ضرورت بررسی توصیه های پزشکان به مصرف گوشت

بخش پایانی

گوشت دریایی گران اما ضامن سلامتی

■ گروه گزارش

گوشت های چرب و قرمز عامل اصلی ابتلا به بیماری چربی خون و در نتیجه مقدمه مشکلات دیگر است.

با نگاهی به آمار مصرف گوشت قرمز در کشور ما در مصرف این ماده غذایی نیز رکورددار بوده ایم، به طوری که سال ۹۲ داده‌های مرکز آمار ایران نشان می دهد نتایج کشتار دام و میزان تولید گوشت قرمز در کشور ۳۷۷ هزار تن بوده است .

گوشت قرمز یکی از مواد غذایی پرمصرف سفره های ایرانی است که مضرات فراوانی دارد و متاسفانه بسیاری از خانواده‌ها از آن آگاهی ندارند.

در گزارش قبلی به مقایسه و معرفی انواع گوشت های سفید نیز پرداختیم و به این موضوع اشاره کردیم که با تغییر ذائقه و عادات غذایی می توان این گوشت های سفید را جایگزین غذاهایی کرد که در آن از گوشت های قرمز استفاده می شده ضمن اینکه اخیرا تنوع و گستردگی محصولات گوشت سفید نیز به وفور در فروشگاه‌ها دیده می شود .

در پخش پایانی این گزارش نگاهی داریم به جایگاه، خواص و تنوع محصولات گوشتی دریایی و انواع مختلف آن از شمال تا جنوب میهن اسلامیمان.

جای خالی امگا۳ در سفره ایرانی

نوشتن در مورد خواص ماهی شاید کمی تکراری باشد.تقریبا همه ما می دانیم که گوشت ماهی دارای چه خواص بیشماری است و حتی فراتر از آن به گفته بسیاری از متخصصان سالم ترین گوشت قابل طبخ است.اما با این وجود آشنایی به خواص گوشت انواع آبزیان و فوایدی که برای بدن دارند خالی از لطف نیست.

مهندس شهرام مقرب نیا، کارشناس شیلات در خصوص فواید گوشت آبزیان و مصرف آن در وعده های غذایی به گزارشگر روزنامه کیهان می‌گوید :"خب تقریبا همه می دانند که گوشت ماهی‌ها سرشار از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد مورد نیاز بدن است.در واقع آبزیان می‌توانند به عنوان یک منبع مطمئن و کاهش‌دهنده اثرات سوء تغذیه مورد استفاده قرار گیرند.شاید اشاره حتی خیلی از متخصصان تغذیه برای همه افراد به خصوص بیماران قلبی، مصرف دو بار ماهی در هفته(هر بار ۹۰ گرم) را سفارش می‌کنند."

*** یک کارشناس شیلات: ماهی دارای مقدار بسیار کمی سدیم می‌باشد و به همین خاطر برای رژیم‌های کم نمک بسیار پیشنهاد مطلوبی است.حتی خیلی از متخصصان تغذیه برای همه افراد به خصوص بیماران قلبی، مصرف دو بار ماهی در هفته(هر بار ۹۰ گرم) را سفارش می‌کنند.**

* * *

به این موضوع جالب باشد که گوشت موجود در ماهی پریشانی و افسردگی و ضعف عصبی را هم کاهش می دهد و باعث مقاوم شدن در برابر ضعف جسمانی هم می شود چون پروتئین موجود در گوشت ماهی به دلیل داشتن اسیدهای آمینه لازم اثر مهمی در ترمیم بافت‌ها و سلامتی و شادابی انسان و بطور کلی رشد بدن دارد و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های عفونی کاهش می‌دهد."

وی ادامه می‌دهد: "گذشته از آن مصرف گوشت ماهی و به‌طور کلی مصرف آبزیان برای بسیاری از اقشار مختلف جامعه که شاید مشکلات جسمی مختلفی داشته باشند مثل فشار خون یا دیابت یا چربی خون هم بسیار مفید است.هر چند گوشت ماهی هم چرب است اما این چربی مفید است. چربی ماهی مفید است ولی چربی گوشت قرمز مضر، چون چربی گوشت قرمز از نوع چربی‌های اشباع می‌باشد، اما چربی ماهی از ۲ نوع اسید چرب غیراشباع امگا ۳ به نام‌های EPA و DHA است.گوشت ماهی انواع ویتامین‌ها مثل ویتامین A، B و D را دارد .همین طورکلسیم و فسفر و مقدار کمی آهن، مس و سلنیوم .

خواص ماهی برای بیماران قلبی

این کارشناس شیلات تصریح می‌کند: "ماهی‌هایی که در آب‌های شور زندگی می‌کنند، هم مقدار زیادی یُد دارند. ماهی دارای مقدار بسیار کمی سدیم می‌باشد و به همین خاطر برای رژیم‌های کم نمک بسیار پیشنهاد مطلوبی است.

حتی خیلی از متخصصان تغذیه برای همه افراد به خصوص بیماران قلبی، مصرف دو بار ماهی در هفته(هر بار ۹۰ گرم) را سفارش می‌کنند."

این کارشناس فرآوری شیلات در ادامه با اشاره به میزان مصرف ماهی می افزاید :" خوشبختانه در سالهای اخیر و با ورود محصولات جدید و متنوع در عرصه آبزیان به طبع استقبال عمومی و مصرف این محصولات نیز افزایش چشمگیری یافته است.به طوری که طبق آخرین آمارها سرانه مصرف ماهی در سال گذشته ۸،۵ کیلوگرم بوده است که هر چند هنوز هم با توجه به خواص فراوان و غیر قابل انکار گوشت آبزیان این میزان کم است اما باید در نظر بگیریم که با توجه به ده سال گذشته رشد چشمگیر و باورنکردنی بوده است."

مصرف آبزیان در ایران نصف متوسط جهانی

کارشناسان معتقدند با فرهنگ سازی و متعادل ساختن قیمت تمام شده می توان این آمار را افزایش داد و عده بیشتری را به مصرف این محصولات تشویق کرد. هر چند در حال حاضر هم مصرف کنسروهای انواع ماهی‌ها به نسبت بالا است اما بدیهی است که استفاده از انواع ماهی های تازه به مراتب بهتر و مفیدتر خواهد بود.

چندی پیش رئیس سازمان شیلات ایران سرانه مصرف آبزیان در ایران را نصف متوسط جهانی اعلام کرده بود و از بستر های مناسب کشور برای پرورش ماهی خبر داده بود.

حسن صالحی رئیس سازمان شیلات ایران در این خصوص گفته است: "براساس آمار رسمی سازمان خوار و بار جهانی در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۸۳ میلیون تن آبزی در دنیا تولید شده است. سرانه مصرف آبزیان در برخی کشورها مثل ژاپن و نروژ حدود ۷۰ کیلوگرم و مصرف سرانه در ایران از نصف متوسط جهانی کمتر است.از ۱۸۳ میلیون تن آبزیان تولید شده در جهان حدود ۹۰ میلیون تن از طریق آبزی‌پروری و بیش از ۹۲ میلیون تن از طریق صید حاصل شده است.اما با این وجود در دو دهه گذشته صید در دنیا رشد چندانی نداشته و تثبیت شده و برای اینکه صید از پایداری برخوردار باشد و دچار آسیب نشود، به موضوعات مدیریت در مورد صید توجه بیشتری شده است."

*** حسن صالحی رئیس سازمان شیلات ایران: براساس آمار رسمی سازمان خوار و بار جهانی در سال ۲۰۱۲ حدود ۱۸۳ میلیون تن آبزی در دنیا تولید شده است.سرانه مصرف آبزیان در برخی کشورها مثل ژاپن و نروژ حدود ۷۰ کیلوگرم و مصرف سرانه در ایران از نصف متوسط جهانی کمتر است.**

ماهی هایی از شمال تا جنوب

اگر چه همان طور که اشاره شد هنوز ماهی آنچنان که باید جایگاهش را در سفره خانوارهای ایرانی پیدا نکرده است اما بی انصافی است که بگوییم علت آن کمبود یا محدودیت است اما به راستی قیمت بالا می تواند دلیل محکمی برای این جایگاه ضعیف سر سفره باشد.

کافی است گشت کوتاهی در بازارهای روز همین شهر یا مخصوصا شمال یا جنوب بزنید آنوقت خواهید دید که به راستی برای انتخاب یک کیلو ماهی چقدر سردرگم می مانید.

انواع ماهی شمال، ماهی جنوب، ماهی های پرورشی، ماهی آزاد،ماهی های رودخانه ای و دریاچه ای و حتی ماهی های وارداتی و کمتر دیده شده، هر کدام از این ماهی‌ها طعم‌ها، روش‌های طبخ و البته خاصیت های متفاوتی نیز دارند. امابه صورت خلاصه و اطلاعات جمع آوری شده از منابع مختلف ویژگی‌های یکسانی را برای بیشتر این ماهی‌ها نشان می‌دهد. اما قبل از اشاره به این ویژگی‌ها باید گفت در کشور ما به دلیل وجود آب و هوایی معتدل و چهار فصل تنوع بالایی از انواع ماهی وجود دارد.

البته وجود میگوها و سایر مواد مغذی دریایی را که در برخی از شهرهای جنوبی وجود دارد را نباید نادیده گرفت. قیمت این محصولات هم بسته به اینکه چقدر از شهر صید دور شده باشد متفاوت است .مثلا قیمت ماهی زبیده یا حلوا درخوزستان به مراتب ارزانتر از تهران است .اما در مجموع بسته به اینکه ماهی چه کیفیتی باشد و تازه باشد یا یخ زده می‌توان گفت قیمت ماهی در کشور ما از ارزان‌ترین نوع از کیلویی ۱۲ هزار تومان شروع می‌شود و تا ۱۴۰ هزار تومان هم وجود دارد.اما بر آورد دقیق قیمت ماهی بسته به نوع و وزن آن تقریبا ممکن نیست.

مرغوب‌ترین نوع ماهی کدام است

حال می‌پردازیم به انواع ماهی و خواص هرکدام که برای مصرف، کدام بهتر است.

جواد عباسی مفرد از ساکنان شهر ساحلی رودسر در استان گیلان که سالهاست به صید ماهی می‌پردازد به گزارشگر روزنامه کیهان می‌گوید:"مرغوب‌ترین ماهی جهان، ماهی آزاد است، شاید به این دلیل که ماهی اقیانوس است و به هیچ عنوان امکان پرورش آن وجود ندارد."

وی در ادامه می‌گوید: "فیله‌ماهی آزاد را به صورت دودی هم مصرف می‌کنند.ماهی سفید هم جزو ماهی‌های پر طرفدار است. گوشت سفید و لطیفی دارد. البته جنس نر این ماهی روی سرش خال‌های درشت و سفید دارد، کشیده تر است و گوشت بیشتری دارد. اگرچه پرورشی این ماهی هم وجود دارد اما قطعا نوع آزاد آن مرغوب‌تر است. این ماهی را می‌توان، سرخ کرده، کبابی، بخارپز یا به شکل دودی مصرف کرد که بستگی به ذائقه و سلیقه افراد دارد."

این صیاد ماهی تصریح می‌کند: "ماهی کفال هم دوکی شکل است، گوشت سفید اما سفتی دارد و اصالتا روسی است. شمالی‌ها اغلب نوع "دودی" و "شور" آن را مصرف می‌کنند. سرخ شده و کبابی کفال را هم با نارنج و لیمو میل می‌کنند."

وی در معرفی بیشتر انواع ماهی می‌گوید: "ماهی حلوا سفید هم فلس دارد، اما با یک دست کشیدن، تمیز می‌شود. جنوبی‌ها به آن "زبیده" به معنای برگزیده می‌گویند. "حلوا" را اغلب به صورت شکم خالی در روغن سرخ می‌کنند و سر سفره می‌آورند. ماهی حلوا سیاه، گوشت سفت‌تری دارد، اما مزه‌اش همان است.ماهی سنگسر هم از نظر شکلی، کتابی است و استخوان زیادی دارد. معمولا آن را کباب یا سرخ کرده یا در قلیه‌ماهی استفاده می‌کنند.ماهی شوریده، دوکی شکل و ظریف است. گوشت سفید و کم‌تیغ‌اش هم بعد از پخت،نرم و لذیذ می‌شود. این ماهی را درسته و البته با شکم خالی، می‌توان سرخ کرد.ماهی شیرهم تقریبا بدون تیغ و بی‌آزار است؛ با گوشتی صورتی که ضایعات کمی دارد.همه‌جوره‌اش را هم درست می‌کنند،سرخ کرده، بخارپز و کبابی.ماهی سرخو، شبیه سنگسر است، ولی با گوشت سفید و لطیف. سرخ شده‌اش را می‌خورند یا در قلیه ماهی استفاده می‌کنند."

انواع ماهی‌های جنوب

هامور اسم خانوادگی تعداد زیادی ماهی خلیج فارس و دریای عمان است. در این میان، هامور قهوه‌ای را می‌شود برای مهمانی، درسته کباب کرد.

*** یک کارشناس شیلات:ماهی راشکو،ماهی مرغوب جنوب است که گوشت سفید و نرم، و ضایعات کمی دارد و به هر روشی می‌توان آن را پخت. راشکو را برای قلیه‌ماهی هم استفاده می‌کنند.**

* * *

گوشتش بعد از پختن، سفید و البته سفت می‌شود. وقت پختن قلیه‌ماهی با ماهی هامور، پوستش را نمی‌کنند، چون حسابی لعاب می‌اندازد.

یک کارشناس شیلات در بندرعباس به گزارشگر روزنامه کیهان می‌گوید:"ماهی راشکو،ماهی مرغوب جنوب است که گوشت سفید و نرم، و ضایعات کمی دارد و به هر روشی می‌توان آن را پخت. راشکو را برای قلیه‌ماهی هم استفاده می‌کنند.

ماهی‌های پرورشی هم اگرچه کمی لاغرتر و کم‌بنیه تر از انواع دریایی شان‌اند، اما اغلب این شانس را دارید که آنها را زنده تهیه کنید و هر چند شاید خواص طبیعی ماهی‌های دریایی را نداشته باشند اما باز از نبود یا جای خالی ماهی در سرسفره بهتر است."

وی می‌گوید: "در حال حاضر این ماهی‌ها به صورت پرورشی در بازار موجود است.کپور معمولی، کپور آیینه، کپور چرمی، آمور، کپور نقره‌ای، سرگنده و قزل‌آلای رنگین‌کمان.

این ماهی‌ها کوچک‌اند و البته ارزان‌تر از انواع دریایی و اگر طریقه پخت آنها را بدانید، بسیار خوش‌خوراک هستند که شامل سوف، لای ماهی، اردک‌ماهی، اسبله، سس ماهی، سیاه‌ماهی، قزل‌آلای خال قرمز و... هستند."

ماهی‌های منجمد وارداتی

اما نکته مهم تری که این روزها بسیار فراگیر شده است استفاده از انواع ماهی‌های منجمد وارداتی است.

این کارشناس شیلات می‌افزاید:"ماهی‌هایی که در ظاهر هم خوش فرم هستند وهم خوش اندازه و هم لذیذ و خوشمزه اما درباره ماهیت و سالم بودنشان هنوز حرف و حدیث‌های زیادی بجا مانده است. مانند ماهی نروژی سالمون و ماهی تیلاپیا. البته بیان این مطالب صد در صد علمی و دقیق نیست اما طبق بررسی‌های صورت گرفته برخی متخصصان تغذیه مقدار اسید چرب امگا ۳ موجود در تیلاپیا خیلی کمتر از سایر ماهی‌ها مثل ماهی سالمون یا ماهی اسقومری است. همچنین، نسبت امگا ۳ به امگا ۶ در ماهی سالمون بهتر از این نسبت در تیلاپیا است.

همچنین، این ماهی حاوی مقادیر زیاد اسید آراشیدونیک است که گرچه وجود آن برای ترمیم بافت‌های صدمه دیده در بدن، ضروری است اما مقدار زیاد اون با اختلالات مغزی مثل آلزایمر و تشدید التهاب در بدن در ارتباط است. "

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۰۶۶-۹۳

وزارت نیرو
شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان درنظر دارد نسبت به **واگذاری عملیات جابه‌جائی پست ۶۳/۲۰ کیلوولت رودخانه به علوی**، به پیمانکار واجد شرایط اقدام نماید. لذا از شرکت‌های واجد صلاحیت در این زمینه دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن معرفینامه از شرکت متبوعه و واریز مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۱۷۵۰۹۵۴۰۲۰۰۲ به نام سایر درآمدهای شرکت برق منطقه‌ای هرمزگان نزد بانک ملی شعبه مرکزی بندرعباس کد۷۸۰۱ از تاریخ ۹۳/۱۲/۲ لغایت ۹۳/۱۲/۵ به آدرس: تهران، میدان ونک، خیابان برزیل، ساختمان مرکزی توانیر، بلوک۲، طبقه سوم، واحد ۲۱۰ با شماره تماس ۸۸۶۷۷۱۷۴-۰۲۱ و یا بندرعباس، بلوار امام‌خمینی (گلشهر)، جنب ناحیه انتظامی، ساختمان مرکزی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان، امور تدارکات و قراردادها با تلفن تماس۴ تا ۳۳۳۳۱۷۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۰۷۹ مراجعه و یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

توضیحات:
۱- دارا بودن حداقل رتبه پنج نیرو.
۲- داشتن حداقل یک تجربه کاری نصب پست فوق توزیع با ارائه مستندات مربوطه در جلسه مناقصه الزامی می‌باشد.
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورت‌های مشروحه ذیل در روز برگزاری مناقصه تسلیم گردد:
الف: واریز وجه تضمین به حساب جاری سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۵۴۴۲۰۰۰ سپرده پیمانکاران نزد بانک ملی شعبه دارائی بندرعباس.
ب: ضمانتنامه معتبر بانکی به نفع کارفرما.
۴- دستگاه نظارت: معاونت بهره‌برداری شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان می‌باشد و شرکت‌های متقاضی می‌توانند درخصوص سئوالات فنی خود با داخلی ۲۰۱۲ (مدیریت امور انتقال) تماس حاصل فرمایند.
۵- حداکثر مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه این شرکت تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۳/۱۲/۱۷ و بازگشایی پاکات رأس ساعت ۱۰ صبح همان روز در محل امور تدارکات و قراردادها می‌باشد.
۶- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷- آگهی ما در سایت‌های iets.mporg.ir و www.tavanir.org.ir قابل مشاهده می‌باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

تجدید آگهی مناقصه

شرکت مهندسی پناه‌ساز ایران در نظر دارد نسبت به خرید Base Heating جهت یکی از پروژه‌های خود از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از تامین‌کنندگان و فروشندگان واجد شرایط دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی بمدت یک هفته جهت دریافت اسناد مناقصه و پس از واریز مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۱۷۰۸۰۱۷۳۳ نزد بانک تجارت بنام شرکت مهندسی پناه ساز ایران و ارائه اصل فیش به آدرس تهران - خ کریم‌خان‌زند - خ شهید عضدی شمالی - نبش خ دهم پلاک (۹۳) طبقه اول - دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نمایند.

تلفن تماس ۸۸۸۰۱۱۷۹ (داخلی ۱۰۷۲)

آگهی تغییرات شرکت تولید مسکن خاور شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۳۸۹۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۷۱۳۹۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۴/۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
صورتهای مالی شرکت مشتمل بر ترازنامه و صورتحساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۲/۱۲/۲۹ مورد تصویب قرار گرفت. سازمان حسابرسی بعنوان بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردید.
روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت انتقال داده‌های نداگستر صبا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۷۸۴۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۹۱۷۹۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۳/۹/۲۷ و اجازه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۳/۹/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی با نام که تماما از محل آورده نقدی تامین گردیده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید و مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی شماره ۹۳/۱۲۴/۵۹۲ مورخ ۱۳۹۳/۹/۲۹ بانک اقتصاد نوین شعبه توحید واریز گردیده و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه درتاریخ فوق‌الذکر تکمیل امضاء گردیده است.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی دعوت به مجمع عمومی سالیانه مجتمع فولاد خرم‌آباد

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌شود در تاریخ ۹۳/۱۲/۱۹ ساعت ۱۷ جهت حضور در جلسه به آدرس تهران خیابان ولیعصر نبش مطهری هتل تهران (لابی هتل) مراجعه نمایند.
موضوع جلسه: استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس شرکت و تصویب صورتهای مالی منتهی به ۹۲/۱۲/۲۹- انتخاب بازرس یا بازرسان- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار- انتخاب هیئت مدیره و سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد.

هیئت مدیره شرکت

آگهی تغییرات شرکت الکتروسازه سهامی خاص به شماره ثبت ۵۶۲۱۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۱۳۱۴۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۳/۳/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
ترازنامه و حساب سود زیان سال مالی ۱۳۹۲ به تصویب رسید.
آقای علی‌اکبر افشار هاشم‌خانی کد ملی ۰۰۴۳۲۹۵۱۸۵ به عنوان عضو و رئیس هیئت‌مدیره ، آقای محمدابراهیم احمدی کد ملی ۲۱۸۰۲۳۹۲۳۸ عضو و نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای علی ابریشم‌فروشان اصل کد ملی ۱۳۸۰۶۹۰۲۵۰ عضو هیئت مدیره و آقای علی ذوالفقاری کد ملی ۳۸۷۳۶۴۵۰۵۱ به عنوان مدیرعامل (خارج از اعضا) برای مدت دو سال انتخاب شدند.
آقای قاسم محمدی ایردموسی کد ملی ۰۰۳۶۲۹۹۵۱۰ به عنوان بازرس اصلی و خانم زهرا نظری کد ملی ۰۰۷۶۸۶۵۴۶۰ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.
کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره متفقا با مهر شرکت معتبر می‌باشد. کلیه اسناد و اوراق عادی و مکاتبات شرکت با امضاء مدیرعامل و یا هر یک از اعضاء هیئت مدیره با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستانها

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ (سیبا)** بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد ۶۹ به نام حسین شریعتمداری (موسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی			پست سفارشی		
		یکسال	شش ماه	سه ماه	یکسال	شش ماه	سه ماه
کیهان فارسی	روزانه	۱/۷۲۵/۰۰۰	۸۶۲/۵۰۰	۴۳۱/۲۵۰	۲/۴۶۰/۰۰۰	۱/۲۳۰/۰۰۰	۶۱۵/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۳/۲۲۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰	۱/۹۸۰/۰۰۰	۹۹۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۳/۲۲۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰	۱/۹۸۰/۰۰۰	۹۹۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۱/۱۵۰/۰۰۰	۵۷۵/۰۰۰	۲۸۷/۵۰۰	۱/۶۳۵/۰۰۰	۸۱۷/۵۰۰	۴۰۸/۷۵۰
مجله زن روز	هفتگی	۹۰۰/۰۰۰	۴۵۰/۰۰۰	۲۲۵/۰۰۰	۱/۳۸۵/۰۰۰	۶۹۲/۵۰۰	۳۴۶/۲۵۰
کیهان بچه‌ها	دوهفته‌نامه	۶۵۰/۰۰۰	۳۲۵/۰۰۰	۱۶۲/۵۰۰	۱/۱۳۵/۰۰۰	۵۶۷/۵۰۰	۲۸۳/۷۵۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۱۹۸/۰۰۰	---	---	۲۵۶/۲۰۰	---	---

۱-کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲-در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۳-مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۴-ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۵-در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۶-همچنین برای اشتراک نشریات کیهان می‌توانید به دفاتر کیهان در سراسر کشور مراجعه فرمائید.

فرم تقاضا

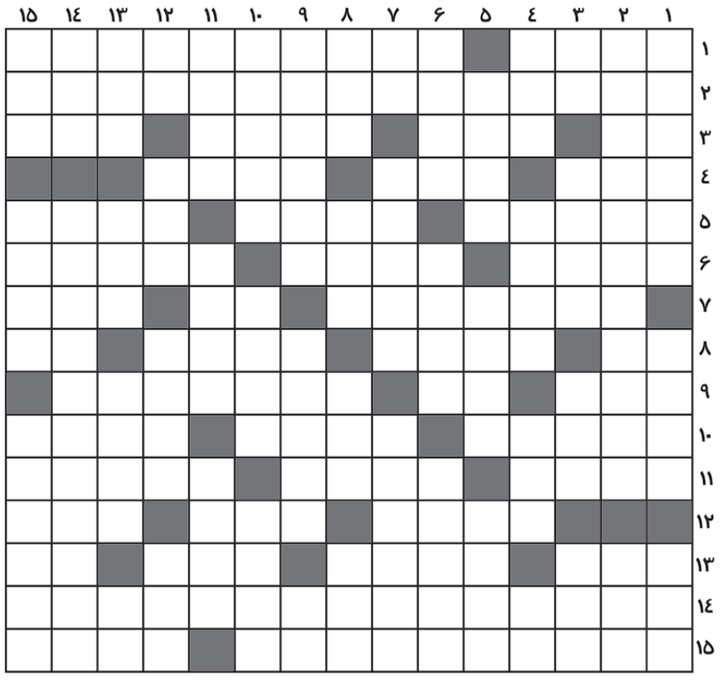
نام:..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت:..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
..... کدپستی: .....
پست الکترونیکی : ..... امضاء

واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۰۲۱۳۳۹۱۳۲۳۸ نمابر: ۰۲۱۳۵۲۰۲۴۳۸ پست الکترونیکی: int-affairs@ kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۲۲۰۱۲۱۲۸۴

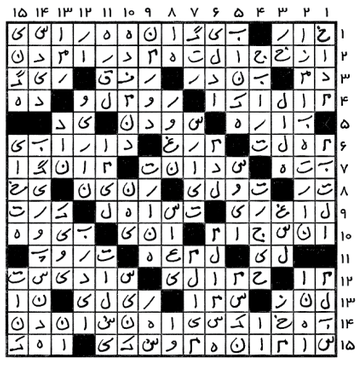
جدول شماره ۱۰۲۱۶

بدون نقطه کور



افقی:

۱- آکنده- هرج و مرج، بی‌قانونی ۲- نتیجه ملموس تورم و گرانی برای کارگران و کارمندان ۳- بانگ ندا- دوستی و مدارا- نوعی نخ رنگی برای گلدوزی- بازسازی فرش پوسیده ۴- مسیر دوخت در لباس- عبارت الهی- از منابع ویتامین‌آ ۵- شایستگی- نویددهنده- از ورزش‌های جمعی ۶- وصف یخچال‌های خیلی کوچک- خانه بزرگ- گذرانیدن ۷- اصطلاحی در فوتبال- بخشی از اتاق- زیرکی ۸- بالا آمدن آب دریا- نیاز تبدیل شیر به ماست و پنیر- برخیزا- دو نیم کردن ۹- نوعی حریر لطیف- روحانی زردشتی- کشوری در جوار مدیترانه ۱۰- وصف وحوش گوشتخوار- تمبک‌نواز زورخانه- محافظ و مدافع ۱۱- شاعری پارسی‌گو از دهلی- نگهبانی- دشنام ۱۲- مکمل کلیدک- بن شنیدن- بالندگی و رویش ۱۳- اذیت و آزار- بخشی از دست و پا- قتلگاه امیرکبیر- ضد پیش ۱۴- با سرمایه‌گذاری در این زمینه می‌توان رشد اقتصادی و اشتغال در جامعه را تامین کرد ۱۵- بالا بودن آن از نشانه‌های رعایت بهداشت و تغذیه است- خانه ییلاقی.

عمودی:

۱- همتراز بودن- نزاکت آموخته- اهلی ۲- از رشته‌های دانشگاهی- راندن، پس زدن ۳- تکیه به جای راحت- کرم خونخوار- مکمل غر- کیفر ۴- زه کمان- برخاستن- جامه دراویش- علامت جمع ۵- درگذشتن- مرسوله پستی- پول خرد سابق در آلمان ۶- بر جای مانده- قله‌های به هم پیوسته- کلاهبرداری ۷- طمع- ملازم- رهاوردی از ترکستان چین ۸- طایفه کریم‌خان- روستای زادگاه فردوسی در طوس- پاسخ مثبت- جنس و گونه ۹- قتل- هدیه- فوت و فن کار ۱۰- چهره- قطبی در برق- صدای نی ۱۱- بت و صنم- فاش کردن- مژده ۱۲- شب‌روستایی- خیال‌وگمان- پرآب‌ترین رودی که به دریای مازندران می‌ریزد- خوب ۱۳- سربلندی- گندم آسیاب رفته- پدر عمار- چیز ۱۴- قره‌قروت- پدیده‌ای که قدرت خرید را تنزل می‌دهد ۱۵- بدترین نوع شعر و شاعری- وسایل مکمل زین سوارکار- مکانی در دادگاه.