بخش دوم

آداب تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

سفره پربرکت رمضان با غذاهای ساده و شربت‌های سنتی

اگر از عسل استفاده کنید، شگفتی خواهید دید و بهتر است که آن را به‌صورت شربت و با یک عدد لیموترش تازه و چندتکه یخ مورداستفاده قرار دهید و نوشیدن یک لیوان آن ۳ تا ۵ دقیقه طول بکشد. جالب اینکه برای جذب قندعسل بدن آدمی نیاز به انسولین ندارد. برای افطار کردن روزه از زولبیا و بامیه و چای شیرین و پنیر و بیشتر از آش رشته و کشک استفاده می‌کنید. دست نگه دارید!

چند ساعتی که معده مشغول رتق‌وفتق امور بوده و هنوز استراحت نکرده، دوباره او را سرکار می‌گذارید، انصاف داشته باشید. روزه را با عسل و یا خرما و یا با انگور رسیده و شیرین افطار کنید، نه با غذاهای سنگین. حسن ماه مبارک این است که از غذاهای مبارک استفاده کنیم (رزق حسن) و به کمترین بسنده کنیم و سعی کنیم که سالی یک ماه به سیستم گوارش استراحت بدهیم، هنوز غذا از گلو پایین نرفته چایی لیوان پشت لیوان؟!

اصول تغذیه صحیح هنگام سحر

برای رعایت اصول مهم تغذیه در ماه مبارک رمضان به نکات زیر در وعده‌های افطار و سحر دقت کنید. در هر شرایطی وعده سحر را در برنامه خود داشته باشیم و حتی‌الامکان آن را حذف نکنیم.

در انتخاب غذا در وعده سحر دقت کنیم. بهتر است در این وعده از غذاهایی استفاده کنیم که کربوهیدرات پیچیده (نمایه گلیسمیک پایین) دارند و به‌آهستگی جذب خون می‌شوند. از این دسته مواد غذایی می‌توانیم به انواع نان‌های سبوس‌دار یا دارای دانه‌ها مانند کنجد، آش و سوپ، حبوبات، رشته‌ها و ماکارونی‌های تهیه شده با آرد کامل یا سبوس‌دار اشاره کنیم.

غذاهایی که کربوهیدرات ساده دارند، مانند؛ مواد شیرین مثل سیب‌زمینی، نان سفید، نان باگت، انواع شیرینی‌ها و بیسکویت‌ها، حلوا و زولبیا و بامیه به‌سرعت قند خون را بالا برده و در ساعات نخستین روز ایجاد گرسنگی زودرس می‌کنند. علاوه‌بر این که دارای چربی بالایی نیز هستند.

نوشیدنی‌های خیلی شور مانند دوغ شور برای وعده سحر مناسب نیست؛ زیرا منجر به ایجاد سریع حس تشنگی در طول روز می‌شود. در صورت تمایل از دوغ کم‌نمک که در خانه تهیه شده استفاده کنیم. علاوه‌بر این، برخی اقلام غذایی مانند ماهی، سبزی خوردن و حبوبات در وعده سحری منجر به ایجاد حس تشنگی در ساعات نخستین روز می‌شود، بهتر است از این گروه از غذاها بیشتر در وعده افطار استفاده شود و در وعده سحری از انواع سالاد، گوشت مرغ و میوه استفاده شود.

اکبر دهداری یک متخصص گوارش توصیه دارد: «نوشیدن چای پررنگ در وعده سحر به دلیل شیربرنج در وعده سحر، اظهار می‌کنند در طی روز از شرایط بهتری برخوردار هستند. شیر حاوی پروتئین مناسب برای بدن و نیز نمایه قندی پایین است؛ بنابراین گزینه مناسبی برای روزه‌دارانی است که این ماده غذایی را به‌راحتی تحمل می‌کنند و به‌ویژه در روزه‌داران نوجوان نیز، تأمین‌کننده پروتئین مورد نیازشان خواهد بود.»

این متخصص گوارش به بهره بردن بدن روزه‌دار از وعده سحری تأکید دارد و برایمان تبیین می‌کند: «حذف وعده سحری علاوه‌بر، ساعات طولانی گرسنگی در بدن و کاهش کارائی بدن در طول روز بروز خستگی و بی‌حوصلگی، افت سریع قند خون، در بسیاری موارد به دلیل باقی ماندن مواد زائد و دفعی در بدن، شکایت سردرد و سرگیجه را به همراه خواهد داشت. وعده سحری یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. به‌عنوان‌مثال مصرف مواد غذایی حاوی فیبر در وعده سحری همانند سبزی‌ها و میوه‌ها می‌توانند تأثیر بسیار زیادی در کاهش تشنگی در طول روز داشته باشند. ازاین‌رو بهتر است غذاهایی که در لیست غذاهای مناسب برای وعده سحری انتخاب می‌شوند، کم‌نمک بوده و خیلی شیرین نباشند. از جمله محبوب‌ترین این غذاها در این لیست می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خوراک کدو، خوراک مرغ و سبزی‌ها، طاس‌کباب، عدس‌پلو، لوبیاپلو، پلو میگو، پلو کلم، پلو آلبالو، پلو رولت کدوسبز، رول مرغ شکم‌پر، رولت تن‌ماهی، رولت اسفناج و تخم‌مرغ، توپک مرغ، رولت گوشت و...»

یک متخصص گوارش: خوردن غذاهای پرادویه و خشک مانند انواع کالباس، سوسیس، انواع کنسروها و کتلت‌ها را در وعده سحر محدود کنیم، زیرا علی‌رغم ایجاد مشکلات گوارشی و سایر عوارض، سبب ایجاد حس تشنگی زودرس در ساعات نخستین روز می‌شود.

افزایش دفع ادرار، سبب ایجاد کم‌آبی و تشنگی در روزه‌داران می‌شود.

خوردن غذاهای پرادویه و خشک مانند؛ انواع کالباس، سوسیس، انواع کنسروها و کتلت‌ها، را در وعده سحر محدود کنیم، زیرا علی‌رغم ایجاد مشکلات گوارشی و سایر عوارض، سبب ایجاد حس تشنگی زودرس در ساعات نخستین روز می‌شود.

شیر نیز یکی از نوشیدنی‌های مناسب در وقت سحر است. بسیاری از روزه‌داران با انتخاب این نوشیدنی به همراه نان، خرما یا برنج به‌صورت اختلال در کارکرد دستگاه گوارش می‌شوند. سبزی خوردن یکی از اقلام غذایی بسیار مناسب در این ماه است که بهتر است در وعده افطار به همراه نان و پنیر گنجانیده شود.

حسنی احمدی، کارشناس تغذیه به گزارشگر کیهان توصیه دارد: «میان‌وعده در فاصله افطار تا سحر حتماً آب بنوشیم و مایعات کافی دریافت کنیم. آب به دلیل پاک‌سازی بدن از سموم تولید شده، تنظیم فعالیت‌های گوارشی و تولید مایعات موردنیاز بدن مانند خون و... بهترین نوشیدنی در این ایام است. خوردن میوه‌ها در فاصله افطار تا سحر را فراموش نکنیم. شیر را در ساعت پیش از خواب در برنامه غذایی خود بگنجانیم. نوشیدن شیر پیش از خواب، سبب ایجاد آرامش و داشتن خواب بهتر می‌شود. خوردن زیاد شیرینی‌های ویژه این ماه مانند زولبیا و بامیه، رشته و خشکار و سایر شیرینی‌های محلی سبب می‌شود، علاوه‌بر افزایش دریافت قند و چربی، تنوع دریافت غذایی به‌ویژه میوه‌ها و سبزی‌ها کم شود.»

این کارشناس تغذیه در ادامه می‌گوید: «پس از چندین ساعت روزه‌داری، نوبت به میل نمودن افطار می‌رسد. ازاین‌جهت که معده و روده شما خالی بوده و چندین ساعت آب و غذا به بدن شما نرسیده است، آداب افطار باعث می‌شود تا سلامت بدنی شما به میزان قابل‌توجهی افزایش یابد و در طبیعتاً در صورت عدم رعایت آن، شما با مشکلات گوارشی روبه‌رو خواهید شد.»

یک کارشناس تغذیه: آب به دلیل پاکسازی بدن از سموم تولیدشده، تنظیم فعالیت‌های گوارشی و تولید مایعات مورد نیاز بدن مانند خون و... بهترین نوشیدنی در این ایام است. خوردن میوه‌ها در فاصله افطار تا سحر را فراموش نکنیم.

وی در تکمیل صحبت‌هایش به نکاتی که باید در هنگام افطار به آن توجه داشته باشیم، اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «غذای شما باید از نظر میزان دما به‌صورت متعادل باشد؛ نه خیلی سرد و نه خیلی داغ. باید ولرم باشد. در ابتدا سعی کنید با نوشیدنی‌هایی همانند چای، شربت عسل، آب ولرم و خرما و... به پاک‌کنندگی معده خود توجه کنید. سعی کنید مواد غذایی مقوی و خون‌ساز را مصرف کنید. در هنگام افطار مصرف غذاهایی همچون پنیر و سبزی، زولبیا و بامیه بازار، غذای سرخ شده در روغن و برخی میوه‌ها مانند هندوانه می‌تواند موجب باقی ماندن مواد زائد در معده و روده شود که بهتر است از میل نمودن آنها خودداری کنید. با توجه به نکته فوق، مصرف شربت عسل ولرم، آب ولرم با خرما، آش‌های سبک، حلواهای سنتی، شربت‌های معتدل مانند ماءالشعیر طبی و شربت خاکشیر و ... می‌تواند برای وعده افطار مناسب باشد.»

این کارشناس تغذیه به لیستی از غذاها و نوشیدنی‌های مناسب ماه مبارک رمضان اشاره کرده و می‌گوید: «از جمله غذایی‌هایی که در وعده افطار می‌توانید با خیال راحت آنها را نوش جان کنید، عبارت است از: پیش‌غذاهای ماه رمضان انواع سالادها (سالاد اندونزی، سالاد فصل و...) انواع آش (آش سبزی شیرازی، آش رشته کرمانی و....) انواع حلیم (حلیم بادمجان، حلیم گندم، حلیم گوشت) انواع سوپ (سوپ جو سفید، سوپ سفید، سوپ ورمیشل، سوپ کلم‌بروکلی و...) غذاهای اصلی انواع کوکو انواع پلو، چلو، انواع ته‌چینان، انواع کباب، انواع آبگوشت، انواع کتلت و شامی، رولت مرغ و گوشت رولت، بوقلمون، خوراک مرغ، رولت اسفناج و تخم‌مرغ و....

نوشیدنی‌های مخصوص ماه رمضان تخم شربتی، شربت زعفران، شربت گل، شربت بنفشه، شربت به‌لیمو، شربت سکنجبین، شربت خاکشیر و...»

سحری مهم‌ترین وعده غذایی در رمضان

انتخاب غذاهای ماه رمضان برای سحری اهمیت زیادی دارد، زیرا تأثیر مستقیمی روی گرسنگی و تشنگی فرد در طول روز می‌گذارند. معمولاً افراد به دلیل عادت‌های غذایی اشتباه و عدم انتخاب یک غذای خوب برای سحری دچار افزایش وزن، لاغری، سردرد، بوی بددهان، کاهش هوشیاری و ضعف می‌شوند. غذا سحری ماه رمضان باید اغلب خصوصیات ناهار را داشته باشد تا در طول روز مانع از گرسنگی فرد شود.

وعده سحری باتوجه‌به عادت‌های هر فردی متفاوت است به‌عنوان‌مثال افرادی که میل به مصرف غذاهای سرد دارند باید غذایی مشابه با وعده صبحانه و افرادی که عادت به غذاهای گرم دارند، باید در سحر وعده‌ای مشابه با ناهار میل کنند.

برخی از افراد به‌اشتباه فکر می‌کنند که با خوردن وعده افطار می‌توانند وعده غذایی سحر را حذف کنند. درصورتی‌که انجام این کار علاوه بر کاهش عملکرد بدن در طول روز، منجر به افت قند خون می‌شود. غذاهای سحری ماه رمضان باید علاوه‌بر سالم بودن، انرژی بدن را در ساعات طولانی روز حفظ کنند.

افراد به دلیل عادت‌های غذایی اشتباه و عدم انتخاب یک غذای خوب برای سحری دچار افزایش وزن، لاغری، سردرد، بوی بد دهان، کاهش هوشیاری و ضعف می‌شوند. غذای سحری ماه رمضان باید اغلب خصوصیات ناهار را داشته باشد تا در طول روز مانع از گرسنگی فرد شود.

انتخاب یک الگوی غذایی نامناسب گاهی باعث پرخاشگری و عصبانیت زیاد افراد در طول روز می‌شود.

۱- حریره بادام با آرد برنج قهوه‌ای که با عسل و یا با شیره انگور یا شیره خرما شیرین شده باشد.

۲- نان، پنیر گوسفندی به مقدار کم و سبزی خوردن و مغز گردوی تازه و سالم و چند عدد خرما یا یک خوشه انگور رسیده و شیرین و مهم‌تر اینکه لقمه را کوچک برداشته و خوب بجوید و از غذاخوردن لذت ببرید.

۳ - اکتفا به یک نوع غذای ساده که به‌صورت بخارپز تهیه شده باشد؛ مانند انواع پلوها و خورش‌ها.

۴- کم خوردن و زیاد جویدن انسان را از پرخوری نجات می‌دهد و او را پیوسته بانشاط و شاداب می‌کند.

۵- بیایید امسال با ماه مبارک رمضان برخوردی قرآنی داشته باشیم و از غذاهای قرآنی استفاده کنیم.

۶- برای ماه برنامه‌ریزی کنیم و از تمام نعمت‌های خوب خدا استفاده بهینه‌ای داشته باشیم.

۷- در طول ماه ۳ بار از غذاهای گوشتی سالم استفاده کنیم، هر ۱۰ روز یک‌بار.

۸- در ماه مبارک ۴ بار از غذاهای دریایی به‌صورت بخارپز استفاده کنیم. یعنی هفته‌ای یکبار

۹- ماه را به دو قسمت مساوی تقسیم کنیم و به طور متناوب یک روز در میان غذاهای خام و پخته میل کنیم.

۱۰- هر روز از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع استفاده کنیم. تا نیازمندی‌های بدن تأمین شود.

غذاهای سبک را در اولویت بگذارید

غذاهایی که می‌خورید در ماه رمضان زیاد تغییر ندهید باید غذاهایی بخورید که سبک باشد، ولی گرسنگی زودهنگام ایجاد نکند و از پیچیده‌ترین کربوهیدرات‌ها و غذاهای فیبردار استفاده شود.

باتوجه‌به ساعات طولانی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به‌کندی و دیرهضم می‌شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً ۸ ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند، درحالی‌که غذاهای زودهضم فقط ۳ تا ۴ ساعت در معده باقی می‌مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهای دیرهضم عبارت‌اند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس‌دار، برنج با پوست و غیره (که کربوهیدرات‌های پیچیده نامیده می‌شوند.)

غذاهای زودهضم عبارت‌اند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات‌های تصفیه شده گفته می‌شود.)

غذاهای حاوی فیبر غذایی عبارت‌اند از: غذاهای حاوی سبوس، گندم سبوس‌دار، غلات و حبوبات، انواع سبزی‌ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه‌های با پوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره.

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و از همه گروه‌های غذایی مثل میوه، سبزی‌ها، گوشت و مرغ و ماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی ما وجود داشته باشد.

غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم‌مصرف شوند، زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن مناسب می‌شوند.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص نیک تراز به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۳۲۴۷۰ و به شماره ثبت ۲۶۶۰۴۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مجتبی نیک نژادی به شماره ملی ۱۲۸۲۲۳۲۹۷۵ به سمت عضو هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ آقای سیدمحسن احسن اصفهانی به شماره ملی ۱۲۸۲۶۴۶۰۳۶ به سمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ آقای فضل اله نیک نژاد به شماره ملی ۱۲۸۷۷۳۴۰۹۱ به سمت نایب‌رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مشترک مدیرعامل و رئیس‌هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار و سایر نامه‌های اداری منفرداً با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات موسسه فرهنگی و هنری عصر اطلاعات به شماره ثبت ۳۷۱۰۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۵۴۷۰۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۲ و مجوز شماره ۱۴۰۰/۱/۲۷۵۴ مورخ ۱۴۰۰/۲/۲۵ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مجید شاکری باکدملی ۰۰۸۹۹۱۰۳۰۳ و آقای کریم شاکری باکدملی۱۲۹۹۹۸۴۲۷۴ و آقای منصور ابراهیمی خوسفی باکدملی ۴۴۷۹۷۷۲۷۸۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

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

آگهی تغییرات شرکت بن تاژ پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۴۰۳۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۴۴۴۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی ترازنما همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به سمت بازرس اصلی و خانم نیرالسادات سلیمان ریزی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای هادی غلامی به شماره ملی۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ به سمت عضو هیئت‌مدیره آقای غلامعلی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای محسن غلامی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره آقای مهدی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقوداسلامی با امضا مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت کار و تصویر صنعت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۴۵۷۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: برنداستفان اشمیتز به کد فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ - ارسلان بالاخانی هشت پر به شماره ملی ۲۶۳۰۷۹۱۹۱۲ - بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به کد فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. هوبرت گرستر به کد فراگیر ۹۱۷۳۸۱۳۸ به سمت بازرس اصلی و سیگفرید اریچ اسکولر به کد فراگیر ۹۱۷۳۸۳۱۰ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۹/۱۰/۱۱ به تصویب رسید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تولیدی موتورسیکلت برقی لیتیوم پدیده پارس به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۲۴۷۴۵۱ و به شماره ثبت ۳۷۶۱۰۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای رحمت‌اله ذوالقدری قره‌بلاغ به شماره ملی ۱۵۳۳۷۹۹۰۰۸ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای توکل نظری به شماره ملی ۵۸۸۹۵۹۲۳۰۰ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت پایا سامان پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۸۴۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۶۴۹۹۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: مهدی رجحانی به شماره ملی ۴۳۲۳۳۵۰۷۸۲۸ به نمایندگی از شرکت پیوند تجارت آتیه ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۹۱۶۵۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره مجید شاهسواری به شماره ملی ۰۰۵۴۶۷۷۶۸۸ به نمایندگی از بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۱۹۲۰ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل حسام وحیدی فرد به شماره ملی ۰۰۱۷۴۵۶۲۸۴ به نمایندگی از شرکت ره نگار خاورمیانه پارس به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۳۶۰۹ به سمت عضو هیئت‌مدیره شهاب الدین دربندی به شماره ملی ۰۴۵۳۷۲۷۵۸۸ به نمایندگی از شرکت مادر تخصصی مالی و سرمایه‌گذاری سینا به شناسه ملی ۱۰۳۴۰۰۵۸۹۱۷ به سمت عضو هیئت‌مدیره فرزین رجبی دیورزم به شماره ملی ۱۵۵۲۰۶۵۵۳۷ به نمایندگی از شرکت انرژی گستر سینا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۵۰۲۲ به سمت عضو هیئت‌مدیره برای بقیه مدت تصدی هیئت‌مدیره انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد بهادار با امضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی، مکاتبات اداری و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص شفابخشان خاتم به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۵۴۵ و شماره ثبت ۳۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای ابوالفضل مهاجر به شماره ملی ۰۰۵۳۰۲۱۸۶۱ و آقای سیدبابک مجابی به شماره ملی ۰۰۶۹۵۷۵۴۶۰ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و خانم مهران شاه مرادی به شماره ملی ۰۵۳۳۰۸۹۳۰۱ و آقای ابوالحسن واحدی نوری به شماره ملی ۲۱۴۰۲۳۳۰۷۷ و آقای میر مجید مجابی به شماره ملی ۴۳۲۲۵۲۴۱۱۷ به سمت اعضای اصلی هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای یوسف جعفری شبستری به شماره ملی ۱۷۲۹۳۴۶۸۲۰ به سمت بازرس اصلی و آقای سید حسین میرزائی به شماره ملی ۰۴۳۹۸۷۲۰۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای یک‌سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب مجمع رسید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رودهن

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۲

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشارات 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	۳۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۹/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله زن روز	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۱/۲۸۰/۰۰۰	———	———

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

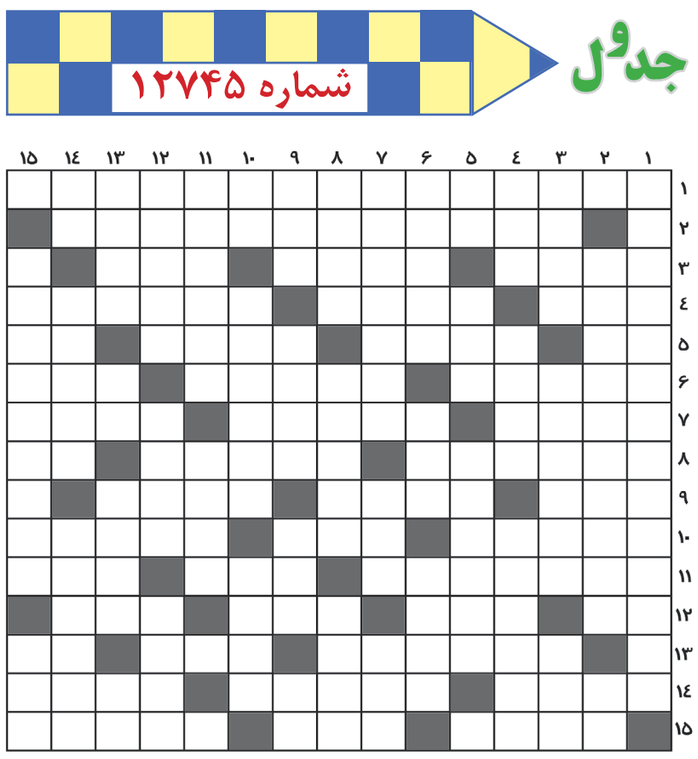
آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص شفابخشان خاتم به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۵۴۵ و شماره ثبت ۳۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای ابوالفضل مهاجر به شماره ملی ۰۰۵۳۰۲۱۸۶۱ و آقای سیدبابک مجابی به شماره ملی ۰۰۶۹۵۷۵۴۶۰ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و خانم مهران شاه مرادی به شماره ملی ۰۵۳۳۰۸۹۳۰۱ و آقای ابوالحسن واحدی نوری به شماره ملی ۲۱۴۰۲۳۳۰۷۷ و آقای میر مجید مجابی به شماره ملی ۴۳۲۲۵۲۴۱۱۷ به سمت اعضای اصلی هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای یوسف جعفری شبستری به شماره ملی ۱۷۲۹۳۴۶۸۲۰ به سمت بازرس اصلی و آقای سید حسین میرزائی به شماره ملی ۰۴۳۹۸۷۲۰۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای یک‌سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب مجمع رسید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رودهن

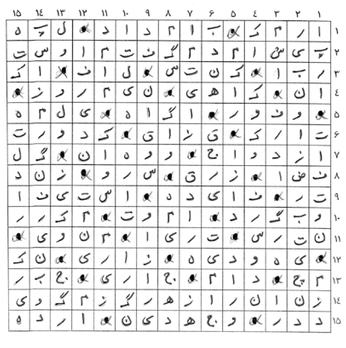
کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

جدول شماره ۱۲۷۴۵



افقی:

۱- مردم عزیز ایران و همه فارسی‌زبانان در سراسر جهان خود را برای برپایی جشن آن مهیا کرده‌اند ۲- سنتی روحیه‌بخش در ایام سال نو ۳- قبل از حرکت باید آن را برای رسیدن به مقصد داشته باشیم- پشیمان از کرده خویش- شیوه و روش ۴- از لوازم آشپزخانه- اداره‌ای مهم در بنادر- قاره‌ای که به دو نیم تقسیم شده ۵- خدای ژرمن‌ها- از شهرهای صنعتی ایران- نیاز اول زوج‌های جوان- واحد پول کشور ژاپن ۶- معروف‌ترین قصیده‌سرای معاصر ایران- پلیس آن یکی از زیرمجموعه‌های نیروی انتظامی است- مظهر مقاومت در روی زمین ۷- کلید در گنج صاحب هنر- بزرگ‌ترین آهنگساز و موسیقیدان کشور آلمان- واحد پول کشور آذربایجان ۸- بندری معروف در کشور عمان- اختراع مهم مارکنی- منقار پرنده ۹- یکی از استان‌هایی که در سال نو مورد توجه مسافران نوروزی است- طولانی‌ترین رود اروپا- راهی که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند ۱۰- دومین شهر مقدس مسلمانان جهان- رود بزرگ کشور پاکستان- پایتخت چای جهان ۱۱- تحول‌آفرین‌ترین اختراع بشر در اواخر قرن بیستم- کلمه کار خراب‌کن- درس‌نخوانده و بی‌سواد ۱۲- جای پا- شاعر می‌فرماید؛ نابرده .... به گنج نمی‌رسد- نمایشنامه‌ای از گوگول- فعل مضارع خواستن در زبان عربی ۱۳- اگر در مورد دیگران باشد بسیار زشت و ناپسند است- اثری از اسکار وایلد- در قدیم همه راه‌ها به آن ختم می‌شد ۱۴- یکی از دو برادر اعضای تیم ملی تنیس روی میز کشورمان که در بازی‌های آسیایی برای دومین‌بار صاحب مدال شدند- از میدان‌های نفتی در جنوب ایران- از صفات جلالیه خداوند رحمان ۱۵- سنگ‌بنای جمله است- حیوانی که طولانی‌ترین دوران بارداری را در میان حیوانات به خود اختصاص داده است- پرنده‌ای که او را پیک بهار نامیده‌اند.

عمودی:

۱- یکی از بهترین اعمال در تعطیلات نوروزی ۲- اثری از جلال آل‌احمد نویسنده نکته‌سنج و وقت‌شناس کشورمان- سرسلسله اعداد فرد ۳- افسرده- نوعی ماهی- اصطلاحی در فرهنگ موسیقی ۴- نقاش قرن پانزده آلمان که بیشتر آثارش برگرفته از مخلوقات شیطانی است- آتشفشان فعال جزیره سیسیل ایتالیا- کلیسای معروف شهر پاریس ۵- از غذاهای متنوع ایرانی‌ها- اصطلاحی در فرهنگ نظامی- یکی از سردترین مناطق کشورمان ۶- هنری که بیشترین مخاطب را در جهان به خود اختصاص داده است- از اعضای پرواز- از علوم قدیمی که ایرانیان ید طولایی در آن دارند ۷- اداره‌ای در ارتش- زشت و ناپسند- فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی ۸- کم و ناچیز- از شهرهای مرزی استان ایلام- دندانی در دهان کودکان ۹- خوب و زیبا- مسکن و سرپناه- درجه‌ای در ورزش کاراته- جانوری شبیه موش که آفت محصولات کشاورزی است ۱۰- تیر پیکاندار- یکی از بزرگ‌ترین جهان‌گشایان تاریخ بشر- از میوه‌های جالیزی که شبیه به خربزه است ۱۱- نشدنی و دور از دست- قانون مغولی ۱۲- نوعی سینما که علاقه‌مندان به خودش را دارد- بزرگ‌ترین پیامبر قوم یهود- اولین شهید تاریخ اسلام ۱۳- حضرت حافظ می‌فرمایند؛ ای دل طریق ..... از محتسب بیاموز- روستایی در شمال‌غرب پایتخت- لازمه رسیدن به موفقیت است- اثری از تامس هاردی ۱۴- شهری در کشور چین- زیباترین سیاره منظومه شمسی- یکی از کشورهای همگروه ایران در مسابقات جام ملت‌های آسیا در قطر ۱۵- یکی از کارهای مهم ایرانیان قبل از تحویل سال نو- شهری کهن در تاجیکستان.