طب ایرانی

نوشیدن «آب گرم» در هنگام افطار را فراموش نکنید

مشـــاور وزیر و مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت گفت: برای افطار حتما از آب گرم استفاده کنید چرا که مصرف آب یخ در افطار به علت بالا رفتن حرارت معده در اثر گرسنگی طولانی‌مدت، کارکرد معده برای هضم غذا را دچار اختلال می‌کند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، محمود خدادوست با تاکید بر پیام اصلی طب ایرانی و اساس آن که حفظ و ارتقای تندرستی و اصلاح سبک زندگی است، در مورد خوراکی‌های ماه رمضان، گفت: با رعایت توصیه‌های طب ایرانی در ارتباط با ماه مبارک رمضان، سختی‌های ظاهری روزه‌داری کاهش یافته و روزه، سبب ارتقای تندرستی می‌شود. در افرادی که پس از اصلاح مزاج معده روزه می‌گیرند، برخی مشکلات گوارشی نیز بهبود می‌یابد.

خدادوســـت گفت: یکی از توصیه‌های بسیار مهم این است که روزه‌داران تحت هیچ شـــرایطی، با آب یخ و نوشیدنی‌های ســـرد افطار نکرده و روزه خود را باز نکنند، چرا که به‌دلیل بالا رفتن حرارت معده در اثر گرســـنگی طولانی‌مدت، کارکرد معده برای هضم غذا، دچار اختلال می‌شود.

وی افزود: در طب ایرانی هم توصیه به مصرف یک اســـتکان آب ولرم و خرما یا شیر گرم و خرما برای باز کردن روزه شده است زیرا نوشیدنی ولرم باعث می‌شود حرارت بالای معده فروکش کند. مصرف خرما نیز به‌دلیل جذب سریع قند آن، از ایجاد اشتهای کاذب که منجر به پرخوری می‌شود، جلوگیری کرده و این امر، به صحت دستگاه گوارش کمک می‌کند. افطار با سکنجبین ولرم برای افرادی که بسیار تشنه هستند، توصیه می‌شود.

این متخصص طب ایرانی اظهار داشـــت: باید از مصرف چند نوع غذا با هم در وعده افطار پرهیز کرد و در فاصله بعد از افطار تا هنگام خواب که حداکثر یک تا دو ســـاعت اســـت، مصرف نوشیدنی‌های خنک مانند یک لیوان از مخلوط عرق کاسنی و شاه‌تره، به میزان مساوی از هرکدام، برای کاهش تشنگی‌های طول روز، توصیه می‌شود.

مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت همچنین یادآور شد: در طب ایرانی برای رفع تشنگی زیاد و پرهیز از پرخوری در ماه مبارک رمضان، مصرف یک لیوان فالوده خیار با سکنجبین که از خیار رنده شده و حل شده در سکنجبین به دست می‌آید و یا هندوانه با سکنجبین توصیه شده که به اصلاح کبد نیز کمک می‌کند.

وی با توصیه به استفاده از سبزی خوردن در وعده افطار برای جلوگیری از بروز یبوست و پرهیز از مصرف برخی غذاهای سنگین مرسوم در این وعده، تاکید کرد: در فصول گرم ســـال، هضم معده و عملکرد دستگاه گوارش ضعیف اســـت و سنت مصرف حلیم، آش رشـــته و شله‌زرد در وعده افطار، مربوط به زمان تقارن ماه مبارک رمضان با فصول سرد ســـال است که دستگاه گوارش عملکرد بهتری داشته و هضم در معده با قدرت بیشتری انجام می‌شود.

مراقبت

ضرورت مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین برای «روزه‌داران» در دوران کرونا

مدیرکل دفتر بهبـــود تغذیه جامعـــه وزارت بهداشـــت با بیان اینکه پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، گفت: برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می‌شود از منابع پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهـــی و ماکیان، تخم‌مرغ و لبنیات حتما استفاده شود.

به گزارش وبدا، زهـــرا عبداللهی با اشـــاره به اصول تغذیه‌ای در ماه مبارک رمضان در شرایط شـــیوع کرونا اظهار کـــرد: رعایت اصول صحیح تغذیه تأثیر مهمی در تقویت سیســـتم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها به‌خصوص بیماری کووید۱۹ دارد که با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیســـتم دفاعی بدن تامین می‌شود.

وی تأکیـــد کـــرد: در ســـاعات روزه‌داری که در ســـال جاری مـــدت آن حدود ۱۶- ۱۵ ساعت است، گرسنگی می‌تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده ســـحر و افطار و یا حذف یکـــی از وعده‌ها به‌ویژه وعده ســـحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شـــده و احتمال ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را افزایش دهد.

عبداللهی با اشاره به اینکه بـــه‌طور کلی پیـــروی از یک برنامه غذایـــی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار اســـت تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هـــم از برکات معنوی این ماه بهره برد، عنوان کرد: بـــا رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایـــی روزانه و اســـتفاده از گروه‌های غذایی اصلـــی (گروه نان و غلات، میوه‌ها، ســـبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغزها) و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می‌شود.

تأثیر روزه‌داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: مطالعات متعددی نقش موثـــر روزه‌داری را در ســـلامتی به‌خصوص بر روی ســـطح گلوکز خون، چربی‌های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. در اغلب بیماری‌هایی کـــه عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه‌داری مفید است.

وی بـــا تأکید بر اینکه روزه‌داری می‌تواند موجب کاهش پاســـخ‌های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود، مطرح کرد: همچنین فعالیـــت ســـلول‌های دفاعی بدن و ترشـــح ایمونوگلوبولین‌هـــای مخاطی کـــه از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه‌داری بیشتر شده و در مجموع، روزه‌داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناســـب در وعده‌های ســـحر و افطـــار در تقویت سیســـتم ایمنی بدن موثر است.

عبداللهی بیان کـــرد: بنابراین با رعایت تغذیه صحیـــح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین‌هـــای A، D، E و C و همچنین منابع غذایـــی حاوی آهـــن و روی و ســـلنیم که برای عملکرد طبیعی سیســـتم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم هستند، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بـــدن در ایـــام روزه‌داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می‌یابد.

توصیه‌های تغذیه‌ای جهت تقویت سیستم ایمنی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـــت با توجه به نقـــش ویتامین A در تقویت سیســـتم ایمنی بدن توصیه می‌شود در وعده‌های ســـحر و افطـــار از منابع غذایی ویتامین A منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌هـــای زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات استفاده شود. سعی شود منابع غذایی ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

وی با بیان اینکـــه برای تامین ویتامین E به‌عنـــوان آنتی‌اکســـیدان و کمک‌کننده به عملکرد سیســـتم ایمنی بـــدن می‌توان از روغن‌های مایع مانند کانـــولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم‌پیچ، سویا و ســـیب‌زمینی در وعده‌های غذایی ســـحر، افطاری‌ها انـــواع آجیل مانند فندق، بادام، گـــردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد، توضیح داد: مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند ســـبزی خوردن و انواع کلم و گوجه‌فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می‌شود.

عبداللهی ضمن اشـــاره به اینکه مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبـــات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پســـته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیســـتم ایمنی بدن در این ایام توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی و تامین ویتامین B۱۲ توصیه می‌شود از منابع پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمـــز، ماهی و ماکیان، تخـــم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در ادامه دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیســـتم ایمنی بدن در ایام روزه‌داری را بســـیار توصیه و عنوان کرد: آهـــن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی «آهن هم» است و منابع گیاهی شـــامل انواع ســـبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل «آهن غیرهم» دارند. اگرچه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می‌باشـــد اما آهن آن غیرهم اســـت. اگر منابـــع غذایی آهن به همراه غذاهـــای حاوی ویتامین c مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد. مصرف غذاهای غنی از روی(Zn) شـــامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیســـتم ایمنی در هر ســـه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می‌شود.

توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری

وی در ادامه با اشاره به توصیه‌های تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری، یادآور شـــد: در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنـــوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه‌روی با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می‌شود.

عبداللهـــی با بیان اینکه غذاها بر اســـاس محتوای پروتئین، ویتامیـــن و موادمعدنی در ۶ گـــروه اصلی غذایی قـــرار دارند، عنوان کرد: انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف کردن نیازهای تغذیه‌ای شـــامل آب، امـــلاح، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و انـــرژی مورد نیاز بدن افراد روزه‌دار در ســـه وعده غذایی (ســـحر، افطار و شـــام) ضروری است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـــت با تأکید بر اینکه مقادیر کافی گروه ســـبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه‌داری با تامین ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کوویـــد ۱۹ کمک می‌کنند، مطرح کرد: در ایام روزه‌داری امسال، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیســـتم ایمنی بدن برای پیشـــگیری از بیمـــاری کووید ۱۹ لازم هستند، باید توجه شـــود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند، به‌عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می‌توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین کنند.

روانشناسی

کرونا رنجی مضاعف برای اضطراب‌های وسواسی‌ها

یک متخصص اعصاب و روان معتقد اســـت: شیوع بیماری کووید۱۹ برای بیماران مبتلا به اختلال اضطرابی وسواس به مانند یک تاییدیه خارجی عمل کرده و این مسئله نیازمند معالجه و درمان است.

به گزارش ایرنا، آمنه ســـتاره فـــروزان درخصوص اختلال اضطرابی وسواس اظهار داشت: اختلال وسواس جزو اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود که به منظور فرونشاندن تکانه‌های اضطرابی با برخی رفتارهای تکرارشونده همراه می‌شود.

وی ادامه داد: این رفتارها در اختلال اضطرابی وسواس که از تفکرات بیمار ناشی می‌شود، به شست‌وشو محدود نبوده و برخی از رفتارها نظیر «جمع بستن شماره پلاک ماشین‌ها در خیابان، احساس باز گذاشتن در و چک کردن به دفعات» را نیز در بر می‌گیرد.

فروزان تصریح کرد: به عنوان مثال بیمار باور دارد که در صورت جمع نبســـتن شماره پلاک ماشین‌ها در خیابان با اتفاقات بدی روبه‌رو خواهد شد، بنابراین به طور مداوم بیرون از منزل این کار را تکرار می‌کند.

این روان‌پزشک خاطرنشان کرد: این طرز تفکرات باید با یک استدلال منطقی مثلا درباره کاهش شست‌وشو متوقف شود، اما در صورت تداوم رفتار و عملکرد مستلزم معالجه و درمان است.

فروزان ادامه داد: در حال حاضر اما با شـــیوع ویروس کرونا و ارتباط این بیماری با رعایت اصول بهداشتی، یک «شاهد مثالی» برای بیماران اختلال اضطرابی وســـواس پیدا شده که تقویت‌کننده تفکرات وسواسی در بیماران مبتلا به شست‌وشوی وسواسی است.

وی افزود: در واقع کرونا و تنش روانی ناشـــی از آن زمینه بروز این اختلال را به ویژه برای اشخاصی که زمینه ابتلا به این بیماری را داشته‌اند، به عنوان یک تاییدیه خارجی تایید می‌کند.

اختلال اضطرابی وسواس نیازمند دارودرمانی است

این متخصص اعصاب و روان تاکید کرد: اختلال اضطرابی وســـواس نیازمند دارودرمانی اســـت، اما به منظور افزایش شانس بهبود، فاصله از شـــروع علائم بالینی تا آغاز درمان باید کوتاه باشد، بنابراین افرادی که به صورت غیرمنطقی (و خارج از پروتکل‌های توصیه‌شده) درگیر شست وشـــو و ضدعفونی می‌شـــوند، باید برای درمان دارویی به روان‌پزشـــک مراجعه کنند.

براســـاس آمـــار گروه‌های آموزشـــی کار درمانی و آمار زیســـتی و اپیدمیولوژی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، کووید ۱۹، با ایجاد اختلال در یکپارچگی اجتماعی، یکپارچگی در منزل و فعالیت‌های مولد، تهدیدی برای سلامت جامعه محسوب می‌شود.

نیازمندی‌های کیهان

قبول آگهی تلفنی
از ساعت ۸ صبح الی ۶ بعدازظهر
تلفن: ۵-۳۳۱۱۲۲۹۲
فکس: ۳۳۱۱۸۰۵۳
niyaz.mandiha@kayhan.ir

مرکز			
۳۳۱۱۹۲۳۶			
۳۳۱۱۳۰۸۵	۳۳۹۴۲۰۰۰	۳۳۱۱۲۱۹۳	
۳۳۱۱۰۲۰۲	۳۳۱۱۸۰۵۲	۳۳۱۱۲۲۹۱	
۳۳۱۱۳۵۱۹	۳۳۹۱۱۵۶۸	۳۳۹۰۲۵۹۹	

جنوب	
شهرری	۵۵۹۰۰۸۹۷ - ۵۵۹۵۳۶۳۶
سعدی	۳۳۹۶۲۲۱۱ - ۳۳۹۶۲۲۲۳
شرق استان تهران	۳۶۲۵۷۰۷۴
اسلامشهر	۵۶۳۴۴۳۴۳
چهاردانگه	۵۶۳۵۹۵۹۸

شمال	
قلهک	۲۲۶۰۳۶۳۵
شمیران	۲۲۷۱۲۹۷۶
مطهری	۸۸۹۰۰۸۶۷ - ۸۸۸۰۱۵۵۲
شهرآرا	۶۶۵۹۲۲۶۶ -۶۶۵۹۳۰۱۰-۱۱

شرق — غرب	
آزادی	۶۶۰۰۷۴۷۹ - ۶۶۰۶۴۶۴۷-۹
شهریار	۶۵۲۲۲۹۳۳ - ۰۹۱۲۱۶۲۰۸۴۹
کرج	۰۲۶-۳۲۲۲۶۰۱۳ - ۳۲۲۲۴۴۱۱
تهران نو	۷۷۹۰۹۹۳۹ - ۷۷۹۳۶۸۸۸
دماوند	۷۶۳۲۱۹۳۸

خرید و فروش و اجاره کلیه املاک

با ما خانه‌دار شوید
تهران شهر جدید پرند
سایت مسکن خودمون
۰۹۱۲۱۵۳۳۸۱۷
۰۹۱۲۰۷۱۱۴۱۹
۵۶۷۹۱۴۹۶

خرید و فروش انواع خودرو

« خریدار نقدی فرسوده»
انواع خودرو و تمام مدل‌ها
حتی مدارک ناقص و موتور سوخته
۰۹۱۲۲۵۸۶۸۴۲ - ۶۶۸۰۰۷۸۹

دفاتر نمایندگی کیهان همه روزه تلفنی آگهی میپذیرد

استخدام

یک شرکت تولیدی جهت تکمیل کادر خود در تهران از افراد متخصص با شرایط ذیل دعوت به همکاری می‌نماید.
۱- کارشناس مهندس غذایی: جهت آزمایشگاه با ۲ سال سابقه کار
۲- کارشناس مهندس غذایی: جهت تحقیقات بازار با یک سال سابقه کار
۳- کارشناس بازرگانی: با یک سال سابقه کار
۴- منشی: با ۲ سال سابقه کار
شماره تماس: ۰۹۱۲۰۱۸۲۶۲۱

مفقـــود

برگ سبز و کارت تاکسی و سند کمپانی و سند فروش پراید به شماره انتظامی ۳۷۸ ت ۲۴- ایـران ۳۳ مفقـود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

*** صنایع برودتی انجماد***
ساخت سردخانه‌های ثابت و متحرک
و یخچالهای صنعتی و روباز
۳۳۶۸۴۸۳۷ - ۰۹۱۲۵۳۸۲۰۴۴

کمشده پیدا شده

برگ سبز خودرو سواری ام‌وی‌ام ۱۱۰ بـه رنـگ سـفید روغنـی مـدل ۱۳۹۳ بـه شـماره پـلاک ۵۱۹ د ۹۱ ایران ۳۰ به شماره شاسی NATEBAFB۱E۱۰۱۳۶۵۴ بـه شـماره ۵ موتـور MVM۴۲۲FGE۰۳۵۶۳۶ بـه مالکیت اعظم جعفری لاکه به کد ملـی ۲۶۵۰۱۹۲۴۴۵ نـام پدر هـادی در تاریـخ ۱۳۹۹/۱۲/۹ مفقـود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مـدرک فارغ‌التحصیلـی اینجانب بهـروز حسـین پناهی فرزنـد محمد بـه شـماره شناسـنامه ۱۷۶ صادره از گنبد کاوس در مقطع کارشناسی ارشد رشته جامع‌شناسی صادره از واحـد دانشـگاهی تهـران مرکزی با شـماره ۲۴۲۴۵ و تاریخ ۹۲/۷/۱۳ مفقود گردیده است، از یابنده تقاضا می‌گردد اصل مدرک را به دانشـگاه آزاد اسـلامی واحد تهـران مرکزی به نشانی تهران- خ آزادی- خ اسکندر شـمالی- خ فرصت شـیرازی- پلاک ۱۳۶ صندوق پسـتی ۱۳۱۸۵/۷۶۸ ارسال نماید.

مـدرک فارغ‌التحصیلـی اینجانب محمدحسین اشـرفی‌زاده فرزند علیرضـا بـه شـماره شناسـنامه ۰۰۱۳۴۰۸۲۰۸ صـادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته حقوق صادره از واحد دانشگاهی اسلامشـهر بـا شـماره سـریال ۲۶۲۶۵۲۴ مفقـود گردیـده و فاقـد اعتبـار می‌باشـد از یابنده تقاضـا می‌شـود اصل مـدرک را به دانشـگاه آزاد اسـلامی واحد اسلامشهر به نشانی اسلامشهر- میدان نماز- خیابان شـهید صیاد شـیرازی دانشـگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر ارسال نماید.

برگ سبز(سند مالکیت) خودرو سواری تیبا ۲ هاچ‌بک سیستم سایپا مدل ۱۴۰۰ به رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۵۵۷ ص ۲۴- ایران ۳۰ به شماره موتور M۱۵/۹۱۴۹۷۷۵ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰M۱۳۰۲۳۵۷ بنام فرداد کریمی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگـه کمپانی موتـور آپاچی قرمز زرشکی مدل ۹۲ پلاک ۸۲۱۷۲ ایران ۱۲۴ شـماره موتـور ۰E۶ED۲۲۱۱۳۲۹ شماره‌تنه: ۱۸۰P۹۲۱۴۰۹۹ مفقـود گردیـده و اعتبـار ندارد.

سـند(برگ سـبز) خـودرو رنـو- سـاندرو مـدل ۱۳۹۷ بشـماره شاسـی NAPBSRBYNJ۱۱۱۱۴۹۲ و شـماره موتـور K۴MC۶۹۷-R۱۱۴۶۷۱ و شماره پـلاک ۶۴۱ ص ۵۳- ایـران ۲۰ بنام مسعود حیدروند مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری ام‌وی‌ام ۱۱۰ بـه رنـگ سـفید روغنـی مـدل ۱۳۹۳ بـه شـماره پـلاک ۵۱۹ د ۹۱ ایران ۳۰ به شـماره شاسی NATEBAFB۱E۱۰۱۳۶۵۴ بـه شـماره ۵ موتـور MVM۴۲۲FGE۰۳۵۶۳۶ بـه مالکیت اعظم جعفری لاکه به کد ملـی ۲۶۵۰۱۹۲۴۴۵ نـام پدر هـادی در تاریـخ ۱۳۹۹/۱۲/۹ مفقـود گردیـده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان تیپ OHV ۱۶۰۰- رنگ سفید شیری- روغنی مـدل ۱۳۹۰ دوگانه‌سـوز بـه شـماره موتـور ۱۱۴۹۰۰۵۸۸۱۰ و شـماره شاسـی NAAA۴۶AA۰CG۳۰۰۳۳۳ بـه شـماره پـلاک ۴۳ ایـران ۴۵۱ م ۴۱ بـه نـام محمد کریمی فرزند حسین به شماره ملی ۱۷۵۵۹۸۰۰۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

بدینوسـیله اعـلام می‌گـردد بـرگ سـبز(راهنمایی) سـند مالکیـت و شناسـنامه سـمند سـفید با پلاک ۲۲۵ ط ۴۲ ایران ۵۵ با شماره شاسی NAACJ۱JC۲AF۲۵۳۲۸۸ و شـماره موتـور ۱۴۷۸۸۰۰۱۹۶۷ با مالکیت رحمت‌اله کاردان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

اسامی ۸ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه شبیر

نام مستعار کودک: محمد یاسین قره‌باشی
تاریخ تولد: ۹۷/۶/۲۴
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۰/۲۰
ارجاع دهنده: اورژانس پردیس

نام مستعار کودک: اردوان زمانی
تاریخ تولد: ۹۶
تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۷/۰۷
ارجاع دهنده: اورژانس ذوالفقاری

نام مستعار کودک: آیسودا
تاریخ تولد: ۹۵
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۲/۲۷
ارجاع دهنده: شهریار

نام مستعار کودک: آوش
تاریخ تولد: ۱۴۰۰/۰۱/۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۱۷
ارجاع دهنده: بیمارستان طبسی

نام مستعار کودک: سروش
تاریخ تولد: ۹۹/۱۱/۲۷
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۲/۱۴
ارجاع دهنده: اورژانس شهریار

نام مستعار کودک: امیر بنی‌فاطمه
تاریخ تولد: ۹۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۱/۸
ارجاع دهنده:

نام مستعار کودک: ساناز
تاریخ تولد: ۹۹/۱۰/۲۰
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۲/۱۸
ارجاع دهنده: بیمارستان مهدیه

نام مستعار کودک: ابوالفضل کرمی
تاریخ تولد: ۹۵
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۲/۰۴
ارجاع دهنده: اورژانس شهریار

نام مستعار کودک: رها
تاریخ تولد: ۹۹/۱۲/۱۵
تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۲/۲۶
نام والدین: فوریه محمدی
ارجاع دهنده: پلیس امنیت اخلاقی

نام ۱۰ نفر از فرزندان تحت پوشش شیرخوارگاه الزهرا (پندر عباس)

آگهی دعوت شرکت گل‌نما عمران (سهامی خاص) شماره ثبت ۸۹۱۹ شناسه ملی ۱۰۸۶۰۷۵۳۰۴۴

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم جهت حضور در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ راس ساعت ۹ صبح در محل شرکت دعوت به عمل می‌آید.
دستور جلسه: تغییر آدرس
هیئت مدیره

آگهی تغییرات شرکت کاوش پسند نوین سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۷۹۲۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۰۲۳۳۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای داور ریاحی به شماره ملی ۱۳۸۰۷۷۸۱۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای علیرضا طهماسبی حمید به شماره ملی ۰۴۹۱۱۳۰۲۸۷ به سمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره آقای حمیدرضا علی‌خانی به شماره ملی ۰۴۹۱۰۸۵۰۴۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل- چک- سفته- برات- قراردادها و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضاء‌مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره متفقا همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت آسان الکترونیک غدیر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۲۹۹۸۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۶۹۵۵۵۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: الف)۱- آقای سیدعیسی باسـتانی به کد ملی ۰۳۸۶۱۷۳۷۸۸ بسـمت عضو و رئیس‌هیئت‌مدیره -۲ آقـای محمدمهدی گرامی بـه کد ملـی ۰۳۷۱۴۴۶۹۲۹ بسـمت عضو و نائب رئیس‌هیئت‌مدیـره -۳ آقای حمیدرضا حاجی بابائی به کد ملی ۰۳۸۵۹۷۱۱۷۶ بسمت عضو و مدیرعامل بـرای مدت باقی مانده تعییـن گردیدند. ب) امضاء کلیه اوراق و اسـناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سـفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و نیز اوراق عـادی و اداری با امضاء انفرادی مدیرعامل و یا هریـک از اعضاء هیئت‌مدیره منفـرداً، همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی ادغام شرکت توسعه صنعت ساختمانی دیدار (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۲۵۲۴۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۶۴۷۷۲۵ در شرکت گروه اقتصادی مهرگان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۳۶۰۳۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۶۹۵۹۴

به اسـتناد صورتجلسـه مجمع عمومی فوق‌العاده مشترک شرکت‌های توسعه صنعت ساختمانی دیدار و گروه اقتصادی مهرگان مورخ ۹۹/۱/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: بموجب آئین‌نامه اجرایی بند (الف) لغایت (و) ماده ۱۱۱قانون مالیات‌های مسـتقیم مصوب ۱۳۶۶با آخرین اصلاحات و الحاقات مصوب سال ۱۳۸۰و آئین‌نامه اجرایی آن به شرح مذکور در بند (ز) انتقال کلیه اموال و دارایی‌ها و مطالبات و دیون و تعهدات شرکت توسعه صنعت ساختمانی دیدار به‌عنوان شرکت ادغام‌شونده به قیمت دفتری در شرکت گروه اقتصادی مهرگان ادغام صورت گرفت و سرمایه شرکت توسعه صنعت ساختمانی دیدار (سهامی خاص) به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال وفق بند (الف) ماده ۱۱قانون مذکور در سـرمایه شرکت گروه اقتصادی مهرگان بـه مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال تجمیـع گردیددر نتیجه سـرمایه شـرکت گروه اقتصادی مهرگان پس از ادغـام و تجمیع مبلغ ۱۰۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسـم به ۱۰۳۰۰۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی بانام می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت نصب نیروی ایران سهامی خاص به شماره ثبت ۸۵۷۱۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۰۱۶۰۵

به اسـتناد صورتجلسـه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: خانم رعنا توسلی به شماره ملی ۰۰۸۰۸۲۴۴۷۱ به سـمت بازرس اصلی و خانم منا توسلی به شماره ملی ۰۰۶۵۷۷۹۰۳۷ به سـمت بـازرس علی‌البدل برای مدت یکسـال مالی انتخاب شدند. - ترازنامه و صورت‌های مالی (حساب سود و زیان) سال‌های مالی ۱۳۹۵ - ۱۳۹۶ - ۱۳۹۷ - ۱۳۹۸ شرکت مورد تصویب قرار گرفت.

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

آگهی تغییرات شرکت تهران پلی‌استر تاپس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۵۰۰۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۶۳۸۲۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مـورخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۸ تصمیمـات ذیل اتخاذ شـد: ترازنامه و حسـاب سـود و زیان سـال مالی منتهی بـه ۹۸/۱۲/۲۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسـه حسابرسی و خدمات مدیریت سامان پندار به شناسه ملـی ۱۰۱۰۰۵۲۵۰۶۹ بـه عنوان بـازرس اصلی و آقای وحید ذوقی به شـماره ملی ۰۰۷۷۸۹۴۰۶۵ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سـال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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