حس سیری را افزایش و احتمال پرخوری را کاهش دهد. در نتیجه استفاده از آن برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند، مفید است.

◇ سلامت دستگاه گوارش

اینولین موجود در این گیاه به عنوان یک پری‌بیوتیک قوی عمل می‌کند؛ به این معنی که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند و سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

با توجه به نتایج به دست آمده از یک تحقیق نشان

داد که اینولین برای رفع بسیاری از مشکلات دستگاه گوارش از جمله بیماری رفلاکس اسید، سو هاضمه و سوزش سر دل مفید است و نقش چشم‌گیری در تسهیل فرآیند هضم دارد. از سوی دیگر، مشخص شده است که اینولین می‌تواند دفعات اجابت مزاج را افزایش دهد و به درمان یبوست کمک کند.

◇ پیشگیری از دیابت

عصاره ریشه کاسنی را بر متابولیسم بدن هیچ تأثیری نمی‌گذارد، اما می‌تواند شروع دیابت را به تأخیر انداخته یا از ابتلاء به این بیماری جلوگیری کند.

همچنین کاسنی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ فواید زیادی دارد. به عنوان مثال، سطح قند خون را ثابت نگه می‌دارد، فشار خون را کاهش می‌دهد و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد. البته افراد شرکت‌کننده در این تحقیق همگی زن بودند؛ بنابراین برای بررسی تأثیر کاسنی روی مردان دیابتی باید تحقیقات بیشتری انجام شود.

◇ بهبود سلامت مغز

از سایر خواص عرق کاسنی می‌توان به تقویت عملکرد مغز و حفظ سلامت آن اشاره کرد. ریشه این گیاه حاوی منگنز و ویتامین B۶ است که هر ۲ در سلامت مغز نقش دارند. حفظ سلامت مغز با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، چون افراد مسن ممکن است به سختی تمرکز کنند یا در به خاطر آوردن اطلاعات خاص مشکل داشته باشند.

◇ کاسنی از پوست مراقبت می‌کند

عصاره ریشه کاسنی می‌تواند عملکرد سد محافظ پوست را بهبود بخشیده و از خشک شدن پوست یا سایر تغییرات پوستی جلوگیری کند. از خواص عرق کاسنی برای جوش هم استفاده می‌شود، چون خاصیت ضد قارچی و ضد التهابی دارد.

◇ حفاظت از سلامت کبد

کاسنی تولید صفرا را افزایش می‌دهد، همچنین باعث آسان شدن حرکت صفرا و تخلیه کبد از صفرا می‌شود؛ این باعث بهبود عملکرد کبد و تقویت سلول‌های کبدی می‌شود. گیاه کاسنی دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند التهابات کبدی را کاهش داده و کبد چرب را درمان کند.

عصاره گیاه کاسنی می‌تواند از کبد در برابر رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت کند. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است به کبد آسیب برساند.

◇ درمان اختلالات کلیوی

در بعضی از تحقیقات مشاهده شده است که کاسنی به جلوگیری از آسیب کلیوی کمک می‌کند. در مطالعاتی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد، استفاده از ریشه این گیاه با کاهش اسید اوریک خون و جلوگیری از آسیب‌دیدگی کلیه همراه بود.

علاوه بر این، عصاره ریشه کاسنی خاصیت دیورتیک دارد و حجم ادرار را افزایش می‌دهد.

افزایش ادرار می‌تواند به دفع سمومی که در کبد و کلیه‌ها ذخیره می‌شوند و احتمال بیماری را افزایش می‌دهند، کمک کند.

◇ مضرات عرق کاسنی

استفاده از آن در بارداری خطرناک است. این گیاه ممکن است باعث قاعدگی و سقط جنین شود. از این‌رو مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. در مورد تأثیر کاسنی روی کودکان شیرخوار هم تحقیقات کافی وجود ندارد؛ بنابراین بهتر است زنان شیرده بدون مشورت با پزشک از آن استفاده نکنند.

ممکن است باعث آلرژی شود. آلرژی به این گیاه به ندرت اتفاق می‌افتد. اما اگر به گل همیشه بهار، گل گل داوودی و... حساسیت داشته باشید، ممکن است به کاسنی هم واکنش نشان دهید. در این صورت توصیه می‌شود قبل از مصرف این گیاه با متخصص تغذیه آنلاین مشورت کنید.

همچنین، احتمال دارد به سنگ کیسه صفرا منجر شود. این گیاه ممکن است تولید صفرا را تحریک کند و برای افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا مشکل‌ساز باشد.

عرق کاسنی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مثل مشکلات دستگاه گوارش، بیماری‌های کبدی و آرتروز استفاده می‌شود، اما مصرف آن ممکن است برای بعضی از افراد از جمله زنان باردار خطرناک باشد. بنابراین بیماران و کسانی که شرایط خاص دارند باید قبل از مصرف این گیاه با پزشک مشورت کنند.

خبر پزشکی

تأثیر روغن‌ها بر خطر ابتلا به سرطان

روغن ها به عنوان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی، نقش مهمی در سلامت ما ایفا می‌کند.این چربی ها نه تنها به بدن انرژی می‌رساند، بلکه در جذب ویتامین‌های محلول در چربی نیز نقش دارد. با این حال، همه روغن‌ها به یک اندازه مفید نیست و برخی از آنها ممکن است بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارد.

به گزارش بهداشت نیوز، منابع این روغن ها شامل گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، روغن نارگیل و موارد مشابه است.مطالعات نشان می‌دهد که مصرف زیاد این روغن‌ها می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، به ویژه سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.افزایش التهاب در بدن و تغییر در هورمون‌ها از جمله دلایل احتمالی این ارتباط است.

◇ روغن‌های ترانس

منابع این روغن ها شامل غذاهای فرآوری شده، روغن‌های هیدروژنه و منابع مشابه است. مطالعات نشان داده است که این نوع روغن‌ها به شدت با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مرتبط است. تغییر در متابولیسم سلولی و افزایش التهاب از جمله دلایل این ارتباط محسوب می شود.

◇ روغن‌های تک غیراشباع

منابع این روغن ها شامل زیتون، آووکادو، روغن بادام زمینی و مواردی از این دست است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف این نوع روغن‌ها ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی این روغن‌ها ممکن است در کاهش خطر سرطان نقش داشته باشد.

◇ روغن‌های چندغیراشباع

منابع این روغن ها شامل روغن ماهی، روغن سویا و روغن آفتابگردان است. مصرف این نوع روغن‌ها، به ویژه اسیدهای چرب امگا ۳، ممکن است به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها کمک کند. خواص ضد التهابی و تنظیم‌کنندگی سیستم ایمنی این روغن‌ها ممکن است در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشند.

◇ البته لازم است نکات زیر را به یاد داشته باشیم:

مصرف بیش از حد هر نوع روغنی، حتی روغن‌های سالم، می‌تواند مضر باشد.

حرارت دادن بیش از حد روغن‌ها می‌تواند باعث تولید مواد سرطان‌زا شود.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل، همراه با مصرف فراوان میوه‌ها، سبزی ها، غلات کامل و حبوبات، نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارد.

برخی افراد به دلیل عوامل ژنتیکی مستعد ابتلا به سرطان هستند.

◇ توصیه‌های کلی

انتخاب روغن مناسب:از مصرف روغن‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد پرهیز کنید و به جای آن از روغن‌های گیاهی مانند زیتون، آووکادو و کانولا استفاده کنید.

میزان مصرف:مصرف روغن باید به صورت متعادل باشد.

روش پخت و پز:از حرارت دادن بیش از حد روغن‌ها به ویژه در دمای بالا خودداری کنید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بویین زهرا
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱- برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۹۰۰۷۰۰۷۴۰۶ مورخ ۲۱ / ۰۹ / ۱۴۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بویین زهرا تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی حسین صمدی به ش ش ٦٤٤ صادره از قزوین فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲ / ۱۹۸۵۵ متر مربع از ۸۸ و ۸۹ اصلی واقع در بخش ۸ قزوین موسوم به مراد آباد خریداری شده از مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی موضوع سند رسمی شماره ۱۵٦۲۰مورخه ۸۵/۱۲/۱۷ موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۳٦۷ محرزگردیده است.

۲- برابر رای شماره ۱۴۰۳٦۰۳۰۹۰۰۷۰۰۷۴۰۷ مورخ ۲۱ / ۰۹ / ۱۴۰۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوئین زهرا تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حسین صمدی به ش ش ٦٤٤ صادره از قزوین فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۰ / ۱۲۵۹۰ متر مربع از ۸۸ اصلی واقع در بخش ۸ قزوین موسوم به مراد آباد خریداری شده از مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی موضوع سند رسمی شماره ۹۰ / ۱۲۵۹۰ متر مربع از ۸۸ اصلی واقع در بخش ۸ قزوین موسوم به مراد آباد خریداری شده از مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی موضوع سند رسمی شماره ۱۵٦۲۰ مورخه ۱۷ / ۱۲ / ۸۵ موجب پرونده کلاسه ۱۴۰۳۱۱۴۴۰۹۰۰۷۰۰۰۳٦٦ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی و نیز املاک واقع در روستاها از تاریخ الصاق در محل به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایید و معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نموده و گواهی آنرا به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل دهد در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را به اداره ثبت ارائه نکند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نمیباشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۰۱ / ۱۱ / ۱۴۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۷ / ۱۱ / ۱۴۰۳

۱۸٦۵۹۸۱.م.الف/-ش
سیروس محمد بیگی –
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بویین زهرا

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای خانم مهدی کمر طلایی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی امضاء شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است که سند مالکیت ۳۲۹۰۰ فرعی از اصلی بخش ۹ مشهد متعلق به وی می باشد به علت جابجایی مفقود گردیده است با بررسی سیستم املاک معلوم شد ششدانگ سند مالکیت اولیه ذیل دفتر الکترونیک ۱۴۰۳۲۰۳۰٦۰۰۴۰۱۷۳٦۰ ثبت وسند مالکیت برگی بشماره صادر و تسلیم شده است املاک بیش سیستم جامع ازاین حکایتی ندارد. لذا به استناد مفاد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی را به پیوست اصل سند مالکیت یاسند معامله ای به این اداره تسلیم نماید بدیهی است درصورت عدم اعتراض درمهلت مقررو اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله یا وصول نسبت به صدور سند مالکیت المثنی وتسلیم آن به متقاضی اقدام خود خواهدشد.

۵۱۷۰.م.الف/۱۵۹۵-ش
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ مشهد – بشیر پاشایی

آگهی مزایده اموال غیر منقول

مزایده مال غیر منقول (اسناد ذمه) کلاسه ۱٤۰۳۰۰۰۷٤
سند مالکیت به مقدار ۳۱۸ سهم از ۸۹۹۷۷٦ سهم ششدانگ عرصه پلاک ۱۰۰ اصلی واقع در سیدآباد جزء حوزه ثبتی دماوند محدود به حدود : به شرح سند مالکیت که مالکیت به شماره چاپی ۵۵٤۰۱۰ به استناد سند انتقال ٤۸۲۲۲ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۹ در دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۸۵٤ شهر تهران استان تهران ، بنام آقای علیرضا خلیلی گردیده است. و به موجب سند ازدواج شماره ۲۳۱ مورخ ۱۳۸٦/۰۳/۰۸ دفترخانه ازدواج شماره ٤۲۳ شهر تهران استان تهران مالکیت آقای مرحوم علیرضا خلیلی در قبال ۲۳۰۰عدد سکه بهار آزادی به انضمام دوعشر دولتی در ردیف ۱۰۹۰۰۰۰۰۰۳۳٤ مورخ ۱٤۰۳/۰٤/۰۲ بنفع خانم مریم افراسیابی بازداشت می باشد . که بعلت عدم ایفای تعهد منجر به صدور اجرائیه تحت کلاسه ۱٤۰۳۰٤۰۰۱۰۱۵۰۰۲۰۳۹ در اداره پنجم اجرای اسناد رسمی تهران تشکیل پرونده شده و اجرائیه به ورثه زوج توسط اداره مزکورابلاغ و سپس نیابت اجرائی به واحد اجرای اسناد رسمی دماوند تفویض و شماره بایگانی ۱٤۰۳۰۰۰۷٤ برای آن اختصاص یافت و برابر نظریه مورخه ۱٤۰۳/۰۷/۲۳ کارشناس رسمی دادگستری توصیف اجمالی مورد بازداشت عبارت است از ملک فوق واقع است در دماوند _ ابتدای روستای سید آباد ، خیابان دهکده، کوچه پروانه ، سمت چپ قواره پنجم این ملک با مساحت ۳۳۳ مترمربع به صورت چهار دیواری محصوری است که در آن تعدادی درخت از گونه های سیب هلو گلابی و مو که در زمان بازدید یا خشکیده بود و یا نیمه خشک مشاهده شد در ضلع شمالی بنایی مشتمل بر یک اتاق سرویس بهداشتی و تراس مقابل آن به مساحت تقریبی ۲۵ متر مربع مشاهده شد فاقد انشعابات شهری و روستایی است و سهم آبه زراعی نیز ندارد و آب مورد نیاز از طریق تانکر تامین می شود که به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ده میلیارد ریال) ارزیابی شده است . که تمامی مالکیت متقاضی در قبال تعداد ۲۳۰۰ عدد سکه تمام بهار ازادی به نرخ یوم جاری و به انضمام حقوق متعلقه جهت وصول طلب زوجه کلاسه فوق الذکر در روز سه شنبه مورخ ۱٤۰۳/۱۲/۰۷ ازساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در اداره ثبت اسناد و املاک دماوند واحد اجراءواقع در دماوند بلوار شهید بهشتی جنب سینما پرستو اداره ثبت اسناد و املاک دماوند از طریق مزایده به فروش میرسد از مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (ده میلیارد ریال) شروع وبه بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته خواهد شد . شرکت در جسله مزایده برای عموم آزاد است . شرکت در جلسه مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و پس از اخذ شناسه واریز اعلامی و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است لذاخریدار وخریداران می بایست تا قبل از شروع وقت مزایده اصل فیش وارزی مبلغ ودیعه ۱۰ درصد بنام خود و تحت شناسه اعلامی را به همراه در خواست کتبی خود به واحد اجرا تسلیم نمایند ضمنا برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج 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 . در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد ضمنا بدهی های مربوطه به آب و برق و گاز اعم از حق انشعاب و اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی آنها برای اداره معلوم نشده ، به عهده برنده مزایده است و تنظیم سند انتقال موکول ب ارایه مفصا حسابهای دارائی و شهرداری و .... خواهد بود چنانچه روز تعیین شده دلایل اعلام از سوی هیات محترم دولت تعطیل گردد فردای اداری همان روز جلسه در همان مکان و زمان منعقد می باشد.
تاریخ انتشار در سایت سازمان ثبت اسناد و املاک ۱٤۰۳/۱۱/۲۰
این آگهی پس از تایید نهائی فرایند مزایده در سایت آگهی های سازمان ثبت قرار خواهد گرفت و به منزله انتشار آگهی در روز نامه کثیر الانتشار محلی است

م/الف ۱۵۹۳/۵٦۷-ش
مسول واحد اجرای اسناد رسمی دماوند – محمدعلی آقاجانی

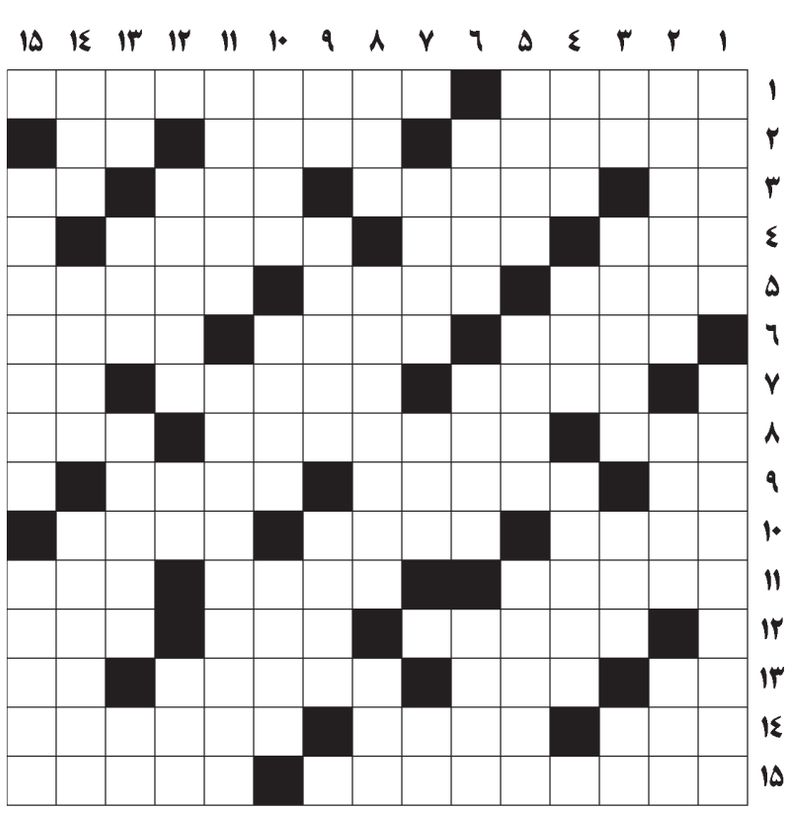
آگهی دعوت از بستانکاران (نوبت سوم)
شرکت منحله پویش ویژن آداک با مسئولیت محدود
به شماره ثبت ۴۶۴۴۲۸ به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۸۸۷۳۵ در حال تصفیه

در اجرای ماده ۲۱۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت منحله پویش ویژن آداک با مسئولیت محدود به شماره ثبت ٤٦٤٤۲۸ به شناسه ملی ۱٤۰۰٤۵۸۸۷۳۵ در حال تصفیه که آگهی انحلال آن در صفحه ۳۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۲۱۸ مورخ ۲۱/ ۱۰ /۱۳۹٦ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت یکسال از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای محمدحسن خشایار به شماره ملی ۰۰۱۱٤۱۳۰۲٦ به شماره همراه ۰۹۱۲٦۰۸۰۳٤۱ مستقر در آدرس تهران ـ شهرستان تهران ـ بخش مرکزی ـ شهر تهران ـ والفجر ـ خیابان ایران شناسی خ ۲ /۱ ـ خیابان شهید پور جمشیدیان (۱/۱) ـ پلاک ۱۳ ـ طبقه سوم ـ کدپستی: ۱٤۳۷۸۷۳۸۱٤ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

مدیر تصفیه شرکت منحله پویش ویژن آداک (با مسئولیت محدود) در حال تصفیه– محمدحسن خشایار
۳۰۹۶

جدول

۷۶۶۸



افقی

۱-از سنگهای پربها - در وقت بازی گلر نقطه ثابت آن است۲-زشت منظر - نام دیگر بیماری وبا - علم پزشکی ۳-مظهر روشنایی - کجرو و گمراه - درد دست- عضو حیوان ۴-سر و سامان - پیوستگی - شعر خیامی ۵-اسب سفید - مخترع پیل الکتریکی - جیره و مستمری ۶-ویران کننده - ششم - پیمان آتلانتیک شمالی ۷-از توابع کرمان - دیر وقت- تعجب خانم‌ها ۸-شیر اول - در مثل دولا دولا نمی‌شه - کودک از خود راضی ۹-از آحاد وزن - منزل کردن - مجبور است۱۰-پرهیزکاری - صاحب ارم - کذاب مشهور آخر زمان ۱۱-قطع کردن است و گاه در روابط پدید می آید - سنگ قپان - رنگ و گونه ۱۲-همراه عروس- خرمن گندم یا جو - تنها و بیکس۱۳-قبول نشده - پیچش مو - جزیی از آجیل - گل ته جوی ۱۴-تابه نان پزی - نیرو و قدرت- رییس بلدیه ۱۵-علم به عادت و رسوم عامه مردم و افسانه‌ها و ترانه‌های محلی - پشیمانی

عمودی

۱-زمانی در حمامش همه سروصدا بود - جانوری استتارگر با نام دیگر سوسمار هفت رنگ۲-از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا - چراغ پایه‌دار - نوبت بازی ۳-گل سرخ - چرخاندن و روبراه کردن - بندپای چهارپایان - شتاب و عجله ۴-کیسه لباس- طالب مفتخوری - اولاد پیامبرند ۵-از آموزگاران - از ادوات ویرانگر جنگی - بازی هنرمندانه ۶-گلابی - عملی هنرمندانه در عکاسی - ماه خزان ۷-نقشه های جغرافیایی - زرنگ و حیله گر - مفعول بی واسطه ۸-تنها و بیکس- فصل دوم - بهترین صدا ۹-گل بتونه - گیرنده خانگی - زر سرخ ۱۰-خدعه و نیرنگ- فکر و اندیشه - تراشه چیزی ۱۱-از روی ناچاری - برای انجام کارهای بزرگاولی را چون دومی باید داشت تا پیش برد ۱۲-یاری و کمک کردن - درون دهان - شوی زن ۱۳-از مرغان شناگر - از حروف الفبای یونانی - حرفه ای که فقط با پنبه سروکار دارد - بیماری ۱۴-همیشه برقرار است- از مصالح ساختمانی برای پی ریزی - بدون چون و چرا ۱۵-قمر مصنوعی - استادی و زبردستی

حل جدول شماره قبل

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