

با وجود آگاهی از تأثیرات شگفت‌انگیز و غیر قابل انکار مصرف شیر و لبنیات بر سلامتی و تندرستی افراد، متأسفانه چند سال است که میزان مصرف این ماده غذایی ارزشمند سیر نزولی پیدا کرده است. در قسمت قبلی به دلایل این کاهش مصرف و البته اهمیت مصرف لبنیات به خصوص در ماه مبارک رمضان اشاره کردیم.

اما آنچه که در این بین همچنان نگران‌کننده است، تفاوت فاحش سرانه مصرف لبنیات کشور در مقایسه با سایر کشورهای توسعه یافته است.

آمارها می‌گوید سرانه مصرف شیر در ایران کمتر از ۶۰ کیلوگرم است در حالی که همین سرانه در برخی کشورهای توسعه‌یافته مثل سوئد ۲۵۰ کیلوگرم است و البته نگران‌کننده‌تر از آن افزایش خیل بیماری‌های است که به طور مستقیم با مصرف شیر و لبنیات در ارتباط است. پیش‌بینی‌ها می‌گویند زنگ خطر پوکی استخوان مدت‌هاست که در ایران به صدا درآمده و حتی می‌توان طوق نگرانی را نیز رد کرده است.

طبق گزارش‌های دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درحال حاضر بیش از ۲/۵ میلیون نفر از مردم دچار پوکی استخوان هستند.

در این قسمت از گزارش نیز سراغ پزشکان و پژوهشگران این حوزه رفتیم تا با عواقب جدی و خطرناک کاهش مصرف شیر و لبنیات بیشتر آشنا شویم.

نوشاداری سفید

بنا بر اعلام مرکز تحقیقات استتوپروز (پوکی استخوان) سالانه ۵۱ هزار شکستگی لگن خالصه در کشور رخ می‌دهد که از این تعداد حدود ۵۰ درصد می‌میرند و بقیه برای تمام عمر زمین‌گیر می‌شوند.

همچنین ۸۰ درصد مشکلات سالمندان را مشکلات اسکلتی و حرکتی تشکیل می‌دهد که مستقیما به میزان و فرهنگ مصرف شیر مرتبط است. گذشته از ابتلا به این بیماری‌ها، درمان این مشکلات نیز هزینه‌های زیادی دربر دارد. درمان بیماری‌های ناشی از کمبود مصرف شیر مانند بیماری‌های لته و دندان، پوکی استخوان، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله گران‌ترین درمان‌ها هستند که هزینه درمان هر یک از آنها یک خانواده متوسط را به سرعت به زیر خط فقر می‌برد.

ملاطیق آمارهای رسمی بهداشتی در کشور هم‌اکنون به‌طور میانگین حداقل ۱۵۰ میلیون دندان پوسیده در دهان مردم ایران وجود دارد، که اگر در سال هزینه‌های معادل فقط ۲۰۰ هزار تومان صرف ترمیم هر دندان پوسیده شود درسال رقمی معادل ۵ هزارمیلیارد تومان اعتبار برای ترمیم دندان مردم ایران لازم است، با این رقم می‌توان دست‌کم ۶۰۰ هزار فرصت شغلی در کشور ایجاد کرد.

دکتر چینی‌گزه‌ه ادامه می‌دهد: «بن موضوع از آنجا

مورد توجه است که تمام بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد، در کشور ما سرانه مصرف لبنیات به خصوص شیر بسیار پایین‌تر از کشورهای دیگر است و دقیقا به همان نسبت میزان ابتلا به بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان و اختلالات رشد و بیماری‌های دهان و دندان نیز بیشتر است.» این پزشک عمومی در ادامه می‌افزاید: «یعنی حتی اگر بخوایم میزان این بیماری‌ها را با توجه به نسبت مصرف پایین لبنیات مقایسه کنیم یعنی چیزی در حدود یک چهارم مصرف جهانی، بسیار بیشتر از قبل باید نسبت به افزایش این بیماری‌ها نگران شد که همین سرانه پایین نگرانی‌ها در این خصوص را افزایش می‌دهد. به نظر می‌رسد به صورت کلی برنامه‌های مختلف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و تمام ارگان‌های مسئول باید به صورتی باشد که

ضرورت بررسی دلایل کاهش مصرف لبنیات

گزارش روز

بخش یابانی

زنگ خطر پوکی استخوان با کمبود مصرف شیر



* دکتر مجید حاجی فرجی رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور: براساس استانداردهای جهانی، برای تامین و جذب بخش اعظم کلسیم مورد نیاز بدن باید هر فرد روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف کند. در کشورهای پیشرفته سرانه مصرف شیر (۳ لیوان) در روز است که این میزان در کشور ما رعایت نمی‌شود.

آن طور که باید هنوز این امر مورد توجه نیست.»

میزان استاندارد به سفره‌های غذایی مردم بازگردد چون واقعاً قطع و کاهش مصرف این مواد غذایی از سفره‌های خانواده‌ها خطرناک است.»

دکتر چینی‌گزه‌ه همچنین درباره انتخاب بهترین نوع لبن لبنیات نیز می‌گوید: «به اعتقاد من بهتر است این لبنیات به صورت تازه تهیه شود. یعنی سعی شود تا به جای استفاده از محصولات کارخانه‌ای مدت‌دار، از شیر تازه استفاده شود. در منزل بعد از جوشانده شدن مورد استفاده قرار گیرد، چرا که این نوع شیر و حتی لبنیات بیشترین میزان کلسیم را دارند و املاح بیشتری را راحت‌تر در اختیار بدن قرار می‌دهند. حتی سایر محصولات لبنی مثل کشک، ماست، پنیر، خامه و ... نیز اگر به صورت تازه تهیه شود قطعاً خواص بیشتری خواهند داشت. در صورتی که بعضاً عموم مردم تصور می‌کنند، استفاده از انواع لبنیات

که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند و دسترسی چندانی به این مواد به صورت تازه و طبیعی ندارند از بیماری‌هایی که در اثر کمبود لبنیات ایجاد می‌شود، سالم‌تر هستند. این موضوع نگران‌کننده است. پیش‌بینی می‌شود در آینده‌ای نه چندان دور، بیماری پوکی استخوان به سنین جوانی و نوجوانی برسد که یکی از دلایل اصلی آن نبود برنامه مداوم برای مصرف شیر و ماست در برنامه تغذیه خانوارها است. واقعاً راهکارهای زیادی در این خصوص وجود دارد. مثل ارائه لبنیات به صورت سسهمیه یا دادن یارانه به این مواد و ... همان‌طور که توسست آمار‌های رسمی اعلام شده است میزان امید به زندگی در کشور ما افزایش پیدا کرده است که این موضوع هم نشان از اهمیت و دغدغه‌های بیشتر در حوزه سلامت دارد، چرا که فاکتور افزایش امید به زندگی بدون افزایش سلامت و کاهش بیماری‌ها معنای حقیقی خود را پیدا نمی‌کند.»

البته شایعاتی که در خصوص استفاده از مواد شیمیایی و نگه دارنده و انواع روغن‌های پالم در برخی لبنیات، وجود داشت نیز یکی از دلایل کاهش مصرف این مواد از سوی مردم است.

این پزشک در خصوص شایعاتی درباره مواد افزودنی و اکثراً غیر مجاز در لبنیات هم می‌افزاید: «صحت یا عدم صحت این اخبار باید توسط مسئولان ذی‌ربط تایید و یا تکذیب شود اما طبق آنچه اخیراً وزارت بهداشت اعلام کرد وجود روغن پالم در مواد لبنی تکذیب شد اما با این وجود همچنان مطمئن‌ترین راه استفاده از مواد لبنی دسته اول و به‌خصوص کم‌چرب است.این نکته برای افراد در سنین بالاتر از اهمیت بیشتری برخوردار است زیرا آنها در این خصوص با خطرات بیشتری مواجه هستند.»

لبنیات در انتظار حمایت

می‌گویند شیر تنها ماده غذایی شناخته‌شده در طبیعت است که عمده نیازهای بدن را از کودکی تا کهنسالی تامین می‌کند. ماده‌ای که هرچقدر در خصوص اهمیت آن بگوئیم، کم گفته‌ایم. اما موضوع اصلی ما در این گزارش اهمیت این ماده خوراکی نیست، بلکه ابراز نگرانی و احساس خطر به دلیل حذف تدریجی لبنیات از سبد غذایی خانواده‌ها است. دکتر مجید حاجی‌فرجی رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به کاهش مصرف شیر از سبد غذایی مردم می‌گوید: «شیر جزو اقلام غذایی پرارزش است که در تغذیه روزانه باید مورد توجه جدی قرار گیرد. براساس استانداردهای جهانی، برای تامین و جذب بخش اعظم کلسیم مورد نیاز بدن باید هر فرد روزانه حداقل ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف کند. در کشورهای پیشرفته سرانه مصرف شیر (۳ لیوان) در روز است که این میزان در کشور ما رعایت نمی‌شود. در سال‌های اخیر اقدامات خوبی برای افزایش مصرف شیر در کشور صورت گرفته است اما در سال‌های اخیر مردم به دلایل مختلفی که به راه گاه مطرح می‌شود مانند افزایش قیمت، وجود روغن پالم، مواد شونده و مواد نگهدارنده در شیر، از فرآورده‌های بسته‌بندی شده و پاستوریزه به سمت مصرف شیرهای قلمای روی آوردند. وجود چنین نگرانی‌هایی در میان مردم، مصرف شیر را یک دوم تا یک سوم نسبت به استاندارد جهانی کاهش داده است.»

او در ادامه خاطرنشان می‌کند: «صرف مداوم و کافی شیر برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، افزایش هوش و قدرت یادگیری، توان کاری، افزایش طول عمر و به طور کلی سلامتی و تکامل جسمانی و فکری انسان ضروری است.»

کاهش مصرف شیر به‌خصوص در کودکان و زنان می‌تواند به عوارض زیادی مانند کمبود ویتامین D منجر شود. حدود ۹۰ تا درصد مردم به درجات مختلف پوکی و ویتامین D دارند که این مسئله عوارضی همچون پوکی نرمی استخوان را به دنبال دارد و می‌تواند موجب افزایش بیماری‌های غیرواگیر نیز شود. دولت باید صنعت لبنیات را مورد حمایت قرار دهد و اختصاص یارانه شیر قوی‌تر دنبال شود. قطعاً حمایت قوی دولت منجر به تولید بیشتر لبنیات و افزایش میزان مصرف در بین خالوار خواهد شد. نظارت کافی بر روند تولیدات صنایع شیر از اقداماتی است که دولت باید با جدیت پیگیری کند و در این میان اگر با خطا و کم‌کاری مردم باید متقاعد شوند که شیر را جزو مواد اصلی سبد تولیدکنندگان شیر مواجه شد بدون ملاحظه برخورد کند. مردم باید متقاعد شوند که شیر را جزو مواد اصلی سبد غذایی خود قرار دهند و برای این کار برخی اقلام غیرضرور و غیرمغذی را از سبد غذایی خود حذف کنند. به عنوان مثال استفاده از نوشابه‌های گازدار در بسیاری از خانواده‌ها حتی خانواده‌های کم‌درآمد همچنان رواج دارد در حالی که می‌توانند با حذف این نوشیدنی مضر، شیر را در سبد غذایی خود قرار دهند.»



* همان‌طور که توسط آمارهای رسمی اعلام شده میزان امید به زندگی در کشور ما افزایش پیدا کرده است که این موضوع هم نشان از اهمیت و دغدغه‌های بیشتر در حوزه سلامت دارد، چرا که فاکتور افزایش امید به زندگی بدون افزایش سلامت و کاهش بیماری‌ها معنای حقیقی خود را پیدا نمی‌کند.

شود. حدود ۹۰ تا درصد مردم به درجات مختلف کمبود ویتامین D دارند که این مسئله عوارضی همچون پوکی و نرمی استخوان را به دنبال دارد و می‌تواند موجب افزایش بیماری‌های غیرواگیر نیز شود. دولت باید صنعت لبنیات را مورد حمایت قرار دهد و اختصاص یارانه شیر قوی‌تر دنبال شود. قطعاً حمایت قوی دولت منجر به تولید بیشتر لبنیات و افزایش میزان مصرف در بین خالوار خواهد شد. نظارت کافی بر روند تولیدات صنایع شیر از اقداماتی است که دولت باید با جدیت پیگیری کند و در این میان اگر با خطا و کم‌کاری مردم باید متقاعد شوند که شیر را جزو مواد اصلی سبد تولیدکنندگان شیر مواجه شد بدون ملاحظه برخورد کند. مردم باید متقاعد شوند که شیر را جزو مواد اصلی سبد غذایی خود قرار دهند و برای این کار برخی اقلام غیرضرور و غیرمغذی را از سبد غذایی خود حذف کنند. به عنوان مثال استفاده از نوشابه‌های گازدار در بسیاری از خانواده‌ها حتی خانواده‌های کم‌درآمد همچنان رواج دارد در حالی که می‌توانند با حذف این نوشیدنی مضر، شیر را در سبد غذایی خود قرار دهند.»

بفرمایید یک لیوان خاصیت!

اما با وجود همه گفته‌ها و شنیده‌ها در خصوص فولاد شیر شاید هنوز هم عده‌ای باشند که با تمام خواص این معجون سفید آشنا نباشند. به همین دلیل به سراغ دکتر پیرسا ترابی، عضو دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی آمدیم تا به صورت اجمالی در مورد تمام خواص کمتر شناخته شده شیر آشنا شویم. او به گزارشگر کیهان این‌طور می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین خواص شیر سلامت پوست است.شیر به نرمی و براقی پوست کمک می‌کند و با مصرف روزانه به میزان توصیه شده سبب می‌شود پوست سالم و بهتری داشته باشیم. این نرمی پوست به علت وجود ویتامین‌های A و D و اسید لاکتیک موجود در شیر است. همچنین پروتئین موجود در شیر سبب رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شود.

صفحه ۲۱
یکشنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۴
۲۵ رمضان ۱۴۳۶ – شماره ۲۱۱۰۵

آنتی اکسیدان‌های مختلف موجود در شیر ، پوست را در برابر عوامل آسیب‌رسان محیطی که می‌توانند بر پوست اثر مخیر داشته باشند محافظت می‌کنند.

خاصیت مهم دیگر شیر سلامت استخوان و دندان‌ها است. به علت اینکه شیر منبع عمده کلسیم بوده و کلسیم ماده اصلی سازنده استخوان‌هاست، می‌تواند عمده‌ترین عامل سلامت استخوان‌ها باشد. نه تنها کودکان و نوجوانان در سن رشد برای رشد استخوان‌های خود نیاز به شیر دارند، بلکه بالغین نیز برای محکم نگه‌داشتن استخوان‌های خود و جلوگیری از پوکی استخوان به این ماده حیاتی نیاز دارند. شیر همچنین سبب استحکام و سلامت دندان‌ها شده و مصرف آن از پوسیدگی و خرابی دندان‌ها جلوگیری می‌کند. برای جذب کلسیم در بدن نیاز به ویتامین D است. بنابراین اگر فردی مبتلا به کمبود ویتامین D باشد لازم است از شیر غنی شده با ویتامین D یا مکمل‌های آن (مگا دوز ۵۰ هزار واحدی ویتامین D و یا سایر اشکال این ویتامین که توسط پزشک تجویز می‌شود) استفاده کند. به این ترتیب از جذب کامل کلسیم موجود در شیر می‌توان اطمینان حاصل کرد.» او در ادامه می‌افزاید: «سلامت عضلات هم از فوائد مهم شیر است، شیر حاوی پروتئین است به همین علت در بازسازی عضلات بدن موثر است. مصرف یک لیوان شیر بعد از ورزش و تمرینات بدنی به تامین نیاز عضلات برای بازسازی خود کمک می‌کند. همچنین پروتئین شیر به ذخیره‌سازی مواد در بدن که در زمان تمرینات بدن از دست می‌رود کمک می‌کند.همچنین مطالعات متعدد نشان داده است زنانی که شیر کم‌چرب با بدون چربی مصرف می‌کنند، وزن بیشتری را نسبت به افرادی که در رژیم غنی‌ای روزانه‌شان شیر وجود ندارد از دست می‌دهند. شیر یک میان‌وعده سالم است که می‌تواند در وعده صبحانه، همراه شام یا همراه کمی ميوه مصرف شود.»

دکتر ترابی می‌گوید: «شیر در کاهش استرس هم تاثیر زیادی دارد. نوشندن یک لیوان شیر در پایان روز، یک راه ساده برای کاهش استرس‌های ناشی از کار و فعالیت‌های روزانه است. شیر یک لیوان شیر گرم به خارج شدن عضلات از حالت گرفتگی و نیز تمدد اعصاب کمک می‌کند. همچنین ثابت شده است که شیر در کاهش علائم ناشی از قاعدگی در خانم‌ها و افزایش انرژی آنان موثر است. هر زمان که احساس اشتغکی کردید، علاوه بر دوش گرفتن، می‌توانید یک لیوان شیر بنوشید. همین‌طور شیر به علت اینکه کم‌کالری و ملوکول‌های آب است به تامین آب بدن نیز کمک می‌کند به ویژه در مورد کودکان که دالتمار حال فعالیت و جنب و جوش هستند، مصرف شیر یک انتخاب بسیار مناسب برای تامین آب مورد نیاز بدن و حفظ سلامتشان است. در حالی که روزهای گرم ماه مبارک رمضان، مصرف یک لیوان شیر در زمان افطار، علاوه بر اینکه بسیار مفرح است، آب از دست رفتن بدن به شکل تعریق را جبران می‌کند. از علائم کم‌آبی بدن، احساس خستگی و ناتوانی، گیجی و خواب‌آلودگی است و با مصرف یک لیوان شیر خنک، انرژی و آب از دست رفته، قوای جسمانی و نشاط به بدن بازمی‌گردد. شیر به عنوان یکی از اجزاء اصلی رژیم‌های مخصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، مورد تاکید است که این امر به واسطه خاصیت کاهش فشار خونی شیر می‌باشد. در رژیم غذایی بیماران مبتلا به فشار خون بالا، مصرف ۳ سهم شیر کم‌چرب با مبنای چربی یا ماست یا پنیر، ۱۰ تا ۱۵ سهم ميوه و سبزی توصیه شده و مطالعات نشان داده که این نوع رژیم، خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. همچنین شیر سبب کاهش تولید کولسترول در کبد می‌شود. ویتامین‌های A و B در شیر به بهبود بینایی و کاهش بروز برخی سرطان‌ها کمک می‌کند.»

	۱۰۳۲۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱																
۲																
۳																
۴																
۵																
۶																
۷																
۸																
۹																
۱۰																
۱۱																
۱۲																
۱۳																
۱۴																
۱۵																

نیشابور ۴- ورزش اتحاد تن و روان - سبزترین کشور اروپا- شهری در فلسطین اشغالی ۵- دختر مرزعه- رد و بدل کردن - زیباترین سیاره منظومه شمسی ۶- فیلمی از مسعود دهنمکی که رکورد فروش را در سینمای ایران جاچبا کرد- از دوهای اسقامت ۷- بنیان نهدان -از خودروهای مخصوص مسابقات اتومبیلرانی -قهرمانی‌اش را در مسابقات ورزشی بالای سرمی‌برد ۸- اولین رئیس که در مجامع عمومی انتخاب می‌کنند- دغای معروف شب‌های ماه رمضان- برجسته‌ترین خبر صفحه اول روزنامه‌ها- نشانه مغفول بیواسطه ۹- نوعی گل- خالق سپید دندان - سجندی که آیت‌الله طالقانی در آن تفسیر قرآن می‌گفتند ۱۰- لیگ اول فوتبال اسپانیا- از ماهیان دریاچه مازندران ۱۱- نویسنده ایرانی قرن سوم هجری که می‌گویند اولین کسی است که در مسالک و ممالک تالیف داشته است- نام دیگر بیماری زردی- وزیر مکار کتاب امیر ارسلان ۱۲- سخن بیهوده- عید ملی مردم ویتنام- شهری در استان مازندران ۱۳- نویسنده و شاعر معروف قرن نوزده ایرلند- جایی برای جمع شدن گروهی ۱۴- گل به سرچالیزی- سیمان مسلح- کلمه احترام برای مردان- از ادات تشبیه ۱۵- راه میانبر- اثری از اسکار وایلد.

	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۵	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۶	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۷	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۸	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۹	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۰	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۱	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵
۱۲	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۳	۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵
۱۴	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰
۱۵	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶	۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵

عمودی:

۱- سرمایه عظیمی که نباید لحظه‌ای در زندگی از آن غافل شویم- از مبطلات روزه ۲- فیلسوف بزرگی که مدینه فاضله را تسیم کرد- از مشقات نفست و طفران که در تولید حشره‌کش‌ها بکار می‌رود- اولین آیه سوره بلند بقره ۳- در مثل سیب زمینی ندارد- سلاحی پرتابی- سوغات شهر



گزارش روز



بیمارستان ولیعصر (عج) ناجا- در نظر دارد بوفه اغذیه سرد و گرم خود را از طریق مزایده واگذار نماید لذا از کلیه افراد واجد شرایط دعوت می‌شود جهت دریافت اوراق مزایده و تحویل مدارک حداکثر تا ۷ روز پس از درج آگهی از ساعت ۸ تا ۱۴ به آدرس خیابان ولیعصر(عج) بالاتر از تقاطع میرداماد- نبش خیابان شهید یاسمی- بیمارستان ولیعصر(عج) ناجا- قسمت بازرسی مراجعه نمایند. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً کلیه هزینه‌های مربوط به آگهی برعهده برنده مزایده خواهد بود.

نوبت دوم شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه هفت «گیلان» درنظر دارد اجاره تعدادی از انبارهای ملکی را به مدت یکسال به اشخاص حقیقی و حقوقی اجاره دهد لذا متقاضیان پس از انتشار آگهی دوم حداکثر ظرف مدت ده روز جهت دریافت اسناد مزایده و اطلاعات تکمیلی به دبیرخانه شرکت واقع در رشت- میدان زرجوب امین‌الضرب مراجعه نمایند و ضمناً اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده در آدرس اینترنتی www.gstv.ir درج گردیده است.

شرکت غله و فدمات بازرگانی منطقه هفت

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ (سبیا) بانک ملی شعبه سعدی جنوبی که ۶۹ به نام حسین سرعتمداری (موسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۲۴۲۱ یا پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله(ریال)	شش ماهه(ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۲/۱۰۰/۰۰۰	۱/۰۵۰/۰۰۰	۵۲۵/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱/۱۰۰/۰۰۰	۵۵۰/۰۰۰	۲۷۵/۰۰۰
مجله زن روز	۸۵۰/۰۰۰	۴۲۵/۰۰۰	۲۱۲/۵۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۶۰۰/۰۰۰	۳۰۰/۰۰۰	۱۵۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۱۹۲/۰۰۰	—	—

توجه:

۱- اشتراک عزیزی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد نگهبداری نمایند.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال میگردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمایند.

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

شماره اشتراک ۰۲۱ ۳۲۹۱۳۲۳۸
نمابر: ۰۲۱ ۳۵۲۰۲۴۳۸
پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۱۲۲۰۱۲۲۸۴



سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

و املاک کشور

اداره ثبت شرکت‌ها

و موسسات غیر تجاری

تهران

آگهی تغییرات شرکت