آمادگی جسمی و روحی برای ورود به بهترین ماه خدا

تارا وحیدی

بخش نخست

رمضان آمد و آهسته صدا کرد مرا مستعد سفر شهر خدا کرد مرا

رسول خدا (ص) فرمود: «رمضان ماهی است که ابتدایش رحمت است و میانه‌اش مغفرت و پایانش آزادی از آتش جهنم.»

بوی رمضان می‌آید؛ بوی خوش قرآن و شمیم شکوفه‌های دل‌انگیز مناجات و رایحه روح‌بخش بندگی خدا. بوی خوش خواستن در دعای سحر از معبود می‌آید. خداوندا! فرموده بودی که بر بنـــدگان، مهربانی و بر گنهکاران، بخشـــنده؛ ولی من هیچ‌گاه این حقیقت را به‌خوبـــی اکنون درنیافته بودم. آری! من در مرداب غفلت و لجن‌زار دوری از تو، غوطـــه‌ور بـــودم که ناگهان، ندای ملکوتی «یـــا علیّ یا عظیم، یا غفور یا رحیم» مرا به خود آورد و به کوثر زلال رمضان رهنمون شدم.

روزه گرفتن آثار تربیتی زیادی دارد. این عمل به انســان یاد می‌دهد که در برابر خواسته‌های خود صبور باشـــد و نظم و انضباط را در زندگی رعایت کند. همچنین روزه باعث می‌شود انسان قدر نعمت‌های خداوند را بیشتر بداند. وقتی بعد از یک روز روزه‌داری، با یک لیوان آب و یک‌تکه نان افطار می‌کنیـــم، بهتر می‌فهمیم که همین نعمت‌های ساده چقدر ارزشمند هستند.

ماه رمضـــان می‌تواند نقطه شـــروعی برای تغییر در زندگی انســـان باشد. بسیاری از افراد در این ماه تصمیم می‌گیرند رفتارهای ناپســـند را کنار بگذارنـــد و عادت‌های خوب را در خود تقویـــت کنند. اگر بتوانیم این تغییرات را بعد از پایـــان رمضان هم ادامه دهیم، زندگی ما زیباتر و موفق‌تر خواهد شد؛ بنابراین رمضان فقط یک ماه عبادت نیســـت، بلکه فرصتی برای ساختن آینده‌ای بهتر است.

برنامه تغذیه افطار تا سحر

فایده معنوی ســـحری خوردن بیداری، قبل از طلوع فجر است. در آن ساعت سحر، خداوند رحمت خود را بر بندگانش متجلی می‌کند؛ دعاها را اجابـــت می‌کند و اســـتغفارکنندگان را مورد مغفرت قرار می‌دهد و اعمال صالح را می‌پذیرد.

از طرف دیگر و از جنبه جســـمانی خوردن سحری و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ماه مبـــارک رمضان از اهمیت خاصی برخوردار اســـت که می‌تواند موجب اصلاح عادات غذایی نادرست شود.

سهیل عباسی، کارشناس ارشد علوم تغذیه بـــه روزه‌داران توصیه می‌کنـــد: در ماه مبارک رمضـــان همه گروه‌های غذایـــی ضروری را در قالب وعده‌های ســـبک و کوچک مصرف کنند. یکی از نکات اصلی، رعایت اصول تغذیه ســـالم در ماه رمضان است، به‌گونه‌ای که بر اساس آن افرادی که سالم هستند و هیچ مشکل و بیماری زمینه‌ای ندارند، حتماً باید تمام گروه‌های غذایی اصلی را مصرف کـــرده و هیچ گروه ضروری را حذف نکنند.»

وی از نیازهای تغذیه‌ای یک فرد ســـالم یاد می‌کند که شـــامل مصـــرف ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم پروتئین شامل گوشـــت یا مرغ و ترجیحاً مرغ، دو تا سه لیوان لبنیات از جمله شیر یا ماست و ترجیحاً پاستوریزه و بسته به وضعیت جسمی فرد کم‌چرب و یا پُرچرب و همچنین مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ برای همه افراد از یک‌سالگی تا بیش از ۹۰ سالگی است و می‌افزاید: «به علاوه لازم اســـت افراد در طی روز ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم (دو یا ســـه واحد) میوه و ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم (دو یا سه واحد) انواع سبزی‌ها از سبزی خوردن تا خیار، گوجه و... مصرف کنند.»

این کارشناس ارشد علوم تغذیه با بیان اینکه افـــراد باید تمامی این گروه‌های اصلی را در ماه رمضـــان در وعده‌های غذایی خـــود بگنجانند، یادآور می‌شود: «با توجه به اینکه در ماه رمضان فرصت مصرف غذا برای ســـاعاتی از روز محدود می‌شود، افراد باید مصرف گروه‌های غیرضروری مانند انواع شیرینی و... را در وعده‌های افطار تا ســـحر کاهش دهند، زیرا این نوع مواد خوراکی باعث می‌شود دیگر فرد جایی برای مصرف مواد غذایی ضروری نداشته باشد.»

عباســـی با بیان اینکه در مـــاه رمضان نیاز غذایی بدن افـــراد تغییر نمی‌کند و از همین‌رو ضروری اســـت، همه گروه‌هـــای غذایی مصرف شـــود، تأکید دارد: «مصـــرف گروه‌های غذایی در مـــاه رمضان باید در قالب وعده‌های کوچک، ســـبک و البته به‌صورت متناوب باشد و افراد از وعده‌های ســـنگین و پرحجم غذایی خودداری کنند.»

وی در ادامه توصیه‌هایی نیز درباره وعده‌های غذایی ماه رمضان داشـــته و می‌افزاید: «توصیه می‌شـــود در وعده افطار به جهـــت اینکه افراد چندین ساعت چیزی نخورده‌اند، ابتدا غذاهای ســـبک از جمله انواع آش و سوپ مصرف شود. در کنار آن مصرف آب گرم و یا شـــیر گرم نیز مفید است.»

این کارشـــناس ارشد علوم تغذیه از ولع بالا برای مصرف شیرینی در وعده افطار نیز یاد کرده و می‌گوید: «با توجه به اینکه افراد چند ساعت چیزی نخورده‌انـــد، قند خون بدن افت کرده و از همیـــن‌رو میل به مصرف شـــیرینی در افراد هنگام افطار زیاد است. افراد باید مراقبت کنند که از مصرف قابل‌توجه شیرینی در وعده افطار خودداری شـــود و در صورت تمایل به یک‌تکه کوچک زولبیا یا بامیه اکتفا شـــود، ضمن اینکه مصرف خرما گزینه بهتری نســـبت به زولبیا و بامیه است.»

وی ادامه می‌دهد: «بعد از یک یا دو ساعت، افراد می‌توانند شام سبک میل کنند که حلیم با شکر کم گزینه مناسبی است. به‌علاوه در وعده شـــام باید مصرف پروتئین، گوشت و لبنیات به مصرف کربوهیدرات ماننـــد نان و برنج ترجیح داده شود.

این کارشناس ارشد علوم تغذیه مصرف شام ســـبک و پُرپروتئین را برای روزه‌داران توصیه می‌کند: «لازم اســـت افراد بافاصله مناسبی از وعده شـــام و همچنین زمان خواب، در ساعات بین شام و خواب حتماً میوه و سبزی‌ها به میزان کافی مصرف کنند.»

عباســـی از اهمیت مصرف وعده ســـحری و پرهیـــز از حـــذف این وعده نیز اشـــاره کرده و می‌افزاید: «مصـــرف مواد غذایی در ماه رمضان نبایـــد صرفاً به بازه زمانی چندســـاعته افطار تا وقت خواب محدود شود.»

وی با توصیه به اینکه افراد باید از وعده‌های غذایی مقوی و سبک برای سحر استفاده کنند، خاطرنشـــان می‌کند: «مصرف غذاهای پرچرب و پرنمـــک و همچنین غذاهای ســـرخ‌کردنی و ســـنگین که منجر به تشـــنگی می‌شود، برای سحر مناســـب نیســـت. مصرف قهوه نیز برای سحر توصیه نمی‌شود و آب و چای تازه کم‌رنگ بهترین گزینه‌ها برای وعده سحر است. همچنین فست‌فودها و کله‌پاچه نیز غذاهای مناسبی برای وعده سحری نیستند.»

آمادگی معنوی برای ماه مبارک رمضان

ماه مبـــارک رمضان بهتریـــن فرصت برای خودسازی و حرکت به‌سوی کمال و پرکشیدن به‌سوی معنویت است.

به فرمـــوده پیامبر اعظم (ص): این ماه، ماه خـــدا، ماه برکت، رحمت، آمرزش و ماه مهمانی خدا است که مؤمنان از اهل کرامت خدا شده‌اند. نفس‌ها، ثواب تسبیح و ذکر خدا و خواب ثواب عبادت دارد.

حجت‌الاسلام قاسم نوروزپور، رئیس عقیدتی سیاسی فرماندهی انتظامی استان سمنان با بیان اینکه آمادگی پیش از ورود به ماه رمضان بسیار مهم است، تأکید دارد: «مسلمانان باید از چند هفتـــه قبل به فکر تدارک روحی و معنوی خود باشـــند. این آمادگی شـــامل تنظیم نیت و عزم جدی برای انجام عبادت‌هاســـت. نیت صحیح، نیازی اساسی برای ورود به رمضان است. انسان باید پیش از شـــروع این ماه، به تفکر در اعمال خود بپردازد و بخواهد تا در این ماه از فرصت‌ها به نحو احسن بهره‌برداری کند. این ماه فرصتی بـــرای تقویت ایمـــان و تقوای هر فرد اســـت، روزه‌داری به انسان کمک می‌کند تا از تمایلات دنیوی دور بماند و در مسیر صحیح قرار گیرد.»

رئیس عقیدتی سیاسی فرماندهی انتظامی استان ســـمنان در ادامه می‌گوید: «با برقراری دعاها و نیایش‌های مســـتمر، انســـان می‌تواند ارتباط خود را بـــا خالق خود عمیق‌تر کند و از او طلب بخشـــش و راهنمایی کند. روزه‌داری به فـــرد کمک می‌کند که به ضعف‌ها و نقاط قوت خـــود پی ببرد و در نهایت در تلاش برای بهبود خود باشد.

حجت‌الاســـلام نوروزپـــور، در تکمیـــل صحبت‌هایـــش می‌گوید: «ما بایـــد بتوانیم از هـــر لحظه این ماه بهره‌بـــرداری کنیم و ارتباط عمیق‌تـــری با خداوند برقرار کنیم. رمضان فقط یک ماه برای روزه‌داری نیست؛ بلکه باید به‌عنوان یک موقعیـــت برای تغییروتحول روحی در نظر گرفته شود. رمضان زمان تجدید عهد با خداوند و تداوم در استقامت بر روی اصول و ارزش‌های معنوی اســـت؛ بیاییـــد از این ماه بـــه بهترین نحـــو بهره‌برداری کنیم و بـــه تحولی مثبت در زندگی‌مان دست یابیم.»

سه شرط بهره‌مندی از بهترین ماه خدا

حجت‌الاسلام محمدعلی فیض‌آبادی، خطیب حرم امام رضا(ع) با اشاره به اهمیت شناخت آثار و برکات ماه رمضان اظهار می‌دارد: «نخســـتین گام در ورود بـــه این ماه، درک جایگاه حقیقی آن اســـت؛ ماهی که با قرآن کریم پیوند خورده و شب قدر را در خود جای داده است.»

به گفته این کارشناس مذهبی، فهم معنای ایـــن مفاهیم و تلاش برای اســـتفاده صحیح از فرصت‌های معنوی، زمینه بهره‌مندی عمیق‌تر انسان از برکات رمضان را فراهم می‌کند.

فیض‌آبادی با بیـــان اینکه معرفت، کیفیت حضور انسان در مناسک عبادی را تغییر می‌دهد، می‌افزایـــد: «همان‌گونه که زائران خانه خدا در صورت شـــناخت آثار عرفات، منا، طواف و نماز، بهره بیشتری از سفر معنوی خود می‌برند، در ماه رمضان نیز مطالعه دعاهای وارده، از جمله دعای ورود به ماه رمضان و خطبه پیامبر اکرم (ص) در روزهای پایانی شعبان، می‌تواند به افزایش این شناخت کمک کند.»

خطیب حرم مطهر رضوی، آمادگی روحی و عملـــی را دومین رکن بهره‌گیری از ماه رمضان دانسته و تصریح می‌کند: «انسان باید از آغاز ماه برای شب‌های قدر برنامه‌ریزی کند تا بتواند در شب بیست و سوم به اوج آمادگی معنوی برسد و مقدرات نیکویی برای خود رقم بزند. همچنین توجه به تلاوت قرآن و افزایش ختم‌های قرآنی از دیگر جلوه‌های این آمادگی است.»

وی در ادامه با اشـــاره بـــه فرهنگ افطاری دادن می‌گوید: «افطـــار در ماه رمضان لزوماً به معنای برپایی ســـفره‌های پرهزینه نیست، بلکه حتی پذیرایی ساده با خرما یا غذای مختصر نیز می‌تواند مصداقی از این سنت حسنه باشد و روح همدلی و بخشندگی را در جامعه تقویت کند.»

فیض‌آبادی سومین محور را ارتقای ظرفیت معنوی انسان عنوان کرد و افزود: «هرچه ظرفیت روحی فرد بالاتر باشـــد، بهره‌مندی او از فضای معنوی رمضان بیشـــتر خواهد بود. این ظرفیت با اســـتغفار، توبه حقیقی، زدودن کینه‌ها از دل و تقویت روحیه بخشندگی افزایش می‌یابد.»

وی در پایـــان تأکید دارد: «انســـان باید با پاک‌ســـازی درون و گســـترش روح گذشت و ســـخاوت، خود را برای اســـتفاده حداکثری از لحظه‌لحظه ماه مبارک رمضان آماده کند تا این فرصت الهی به بهترین شـــکل در زندگی فردی و اجتماعی او اثرگذار باشد.»

یک کارشناس ارشد علوم تغذیه: قند خون بدن افت کرده و از همین‌رو میل به مصرف شیرینی در افراد هنگام افطار زیاد است. افراد باید مراقبت کنند که از مصرف قابل‌توجه شیرینی در وعده افطار خودداری شود و در صورت تمایل به یک‌تکه کوچک زولبیا یا بامیه اکتفا شود، ضمن اینکه مصرف خرما گزینه بهتری نسبت به زولبیا و بامیه است.

رئیس عقیدتی سیاســـی فرماندهی انتظامی استان سمنان: رمضان فقط یک ماه برای روزه‌داری نیست؛ بلکه باید به‌عنوان یک موقعیت برای تغییروتحول روحی در نظر گرفته شـــود. رمضان زمان تجدید عهد با خداوند و تداوم در استقامت بر روی اصول و ارزش‌های معنوی است؛ بیایید از این ماه به بهترین نحو بهره‌برداری کنیم و به تحولی مثبت در زندگی‌مان دست یابیم.

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

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای هرمان جوزف کنرادی به شماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به ســـمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای برنداستفان اشمیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئت‌مدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، بروات، قراردادها و به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تعهد یا از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت ممهور خواهد شد.

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

آگهی تغییرات شرکت مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی شـــرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: محل شـــرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، توحید، کوچه شهید محمود طاهر نیا، بن بست معصومی، پلاک ۱۳، طبقه دوم، واحد غربی کد پستی ۱۴۵۷۸۹۳۵۷۱ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساســـنامه اصلاح گردید. امور پیمانکاری، مشاوره، تامین کالا و خدمات در صورت نیاز پس از اخذ مجوزهای لازم.

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

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به شماره ثبت ۶۰۴۳

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد آقـــای حمید رضـــا محمـــد تقـــی زاده با کد ملـــی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ بـــه عنـــوان مدیرعامـــل و رئیـــس هیئت‌مدیـــره- آقـــای علی نصر با کد ملـــی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقـــای شـــهرام جعفـــری با کد ملـــی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره و قائم‌مقـــام مدیرعامـــل- آقـــای علی اصغر داورزنـــی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره- آقـــای حیـــدر بابا احمدی بـــا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بـــه عنـــوان عضو هیئت‌مدیره بـــرای مدت دو ســـال انتخـــاب گردیدنـــد. موســـسه حسابرســـی ودجـــا شناســـه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به ســـمت بازرس اصلی و آقای اســـماعیل اســـلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک ســـال مالی انتخاب گردیدنـــد کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضـــاء مدیرعامـــل و یکی از اعضـــاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیـــاب مدیرعامل با امضاء برادر شـــهرام جعفری و یکی از اعضـــای هیئت‌مدیـــره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها بـــا امضـــای مدیرعامل و معـــاون مالی بنیـــاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفـــری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عـــادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهـــر بنیاد معتبر می‌باشـــد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌هـــای کیهان جهت درج آگهی‌هـــای بنیاد تعاون بســـیج تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت صنایع همراه رسا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۹۷۹۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۴۹۷۱۵

به استناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمد کبیری به شماره ملی ۰۰۵۸۴۷۵۸۸۵ به عنوان بازرس اصلی و آقای توکل نظری به شماره ملی ۵۸۸۹۵۹۲۳۰۰ به عنوان بازرس علی‌البدل تا پایان ســـال مالی انتخـــاب گردیدند. ترازنامه و حســـاب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشـــار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

تأسیس مؤسسه غیرتجاری مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ به شماره ثبت ۵۶۸۰۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۹۵۱۶۵۹

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. نام: مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه مؤسسه غیرتجاری موضوع فعالیت:کلیه فعالیتهای مجمع غیرسیاســـی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امـــور اجتماعی با رعایت کامل قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران و این اساسنامه فعالیت خواهد نمود. به موجب مجوز از اداره کل وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۴۳۷۷۷ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵در اســـتان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: اســـتان تهران، شهرســـتان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حســـن مجتبی(ع)، بزرگراه شـــهید آیت‌الله اشـــرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شـــاه حسینی به شماره ملی ۰۰۳۳۰۰۶۲۸۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای حبیب‌اله نیکنام به شـــماره ملی ۰۰۴۸۰۲۳۵۰۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای احمد خاقانی پور به شماره ملی ۰۰۴۸۱۲۳۸۱۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت خزانه دار به مدت ۲ سال آقای حسن حمزه زاده به شماره ملی ۰۳۲۱۳۸۸۶۵۸ به ســـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود آقای علیرضا نبی به شـــماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به ســـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســـال و به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســـال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شـــماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدعلی روحی فردپور به شماره ملی ۳۸۷۱۰۰۸۱۴۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســـال و به سمت رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضاء مدیرعامل و خزانه‌دار، و در غیاب خزانه‌دار با امضاء رئیس هیئت مدیره و با مهر مجمع معتبر خواهد بود. بازرســـان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به ســـمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت ۱ سال روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های مؤسسه 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 با مسئولیت محدود مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵ و به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹

به استناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شـــرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشـــاوره مهندســـی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ســـاخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خریـــد و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ســـاخت و مدیریت ســـاخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرســـی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و اســـتخراج و اســـتحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ســـاختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موســـسات و شرکتهای داخلی و خارجی و اخذ نمایندگی آنها و همچنین اخذ وام و تسهیلات بانکی و گشایش اعتبارات در صورت لزوم در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم.

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

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری انجمن سرطان‌های دستگاه اداری تناسلی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به اســـتناد صورتجلســـه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۸۲۷۹۸در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محســـن آیتی به کد ملـــی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی ســـامت به کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به‌عنوان نایب‌رئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۳۳۲ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه‌دار آقای سید علی مؤمنی به کد ملی ۰۰۶۲۷۲۳۸۹۸ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیـــره آقای محمدرضا نوروزی به کدملی ۴۳۲۳۳۲۵۸۵۱ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیئت مدیره و با مهر انجمن معتبر خواهد بود.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴

متقاضیـــان محتـــرم می‌تواننـــد بـــا توجـــه بـــه جـــدول زیـــر نســـبت بـــه انتخـــاب هـــر یـــک از نشـــریات مـــورد علاقـــه و واریـــز مبلغ اشـــتراک به **شـــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشـــارات کیهان و ارســـال 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	۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰	۳/۵۷۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۲۰۰/۰۰۰	———	———

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.

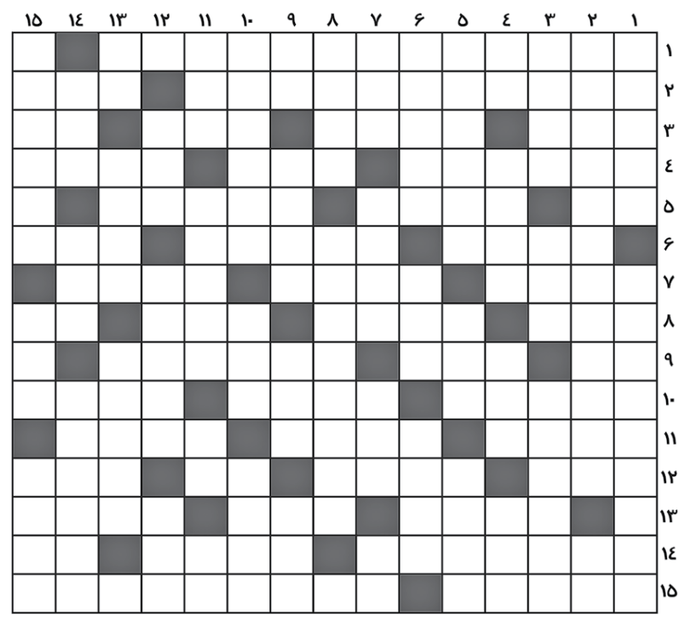
فرم تقاضا

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: .....
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

امور مشترکین
موسسه کیهان

جدول شماره ۱۳۲۶۲



افقی:

۱- آغاز آن بر مومنـــان خداجوی و میهمانان ضیافت الهی مبارک باد ۲- در این روزها و شـــب‌های سراسر معنویت و نورانی توفیق آن را از پیشگاه خالق سبحان آرزو می‌کنیم- ســـوره‌ای که آیه اَمن یُجیب در آن واقع شده است ۳- پیکر بی‌جان- ســـبزه‌زار و چمن- فیلمی از رســـول ملاقلی‌پور- جواب سربالا ۴- ذکری بر لب منتظران ولی‌عصر(عج)- یک حرف و سه حرف- این یکی را مسئولان خیلی زیاد می‌دهند ۵- فوت‌وفن کار- از نام‌هـــای خداوند- از میدان‌های نفتی کشـــورمان در جنوب ۶- شهری در استان کرمان- پوششی برای حجاب بانوان- ابوالبشـــر ۷- شـــاعر بزرگ آلمانی که شیفته شـــعر فارســـی و حافظ بود- پارک بزرگی در مرکز پایتخت- نوعی پارچه ابریشـــمی ۸- آنچه در جلوی مهمان می‌گذارند- تنها عبادتی که خداوند آن را برای خود اختصاص داده است- سدی در استان مازندران- درویش آن را غنیمت می‌شمارد ۹- سودای ناله- طالع و سرنوشت- از سازمان‌های وابسته به سازمان ملل متحد که حامی کودکان است ۱۰- از نویسندگان معروف کشورمان که خودکشی کرد- از القابی که در نزد مردم عرب رسم است- شیمیدان قرن نوزده سوئیس که اصول بنیادی نظریـــه هم‌آرایی را مطرح کرد و موفق به کســـب جایزه نوبل گردید ۱۱- شهیدی از صحرای کربلا- خشمگین و خروشان- آهسته سخن‌گفتن ۱۲- جزیره‌ای در کشور یونان- ســـخن‌چین- اندک و ناچیز- فیلسوف بزرگ قرن نوزده آلمان که آثارش تاثیر زیادی به اندیشه متفکران بعد از خود گذشـــته است ۱۳- خرمافروش- خواهر هادی- داخـــل و محتوا ۱۴- کنت خونخوار مجارســـتانی- از یاران حضرت علی(ع)- سلطه و نفوذ ۱۵- بخشی از یک سرزمین یا کشـــور- معنویتی مهم که همه مومنـــان و به خصوص روزه‌داران در این ماه از آن بهره‌مند می‌شوند.

عمودی:

**۱- پایتختی معروف در شرق آسیا- مهم‌ترین عمل در این ماه از نگاه پیامبر مکرم اسلام(ص) ۲- یکی از اعمال نیکو درماه رمضان در پیشگاه خداوند بزرگ- نشـــان مفعول بی‌واســـطه ۳- امامزاده‌ای در محور هراز- وسیله‌ای برای بســـتن عضو شکسته- یکی از دعاهای معروف در مـــاه مبارک رمضان ۴- حرف ربط در زبان عربی- رســـول گرامی اســـلام(ص) در دادن آن به نزدیکان ســـفارش فرموده‌اند- معامله و دادوستد- یکی از دو بخش نزول سوره‌های قرآن‌کریم ۵- دارویی بـــرای ضدعفونی‌کردن- لباس و جامه- ظرفی که کارگران ساختمانی برای حمل ملاط از آن اســـتفاده می‌کنند ۶- گروهی از برگزیدگان در نزد خداوند- بزرگ‌ترین کویر ایران- قهرمان افسانه‌ای آذری‌ها ۷- عنوانـــی برای خاخام‌هـــای یهودی-