

## خبرها از عالم علم

## اگر افسرده‌اید، مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را کاهش دهید



یک مطالعه آزمایشی جدید می‌گوید: کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده می‌تواند سلامت روان شما را تقویت کند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که افراد پس از کاهش بیش از ۸۵ درصدی مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده، افسردگی و اضطراب کمتری داشتند. دکتر «یناشا چاکودرا»، محقق ارشد و استادیار روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا، در یک بیانیه خبری گفت: «تاثیر نشان می‌دهد که غذاهای ناسالم ممکن است به روده به شیوه ای آسیب برسانند که به مغز آسیب می‌رسانند.»

برای این مطالعه، محققان ۲۰ شرکت‌کننده مبتلا به افسردگی را استخدام کردند. در میان آنها، ۱۴ نفر نیز اضطراب داشتند. همه بیماران دارای اضافه وزن یا چاق بودند و حداقل از یک اختلال متابولیک، از جمله فشار خون بالا، دیابت یا کلسترول بالا رنج می‌بردند. شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. یک گروه به مدت چهار هفته رژیم غذایی معمول خود را ادامه دادند، در حالی که گروه دیگر به رژیم غذایی با مقادیر کم غذاهای فوق فرآوری‌شده روی آوردند. پس از چهار هفته، گروه‌ها رژیم غذایی خود را عوض کردند. غذاهای فوق فرآوری‌شده عمدتاً از مواد استخراج‌شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع‌شده، نشاسته و قندهای افزوده، تهیه می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها.

مثال این گروه از غذاها شامل کالاهای پخته‌شده بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، محصولات آماده مصرف یا آماده گرم کردن و برش‌های سرد در اغذیه‌فروشی هاست.

چاکودرا گفت: «غذاهای فوق فرآوری‌شده باعث تحریک دوپامین، هورمون لذت، می‌شوند که باعث ولع می‌شود. شرکت‌های غذایی با دانشمندان همکاری می‌کنند تا مقدار مناسبی از شکر، نمک و چربی را پیدا کنند که باعث شود شما بخواهید بیشتر و بیشتر از این غذاها بخورید.» چاکودرا در ادامه افزود: «کاهش میزان غذاهای فوق فرآوری‌شده در رژیم غذایی ما می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، زیرا بسیار خوش‌طعم، ارزان و راحت هستند.»

نتایج نشان داد که وقتی افراد مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را کاهش دادند، در سه شاخص سنجش افسردگی، امتیازات به‌مراتب پایین‌تری کسب کردند. همچنین وضعیت اضطراب آن‌ها نیز تا حدی بهبود یافت. چاکودرا اظهار داشت که ارتباط میان غذاهای ناسالم و افسردگی ممکن است ناشی از پدیده‌ای موسوم به «شت روده» و بهره‌م‌خوردن تعادل آن باشد. به گفته او، غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌توانند به لایه محافظ روده آسیب برسانند.چاکودرا افزود: «این آسیب روده می‌تواند منجر به ایجاد التهاب مزمن و خفیف در سراسر بدن بشود؛ التهابی که یا مستقیماً باعث افسردگی می‌گردد و یا افراد را در برابر آن آسیب‌پذیرتر می‌کند.»

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران 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 ۱۰۸۱۰۰۶۱۶۹/۱۴۰۵/۳۰۱۰۸۱۰۰۶۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای امیرحسین پورکبانی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۰۰۲۵۶۸۸۰۸ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین با پاي احدانی به مساحت ۴۱/۱۷ متر مربع در قسمتی از پلاک ۱ فرعی از ۳ اصلی واقع در سیاه سنگ – میدان سادر–ورسروی و ورزشگاه خریداری از مالک رسمی آقای عبدالحمید دانشور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: شنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۲۶
**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – شهرام عطایی**

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس تهران 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 ۱۰۸۱۰۱۰۳۰۱/۱۴۰۵/۳۰۱۰۸۱۰۰۶۳۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک پردیس تهران تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای بهنام صحت فرزند جعفر بشماره شناسنامه ۱۰۶۰ صادره از تهران در شش‌دانگ یک قطعه زمین با پاي احدانی به مساحت ۲۹۹/۰۷ مترمربع قسمتی از پلاک ۹۸ فرعی از ۱ اصلی واقع در بوهمن – پلوار امام رضا – بعد از پلوار سیاه – سمت راست – جنب پلاک ۸ خریداری از مالک رسمی آقای سبزیلی زهری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: یکشنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: دو شنبه: ۱۴۰۵/۰۷/۲۶
**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پردیس – شهرام عطایی**

## اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران اداره ثبت و املاک حوزه ثبت ملک پردیس رودهن 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 ۱۰۸۱۰۰۷۲۲۲/۱۴۰۵/۳۰۱۰۵۲۰۰۴۳۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودهن تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خانم کبری رحمانی مورچه خورتی فرزند کاظم بشماره شناسنامه ۱۲۰۵۶ صادره از تهران در قسمتی از شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور فاقد بنا با کاربری کشاورزی به مساحت ۷۲۷/۱۱ مترمربع پلاک ۲ فرعی از ۵۳ خریداری از مالک رسمی آقای عربعلی اذرمنش – رحمت اله شهبانی – رضا رضایی – محمدعلی حشقیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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: ۱۴۰۵/۷/۱۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۷/۲۶
**رئیس ثبت اسناد و املاک رودهن – حسین علی زاده**

یک روانپزشک، از افسردگی و اضطراب، به عنوان شایع‌ترین اختلالات روان در سالمندان نام برد. به گزارش مهر، امین صلحی، به اهمیت مراقبت از سلامت روان در سالمندان، اشاره کرد و گفت:خطر ایجاد اختلال روان یکی از فاکتورهایی است که با افزایش سن در ارتباط مستقیم است.

وی افزود: از دست دادن نقش‌های اجتماعی، خودمختاری، استقلال، مرگ عزیزان و دوستان، افت سلامت جسمی، افزایش انزوا، محدودیت مالی و کاهش عملکرد شناختی، برخی سالمندان را در برابر اختلالات روان آسیب‌پذیرتر می‌کند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه مراقبت از سالمندان، شدت عوارض و با بروز اختلال روان‌پزشکی در این گروه سنی را کاهش می‌دهد، خاطرنشان کرد: درباره مسایل بهداشتی درمانی سالمندان موارد مختلفی وجود دارد که بحث افت تندرستی، شنوایی، بینایی و به طور کلی از دست دادن عملکرد اولیه که بر نوع ارتباطات اجتماعی آنان اثرگذار است، احتمال بروز اختلالات روانپزشکی را تشدید می‌کند.

وی تاکید کرد: مهم‌ترین دلیل بروز و تشدید افت عملکرد در سالمندان بی‌توجهی به پیشگیری و یا درمان از سوی اطرافیان و اعضای خانواده سالمند است.

♦♦♦

مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو بر استفاده از ظرفیت‌های شبکه توزیع استانی برای افزایش دسترسی مراکز درمانی به تجهیزات پزشکی تولید داخل تاکید کرد.

به گزارش مهر به نقل از ایفاندا، علی عزیزاده، بر راهاندازی و عملیاتی شدن سامانه ثبت و پیگیری خدمات و تعمیرات تجهیزات پزشکی، تاکید کرد و گفت: لازم است سازوکار مشخصی برای ثبت و پیگیری این خدمات وجود داشته باشد تا فرآیند ارائه خدمت به مراکز درمانی و مصرف‌کنندگان با نظم و شفافیت بیشتری انجام شود.

وی با اشاره به ظرفیت بازار تجهیزات پزشکی در استان‌های مختلف کشور، افزود: یکی از پیشنهادهای

# شایع‌ترین اختلالات روان در سالمندان را بشناسیم



صلحی، شایع‌ترین اختلال روان در سالمندان را اختلالات افسردگی، شناختی، هراس و اضطراب عنوان کرد و افزود: بسیاری از این اختلالات با افزایش سن آغاز و آرام آرام پیشرفت می‌کنند.

این متخصص روانپزشکی توصیه کرد: باید اطرافیان به تغییرات شناختی سالمند توجه ویژه داشته باشند و در این زمینه از ارزیابی‌های به‌موقع و مراجعه به پزشک غافل نشوند.

وی با تاکید بر اینکه پیشگیری از آسیب عصبی به مراتب آسانتر از ترمیم یا درمان است، ادامه داد: این موضوع قدرت ترمیم را بدن را نقض نمی‌کند چرا که اساساً زمانی مرگ اتفاق می‌افتد که قدرت ترمیم در هر عضوی از بین می‌رود و این قاعده کلی اهمیت پیشگیری و درمان اختلالات روان را یادآور می‌شود.

صلحی درباره نحوه مراقبت از سالمندان گفت: گاهی غفلت‌هایی درباره مراقبت از سالمندان وجود

دارد به این شکل که ممکن است احساسات مراقبان سالمند بر آن اثرگذار باشد.

وی افزود: مراقبت از سالمند خصوصاً زمانی که دچار بیماری‌هایی است که به تنهایی قادر به انجام کارهای اولیه و مواجهه با آن نیست منجر به بروز احساساتی در سالمند خواهد شد، توجه به احساساتی که در سالمند ایجاد می‌شود و مشورت با متخصصان روان درمانگر در درمان و پیشگیری از بروز اختلالات جدی‌تر موثر است.

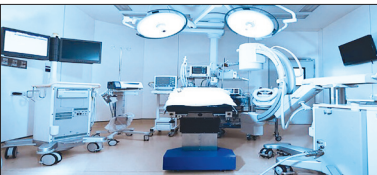
صلحی در ادامه با بیان اینکه گاهی مراقب سالمند به دلیل بروز خشم در ناخودآگاه، فرسودگی و یا خستگی، ممکن است بیش از سایرین در معرض بروز بیماری روان باشد خاطرنشان کرد: توصیه اکید این است احساسات مراقبان سالمندان هم مورد توجه باشد، چرا که سلامت روان این افراد در نحوه مراقبت از سالمندان اثر مستقیم دارد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: در دسترس بودن خدمات دولتی بهداشت روان برای سالمندان بسیار حائز اهمیت است، وی با اشاره به اینکه افراد باید با افزایش سن از توجه ویژه‌ای به عملکرد اجتماعی و خلقی داشته باشند، ادامه داد: یکی از فاکتورهای مهم توجه فرد به سلامت بهداشت روانی و جسمی است.

♦♦♦

## مدیر کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو:

# دسترسی مراکز درمانی به تجهیزات پزشکی در سراسر کشور باید تسهیل شود



مجلس برنامه‌ریزی کرد.این اقدام علاوه بر توسعه بازار تولیدکنندگان، می‌تواند به دسترسی سریع‌تر مراکز درمانی به تجهیزات مورد نیاز کمک کند.

وی تصریح کرد:توسعه شبکه توزیع در کنار تولید، موجب تقویت زنجیره تامین تجهیزات پزشکی می‌شود و می‌تواند زمینه استفاده بیشتر از ظرفیت تولید داخل را فراهم کند.

علایزه همچنین بر ضرورت استفاده از ظرفیت‌های قانونی و ابزارهای موجود برای حمایت از تولید داخل تاکید کرد و گفت: هر اقدامی که به افزایش دسترسی، تقویت شبکه توزیع و حضور مؤثرتر محصولات تولید داخل در مراکز درمانی کمک کند، باید مورد توجه قرار گیرد.

♦♦♦

## خبرپزشکی

## عوارض مصرف زیاد مکمل روغن ماهی



برخی متخصصان قلب بنابر نتایج یک بررسی تازه مدعی شده‌اند که مصرف بیش از اندازه و با دز بالای مکمل‌های روغن ماهی نه تنها فایده آشکاری برای سلامت قلب ندارد بلکه می‌تواند به دلیل افزایش خطر آریتمی، مشکلات گوارشی و اختلالات خونی، به قلب آسیب بزند.

به گزارش ایسنا، «جرمی پولاک»، متخصص قلب در مرکز پزشکی دانشگاه مرلند می‌گوید مصرف مکمل روغن ماهی بدون تجویز پزشک در بهترین حالت بی‌فایده است اما ممکن است خطراتی هم داشته باشد. او توضیح می‌دهد: کارآزمایی بالینی وجود ندارد که فواید یک مکمل روغن ماهی را ثابت کند.حتی برخی داده‌ها نشان می‌دهند که این مکمل‌ها می‌توانند مضر باشند.

این خبر ممکن است غافلگیرکننده باشد چون رابطه مستقیم میان مصرف منظم ماهی و سلامت قلب کاملاً اثبات‌شده است. مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند که مصرف منظم ماهی، خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد و متخصصان این تاثیر را به مقدار بالای اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی نسبت می‌دهند.

با این حال پولاک ادعا می‌کند بیشتر مکمل‌های روغن ماهی موجود در بازار عمدتاً حاوی چربی‌های اشباع هستند. به این معنی که اگرچه این مکمل‌ها واقعا «روغن ماهی» دارند اما مشکل اینجا است که مقدار امگا ۳ مفید آنها بسیار کم است و نوع چربی در آنها لزوماً چربی مفید امگا ۳ نیست. در عوض، بیش از نیمی از چربی‌های معمولی ماهی و حتی چربی‌های اشباع تشکیل می‌دهد که برای سلامتی قلب ضرر دارند.

مطالعات نشان داده‌اند مقدار بالایا ای روغن ماهی می‌تواند خطر فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی اختلال در ریتم قلب) را افزایش دهد. البته دلیل این موضوع هنوز مشخص نیست و خطر آن هم کم است اما به هر حال بهتر است قبل از مصرف هر دارو یا مکملی که ممکن است روی سلامتی قلبتان اثر بگذارد، با متخصص قلب مشورت کنید.

به گزارش ایندیبیندنت، «فرانک هان»، یک متخصص قلب دیگر نیز این ارتباط را تایید می‌کند. او هم می‌گوید علت دقیق افزایش خطر این عارضه همچنان ناشناخته است اما معتقد است که این اثرگذاری احتمالاً ناشی از تغییراتی است که روغن ماهی در ساختار غشای سلولی و رفتار کانال‌های یونی ایجاد می‌کنند.او همچنین هشدار می‌دهد مصرف بیش از حد روغن ماهی می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی، تغییر در شاخص‌های خونی و افزایش خطر خونریزی شود.

## راه‌های ایمن برای دریافت امگا ۳

پولاک پیشنهاد می‌کند به‌جای مصرف مکمل، از متخصص قلب خود در مورد مصرف ئی‌پی‌ای (EPA) خالص‌شده امگا ۳ یا «ایکوساپنت اتیل» سوال کنید. البته این مکمل فقط با نسخه و معمولاً همراه با استاتین‌ها (داروهای کاهنده کلسترول) برای کاهش خطر مشکلات قلبی-عروقی تجویز می‌شود. یعنی اگر کلسترولتان بالا نیست، احتمالاً اصلاً به آن نیاز ندارید. روش مطمئن دیگر برای دریافت امگا ۳، خوردن ماهی است. خوردن ماهی بیش از یک بار در هفته معمولاً بی‌خطر است اما مصرف روزانه آن ممکن است خطر قرار گرفتن در معرض جیوه را بالا ببرد.



شماره جدول ۸۰۴۰

افقی

۱-خویششتن داری کردن - از آثار محسن مخملباف فیلمساز بنام ایرانی ۲-انعکاس صوت و تמוج آن - کاپیتان وطنی ۳-عطار کردن وبخشیدن - بدگویی شعری - نماز بموقع - اصطلاحی در تنیس۴-جادوی سپیده دم - پسوند شباهت- سسر - ماندگی ۵-تیرگی چشم - به تیرش مرد آزاده هند به خدا پیوست- خائف و بیمناک ۶-جنبش و حرکت- نهاد و درون - بزرگ و قوی هیکل ۷-سختی کردن - آگاهی داشتن - یک تنه‌ای بی میان ۸-گدبند - کنایه از کتا پاپیاد و بی اساس است- پرچم -واحد سطح - از اجبار کریمه - از آلات موسیقی قدیم ۱۰-شهر و قبیله ۱۱- همه سپاهیان - گروه و انجمن ۱۱-دو نفر که باهم علیه دشمن می جنگند - تقسیر کتاب زند - ضمیم تنها ۱۲-خوی و عادت- انگیزه - اگر روی آب افتد طبل رسوایی را زده اند - جنگ و جدال ۱۳-از آفات غله - رایبنده - به آن زندهام - نمد مال ۱۴-سبزی اش- کلید داران بهشت۱۵-شاه فراری ساسانی - مخترع هنر نمایشی

## عمودی

۱-شعبده باز - سخاوت و بخشندگی ۲-ایجاد دردسر کردن - نیای رستم ۳-در میان - آثار نویسنده - مقصود - هنوز ادب نشده ۴-یدار نظامی - انبار غله - نوعی از درخت صنوبر - رنج و آزار ۵-خیچه - مخترع اتوبوس برقی - رهسپار است۶-از اوراق بهادار - بحر و دریا - قد کشیده ۷-مساحتی از زمین معادل ده هزار متر مربع - شهری در استان گل و بلب - دوستگ آسبیا ۸-پسوند شباهت- بدکاری و بدغلاری - بدگویی شعری ۹-حرف درون - یادگار - کلام تلام لیه ۱۰-واحد نظامی- ممکن است- شکسته و خرد شده ۱۱-از شهرهای استان گلستان - عاقبت چوبنده - دودمان ۱۲-پرچم - موجود است- چوب بلند - دشمن سخت۱۳-راه میابنر - برهنه است- چغندر تنوری - محکم و استوارشده ۱۴-فیلمنامه - یاری با مسافر ۱۵-شهری در انگلستان با منسوجات کتان و ابریشمی معروف- بی چیز و تهیدست

## حل جدول شماره قبیل

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

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۲۸۷۹۸۶)**