آمادگی جسمی و روحی برای ورود به بهترین ماه خدا

بالاترین بهره‌وری از روزه‌داری با رعایت تغذیه سالم

بخش دوم

ماه رمضان نهمین ماه از ماه‌های قمری و بهترین ماه سال است. واژه رمضان از ریشه «رمض» و به معنای شدت تابش خورشید بر سنگ‌ریزه است، می‌گویند؛ چون به هنگام نام‌گذاری ماه‌های عربی، این ماه در فصل گرمای تابستان قرار داشت، ماه «رمضان» نامیده شد، ولی از سوی دیگر، «رمضان» از اسماء الهی است.

این ماه قرآن و ماه خداوند است و شب‌های قدر در آن قرار دارد. فضیلت ماه رمضان بسیار زیاد و نامحدود است. ماهه رمضان ماه خداوند، ماه نزول قرآن و از شریف‌ترین ماه‌های سال است. در این ماه درهای آسمان و بهشت گشوده و درهای جهنم بسته می‌شود، و پرستش در یکی از شب‌های آن «شب قدر» بهتر از پرستش هزار ماه است. رسول خدا (ص) در خطبه شعبانیه خود درباره فضیلت و عظمت ماه رمضان فرموده است: «ای بندگان خدا! ماه خدا بابرکت و رحمت و آمرزش به‌سوی شما روی آورده است؛ ماهی که نزد خداوند بهترین ماه‌ها است؛ روزهایش بهترین روزها، شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعاتش بهترین ساعات است.

ماه رمضان بر مهمانی خداوند فراخوانده شدید و از جمله اهل کرامت قرار گرفتید. در این ماه، نفس‌های شما تسبیح، خواب شما پرستش، عمل‌هایتان مقبول و دعاهایتان مستجاب است. پس با نیتی درست و دلی پاکیزه، پروردگارتان را بخوانید تا شما را برای روزه داشتن و تلاوت قرآن توفیق دهد. بدبخت کسی است که از آمرزش خدا در این ماه عظیم محروم گردد.

با گرسنگی و تشنگی در این ماه، به یاد گرسنگی و تشنگی قیامت باشید. آنگاه پیامبر اکرم (ص) وظیفه روزه‌داران را برشمرد و از صدقه بر فقیران، احترام به سالخوردگان، ترحم به کودکان، صله ارحام، حفظ زبان و چشم و گوش از حرام، مهربانی به یتیمان و نیز پرستش و سجده‌های طولانی، نماز، توبه، صلوات، تلاوت قرآن و فضیلت اطعام در این ماه سخن گفت.

رئیس انجمن اورولوژی ایران: افراد در ایام ماه مبارک رمضان از مصرف غذاهای پرچرب و پرپروتئین خودداری کنند. توصیه می‌شود که در فاصله بین افطار تا سحر آب به مقدار کافی بنوشند. افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند، باید به طور مرتب آب بنوشند و با تجویز و مشورت پزشک معالج اقدامات لازم را انجام دهند.

روزه کله‌گنجشکی

بچه که بودم همه ذوق و شوقم این بود که سحرها با پدر و مادرم بیدار شوم و سحری بخورم، اما مادرم همیشه ضعیف و نحیف بودن مرا بهانه می‌کرد و مرا برای سحری خوردن بیدار نمی‌کرد تا اینکه هفت‌ساله شدم و به مدرسه رفتم و از هم‌کلاسی‌هایم شنیدم که روزه می‌گیرند، به همین خاطر از مادرم با اصرار خواستم که مرا برای سحری بیدار کند. چقدر آن سفره سحری را دوست داشتم.

برای اولین‌بار در کنار خانواده‌ام نشستم و صدای روحبخش دعای سحر را شنیدم. احساس می‌کردم بزرگ شده‌ام. البته مادرم گفت: چون از بقیه کوچک‌تر هستم، نمی‌توانم روزه کامل بگیرم و روزه‌ام کله‌گنجشکی خواهد بود، ولی خواهر و برادرم روزه کامل می‌گرفتند. چند روز روزه کله‌گنجشکی گرفتم تا اینکه یک روز بالاخره قصد کردم که روزه کامل بگیرم. ظهر ناهار نخوردم و تشنگی و گرسنگی را تا عصر تحمل کردم.

فقط چند ساعت به افطار مانده بود که تشنگی آن‌قدر به من فشار آورد که رفتم یک لیوان پر از آب خوردم. بعد از اینکه تشنگی‌ام رفع شد، عذاب وجدان گرفتم و شروع کردم به گریه کردن! مادرم پیش من آمد و با مهربانی پرسید: «چرا گریه می‌کنی؟ امروز خدا از تو خیلی راضی است، چون اولین روزه کامل را گرفتی.» من که با این حرف داغ دلم تازه‌تر شده بود، گریه‌ام شدیدتر شد و با صدای بلند گریه کردم و گفتم: «مامان من روزه‌ام باطل شد، چون آب خوردم!»

مادرم با مهربانی دستی به سرم کشید و گفت: «عزیزم روزت باطل نشده و تو هنوز روزه‌ای چون هنوز به سن تکلیف نرسیدی، روزه‌ات قبول است. تازه اگر حواست نباشد و چیزی بخوری، باز هم روزه‌ات باطل نمی‌شود.» از این حرف مادرم آن‌قدر خوشحال شدم که حد نداشت. آنچه در بالا خواندید از میان خاطرات یک دانش‌آموز بیان شد.

هادی رسولی، دانش‌آموز متوسطه به گزارشگر کیهان می‌گوید: «بعضی از دانش‌آموزان می‌گویند: من در ماه رمضان قدرت درس‌خواندنم کم می‌شود؛ درصورتی‌که اگر انسان در ماه رمضان روزه‌گیر واقعی باشد، اگر واقعاً به خودش گرسنگی بدهد و همین‌طور که گفته شده است، سه وعده غذا را تبدیل به دو وعده کند، یعنی قبلاً یک صبحانه و یک ناهار و یک شام می‌خورد، حالا دیگر ناهار نداشته باشد، افطارش فقط به‌اندازه یک صبحانه مختصر باشد، بعد هم سحر نه خیلی زیاد بر معده تحمیل کند، بلکه یک غذای متعارف بخورد، بعد احساس می‌کند که هم نیروی بدنی‌اش برای کار افزایش پیدا کرده است و هم نیروی روحی‌اش برای کار خیر و برای تسلط بر نفس. این حداقل عبادت است.»

مدارس بستر ترویج فرهنگ دینی

مدارس بستری مهم برای ترویج فرهنگ دینی در ماه مبارک رمضان است.

حجت‌الاسلام علیدادی سلیمانی، کارشناس فرهنگی می‌گوید: «مدارس به عنوان یکی از اثرگذارترین بسترهای تربیتی جامعه، در ماه مبارک رمضان ظرفیت مهمی برای ترویج فرهنگ دینی، خودسازی و روشنگری نسل نوجوان دارند.» وی در ادامه این ماه را فرصتی برای خودسازی و تهذیب نفس می‌داند.

این کارشناس فرهنگی اظهار می‌دارد: «حضور روحانیت و مبلغان در مدارس برای ترویج فرهنگ دینی و پاسخگویی به نیازهای معنوی دانش‌آموزان ضروری است و می‌تواند نقش مهمی در تقویت باورهای دینی آنان داشته باشد.»

وی بر ضرورت هماهنگی بیشتر میان نهادهای فرهنگی و آموزشی برای اجرای برنامه‌های تبلیغی در مدارس تأکید دارد.

روزه‌داری دیابتی‌ها

در ایام روزه‌داری دیابتی‌ها چگونه قند خون را ایمن کنترل کنند؟

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت توصیه دارد: «دیابتی‌ها در افطار از شیرینی‌های پرقند پرهیز کرده و وعده‌های کم قند و متعادل مصرف کنند تا قند خون پایدار بماند. چاقی یک معضل جهانی است و چاقی مرضی نشانه‌ای از یک‌سری تغییرات در درون بدن است که در نهایت منجر به بروز این مشکل می‌شود.»

وی می‌افزاید: «بحث چاقی و تغییر وزن فقط مربوط به کاهش وزن نیست و یکی از نشانه‌های دیابت کنترل‌نشده، کاهش وزن است؛ بنابراین صرف عدد کاهش وزن، مهم نیست. اگر تغییر وزن در مدتی کوتاه رخ دهد خوب نیست.»

رئیسی اهمیت کنترل انسولین خون در طول روزه‌داری اشاره کرده و می‌گوید: «در طول خواب و ساعات روزه‌داری، سطح انسولین در پایین‌ترین حد خود قرار دارد و سلول‌های بدن در آرامش و بازسازی فعال هستند. مصرف ناگهانی غذاهای بسیار شیرین و با شاخص گلایسمیک بالا مانند زولبیا و بامیه بلافاصله پس از افطار، باعث افزایش شدید انسولین می‌شود که می‌تواند مقاومت به انسولین، افزایش چربی و بروز چاقی و بیماری‌های متابولیک را تشدید کند.»

وی تصریح می‌کند: «افزایش انسولین بعد از مصرف این نوع غذاها نه‌تنها اثر مثبت روزه‌داری و آرامش سلولی را خنثی می‌کند، بلکه می‌تواند باعث افت قند خون بعدی و ایجاد احساس خواب‌آلودگی و خستگی شود.»

معاون بهداشت با توصیه به انتخاب غذاهای سالم و با شاخص گلایسمیک پایین در وعده افطار می‌گوید: «توجه به کیفیت غذایی و پرهیز از مصرف زیاد قند و شکر، همراه با تغذیه متعادل و فعالیت بدنی، می‌تواند اثرات مثبت روزه‌داری بر سلامت متابولیک را تقویت کند و به کنترل چاقی و بیماری‌های غیرواگیر کمک کند.»

وی تأکید دارد: «آگاهی‌بخشی به مردم درباره نحوه صحیح افطار و سحر، آموزش سبک زندگی سالم و رعایت الگوی غذایی مناسب، از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه وزارت بهداشت در ماه رمضان و به‌طور کلی در کنترل بیماری‌های غیرواگیر است.»

توصیه‌هایی برای افطار سالم

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید دارد: «برای بهره‌مندی کامل از فواید روزه‌داری، بهتر است وعده افطار با نوشیدن آب و مصرف مواد غذایی با شاخص گلایسمیک پایین آغاز شود و از خوردن شیرینی‌ها و غذاهای بسیار شیرین پرهیز شود.»

وی توضیح می‌دهد: «مصرف زیاد شیرینی و مواد قندی ساده باعث افزایش ناگهانی انسولین می‌شود و در طول روز احساس گرسنگی بیشتری ایجاد می‌کند. در مقابل، غذاهای حاوی پروتئین کافی و فیبر بالا، پاسخ انسولینی معتدل‌تری ایجاد کرده و احساس سیری طولانی‌تری فراهم می‌کنند که به کنترل وزن و سلامت متابولیک کمک می‌کند.»

رئیسی می‌افزاید: «این نکات به‌ویژه در جامعه‌ای مانند ایران که شیوع چاقی و اضافه‌وزن بسیار بالاست، اهمیت ویژه‌ای دارد. به‌طور کلی در دنیا حدود دو میلیارد نفر اضافه‌وزن هستند.»

وی به وضعیت کودکان و نوجوانان اشاره کرده و می‌گوید: «کاهش بازی‌های حرکتی و جایگزینی آن با استفاده بیش از حد از موبایل و فضای مجازی باعث شده که سطح فعالیت بدنی کودکان به‌شدت کاهش یابد. این روند، به‌ویژه در سنین مدرسه، می‌تواند خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های متابولیک را افزایش دهد.» معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید دارد: «تقویت فرهنگ فعالیت بدنی، فراهم کردن محیط‌های امن برای بازی و ورزش کودکان و آموزش سبک زندگی سالم در مدارس، از جمله اقدامات ضروری برای پیشگیری از چاقی و ارتقای سلامت نسل آینده کشور است.»

وی خاطرنشان می‌کند: «رعایت نکات تغذیه‌ای در ماه رمضان همراه با افزایش فعالیت بدنی می‌تواند اثرات مثبت متابولیک و پیشگیری از چاقی را تقویت کند و نقش مهمی در کاهش بیماری‌های غیرواگیر در جامعه داشته باشد.»

ضرورت مصرف زیاد آب بین افطار تا سحر

امیرمحسن ضیایی، رئیس انجمن اورولوژی رئیس انجمن اورولوژی ایران می‌گوید: «افراد در ایام ماه مبارک رمضان از مصرف غذاهای پرچرب و پرپروتئین خودداری کنند. افراد سالم و افرادی که هیچ سابقه‌ای در زمینه بیماری‌های دستگاه مجاری ادراری ندارند، هیچ مشکلی برای روزه‌داری نخواهند داشت.»

وی تصریح می‌کند: «به افراد توصیه می‌شود که در فاصله بین افطار تا سحر آب به مقدار کافی بنوشند تا رنگ ادرارشان روشن بماند.»

امیرمحسن ضیایی تأکید دارد: «افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند، باید به‌طور مرتب آب بنوشند و با تجویز و مشورت پزشک معالج اقدامات لازم را انجام دهند.»

معاون بهداشت وزارت بهداشت: دیابتی‌ها در افطار از شیرینی‌های پرقند پرهیز کرده و وعده‌های کم‌قند و متعادل مصرف کنند تا قند خون پایدار بماند. افزایش انسولین بعد از مصرف این نوع غذاها نه‌تنها اثر مثبت روزه‌داری و آرامش سلولی را خنثی می‌کند، بلکه می‌تواند باعث افت قند خون بعدی و ایجاد احساس خواب‌آلودگی و خستگی شود.

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 سمت 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 شرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت 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 اساسنامه 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 استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج 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 صورتجلسه 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 سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

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

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۸۲۷۹۵در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محسن آیتی به کد ملی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی سامت به کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به‌عنوان نایب‌رئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۲۳۲ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه‌دار آقای سید علی مؤمنی به کد ملی ۰۰۶۲۷۲۳۸۹۸ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره 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

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

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشاوره مهندسی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ساخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خرید و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ساخت و مدیریت ساخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرسی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و استخراج و استحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ساختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسسات 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

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 غیرسیاسی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امور 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 استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حسن مجتبی(ع)، بزرگراه شهید آیت‌الله اشرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شاه 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 شماره 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 سمت 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 سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت 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 شماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت 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 سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال 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. بازرسان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت 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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۴

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 تکمیل‌شده 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	۵۳/۵۶۰/۰۰۰	۲۶/۷۸۰/۰۰۰	۱۳/۳۹۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰	۶/۸۲۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۴/۲۰۰/۰۰۰	———	———

توجه:
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۵- ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچ‌گونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۶- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۷- همچنین برای اشتراک نشریات کیهان می‌توانید به دفاتر کیهان در سراسر کشور مراجعه فرمائید.

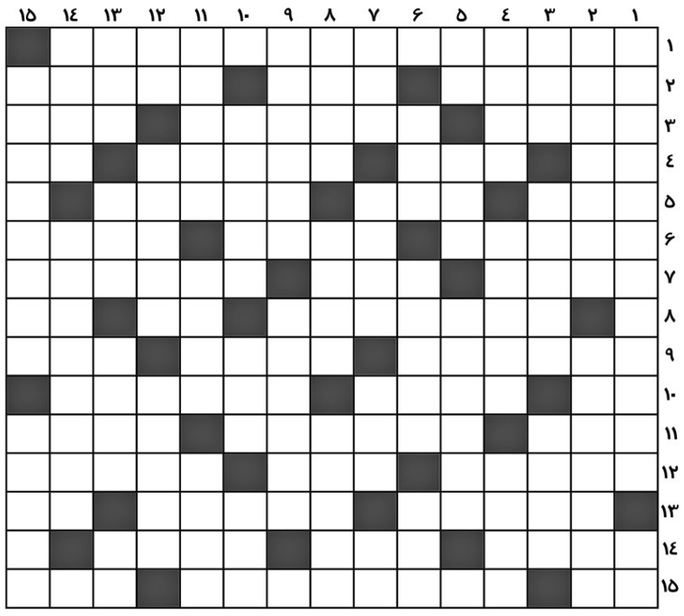
فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....

واحد آموزشمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

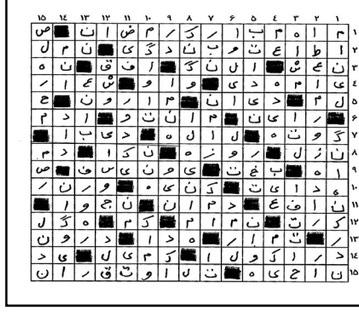
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۳۲۶۳



افقی:

۱- خداوند می‌فرماید هرکس در این ماه از این عمل دوری کند من خشم خود را در روز قیامت از او برمی‌دارم ۲- یکی از قسمت‌های فنی در صداوسیما- کلمه‌ای که بر کل افراد یا اشیاء دلالت کند- مرغ افسانه‌ای شاهنامه ۳- پایتخت مرکبات ایران- نام گروهی از گیاهان و درختچه‌های زینتی است- ثروتمند و مال‌دار ۴- دست در زبان آذری- پیامبری که قومش را نفرین کرد- حیوانی که آن را شتر، گاو، پلنگ لقب داده‌اند- خرس سماوی ۵- واژه بله در زبان عربی- اولین انسانی که روزه گرفت- گناهی که بیشتر اغنیاء انجام می‌دهند ۶- از عوامل مهم در پیشرفت انسان‌ها در اغلب رویدادها- شهید بزرگ کوفه- کشنده و هلاک‌کننده ۷- طولانی‌ترین رود روسیه- از فلزات قیمتی- نشان‌دهنده و معرفی‌کننده ۸- از گیاهان دارویی- رود بزرگ کشور فرانسه- سلطه و نفوذ ۹- قهرمان افسانه‌ای مردم یونان باستان- پیمان آتلانتیک شمالی- از ویژگی‌های مهم زمین فوتبال ۱۰- درد و مرض- پیامبر زره‌ساز- یکی از دریچه‌های قلب ۱۱- زگیل- استانی در کشورمان- رسم و رسوم پذیرفته‌شده در نزد یک ملت ۱۲- جشنواره فیلمی که هر ساله در ایتالیا برگزار می‌گردد- مزه ناگوار- کشوری کوچک در حوزه خلیج‌فارس ۱۳- از روزنامه‌های پرتیراژ کشور ژاپن- مطابق قاعده و روش معین- زیر و پایین ۱۴- ویران و منهدم- بنای تاریخی و دیدنی شهر بم- پرنده‌ای حلال گوشت ۱۵- نفس جانسوز- نقاش بزرگ قرن هفده کشور هلند که تابلوی تشریح وی یکی از شاهکارهای ماندگار هنر نقاشی در جهان است- بزرگ‌ترین دستگاه موسیقی سنتی.

عمودی:

۱- میهمان سفره ضیافت الهی است- ضمیر متکلم مع‌الغیر ۲- نام فارسی بیماری آلزایمر- این گیاه دارویی ضد کلسترول و تقویت‌کننده بینایی است ۳- رود مرزی میان آلمان و لهستان- گدازه‌ای که از دهانه آتشفشان بیرون می‌ریزد- تکرارش نوعی گلوله توپ است ۴- رود بزرگ کشور آلمان- نشان بین‌المللی کیفیت و قیمت کالا- بنیانگذار سلسله افشاریه ۵- فرمان خودرو- مخترع ماشین بخار- مایعی که فضای جلوی عدسی چشم را پر می‌کند ۶- دومین غزوه پیامبر اکرم(ص) با کفار قریش- وسیله‌ای که کمیت الکتریکی را حس می‌کند و آن را از نقطه‌ای به نقطه دیگر انتقال می‌دهد- نام یکی از پسران حضرت نوح(ع) ۷- نام فعلی شهر ارسباران- به هر چیز که ایجاد هیجان کند می‌گویند- واحدی برای لباس- چاشنی ضدسرطان ۸- معراج مومن است- از خدایان مصر باستان- ضربه‌ای برای هوشیارکردن ۹- از شهرهای مهم استان ایلام- یکی از شاهکارهای لئوناردو داوینچی نابغه بزرگ کشور ایتالیا ۱۰- از نام‌های حضرت محمد(ص) در قرآن‌کریم- سوره‌ای در قرآن‌کریم- نقطه مقابل حاشیه ۱۱- اثری از سهراب سپهری- جوانمردی و مردانگی- کلمه‌ای که بیان حتمی بودن را می‌رساند ۱۲- شهر زادگاه زرتشت- نگین ریگزارهای خشک استان سیستان و بلوچستان- نام همسر حضرت نوح(ع) ۱۳- آزرده و غمگین- نام یکی از پادشاهان اسبق کشور عربستان- حجابی کامل برای بانوان مسلمان- غوزه پنبه ۱۴- شهری در استان آذربایجان‌شرقی- فیلمی از چارلی چاپلین نابغه قرن بیستم جهان هنر ۱۵- گناه کبیره‌ای که انجام آن را مصداق خوردن گوشت برادر مرده می‌دانند- یکی از ده فیلم برتر تاریخ سینمای جهان.