خبرها از عالم علم

چند خوراکی مهم در رژیم مدیترانه‌ای که عمر را طولانی می کند

در سال‌های اخیر، رژیم غذایی مدیترانه‌ای به دلیل اینکه یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی است، توجه زیادی را به خود جلب کرده. در تحقیقات انجام گرفته مشخص شده افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، انعطاف پذیری بیشتری در برابر بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت و افسردگی دارند.

طبق مطالعه‌ای که در مجلات آکسفورد منتشر شده، رژیم غذایی افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند شامل سبزیجات غیرنشاسته‌ای، غلات سبوس‌دار، حبوبات، آجیل و دانه‌ها به عنوان غذای اصلی است. در این مطلب به چند مورد از ضروریات این رژیم غذایی برای زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر اشاره می‌کنیم.

روغن زیتون فرا بکر

اگر چه خوردن آن شاید چندان به مذاق ما ایرانی‌ها خوش نیاید و برای مصرف آن ناگزیر به تغییر ذائقه خود شویم، روغن زیتون فرا بکر پرس سرد، یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. این روغن منبع اصلی چربی در رژیم غذایی است و چربی غیراشباع را برای بدن فراهم می‌کند.

آجیل و دانه‌ها

هر هفته، سعی کنید حداقل چهار وعده آجیل خام و بدون نمک مصرف کنید. این آجیل‌ها شامل بادام، گردو، فندق، بادام هندی، تخمه آفتابگردان، تخمه کدو و موارد دیگر می‌شوند. آن‌ها چربی‌های سالم را به شکل امگا ۳ و چربی‌های غیراشباع ارائه می‌دهند و در عین حال سلامت قلب، التهاب و توانایی‌های شناختی را حفظ می‌کنند.

ماهی

ماهی‌ها همچنین بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند. انتخاب‌های سالم شامل ماهی خال‌مخالی، ماهی تن، ماهی سالمون و ماهی کولی می‌شود. این ماهی‌ها که به عنوان ماهی‌های چرب شناخته می‌شوند، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که التهاب را کاهش می‌دهند، چربی خون و لخته شدن خون را کم می‌کنند و خطر نارسایی قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهند.

میوه‌ها

میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر که سلامت سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند و از بدن محافظت می‌کنند، در رژیم غذایی مدیترانه‌ای مصرف می‌شوند. این میوه‌ها شامل سیب، موز، پرتقال، خربزه، هلو، گلابی، توت فرنگی، انگور، خرما، انجیر و غیره هستند.

سبزیجات

وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزیجات هر چه سالم‌تر باشند، بهتر است. در رژیم غذایی مدیترانه‌ای، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکسل، خیار و موارد دیگر، برنامه روزانه را تشکیل می‌دهند. این سبزیجات از بیماری‌های مزمن محافظت می‌کنند و ویتامین‌ها، مواد معدنی، پلی‌فنول‌ها و فیبر را برای بدن فراهم می‌کنند.

گیاهان و ادویه‌ها

افزودن طعمی لذیذ به هر غذایی، با اضافه کردن مقداری گیاهان و ادویه‌ها امکان‌پذیر است. طعم غذای خود را با نمک دریا، فلفل، زردچوبه، دارچین، فلفل، پونه کوهی، سیر، ریحان، نعناع، رزماری، مریم گلی، جوز هندیو دارچین بهبود بخشید.

منبع: همشهری آنلاین

این خوراکی‌ها کلیه شما را نابود می کند

کلیه‌ها مواد زائد و مایع اضافی بدن را جذب می‌کنند و میان آب سالم، نمک‌ها و مواد معدنی مانند سدیم، کلسیم، فسفر و پتاسیم تعادل برقرار می سازند. اما کلیه‌ها به دلیل عدم آبرسانی و تغذیه نادرست می‌توانند دچار آسیب شوند. جالب اینکه برخی از خوراکی‌هایی که ما فکر می‌کنیم سالم هستند برای کلیه‌ها مضرند.

کلیه‌ها گاهی اوقات رسوبات معدنی سختی به نام سنگ کلیه تولید می‌کنند که باعث درد شدید می‌شود و می‌تواند منجر به عوارض دیگری برای سلامتی شود. مدیریت خطر سنگ کلیه به شدت به رژیم غذایی بستگی دارد، با این حال «غذاهای مغذی» خاص که برای تقویت بدن مهم هستند می‌توانند منجر به ایجاد سنگ شوند، زیرا حاوی اگزالات، پورین و کلسیم هستند. آگاهی از اینکه کدام غذاهای سالم خطر سنگ کلیه را افزایش می‌دهند، افراد را قادر می‌سازد تا یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند. در این مطلب به چند غذای «سالم» اشاره می‌کنیم که می‌توانند منجر به سنگ کلیه شوند.

اسفناج

اسفناج منبعی از مواد مغذی از جمله آهن، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است. این سبزی بسیار محبوب است و اغلب به عنوان سبزی سوپ یا آش مصرف می‌شود. با این حال، اگزالات اضافی در اسفناج خطر ابتلا به سنگ کلیه اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد، زیرا این ترکیبات با کلسیم ادرار مرتبط شده و سنگ ایجاد می‌کنند. افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند، هنگام مصرف مقادیر زیادی اسفناج خام یا پخته، با خطر بالای ابتلا به سنگ کلیه مواجه می‌شوند، زیرا اسفناج غلظت اگزالات در ادرار آن‌ها را افزایش می‌دهد. افراد باید مصرف اسفناج خود را محدود کرده و غذاهای غنی از کلسیم مصرف کنند، زیرا خوردن غذاهای غنی از کلسیم به جلوگیری از جذب اگزالات در بدن انسان کمک می‌کند.

آجیل و کره آجیل

چه کسی آجیل را دوست ندارد؟ آجیل، از جمله بادام، بادام هندی و بادام زمینی، غذاهای فوق‌العاده‌ای هستند که حاوی چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر غذایی هستند. با این حال، از طرف دیگر، سطوح بالای اگزالات در آجیل، خطر ابتلا به سنگ کلیه را در افرادی که به این ترکیبات حساسیت دارند، ایجاد می‌کند. مصرف مقادیر زیاد آجیل و کره آجیل، منجر به افزایش سطح اگزالات ادرار می‌شود که احتمال ابتلا به سنگ‌های اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد. کسانی که سنگ کلیه داشته‌اند، باید در مصرف آجیل احتیاط کنند، اگرچه مصرف متوسط آن هیچ ضرری ندارد.

چغندر

چغندر یا ریشه چغندر، از طریق خواص آنتی‌اکسیدانی خود که به مبارزه با التهاب کمک می‌کند و سلامت قلب و کبد را ارتقا می‌دهد، فواید مختلفی برای سلامتی دارد. با این حال، محتوای بالای اگزالات در چغندر باعث افزایش سطح اگزالات ادرار می‌شود، زمانی که افراد مقدار زیادی از آن را مصرف می‌کنند که می‌تواند منجر به سنگ کلیه اگزالات کلسیم شود. به طور خاص، تولید آب چغندر منجر به غلظت بسیار بالای اگزالات در کلیه‌ها می‌شود. افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند باید مصرف چغندر خود را محدود کنند. علاوه بر این ، آن‌ها باید وعده‌های غذایی خود را با غذاهای غنی از کلسیم ترکیب کنند تا جذب اگزالات کاهش یابد.

شکلات تلخ و کاکائو

شکلات تلخ و پودر کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفیدی برای قلب هستند و حتی ممکن است خلق و خو را بهبود بخشند. با این حال، محتوای بالای اگزالات در محصولات شکلاتی، خطر ابتلا به سنگ کلیه اگزالات کلسیم را در صورت مصرف بیش از حد افزایش می‌دهد. برای مقابله با این امر، هیدراتاسیون مناسب و مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی ضروری است. کسانی که سنگ کلیه داشته‌اند، باید مصرف شکلات خود را محدود کنند، با این حال، مصرف گاه به گاه آن اشکالی ندارد.

چای (به خصوص چای سیاه)

چای نوشیدنی محبوبی به ویژه برای ما ایرانی‌ها است که حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلامت قلب و عملکرد مغز محافظت می‌کنند. بسیاری از مردم به چای صبحگاهی خود عادت دارند و نمی‌توانند بدون آن زندگی کنند. با این حال، چای سیاه حاوی مقادیر زیادی اگزالات است که منجر به افزایش دفع اگزالات در ادرار می‌شود و در نتیجه افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند باید مصرف چای سیاه خود را با تغییر به چای سبز یا گیاهی کاهش دهند، زیرا این نوشیدنی‌ها حاوی سطوح پایین‌تر اگزالات هستند.

منبع: همشهری

خبر پزشکی

۸ توصیه کلیدی برای ارتقای سلامت جسم و روان سالمندان

هفته ملی سالمندان با شعار «حفظ کرامت،ارتقای سلامت و کیفیت زندگی سالمندان با گام‌های محله محور» از ۸ تا ۱۴ مهرماه ۱۴۰۴ است. متخصصان و کارشناسان بر لزوم توجه خانواده‌ها به این قشر از جامعه با در نظر گرفتن مراقبت‌های اصولی تأکید ویژه دارند.

به گزارش ایسنا، با افزایش جمعیت سالمندی در کشور، توجه به نیازهای خاص این قشر اهمیت بیشتری یافته است.

مراقبت مناسب از سالمندان تنها به مصرف دارو محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از اقدامات باید دست به دست هم دهند تا با یک مراقبت اصولی باعث ارتقاء کیفیت زندگی این قشر از جامعه شود.

به گفته کارشناسان، تغذیه صحیح، تحرک بدنی، سلامت روان، ارتباطات اجتماعی و مراقبت‌های دارویی، حمایت عاطفی، ارزیابی دوره‌ای، آموزش و آگاهی ۸ اصل مهمی است که می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را به طور چشمگیری بهبود بخشد.

این ۸ اصل اصولی که کارشناسان برای سالمندان در نظر گرفته‌اند شامل موارد زیر است:

تغذیه: تنظیم وعده‌های غذایی منظم و متنوع، کاهش مصرف نمک، چربی و قند، توجه به کم اشتهایی، مشکلات بلع و نیازهای خاص تغذیه‌ای.

تحرک و توانبخشی: تمرینات سبک روزانه برای حفظ انعطاف، فیزیوتراپی برای کاهش درد و خشکی مفاصل، پیشگیری از سقوط با تقویت عضلات و تعادل.

سلامت روان: پیشگیری و درمان افسردگی و اضطراب، مشاوره روانشناسی و حمایت عاطفی، تقویت امید، اعتماد به نفس و حس تعلق.

ارتباط اجتماعی: شرکت در جمع‌های دوستانه و خانوادگی، فعالیت‌های گروهی، تفریحی و فرهنگی، حفظ ارتباط با جامعه برای جلوگیری از انزوا.

مراقبت دارویی: بررسی تداخل دارویی و عوارض جانبی، تنظیم زمان بندی دقیق مصرف داروها، نظارت بر مصرف صحیح و ایمن داروها.

حمایت عاطفی: شنیدن بدون قضاوت و با صبوری، احترام به خاطرات، تجربیات و تصمیمات سالمند، حضور فعال و محبت آمیز در کنار سالمند.

ارزیابی دوره‌ای: بررسی فشار خون، قند خون، چربی و سلامت قلب، غربالگری سرطان‌ها و ارزیابی شناختی، پایش وضعیت حرکتی، تغذیه و روانی.

آموزش و آگاهی: آموزش مراقبان درباره بیماری‌ها و داروها، اطلاع رسانی درباره تغذیه، تحرک و سلامت روان، ارتقاء سواد سلامت و توانمندسازی سالمند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۳۰۰۲۰۷۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم نرگس جاسمی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۳۰ صادره از شادگان در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ٦٦ متر مربع قسمتی از ۵۰۳ فرعی از پلاک ١٤٦ فرعی از ۲۱ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در مشهد بلوار مصلی - مصلی ۲۵ پلاک ۱۵ خریداری از مالک رسمی آقای رحیم حاجی زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
میم الف ۹۹۰/۷٤٤۷-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۱ مشهد– هادی نیکوفکر**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۲۸ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه اشرفی فرزند حبیب بشماره شناسنامه ۳۰۹۵ صادره از تهران به شماره ملی۰۰۵٤۱۷۹٤۱٦ دریک سهم مشاع از هشت سهم از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۷۰/۸۵ مترمربع درپلاک ۲۵۹۳ فرعی مفروزی در پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسن عبدالمالکی کلارستانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
م/الف ۹۹۳/۵۱٦-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۲۵ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جواد اشرفی فرزند حبیب بشماره شناسنامه ۱۲۳۳۵ صادره از تهران به شماره ملی۰۰۳۷۰۹۱۲۲۰ در دو سهم مشاع از هشت سهم از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۷۰/۸۵ مترمربع درپلاک ۲۵۹۳ فرعی مفروزی از پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسن عبدالمالکی کلارستانی محرز گردیده است .لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
م/الف ۹۹٤/۵۱۷-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۱۲ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجید اشرفی فرزند حبیب بشماره شناسنامه ۸۱ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰۵٦۵۱٦٤۹۵ در دو سهم مشاع از هشت سهم از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۷۰/۸۵ مترمربع در پلاک ۲۵۹۳ فرعی مفروزی در پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسن عبدالمالکی کلارستانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
م/الف ۹۹۵/۵۱۸-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک دماوند
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴٦۰۳۰۱۰۵۸۰۰۳۳۲۹ مورخه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحدثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا ابراهیمی فرزند کریم بشماره شناسنامه ۲۳٤٦ صادره از تهران به شماره ملی ۰۰٤۲۱۵۱۷۱٦ دریک سهم مشاع از هشت سهم از ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۵۷۰/۸۵ مترمربع درپلاک ۲۵۹۳ فرعی مفروزی در پلاک ۷۰۲ فرعی از ۹۲ اصلی واقع در جابان مع الواسطه از مالک رسمی آقای حسن عبدالمالکی کلارستانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند ازتاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خودرا مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۱۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷
م/الف ۹۹٦/۵۱۹-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند – امیرتفرقی**

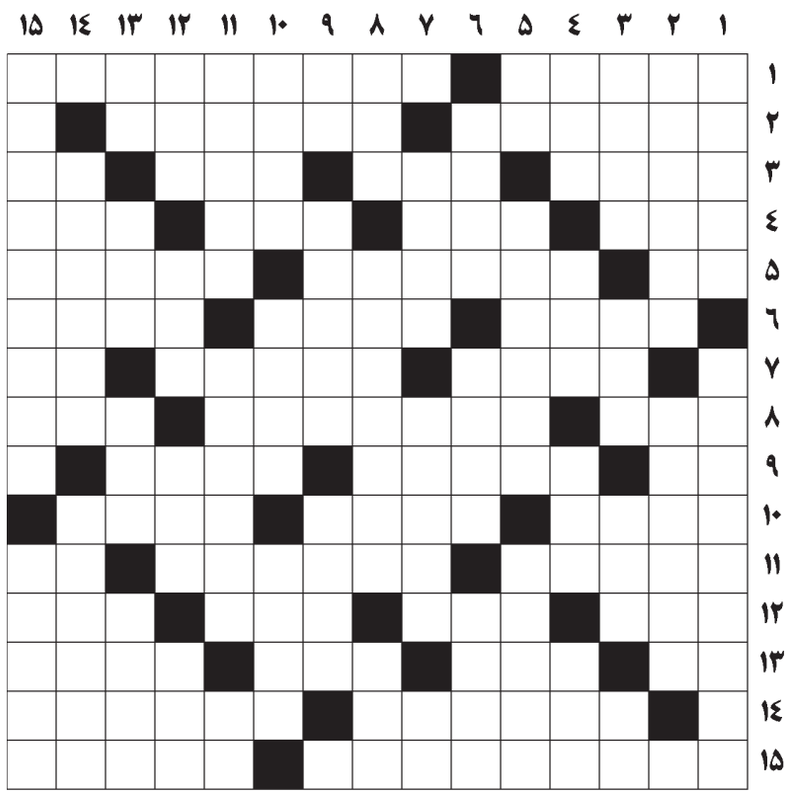
آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود حمل و نقل پایانه بار کیهان به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۹۸۷۶۶ و به شماره ثبت ۲۷۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۱ و نامه شماره ۲۱/۱٦۰۳۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۵ اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده ای استان اصفهان تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: موضوع شخصیت حقوقی انجام امور حمل ونقل جاده ای برون شهری کالا صرفا توسط وانت بار برای ناوگان ملکی در سراسر کشور و برای ناوگان غیر ملکی از مبدا شهرستان فلاورجان به سایر نقاط کشور و ایجاد شعب. ماده ۱۹ اساسنامه به شرح زیر تغییر یافت: هریک از اعضاء هیئت مدیره پس از تایید هیئت مدیره می تواند تمام یاقسمتی از اختیارات و همچنین حق امضاء خود را به هریک از شرکاء برای هر مدت که صلاح بداند تفویض نماید و همچنین هیئت مدیره می تواند تمامی یاقسمتی از اختیارات خود را به مدیر عامل تفویض نماید. مواد ۲٦، ۲۷و۲۸ اساسنامه حذف گردید. سال مالی شرکت از سی ام خرداد ماه تا پایان بیست و نه ام خرداد ماه هرسال می باشد.

٤٤۵-ش **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان**
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری فلاورجان (۱۷۳۴۲۲۹)

جدول

شماره جدول ۷۸۱۴



افقی

۱-مرد وارسته - بلند کردن و به اهتزاز در آوردن ۲-مرغ حق - کفش کن خانه ۳-سرپرست خانواده - شهر تهران - از حروف استثنا - هنوز در لفظ انگلیسی ۴-تو در گویش عربی - حیوان مفید - از مذاهب اسلامی - سوره‌های غیرمدنی قرآن ۵-ارجمندی - ضرابخانه - از گل‌های خوشبو ۶-زر سرخ - حق و حساب گرفتن برای حق ناحق کردن - زمین مسابقه مشت زنی ۷-کلمه احترام به بانو - کنایه از تندرو - وقت و زمان ۸-دفعه و مرتبه - زمین خرم بهاری - دورویی ۹-خم پارچه - تاکسی دریایی - از گل های بهاری ۱۰-ریخت و قیافه - نیرنگ و افسون - باقی مانده ۱۱-دیرینه و قدیمی - خسارت دیده - مفعول بی واسطه ۱۲-کشیدنی دردناک- داروی بیهوشی - از درختان - غذای پس مانده ۱۳-عدد آبادی - حکم - سخت و محکم - راست نیست۱۴-پرنده رنگین پر - از گیاهان خوشبوی دارویی با گلهای زیبا ۱۵-اصفهان از او سیراب است- آنچه اسیران برای رهایی خود بدهند

عمودی

۱-پر شده - خوش ذوقی و نغزگویی ۲-مورد گفتگوی همه است- عنوان فارسی کامپیوتر ۳-قبول خواهش- خواهر - شهر تهران - عدد قمری ۴-چاره درد - کدو در گویش تازی - دست افزار حجام - پسر ۵-کلام شبانی - متکبر و خودخواه - کاندید ازدواج ۶-از بیماریهای موسم سرما - جایز و روا - از وسایل بازی خطرآفرین برای کودکان ۷-از حجاب بانو - چوپان و نگهبان گله - پاک از تهمت۸-از درختان جنگلی - غذایی که رسم است روز اول سال می خورند تا سررشته کارها به دستشان آید - باج و خراج ۹-دوسنگ آسیا - خوش خلق - آواز دهنده غیبی ۱۰-فتنه‌انگیز - عنوان شاهان سابق روسیه - وظیفه و مستمری ۱۱-قهرمان کتاب گرگانی - تمرین و تجربه در کار - دوسنگ آسیا ۱۲-مادر ترک زبان - خانه بزرگ- سوزاندند و از رویش هم پریدند - برف و باران از اوست۱۳-کلامی در مقام نفرت و کراهت- از حواریون مسیح - از سور مبارکه قرآن - فرو شدن آفتاب۱۴-بی‌ریایی در دوستی - هرگاه و به هر صورت۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- حق الشرب

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	٤	۵	٦	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱٤	۱۵
۱	ل	م	ا	ل	م	■	خ	ش	م	و	ه	ی	ا	ه	و
۲	ا	ب	ت	ی	ا	ع	■	د	ا	ر	ا	■	ز	ا	■
۳	ت	ا	■	ف	ل	ا	ک	ت	■	س	ب	ا	■	ج	ب
٤	ا	ر	ب	■	ه	ب	ل	■	ب	ا	ی	س	ت	■	ن
۵	ر	ز	ا	ز	■	د	ا	ب	ا	■	ل	ا	ب	ل	ا
٦	■	ه	ا	د	م	■	ت	د	ر	ج	■	ر	ت	ا	م
۷	ا	■	د	ه	ا	ن	■	ک	ب	ا	ل	ت	■	ت	خ
۸	ق	ا	ب	■	ن	ا	م	ر	د	م	ی	■	ه	ن	د
۹	ی	د	■	پ	ا	ب	ن	د	■	د	ب	ی	ت	■	ا
۱۰	ا	ب	د	ا	■	ت	م	ا	ر	■	ر	ب	ا	ب	■
۱۱	ن	ی	ک	پ	ی	■	■	ر	ا	م	ا	■	ک	ی	ا
۱۲	و	■	ا	و	ا	خ	ر	■	ب	ا	ل	■	ی	ت	م
۱۳	س	ک	■	ش	ک	ر	■	ک	و	ر	ی	ل	■	ا	ر
۱٤	ی	ا	ب	■	ن	و	ا	ر	■	د	س	ت	ن	ب	و
۱۵	ه	ز	ا	ر	د	س	ت	ا	ن	■	م	ه	ر	ی	ز