فواید جسمی و بهداشتی روزه‌داری با اصول تغذیه‌ای مناسب

نفس تازه کردن ارگان‌های بدن با همت روزه‌داری

بخش دوم

ایام روزه‌داری، قند خـــون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیر پوســـت ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات، غدد و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه می‌رسند.

همچنین در روزه، ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعفی احساس می‌شود، ولی درعین‌حال، کیفیات پوشیده‌ای که اهمیت زیادی دارند، به فعالیت می‌افتند و بالاخره تمام اعضا، مواد خاص خود را برای نگهداری و تعادل محیط داخلی و قلـــب، قربانی می‌کنند و به‌این‌ترتیب روزه تمام بافت‌های بدنی را می‌شوید (خانه‌تکانی می‌کند) و آنها را تازه می‌کند.

پرفسور «یوشینوری اُسومی» دانشمند بزرگ ژاپنی که برنده جایزه نوبل شده، مکانیسم اتوفاژی یا خودخواری سلولی را این‌گونه تشـــریح می‌کند: «تخریب و بازیافت اجزای سلول توسط خود سلول که در هنگام روزه‌گرفتن و گرسنگی طولانی رخ می‌دهد.»

در او کشف کرده است وقتی انسان بیش از ۹ ساعت گرسنه بماند، سلول‌های سالم برای کسب انرژی و جبران کمبود غذا از ســـلول‌های معیوب و توده‌های مســـتعد سرطان تغذیه می‌کنند. ثابت کرده این اتوفاژی، بسیاری از بیماری‌ها از جمله ســـرطان را متوقف و حتی در موارد زیادی درمان می‌کند. نکته قابل‌توجه این است که اسلام عزیز قرن‌ها پیش فرموده که روزه بگیرید تا سالم بمانید.

درمان بدن با روزه‌داری

روش معالجه با روزه را، به شست‌وشوی اعضای بدن تعبیـــر می‌کند که در آغاز روزه‌داری، زبان باردار اســـت، عرق بدن زیاد اســـت، دهان بدبو است و گاه آب از بینی راه می‌افتد که همه اینها علامت شـــروع شست‌وشـــوی کامل بدن است. پس از سه چهار روز بو برطرف می‌شود، اسیداوریک ادرار کاهش می‌یابد و شخص احساس سبکی و خوشـــی خارق‌العاده‌ای می‌کند. در این حال اعضا هم استراحتی کافی دارند.

گلاره محبیان یـــک متخصص تغذیه برایمان فواید روزه‌داری را این‌گونـــه تبیین می‌کند: «فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز نمودن از غذاها در مدت کوتاه، آن است که چون معده و طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده، در مدت یک ماه روزه‌داری مواد غذایی خود را دفع می‌کند و همین‌طور کبد که برای هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف حل‌کردن باقیمانده غذای جمع شده خواهد کرد.»

وی در ادامـــه می‌گوید: «چهـــار پنجم بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌ها ناشی می‌شود که همه با روزه اصلاح می‌گردد. جسم به هنگام روزه به‌جای غذا از مواد باقیمانده در بدن استفاده کرده و آنها را مصرف می‌کند و بدین‌وسیله مواد کثیف و عفونی‌ای که در جسم است و ریشه و خمیره بیماری‌ها از آنهاست، از بین می‌رود. روزه سبب بهبودی همه بیماری‌هاست؛ بنابراین، شایسته است که جسم خود را به‌وسیله روزه، نظیف و پاکیزه کنید.»

این متخصص تغذیه تأکید بسیاری بر مصرف میوه و سبزی‌ها در وعده‌های سحری و افطار داشته و توضیح می‌دهد: «سبزی‌ها به دلیل داشتن اسیدفولیک و ویتامین سی و پیش‌ساز ویتامین آ به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند؛ بنابراین تمام ســـبزی‌های زرد، قرمز، نارنجی و سبزرنگ را حتماً به‌صورت کاملاً شسته و ضدعفونی شده در برنامه غذایی خود قـــرار دهید. مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیموترش و نارنج) حاوی ویتامین سی هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.»

فواید روزه‌داری برای کبد چرب

به اعتقاد متخصصان گوارش و کبد تغییر شیوه‌های زندگی با روزه‌داری و کاهش وزن می‌تواند برای مبتلایان به کبد چرب مفید باشد. چاقی و کم‌تحرکی یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به کبد چرب محسوب می‌شود و ماه رمضان فرصتی است که با رعایت اصول صحیح تغذیه به‌راحتی بخشی از اضافه‌وزن موجود در بدن را کاهش داد.

بر اساس گزارش‌های مختلف حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد از ایرانی‌ها به کبد چرب مبتلا هستند. انباشته‌شدن چربی در ســـلول‌های کبدی می‌تواند به التهاب این ســـلول‌ها منجر شود.

کبد نقش مهمی در سوخت‌وساز و شکستن چربی‌ها در بدن دارد. در صورت بروز اختلال در آن چربی در کبد رسوب‌کرده و موجب بروز کبد چرب می‌شود.

یکـــی از فعالیت‌های مهـــم کبد، ذخیره‌ســـازی و سوخت‌وساز چربی‌ها در بدن است کبد طبیعی حدود ۵ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وزن خود اســـت و هرگاه مقدار چربی بیش از ۵ درصد وزن آن افزایش یابد به این حالت کبد چرب گفته می‌شود.

دکتر سید موید علویان فوق‌تخصص گوارش و کبد درباره روزه‌داری و تأثیر آن بر کبد چرب توضیح می‌دهد: «روزه‌داری برای افرادی که مبتلا به کبد چرب هستند، مفید اســـت به‌خصوص بیمارانـــی که کبد چرب خفیف دارند.»

وی خاطرنشـــان می‌کند: «روزه‌داری تنظیم مجدد موتور سوخت‌وســـاز بدن انسان اســـت و چربی‌هایی که در بافت‌ها ذخیره شـــده‌اند آزاد شده و مورداستفاده قرار می‌گیرد و بدن را از چاقی احتمالی پیشگیری خواهد کرد.»

این متخصص گـــوارش و کبد بـــا بیان اینکه بیمارانی که دچار کبد چرب از نوع شـــدید هستند نمی‌تواننـــد روزه بگیرند، ادامه می‌دهد: «روزه‌داری برای این دسته از بیماران به دلیل ساعات طولانی روزه‌داری خیلی مفید نیست گرسنگی بیش از ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز بیماری آنان را تشدید خواهد کرد.»

وی می‌افزاید: «با روزه‌داری بافت‌هایی که به‌غلط چربی ذخیره کردند، گلیکوژن آزادکرده و به مصرف سوخت‌وساز بدن می‌رسد و همین فرآیند روزه‌داری برای سوخت‌وساز و عملکرد کبد مفید است.»

به گفته وی روزه‌داری به‌عنوان یک روش پاک‌سازی کبد از سموم و مواد زاید محسوب می‌شود.

علویان خاطرنشـــان می‌کند: «بیمـــاری کبد چرب علایمی ندارد و پس از انجام آزمایش خون و یا سونوگرافی می‌توان متوجه بیماری شد، البته در برخی از موارد کبد چرب با خســـتگی و ناراحتی در قســـمت فوقانی شکم همراه است.»

وی درباره تغذیه بیماران کبدی در ماه مبارک رمضان می‌گوید: «مهم‌ترین موضوعی که بیماران کبد چرب باید به آن توجه کنند مصرف میوه و سبزی‌های تازه است که در ماه رمضان باید افزایش یابد و در وعده افطار و سحری به‌وفور این ماده غذایی در رژیم غذایی گنجانده شود.»

به گفته وی این بیماران از پرخوری‌کردن به هنگام سحر و افطار خودداری کنند و از مصرف‌کردن مواد قندی و چربی بیش‌ازاندازه موردنیاز که در اغلب سفره‌های ایرانیان وجود دارد خودداری کنند.

علویان می‌گوید: «زیاده‌روی‌کردن در مصرف زولبیا و بامیه برای این بیماران به‌شـــدت مضر است و می‌تواند بیماری آنان را تشدید کند.»

فوق‌تخصص گوارش و کبد خاطرنشـــان می‌کند: «کاهـــش میزان کالـــری دریافتی به‌خصـــوص مواد نشاسته‌ای مانند برنج و نان و سیب‌زمینی و ماکارونی و همچنین حذف چربی‌های اشباع شده از رژیم غذایی (شیر و ماست پرچرب) خودداری کرده و به‌جای مصرف کره و روغن حیوانی از روغن‌مایع با چربی اشباع نشده استفاده شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف جگر، مغز، کله‌پاچه ممنوع است و بهتر است در رژیم غذایی شام و سحری از ماهی و میگو و گوشت سفید استفاده شود.یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد رعایت‌کردن حد اعتدال در تنوع غذایی است و مواد غذایی باارزش و باخاصیت را مصرف کنند.»

وی به تحرک کافـــی و ورزش این بیماران تأکید کرده و در پایان توصیه دارد: «تمرینات ورزشی مستمر به همراه رژیم غذایی مناسب و صحیح می‌تواند در بهبود بیماری نقش بسزایی داشته باشد و در طول یک سال موجب کاهش وزن قابل‌توجهی در این افراد خواهد شد.»

روزه‌داری افراد دارای فشار خون

دکتر احمد اســـماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـــت می‌گوید: «افراد دارای فشارخون خفیف و متوسط همراه با اضافه‌وزن می‌توانند روزه بگیرند به شرطی که فشارخون آنها تحت کنترل باشد؛ یعنی فشار (سیستولیک) کمتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار (دیاستولیک) کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه باشد، چرا که روزه‌داری به کاهش فشار خون آنان کمک می‌کند؛ اما باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. به طور مثال در طول دوره روزه‌داری، زمان و دُز مصرفی داروهایی مانند ایندرال و یا داروهای مدر (ادرارآور) برای جلوگیری از کم‌آبی باید طبق نظر پزشک تنظیم شود.»

وی ادامه می‌دهد: «برای کنترل بهتر فشارخون، لازم اســـت رژیم غذایی مناسب نیز رعایت شود. افراد مبتلا به فشـــارخون بالا باید دریافت نمک و چربی از طریق غذا را کنترل و از کشیدن سیگار اجتناب کنند. خوشـــبختانه تمامی این اعمال در ماه مبارک رمضان امکان‌پذیر و راحت‌تر اســـت. روزه بـــرای افرادی که فشارخون بالای کنترل نشده و بی‌ثبات دارند، توصیه نمی‌شود.»

دکتر اسماعیل‌زاده با بیان اینکه روزه‌داری و رعایت برنامه غذایی صحیح با کاهش عوامل خطری مانند کاهش وزن، کاهش ســـطح چربی‌های خون و نکشیدن سیگار سبب پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود، می‌گوید: «افرادی که به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا هستند، برای روزه‌داری و رعایت برنامه صحیح غذایی حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنند.»

وی تصریـــح می‌کند: «بیمارانـــی که دچار گرفتگی رگ‌های قلب هســـتند و دارو مصرف می‌کنند، ازآنجاکه عدم مصرف دارو در زمان مقرر زندگی آنها را به مخاطره می‌اندازد، نباید روزه بگیرند. روزه‌گرفتن این افراد منوط به تشخیص پزشک باتوجه‌به شرایط اختصاصی بیمار است. همچنیـــن بیمارانی که باید برای کنترل بیماری خود به طور منظم و در ساعات معینی در وسط روز، دارو مصرف کنند، نباید روزه بگیرند.»

به گفته مدیرکل دفتر بهبـــود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیماران قلبی باید به تداخلات دارو و غذا توجه و به توصیه‌های پزشک معالج خود دقیقاً عمل کنند از سوی دیگر بیماران قلبی که ســـابقه جراحی یا استنت‌گذاری دارند، با اجازه پزشک معالج منعی برای روزه‌داری ندارند.

یک متخصص تغذیه: چهار پنجم بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌ها ناشی می‌شـــود که همه با روزه اصلاح می‌گردد. جسم به هنگام روزه به‌جای غذا از مواد باقیمانده در بدن اســـتفاده کرده و آنها را مصرف می‌کند و بدین‌وســـیله مواد کثیف و عفونی‌ای که در جسم است و ریشه و خمیره بیماری‌ها از آنهاست، از بین می‌رود.

دکتر اســـماعیل‌زاده با تأکید بر نقش اساسی و مهم کلیه‌ها در بدن تصفیه خون و دفع مواد زاید، خاطرنشان می‌کند: «کلیه‌ها این نقش مهم را به کمک جریان خون و آب انجام می‌دهند؛ بنابراین در صورت عدم مصرف کافی آب و مایعات، کلیه‌ها نمی‌توانند وظایف خود را به‌خوبی به انجام برسانند.

در ایام ماه مبارک، فرصت کافی برای تأمین مایعات بدن به میزان لازم وجود ندارد؛ بنابراین به‌منظور پیشگیری از عواقب کم‌آبی در ماه مبارک رمضان که گاهی می‌تواند وخیم و کشـــنده باشد، باید توجه داشت که برای تصفیه خون از مواد زائد، مصرف کافی آب و مایعات در فاصله افطار تا سحر و کنترل دریافت نمک مصرفی موردتوجه باشد.»

وی با بیان اینکـــه روزه‌داری برای بیماران دیالیزی، ممنوع است، می‌افزاید: «افرادی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند (بیش از دو سنگ ادراری طی ۶ ماه گذشته)، برای روزه‌داری با پزشک معالج خود مشورت کنند. محدودکردن مصـــرف نمک در وعده‌های افطار و ســـحر در این دوران بسیار مهم و کمک‌کننده است. دریافت اضافه نمک بدن را مجبـــور به واکنش می‌کند و برای دفع این مقدار مازاد نیاز، مقادیر قابل‌توجهی آب از بدن دفع می‌شود؛ بنابراین توصیه بر این است که به‌غیراز مقدار نمک‌اندکی که برای طبخ غذا استفاده می‌شود، هیچ مقدار اضافه‌تری سر سفره به غذا اضافه نشود.»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در تکمیل صحبت‌هایش می‌افزاید: «مصرف میوه و سبزی کافـــی می‌تواند در طـــول روز از بروز تشـــنگی زودرس جلوگیری کند، پس بهتر است میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به خصوص در وعده ســـحر مصرف شود. مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها (جوجه‌کباب، کباب‌کوبیده، برگ و مرغ) در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود. همچنین در این ایام باید از حضور غیرضروری در معرض نور خورشید نیز اجتناب کرد.»

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: مصرف میوه و سبزی کافی می‌تواند در طول روز از بروز تشنگی زودرس جلوگیری کند، پس بهتر اســـت میوه در فاصله افطار تا سحر و سبزی در هر دو وعده افطار و سحر و سالاد به خصوص در وعده سحر مصرف شود. مصرف غذاهای با پروتئین بالا مانند انواع کباب‌ها در وعده سحر مناسب نبوده و سبب بروز تشنگی در ساعات اولیه روز می‌شود.

آگهی تغییرات
شرکت سهامی خاص پرورش داده‌ها
به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۴۷۲۹۸ و به شماره ثبت ۶۹۷۹۲

به اســـتناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمدحسین ذوالفقاری طهرانی به شـــماره ملی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ آقای عبدالحســـین بیدآبـــادی به شـــماره ملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱ به ســـمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ شـــرکت بازرگانی شایق به شناســـه ملی ۱۰۱۰۱۰۴۳۵۷۰ و به نمایندگی محمد بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۳۲۲۸۰۶۶۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۳۱ انتخاب گردیدند. کلیه اســـناد و اوراق بهادار و تعهدآورشرکت از قبیل: چک و ســـفته و بروات قراردادها عقود اســـلامی و به‌طور کلی هرگونه قراردادی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید به امضاء دو نفر از ســـه نفـــر مدیرعامل، قائم‌مقام مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره به همراه مهر شـــرکت و اوراق عادی و مراسلات اداری به امضاء هریک ازمدیرعامل و یا رئیس هیئت‌مدیره و یا قائم‌مقام مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.

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

آگهی تغییرات شرکت تعاونی اتحادیه نظارت و هماهنگی تعاونی‌های روستایی و کشاورزی استان تهران
به شماره ثبت ۵۱۲۳۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۰۷۹۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۸ و مجوز شـــماره ۲۰۵/۷/۳/۳۴۲/۵۷۸۷۱ مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۱۸ مدیریت تعاون روســـتایی اســـتان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: اتحادیه شـــرکت‌های تعاونی کشـــاورزی مرغداری مرغ تخمگـــذار اســـتان تهران به شـــماره ثبت ۹۹۹۶۷ و شناســـه ملی ۱۰۱۰۱۴۳۹۴۹۹ اتحادیه شـــرکت‌های تعاونی روستایی دماوند به شـــماره ثبت ۲۴ و شناســـه ملی ۱۰۱۰۰۰۰۵۶۲۳ شرکت تعاونی کشاورزی آبزی‌پروری تکثیر و پرورش‌دهندگان ماهیان زینتی پاکدشـــت به شـــماره ثبت ۱۷۰۶ و شناسه ملی ۱۰۱۸۱۵۰۴۲۲۹ اتحادیه تعاونی روســـتایی اســـتان تهران به شماره ثبت ۱۴۷۸۴۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۰۷۲۴۸ اتحادیه شـــرکت‌های تعاونی کشاورزی دامداران استان تهران به شماره ثبت ۶۷۶۱۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۲۵۶۰۵ به سمت اعضای اصلی و شـــرکت تعاونی مرغـــداران مرکـــز ۱۰۱۰۰۶۶۹۰۲۹ اتحادیه شرکت‌های تعاونی روستایی شهر ری ۱۰۱۰۱۶۵۷۴۳۱ به سمت اعضای علی‌البدل هیئت‌مدیره تعیین گردیدند. شرکت تعاونـــی دامپروری مهـــاد ۱۰۱۰۰۸۶۱۷۸۲ و شـــرکت تعاونی روســـتایی گیلان ۱۰۱۰۰۰۰۱۱۵۷ به عنوان بازرسان اتحادیه برای مدت یک‌سال انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی جنت‌سازان سهامی خاص به شماره ثبت ۶۰۸۳۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۵۸۷۵۵

به اســـتناد صورتجلسه هیئـــت مدیـــره مـــورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مختار نورانـــی به شـــماره ملی ۵۳۰۹۷۸۷۰۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره- آقای محمدتقی ربیعی به شماره ملـــی ۰۵۳۳۹۰۶۳۸۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیـــره- آقـــای حســـن ربیعـــی به شـــماره ملی ۰۵۳۳۸۴۱۱۰۰ به سمت مدیرعامـــل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند کلیه اســـناد و اوراق بهـــادار و تعهدآور شـــرکت از قبیل چـــک، ســـفته، بـــروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء آقایان مختار نورانی و حســـن ربیعی همراه با مهر شرکت معتبر و اوراق عادی بـــا امضاء هر یک از آقایان مختار نورانی،حسن ربیعی و محمدتقی ربیعی با مهر شرکت معتبر می‌باشد. محل شـــرکت به آدرس تهـــران تهرانپارس- قنات کوثر- خ مطهری- کوچه هفتـــم مرکـــزی- پلاک ۳۹- واحد ۴ کدپســـتی: ۱۶۸۹۹۴۷۸۱۴ انتقـــال یافت.

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

آگهی تغییرات شرکت مدیریت مهندسی صبا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۰۲۷۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۱۷۶۸۰

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضای هیئت‌مدیره برای مدت ۲ سال به شرح ذیل تعیین و انتخاب گردیدند. آقای محمدحســـین ذوالفقـــاری طهرانـــی کدملـــی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱ آقـــای احمد بیدآبـــادی کدملـــی ۰۰۴۱۶۳۸۱۵۸ آقای محمـــد بیدآبادی کدملـــی ۰۰۳۲۲۸۰۶۶۱ آقای عبدالحسین بیدآبادی کدملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱ ترازنامه و حســـاب ســـود و زیان ســـال ۱۳۹۸ به تصویب رسید آقای ســـیدمهدی داودی محتشم با کد ملی ۰۰۷۲۹۶۲۸۱۱ به‌عنـــوان بازرس اصلی و آقای ســـید محمدعلی شریفی الحسینی با کد ملی ۰۰۵۵۸۳۹۹۸۳ به‌عنوان بـــازرس علی‌البدل برای مدت یکســـال مالی انتخاب شـــدند. روزنامه کیهان جهت درج آگهی‌های رســـمی شـــرکت در سال ۹۹ تعیین نمودند.

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

آگهی تغییرات شرکت نیک‌آهن سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۵۸۶۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۴۸۴۴

به اســـتناد مجمع عمومی عادی ســـالیانه مـــورخ ۱۴۰۰/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد:- موسسه حسابرسی شاخص‌اندیشان دارای شناســـه ملی ۱۰۱۰۰۵۷۳۳۲۳ به ســـمت بـــازرس اصلی و موســـسه حسابرســـی آریان محاســـب پویا دارای شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۰۲۸۶۹ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. -ترازنامه و حساب سود و زیان سال منتهی به تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۳۰ به تصویب رســـید.- روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تجهیز محیط به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۰۱۴۴ و به شماره ثبت ۸۹۶۳۹

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومـــی عادی ســـالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد موسسه حسابرسی مفید راهبر به شناســـه ملی ۱۰۸۶۱۸۳۶۵۳۱ به ســـمت بازرس قانونی شـــرکت تا پایان ســـال مالی انتخاب گردید روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شـــرکت تعیین گردید. صورت‌های مالی شرکت (صورت سود و زیان و صورت وضعیت مالی) منتهی به تاریخ ۱۳۹۹/۹/۳۰ مورد تصویب قرار گرفت.

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

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود عمران‌سازه آوافرین راد به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۰۴۶۱۸ و شماره ثبت ۴۶۹۹۲۶

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومـــی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمـــات ذیـــل اتخاذ شـــد آقای مهدی کریمـــی به شـــماره ملـــی ۰۳۲۳۹۵۰۸۶۸ بـــا پرداخت ۹۹۹۹۵۰۰۰۰۰ ریـــال به صندوق شـــرکت سهم‌الشـــرکه خود را به میزان ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد. آقای حسن مصطفایی به شماره ملی ۰۰۸۳۲۸۹۶۶۶ با پرداخت ۹۹۹۹۵۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت سهم‌الشرکه خود را بـــه میـــزان ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایـــش داد. آقای حســـام تیموری به شماره ملی ۰۰۶۰۸۶۷۰۶۱ با پرداخت ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریـــال بـــه صندوق شـــرکت در ردیف شرکاء قرار گرفت. در نتیجه ســـرمایه از ۱۰۰۰۰۰۰ ریال بـــه ۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافـــت و ماده مربوطه اساسنامه اصلاح گردید. اسامی شرکاء و میزان سهم‌الشرکه بعـــد از افزایش ســـرمایه: آقای مهدی کریمی به شـــماره ملـــی ۰۳۲۳۹۵۰۸۶۸ دارنـــده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریـــال سهم‌الشـــرکه آقـــای حســـن مصطفایی به شـــماره ملی ۰۰۸۳۲۸۹۶۶۶ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای حســـام تیموری به شـــماره ملی ۰۰۶۰۸۶۷۰۶۱ با دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه.

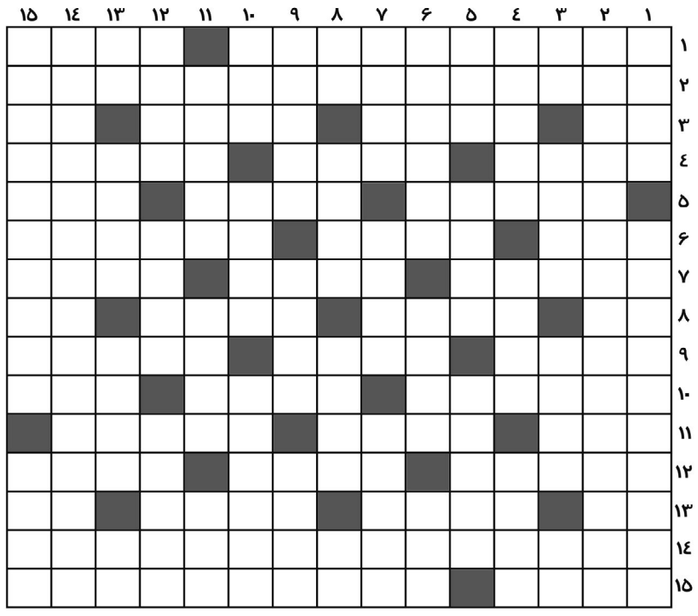
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سرمایه‌گذاری و خدمات مدیریت تدبیر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۸۷۹۰۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۲۳۱۴۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضاء هیئت‌مدیره به قرار ذیل برای مدت دو سال تعیین گردیدند: شرکت جهاد تعاون (سهامی خاص) به شـــماره شناســـه ملی ۱۰۱۰۱۳۸۲۹۰۴- آقای مجتبی نعمتی‌جم به شـــماره ملی ۰۰۳۶۲۰۳۲۷۰- شرکت سرمایه‌گذاری میلاد سازندگان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۲۴۰۸۶.

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

جدول
شماره ۱۲۴۷۵
بدون نقطه کور



افقی:

۱- اثری از شـــیخ طبرسی فقیه قرن ششم هجری- علف یا بوته بلند ۲- پس از چیدن ثمـــره‌دار پربار به درخت آســـیب مرســـان ۳- بیـــخ و ریشـــه- امشـــب روســـتایی- جوانمـــردی- شـــبکه اینترنتـــی ۴- مرکز تجمع حشـــره پاک و پرتلاش- شـــبی در پایان آذر- ماه کوتـــاه ۵- املای قدیم برای قطب منفی بـــرق- بیماری کم‌خونی- عدد ســـه رقمی ۶- بار و کالا- قلیل- منســـوب به توابع خراسان شـــمالی ۷- همان جمعه اســـت- فراوان- اولین کوهنوردی که بدون کمک کپسول اکسیژن به اورست صعود کرد ۸- از اعداد- خراب- جوان مازندرانی- ضمیر چهارم ۹- لبخنـــد زدن- رفیع- تولیدی از پتروشیمی ۱۰- اســـتخوانی در جمجمه- بیننده- گویشی در زاگرس ۱۱- اولین رهبر آنگولا- نمونه و مدل- عزیز و دوست داشتنی ۱۲- شکل دیگر مصدر شنیدن- یگانه- در همه بافت‌های زنـــده وجود دارند ۱۳- بوی ماندگی- امر به بالیدن- وزیر برق- مهره‌ای در شطرنج ۱۴- حتی رمز و رازت را به جریان هوا نیز نسپار ۱۵- ضخیم- مقوله عادی در ممالک زیر سلطه فراماسون‌ها.

عمودی:

۱- تور مانند- علـــم آگاهی یافتن بر گذشـــته بشـــر ۲- توصیه به کاهلان و تنبلان تا نیروی خـــود را به مصرف برسانند ۳- مغز- زیرک- شمشیرهای عرب- پروردگار ۴- دشمنی- پدر شعر نو- دودمان ۵- باغ بهشت گونه شداد- بخشـــنده- قطع کننده روزی دیگران ۶- لغزیـــدن، ســـرخوردن روی یخ- درخت ارس یا ســـرو کوهی- عقاید و نظریات ۷- بانـــوی پاکدامن- دو برابر فرانســـوی- میوه گرانبها ۸- دریای عـــرب- پایتخت بنـــگلادش- نوعی چرم- مخترع تلفن ۹- دارایی مومن- روز امیدواری- یگانه ۱۰- سوره‌ای در قرآن مجید- گوینده تلویزیونی- آوای مردانه یا بعضی آلات موسیقی ۱۱- جمع هدیه- پیش‌درآمد نام مارکس- واحد شـــمارش دام‌ها ۱۲- پنج‌شنبه عرب- زیبایی - ســـرما و خنکی ۱۳- تنبل- استانی تقسیم‌شـــده- برای فرار باید آن را بست- ساز شاکی ۱۴- سعدیا..... مرده آن است که نامش به نکویی نبرند ۱۵- از ابداعات معماران باستانی ما در زمینه ساخت ســـقف نیمکره مانند- برادر من!