افروختن چراغ عادت‌های خوب در دوران پساکرونا

رفتارهای خوبی که از کرونا در زندگی‌مان باقی ماند

گالیا توانگر
بخش پایانی

سختی درست است که موج به موج می‌آید، اما وقتی آرام می‌گیرد از شما دریای آرامش می‌سازد. در پس این آرامش یک دنیا تجربه و رفتارهای خوب برایتان به ارمغان می‌آورد. شما که تا قبل کرونا قدر ثانیه‌های زندگی‌تان را نمی‌دانستید الان به‌خوبی درک کرده‌اید که زمان کوتاه و باارزش‌ترین دارایی ماست. شما که تا قبل کرونا به تغذیه و ورزش توجه و علاقه چندانی نداشتید، حالا می‌دانید که باید تغذیه سالم و ورزش در اولویت روزانه شما قرار بگیرند. شما که تا قبل کرونا قدر خودتان را نمی‌دانستید، حالا درک کرده‌اید که توکل، صبر و خودشناسی بزرگ‌ترین دستاوردهای زندگی‌تان خواهند بود.

دوران کرونا به ما آموخت که قدر لحظه لحظه‌هایمان را بدانیم و برای رشد معنوی و فردی و اجتماعی‌مان در مسیر درست و با برنامه‌ریزی هدفمند به‌پیش برویم. انسان حقیقتاً نیاز به این تلنگر داشت. مصادیق عادت‌های خوبی که از دوران کرونا رواج یافت، بی‌شمارند؛ اما شک نکنید که یکی از بهترین آنها عادت به مطالعه روزمره است. بسیاری از کسانی که در دوران کرونا به دنبال راه‌هایی برای سرگرمی یا کاهش استرس هستند، یکی از بهترین راه‌های مقابله با کم‌حوصلگی، دلتنگی و استرس را مطالعه روزمره یافتند.

عادت به تغذیه سالم در دوران کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد. تجربه بیماری کرونا به ما آموخت کمبود ویتامین‌های دی، سی، آ تا چه حد می‌تواند در تضعیف سیستم ایمنی بدنمان و مستعد شدن ما به انواع بیماری‌ها از جمله کرونا مؤثر باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن و تأمین مایعات، پروتئین و ریزمغذی‌ها یکی از راه‌های مقابله با بیماری کروناست. به‌طورکلی نوشیدن مایعات کافی باعث رقیق شدن ترشحات و تسکین گلودرد می‌شود و به دلیل هضم راحت مایعات، بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری دارد.

فاطمه سورانی یک کارشناس ارشد تغذیه ضمن بیان مطالب بالا برایمان توضیح می‌دهد: «نوشیدن آب آشامیدنی سالم و مایعات گرم به مقدار فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می‌کند. کرونا عادت به نوشیدن کافی آب را در ما نهادینه کرد. خیلی وقت‌ها ساعت‌ها بدنمان را در ریاضت بی‌آبی می‌گذاشتیم و وقتی دچار سردرد می‌شدیم از خودمان می‌پرسیدیم: در آخرین برگه آزمایشمان که همه چیز خوب بود، پس منشأ این سردردها از کجاست؟»

وی برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌کند: «روزانه حتماً سه وعده اصلی غذایی و حداقل دو میان وعده غذایی مصرف کنید. از گروه‌های نان و غلات سبوس‌دار، میوه و سبزی‌ها هر روز استفاده کنید. از وعده‌های غذایی کوچک و کم‌حجم ولی پرانرژی ترجیحاً به‌صورت پوره‌ای و نرم استفاده کنید. برای تأمین پروتئین روزانه از ماهی یا مرغ، پنیر، لبنیات کم‌چرب پروبیوتیک، تخم‌مرغ حبوبات و مغزهای خام مانند گردو استفاده کنید. در وعده صبحانه از تخم‌مرغ آب‌پز، پنیر کم‌چرب، نان و غلات سبوس‌دار، گردو، عدسی فرنی و شیربرنج استفاده کنید.»

این کارشناس ارشد تغذیه با تأکید بر اهمیت قراردادن میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه به‌منظور تقویت سیستم ایمنی بدن توضیح می‌دهد: «هر روز از انواع میوه‌ها مثل موز، کیوی، سیب مرکبات و آبمیوه‌های طبیعی تازه استفاده کنید. هر روز از سبزی‌های شسته و ضدعفونی شده مثل اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی، فلفل‌دلمه‌ای بروکلی، گل‌کلم استفاده کنید. این سبزی‌ها را به‌صورت بخارپز کنار غذا مصرف کنید.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش توصیه می‌کند: «روزانه از انواع سوپ‌های مقوی مانند سوپ کدوحلوایی، جو، مرغ، قارچ و آش‌های سبک مانند آش برنج، جو و سبزی... مصرف کنید. برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه از عسل استفاده کنید.

با مصرف روزانه منابع غذایی دارای ویتامین سی مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌های حاوی ویتامین سی مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین سی مثل انواع کلم، گل‌کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل‌دلمه‌ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه‌فرنگی بدنتان را در برابر بیماری‌ها به‌ویژه کرونا بیمه کنید. همراه با غذا و سالاد، آب نارنج یا آب‌لیمو ترش تازه مصرف کنید.

هویج و کدوحلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره‌رنگ کاهو از منابع خوب ویتامین آ هستند.»

حذف تشریفات اضافی در آغاز زندگی مشترک

تجربه سنوات گذشته همزمان با شیوع کرونا و اجبار خانواده‌ها برای برگزاری ساده مراسم ازدواج باعث شد نرخ ازدواج مثبت شود و رشد پیدا کند. بسیاری از کارشناسان معتقدند حذف تشریفات اضافی در برگزاری مراسم ازدواج از مهم‌ترین عوامل مثبت شدن نرخ آمار ازدواج است.

این آمار و ارقام حاکی از آن است که گلایه‌مندی برخی جوانان نسبت به هزینه‌های ازدواج و اجبار برخی خانواده‌ها برای آغاز زندگی مشترک همراه با خرج‌های اضافی و غیرضروری چندان بی‌راه نیست. شاید شیوع کرونا در کنار همه آثار منفی‌اش برای دختران و پسران جوانی که هزینه‌های ابتدایی زندگی مشترک دست و پای آنها را برای آغاز زندگی‌شان بسته بود، یک اثر مثبت داشت و به علت شرایط خاص با برگزاری مراسم ساده و به دور از تجملات و تشریفات توانستند راهی خانه بخت شوند.

اکنون که تأثیر مثبت حذف آداب‌ورسوم غلط و تشریفات اضافی در شکل‌گیری و رونق ازدواج دختران و پسران مجرد بیش از همیشه برای مردم جامعه عیان شده است و طبیعتاً برکات زیادی چون آرامش فردی و روحی، کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش جمعیت را به دنبال خواهد داشت، خوب است در فرهنگ‌سازی و تداوم تقبیح این هزینه‌تراشی‌های اضافی برای ازدواج دختران و پسرانی که میانگین سن ازدواج آنها به حدود ۳۰ سالگی رسیده است، تلاش کنیم.

غیر از هزینه‌های هنگفت تالارهای عروسی که بعضاً بیش از چند ده میلیون تومان و شاید بیش از این مبالغ فقط برای چند ساعت از خانواده عروس و داماد دریافت می‌کنند و می‌توان این هزینه را با برگزاری محدود و پذیرایی ساده‌تر صرفه‌جویی کرد، به نظر می‌رسد باید مواردی همچون اصرار بر خرید سرویس کامل طلا در اولین قدم‌های ازدواج یا ده‌ها میلیون هزینه کرایه ماشین فلان مدل با گل‌آرایی پرهزینه یا فیلم‌برداری با سیستم‌های گران‌قیمت آن‌چنانی، آتلیه‌های گران‌قیمت، و هرگونه تشریفات زاید یا مثلاً برپایی چندین مراسم پرخرج و همراه با چشم و هم چشمی از جمله جشن سوری و مجلل عقد، حنابندان یا مراسم بازدید از جهیزیه و... را نیز از لیست مراسم و سنت‌های ازدواج حذف کرد یا به‌سادگی برگزار کرد.

برخی از مراسم به‌شدت به گسترش آفت چشم و همچشمی دامن می‌زند. یکی از این مراسم بازدید از جهیزیه است. در شرایطی که تهیه سطح بالای جهیزیه‌ای که نه ملزومات موردنیاز دو جوان در ابتدای زندگی را تأمین کند، بلکه بتواند همه فامیل را راضی کند بسیار سخت و پرهزینه شده است.

حجت‌الاسلام شهاب مرادی، کارشناس مذهبی و سبک زندگی، در انتقاد از برپایی مراسم تشریفاتی ازدواج همچون بازدید از جهیزیه نوعروس می‌گوید: «از شرکت در مراسم بازدید و رویت جهیزیه خودداری کنید و از اساس این نوع دعوت‌ها را توهین به شخصیت خودتان تلقی کنید. اصلاً برایتان فرق نکند جهیزیه مربوط به چه عروس خانمی است؛ هر عروس خانمی! حتی از نزدیک‌ترین اقوام و عزیزترین دوستانتان. دقت بفرمایید دوست، فامیل و آشنای شما و همان در و همسایه معروف، فقط برای چهار نفر مثل من و شما، خودش و خانواده‌اش را به‌سختی اقتصادی انداخته است تا پس از رویت تمام جزئیات جهیزیه، مورد تشویق شما و سایرین قرار بگیرد، همین! و اگر خواستگارهای متعددی بی‌دلیل رد می‌شوند، به دلیل خجالت از همین بازدیدکنندگان دو فامیل از جهیزیه محقر- بخوانید شرافتمندانه- است.»

فروغ نیلچی‌زاده، استاد حوزه و دانشگاه نیز در تقبیح افزودن مراسم و تشریفات ازدواج می‌گوید: «شاید تا ۲۰ یا ۲۵ سال پیش، مراسم حنابندان مربوط به شهرستان‌ها و شهرهای دورافتاده بود؛ آن هم به‌صورت بسیار زیبا و خانوادگی و برای نوعی تبرک و اتفاقاً دوری از مُدهای پوک و مدرن غربی امروز. امروزه اما این مراسم در شهرهای بزرگی مثل تهران، مشهد، تبریز، اصفهان و شیراز به یک رسم تفاخری تبدیل شده و در آن کلی بریز و بپاش می‌شود، طوری که متأسفانه هم حدود الهی رعایت نمی‌شود و هم حدودی که در مسائل مالی هست.»

وی می‌افزاید: «از نظر فرهنگ اسلامی و توحیدی، الزام خاصی برای ازدواج نیست جز این که زن و مرد به هم تعهد می‌دهند که در سختی و راحتی همراه هم باشند. مراسم و مناسبت‌ها کاملاً وابسته به عرف اجتماعی است که برای اهل تقوا این عرف می‌شود عرف مؤمنانه؛ یعنی چیزی که لزوماً بر اساس قواعد قرآن باشد. مثلاً یکی از آن قواعد، «قانون دوری از اسراف و تبذیر» است که متأسفانه در مراسم‌های ما به شکل وسیعی وجود دارد. درحالی‌که قرآن آن را یک خط قرمز جدی اعلام می‌کند: «إن المُبَذِّرین کانُوا إخوانَ الشیاطین یا إن الله لا یحبُّ المُسرفین. این‌ها هشدارهای کم‌رنگی نیست، ولی در فرهنگ‌سازی اجتماعی ما متأسفانه بر این دو مبنا به‌عنوان سیستم‌های خطاسنجی و خطاشناسی مطلقاً تأکید نمی‌شود و این بلای اجتماعی مدام گسترش می‌یابد.»

نکاتی برای عادت‌های سالم در طول دوران کرونا

در دنیایی که به نظر می‌رسد همه چیز در زندگی عادی روزمره ما و مدت بسیار کوتاهی تغییر کرده است، احساس می‌کنیم مواردی هستند که از کنترل خارج شده‌اند. ایام کرونا فرصتی شد که کنترل برنامه روزانه خود را سفت و سخت به دست بگیریم و تمرین کنیم تا مفید و سالم زندگی کنیم. مهم است که متمرکز بر ایجاد یا حفظ عادات سالم با تمرکز بر کنترل مواردی باشیم که می‌توانیم اصلاح و یا تقویتشان کنیم.

سرهنگ دوم پرویز ارجمند، جانشین فرمانده انتظامی شهرستان کوه چنار استان فارس که خود عمری با نظم و ترتیب و توجه به ثانیه‌های باارزش زندگی برنامه‌ریزی روزانه‌اش را با جدیت دنبال کرده است، برای یک برنامه سالم روزمره توصیه می‌کند: «حفظ یک برنامه منظم برای خواب، به‌ویژه در مواقع استرس شدید، برای سلامت جسمی و روانی ما حیاتی است. خواب به تقویت عملکرد ایمنی بدن، بهبود تمرکز، کنترل خلق‌وخو و افزایش مقاومت در برابر استرس کمک می‌کند. اگر معمولاً ۷ الی ۸ ساعت نمی‌خوابید، اکنون زمان خوبی برای شروع این عادت است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «داشتن عادات غذایی سالم امری بسیار مهم است. سعی کنید در یک برنامه غذایی عادی قرار داشته باشید و از میان وعده‌های غیرضروری خودداری کنید. ممکن است شما کسی باشید که عادت دارد دائماً در سفر باشید، بنابراین اکنون زمان مناسبی برای کاهش سرعت، امتحان کردن دستورالعمل جدید و خلاقیت است. دریافت هیدراتاسیون کافی در طول روز را فراموش نکنید.

بسیاری از ما در موقعیت‌هایی قرار داریم که می‌بینید زندگی کاری شما و زندگی در خانه به یک‌شکل تبدیل شده است. ایجاد یا ادامه تعادل زندگی کاری و ایجاد مرزها مهم است. این شامل هر دو مرز جسمی و روانی است.

فضای کار شما نباید در همان مکانی باشد که می‌خوابید. باید سعی کنید زمان تنظیم و شروع کار را متوقف کنید (تا آنجا که می‌توانید کنترل کنید) تا به خودتان فرصت دهید تا تازه شوید، راه‌اندازی مجدد کنید و خود را از روز کاری جدا کنید.»

سرهنگ دوم پرویز ارجمند برای نظم‌دهی به برنامه روزانه توصیه به انضباط شخصی و مسئولیت‌پذیری در انجام برنامه روزانه داشته و می‌گوید: «روال عادی روزمره شما ممکن است کاملاً متفاوت از روال فعلی شما باشد. صرف‌نظر از این، داشتن یک برنامه برای ایجاد تمرکز بهتر روی کارها و امکان مدیریت بهتر وقت شما، بسیار مناسب است. همچنین به حفظ نظم و انضباط شخصی کمک می‌کند و مسئولیت‌پذیری را ایجاد می‌کند.

معمولاً احساس انزوا در این زمان‌ها است. به همین دلیل است که اکنون بیش از هر زمان دیگر، ادامه ارتباط با دوستان و خانواده مهم است. چندین گزینه مجازی مختلف برای تحقق این امر وجود دارد. می‌توانید تماس‌های تلفنی روزانه یا هفتگی را برنامه‌ریزی کنید.

مهم است که به خودتان فرصت دهید تا این احساسات را بشناسید و به روشی سالم با آنها کنار بیایید. اگر احساس استرس می‌کنید یا از آنچه در اطراف شما می‌گذرد اضطراب دارید، برای آرامش این احساسات وقت بگذارید. پیشنهادها برای کنترل استرس شامل تمرین روش‌های آرام‌سازی پیش‌رونده، و تنفس عمیق است.»

وی در پایان صحبت‌هایش توصیه به ورزش روزانه می‌کند: «فعالیت‌های بدنی ممکن است باعث خلاقیت شود، به دنبال یک برنامه وزنه‌ای یا تقویت‌کننده باند ورزشی باشید که می‌توانید در خانه انجام دهید. سعی کنید با یکی از این پیشنهادهای ساده شروع کنید.»

جانشین فرمانده انتظامی شهرستان کوه چنار استان فارس: داشتن یک برنامه برای ایجاد تمرکز بهتر روی کارها و امکان مدیریت بهتر وقت شما، بسیار مناسب است. همچنین به حفظ نظم و انضباط شخصی کمک می‌کند و مسئولیت‌پذیری را ایجاد می‌کند.

یک کارشناس مسائل فرهنگی: از شرکت در مراسم بازدید و رویت جهیزیه خودداری کنید و از اساس این نوع دعوت‌ها را توهین به شخصیت خودتان تلقی کنید. خواستگارهای متعددی بی‌دلیل رد می‌شوند، به دلیل خجالت از همین بازدیدکنندگان دو فامیل از جهیزیه محقر؛ بخوانید شرافتمندانه.

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود رفیع تجارت سلامت گستر
در تاریخ ۱۴۰۰/۰۸/۱۲ به شماره ثبت ۵۸۶۰۸۰
به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۴۷۸۷۸۲

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت: خرید و فروش، واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز از جمله انواع وسایل ورزشی و لوازم و تجهیزات پزشکی، اخذ کارت بازرگانی و ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی و بین‌المللی، گشایش حساب، اعتبار اسنادی، تسهیلات و اعتبارات ریالی و ارزی، ضمانتنامه‌ها، فاینانس، ریفاینانس نزد بانک‌ها، موسسات مالی و شرکت‌های داخلی و خارجی، انتقال تکنولوژی از خارج به داخل کشور، حق‌العمل‌کاری، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در کلیه زمینه‌های فعالیت شرکت می‌باشد. شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی، اخذ و اعطای نمایندگی، شرکت در نمایشگاه‌های داخلی و بین‌المللی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذی‌ربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله تهرانپارس، خیابان شهید عبداله شفیعی مکرم (۱۳۵)، خیابان شهید مسلم رضائی (۱۸۲ شرقی)، پلاک ۵۱، طبقه اول، واحد شمالی کدپستی ۱۶۵۶۶۴۶۸۶۵ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم‌الشرکه هر یک از شرکا خانم فرشته رضایی به شماره ملی ۰۰۱۶۶۵۱۳۹۱ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم زهرا رضایی لله‌لو به شماره ملی ۰۰۶۵۹۱۰۱۶۸ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم زینب رضایی لله‌لو به شماره ملی ۰۰۷۸۶۵۳۷۶۲ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه اعضا هیئت مدیره خانم فرشته رضایی به شماره ملی ۰۰۱۶۶۵۱۳۹۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود خانم زهرا رضایی لله‌لو به شماره ملی ۰۰۶۵۹۱۰۱۶۸ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم زینب رضایی لله‌لو به شماره ملی ۰۰۷۸۶۵۳۷۶۲ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

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

آگهی تغییرات
شرکت مهندسی پالایش سازان فاراب
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۰۶۵۸
و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۳۱۲۷۴

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای سید محمد عدنانی نیا با کد ملی ۰۰۵۸۱۷۷۲۷۲ بسمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره آقای سید طاها عدنانی‌نیا با کد ملی ۰۰۱۴۸۵۵۲۸۳ بسمت رئیس هیئت‌مدیره آقای سید مهزیار عدنانی‌نیا با کد ملی ۰۰۱۱۸۸۲۹۴۸ بسمت نائب رئیس هیئت‌مدیره تعیین گردیدند. کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و قراردادها با امضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت و در نبود ایشان با امضای دونفر از اعضای هیئت‌مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات
شرکت ساختمانی
افق روشن باربد
با مسئولیت محدود
به شماره ثبت
۴۰۴۸۶۰
و شناسه ملی
۱۰۳۲۰۵۵۵۳۱۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: باستناد سند صلح شماره ۲۴۸۳۹ مورخ ۱۴۰۰/۷/۴ دفتر اسناد رسمی ۶۸۲ تهران آقای محمدرضا صدیقی دارنده کدملی به شماره ۰۹۴۲۳۹۸۱۰۶ تمام سهم‌الشرکه خود را به ارزش ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شرکت گروه صنعتی بین‌المللی محصولات پارس شناسه ملی به شماره ۱۰۱۰۲۲۲۰۸۹۸ منتقل نمود و از شرکت خارج گردید در سرمایه شرکت تغییری حاصل نگردید اسامی شرکا پس از نقل و انتقال خانم معصومه فاضلی کدملی ۰۴۹۱۲۳۸۳۱۲ دارای ۵۴،۹۹۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه شرکت سرمایه‌گذاری سفیر اقتصاد شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۶۴۰۷۴ دارای ۴۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم معصومه حاجی‌محمدی کدملی ۰۰۳۶۸۴۵۴۵۰ دارای ۴،۵۰۰،۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم بتول آقابابایی کدملی ۰۰۶۶۱۳۴۹۰۰ دارای ۴،۵۰۰،۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه شرکت گروه صنعتی بین‌المللی محصولات پارس شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۲۰۸۹۸ دارای ۱۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه.

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

فراخوان عمومی دو مرحله‌ای
(نوبت اول)

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران به آدرس: تهران- خیابان طالقانی، چهارراه مفتح، شماره ۲۰۰ در نظر دارد خریدخدمات مشاور طرح بازسازی و اجرای شبکه مخابرات و اسکادای خط لوله ۵۶ اینچ هفتم سراسری گاز- کیلومتر صفر تا ۲۰۶ محدوده منطقه ۱۰ عملیات انتقال گاز را در مدت ۸ ماه و برآورد حدود سی و سه میلیارد ریال با توجه به موارد زیر به مشاور واجد شرایط واگذار نماید.
کلیه شرکت‌های مهندسین مشاور متقاضی شرکت در فرآیند خرید خدمات مشاوره می‌بایست دارای پایه یک معتبر در تخصص ارتباطات و فناوری اطلاعات از سازمان برنامه و بودجه کشور و سایر موارد مندرج در متن کامل آگهی باشند.
* کلیه مراحل برگزاری فرآیند خرید خدمات مشاور از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir با کد فراخوان ۲۰۰۱۰۹۲۱۳۱۰۰۰۰۲۹ انجام خواهد پذیرفت.
* مهلت دریافت (دانلود) اسناد استعلام ارزیابی کیفی جهت حضور در فرآیند خرید خدمات مشاور تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ می‌باشد.
* اسناد خرید خدمات مشاور پس از انجام ارزیابی کیفی، صرفا توسط حائزین حداقل امتیاز لازمه از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) قابل دریافت می‌باشد.
* گشایش پیشنهادات مالی پس از بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد و انجام ارزیابی فنی و کسب حداقل امتیاز لازمه با حضور نماینده مناقصه‌گران در هیات انتخاب مشاور انجام خواهد گردید.
علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۸۱۳۱۶۳۱۸ و ۸۱۳۱۶۴۹۱ تماس و با ورود به درگاه اینترنتی WWW.NIGCENG.IR متن کامل آگهی را رویت نمایند.

روابط عمومی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران
شناسه آگهی: ۱۳۶۱۴۱۲

آگهی تغییرات شرکت تولیدی و صنعتی تحریر سایمان
شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۲۲۴۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۳۹۲۵۷۱

به استناد مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان و صورت‌های مالی منتهی به پایان سال مالی ۱۳۹۹ مورد تصویب قرارگرفت. مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حساب‌گستر پویا ۱۰۱۰۰۴۷۳۸۹۵ به‌سمت بازرس انتخاب شد- روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه‌ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۱

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۷۴۳۹۷۶۸۴۵** بانک ملت 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.

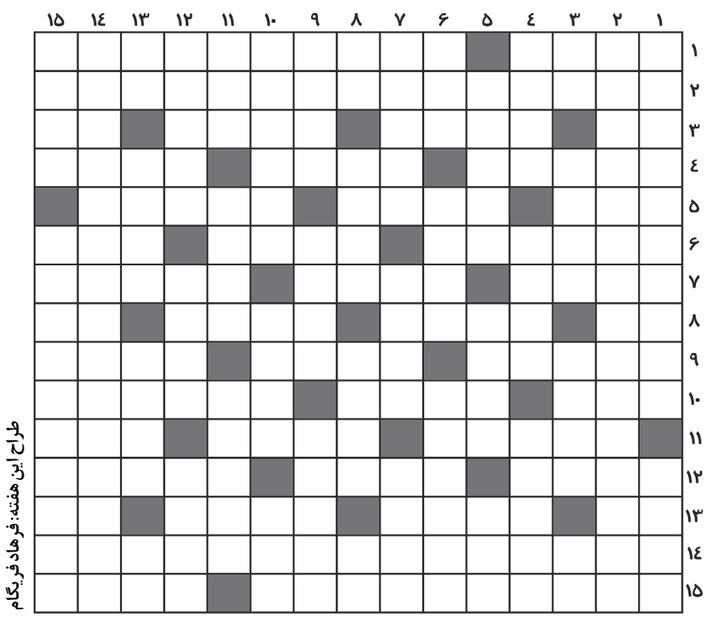
نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۹/۰۰۰/۰۰۰	۴/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۶۳/۰۰۰/۰۰۰	۳۱/۵۰۰/۰۰۰	۱۵/۷۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۶۳/۰۰۰/۰۰۰	۳۱/۵۰۰/۰۰۰	۱۵/۷۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱۰/۹۲۰/۰۰۰	۵/۴۶۰/۰۰۰	۲/۷۳۰/۰۰۰
مجله زن روز	۱۰/۹۲۰/۰۰۰	۵/۴۶۰/۰۰۰	۲/۷۳۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۴/۴۱۰/۰۰۰	۲/۲۰۵/۰۰۰	۱/۱۰۳/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۹۶۰/۰۰۰	———	———

توجه:
۱- اشتراک عزیزانی 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 خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

فرم تقاضا
نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....
شماره اشتراک: .....
امور مشترکین
موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۲۹۶

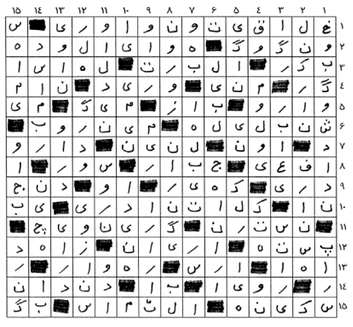
بدون نقطه کور



طراح این هفته: فرهاد فریگام

افقی:

۱- پدر شعر نو- مکمل عبادات و واجبات اسلام ۲- این شعر سعدی را کامل کنید: زبان بریده.....، به از کسی که نباشد زبانش اندر حکم ۳- همسایه تهران- رهسپار شده- سبب‌ساز- تیر پرتابی ۴- وزارتخانه منحل شده- تابع مظالم خوانین بود- آماس کوچک ۵- واحد سنجش سرعت صوت- زیرک- برطرف کردن معایب ۶- ضدعفونی شده و عاری از میکروب- پرنده کلنگ- رای دادگاه ۷- استخوان پوسیده- کشیش عرب- مغازه لباس و عطر فرانسوی ۸- گروه خونی اکثر ایرانیان- از واجبات اسلام- نامی که روس‌ها روی شهر مرو گذاشتند- مزه ناقص ۹- اطاعت و ممکن ساختن- پرخور- بن آلودن ۱۰- سوره درخشان- موافق- تمرین کوچولو ۱۱- شکل دیگر کلمه دموار- مقام پیامبران- تخلص علامه دهخدا در دوره قاجار ۱۲- فنی که ملکه ذهن کشتی‌گیر باشد- شخص بی‌توجه به بهداشت فردی- دانش‌آموخته دانشکده فنی ۱۳- پسوند گفتار و شنیدار- نوکر خائن اتللو- قله رفیع ادبیات فارسی- بن آمدن ۱۴- این شعر حکیم سنایی را کامل کنید: ... تراء مال و میراث جمله زدست ترا ۱۵- کتابی از سامرست موام انگلیسی- لهجه عامیانه تهران.

عمودی:

۱- جنگی بین قوای داریوش و یونانیان- بلندپایه ۲- این شعر اسدی طوسی را کامل کنید: در پادشاهان امید است و بیم، ... نسیم ۳- از ضمایر- شتر دوکوهانه- ضربه‌ای کاشته در فوتبال- کرستی برای تناسب اندام ۴- جاری ساختن- عدد یا کلمه رازگونه- زوداناز شعرا ۵- در انگلستان پارچه را این طوری می‌فروشند- کشوری در شمال تانزانیا- پاسخ مثبت ۶- پسوند قیدساز- فکر کاشتن در مغز دیگران- عنوان کندذهن و کم‌هوش ۷- طایفه- مقر فرماندهان عالی‌رتبه- از توابع گیلان ۸- فلز برنز و ورشو- پاداشی به کارگران و کارمندان- سرهنگ اروپایی- مادر لر ۹- از انواع انرژی- نوعی کارمند دولت- بدون شرط و گرو ۱۰- کشوری در شرق آلمان- سازی در ارکسترهای بزرگ- نامی برای مردان عرب ۱۱- دهانه رود- شکیبا- دارای فرهنگ شهرنشینی ۱۲- املای سابق سمبل- هوس زن باردار- امروزه به معنای جثه به کار می‌رود ۱۳- نشانه بیماری- آسایش بود حالا آسوده شده است- شهر دانشگاهی در هلند- پیشوند دوباره کاری ۱۴- این ضرب‌المثل افکار الهی را بالاتر از تفکرات فلاسفه می‌داند ۱۵- کوسه در لسان اهالی جنوب- پرجمعیت‌ترین شهر در آمریکای مرکزی.