خبر پزشکی

توصیه محققان؛

سبزیجاتی که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند

مصرف طیف وسیعی از سبزیجات با رنگ های مختلف از سوی محققان توصیه می شود چراکه سبزیجات دارای انواع مواد مغذی بوده و برخی ترکیبات فراتر از ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

به گزارش مهر، محققان در تحقیقی به بررسی بهترین سبزیجاتی پرداختند که ارتباط قوی ای با کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن دارند.

بر همین اساس ۴۷ نوع از سبزیجات براساس دارابودن ۱۷ ماده مغذی معروف رده بندی شدند. مواد مغذی شامل ویتامین‌های A، C، D، E، K، و بسیاری از ویتامین‌های گروه B، همراه با مواد معدنی کلسیم، پتاسیم، آهن و زینک و بعلاوه فیبر و حتی پروتئین بود.

طبق این رده بندی، ۵ سبزی اول به شرح زیر هستند:

شاهی
کلم چینی (کاهو ژاپنی)
برگ چغندر
اسفناج
کولارد سبز (نوعی کلم)

در ادامه این لیست کلم کالی، شابانک (در نواحی کرمان می روید)، کاهو برگ، بروکلی و کلم بروکسل قرار دارند.

برنج قهوه ای برای سلامتی مفید تر است یا برنج سفید؟

برنج بخش قابل توجهی از رژیم غذایی برای بسیاری از مردم در سراسر جهان است. سازمان غذا و کشاورزی سازمان ملل متحد گزارش می دهد که برنج ۱۹ درصد کل کالری موجود در جهان را تشکیل می دهد.

به گزارش بهداشت نیوز برنج قهوه ای می تواند حاوی پروتئین، فیبر و کربوهیدرات بیشتری نسبت به برنج سفید باشد، اما چربی بیشتری نسبت به برنج سفید دارد.

برنج سفید همان برنج قهوه ای است که سبوس و جوانه را از آن حذف کرده اند. در نتیجه، برنج سفید دارای مقدار کمتری از آنتی اکسیدان ها، ویتامین B، مواد معدنی، چربی ها، فیبر و پروتئین نسبت به برنج قهوه ای است.

برنج قهوه ای حاوی مقادیر بالایی از ویتامین ها و مواد معدنی نسبت به برنج سفید است، به جز آهن، فولات و سلنیوم که در هر دو تقریبا برابر است.در حالی که برنج قهوه ای حاوی فیبر بیشتری نسبت به برنج سفید است، ممکن است گزینه خوبی برای افرادی باشد که میخواهند در رژیم غذایی خود بیشتر از دانه های کامل استفاده کنند.

برنج سفید دارای اسید فولیک بیشتری نسبت به برنج قهوه ای است و برای زنان باردار توصیه می شود.برنج قهوه ای حاوی فسفر و پتاسیم بیشتری نسبت به برنج سفید است، بنابراین افراد مبتلا به بیماری های کلیه نیاز به محدود کردن هر دو این مواد مغذی در رژیم غذایی خود دارند.

علایم کم‌کاری و پرکاری تیروئید

همزمان با روز جهانی تیروئید، رئیس انجمن غدد درون‌ریز ایران به بررسی عوامل کم‌کاری و پرکاری تیروئید پرداخت و نسبت به کنترل میزان ید مصرفی در مادران باردار هشدار جدی داد.

دکتر فریدون عزیزی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه نوع کارکرد غده تیروئید در زمان‌های مختلف از زندگی، اثرات متفاوتی بر انسان می‌گذارد، گفت: یکی از مواقعی که کارکرد این غده اهمیت زیادی دارد، زمان جنینی و کودکی است که عملکرد درست آن تأثیر مستقیمی در رشد جسمی و ذهنی جنین و کودک دارد.

وی افزود: مادرانی که در زمان بارداری دچار کمبود ید بوده‌اند یا نوزاد آنها با کمبود ید مواجه است، ضریب هوشی کمتری دارند و دچار اختلالات ذهنی، عصبی و روانی می‌شوند.

وی با بیان این‌که اگر شدت کمبود ید افزایش یابد می‌تواند منجر به «کراتنیسم» شود، گفت: بیماری‌هایی نظیر عقب‌افتادگی ذهنی، کوتاهی شدید قد و... از نتایج کمبود شدید ید است. البته این نارسایی امروزه با مصرف نمک‌های یددار در کشورها کاهش چشم‌گیری داشته و میزان ید موجود در نمک توسط کارخانجات به نحوی کنترل می‌شود که نیاز بدن تمام افراد برطرف شود. البته خانم‌ها در دوره بارداری نیاز بیشتری به مصرف ید دارند و به همین دلیل باید در زمان بارداری از قرص ید استفاده کنند.

عزیزی در ادامه با بیان این‌که برای تولید هورمون تیروئید به ید نیاز است افزود: البته نمی‌توان از ایفای نقش صحیح غده تیروئید برای جلوگیری از ایجاد سایر اختلالات در بدن غافل بود. وجود هورمون تیروئید برای انفعالات و سوخت‌وساز درست سلول‌ها ضروری است و کمبود آن در بدن باعث ابتلاء به کم‌کاری تیروئید و زیادی آن در بدن باعث پرکاری تیروئید می‌شود.

وی با اشاره به علائم کم‌کاری و پرکاری تیروئید در بدن گفت: از آنجایی که این هورمون سوخت‌وساز سلول‌های بدن را کنترل می‌کند، بدیهی است که کاهش میزان آن باعث چاقی، افسردگی، ضعف و بی‌حالی فرد شده و افزایش میزان آن سبب کاهش وزن، اضطراب و تپش قلب می‌شود.

این فوق تخصص غدد درون‌ریز ادامه داد: رشد ناهنجار برخی قسمت‌های غده تیروئید می‌تواند منجر به ایجاد تومور شده که با توجه به اینکه غده تیروئید معمولاً در گردن وجود دارد، هرگونه رشد نامتعارف در گردن به راحتی قابل مشاهده است و فرد در صورت مشاهده باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کند تا در صورت مشاهده علائم توسط پزشک، معالجه دارویی یا عمل جراحی انجام شود.

عزیزی یادآور شد: البته تنها پنج درصد این تومورها بدخیم است که نیاز به جراحی دارد و ۹۵ درصد مابقی با درمان دارویی قابل کنترل است که خوشبختانه در این زمینه کشور هیچ مشکل و کمبودی ندارد و روند درمان این بیماران به خوبی طی می‌شود.

اثرات مخرب استرس بر فشار خون

مشاور دفتر سلامت روان وزارت بهداشت گفت: استرس و اضطراب در ابتلا به بیماری‌هایی، چون فشار خون بالا موثر است.

به گزارش بهداشت نیوز: اسدی معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و سلامت روان وزارت بهداشت درباره تاثیر استرس در افزایش فشار خون و مشارکت کارشناسان سلامت روان در کمپین ملی کنترل فشار خون اظهار کرد: یکی از مهمترین فاکتورها و عوامل موثر در بسیاری از مشکلات جسمی مانند فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و حتی سرطان‌ها استرس و اضطراب ناشی از وسایل اجتماعی اقتصادی و سیاسی است.

وی ادامه داد: یکی از راهکارها و ورش‌های مناسب برای درمان بیماری‌های غیر واگیر کاهش استرس در افراد است که این مسئله با کنترل استرس و اضطراب برطرف می‌شود.

اسدی بیان کرد: اگر افراد آموزش‌های لازم را در کنترل اضطراب ببینند و سبک زندگی خود را تغییر دهند و مهارت‌های مقابله و مدیریت استرس، خشم و حل مسئله را آموزش ببینند تاثیر بسیاری در کاهش استرس‌های روحی می‌گذارند.

مشاور دفتر سلامت روان وزارت بهداشت تصریح کرد: وقتی افراد برای ساعات فراغت یا استراحت خود برنامه ریزی می‌کنند برنامه‌هایی چون گشت و گذار در طبیعت و ورزش به عنوان سبک زندگی درست می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب و در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی چون فشار خون بالا تاثیر گذار باشند.

وی افزود: البته امنیت اجتماعی، سیاسی و اقتصادی نیز در بروز استرس و اضطراب بسیار نقش دارند و رسانه‌ها باید از پخش اخبار منفی تا حد امکان خودداری کنند چرا که اخبار منفی به افزایش استرس و اضطراب و ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند.

اسدی تاکید کرد: بیماری‌های چون دیابت و فشار خون پایه‌های جسمی دارند و افراد باید برای تشخیص درمان به موقع به پزشک مراجعه کنند و کنار کاهش استرس و اضطراب درمان دارویی نیز بگیرند.

مشاور دفتر سلامت روان وزارت بهداشت یادآوری کرد: تمام کارشناسان سلامت روان در مراکز جامع سلامت در کنار سایر گروه‌های بهداشتی حضور دارند و مداخلات لازم به کاهش استرس و اضطراب مبتلایان به فشار خون بالا کمک می‌کنند.

یادداشت

چرا بچه‌های ما دارند چاق می‌شوند!

آسیه ویسی

اغلب بچه‌های دبستانی و حتی دبیرستانی ما، اضافه وزن دارند. شاید روزگاری چاق بودن نشانه سلامت و حتی تمول مالی بود، اما این روزها چاقی یک بیماری است که برای درمان آن به خصوص در سنین کودکی و نوجوانی باید فکری شود.

چاقی در فرزندان ما علت های مختلفی دارد شاید مهم ترین و اولین دلیلی که به ذهن ما برسد اتسفاده زا تنقلاتی است که در تهیه آن ها از روغن های جامد و پالم دار و نیز ذرت و سیب زمین استفاده شده است و بچه ها علاقه خاصی به این نوع خوراکی ها دارند.

اما این تنها یک دلیل از میان چندین و چند دلیل چاق شدن کودکان و نوجوانان است. مورد مهم تری که اخیرا پزشکان و به خصوص روان پزشکان به آن اشاره می کنند، دیر خوابیدن و حتی شب بیداری دانش آموزان است.

با دیر خوابیدن یا نخوابیدن، بدن حدود ۱۶۱ کالری انرژی مصرف می‌کند و همین میزان انرژی مصرف شده را فرد در روز بعد با پرخوری و فشار آوردن به بدن جبران می‌کند. در این شرایط مازاد مواد خوراکی پرانرژی که مصرف شده به صورت تجمع چربی و چاقی خود را نشان می‌دهد.

بنابراین یکی از مهم‌ترین وظایف ما به‌عنوان والدین، تنظیم خواب فرزندان‌مان است . فرزندانی که از فرصت شب برای انجام بازی‌های کامپیوتری و چت استفاده می‌کنند و البته در کنار دست‌شان هم حتما تنقلاتی برای خوردن دارند!

خبرها از عالم علم

تاثیر ویتامین D بر سلامت قلب نوجوانان چاق

مصرف بسیار زیاد ویتامین D عامل ابتلا به مسمومیت ویتامین D است که به اشتهای کم، تهوع، استفراغ و عوارض کلیوی منجر می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز: محققان در مطالعات خود نوجوانان چاق را مورد بررسی قرار دادند؛ این دسته از افراد بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

این مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین D تاثیر مثبتی برای سلامت قلب و یا کاهش خطر ابتلا به دیابت در نوجوانان چاق ندارد و از طرفی مصرف مکمل ویتامین D، کلسترول و تری گلیسرید را افزایش می‌دهد.؛ محققان هشدار می‌دهند مصرف بسیار زیاد ویتامین D موجب ابتلا به وضعیتی موسوم به مسمومیت ویتامین D می‌شود که به اشتهای کم، تهوع، استفراغ و عوارض کلیوی منجر می‌شود.

آگهی مزایده

در خصوص پرونده کلاسه ۹۷۱۰۰۴ موضوع محکومیت علی یاری حسب پرونده کلاسه شماره ۹۵۰۹۹۸۰۲۴۲۲۰۰۷۲۸ صادره از سوی شعبه ۱۲۵ مجتمع شهید باهنر به پرداخت ۱/۰۱۸/۲۴۹/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و تأخیر تأدیه در حق محکوم له مهدی احمدی و همچنین مبلغ ۵۰/۹۱۲/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر دولتی در حق صندوق. نظر به اینکه پلاک ثبتی به شماره ۵۷۲۶ فرعی از ۵۶ اصلی توسط محکوم له معرفی و توقیف گردیده است و توسط کارشناس منتخب محترم آقای ۱- محمد جواد خانی ۲- نسرین عبادیه شرح ذیل مورد کارشناسی و ارزیابی قرار گرفته است: احتراماً، به ابلاغیه واصله موضوع پرونده کلاسه شماره ۹۷۱۰۰۴ و دستور مورخه ۱۳۹۷/۰۹/۱۴ و ۱۳۹۷/۱۰/۲۳ در خصوص ارزیابی و تعیین قیمت کارشناسی ششدانگ یک قطعه زمین و بنای احداثی در آن به مساحت ۱۹۹۱/۴۰ متر مربع به پلاک ثبتی شماره ۵۷۲۶ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء که آقای مهدی احمدی بابت طلب از آقای علی یاری که طبق دستور واحد اجرای احکام شعبه ۱۲۵ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضائی شهید باهنر در حق آقای مهدی احمدی محکومگردیده و از طرف محکوم له پلاک موصوف جهت مطالبه معرفی گردیده است، اینجانبان به عنوان کارشناس منتخب به عنوان معرفی محل و ارزیابی مطابق در خواست مورخه ۱۳۹۷/۱۰/۲۳ در معیت نماینده محکوم له به محل وقوع ملک واقع در مشاء صد متر بالاتر از املاک تخت جمشید ضلع شمالی جاده آسفالته مشاء به دماوند عزیمت و پس از ملاحظه و مشاهده محل و تطبیق حدود اربعه پلاک موصوف با موقعیت محل و با مطالعه پرونده اجراء ثبتی، گزارش کارشناسی را به شرح ذیل به استحضار می‌رساند؛ ۱- وضعیت پلاک ۵۷۲۶ فرعی مفروز از ۵۶ اصلی واقع در مشاء برابر سوابق ثبتی و یک فقره سند مالکیت، ششدانگ یک قطعه زمین به پلاک ثبتی شماره ۱۱۹۰ فرعی از ۵۶ اصلی واقع در مشاء حوزه ثبتی شهرستان دماوند، ذیل ثبت ۲۱۶۸ صفحه ۲۸ دفتر ۱۵۷ املاک به شماره چاپی ۲/۲۲۸۹۰ در تاریخ ۱۳۵۴/۰۴/۰۱ به نام آقای مهدی شاهدی صادر وتسلیم شده است. و به موجب انتقالات به عمل آمده دارای مالکین مشاعی بوده و با عبور از جاده آسفالته پلاک مرقوم به دو قطعه مجزی که برای قطعه شمالی پلاک ۵۷۲۶ فرعی مفروز از ۱۱۹۰ فرعی مفروز از ۵۶ اصلی منظور گردیده و اسناد مالکیت مشاعی تک برگی به مساحت ۱۹۹۱/۴۰ متر مربع به نام مالکین صادر و تسلیم شده است و طبق پاسخ استعلام شماره ۱۶۲۴۶ مورخه ۱۳۹۵/۱۰/۰۹ صادره ثبت دماوند مقدار ۰/۳۱۸۳(سه هزار و یک صد و هشتاد و سه ده هزارم) دانگ مشاع در سهم مشاعی آقای علی یاری فرزند الهیار معرفی شده و قدر السهم نامبرده در قبال مبلغ ۵۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بازداشت می‌باشد و مد نظر قرار دادن موقعیت محل و میزان مساحت عرصه محدوده پلاک، یک بنای احداثی مسقف به شیروانی به مساحت حدوداً ۵۰ متر مربع و محصور به دیوار بلوکی و سنگ قرمز و تعداد حدوداً ۷۰ اصله درختان مغروسه از نوع سیب و گیلاس، گردو و تبریزی حدوداً ۸ سال و با در نظر گرفتن، پارامترهای موثر در ارزیابی از جمله موقعیت محلی و استقرار ملک و میزان مساحت و وضعیت موجود از نظر کمیت بنا و دیوار و درختان موجودات و اثبات مالکیت اشخاص حقیقی و حقوقی و فارغ از بازداشتی و احتما هرگونه مغایرت در حدود ثبتی ملک و نداشتن هرگونه بدهی احتمالی ناشی از عوارضات و مالیات به اشخاص حقیق و حقوقی و کلیه بدهیات و تعهدات و دیون ممکنه که پرداخت آن بر عهده مالک بوده و جرائم احتمالی متعلقه و در وصرت عدم وجود موانع قانونی و مغادیر در انتقال و کلیه شواهد و قرائن در وضعیت موجود، قیمت پایه جهت مزایده ششدانگ عرصه و اعیان و کلیه متعلقات در صورت تخلیه جمعا به مبلغ ۲۳/۸۹۶/۸۰۰/۰۰۰ ریال (معادل بیست و سه میلیارد و هشتصد و نود و شش میلیون و هشتصد هزار ریال) ارزیابی و اعلام نظر می‌گردد وو قدرالسهم مشاعی محکوم علیه به مقدار ۰/۳۱۸۳ (سه هزار و یک صد و هشتاد و سه ده هزارم) دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین (با اعیانی موجود) جمعاً به مبلغ ۱/۲۶۷/۷۲۵/۴۲۰ ریال (معادل یک میلیارد و دویست و شصت و هفت میلیون و هفتصد و بیست و پنج هزار و چهرصد و بیست ریال) ارزیابی و اعلام نظر می‌گردد. به عنوان قیم پایه مزایده اعلام نموده است. نظریه کارشناس به طرفین الباغ گردید که مصون از اعتراض مانده مزایده از قیمت پایه کارشناسی آغاز خواهد شد و به کسی که بالاترین قیمت را پیشنهاد دهد به او فروخته خواهد شد. برنده مزایده می‌بایست مبلغ ۱۰٪ قیمت پیشنهادی را به حساب ۲۱۷۱۲۹۹۰۲۷۰۰۶ سپرده فوق واریز نمایدو فیش‌های مربوطه را به دفتر اجرای احکام مدنی تحویل نمایند. الباقی را حداکثر ظرف یک ماه به حساب فوق واریز نماید و قبض‌های مربوطه را به دفتر اجرای احکام مدنی تحویل نمایند و در غیراین صورت و عدم واریز مابقی مبلغ مذکور، ده درصد واریزی به نفع دولت ضبط خواهد شد. وقت مزایده ۱۳۹۸/۰۴/۰۱ ساعت ۱۰/۰۰ صبح تعیین گردید. طالبین جهت اطلاعات بیشتر ۵ روز قبل از شروع مزایده می‌توانند به دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری دماوند مراجعه نمایند.

۱۴۸.م.الف/۴۸۶-ش **مدیر دفتر اجرای احکام مدنی دماوند – نصیری نیا**

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای حسین پرهیزکار باستناد ۲ برگ استشهاد محلی که به امضا شهود وبگواهی دفترخانه شماره ۷ گرمسار رسیده مدعی میباشد که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۲۵/۴۴۰واقع در بخش گرمسار مورد ثبت ۵۲۹۸۰جلد۳۴۰صفحه ۳۸۱ بعلت جابه جایی مفقودو مالک در خواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰آئیننامه قانون ثبت آگهی میشود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود اسناد مالکیت مذکور نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت باین اداره تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و در صورت اعتراض اصل اسناد ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد"".شماره چاپی سند دفتر چه ای۰۴۷۴۴۶۵

۲۵۵.م.الف/۴۸۷-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گرمسار – حسن رامه**

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم زهرا محمدی دارای شماره ملی ۰۴۳۹۷۶۴۷۹۳ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۹/۳/۹۸ ازاین شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان آقای منصورانصاری فرزند محمد به شماره ملی ۰۴۳۹۴۳۰۲۹۱ درتاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۶ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :۱- خانم زهرا محمدی فرزند محمد به شماره ملی ۰۴۳۹۷۶۴۷۹۳ همسر متوفی ۲-آقای مهدی انصاری فرزند منصور به شماره ملی ۰۴۳۰۲۲۲۵۳۱ پسرمتوفی - اینک با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مذبور را دریک نوبت آگهی می نماید تاهرکسی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه از متوفی نزد او باشد ازتاریخ نشرنخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

۱۴۶.م.الف/۴۸۵-ش **رئیس حوزه سوم شورای حل اختلاف دماوند– حمیدرضا امیری**

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محسن محمد عربی وکیل وراث شاهپور خسروانی باستناد به وکالتنامه ۱۳۰۳۳۸ مورخ ۹۷/۰۹/۱۱ دفتر ۷ گرمسار وباستناد ۲ برگ استشهاد محلی که به امضا شهود وبگواهی دفترخانه شماره یک گرمسار رسیده مدعی میباشد که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۱/۱۲۳واقع در بخش گرمسار مورد ثبت جلد۳۵۷صفحه۲۳۹ بعلت جابه جایی مفقودو مالک در خواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰آئیننامه قانون ثبت آگهی میشود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود اسناد مالکیت مذکور نزد خود میباشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت باین اداره تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و در صورت اعتراض اصل اسناد ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد"".شماره چاپی سند ۳۸۸

۲۶۵.م.الف/-ش **رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان گرمسار – حسن رامه**

آگهی تغییرات شرکت صنایع بسته بندی کاوشگران پیام آور (سهامی خاص) به شماره ثبت ۹۱۳۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۴۷۴۶۱۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۸ بنا به تفویض اختیار حاصله از مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : سرمایه شرکت از مبلغ ۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱،۰۰۰،۰۰۰ سهم ۱۰،۰۰۰ ریالی با نام افزایش یافت. که مبلغ افزایش سرمایه ازمحل تبدیل مطالبات حال شده سهامداران تامین و پرداخت شده است وماده ۵ اساسنامه ، به شرح ذیل اصلاح گردید. سرمایه شرکت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱،۰۰۰،۰۰۰ سهم ده هزار ریالی با نام می باشد که تماماً پرداخت شده است.

۴۸۹-ش **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قزوین (۴۷۹۳۲۵)**

جدول

شماره ۶۱۲۲

افقی

۱-از وسایل بهداشتی - گیاهانی را که یاخته‌های آنها یکسان و همانند باشند گفته میشود ۲-شیمیدان مشهور روسی - نابود شدنی - مظهر روشنایی ۳-خم پارچه - پول هلند - نماز بموقع - کلام معتبر ۴-سرباز زدن - برهنه است- قصه و داستان ۵-شهر بزرگ نیمروز - زر سرخ - ردیاب هوایی ۶-خدمتکار سالخورده - روحانی مبارز زمان رضا خان - سرپرست خانواده ۷-استخوان سینه - ورزش سرسره بازی - امر به آمدن ۸-تقویت رادیویی - گازی بی‌رنگ و تند بود که از نشادر و آهک بدست می‌آید - جالیزی تنبل ۹-آب روستایی - سدآبی کوچک- کشکول گدایی ۱۰-قائم مقام - پرچم - دست شکسته بر گردن ۱۱-سخن زشت- خربزه خوشبو - سرزنش ۱۲-بازگشت از گناه - آینده - رشته خوش نوا ۱۳-کم مانده تا دیوانه شود - قاطع درخت- بیماری رنگین - یاداشت ۱۴-پیچش مو - سگ توله شکاری - تفسیر کتاب زند ۱۵-کتابی نوشته جلال آل احمد - خالق بی همتا

عمودی

۱-دارای مزیت و برتری - از میان بردن ۲-نام قدیم مشهد - نان کاغذی - دعوی زیاده از حد ۳-دوستی و محبت- از شهرهای استان فارس- شهر صنعتی آلمان - پاک از تهمت۴-یکحرف و هزار عدد - پیش و نزد - آشکار کردن ۵-واحد وزن - روشهای نیکو - در میان ۶-مارکی بر خودرو - قرین و نظیر - آشکار شدن ۷-شکسته و خرد شده - ماندگی - گریز از ترس۸-کشور عربی - کج خیال و بد نیت- تنهاست۹-عدد قمری - زبانی که شکر است- خرمافروش ۱۰-ترس و واهمه - کارش زدن سکه است- پرهیزکاری ۱۱-عادل است و از نامهای باری تعالی - اثری از تئوفیل گوتیه ۱۲-بازگشت از گناه - مظهر روشنایی - کرشمه ۱۳-مفعول بی واسطه - رستگاری - سستی و بیحالی - قبول نشده ۱۴-پسر - برقرار است- پایتخت آنگولا ۱۵-کنایه از طاقت و توان بسیار کرده اند - گروگان

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱						■									
۲	■						■					■			
۳			■					■					■		
۴		■			■				■					■	
۵					■					■					
۶	■					■					■				
۷		■					■						■		
۸				■								■			
۹			■						■						
۱۰	■				■					■					
۱۱						■	■					■			
۱۲		■						■							
۱۳			■				■						■		
۱۴				■					■						
۱۵										■					

حل جدول شماره قبل

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