نگاهی به فواید و اثرات روزه‌داری از نظر علمی و دینی - بخش پایانی

روزه‌داری، طراوت و نشاط روح و جسم

■ فاطمه گودآسیایی

در ماه رمضان که فصل روزه‌داری مسلمانان است، هم باید به امور معنوی توجه شود و هم تقویت ابعاد جسمانی مد نظر باشد. در واقع روزه‌دار با تحمل گرسنگی، تشنگی و خودداری از محرمات سعی می‌کند در این ماه به خدا نزدیکتر شود جامه تقوا را بپوشد، از طرفی بدون توجه به تقویت قوای جسمانی و امر تغذیه نمی‌تواند از عهده این مهم برآید. با توجه به اینکه روزه‌دار تنها از زمان افطار تا سحر می‌تواند به خوردن - آشامیدن و تغذیه بپردازد و این مدت نسبت به طول روزه زمان محدودتری است، لازم است جهت حفظ دستگاه گوارشی و دیگر اندام‌های مرتبط بدن، برنامه‌ریزی جامعی نسبت به انتخاب نوع غذا و حجم آن و میزان مصرف داشته باشد.

برهمین اساس طبق نظر پزشکان روزه‌داری باعث تنظیم بسیاری از سوخت و سازهای بدن خواهد شد و فواید فراوانی برای بدن انسان دارد، همچنان که فواید فراوان معنوی نیز دارد.

روزه‌داری و سلامت بدن

بدون شک تغذیه در بهبود رشد و نمو انسان‌ها نقش به سزایی دارد و نیازمند برنامه‌ریزی صحیح است. این امر زمانی محقق می‌شود و اهمیت پیدا می‌کند که تغییری در وعده‌های غذایی صورت گیرد. خداوند متعال یک ماه از ۱۲ ماه سال را برای گرفتن روزه قرار داده است. بسیاری از روزه‌داران ماه مبارک رمضان سه وعده غذایی صبحانه، ناهار، وشام را به دو وعده تقلیل می‌دهند. با این توصیف، لازم است به روش درست تغذیه در ماه رمضان توجه لازم نشان داد تا از عوارض جسمی و یا عصبی برای فرد جلوگیری شود. متخصصان امر تغذیه معتقدند به چهار عامل اساسی در تغذیه ماه مبارک رمضان باید توجه نشان داد: انتخاب غذا و روش تغذیه، حجم غذا و از همه مهمتر زمان تغذیه.

نکته مهمی که در امر تغذیه ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد، این است که یکی از آثار این ماه در سلامتی جسم، تغذیه صحیح است و اگر روزه‌دار نسبت به عوامل چهارگانه فوق بی‌توجه باشد، نه تنها آثار روزه در بهبود وضعیت جسمانی فرد تأثیر ندارد، بلکه عوارض ناشی از تغذیه نادرست در مدت یک ماه، نتایج مخربی بر وضعیت جسمانی و حتی روحی افراد در ماه‌های دیگر خواهد گذاشت.

بنابراین، اگر هدف از روزه‌داری، بهره‌وری از آثار معنوی و جسمانی باشد، تغذیه نادرست باعث بی‌نظمی در برنامه غذایی فرد در طول ماههای عادی می‌شود. به عنوان مثال، فاصله زمان افطار تا شام و سحر کوتاه می‌باشد. پرخوری در زمان افطار و یا سریع غذا خوردن در هنگام سحری به دلیل محدودیت زمانی، عوارض زیان‌باری بر روی سیستم گوارشی بدن خواهد داشت. عوارضی همچون سنگینی معده، عدم هضم غذا در طول روز و ترش کردن معده که خود ناراحتی‌های مختلفی را برای معده و روده به دنبال خواهد داشت.

کارشناسان امر تغذیه، با تحقیقات مختلفی که در این زمینه انجام داده‌اند، مجموعه توصیه‌هایی را جهت برنامه‌ریزی بهتر در ماه رمضان ارائه کرده‌اند بدین منظور در مورد تغذیه سالم و چگونگی برنامه‌ریزی در ماه رمضان، با دکتر سحر منصوری پزشک عمومی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم.

> ✔ **یک کارشناس تغذیه: برخی روزه‌داران برای بیدار نشدن سحر بعد از افطار شام خود را میل می‌کنند و وعده سحری را حذف می‌کنند که این تصمیم کاملاً اشتباه است، زیرا ساعت روزه‌داری بسیار زیاد بوده و با این اقدام ممکن است کاهش قند و یا فشار خون برای روزه‌دار حاصل شود.**

وی به گزارشگر کیهان می‌گوید: «هنگام افطار بهتر است مایعات گرم نوشیده شود و از افطار با آب سرد و یا نوشابه پرهیز شود. همچنین لازم است هنگام افطار، از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و یا عسل استفاده شود و بدین ترتیب اشتها کاهش می‌یابد. نوشیدن چای کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی، حلیم کم روغن و یا شله‌زرد، در وعده افطار توصیه می‌شود.

دکتر منصوری در ادامه می‌افزاید: نان، پنیر و سبزی، همراه با مغز گردو برای افطار، غذای مناسبی است. مصرف سوپ‌های ساده هم برای وعده افطار توصیه می‌شود. استفاده از مقادیر کافی میوه، سبزی و آب و همچنین فعالیت بدنی، بهترین روش برای پیشگیری از یبوست در ماه رمضان است.»

وی تصریح می‌کند: «از مصرف کله پاچه و سیرابی پرهیز شود چون باعث تشنگی زیاد در طول روز می‌شود همچنین از مصرف نوشابه‌های گازدار که باعث تحریک معده به خصوص افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت)، هستند توصیه نمی‌شود. از دیگر مسائلی که باید مورد توجه قرار بگیرد، شست‌وشوی دندان‌ها و مسواک زدن است که باید به دقت مورد توجه روزه‌دار باشد.»

تغذیه و سلامتی روزه‌دار

از جمله فوایدی که ماه رمضان در سلامت جسمانی افراد دارد می‌توان به کاهش چربی‌های ذخیره، کاهش میزان چربی‌های خون مثل تری‌گلیسرید و کلسترول و همچنین فعال شدن سیستم ایمنی بدن اشاره کرد.

یک کارشناس تغذیه به گزارشگر روزنامه کیهان می‌گوید: «در برنامه‌ریزی غذایی روزه‌داران، توجه به شرایط و ویژگی‌های سنی افراد امر مهمی است. به عنوان مثال، روزه اولی‌ها، شرایط خاصی برای ورود به ماه رمضان دارند و باید به نکات مهمی در امر تغذیه آن‌ها در این ماه توجه کرد. به عنوان مثال، هنگام سحر نباید چای زیاد بنوشند، زیرا نوشیدن زیاد چای، موجب دفع زیاد نمک‌های معدنی بدن می‌شود و ممکن است به اختلال گوارشی منجر شود.»

وی می‌افزاید: «برخی از روزه‌داران برای بیدار نشدن در زمان سحر فکر می‌کنند بعد از افطار می‌توانند شام خود را میل و برنامه غذایی سحری را حذف کنند. این تصمیم کاملاً اشتباه است زیرا ساعات روزه‌داری بسیار زیاد بوده و با این اقدام، ممکن است کاهش قند و یا فشار خون برای روزه‌دار حاصل شود. بدیهی است، گرسنگی زودتر از موعد به سراغ روزه‌دار خواهد آمد و سوخت و ساز بدن دچار اختلال می‌گردد و از ذخایر دیگر بدن استفاده می‌شود. چرا که بدن به جای استفاده از ذخایر چربی، از ذخایر حیاتی استفاده می‌کند و به جای سوزاندن چربی، قند را می‌سوزاند و از لاغری جلوگیری می‌کند و موجب اختلال متابولیسم در فرد می‌شود.»

تغذیه مناسب و روزه‌داری

«دکتر کریم پرستویی »متخصص تغذیه و مدرس دانشگاه در مورد فواید ماه رمضان و استفاده از تغذیه مناسب به گزارشگر کیهان می‌گوید: «در طول یک سال دائماً دستگاه گوارشی فعالیت می‌کند. ماه مبارک رمضان فرصت مناسبی است که استراحت مختصری به سیستم گوارشی بدهیم. متأسفانه در همه جوامع و به خصوص در ایران، اضافه وزن و چاقی را داریم. بطور میانگین، ۶۰ درصد افراد جامعه مبتلا به این عارضه هستند. اگر روزه‌داری مناسب داشته باشیم کمک می‌کند تا افزایش وزن را از طریق روزه‌داری کاهش دهیم. اگر روزه‌داری مناسب باشد باید بین ۲-۴ کیلوگرم در طول ماه مبارک کاهش وزن داشته باشیم.»

این متخصص تغذیه در ادامه می‌گوید: «خوردن تنقلات فراوان، انواع دسرها و شیرینی‌های دارای شکر زیاد در وعده افطار و سحر، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. خورش‌ها مثل خورش آلو و خورش سبزی غذاهای ملین هستند در نتیجه برای پیشگیری از یبوست در ماه رمضان، به شرط چرب نبودن توصیه می‌شود.»

وی می‌افزاید: «یکی از غذاهای مناسب دیگر تخم‌مرغ است که به صورت آب‌پز و قابل استفاده است. همچنین، سالاد فصل بدون پیاز، مکمل خوبی برای وعده‌های غذایی در ماه رمضان است. برای تأمین آب از دست رفته بدن توصیه می‌شود در فاصله زمانی افطار تا سحر آب و مایعات کافی مصرف شود.»

> ✔ **یک پزشک عمومی: هنگام افطار بهتر است مایعات گرم نوشیده شود و از افطار با آب سرد و یا نوشابه پرهیز شود.**

> ✔ **یک دانشجوی دکترای علوم قرآنی: در روایات معصومین علیهم‌السلام آمده است که یکی از فواید روزه تقویت اراده است و سفارش شده به وقت گرفتاری و شدائد مسلمانان روزه بگیرند.**

دکتر پرستویی در مورد مشکلاتی که در مورد تغذیه نامناسب در ماه مبارک برای فرد روزه‌دار ایجاد می‌شود، می‌گوید: «گرفتگی عضلات، یکی دیگر از عوارضی است که به دلیل عدم مصرف غذاهای حاوی کلسیم در فرد روزه‌دار ایجاد می‌شود و مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم،منیزیوم و پتاسیم دارند، توصیه می‌شود.»

وی ادامه می‌دهد: «مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کنند.

یکی دیگر از این عوارض یبوست است که باعث ایجاد بواسیر، درد ناحیه مقعد و سوء هاضمه به همراه نفخ می‌شود علت این بیماری، مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها، مصرف آب کم و استفاده از نان‌های بدون سبوس و سفید است.»

در مورد حذف بعضی از مواد غذایی در ماه رمضان می‌پرسم، وی در پاسخ می‌گوید: «قهوه و چای از نوشیدنی‌هایی هستند که حاوی کافئین بوده و باعث کاهش آب و خشکی بدن می‌شود. یکی دیگر از این مواد ترشی‌ها هستند که حاوی مقادیر زیادی نمک است و آب بدن را جذب کرده و در صورت مصرف زیاد آن میزان تشنگی نیز افزایش می‌یابد.»

فواید روزه بر بدن انسان

«محمد صادق هدایت‌زاده دانشجوی دکترای علوم قرآنی در مورد فواید روزه و آثار بهداشتی آن به گزارشگر کیهان می‌گوید: «معده و دستگاه گوارشی از اعضا پرکار اندام انسان است. تقریباً در سه وعده غذایی، این دستگاه به هضم، تحلیل و جذب و دفع مشغول است. روزه باعث می‌شود که از یک سو این اعضا استراحت کنند و از فرسودگی مصون بمانند و نیروی تازه‌ای بگیرند و از سوی دیگر ذخایر چربی که زیان‌های مهلکی دارند، تحلیل رفته و کاسته شوند.

وی علاوه بر پرداختن به مسائل بهداشتی روزه، به ابعاد اجتماعی آن اشاره کرده و در ادامه می‌افزاید: «در ابعاد اجتماعی، فرد روزه‌دار به انجام مسائل اجتماعی بی‌توجه نیست. در واقع شخص روزه‌دار نسبت به مستمندان و همنوعان فقیر خویش حس همدردی بیشتری احساس می‌کند. زیرا افرادی که زندگی آسوده‌ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی و تشنگی نچشیده اند، غالباً از درک سختی‌های زندگی مستمندان عاجز هستند.»

روزه از جمله عبادات مهمی است که از ابعاد مختلف تربیتی، اجتماعی، دینی و بهداشتی مورد توجه کارشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است. این عبادت با فلسفه ایجاد تقوی در انسان به مدت یک ماه در هر سال تکرار می‌شود.

محمد قاسمی شوب دانشجوی دکتری علوم قرآنی در مورد فواید روزه و جنبه‌های تربیتی و فرهنگی آن به گزارشگر کیهان می‌گوید: «در روایات معصومین(ع) آمده است که یکی از فواید روزه تقویت اراده است و سفارش شده به وقت گرفتاری و شدائد مسلمانان روزه بگیرید (من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۶). در واقع، ماهیت روزه تحمل گرسنگی و تشنگی است. به عبارت دیگر شخص روزه‌دار، رنج گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند تا بتواند در برابر انجام فعل حرام مقاومت کند.»

وی در ادامه به اهمیت روزه اشاره می‌کند و می‌گوید: «در باب اهمیت روزه، همین بس که امام صادق(ع) فرمود خواب روزه‌دار عبادت است و نفس کشیدن او تسبیح. (اصول کافی، ج ۴)

راز خلقت بشری در عبادت خالصانه

با بررسی عمیق و موشکافانه به ماهیت عبادات، می‌توان نتیجه گرفت که انجام تکالیف شرعی برای ایمان آورندگان، در راستای نیل به اهداف خلقت است. وقتی خداوند متعال گل آدم را می‌سرشت، فرشتگان مقرب که سالیان دراز به عبادت مخلصانه مشغول بودند، گرد هم آمدند و از ایشان در مورد خلقت موجود جدیدی به نام انسان سؤال کردند. خداوند تبارک و تعالی فرمود: «ان جاعل فی‌الارض خلیفه...» من در حال خلق خلیفه خود بر روی زمین هستم و شما باید بر او سجده کنید. فرشتگان همگی اطاعت امر کردند، جز ابلیس که از سجده بر آدم امتناع کرد و... با این توصیف هرگونه تکلیف شرعی برای انسان از جانب خداوند، تنها در راستای تحقق خواست الهی، یعنی رسیدن آدمی به خلیفه الهی بودن است. در این میان، یکی از تکالیف مختلف و عباداتی که انسان برای خدا انجام می‌دهد، روزه است که در هر سال به مدت یک ماه به انجام فرائض، به خودسازی تن و روان خود می‌پردازد و در جهت تقرب به خدا می‌کوشد. ظاهر عمل روزه‌داری این است که بعد از خوردن سحری تا زمان افطار که ساعات زیادی را در بر می‌گیرد نباید نه چیزی بخورد و نه چیزی بیاشامد و به عبادت بپردازد به عبارتی، تجربه گرسنگی و تشنگی را به مدت یک ماه کسب کند. بدیهی است، تحمل این رنج و زحمت بر روی انسان با عادات غذایی جدید و همخوانی ندارد و کار سخت و طاقت‌فرسایی است. از همه مهم‌تر، تغییر برنامه غذایی از سه وعده صبحانه، ناهار، شام به افطار، شام و سحری اشتهای فرد را مختل کرده و به لحاظ سیستم گوارشی ناراحتی‌هایی برای او ایجاد خواهد کرد. بنابراین، در ظاهر، روزه‌داری یعنی تحمل یک ماه گرسنگی و تشنگی همراه با عوارض خاص در دستگاه گوارشی، اما با کمی تأمل، بررسی و مطالعه عمیق در ابعاد مختلف دینی، تربیتی، فرهنگی و اجتماعی و بهداشتی مسئله روزه، در می‌یابیم که ماه رمضان ماه خودسازی فردی و تربیت انسانی است که انسان روزه‌دار را به ارزش و جایگاه واقعی خود می‌رساند. از جنبه بهداشتی و پزشکی به خصوص، جسم او را برای پیشگیری از بیماری‌ها و توجه به تغذیه درست آماده می‌کند تا در یک برنامه سی روزه، فرد بتواند با کمتر خوردن و آشامیدن پایبندی و اطاعت از دستورات الهی، راه تقرب به خدای متعال را هموار کند و زمینه خلیفه الهی بودن خود را، با شایستگی تمام و انجام فرائض خاص این ماه، فراهم کند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۹۵/۷

وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد

(نوبت اول)

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد در نظر دارد اجرای پروژه‌های ذیل را از طریق مناقصه واگذار نماید.

ردیف	نام پروژه	مدت پیمان (ماه)	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)	نوع تضمین	رشته و گروه پیمانکار
۱	تهیه و نصب گاردریل	۳	۵/۰۳۷/۳۳۶/۰۰۰	۲۵۵/۰۰۰/۰۰۰	طبق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی	راه و ترابری
۲	سامانه روشنایی بخشی از بزرگراه یزد- مهریز (تجدید مناقصه)	۴	۱۸/۸۸۵/۶۴۸/۸۵۰	۹۴۵/۰۰۰/۰۰۰		نیرو
۳	خط‌کشی سرد راهها (تجدید مناقصه)	۷	۱۳/۵۲۷/۶۷۶/۲۰۰	۶۸۰/۰۰۰/۰۰۰		راه و ترابری

تاریخ و مهلت دریافت اسناد مناقصه: واجدین شرایط می‌توانند نسبت به دریافت اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه به آدرس یزد- صفاییه- خیابان تیمسار فلاحی- خیابان مریم اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان یزد ساختمان معاونت فنی از تاریخ ۱۳۹۶/۳/۲۴ لغایت ۱۳۹۶/۳/۲۹ یا به پایگاه اینترنتی http://iets.mporg.ir مراجعه نمایند.

تاریخ و مهلت تحویل اسناد: مناقصه‌گر باید پس از دریافت اسناد، اسناد مناقصه دریافتی را تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۶/۴/۱۲ تحویل دبیرخانه حراست اداره کل نمایند. پاکات مناقصه ساعت ۹ صبح مورخ ۱۳۹۶/۴/۱۴ در کمیسیون مناقصه در محل سالن جلسات اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای باز و خوانده می‌شود حضور یک نفر نماینده با معرفی کتبی از طرف شرکت، در جلسه افتتاح پیشنهادها آزاد است. (آگهی در دو نوبت، به فاصله دو روز در روزنامه چاپ خواهد شد.)

آگهی تغییرات شرکت علم و فن‌آوری زندگی برتر پیشگامان پارس با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۹۶۳۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۰۶۳۳۸۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۲/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس آزادی- خیابان شهید رسول زارع- خیابان آزادی- پلاک ۱۲۰- ساختمان برجساز- بلوک آ- طبقه هشتم- واحد ۴۰ کدپستی ۱۳۱۳۶۵۴۹۶۷ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران (۵۰۱۳۱)

تأسیس موسسه غیرتجاری عدل‌جویان حق‌پرور در تاریخ ۱۳۹۶/۳/۱۷ به شماره ثبت ۴۱۸۲۹ به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۲۰۳۰۸

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع: ایجاد دفتر خدمات حقوقی یا کارشناسی توسط آقای عبدالله طاهرخانی دارای پروانه مشاوره حقوقی/دوم به شماره ۱۸۷/۴۶۰۱۲/م/پ صادره از طرف معاون محترم قضایی قوه قضاییه و رئیس هیئت اجرایی مشاوران حقوقی و کارشناسان جهت ارائه خدمات حقوقی و کارشناسی به عنوان مشاور حقوقی یا کارشناسی در دعاوی کیفری و حقوقی- انجام وکالت در مراجع قضایی- اداری- مالی- ثبتی- دادگاه‌های خانواده- شهرداری‌ها و کمیسیون‌های آن به ویژه کمیسیون ماده ۵. دادگاه‌های انقلاب و مراجع مربوط به تعزیرات حکومتی- مراجع مالیاتی و کمیسیون‌های آن- هیئت‌های رسیدگی تحت پوشش وزارت کار و امور اجتماعی- دیوان عدالت اداری- همچنین ارائه خدمات حقوقی شامل مشاوره و انجام امور وکالت از طرف خارجیان در مراجع داخلی و از طرف ایرانیان در مراجع بین‌المللی و دادگاه‌ها و مراجع قضایی کشورهای خارج مطابق با ضوابط و قوانین موضوعه و موازین حقوقی بین‌المللی و انجام امور دادرسی اعم از داخلی و بین‌المللی مدت: از تاریخ ثبت به مدت دو سال مرکز اصلی: تهران- نارمک- کوچه دکتر صالحی علامی- خیابان شهید حسام‌الدین فرهنگ (۳۸ شرقی)- پلاک ۳۱- طبقه همکف- کد پستی ۱۶۸۳۶۴۹۵۱۱ دارایی موسسه: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد. اولین مدیران: آقای عبدالله طاهرخانی به شماره ملی ۴۲۱۸۳۹۸۵۲۶ به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. دارندگان حق امضا: حق امضاء اسناد و اوراق بهادار و عادی با مدیرعامل همراه با مهر موسسه معتبر خواهد بود. اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه بنا به مجوز شماره ۲۰/۲۹۱۱۵/ث مورخه ۹۶/۲/۳۱ مرکز امور مشاوران حقوقی وکلا و کارشناسان قوه قضائیه آگهی گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۶۴)

آگهی تغییرات شرکت هماهنگی صاحبان صنایع چوب سهامی خاص به شماره ثبت ۷۱۶۹۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۶۶۱۴۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای داود معصومی به شماره ملی ۰۰۴۱۵۰۵۸۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای میرعباس سادات به شماره ملی ۰۰۴۲۱۱۱۴۵۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای برهان‌الدین ضیائی (خارج از اعضای هیئت مدیره) به شماره ملی ۳۷۳۱۸۱۳۹۰۴ به سمت مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای دو نفر از سه امضای آقایان داود معصومی و میرعباس سادات و برهان‌الدین ضیائی متفقا همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضا مدیرعامل منفردا همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با هر یک از اعضای هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۶۳)

آگهی تغییرات شرکت تعاونی مسکن اصناف رباط‌کریم به شماره ثبت ۴۳۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۶۲۱۶۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۸/۱۰ و مجوز شماره ۹۵۲/۱۱۲/۲۸۹۹۶۲ مورخه ۹۵/۹/۹ اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان رباط‌کریم تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - خدیجه سعادتمندی به شماره ملی ۰۰۴۶۵۶۴۳۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و حمید پورزمانی فیروزآباد به شماره ملی ۴۹۱۱۳۹۲۲۲۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و فاطمه سلیمانی به شماره ملی ۵۳۸۸۸۷۹۶۶۶ به سمت منشی هیئت مدیره و قاسم شریعتخواه به شماره ملی ۲۷۳۹۳۶۲۱۶۱ و فرامرز شیخی به شماره ملی ۶۱۸۹۴۴۱۷۱۸ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره و حسین درفشی به شماره ملی ۰۴۵۲۱۶۵۷۶۸ به سمت مدیرعامل انتخاب گردیدند.- کلیه قراردادها و اسناد تعهدآور از قبیل چک، سفته و برات و اوراق بهادار پس از تصویب هیئت مدیره با امضای ثابت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره(خدیجه سعادتمندی) و در غیاب ایشان با امضای نایب رئیس هیئت مدیره(حمید پورزمانی فیروزآباد) و با مهر شرکت معتبر خواهد بود و اوراق عادی با امضاء حسین درفشی(مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر خواهد بود. **حجت‌اله قلی‌تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستانهای استان تهران.**

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رباط‌کریم(۵۰۰۲۴)

آگهی تغییرات موسسه خیریه امدادگران عاشورا به شماره ثبت ۱۵۳۸۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۶۸۱۱۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۳۰ و مجوز وزارت کشور به شماره ۹۲۸۹ مورخ ۹۶/۱/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه منتهی به تاریخ ۹۴/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. نصراله فتحیان به کد ملی ۴۶۵۰۳۱۱۰۳۹ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره. احمد شجاعی باغینی به کد ملی ۲۹۹۲۹۸۲۲۳۷ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره. رسول دیناروند به کد ملی ۴۱۳۱۳۵۲۷۹۶ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره. بیژن آذیش به کد ملی ۰۰۳۵۱۰۳۰۳۵ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره. سیدمحمد خوانساری به کد ملی ۰۰۷۹۵۷۲۵۸۱ به عنوان عضواصلی هیئت مدیره. احمد عبدالهی قمی به کد ملی ۰۳۸۰۸۱۹۷۹۱ به عنوان عضو علی‌البدل هیئت مدیره. علی‌اصغر یعقوبی به کد ملی ۴۵۶۹۶۷۲۹۳۰ به عنوان عضو علی‌البدل هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب شدند. مهدی عزیزگل به کد ملی ۱۲۳۹۰۶۲۲۱۱۷ به عنوان بازرس اصلی. علی صدری ارحامی به کد ملی ۱۲۸۷۶۹۵۷۰۱ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۲۹)

آگهی تغییرات شرکت تهویه کوهستان البرز با مسئولیت محدود به شماره‌ثبت ۴۰۸۳۱۶ و شناسه‌ملی ۱۰۳۲۰۶۰۱۸۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۱۰/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سینا ایرجی ملادهی به شماره ملی ۲۰۹۰۲۸۷۶۴۰ با پرداخت ۹۴۹/۰۵۰/۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم‌الشرکه خود را به میزان ۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال افزایش داد. خانم فاطمه زاهدیان به شماره ملی ۲۲۵۹۷۱۷۲۳۳ با پرداخت ۴۹/۹۵۰/۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم‌الشرکه خود را به میزان ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال افزایش داد. سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال به ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. اسامی و میزان سهم‌الشرکه هر یک از شرکا پس از افزایش سرمایه: سینا ایرجی ملادهی به شماره ملی ۲۰۹۰۲۸۷۶۴۰ دارای ۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم فاطمه زاهدیان به شماره ملی ۲۲۵۹۷۱۷۲۳۳ دارای ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۳۹)

آگهی تغییرات شرکت مهندسین مشاور پندارش سهامی‌خاص به شماره‌ثبت ۶۲۲۳۵ و شناسه‌ملی ۱۰۱۰۱۰۷۲۶۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۸/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: علی گرگین به شماره‌ملی ۰۵۳۲۰۱۹۰۳۲ رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل و اردشیر دیلمی به شماره‌ملی ۲۲۹۹۷۹۹۶۷۲ نایب رئیس هیئت‌مدیره، بسمت اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند: منوچهر پیروزان به شماره‌ملی ۰۰۴۲۲۹۱۹۲۵ به سمت بازرس اصلی و نیترا نیلی‌سری به شماره‌ملی ۲۶۴۹۱۱۸۸۴۹ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.ترازنامه و حساب سود زیان سال مالی سال ۱۳۹۳ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد. با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب مدیران، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت داریس تجارت هامان با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۷۶۸۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۳۳۸۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۹/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت به آدرس تهران، خیابان سعادت‌آباد خیابان نبی‌اکرم بن‌بست ۴۰ غربی پلاک ۸ طبقه ۳ کد پستی ۱۹۹۷۹۳۴۳۱۴ منتقل گردید و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۴۳)

آگهی تغییرات شرکت سلامت آرایش نیکسان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۲۰۲۶ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۴۰۲۸۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سرمایه شرکت از مبلغ ۶/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۵۰/۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰/۰۰۰ ریالی که تماما از محل مطالبات حال شده سهامداران تامین گردیده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق‌الذکر تکمیل امضا گردیده است..

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران (۵۰۰۷۹)

آگهی تغییرات شرکت سلامت آرایش نیکسان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۲۰۲۶ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۴۰۲۸۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی اعداد آراء بشماره ثبت: ۱۴۰۶۲ بشناسه ملی: ۱۰۱۰۰۵۲۹۳۴۵ و آقای اکبر شکری شماره ملی: ۰۰۶۱۳۴۷۹۸۱ به ترتیب بسمت بازرس اصلی و علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران(۵۰۰۷۸)

آگهی تغییرات شرکت ایران پتک سهامی خاص به شماره ثبت ۵۳۶۰۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۷۳۴۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۸/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی آرمان راهبرد با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۳۳۸۳ به سمت بازرس اصلی و خانم زهره شفیع‌دوست به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران (۵۰۱۴۹)

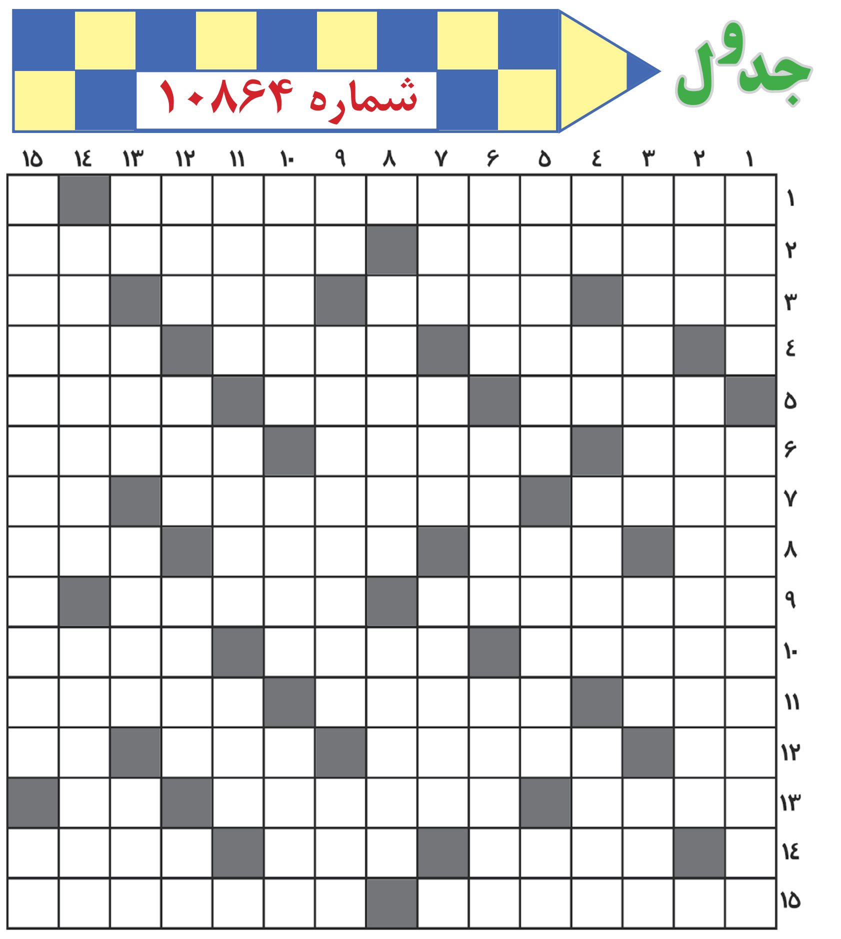
آگهی تغییرات شرکت نارگل فام سهامی خاص به شماره ثبت ۳۴۹۹۱۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۶۸۱۷۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۲/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال به شرح زیر انتخاب گردیدند: آقای سیدسهیل آگاه به کد ملی ۰۰۷۸۰۳۱۳۲۱ و خانم‌ها زیبا صالحی به کد ملی ۰۰۳۵۰۷۵۰۱۵ و طوبی نوشادها به کد ملی ۰۰۴۴۹۴۶۵۱۱ که آقای سیدسهیل آگاه بسمت عضو هیئت مدیره و رئیس هیئت مدیره و خانم زیبا صالحی بسمت عضو هیئت مدیره و نایب رئیس هیئت مدیره و خانم طوبی نوشادها بسمت عضو هیئت مدیره و آقای خسرو آقایی به سمت مدیرعامل خارج از هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردید. امضای کلیه اوراق اعم از تعهدآور و غیر آن و مکاتبات عادی با امضای مدیرعامل و مهر شرکت به تنهایی و یا با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره و با مهر شرکت به تنهایی معتبر است. آقای مرتضی شریفی به شماره ملی ۰۶۰۲۷۹۰۲۹۸ به سمت بازرس اصلی و آقای امیر حدادی‌شه به شماره ملی ۰۰۳۴۹۴۵۱۰۵ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

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

کیهان ورزشی
قدیمی ترین مجله ورزشی ایران
شنبه هر هفته
سراسر کشور

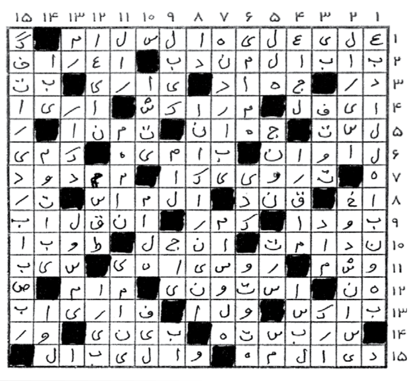
جدول شماره ۱۰۸۶۴



افقی:

۱- برترین اعمال در ماه مبارک رمضان ۲- همان یقین به خداوند است- شاهکار لئون تولستوی نویسنده بزرگ و مردم‌دوست روسی ۳- سلاح داوران ورزش- پارسنگ ترازو- نام یکی از پسران فرهاد اشکانی- خالق جهان خلقت ۴- فیلسوف مشهور و شیعه شناس فرانسوی که شیفته مذهب شیعی بود- آدم آهنی- از بزرگراه‌های مهم شمال تهران ۵- گاز شهری- درودگر- بزرگراهی در جنوب تهران ۶- برادر سیما- از نامهای حضرت حق- نام مادر گرامی امام هادی(ع) ۷- خواهش و تمنا همراه با فروتنی- پایتخت کشور نیکاراگوئه- حرف ربط ۸- آقای آلمانی- یکی از رنگ‌های اصلی- ادیب نوبل گرفته دانمارکی- مرگ در آب ۹- یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن- از شهرهای کشور عراق ۱۰- بهترین آن را سعدی علیه‌الرحمه نقل می‌کنند- میل‌ها- نامی برای خرگوش ۱۱- سنگ زیرین آسیاب- ریختن پول به حساب- پادشاه حبشه در زمان پیامبر اکرم(ص) که به مسلمانان مهاجر پناه داد ۱۲- شماره مخصوص - مجازاتی برای مفسدان- قوم بزرگ ایرانی که هگمتانه را پایتخت خود کردند- علامت جمع در زبان عربی ۱۳- از وسایل آشپزخانه- مبحث مهمی در دانش ریاضی- قومی که پیامبر خود را زنده به گور کردند ۱۴- کشوری در خاورمیانه- سلاح پرتابی- غزوه‌ای که در آن جعفر ابن‌ابیطالب(ره) به شهادت رسید ۱۵- هرگز با چنین رفیقی سفر نکنید- اثری از آیت‌الله شهید مرتضی مطهری.

عمودی:

۱- کلید آموختن و یادگیری- یکی از بهتر اعمال در این ایام که باعث می‌شود خداوند انجام دهنده آن را در قیامت به رحمت خود واصل گرداند ۲- آخرین میزبان بازی‌های المپیک- خصلتی از پیامبر عظیم‌الشأن اسلام در برخورد با مردم ۳- اثری از سهراب سپهری- توشه راه- سرمایه اصلی عشایر کوچرو ۴- از حروف الفبای زبان روسی- نشانه مفعول بیواسطه- نام کوچک فرمانده نیروهای مردمی عراق در جنگ با داعش- عروس آسمان ۵- سازش پنهانی برای رسیدن به اهداف نامشروع- سلاح سردی برای نیروی پلیس- مروارید درشت ۶- آخرین تراژدی ولتر- عنوانی برای فرماندهان نظامی- شهری در کشور ترکیه ۷- از گناهان کبیره- نوعی برنج پرمحصول- دوستان و همراهان ۸- نوعی جزیره مصنوعی در آبهای ساحلی- رود مهم استان هرمزگان ۹- بزرگ‌ترین کنگره مسلمانان جهان- اسکله یا محل تخلیه بار- درخشش ۱۰- نقاش مشهور فرانسوی- ارسال کردن- شهری تاریخی و دیدنی در استان یزد ۱۱- آهن‌ربای خارجی- حمام لاغری- نوعی گل ۱۲- عدد ده در زبان آذری- فاصله میان دو برش در فیلم را گویند- ستاره در صور فلکی- ضمیر اول شخص جمع ۱۳- تصدیق نصفه نیمه- اولین نیاز موجودات زنده- سنگی که حضرت موسی(ع) بر آن عصا زد- واحد کاغذ ۱۴- بزرگ‌ترین شاعر رمانتیک روسیه و از پایه‌گذاران سبک رئالیسم در آن کشور- کربوهیدرات موجود در سیب‌زمینی و برنج را گویند ۱۵- در قلب و جان شیعیان موج می‌زند- کلمه نهیب‌زدن.