خبرها از عالم علم

استرس چگونه بر درمان دیابت تأثیر می‌گذارد؟

استرس، چه حاد و چه مزمن، می‌تواند از مسیرهای فیزیولوژیک و روانی بر تنظیم قند خون تأثیر بگذارد و کنترل دیابت را دشوارتر کند. در واقع، دیابت بیماری است که علاوه بر مدیریت دارویی و تغذیه‌ای، نیازمند مراقبت روان‌شناختی و کنترل هیجان‌ها نیز هست.

شناسایی عوامل استرس‌زا، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران دیابتی و کاهش عوارض ناشی از این بیماری کمک کند.

دکتر اسماعیل موسوی‌اصل مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به تاثیر استرس بر رفتار و سبک زندگی بیماران مبتلا به دیابت اظهار کرد: استرس فقط از طریق مسیرهای فیزیولوژیک بر دیابت تاثیر نمی‌گذارد، بلکه تغییرهای رفتاری ناشی از استرس نیز نقش مهمی در آن دارند.

وی افزود: افراد تحت استرس معمولا تمایل بیشتری به رفتارهای ناسالم مانند کاهش فعالیت بدنی، اختلال در خواب و بی‌نظمی در برنامه غذایی، افزایش مصرف سیگار، الکل یا دیگر مواد محرک و مصرف زیاد غذاهای پرچرب و قندی به عنوان راهی برای آرامش موقت دارند.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: این رفتارها در مجموع می‌توانند موجب افزایش وزن، مقاومت به انسولین و بدتر شدن کنترل قند خون شوند. همچنین استرس می‌تواند موجب کاهش انگیزه برای مراقبت از خود در بیماران دیابتی شود؛ برای مثال، برخی بیماران در شرایط استرس‌زا، داروهای خود را به موقع مصرف نمی‌کنند یا آزمایش قند خون روزانه را انجام نمی‌دهند.

◆ تأثیر استرس بر کنترل قند خون در بیماران دیابتی

وی بیان کرد:در بیماران مبتلا به دیابت، استرس می‌تواند کنترل قند خون را دشوارتر کند. مطالعات نشان داده‌اند که سطح قند خون بیماران در دوره‌های استرس بالا، افزایش می‌یابد و پاسخ آن‌ها به انسولین کاهش پیدا می‌کند.موسوی‌اصل ادامه داد: همچنین، استرس با افزایش التهاب سیستمیک و اختلال در عملکرد عروق خونی، احتمال بروز عوارض قلبی - عروقی، کلیوی و عصبی را در بیماران دیابتی افزایش می‌دهد.

مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان گفت: از سوی دیگر، استرس‌های هیجانی شدید مانند اضطراب، افسردگی یا مشکلات خانوادگی می‌توانند سبب بی‌نظمی در برنامه‌های درمانی شوند. بیمارانی که از مهارت‌های مقابله‌ای موثر برخوردار نیستند، معمولا احساس ناتوانی و درماندگی می‌کنند و این، به کاهش خودمراقبتی و افزایش عوارض بیماری منجر می‌شود.

◆ راهکارهای روان‌شناختی برای کاهش استرس در بیماران دیابتی

وی بیان کرد: کاهش و مدیریت استرس می‌تواند نقش موثری در پیشگیری و کنترل دیابت داشته باشد. رویکردهای متعددی در این زمینه، موثر شناخته شده‌اند؛ آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مراقبه(مدیتیشن)، یوگا و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و قند خون را تثبیت کند.

نشانه‌هایی که خبر از یک سالمندی سالم می‌دهد

در سال‌های اخیر، نگاه به سالمندی سالم از نبود بیماری به رویکردی گسترده‌تر شامل سلامت جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی تغییر کرده است.

به گزارش ایسنا، با این حال، تشخیص اینکه روند پیری فرد چقدر سالم است، بدون آزمایش‌های تخصصی یا تجهیزات گران‌قیمت کار آسانی نیست.

روزنامه «نیویورک پست» در این مطلب، پنج نشانه روند پیری سالم و چند علامت هشداردهنده را توضیح می‌دهد که به آزمایش‌های پرهزینه نیازی ندارند.

◆ قدرت دست

قدرت دست با سلامت عضلانی، سلامت قلبی‌عروقی و طول عمر مرتبط است. با افزایش سن، توده عضلانی کاهش پیدا می‌کند و قدرت دست می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت کلی عضله باشد. این توانایی را می‌توان در مطب پزشک با آزمایش دینامومتر سنجید یا در خانه با فشردن توپ یا چلاندن حوله خیس برآورد کرد.

انعطاف‌پذیری خوب و انرژی پایدار نیز از نشانه‌های سلامت عضلانی هستند. در مقابل، درد و خشکی مفاصل، ضعف عضلانی و کاهش عضله ناشی از افزایش سن جزو علائم هشداردهنده‌اند.

◆ حرکت آسان

ورزش منظم، استخوان‌ها و عضلات را تقویت می‌کند، تعادل و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد، وزن سالم را حفظ می‌کند، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد.

توصیه می‌شود افراد دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته و دو روز تمرین تقویت عضلات داشته باشند.

سرگیجه، تنگی نفس، خستگی با فعالیت کم، ضربان نامنظم قلب و ورم می‌تواند نشانه اختلال در عملکرد پمپاژ قلب باشد.

◆ بهبود سریع در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها

مدت طولانی بیماری یا ابتلای مکرر به بیماری‌ها، نشانه ضعف سیستم ایمنی است. بدن معمولا باید بتواند طی ۱۰ روز از بیشتر ویروس‌ها بهبود پیدا کند. التهاب حاد، واکنش طبیعی سیستم ایمنی است اما التهاب مزمن طولانی‌مدت ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها ادامه داشته باشد. یکی از نشانه‌ها، التهاب یا خونریزی لثه هنگام مسواک یا نخ دندان است. برای کاهش التهاب، توصیه می‌شود از ترکیبات طبیعی مانند کورکومین (زردچوبه) و ئی‌جی‌سی‌جی (موجود در چای سبز) استفاده شود.

◆ خوش‌خلقی

با افزایش سن، سطح هورمون‌ها کاهش پیدا می‌کند که می‌تواند به نوسان‌های خلقی، مه ذهنی، گرگرفتگی، ریزش مو و مشکلات خواب منجر شود. مردان نیز ممکن است به گرگرفتگی دچار شوند.

◆ ذهن هشیار

فراموشی‌های مکرر، گیجی، کاهش تمرکز و تغییرات شخصیتی می‌تواند نشانه کاهش عملکرد مغز باشد. مغز مانند عضله است و باید با یادگیریِ فعال، تقویت شود. تمرین‌هایی مانند گفتن کلماتی که با حرف مشابه شروع می‌شوند، چالش‌های ذهنی ساده و فعالیت‌های فکری به حفظ عملکرد شناختی کمک می‌کنند. خواب خوب نیز برای سلامت مغز ضروری است. توصیه می‌شود از داروهای خواب‌آور پرهیز شود، اتاق خواب تاریک باشد، تلفن همراه بیرون از اتاق قرار داده شود و اینترنت وای‌فای شب‌ها خاموش شود.

برای ارزیابی سلامت می‌توانید این تمرین‌ها را انجام دهید:

روی زمین بنشینید و بدون کمک دست‌ها برخیزید.

۳۰ بار بدون مشکل پشت‌سرهم روی صندلی بنشینید و بایستید.

پوست پشت دست را بکشید و بررسی کنید چقدر سریع به حالت اول برمی‌گردد.

یک فوق تخصص قرنیه:

٤ درصد ایرانی ها دچار قوز قرنیه هستند

یک فوق‌تخصص قرنیه گفت:بیماری قوز قرنیه یکی از شایع‌ترین اختلالات قرنیه در ایران و خاورمیانه است و حدود ۲ تا ۴ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند.

به گزارش وبدا، جواد صادقی افزود: علاوه بر زمینه‌های ژنتیکی، مالش چشم یکی از عوامل خطر و مؤثر در ایجاد قوز قرنیه است، بنابراین توصیه می‌شود افراد از ماساژ یا فشار دادن محکم چشم‌ها به طور جدّی خودداری کنند.

وی گفت: قوز قرنیه نوعی اختلال پیشرونده است که در اثر کاهش استحکام بافت قرنیه ایجاد می‌شود.در این حالت، قرنیه سفتی طبیعی خود را از دست داده و شکل کروی آن به‌تدریج تغییر می‌کند و در مراحل پیشرفته به صورت مخروطی در می‌آید.

صادقی یادآور شد: بیماری قوز قرنیه یکی از شایع‌ترین اختلالات قرنیه در ایران و خاورمیانه است و حدود ۲ تا ۴ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند.

وی افزود:در افرادی که یکی از بستگان درجه‌اول دچار قوز قرنیه است، احتمال ابتلاء تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد که رقم قابل‌توجهی است.

این فوق‌تخصص قرنیه با بیان اینکه قوز قرنیه بیماری پیشرونده‌ای است و باید به موقع تشخیص داده شود، تأکید کرد:افرادی که سابقه ژنتیکی یا آلرژی چشمی دارند، کسانی که به طور مداوم چشم خود را می‌مالند و بیماران مبتلا به آستیگماتیسم، به ویژه آستیگمات‌های بالا، نابرابر بین دو چشم یا در حال افزایش، باید احتمال بروز این بیماری را جدّی بگیرند.

همچنین اگر با وجود استفاده از عینک، دید فرد بهبود کامل نمی‌یابد، لازم است برای بررسی وضعیت قرنیه به چشم‌پزشک مراجعه کند.

وی درباره اهمیت تشخیص زودهنگام این بیماری، اظهار داشت: در صورت تشخیص به موقع، می‌توان با انجام عمل جراحی از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

صادقی خاطرنشان کرد: با اجرای دقیق‌تر پروتکل‌های تشخیصی و غربالگری در سال‌های اخیر، خوشبختانه آمار پیوند قرنیه ناشی از قوز قرنیه در ایران و جهان روند کاهشی داشته است. با این حال، هنوز مواردی وجود دارد که به دلیل تأخیر در مراجعه، تنها راه درمان برای بیماران، پیوند قرنیه است.

خبر پزشکی

با این چای‌های طبیعی فشار خون خود را پائین بیاورید

برخی چای‌های گیاهی می‌توانند به‌طور طبیعی به بهبود گردش خون و کاهش فشار کمک کنند. چای‌هایی مانند ختمی، سبز، بابونه، سیاه، اولانگ، سیر و زنجبیل با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود می‌توانند فشار خون را کاهش داده و به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

به گزارش فرارو، بسیاری از افراد در کنار مصرف داروهای تجویزی، به دنبال روش‌های طبیعی برای کنترل فشار خون خود هستند. فشار خون بالا یا هیپرتانسیون یکی از عوامل اصلی خطر در ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی است.یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌های طبیعی برای حمایت از سلامت قلب، افزودن چای به رژیم روزانه است. هرچند نوشیدن چای جایگزین درمان پزشکی نیست، اما می‌تواند به‌عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم، در بهبود عملکرد قلب و تنظیم فشار خون مؤثر باشد.

◆ چای گل ختمی (Hibiscus Tea)

چای گل ختمی از گلبرگ‌های خشک‌شده‌ی گیاه ختمی تهیه می‌شود و بدون کافئین است. این چای طعمی ترش و رنگی قرمز تند دارد که ناشی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به نام آنتوسیانین‌ها است؛ همان موادی که در انواع توت‌ها و میوه‌های قرمز و بنفش یافت می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به حفظ سلامت رگ‌های خونی کمک می‌کنند و خاصیت ارتجاعی آن‌ها را افزایش می‌دهند، در نتیجه ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند.

مطالعات متعددی اثر مفید چای ختمی را بر فشار خون تأیید کرده‌اند. در یک پژوهش، افرادی که روزانه دو فنجان چای ختمی نوشیدند، کاهش قابل‌توجهی در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک خود در مقایسه با گروه کنترل مشاهده کردند. مرور چندین تحقیق دیگر نیز نشان داده است که چای ختمی به طور مداوم موجب کاهش فشار خون سیستولیک می‌شود، اگرچه تأثیر آن بر فشار دیاستولیک اندکی کمتر است.

◆ چای سبز (Green Tea)

چای سبز، سیاه و اولانگ همگی از یک گیاه به‌دست می‌آیند، اما تفاوت آن‌ها در میزان اکسیداسیون پس از برداشت است. چای سبز در فرآیند تولید اکسید نمی‌شود و به همین دلیل طعم ملایم‌تری دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است. یکی از مهم‌ترین ترکیبات فعال در چای سبز، کاتچین‌ها هستند که باعث انعطاف‌پذیری رگ‌ها و بهبود گردش خون می‌شوند. همچنین خاصیت ضدالتهابی آن‌ها می‌تواند به سلامت کلی قلب کمک کند.

◆ چای بابونه (Chamomile Tea)

چای بابونه بیشتر به دلیل اثر آرام‌بخش و کمک به خواب شناخته می‌شود، اما ممکن است تأثیر غیرمستقیمی بر کاهش فشار خون نیز داشته باشد. استرس مزمن و خواب ناکافی از عوامل شناخته‌شده‌ی افزایش فشار خون هستند.بابونه با خاصیت آرامش‌بخشی خود، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش اضطراب کمک کند و در نتیجه از این طریق به حفظ فشار خون سالم کمک نماید.

◆ چای سیاه (Black Tea)

چای سیاه که پرمصرف‌ترین نوع چای در جهان است، از همان گیاه چای سبز به‌دست می‌آید اما در فرآیند تولید به‌طور کامل اکسید می‌شود. این فرآیند موجب ایجاد رنگ تیره و طعم قوی‌تر می‌شود. چای سیاه منبع غنی از فلاونوئیدها است که با بهبود جریان خون، کاهش التهاب و محافظت از دیواره رگ‌ها به سلامت قلب کمک می‌کنند.

و ...

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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۳۰۱۰۰۰۹۲۶۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبداله کریمی فرزند رسول بشماره شناسنامه ۱۱۵ در ششدانگ یک باب ساختمان مسکونی - تجاری به مساحت ۱۳۴/۲۴ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۳۰ - اصلی واقع در بوکان - جاده حصار نبش کوچه شیلان ۲۹ محرز گردیده است که برای آن پلاک ثبتی ۱۳۰/۱۷۶۱۲ - اصلی اختصاص یافته 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: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰
۲۰۳۴۰۵۸.م.الف/۱۲۳۲-ش **خالد خانه بیگی- رئیس ثبت اسناد و املاک**

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 ۱۴۰۴۶۰۳۱۳۰۱۰۰۰۹۲۴۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بوکان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی فتاحی فرزند بایزید بشماره شناسنامه ٤٣٧ صادره از بوکان در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۰ متر مربع پلاک - ۱۳٤ اصلی واقع در بوکان - شهرک پردیس - کوچه پردیس ۵ محرز گردیده است که برای آن پلاک ثبتی ۱۳٤/۳۳٦ - اصلی اختصاص یافته 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: ۱٤۰٤/۰۸/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰٤/۰۸/۲۰
۲۰۳۳۰۱۰.م.الف/۱۲۳۱-ش **خالد خانه بیگی- رئیس ثبت اسناد و املاک**

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر بر اینکه سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی قطعه ۲۳۱ تفکیکی طبقه ٤ بشماره ۱۲۲۸۵ فرعی مجزی شده از ۹۷۲۲ فرعی از ۷۳ اصلی واقع در بخش سه اردبیل که سند مالکیت آن بشرح صفحه ۲۱۲ دفتر ۹۱۱ ذیل ۱۵۹٦۸۵و بشماره چاپی ۸۷۷۰۰۵ الف ۹۳ بنام آقای غفور پیل مال جبه دار فرزند میرزاعلی بشماره شناسنامه ٦۹۵ و کد ملی بشماره ۱٤٦۳۲۹٤۰۰۱ صادره از اردبیل ثبت و صادر گردیده است سپس وی فوت نموده و خانم رویا پیل مال جبه دار با وکالت از طرف ورات نامبرده طبق وکالتنامه شماره ۵۰۷۳۵ مورخه ۱٤۰٤/۰۸/۱۳ دفترخانه ۱۳ اردبیل با مراجعه به اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک اردبیل طی درخواستی بشماره وارده ۱۰٤۲۹۹۰ مورخه ۱٤۰٤/۰۸/۱۳ اعلام نموده که سند مالکیت صادره قبلی به علت اسباب کشی مفقود شده است و پس از جستجوی کامل پیدا نگردیده است تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده اند لذامراتب طبق بخشنامه شماره ۱٤۰٤۸۰۰۱۹۱۰۳۰۰۰۰٤۸ مورخه ۱٤۰٤/۰۸/۱۷ به کلیه دفاتر اسناد رسمی حوزه تابعه ابلاغ سپس در اجرای تبصره یک ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت موضوع یکبار در روزنامه آگهی گردیده که هر کس ادعائی بوجود سند مالکیت بنام خود داشته باشد ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار این آگهی دلایل قانونی و یا اصل سند را با اخذ رسید تسلیم این اداره نمایند بدیهی است پس از انقضای مدت مقرره طی تشریفات قانونی سند مالکیت بنام نامبرده فوق صادر و تسلیم خواهد شد و سند قبلی از درجه اعتبار ساقط خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱٤۰٤/۸/۲۰
۱۳۵٤/۰٤-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه – احمدیان**

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقردرواحدثبتی تصرفات مالکانه و بلامعارض کلاسه ۱٤۰٤۱۱٤٤۱۲۰۰۱۰۰۰۹۱۹ تقاضای خانم مهناز نظری به شماره شناسنامه ۳۳۳٤ و کدملی ۲۱۲۰۳٦٤۹٦٦ صادره از گرگان فرزند حسین در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بمساحت ۱٦۱،۰۲ مترمربع ازپلاک شماره ۱۲٦ اصلی واقع دراراضی گلند بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت ازانتقال ملک ازمالک رسمی به متقاضی دارد
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود ازاین رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشاراولین اگهی به مدت دوماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده این اداره تسلیم وپس ازاخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید

تاریخ انتشار نوبت اول۱٤۰٤،۷،۲۰
نوبت دوم ۱٤۰٤،۹،۵
۲۰٤۳۹۱۲.م.الف/۱۳۵٤-ش **سرپرست اداره ثبت اسنادواملاک منطقه دو گرگان– سید عیسی میرکاظمی**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص آریا ماندگار زاگرس

به شناسه ملی ۱٤۰۱۳۱۹۳۲۳۵ و به شماره ثبت ٦۲۸٦۲۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰٤/۰۸/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد محل شرکت به آدرس استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، مجیدیه شمالی، کوچه شهید کریم زارعی، بن بست رضازاده، پلاک ۵، طبقه همکف به کد پستی: ۱٦٦۳٦٦۷۱۸۱ تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید.
۳۳۱-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۴۶۱۲۷)**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص لابراتوارهای شهردارو به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۸۴۴۲۳ و به شماره ثبت ۹۱۴۹

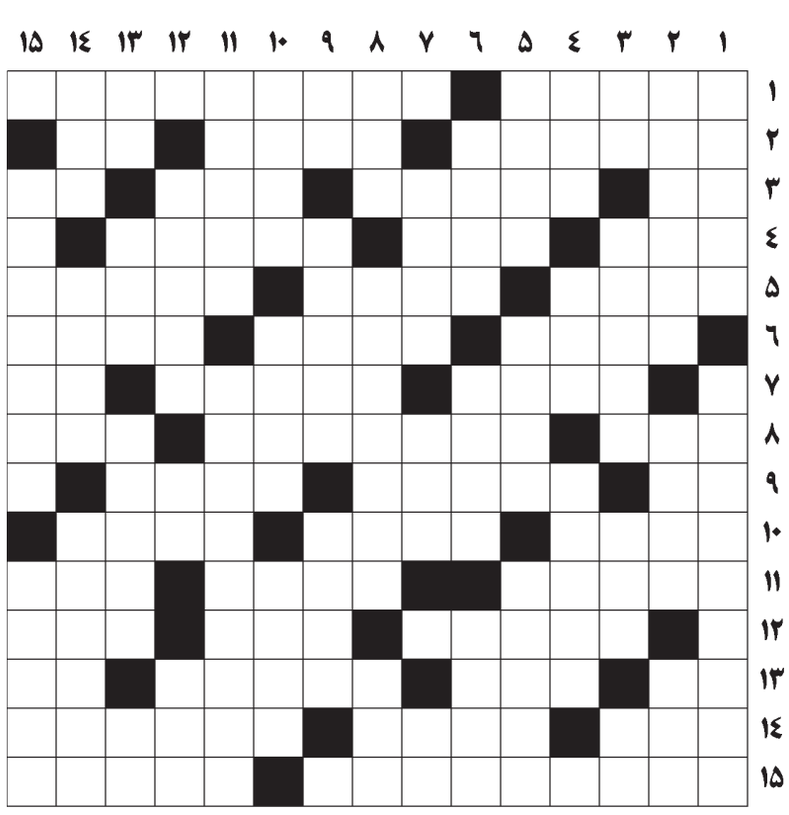
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱٤۰٤/۰۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم نیلوفر پوررضا جورشری به شماره ملی ۰۰۷۱۳۳٦۰٤٤ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ خانم ندا سپاسی آشتیانی به شماره ملی ۰٤۵۱۷۰۹۳۰٦ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ آقای محمد سپاسی آشتیانی به شماره ملی ۰۵۱۹۷۵۰۹۰۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ انتخاب گردیدند کلیه قراردادها، اسناد و اوراق بهادار یا تعهدآور با امضاء مشترک آقای محمد سپاسی آشتیانی (مدیرعامل و عضو هیئت مدیره) و خانم نیلوفر پوررضا جورشری (رئیس هیئت مدیره) همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر مکاتبات و مراسلات عادی با امضای منفرد مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.
۳۳۲-د **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۴۶۱۲۹)**

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص لابراتوارهای شهردارو به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۸۴۴۲۳ و به شماره ثبت ۹۱۴۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱٤۰٤/۰۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم نیلوفر پوررضا جورشری به شماره ملی ۰۰۷۱۳۳٦۰٤٤ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ خانم ندا سپاسی آشتیانی به شماره ملی ۰٤۵۱۷۰۹۳۰٦ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ آقای محمد سپاسی آشتیانی به شماره ملی ۰۵۱۹۷۵۰۹۰۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱٤۰٦/۰۷/۲۱ انتخاب گردیدند.
۳۳۳-د **سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۴۶۱۳۱)**

جدول

شماره جدول ۷۸۴۲



افقی

۱-نان پاره گدایی - داستانی از نویسنده سپیددندان ۲-یکی پس از دیگری - رودی در اروپا - عقل خالص۳-واحد سطح - قمار باز خاکستر نشین - سود ناشایست- بیماری ۴-واحد پول سرزمین چکمه‌یی - ضربه ناگهانی - گوشواره ۵-زمین خشک و بایر - نام آرایش- تو در تو ۶-نوعی پسوند است- جاوید و ماندگار - عطا کردن و بخشیدن ۷-از آلات موسیقی قدیم - گل درخت میوه‌دار - گرداگرد دهان ۸-پایه و اساس- از جزایر بزرگ اندونزی - جوان است۹-طایفه کم حرف- زد و بند کردن - فیلم نما ۱۰-نظیر و مانند - ایالتی در اسپانیا - خاک نرم ۱۱-بزرگی و شکوه - لکنت و زبان گرفتگی - به‌کار نیامدنی ۱۲-تربیت آموخته - عضو پرواز - همان نفقه است۱۳-مرگ غصه‌دار - دیوار کوتاه - آتش آلو - گل بتونه ۱۴-سرباز زدن - از هم رمیدن - طبیعیدان مشهور فرانسوی ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- جنباندن و تکان دادن

عمودی

۱-سرشار است- از محلات قدیم و معروف مرکز تهران ۲-پادشاه میسنا که در اساطیر یونانی بخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است- از هفت قلم آرایش قدیم - نوعی بالاپوش۳-حرف نفی عربی - گزارش و خبرچینی - پیچش مو - اسب آذری ۴-نی میان تهی - پیچش مو - پرفروغ است۵-گفتار و سخن - ته نشین شونده - عنکبوت۶-پیراهن کار - نگهبان در - یک ششم ملک۷-گروه کارگرانی که مشغول یک کار باشند - محلی در مکه - نفس بلند ۸-خیزش آب- لیاقت ندارد - نماز بموقع ۹-دودمان - برچسب کالا - پایتخت همسایه شرقی ۱۰-مردم آزار - قلعه و حصار - حاصل سوختگی ۱۱-فرزند ادم - خاطری آسوده دارد ۱۲-مرد وارسته - مظهر روشنایی - از حروف استثنا ۱۳-گل بتونه - گردو غبار - دستاوردها - کمترین وقت ۱۴-همیشه برقرار است- علم و دانش ذاتی - پرفتوت است و سخاوتمند ۱۵-بالارو برقی - ایوان کوچک جلوی عمارت

حل جدول شماره قبل

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