بررسی آثار و فواید روزه‌داری بر سلامت جسم

بخش نخست

تندرستی، مهمان سفره روزه‌داران

بـــا آغاز ماه مبـــارک رمضان و ایام روزه‌داری مانند سال های گذشته یکی از سؤالاتی که با وجود تکراری بودن همیشه در ذهن خیلی‌ها انعکاس می‌یابد این است که آیا چیزی نزدیک به ۱۷ ساعت پرهیز از خوردن و آشامیدن در نهایت باعث بروز مشکلات جسمی و گوارشی می‌شود یا نه؟ هرچند با استناد به سندهای دینی مانند قرآن و برخی احادیـــث و روایت‌ها این موضوع یعنی تاثیرات مفید روزه داری بر بدن و سلامت انسان ،مبرهن است؛اما در این بین تحقیقات و پژوهش‌های صورت گرفته هم بی‌تاثیر نبوده است؛تاثیراتی که می‌گوید نه تنها روزه داری و پرهیز از خوردن و آشامیدن مضر نیست که حتی فواید بی‌شماری هم همراه دارد،آن‌قدر که حتی هنوز هم بسیاری از پژوهش‌های داخلی و خارجی نتوانسته است تمام این فواید را بررسی کند و روز به روز بر تعداد این ویژگی‌های بی‌شمار افزوده می‌شود. در گزارش امروز و فردا به سراغ پزشکان و متخصصـــان مختلف رفته‌ایم تا علاوه بر آشنا شدن با نکات تغذیه‌ای مهم در این ایام مبارک، به برخی پرســـش‌ها در خصوص فواید روزه داری پاسخ دهیم.

روزه نه تنها بر روح انسان تاثیر دارد،بلکه تاثیرات شگرفی نیز بر جسم و سلامت انسان به دنبال دارد.محققان انگلیسی در تحقیقات اخیر خود دریافتند روزه نه تنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن،غلظت هورمون‌ها، افزایش قدرت سیســـتم ایمنی بدن، عملکرد مثبت الکترولیت‌ها و شاخص‌های خونی می‌شود،بلکه می‌تواند از بروز بســـیاری از بیماری‌هایی که در دوران پیری گریبانگیر اشـــخاص می‌شود نیز پیشـــگیری کند. روزه می‌تواند بســـیاری از بیماری‌هـــا مانند آلزایمـــر، ضعف حافظه، بیماری‌های چشمی و افسردگی که در نتیجه افزایش ســـن در روح و جســـم اشخاص بروز می‌کند را کاهش دهد.

کسب آمادگی برای روزه‌دار شدن

هـــر چند احـــکام روزه داری بـــرای ما و خصوصا کســـانی که سال هاست روزه بر آنها واجب شده اســـت، نیازی به بازگویی ندارد و آداب آن کاملا مشخص است،اما شاید بد نباشد به این موضوع اشـــاره‌ای کنیم که روزه داری هم مثل بسیاری از واجبات دیگر نیاز به یک سری مقدمات و آماده کردن بدن دارد.یعنی درست همچون ورزش کردن که پیش از آن نیاز به گرم کردن بدن است، برای روزه داری نیز از چند روز قبل باید بدن را آماده و مقاوم کرد؛چرا که در غیراین صورت ممکن است بدن انسان به دلیل تغییر برنامه معمول دچار شوک شود و بعضا برخی عوارض مختلف بروز کنند.

دکتر پریسا ترابی پزشک و کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است. او درباره شرایط وآمادگی قبلی بدن برای روزه داری به گزارشگر کیهان می‌گوید:«گرســـنگی و تشنگی عکس العمل طبیعی بدن در زمان روزه داری است و لازمه تطابق دستگاه گوارش با شرایط جدیدِ دریافت کم مواد غذایی و نوشیدنی است. برای آمادگی برای روزه داری بهتر است از یک الی دو هفته قبل از شروع ماه مبارک رمضان تمرین رژیم غذایی مناسب داشته باشیم تا بتوانیم از نظر جسمی آمادگی بهتری پیدا کنیم. در طول ماه مبارک رمضان به تدریج مقاومت فیزیولوژیک لازم در بدن ایجاد شده و طی روزهای آینده تحمل فرد برای مقابله با گرســـنگی و تطابق طبیعی بدن با شرایط جدید ایجاد می‌شود. با ایـــن حال می‌توان تدابیری را برای به حداقل رساندن گرسنگی و تشنگی و تطبیق سریع‌تر بدن با وضعیت روزه‌داری اندیشید.»

*** صبا ویسانی ، کارشناس تغذیه و تربیت بدنی: انواع سبزی‌های خشـــک، ادویه‌هـــا، لیموترش و نارنـــج، جایگزین‌های خوبی برای نمک هســـتند و اگر تمایل زیادی به مصرف شـــیرینی‌جات داریـــد، می‌توانیـــد در خانـــه شـــیرینی‌هایی با میزان شکر تعدیل شده و کمتر تهیه کنید.**

تاثیرات شگرف روزه‌داری بر جسم روزه‌داران

دکتـــر ترابی در ادامه با اشـــاره به فواید روزه‌داری می‌افزاید: «علاوه بر آثار معنوی روزه مانند تقویت اراده، نزدیکی بیشتر به خدا، ترک عادات نادرست مانند سیگار کشیدن، دروغ و غیبت و ... آثار جسمانی مختلفی در روزه‌داری مترتب است.مثلا مطالعات علمی نشان داده اســـت که در طـــول روزه‌داری هورمون‌هایی مانند آندورفین‌ها در خون افزایش می‌یابد و این سبب ایجاد آرامش خاطر و افزایش سطح هوشـــیاری و تمرکز فرد روزه‌دار می‌شود. از طرف دیگر در این ماه، نظم و انضباط در غذا خوردن و به شرط برنامه‌ریزی درست، اصلاح برنامه غذایی برای استفاده حداکثری از مواد غذایی ایجاد می‌شـــود. همچنین ماه مبارک رمضان و ایام روزه‌داری زمان مناســـبی برای اصلاح عادت غلـــط غذایی مانند ریزه‌خواری نیز هست تا زمینه برای اصلاح الگوی تغذیه و پرهیز از بیش خواری و چاقی فراهم گردد.»

این پزشـــک تغذیه در ادامه با اشـــاره به فوایـــد روزه‌داری و کمک‌هایی که این فریضه می‌تواند بر سیستم گوارشی بدن داشته باشد، می‌افزاید: «در زمان روزه‌داری برای دســـتگاه گوارش به جهت ترمیـــم و تنظیم حرکات و برخی مشـــکلات سوخت‌وســـاز بدن فرصت مناسبی فراهم می‌آورد. مطالعات نشان داده اســـت روزه گرفتن بـــرای مبتلایان به چربی خون بالا بسیار مفید است و میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم می‌کند و موجب افزایش میزان چربی‌های مفید خون

■ گروه گزارش

می‌شـــود. برخی از بیماران مبتلا به NIDDM یا دیابت نوع دوم نیز به کمک پزشـــک معالج و یک متخصص تغذیه به راحتی می‌توانند در ایـــن ماه روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند.»

وقتی دستگاه گوارش به مرخصی می‌رود

نکتـــه جالب در خصـــوص روزه‌داری این اســـت که نه تنها بر خـــلاف برخی اطلاعات غلط، گرفتن روزه با رعایت نکات سلامتی، به هیچ وجه مضر نیست و سلامت بدن را به خطر نمی‌اندازد که حتی برعکس به گفته پزشکان، روزه‌داری می‌توانـــد فرصتی برای اســـتراحت و حتی بهبود کارایی اعضای بدن هم باشـــد. جالب‌تر اینکه این پژوهش‌ها نه تنها در داخل کشور که حتی توسط پژوهشگران و پزشکان خارجی هم صورت گرفته و به اثبات رســـیده و همچنان هم ادامـــه دارد.بنابراین به جرات می‌توان گفت فواید روزه‌داری به صورت جهانی اثبات شـــده و حتی در بسیاری از کشورهای جهان بـــه عنوان الگویی بـــرای بهبود برخی بیماری‌هـــا مثل دیابت و چربی خون و ترمیم بافت‌های بدن به بیماران توصیه می‌شود.

دکتر مسعود چینی‌گرزاده، پزشک عمومی درباره تاثیر روزه‌داری بر ســـلامت جســـمی و روانـــی بدن به گزارشـــگر کیهان می‌گوید: «در باب اثرات روزه بر ســـلامت جســـمی از نظر پزشـــکی تحقیقات زیادی انجام شـــده اســـت، ولی واقعیت این اســـت با وجود همه این تحقیقات هنوز هم ابعاد ناشناخته زیادی در این باب وجـــود دارد.روزه‌داری در این ماه باعث اســـتراحت دستگاه گوارش می‌شود که این اســـتراحت تاثیرات مفید زیادی در طول سال بر روی سیستم گوارشی بدن می‌گذارد. همچنیـــن روزه‌داری روی ترمیـــم بافت‌ها و سلول‌های بدن، کنترل چاقی و تنظیم ترشح هورمون‌ها، کاهش چربی خون تاثیرات مثبت زیادی بجا می‌گذارد.»

وی با اشـــاره به یافته‌هـــای جدید علمی پزشـــکی در سراســـر جهان در خصوص آثار مثبت روزه‌داری نیز تصریح می‌کند: «هرکدام ازاین یافته‌ها حاصل تحقیقات مختلفی است وهمچنین روزه‌داری می‌تواند سطح قند خون را کنترل کند و برای افراد دیابتی بسیار مفید است. از نظر علمی هم روزه با کاهش التهاب بافت‌های بدن باعث افزایش طول عمر می‌شود و درصد ابتلا به بیماری‌های قندی، آلزایمری و دیابـــت را کاهـــش می‌دهـــد. همین طور تحقیقات جدید نشـــان داده که افراد روزه‌دار کمتـــر در معرض عوامل خطرزا مثل گرفتگی عروق قلبی و ... قرار دارند.چون روزه به بهبود وضعیت تغذیه کمک می‌کند و در کشورهای غربی ثابت شـــده که روزه می‌تواند به درمان اختـــلالات چاقی و صرع و دیابت کمک کند. همچنین با روزه‌داری هورمونی در بدن ترشح می‌شود که باعث تناسب و افزایش طول عمر می‌شود. همین طور تحقیقات جدید دانشگاه علوم پزشکی نشان داده که روزه باعث کاهش دردهای مفصلی و روماتیسم می‌شود و کسانی

*** دکتر ترابی ، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: ماه مبارک رمضان و ایام روزه‌داری زمان مناسبی برای اصـــلاح عادت غلـــط غذایی مانند ریزه‌خواری نیز هســـت تـــا زمینه برای اصلاح الگـــوی تغذیه و پرهیز از بیش خواری و چاقی فراهم گردد.**

که به این دردها دچار هســـتند با کاهش این دردها مواجه می‌شوند.»

سبزی ها و لبنیات در صدر سفره روزه‌داری

یکی دیگر از نکات تغذیه‌ای که نباید در این مـــاه از یاد برد اینکه باید در انتخاب مواد غذایی نهایت دقت را داشـــت. یعنی اگرچه در این ماه حجم مواد غذایی مصرفی کم می‌شـــود، اما باید همین حجـــم کم را هم با اســـتفاده از ترکیب پروتئین‌ها و سبزیجات و فیبر و سبوس ولبنیات و ... تا حد ممکن ارتقا داد و به بهترین ترکیب مواد غذایی دست یافت. شاید شما هم مهمان خیلی از سفره‌های افطاری دوستان و آشنایان بوده‌اید و این صحنه‌ها را بارها و بارها نظاره کرده‌اید. اینکه صاحبخانه فقط به پذیرایی‌های مفصل آن هم با انواع گوشت و مرغ و برنج بسنده کرده است، بدون آنکه به خواص و اهمیت انواع سبزی ها و لبنیات و مواد مغذی و مورد نیاز در این ماه واقف باشد.

صبا ویسانی کارشناس تغذیه و تربیت بدنی درباره انتخاب‌های مناســـب وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان با اشـــاره به کمتر شدن وعده‌های مصرفی به گزارشگر کیهان می‌گوید: «بهتر اســـت برای جلوگیـــری از تحلیل رفتن عضله‌ها و یا عدم آســـیب به بافت‌های مفصلی حتما ترکیب صحیحی از مواد غذایی مصرفی در وعده سحری و افطار، انتخاب شود. در سوپ‌ها از انواع سبزی ها مانند هویج، اسفناج، بروکلی، نخود ســـبز، لوبیا سبز و کدو استفاده شود. این سبزی‌ها تامین‌کننده انواع ویتامین‌ها و املاح و فیبرهای ضروری برای هضم بهتر غذاها هستند. غذاهای آماده و فست فود مانند سمبوسه که با سرخ کردن عمیق تهیه می‌شوند و حاوی چربی و کالری بالایی هستند را حذف کنیدیا میزان آنها را کاهـــش دهید. از مواد غذایی کم چرب اســـتفاده کنید. برای کنترل دریافت کالری در طول رمضان، چنانچه ســـهم غذا به ویژه مواد شـــیرین در هر وعده غذایی کاهش یابد، بهتر است.»

وی در ادامه تصریح می‌کند: «ممکن است تغییر در زمان و نوع تغذیه در طول ماه رمضان منجر به یبوست شـــود. برای پیشگیری از این حالت در وعده‌های غذایی به مقدار زیاد از منابع غذایی فیبردار مانند ســـبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل سبوسدار و حبوبات استفاده شود. مقادیر زیادی آب مصرف شود و تا حد ممکن فعالیت روزانه انجام شود. گوشت، حبوبات و محصولات لبنی، غنی از پروتئین هستند، حتما در هر وعده غذایی خود در مـــاه رمضان، یکی از این منابع غذایی را مصرف کنید. این مواد علاوه بر تامین سلامت سلول‌های بدن، به احساس سیری شما کمک کرده و وسوسه برای مصرف مواد شیرین را کاهش می‌دهند. همچنین برای حفظ سلامت خود، در مصرف نمک و اضافه کردن آن به غذا، اعتدال را رعایت کنید.»

این کارشناس تربیت بدنی با تاکید بر اهمیت حفظ آب بدن و مصرف مقادیر مناسب آب می‌گوید: «انواع سبزی‌های خشک، ادویه‌ها، لیموترش و نارنج، جایگزین‌های خوبی برای نمک هستند و اگر تمایل زیادی به مصرف شیرینی‌جات دارید، می‌توانید در خانه شیرینی‌هایی با میزان شکر تعدیل شده و کمتر تهیه کنید. در تهیه شیرینی‌ها و کیک‌های خانگی از شیر و خامه کم چرب بجای نوع پرچرب و مقدار شکر و روغن کمتر استفاده کنید.اگر ورزش منظم روزانه در حد متوســـط تا سنگین دارید، می‌توانید فعالیت ورزشـــی خود را درست قبل از افطار انجام دهید. بلافاصله بعد از افطار، میزان آب کافی مصرف کنید و آب از دست رفته بدن حین ورزش را تامین نمایید. به آرامی غذا بخورید تا مواد مغذی و مایعات از دست رفته جبران شـــوند.البته افراد بیمار باید قبـــل از روزه گرفتن، حتما با پزشـــک معالج خود مشورت کنند.»

آگهی تغییرات شرکت سیویل سازه تاژنگ سهامی خاص به شماره ثبت ۴۶۱۲۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۳۳۶۵۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۶/۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
- محل شـــرکت به تهران ســـعادت‌آباد میدان کاج خیابان هفتم (پورزند) پـــلاک ۲۶ واحد ۳ کد پســـتی ۱۹۹۸۷۱۴۷۳۳ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح شد.
با ثبت این مســـتند تصمیمات تغییر محل (تغییر نشانی در یک واحد ثبتی) انتخاب شـــده 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 زیست خاور سهامی خاص (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۲۳۰۴۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۵۱۵۵

به استناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۲۵ تصمیمـــات ذیل اتخاذ شـــد: محل تصفیه شـــرکت بـــه آدرس تهران بلوار میرداماد بین خیابان شـــنگرف و حصاری پلاک ۱۵۲ کد پســـتی ۱۵۴۸۹۴۴۱۱۱ تعییـــن گردیـــد و ماده ۴ اساســـنامه اصلاح شـــد. با ثبت این مســـتند تصمیمات تغییر محل تصفیه انتخاب شـــده 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 تعاونی مسکن کارکنان آموزش و پرورش منطقه هفده به شماره ثبت ۴۹۹۰۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۵۰۷۵۰

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۰۷/۲۹ و مجوز شـــماره ۹۳۲/۱۵/۲۸۴۵۷۱ مـــورخ ۱۳۹۴/۹/۱۴ اداره کل تعـــاون کار و رفاه اجتماعی اســـتان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اساسنامه جدید مشتمل بر ۷۸ ماده و ۶۲ تبصره مورد تصویب قرار گرفت. مدت فعالیت شـــرکت از تاریخ اتمام دوره قبل (۱۳۹۴/۰۷/۲۱) برای یک دوره پنج ساله دیگر تصویب شد.
با ثبت این مســـتند تصمیمات مدت فعالیت، تصویب اساسنامه جدید انتخاب شده توسط متقاضی در ســـوابق 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 گروه توسعه اقتصادی یاس سهامی خاص به شماره ثبت ۴۷۳۰۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۶۱۵۰۷

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
محل شـــرکت در واحـــد ثبتی تهران به آدرس، میدان شـــهید تهرانی مقدم، خیابان ســـعادت‌آباد، خیابـــان کیان ۱۳، پلاک ۲، کدپســـتی ۱۹۹۸۸-۳۷۷۶۹ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساســـنامه بشرح فوق اصلاح گردید. با ثبت این مستند تصمیمات تغییر محل (تغییر نشانی در یک واحد ثبتی) 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 فنی و ساختمانی آرمینال سهامی خاص به شماره ثبت ۳۹۰۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۸۴۴۲۲۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی ســـالیانه مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
اعضاءهیئت مدیـــره به قرار ذیل بـــرای مدت دو ســـال انتخاب گردیدند:
ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۳ به تصویب رسید.
- آقـــای جـــواد دیلمقانی به شماره ملی ۱۵۵۱۷۵۱۱۴۳
- آقای محمدرضا لفافچی به شماره ملی ۱۳۷۱۶۳۱۰۹۳
- خانـــم فـــرح آقمقانـــی به شماره ملی ۱۵۵۱۸۰۶۰۱۰
آقای ســـیدامین یوســـفی به شماره ملی ۱۳۷۹۲۲۴۹۸۵
به عنوان بازرس اصلی آقای امیر دامن‌سوز به شماره ملی ۰۰۷۹۹۷۶۹۷۲ بـــه عنوان بـــازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.
روزنامه کثیرالانتشـــار کیهان جهت نشـــر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.
با ثبت این مستند تصمیمات انتخـــاب مدیـــران، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب ترازنامـــه و صورت‌های مالی، انتخاب بازرس انتخاب شده توســـط متقاضی در ســـوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقـــوم ثبـــت و در پایـــگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

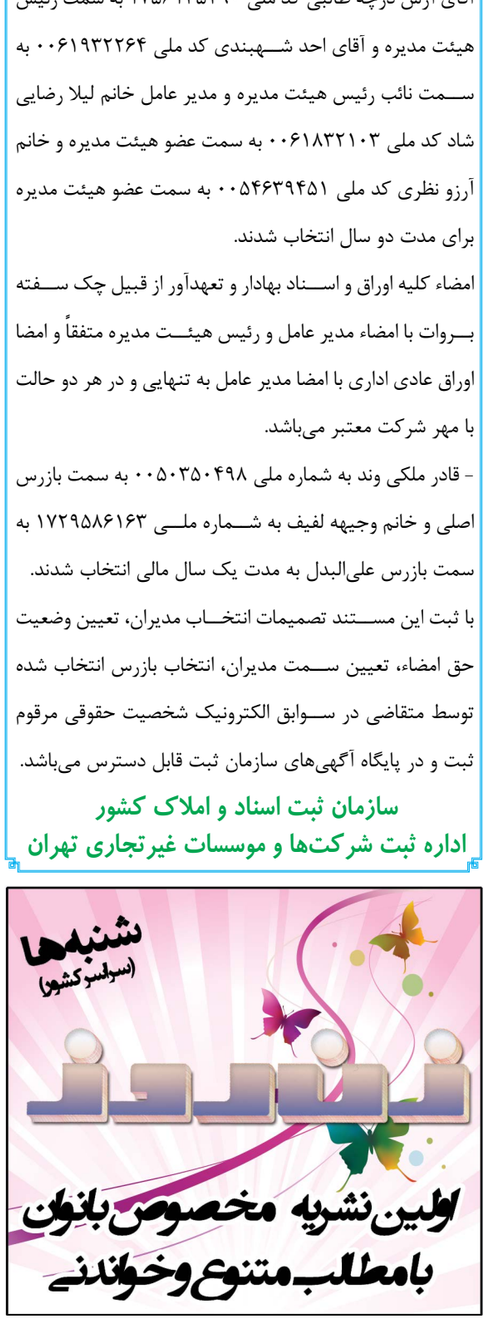
آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت لوزان (سهامی‌خاص) به شماره ثبت ۴۶۹۴

بدینوســـیله به اطلاع کلیه صاحبان ســـهام شـــرکت لوزان (سهامی‌خاص) می‌رســـاند که جلســـه مجمع عمومی عادی ســـالیانه این شرکت در ساعت ۱۱ صبح روز هشتم تیرماه ۱۳۹۵ در محل دفتر شرکت تشکیل می‌گردد.
دستور جلسه: عملکرد سال مالی ۱۳۹۴- انتخاب بازرس و موارد دیگر.
هیئت‌مدیره

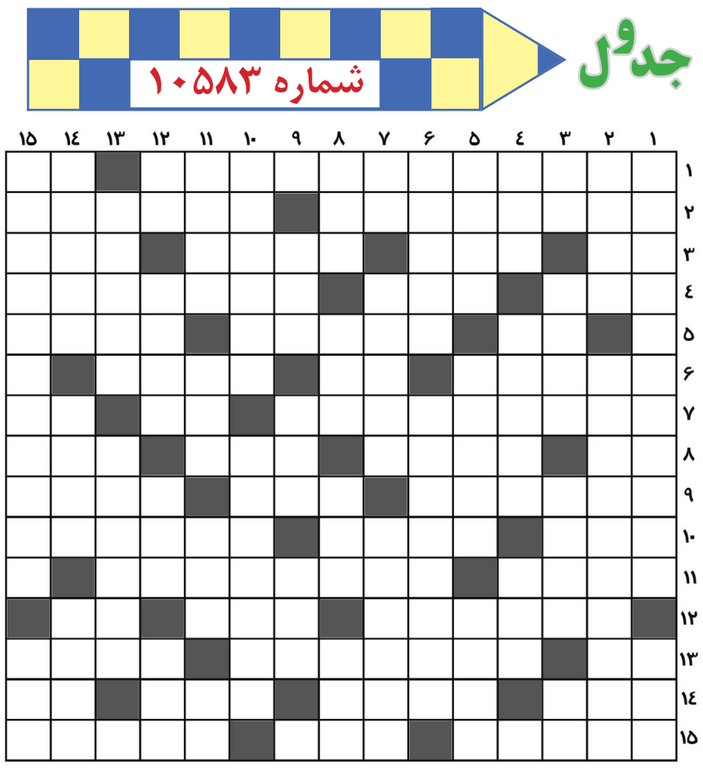
آگهی تغییرات شرکت رادیس طب سهامی خاص به شماره ثبت ۳۸۴۲۲۰ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۴۶۳۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۴/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای آرش درچه طالبی کد ملی ۱۷۵۶۱۳۵۲۹۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای احد شـــهبندی کد ملی ۰۰۶۱۹۳۲۲۶۴ به ســـمت نائب رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل خانم لیلا رضایی شاد کد ملی ۰۰۶۱۸۳۲۱۰۳ به سمت عضو هیئت مدیره و خانم آرزو نظری کد ملی ۰۰۵۴۶۳۹۴۵۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
امضاء کلیه اوراق و اســـناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک ســـفته بـــروات با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئـــت مدیره متفقاً و امضا اوراق عادی اداری با امضا مدیر عامل به تنهایی و در هر دو حالت با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
- قادر ملکی وند به شماره ملی ۰۰۵۰۳۵۰۴۹۸ به سمت بازرس اصلی و خانم وجیهه لفیف به شـــماره ملـــی ۱۷۲۹۵۸۶۱۶۳ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
با ثبت این مســـتند تصمیمات انتخـــاب مدیران، تعیین وضعیت حق امضاء، تعیین ســـمت مدیران، انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در ســـوابق 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



جدول شماره ۱۰۵۸۳



افقی:

۱- جامعه روانپزشـــکان باید بـــرای جلوگیری از این اختلال روانـــی افراد طرحی نو دراندازند- همان غوک اســـت ۲- کوبنده‌ترین شعار مســـلمانان در برابر کفر و اســـتکبار- از خانه‌های ایرانی شـــهر تبریز که بسیار دیدنی اســـت ۳- ویتامینی که سلامت انسان را تامین می‌کند- خون‌بها- خداوندگار سخن- از تولیدات زنبور عســـل ۴- پیامبری که از بهشت رانده شد- سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی- سیر تغییر و تحول در زندگی حشرات و دوزیستان ۵- پیش‌درآمد آشغال- از شهرهای کردنشین کشور عراق- مظهر زیبایی در طبیعت هستند ۶- مجموعه‌ای از چند طایفه که با هم خویشـــاوندی دارنـــد- درخت انگور- نوزاد در زبان کودکان ۷- کنیه شـــاه عبدالعظیم حسنی(ع)- مقدمه‌ای برای رسیدن به حقیقت- شبیه و نظیر ۸- گل عشاق- کلید در گنج صاحب هنر- لباس بلندی برای مردان- جوشن و زره ۹- واژه فارســـی که جایگزین تکنولوژی شده- نوعی حرف- ماه سوم از سال شمسی عربی ۱۰- اسب دوم- گلوگاه صادرات و واردات کالا- پایتخت کشـــور اسپانیا ۱۱- نخست‌وزیر مبارز و فقید کشور هندوستان- یکی از جلگه‌های وســـیع ایران ۱۲- نجار پرندگان- عروس زندگی که فرزندش ســـعادت اســـت- ســـلطه و نفوذ ۱۳- واحدی در فضا- شهر فیروزه ایران- نام چند تن از شاهان کشور بریتانیا ۱۴- از القاب اشرافی در اروپا- مشکل کودکان به هنگام حرف زدن- اتم باردار- سخن بیهوده ۱۵- یکی از جزایر بزرگ کشـــور ژاپن- عدل و انصاف- افسوس و حسرت.

عمودی:

۱- اثری عرفانی از خواجه عبدالله انصاری- نقاب چشـــم ۲- والی شـــرابخوار کوفه که به دست حضرت علی علیه‌الســـلام حد خورد- یکی از عبـــادات روزه‌داران در لیالی ماه مبارک رمضان ۳- سعدی آن را آینه صورت غیب می‌داند- رهبر انقلاب چین- پایتخت کشور غنا- عدد فتنه‌انگیز ۴- پیمان- سمبل عدالت- نویسنده خیالپرداز فرانسوی که بیشتر آثارش به فیلم تبدیل شده است ۵- شهسوار میدان خیال در شعر فارسی- نخستین نویســـنده‌ای که زبان دانمارکی را به عنوان زبـــان ادبی به کار برد- واحدی در وزن ۶- ضربه‌ای در ورزش تنیس- از بازی‌های اولیه کودکان ۷- نود درصد پلاسمای خون را تشکیل می‌دهد- آنچه انســـان را در مقابل سختی‌ها مقاوم و صبور نگه می‌دارد- تصاحب مجدد توپ برگشتی در فوتبال و بسکتبال ۸- از فرشتگان بیمارستانی- یکی از دو قبیله متخاصم یثرب- ســـدی در استان مازندران- حرف دوم الفبای یونانی ۹- از نام‌های بهشـــت- سنگ زیرین آسیاب- خوب و پسندیده ۱۰- بزرگترین تالاب حیات وحش جنوب ایران- یکی از قدیمی‌ترین مشاغلی که امروزه به صنعت تبدیل شده است ۱۱- نترس و شجاع- فعل مضارع خواستن در زبان عربی- زادگاه حضرت ابراهیم علیه‌السلام- بتی در زمان جاهلیت ۱۲- پس ندادنی خسیس- نوعی چماق- سوا و فاصله‌دار- وسیله‌ای برای تبادل اندیشه و تجلی افکار ۱۳- بانوی نویسنده انگلیسی که رمان بلندی‌های بادگیرش معروف است- وســـیله‌ای برای ثبت و شکار لحظه‌ها ۱۴- کار همیشگی شـــیاطین- خیاط- پایه و اساس همه گناهان ۱۵- اثری گرانسنگ از امام محمد غزالی- چین و شکن.