پیشخوان
Pishkhan.com

آیا با گران‌شدن گوشت قرمز، به کودک خود ماهی بدهیم؟

مناسب‌ترین تغذیه کودک چیست

در پزشکی سینوی(طب سنتی ایرانی) پزشک سنتی نخست باید ببیند طبیعت(مزاج) کودک با ماهیت بسیار سرد ماهی، هماهنگی دارد یا نه؛ چون ماهی به همان اندازه که کاهنده گرمای بدن صفراویان است، بر سردی بدن سوداویان و بلغمیان می‌انبارد.

برخی با ماهی، آن‌هم در سرمای شب چهارشنبه‌سوری، چاشنی‌های سرد مانند ماست و پنیر و ترشی و دوغ و نوشابه و سالاد هم می‌خورند و سردی ماهی را چند برابر می‌کنند و دچار سردی مغز می‌شوند. این‌گونه کسان گام‌آرام، به سمت خستگی و احساس سرما و هضم‌نشدن غذا در دستگاه گوارش و پادرد و آلزایمر و افسردگی و اماس خواهند رفت. شاید خوردن کمی ماهی شکم‌پر آن‌هم در تابستان و با چاشنی‌های داغ برای سردها(سوداویان/بلغمیان) بی‌زیان باشد. البته همان‌گونه که گفته شد ماهی بدون بهبودگر زیانبار است و باید با کشمش و گردو و بادام و روغن‌زیتون و روغن‌کنجد و زنجبیل و آویشن خورده شود.

ماهی نم/ رطوبت زیادی دارد و تولیدگر بلغم است. ماهیانی که جنب‌وجوش زیادی دارند و در دریا و رودخانه و اقیانوس آزادانه شنا می‌کنند و کف رودخانه یا اقیانوس ساکن نیستند، مفیدترند.

◆

*** محمدصادقی تفتی، مسئول اداره دارو و درمان دامپزشکی استان یزد: ماهی با داشتن املاح معدنی و ویتامین‌ها و اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه برای کودکان باارزش است**

*** در ارتباط با ماهیان پرورشی، آلودگی‌های مشترک میان انسان و آبزیان، بسیارکم‌دیده‌می‌شود**

*** در استخرهای پرورش ماهی در طول پرورش نباید از ضد عفونی‌ها استفاده شود**

◆

آب نو به نو می‌شود

محمدصادقی تفتی، مسئول اداره دارو و درمان دامپزشکی استان یزد در باره گوشت سفیدی به نام ماهی می‌گوید: ماهی با داشتن املاح معدنی مورد نیاز مانند ماکروالمان‌ها و ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین‌های آ- دی- ای و وجود اسیدهای چرب ضروری مانند امگا۳ و امگا۶ و همچنین اسیدهای آمینه ضروری شکل‌دهنده پروتئین، برای کودکان بسیار با ارزش بوده و در دستگاه گوارش بالای ۹۰ درصد هضم و جذب دارد. در ارتباط با ماهیان پرورشی، آلودگی‌های مشترک میان انسان و آبزیان، بسیار کم دیده شده ولی هیچ‌گاه احتمال آن دور از ذهن نیست؛ اگر شرایط کافی در پرورش آبزیان رعایت نشود، وجود خواهد داشت. در استخرهای پرورش ماهی در طول پرورش نباید از ضد عفونی‌ها استفاده شود، بخصوص بعضی از ضدعفونی‌هایی که ویژگی سرطان‌زایی دارد.

داروها نیز مانند دیگر مواد شیمیایی در داخل روده جذب می‌شود و در گوشت و کبد آبزی ذخیره می شود و می تواند مشکل به‌وجود آورد؛ البته برخی ضدعفونی‌ها از بدون ماهی بیرون می‌رود و در گوشت‌اش انباشت نمی‌شود؛ بنابراین بستگی به نوع ضدعفونی دارد.

در باره نو به نو شدن آب، بستگی به نوع پرورش ماهی دارد. به عبارتی استخر پرورش ماهیان سردابی مانند قزل‌آلا به شکلی طراحی می‌شود که نیاز به تعویض آب روزانه و دائمی دارد ولی دیگر ماهیان پرورشی مانند گرمابی‌ها، آب حالت ماندگاری دارد و تعویض به شکل مرتب انجام نمی‌گیرد. در مورد استفاده هورمون، چنین چیزی در ماهیان پرورشی وجود ندارد؛ ولی در بخش تکثیر ماهیان، تزریق هورمون وجود دارد، اما گوشت آن‌ها استفاده انسانی ندارد؛ بنابراین احتمال تزریق هورمون برای رشد در ماهیان پرورشی و تولید گوشت ماهی منتفی‌ست.

در ارتباط با ارزش غذایی گوشت ماهیان پرورشی و ماهیان غیر پرورش یا دریایی، بستگی به نوع تغذیه دارد. ماهیان رودخانه‌ای یا دریایی چون از آب طبیعی دارای املاح است و همچنین ماهیان از غذاهای طبیعی و زنده استفاده می کنند، ارزش غذایی به نسبت بالایی دارند؛ البته ماهیان دریا می‌تواند جیوه داشته باشد که فلز سنگین و سمی است؛ جیوه در ماهیان پرورشی کمتر است. ماهیان پرورشی اگر از جیره‌های غذایی کامل استفاده کنند ارزش غذایی به نسبت خوبی دارد به‌خصوص اگر از غذاهای زنده استفاده شود و به‌پای خوراکی‌های دریایی نمی‌رسد.

سالمون از خانواده ماهیان سردابی و چندگونه است، مانند ماهی آزاد و ماهی قزل‌آلا که در ایران تولید نمی‌شود. همان‌جور که گفته شد در ماهیان رودخانه‌ای و دریای خزر و خلیج‌فارس، کمی آلودگی فلزات سنگین مانند جیوه و آلودگی ترکیبات نفتی می‌تواند وجود داشته باشد که بستگی به شرایط دارد. به جایش در رودخانه‌ها آلودگی فاضلاب وجود دارد.

ماهیت اسیدهای چرب ماهی

در آزمایشگاه‌های خارج، امگا ۶ بسیار بالایی در ماهی تیلاپیا یافت شده است؛ کم این اسید چرب مزایایی برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده بدن دارد اما زیادی آن در پی خود آشفتگی‌های مغزی به همراه خواهد داشت و زیان‌بار است، بنابراین در استفاده از آن نباید پرخوری کرد.

دیدگاه محمد صادق تفتی غیر این است: تیلاپیا برای انسان مضر نیست، چنین چیزی تایید نشده و جایی ندیده‌ام؛ تیلاپیا گوشت بسیار لذیذ و خوبی دارد و در آب‌های شور هم قابل پرورش است. در پرورش این ماهی در مزارع پرورشی، شیوه‌هایی باید رعایت شود.

از ارزش‌های دیگر آبزیان وجود ویتامین aویتامین dو ویتامین e است که برای کودکان و بزرگسالان بسیار ضروری است و در آبزیان به وفور وجود دارد. همچنین اسیدهای آمینه ضروری برای بدن که در آبزیان به وفور وجود دارد و برای کودکان و بزرگسالان نیز لازم است. افزون بر این پروتئین آبزیان هضم بسیار بالایی در دستگاه گوارش دارد به طوری که بیان شد، تا ۹۰ درصد هضم و جذب می شود و نیاز بدن به پروتئین و اسیدهای آمینه برآورده خواهد شد. ماهی یکی از گوشت‌های باارزش است و نسب به دیگر گوشت‌ها مزیت دارد. از دیگر ارزش‌های غذایی آبزیان وجود املاحی همچون فسفر، کلسیم و ماکرو النون‌ها و ویتامین ب۱۲ و دیگر ویتامین‌هاست. برای کسانی که نیاز به این ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها دارند بسیار موثر است. بدن انسان نیازمند اسیدهای چرب ضروری است مانند امگا۳ و امگا ۶ که بدن برای سلامت نیاز دارد. نمی‌توان علمی گفت که امگا ۶ تیلاپیا برای بدن ضرر دارد. اگر زیاده‌روی نشود، ایرادی ندارد. امگا ۶ زیادی را بدن جذب نمی‌کند.

در کشور سالمون نیست

محمد زارع-مدیر شیلات و آبزیان سازمان جهاد کشاورزی در باره ویژگی‌های ماهی می‌گوید: بر اساس گزارش منتشر شده توسط سازمان غذا و داروی آمریکا، ماهی به عنوان بخشی از الگوی تغذیه ای سالم و تامین کننده مواد مغذی ضروری در دوران بارداری، شیردهی و نیز اوایل کودکی، در رشد مغزی کودکان موثر است؛ این ترکیبات شامل اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا- ۶ و آهن و روی است که در شکل‌بخشی سامانه ایمنی کودک نقش دارد.

همچنین ید در دوران بارداری نیاز است. کولین، در شکل‌گیری نخاع کودک نقش دارد. ماهی منبعی از سایر مواد مغذی مانند پروتئین‌ها، ویتامین B۱۲، ویتامین D و سلنیوم مطرح است.

انتخاب ماهیانی که جیوه آن‌ها در سطح کمتری قرار دارد، برای غذای کودک مناسب‌تر است. بر اساس دسته‌بندی FDA، ماهیان پرورشی مانند قزل‌آلای رنگین‌کمانی، تیلاپیا و کپور، گزینه‌های مناسب‌تری‌اند؛ تغذیه ۱ تا ۲ بار در هفته در دوران بارداری و برای کودکان ۱ تا ۱۱ سال توصیه می‌شود.

سلامت ماهیان پرورشی

زارع به سخنانش می‌افزاید: با توجه به وابسته‌بودن حیات ماهی به آب، نوع منبع آبی بر کیفیت گوشت سفید ماهی اثرگذار است. استفاده از منابع آبی سطحی مانند رودخانه و نهر در پرورش ماهی به سبب نبود ثبات کیفی، امکان آلوده‌بودن به فاضلاب‌های شهری و آلاینده‌ها، نیاز به بررسی دارد. اما در استان یزد به سبب نبود دسترسی به منابع آب‌های سطحی، از آب چاه و کاریز در پرورش ماهی استفاده می‌شود. آبخوان‌ها از پارازیت‌ها و عوامل بیماری‌زا و نیز آغشتگی به مواد آلاینده دورند و همین‌ها تضمین تولید ماهی سالم‌تر در استان است.

دوره پرورش ماهی در استان، به سبب شرایط فصلی کوتاه است. پرورش ماهیان گرمابی-تیلاپیا، کپورماهیان- در شش ماهه اول و قزل آلای رنگین کمان(ماهی سردابی) در شش ماهه دوم انجام می‌گیرد. بالابودن شوری منابع آب زیرزمینی، نقش موثری در ضدعفونی و رفع برخی بیماری های ماهیان پرورشی دارد و نیاز به استفاده از داروها نیست. به درستی می توان گفت که ماهی پرورشی استان یزد از غذاهای سالم و به دور از آلاینده ها، مواد شیمیایی و دارویی است.

در باره دستگاه‌هایی مانند اوزون برای رفع عوامل بیماری‌زا در آب استخر، لازم به توضیح است که این دستگاه اوزون را می‌توان تنها در استخرهای با تولید صنعتی استفاده کرد که پیش از ورود آب به استخر با تابش پرتوهای اوزون، نسبت به حذف عوامل بیماری‌زا و پارازیت ها به‌کار گرفته می‌شود.

در استان در دوره پرورش، هیچ هورمونی به ماهیان داده نمی شود. استفاده از هورمون ممکن است در فرآیند تک‌جنس‌سازی ماهی تیلاپیا(برای تولید بچه‌ماهیان تمام‌نر)استفاده شود که در این هنگام با استفاده از هورمون نرسازی(متیل تس‌توس‌ترون) در تغذیه آغازین بچه ماهیان انجام می‌شود و به تغییر فیزیولوژیک بچه ماهیان می‌انجامد.

به دودلیل استفاده از این هورمون بی‌خطر است؛ نخست این که مدت زمان استفاده از هورمون در یک دوره ۲۱ روزه و در اولین تغذیه بچه‌ماهی خواهد بود. دوم این که پس از تغییر جنسیت و رشد بچه ماهی، پیامد احتمالی هورمون پس از گذشت دوره ۷ ماهه پرواری، از بدن ماهی بیرون می‌رود.

ماهی سالمون از خانواده آزاد ماهیان و دریایی و وارداتی است و امکان پرورش آن در آب های ایران وجود ندارد. به دلیل وارداتی‌بودن از قیمت بسیار بالایی برخوردار است، برای همین بازارپسند نیست و تنها دهک دارامند می‌توانند تهیه کنند.

در این مورد یک هشدار لازم است: ماهیانی که در مراکز عرضه محصولات پروتئینی به نادرست، به نام ماهی سالمون به فروش می‌رسد، همان ماهی قزل‌آلای رنگین‌کمانی بوده که با غذای رنگدانه‌دار تغذیه شده‌اند.

میزان امگا-۶ تیلاپیا نسبت به بسیاری از مواد خوراکی مصرفی، بسیار پایین است یعنی کمتر از ۰/۵ گرم به ازای ۱۰۰ گرم گوشت سفید تیلاپیا.

از طرفی این دسته از اسیدهای چرب برای رشد طبیعی و فعالیت مغز انسان ضروری است.

از سویی دیگر دریافت امگا- ۶ از سایر منابع غذایی مانند آجیل، خشکبار، غذاهای فراوری و فست فودها مانند چیپس، کلوچه و کره را نمی توان نادیده گرفت. تیلاپیا در دسته بهترین گوشت‌ها برای زنان باردار، شیرده و کودکان ۱ تا ۱۱ سال است.

آغاز فعالیت

پرورش ماهی در استان از سال ۱۳۷۷ همزمان با فعالیت‌های ترویجی مدیریت شیلات استان شکل گرفت و به اوج رسید. در حال حاضر از انواع ماهیان پرورشی می‌توان به ماهی قزل‌آلای رنگین کمان، ماهی تیلاپیا، کپورماهیان شامل کپور معمولی، فیتوفاگ، آمور و سرگنده و ماهیان زینتی، ماهی خاویاری و ماهی سفید اشاره کرد. اینک با خشکسالی‌های پیاپی و کاهش منابع آبی استان، از تعداد فعالین در این زمینه کاسته شده اما انجام فعالیت های آبزی‌پروری در میان علاقه مندان با استفاده از روش‌های نوین، مکانیزاسیون و ساخت سامانه‌های پرورش متراکم با هدف استفاده بهینه از منابع آبی، کماکان ادامه دارد.

آگاهی مردم از اهمیت استفاده از گوشت سفید در زندگی روزمره و خواص انکارناپذیر گوشت ماهی درباره جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش مصرف ماهی را در استان در پی داشته است. افزایش سرانه مصرف از ۱/۵ کیلوگرم در سال ۱۳۷۵ به ۹/۲ کیلوگرم در سال ۱۳۹۹ ، دلیلی بر این مدعاست. هرچند این میزان از متوسط کشوری پایین‌تر بوده و لزوم فرهنگ‌سازی همچنان احساس می‌شود.

امتیاز پروتئین ماهی

دکتر حسن مظفری- عضو هیات علمی دانشگاه و رئیس دانشکده بهداشت درباره پروتئین ماهی می گوید: ماهی از خوراکی‌های پرارزش و مغذی است؛ ماهی‌ها بهترین منبع پروتئین‌اند. پروتئین‌ها در منابع غذایی گیاهی و حیوانی، دسته‌بندی کیفی می‌شود به پروتئین‌های مرغوب یا کامل و پروتئین های‌ناقص یا ناکامل.

پروتئین‌های با منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات پروتئین ناقص‌اند، یعنی تمام اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز را ندارند و قابلیت هضم و جذب‌شان پایین‌تر از منابع حیوانی است؛ ولی پروتئین‌های منبع حیوانی، کیفی بالاترند و بهتر جذب می‌شوند.

هر کجا که سخن از پروتئین بر سلامت مطرح است، منابع آبزیان به خصوص ماهی اهمیت می یابد به‌ویژه در تغذیه سالم کودکان. پروتئین آبزیان و ماهیان برای کسانی که در حال رشدند و برای کودکان بسیار اهمیت دارد و می تواند بسیار مفید باشد.

اسید چرب آبزیان و ماهیان یا همان امگا ۳ امروز تائید علمی هم دارد. این اسیدهای چرب برای سلامتی کودکان اهمیت زیادی دارد. بسیاری از مول‌کول‌ها و مواد بیولوژیکی که در بدن ساخته می‌شود اهمیت بسیار زیادی از نظر کارکرد بدن دارد و از همین اسیدچرب امگا ۳ به دست می‌آید. برخلاف گوشت قرمز که چربیش از نوع اشباع است و در رگ و قلب مشکل ایجاد می‌کند، اسیدچرب ماهی برخلاف لبنیات و گوشت قرمز نیست و چربیش بیش‌تر از نوع امگا۳ است.

نکته دیگر این که ماهیان به ویژه چرب، دارای ویتامین‌های محلول در چربی‌اند؛ بهترین منابع ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین‌ها از کبد ماهی گرفته می‌شود، به ویژه از ماهیان چرب.

آبزیان یکی از منابع خوب برای موادکانی یا املاح نیز هست، ریزمغذی‌هایی مانند کلسیم، ید، فسفر و آهن؛ برای کسانی که دچار کم‌خونی‌اند و کمبود آهن دارند یا کودکانی که رشد کمی دارند و کمبود روی دارند، ماهی خوب است؛ ماهی کیلکا اگر استخوانش پخته و استفاده شود منبع کلسیم است.

البته سلامت ماهی‌ای که می‌خوریم نیز مهم است. وقتی از مواد غذایی می گوییم در کنارش به سلامت‌اش هم باید پرداخت وگرنه می تواند انسان را دچار بیماری و مشکلات جدی کند. همچنین می‌توان گفت خوراکی‌های بسیار مغذی، مستعد آلودگی بیشتری‌اند و فسادپذیر ترند؛ فرآورده‌های گوشتی را چندساعت بیشتر نمی‌توان به حال خود رها کرد و باید به سرمای زیر صفر برد.

میکرب‌ها روی بستر این‌گونه موادغذایی می‌توانند رشد پرشتابی داشته باشند و بیماری ایجاد کنند. ماهی به هنگام پرورش و بهره‌برداری ممکن است آلودگی جذب کند، یا میزان یدی که در ماهی پرورشی هست ممکن است خیلی کمتر از آن چیزی باشد که در ماهیان آزاد وجود دارد، ماهیان آزاد دریا ید بیشتری دارند.

پس محیطی که ماهی پرورش می‌یابد و مواد مغذی که به آن می‌دهند، می‌تواند روی ارزش غذایی‌اش اثر بگذارد. پس هنگام خرید به ویژگی‌هایش توجه کنیم که تا چه اندازه‌ای نشانگر سلامتی است؛ به چشمان مرده‌اش نگاه کنیم، ماهی کهنه، چشمان گود افتاده دارد؛ اما ماهی تازه با این که مرده، چشمانش درخشان است. یا به فلس‌ش نگاه کنیم، ماهی مانده، به آسانی فلسش جدا می‌شود اما فلس ماهی تازه، سفت روی پوست جا گرفته. رنگ غیرعادی و بوی ناخوشایند، هشدار نخریدن است. برخی از این نشانگان می‌تواند کمک کند برای اطمینان بیشتر خرید ما.

گفته می‌شود مرغ‌های پرورشی با هورمون رشد می‌کنند، که درست نیست. یا در مورد ماهی چنین چیزی ممکن نیست. اگر بخواهند با هورمون مرغ را پرورش دهند که مقرون به صرفه نیست؛ ممکن است کمی دارو و آنتی‌بیوتیک بدهند. در مورد مرغ و دام نیز به همچنین، هورمون در کار نیست. گاهی شاید ماهی بیمار شود یا آلودگی پیدا کند که نیاز به دارو باشد؛ و این دارو به کودکان و شهروندان آسیب نمی‌زند. سامانه‌های اداره بهداشت در این گونه مراکز پرورشی، نظارت و دیده‌بانی دارند که مشکلی برای شهروندان پیش نیاید.

بهناز عسکری- خبرنگار یزد

◆

*** انتخاب ماهیانی که جیوه آن‌ها در سطح کمتری قرار دارد، برای غذای کودک مناسب‌تر است**

*** دکتر حسن مظفری- عضو هیات علمی دانشگاه و رئیس دانشکده بهداشت: ماهی از خوراکی‌های پرارزش و مغذی است**

*** ماهی‌ها بهترین منبع پروتئین‌اند**

*** پروتئین‌های با منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات پروتئین ناقص‌اند**

◆

آگهی دعوت از بستانکاران
شرکت صنعت نصر معدن (سهامی خاص) در حال تصفیه
به شماره ثبت ۳۸۷۹۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۷۱۶۰۸ -نوبت اول

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت صنعت نصر معدن در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۸۷۹۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۷۱۶۰۸ که آگهی انحلال آن در صفحه ۵۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۳۳۷ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۰۳ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیران تصفیه آقای داود بزرگی به شماره تماس ۰۲۱۸۶۰۱۲۰۰۹ و هادی بابایی به شماره تماس ۰۲۱۸۶۰۱۲۰۰۹ مستقر در آدرس تهران، مرزداران، کوچه نسترن، خیابان ۲۵ متری شهرک آزمایش، پلاک ۰ کدپستی ۱۴۶۴۷۵۷۱۶۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیران تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیران تصفیه شرکت صنعت نصر معدن سهامی خاص (در حال تصفیه)
هادی بابایی داود بزرگی

آگهی دعوت از بستانکاران
شرکت ارمغان تجارت مهرگان (سهامی خاص) در حال تصفیه
به شماره ثبت ۴۱۱۳۷۶ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۲۱۹۵۹ -نوبت اول

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت ارمغان تجارت مهرگان در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۱۱۳۷۶ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۲۱۹۵۹ که آگهی انحلال آن در صفحه ۶۲ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۲۷۹ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۲ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای عسکر عاصی مراد به شماره تلفن ۸۶۰۱۲۰۰۹ مستقردرآدرس تهران،شهرتهران،محله مرزداران،کوچه نسترن،خیابان۲۵ متری آزمایش،پلاک ۰ کدپستی ۱۴۶۴۷۵۷۱۶۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت ارمغان تجارت مهرگان (سهامی خاص)
در حال تصفیه- عسکر عاصی مراد

آگهی دعوت از بستانکاران
شرکت رایان مبتکر سرمایه (سهامی خاص) در حال تصفیه
بشماره ثبت ۴۱۶۱۹۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۷۷۱۱۰ نوبت اول

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت رایان مبتکر سرمایه(سهامی خاص) در حال تصفیه به شماره ثبت ۴۱۶۱۹۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۷۷۱۱۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۵۰روزنامه رسمی کشور به شماره۱۴۰۰۳۰۴۰۰۹۰۱۱۲۱۴۷۲(شماره روزنامه رسمی ۲۲۳۷۶)مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰درج گردیده است دعوت بعمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای حسن نادری به شماره همراه ۰۹۱۲۷۱۶۴۶۶۰ مستقر در آدرس تهران ،بلوار میرداماد ،بین شمس تبریزی و مصدق شمالی(نفت شمالی) پلاک ۲۰۹ کد پستی ۱۹۱۹۶۱۴۵۷۵ مراجعه نمایند .بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت رایان مبتکر سرمایه (سهامی خاص)
در حال تصفیه- آقای حسن نادری

آگهی دعوت از بستانکاران
شرکت فرآیند طرح رایان (سهامی خاص) در حال تصفیه
بشماره ثبت ۴۲۵۵۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۷۰۴۵۰ نوبت اول

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت فرآیند طرح رایان (سهامی خاص) در حال تصفیه به شماره ثبت ۴۲۵۵۴۹و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۷۰۴۵۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۴۴روزنامه رسمی کشور به شماره۱۴۰۰۳۰۴۰۰۹۰۱۱۲۰۲۸۲(شماره روزنامه رسمی ۲۲۳۷۶) مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰درج گردیده است دعوت بعمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ماه از انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای حسن نادری به شماره همراه ۰۹۱۲۷۱۶۴۶۶۰ مستقر در آدرس تهران، بلوار میرداماد ،بین شمس تبریزی و مصدق شمالی(نفت شمالی) پلاک ۲۰۹ کد پستی ۱۹۱۹۶۱۴۵۷۵ مراجعه نمایند .بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت فرآیند طرح رایان (سهامی خاص)
در حال تصفیه- آقای حسن نادری

(نوبت اول)

شرکت احداث، بهره برداری و نگهداری
آزادراه شرق سپاهان
((آگهی مزایده شماره ۱۴۰۰/۰۲))

موضوع مزایده: جذب سرمایه‌گذار به منظور احداث مجتمع خدمات رفاهی و واگذاری حق دسترسی از جانب شرکت آزادراه شرق سپاهان به منظور احداث مجتمع خدمات رفاهی بین‌راهی در سه پهنه مجزا

محل دریافت اسناد: استان تهران- تهران- خیابان پاسداران- بالاتر از برج سفید- کوچه شهید سوری- پلاک ۵- واحد ۴ شرقی.

جهت دریافت اسناد مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۴۲۰۲۲۰۲۷۵۴۷۳ بانک مسکن بنام شرکت احداث، بهره برداری و نگهداری آزاد راه شرق سپاهان واریز گردد.

مهلت دریافت و تحویل اسناد: از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری چهارشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۲۵

تلفن تماس: ۰۲۱-۲۶۶۵۲۹۱۷

شماره پهنه مجتمع خدماتی رفاهی	موقعیت زمین	مختصات utm	کیلومتراژ
پهنه شماره ۱	روبروی روستای دنبی	X=574116 Y=3657137	کیلومتر ۱۵ تقاطع نطنز به سمت اصفهان
پهنه شماره ۲		X=578027 Y=3649000	کیلومتر ۴۰ تقاطع جاده نائین به سمت نطنز
پهنه شماره ۳	روبروی روستای کمشچه	X=577518 Y=3639268	کیلومتر ۳۵ تقاطع نطنز به سمت اصفهان

((آگهی مزایده عمومی ۰۰۶-ب ۱۴۰۰ فروش اقلام مازاد و ضایعاتی و روغن سوخته))

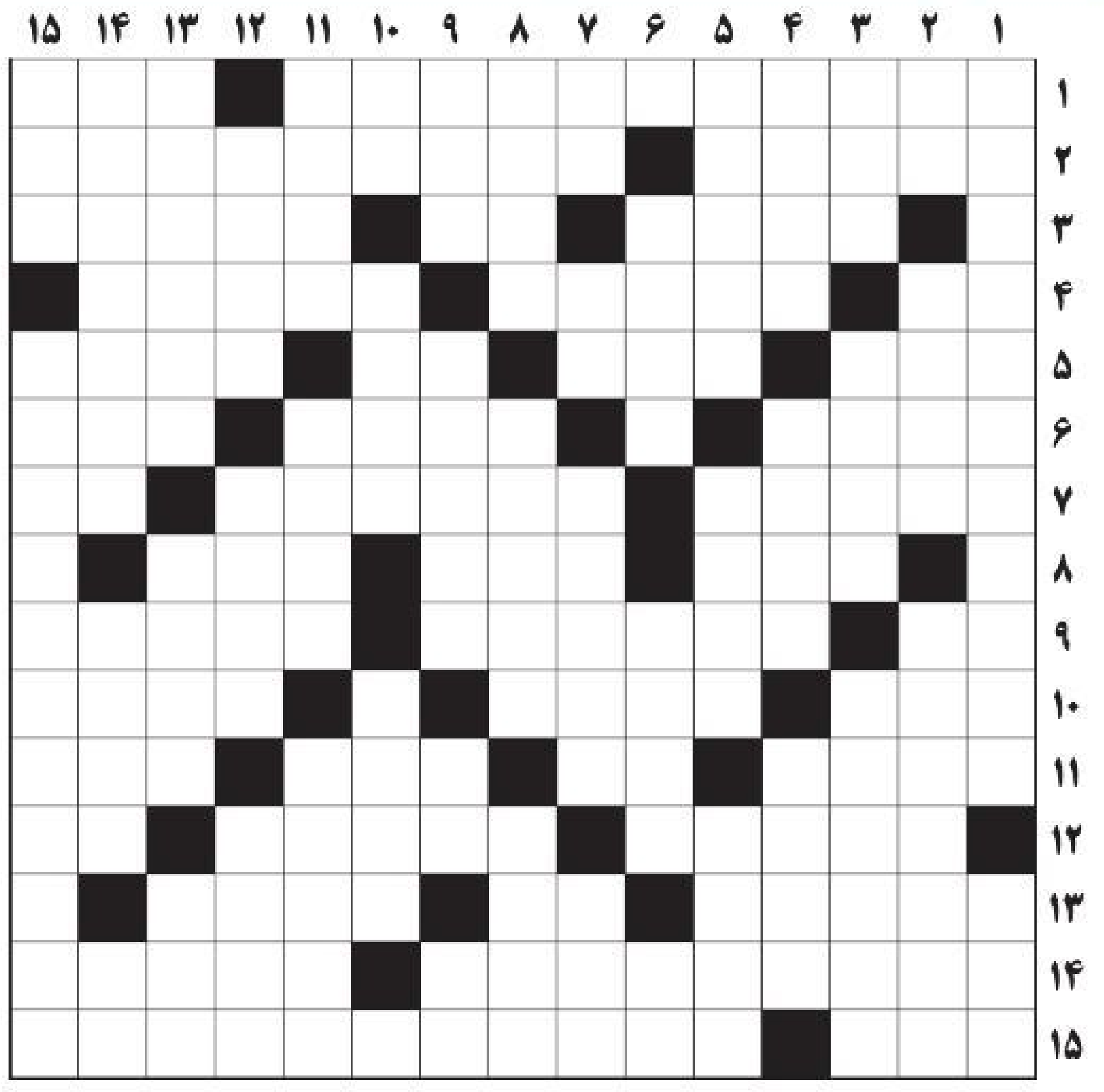
شرکت بازرگانی و خدمات همگام خودرو درنظر دارد فروش اقلام مازاد و ضایعاتی و روغن سوخته را از طریق مزایده به فروش رساند. لذا متقاضیان و پیمانکاران واجد شرایط می توانند از تاریخ درج آگهی جهت دریافت اسناد مزایده با ارائه معرفی‌نامه کتبی به آدرس شرکت بازرگانی و خدمات همگام خودرو واقع در: تهران، بزرگراه یادگار امام (ره)، نرسیده به خیابان آزادی، بلوار شهید تیموری، نمایندگی مرکزی ایران خودرو، اداره روابط عمومی و یا سایت شرکت بخش مزایدات به آدرس www.hamgamkhodro.com مراجعه نمایند. آخرین مهلت ارائه پاکات پیشنهادی تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ می‌باشد. شایان ذکر است شرکت بازرگانی و خدمات همگام خودرو در رد یا قبول پیشنهادهای دریافتی مختار بوده و از شرکت کنندگان در مزایده حق هرگونه اعتراضی را در آینده سلب می‌نماید.

شماره تلفن هماهنگی: ۰۹۳۷۸۱۵۰۰۲۰ (آقای فتحی نژاد)

روابط عمومی شرکت همگام خودرو

جدول ۲۴۴۶۴

طراح: غلامحسین باغبان



افقی:

۱- ضامن بقای حیات است - تنگی نفس
۲- طوفان برفی - از میان بردن
۳- از ترکیبات گاز طبیعی - یکی از دو جنس - مخترع هلیکوپتر
۴- تکرار حرف - وعده گاه - گرفتار یا مشغول
۵- ناتوانی - سوغات گجرات - درختچه گرمسیری - قطعه ، تکه
۶- کج و مایل - بت تراش - بالای زانو
۷- میوه قابل برداشت - از کهن ترین دانشگاه های جهان در مصر - یار سوزن
۸- گر بدست داد تیغ تیز دست روزگار، هرچه می خواهی ببر اما....نان کسی - کیف سفری - اژدر مار
۹- این... آن؟ - فیلسوف و ریاضی دان انگلیسی - تیم بابلی لیگ یک فوتبال
۱۰- پسوند شباهت - پایگاه - شهری در کردستان
۱۱- چاشنی صبحانه - رودارو پایی - گوسفند ماده - نوعی سیگار
۱۲- منسوب به آخرت - دوام داشتن - کله
۱۳- مردود - باب - بر پا کننده جنگ و فتنه
۱۴- داستانی منسوب به دوره اشکانی تالیف فخرالدین اسعد گرگانی - دارای حرکات و رفتار ناخوشایند
۱۵- مردم یک کشور - لقب امام چهارم (ع)

عمودی:

۱- ریاضیدان، منجم و شاعر نیشابوری که به خاطر رباعی هایش شهرت دارد - ایتالیای قدیم
۲- نوعی سنبل طیب کوهی - مهر پرست - فرشته صور
۳- ستم - طلایی - جزیره
۴- سوگ - دارای بوی نامطبوع - نام دخترانه
۵- داستان - وحشت - سردار انوشیروان
۶- رزق و روزی - کمک - حرف ندا
۷- پزشکی - امر آوردن - بخشی از لباس - یار دشت
۸- شهری در کرمان - ابلهی - قهوه خانه فرنگی ها
۹- دلدار - پافشاری کننده - سلیقه - برج کج داستانی
۱۰- صحنه نمایش - شهر خراسان رضوی - خوشگذران
۱۱- چاره اندیشی - پیشوا - نوعی آش
۱۲- عنصر شیمیایی از گروه گازهای نجیب - پیشگاه ساختمان - با ادب
۱۳- مقابل جبر - خدایا ، پروردگارا - جوانمرد
۱۴- کواکب - مسابقه دوچرخه سواری - مخفف دیروز
۱۵- جمع منت - پول هزینه های فوری

حل جدول ۲۴۴۶۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ف	و	ل	ا	ت	و	م	ا	ت	ی	ک	■	ت	و	ش
۲	ن	■	م	ا	ش	ی	ن	ی	س	ت	■	ب	ر	ا	ی
۳	د	ک	■	ا	ر	ل	■	ز	ل	■	ا	س	ک	ن	ر
۴	ک	ا	ن	■	ع	ا	ر	■	ط	ر	ف	■	ا	م	ی
۵	■	ن	ی	ک	■	ن	ا	ل	■	ا	ر	غ	ن	و	ن
۶	ا	ز	و	ا	ج	■	ز	ب	ل	■	ی	ا	■	د	ی
۷	پ	ا	ک	و	■	د	ی	و	ا	ن	د	ر	ه	■	ف
۸	و	س	م	■	ا	و	ا	■	و	ا	ن	■	ز	ب	ر
۹	ذ	■	پ	ی	ش	ا	ن	د	ا	ز	■	ل	ا	ر	و
۱۰	ر	گ	■	ب	ی	■	ه	ر	ز	■	ت	ج	ر	ی	ش
۱۱	غ	م	ک	س	ا	ر	■	ل	ی	ژ	■	ن	ا	ب	■
۱۲	ف	ا	ل	■	ن	و	ک	■	ه	ر	د	■	ن	ر	م
۱۳	ا	ر	ا	د	ه	■	ل	ب	■	ف	و	ل	■	ی	ن
۱۴	ر	د	ی	ف	■	ز	ا	ر	و	ن	ز	ا	ر	■	ب
۱۵	ی	ن	ه	■	ت	ا	م	ا	ل	ا	خ	ت	ی	ا	ر

شرکت تعاونی اعتبار کارکنان وزارت امور اقتصادی و دارائی
آگهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول) شماره ثبت: ۱۳۵۴۴۹

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی نوبت اول که رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۹ در محل سالن شهید مدرس واقع در ساختمان هلال احمر وزارت امور اقتصادی و دارائی تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

یادآوری می‌شود:
اگر حضور عضوی در مجمع میسر نبود می‌تواند وکالتاً حق اعمال رأی را به غیر بدهد و هر عضو می‌تواند وکالت ۳ نفر عضو و غیر عضو وکالت یک نفر عضو را بپذیرد. همچنین برگه‌های نمایندگی مزبور با امضای توامان احدی از هیأت مدیره واحدی از بازرسین معتبر خواهد بود. حضور وکیل و موکل همزمان در تعاونی الزامی است و زمان بررسی و تایید وکالتنامه‌ها همه روزه در ساعت اداری تا پایان وقت اداری در دفتر تعاونی صورت می‌پذیرد.
-مصوبات مجمع عمومی در صورت رسمیت یافتن و عدم مغایرت با ضوابط قانونی برای کلیه اعضاء اعم از حاضر و غایب نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه:
۱-انتخاب هیأت رئیسه مجمع - ناظرین - منشی
۲- گزارش هیأت مدیره (توسط رئیس هیأت مدیره).
۳- گزارش بازرسین و حسابرس مستقل شرکت تعاونی
۴- تصویب صورت‌های مالی و حساب سود و زیان سال مالی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹ و تصویب بودجه ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ و اتخاذ تصمیم در مورد نحوه محاسبه و تقسیم سود و پاداش هیأت مدیره و بازرسین و کارکنان.
۵- تصمیم گیری و تعیین مؤسسه حسابرسی با تصویب مجمع عمومی جهت سال مالی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰
۶-انتخاب هیئت مدیره.
۷- گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه.
۸- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های تعاونی
۹- تعیین و تصویب دستورالعمل حقوق و مزایا، حق حضور در جلسات هیئت مدیره موضوع تبصره ۳ ماده ۳۶ قانون تعاون.
۱۰- تایید و تأکید پذیرش مستمری‌بگیران باتوجه به بند ب ماده ۱۱ مبنی بر عضویت احدی از مستمری‌بگیران به عنوان عضو جدید.

توضیحات لازم:
کاندیداهای هیأت مدیره شرکت از افراد حقیقی که واجد شرایط قانون بخش تعاون اقتصاد جمهوری اسلامی ایران و شرایط مقرر در اساسنامه شرکت باشند با در دست داشتن مدارک ذیل از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ظرف مدت هفت روز جهت تکمیل فرم درخواست به شرکت مراجعه و رسید دریافت نمایند. پذیرش کاندیداهای جدید هیأت مدیره پس از اعلام اسامی متقاضیان نوبت اول و انقضای مهلت تعیین شده امکان‌پذیر نخواهد بود.

مدارک لازم:
۱- فتوکپی از آخرین حکم کارگزینی و صفحه اول شناسنامه و کارت ملی و تصویر مدرک تحصیلی
۲- یک قطعه عکس

هیأت مدیره
شرکت تعاونی اعتبار کارکنان وزارت امور اقتصادی و دارائی

نبض تهران با برق می‌زند
بهینه مصرف کنیم

آگهی مزایده عمومی یک مرحله‌ای شماره ۰۰۱۰۳۰۴۱۲ (نوبت اول)

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد نسبت به فروش انواع خودروسبک موجود در انبارهای خود مطابق جدول ذیل به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید. از متقاضیان دعوت می شود از تاریخ درج آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد مزایده از طریق سایت شرکت به نشانی http://www.tbtb.ir اقدام نمایند.

شرح مختصری از کالا(نوع ، کمیت و کیفیت کالا)

ردیف	شرح کالا	واحد کالا	تعداد
۱	فروش انواع خودرو سبک	دستگاه	۱۲

مبلغ و نوع سپرده شرکت در مزایده: مبلغ تضمین شرکت در مزایده برای هر یک از ردیف های خودرو حداقل ۵ درصد پیشنهاد است که مزایده گران می بایست بصورت ضمانت نامه بانکی ، چک تضمین شده بانکی ، واریز وجه بحساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا یا مطالبات ثبت و تایید شده نزد امور مالی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.

به پیشنهادهای فاقد سپرده ، سپرده های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر ، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد .

محل دریافت و بازگشایی اسناد مزایده : تهران - خیابان شیخ بهایی جنوبی شهرک والفجر انتهای کوچه سوم شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ- اداره دبیرخانه . محل بازگشایی سالن جلسات ساختمان شیخ بهایی .

مهلت و محل و مبلغ فروش اسناد: از تاریخ درج آگهی نوبت دوم روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۲ لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۴ مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال بصورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت شرکت به نشانی http://www. tbtb.ir - قسمت مناقصات و مزایدات اقدام به خرید اسناد نمایند.

تاریخ دریافت و بازگشایی اسناد مزایده : زمان دریافت اسناد مزایده تاساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۴ وزمان بازگشایی پاکات یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۴ ساعت ۱۱ می باشد. به پیشنهادهای فاقد امضاء ،مشروط ،مخدوش وپیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر درفراخوان واصل می شود ، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شرایط متقاضیان جهت شرکت در مزایده :
-هزینه درج دونوبت آگهی درروزنامه بعهده برنده یابرندگان مزایده می باشد.
سایر اطلاعات و جزییات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است .
متقاضیان می توانند جهت اطلاعات بیشتر به سایت www.tavanir.org.ir شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر یا به سایت http://iets.mporg.ir و پایگاه ملی مناقصات و سایت شرکت به آدرس http://www.tbtb.ir مراجعه نمایند.

روابط عمومی
شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ(سهامی خاص)