خوردنی‌ها و نخوردنی‌های ایام نوروز

عادت های غذایی افراد در ایام نوروز عمدتاً دستخوش تغییر می‌شود و الگوی غذایی معمول خانواده تغییر می‌کند. وعده‌های غذایی کمرنگ‌تر و مصرف تنقلات بیشتر می‌شود.

در این روزها، وعده صبحانه فراموش شده و نظم وعده‌های غذایی از بین می‌رود. خانواده‌ها به دلیل دید و بازدید یا سفر، کمتر پخت و پز می‌کنند و بیشتر به سوی غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و فست‌فود روی می‌آورند که لطمات فراوانی به سلامت آنان وارد می‌کند.

یکی از زیان‌های مهم مصرف زیاد شیرینی در این ایام، چاقی و عوارض ناشی از آن است، زیرا مواد قندی و نشاسته‌ای به آسانی تبدیل به چربی شده و باعث افزایش فشار خون و چربی می‌شود که سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد.

کارشناسان تغذیه معتقدند که در ایام نوروز باید از افراط در مصرف شیرینی خودداری کرد.

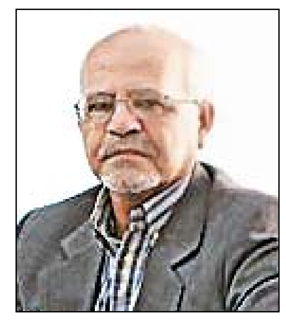
متأسفانه برخی از هموطنان تصور می‌کنند در ایام جشن‌ها و آیین‌های خاص، مجاز به تغییر در برنامه غذایی روزانه هستند و در این اوقات می‌توانند در مصرف موادی که برای سلامت انسان مضر است، افراط کنند.

این درحالی است که چاقی و اضافه وزن بیماری‌های زیادی را با خود به همراه می‌آورد و یکی از بزرگترین علل آن مصرف بی‌رویه تنقلات و غذا در ایام نوروز است. پس بیایید با آغاز روزهای دلپذیر بهاری، عادت جدیدی را پی بگیریم که جسم و روح را طراوت بخشد.

***برای پذیرایی از مهمانان در دیدوبازدیدهای سال نو، بهتر است میز پذیرایی را با میوه‌های تازه، شیرینی‌های کوچک، آجیل کم‌نمک و حتی انواع خشکبار یا برگه تزیین کرد**

***آجیل نه فقط زبان بار نبوده بلکه تأمین کننده نیازهای ضروری بدن است و در درازمدت، سلامت فرد را تأمین می‌کند و سوءتغذیه سلولی را از بین می برد**

تغذیه در تعطیلات



دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه درباره غذا خوردن در ایام تعطیلات نوروزی به گزارشگر ما، می‌گوید: «غذا خوردن بیرون از خانه نه فقط بد نیست، بلکه تفریح و سرگرمی خوبی است و احساس خوشایندی در فرد ایجاد می‌کند؛ اما آنچه اهمیت زیادی دارد، این است که چه نوع غذایی را انتخاب کنیم.»

او می‌افزاید: «بسیاری از رستوران‌هایی که فست‌فود دارند، ساندویچ‌هایی را عرضه می‌کنند که بسیار خوشمزه و خوش‌طعم هستند، به طوری که وقتی از جلوی اغذیه‌فروشی‌ها عبور می‌کنیم ناخودآگاه وسوسه می‌شویم تا طعم این غذاهای خوشبو را بچشیم؛ مخصوصاً اگر نزدیک ظهر باشد و گرسنه باشیم. این درحالی است که قیمت ارزان ساندویچ‌ها مزید بر علت شده و افراد را به خوردن غذاهای ناسالم بیشتر تشویق می‌کند.

بسیاری از ساندویچ‌هایی که با قیمت ارزان عرضه می‌شوند، مملو از سس‌های چرب و شوری هستند که به آن طعم خوبی می‌دهند و بسیاری از جوانان را مشتاقانه به سوی خود جلب می‌کنند. ساندویچ‌هایی مانند انواع ژامبون‌ها و سوسیس که علاوه بر مضر بودن، سس آنها از سبزیجات کمتر تهیه شده است. البته قیمت ساندویچ‌هایی مانند کالباس، سوسیس و همبرگر از ۱۷۰۰ تا ۲۵۰۰ تومان هستند که نسبت به بسیاری از غذاهای خورشتی ارزان‌ترند. ساندویچ‌ها سرشار از نمک و سس بوده و برای سلامت مضر هستند؛ از این رو توصیه می‌شود در ایام نوروز از مصرف غذاهایی مانند ساندویچ و غذاهایی که زیاد سرخ می‌شوند، کمتر استفاده شود و به جای انتخاب این گونه غذاها باید سراغ ساندویچ‌هایی مانند مرغ همراه با کاهو و گوجه‌فرنگی یا کوکو و کتلت رفت.به جای مصرف انواع پیتزاهایی که پر از کالباس و سوسیس است باید پیتزاهایی را انتخاب کرد که حاوی سبزیجات باشند.

همچنین می‌توان انواع کباب، خوراک لوبیا، سوپ و انواع آش، جوجه کباب و انواع خورشت را انتخاب کرد.

درست است که غذای سنتی مانند چلوکباب، کمی گران هستند، اما در مقایسه با هزینه‌های احتمالی که برای درمان مشکلات ناشی از مصرف غذای شور و چرب و پر سس باید پرداخت، خوردن غذاهای سالم اما کمی گران سلامت ما را تضمین می‌کند.

دکتر کیمیاگر درباره مصرف نوشابه می‌گوید: «لازم نیست که همیشه همراه غذا نوشیدنی مصرف کنیم، اما اگر می‌خواهیم نوشیدنی انتخاب کنیم، آب یا دوغ بهتر از نوشیدنی‌های گازدار هستند. حتی آب‌میوه‌های مصنوعی مانند آب پرتقال اگرچه کالری دارند، اما به دلیل داشتن ویتامین C، مانع از جذب مواد مضری مانند نیتروزامین‌ها می‌شوند یا اینکه سبب دیرتر جذب شدن این مواد مضر خواهند شد.»

او می‌افزاید: «اگر قصد دارید، برای تفریح و سرگرمی، بیرون از منزل غذا بخورید، بهتر است غذا را در خانه تهیه کنید و بهترین غذاها آنهایی هستند که خشک باشند؛ مانند انواع کتلت، کوکو و مرغ که به صورت جداگانه در ظروف مخصوص دردار قرار داشته باشند و مخلفات آن مانند گوجه فرنگی، کاهو یا خیار شور هم به طور جداگانه در ظرف دیگری قرار داده شوند. حتی می‌توان این غذاها را درون یخ قرار داد تا از خراب و فاسد شدن آن جلوگیری شود.

توصیه‌های سلامت

دکتر سیدضیاءالدین مطهری، متخصص تغذیه، می‌گوید: «متأسفانه خیلی از مردم در نوروز نه تنها مجوز تعطیل شدن رژیم غذایی و دارویی برای خود صادر می‌کنند، بلکه چنان از کودکان خود غافل می‌شوند که به انواع بیماری‌ها دچار می‌شوند.»

او می‌افزاید: «گروه‌هایی مانند سالمندان، کودکان و بیماران مبتلا به فشار خون، دیابت و دیگر بیمارانی که تغذیه ناصحیح اثر خاصی روی تعادل سیستم بدنی آنها می‌گذارد، باید نگاه ویژه‌ای به این امر داشته باشند. او می‌گوید: «افراد سالم، بدون توجه به مصرف مازاد بر نیاز خود، کالری اضافه دریافت می‌کنند و مسأله فقط همین نیست اما چون نسبت فیزیولوژیک منابع انرژی که از چربی‌ها، قندها و پروتئین‌ها تأمین می‌شود برهم می‌خورد و به دنبال این نامتعادل بودن، افراد آسیب‌پذیر مانند بچه‌ها در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند. بچه‌های کوچک‌تر هم که از غفلت والدین استفاده می‌کنند و آجیل و تخمه با پوست و یا شیرینی خامه‌ای می‌خورند به مسمومیت و اسهال و استفراغ دچار می‌شوند.»

این متخصص تغذیه می‌گوید: «اگر در نوروز به مسافرت رفتید و در کنار چشمه‌ای توقف کردید، بی‌احتیاطی نکنید و از آن آب نیاشامید و میوه و سبزی‌هایتان را در آب چشمه شستشو ندهید؛ زلال بودن آب، دلیل بهداشتی بودنش نیست.

اگر با خودتان سبزی‌های آماده، تخم‌مرغ آب‌پز یا سیب‌زمینی، مقداری پنیر، مشتی گردو، فلاکس آب گرم و چند بطری آب به همراه ببرید. هم تغذیه سالمی خواهید داشت و هم از رستوران‌های بین راهی استفاده نخواهید کرد یا لااقل به رستورانی می‌رسید که از آن مطمئن هستید. یادتان باشد شستشوی دست با صابون مایع یا یکبار مصرف ـ که مخصوص خودتان است ـ انجام شود.

از خوردن آجیل و شیرینی در طول مسیر که عطش را زیاد می‌کند، بپرهیزید. پرخوری راننده توجه او رادر رعایت احتیاط کم می‌کند و چه خوب است برای خوردن میوه یا نوشیدن چای توقف کنید و از سفر امن خود لذت ببرید. همراه داشتن نان‌های سبوس‌دار، کتلت یا شامی و یا لقمه نان پنیر سبزی گردو بهترین غذای بین راهی است. اگر میوه‌هایی نظیر خیار، کیوی، پرتقال و سیب همسفر شما باشند بسیار عالی است.

شرط احتیاج آن است که از غذای محلی به‌خصوص شیر و ماست سنتی ـ در صورت نداشتن اطمینان ـ نخورید و یا اگر اطمینان دارید، کم‌کم میل کنید تا سیستم دفاعی بدن، خود را با محیط جدید و اقدام دفاعی مناسب با آنجا آماده کند. گر بیماری خاصی دارید که پرهیز غذایی برایتان درنظر گرفته شده است، غذای مخصوص خود را همراه ببرید. داروها را فراموش نکنید.

میزپذیرایی

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام، متخصص بهداشت عمومی معتقد است: «برای پذیرایی از مهمانان بهتر است میز پذیرایی عید را با میوه‌های تازه، شیرینی‌های کوچک، آجیل کم‌نمک و حتی انواع خشکبار یا برگه تزیین کنید.

از پذیرایی با شیرینی‌های تر و چرب، شکلات، شیرینی‌های بزرگ و کیک بپرهیزید. از مهمانانتان با چاپ کمرنگ و در استکان یا فنجان‌های کوچک پذیرایی کنید. بهتر است به جای قند از کشمش یا توت خشک یا خرما استفاده کنید.

اگر چاق هستید، یاد بگیرید که چای را تلخ بنوشید. اگر مهمانتان را دوست دارید، خیلی به‌او تعارف نکنید. بعضی افراد به‌خصوص افراد میانسال و سالمند ممکن است، رژیم‌های خاصی داشته باشند و تعارف بیش از حد آنان را مجبور به مصرف خوردنی‌هایی می‌کند که برایشان مضر است. کودکان هم باید حدی را در مصرف مواد شیرینی رعایت کنند که دچار مشکل نشوند.

او می‌گوید: سالادهای خوشمزه درست کنید. اگر در این ایام به دلیل دید و بازدیدها فرصت پخت غذا ندارید از غذاهای حاضری کم‌چرب همراه با انواع سالاد استفاده کنید. برای یک هفته سبزی شسته شده را در یخچال نگهداری کنید و هر شب با آنها برای خود و خانواده سالاد درست کنید. کاهو، کرفس، هویج، انواع کلم و انواع فلفل‌های دلمه‌ای، خیار، گوجه فرنگی و گل کلم از دوستان همیشگی سلامتی هستند. به خصوص اگر سس سالاد را خودتان با روغن زیتون، ماست، سبزی‌های خشک معطر و ادویه درست کنید.اگر گاهی باتوجه به سلیقه و ذایقه اعضای خانواده تن ماهی یا انواع حبوبات پخته، کشمش و پنیر رنده شده را به سالاد اضافه کنید غذای سالم و کاملی خورده‌اید و همه سلول‌هایتان را راضی کرده‌اید.

او می‌افزاید برای حفظ ایمنی غذا و پیشگیری از انواع مسمومیت‌ها نیز غذای مورد مصرف باید کاملاً پخته شود. ممکن است باتوجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت در تهیه غذا کوتاهی شود، به گونه‌ای که غذا به ویژه گوشت‌ها به طور کامل پخته نشده باشد ـ که همین موضوع، سبب آلودگی و فساد آن بشود ـ از ظاهر گوشت می‌توان به میزان پخت آن پی برد، به عنوان مثال رنگ گوشت پخته باید قهوه‌ای باشد. ماهی نیز زمانی پخته است که گوشت آن به صورت لایه لایه درآید. در مورد پخت مرغ آب‌پز، وقتی آب مرغ شفاف و گوشت مرغ سفید شود، مرغ پخته و آماده است.

برای پیشگیری از اضافه وزن در تعطیلات نوروز، بیش از سایر مواقع ورزش و تحرک بدنی داشته باشید. از فرصت طلایی نوروز برای با هم بودن، ورزش‌های دسته‌جمعی خانوادگی، راهپیمایی، کوهپیمایی، بهره از طبیعت در کنار خانواده و برقراری ارتباط صمیمانه استفاده کنید.

بهترین نوشیدنی

دکتر شیخ‌الاسلام درباره جلوگیری از کم‌آبی و یبوست در مسافرت‌ها، می‌گوید: مقادیر مناسب آب همراه داشته باشید. همچنین بهتر است در صورت امکان از آب معدنی استفاده کنید و به بهداشت پارچ و لیوان توجه کنید. از آنجا که میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و ساقه کرفس حاوی آب، املاح و ویتامین‌های موردنیاز بدن هستند، در طول مسافرت بهترین دوستان سلامت به شمار می‌روند.

آب بهترین نوشیدنی است، اما در صورت استفاده از نوشیدنی‌های دیگر، بهتر است به جای نوشابه گازدار، از نوع کم‌نمک و نوشیدنی‌های کم‌کالری استفاده شود. اگر چاق نیستید ماءالشعیر جانشین خوبی برای آب است.

او با تأکید بر اینکه در طول سفر مصرف لبنیات به هیچ وجه نباید فراموش شود، می‌افزاید: روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان شیر کم‌چرب یا ماست استفاده کنید. همچنین در ایام تعطیلات نوروز و در طول سفر تا حد امکان از مصرف سوسیس و کالباس پرهیز کنید.

دکتر کیمیاگر، مدیر موسسه تغذیه سلامت و توسعه با تأکید بر ضد عفونی کردن سبزی‌ها قبل از مصرف، می‌گوید: اگر امکان ضدعفونی سبزی‌ها را ندارید آنها را آب پز کرده و مصرف کنید. برای مصرف غذا بهتر است به رستوران‌های معتبر که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند، مراجعه کنید. وضع بهداشت تالار، دستشویی‌ها، کارگران و... تا حدودی معیار ارزیابی سطح بهداشت رستوران است.

از مصرف برخی مواد غذایی مانند سالاد اولویه، همبرگر، کباب کوبیده و پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.

او می‌گوید: توجه به بهداشت و پاکیزگی محیطی که برای خوردن غذا انتخاب می‌کنیم، بسیار مهم است. با ورود به اغذیه‌فروشی یا رستوران به فضای داخل آن باید توجه شود. ببینید محیط آن تمیز و بهداشتی است؛ دستشویی برای شستن دستها دارد؛ میز و صندلی‌ها تمیز و مرتب است؛ دستمال کاغذی به طور مجزا روی هر میز وجود دارد؛ یا در محیط رستوران حشرات موذی مانند سوسک یا مگس وجود ندارد. همه این نکات در انتخاب رستوران و صرف غذا بسیار مهم است. رعایت نکردن نکات بهداشتی در رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها به علاوه مصرف غذاهای ناسالم در بروز بسیاری از مشکلات و بیماری‌های عفونی بسیار مؤثر است.

او در باره بهداشت رستوران‌ها در ایام نوروز، می‌گوید: بهترین معیار بهداشت رستوران‌ها این است که قاشق و کارد یا لیوان روی میز را نگاه کنید که جای لک روی آن نباشد. گاهی ظروف آنقدر با عجله شسته شده‌اند که حالت چربی لک وجود دارد. همچنین از پارچ آب که حاوی یخ است ننوشید، آلودگی یخ و آلودگی سس سالاد بسیار رایج است. در خوردن سبزی و سالاد تازه احتیاط کنید. انگل‌ها و مواد بیماری‌زا از طریق خوب ضدعفونی نشدن کاهو و انواع سبزی به راحتی بچه‌ها را که قدرت دفاعی کمتری دارند بیمار می‌کند. گاهی بد نیست نیم‌نگاهی به کارکنان رستوران و دستمال‌هایی که با آن میزها را تمیز می‌کنند، بیندازید تا حقایق را دریابید.

آجیل عید

دکتر مظهری در باره آجیل، می‌گوید: از دیدگاه متخصصان تغذیه، آجیل چه شور و چه شیرین، تأیید شده است. زیرا از نظر تأمین انرژی، پروتئین، انواع ویتامین و مواد معدنی جایگاه ارزنده‌ای دارد، اما اینکه چه کسی و به چه مقدار از آنها استفاده کند. مسأله‌ای است که همواره فراموش می‌شود. اگر آجیل در حد معقولی میل شوند نه فقط زیان بار نبوده، بلکه تأمین کننده نیازهای ضروری بدن خواهد بود و در دراز مدت سلامت فرد را تأمین خواهد کرد و سوءتغذیه سلولی را پوشش خواهد داد، اما به عنوان مثال، یک بیمار فشار خونی هرگز نباید از آجیل شور استفاده کند یا یک فرد دیابتی نباید آزادانه از آجیل شیرین میل کند و در این صورت، حتی این گروه غذایی با اهمیت نیز می‌تواند انباشتگی چربی و اضافه وزن را به دنبال داشته باشد.

اما درباره آجیل‌های بوداده باید گفت از آنجا که می‌توان یک مغز خام را کاشت این مغز قابلیت رویش دارد، پس زنده است؛ اما با بو دادن می‌توان گفت که این مغز می‌میرد و به دنبال آن قدرت دفاعی خود را از دست می‌دهد. بنابراین آجیل‌های بوداده فسادپذیرند و احتمال آلودگی بیشتری دارند.

از سوی دیگر بو دادن آجیل، طعم کهنگی آن را پنهان می‌کند، به این دلیل احتمال بیشتری دارد که آجیل نامرغوبی را خریده باشید. در این مرحله است که احتمال افزودن رنگ‌های غیرمجاز با پایه فلزات سنگین نیز فراهم می‌شود و این خود خسارات جبران‌ناپذیری را درپی دارد. بهتر است، خانواده‌ها مغزها را خام خریداری کرده و در صورت تمایل هر بار به قدرت مصرف، آنها را در منزل بو دهند.

دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه در این باره معتقد است: مغزها و خشکباری که در ایام عید مصرف می‌شود، منابع خوب غذایی هستند و از مواد غذایی سالم محسوب می‌شوند.

او می‌گوید: مغزها حاوی مواد مغذی و ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین آ، فسفر، منیزیوم و ترکیبات امگا ۳ هستند که این مواد مغذی نقش مهمی در بدن ایفا می‌کنند.

افراد باید تعادل را در مصرف خشکبار رعایت کنند. همچنین مصرف روزانه و مداوم مقدار کمی خشکبار مناسب و مؤثر بوده و باعث افزایش ۳ تا ۵ درصدی طول عمر انسان می‌شود. این متخصص تغذیه می‌افزاید: مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مناسب مغزها، ریسک بیماری‌های قلبی ـ عروقی را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. همچنین این مواد کاهنده خطرات دیابت هستند و مصرف مداوم مغزها خطر ابتلا به انواع سرطان از جمله پروستات، ریه و سینه را کاهش می‌دهد و حتی در کنترل فشار خون مؤثر است.

او با اشاره به این مطلب که برخی افراد ممکن است نسبت به خشکبار آلرژی داشته باشند، می‌گوید: تهوع، شکم‌درد و دردهای مزمن از علایم آلرژی است، زیرا خشکبار و بادام‌زمینی به دلیل آزاد کردن پروتئین‌ها و فعل و انفعالات بدنی باعث ترشح هیستامین در بدن می‌شوند که با خوردن آنتی‌هیستامین علایم از بین می‌رود. بدترین شکل آلرژی این است که سیستم تنفسی درگیر می‌شود و به افراد احساس خفگی دست می‌دهد.

خشکبار به دلیل دارا بودن مواد فیبری باعث احساس سیری در فرد می‌شود و به کسانی که چاق هستند و یا مایل نیستند در این ایام دچار اضافه وزن شوند، توصیه می‌شود از آنجایی که آجیل جزء تنقلات لاینفک ایام عید است، این مواد را قبل از غذا مصرف کنند، چون باعث پرشدن حجم معده و در نتیجه احساس سیری در افراد می‌شود.

بیتا مهدوی

آدرس ایمیل سرویس گزارش (ویژه خوانندگان) gozaresh@ettelaat.com

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران
شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران
شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

۱-نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – بافق
۲-موضوع مناقصه : آسفالت معابر معدن چغارت و معدن سه چاهون شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – بافق
۳-مبلغ اولیه برآورد: طبق فهرست بهای سال ۱۳۸۸ برابر ۳۱،۹۶۳،۸۵۵،۵۴۲ ریال می باشد.
۴-هزینه خرید اسناد مناقصه : واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب سپهر شماره ۰۱۰۲۴۴۹۴۷۴۰۰۳ بانک صادرات در وجه شرکت سنگ آهن مرکزی
۵-مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه : ضمانت نامه بانکی یا واریز مبلغ تضمین به حساب سپهر شماره ۰۱۰۲۴۴۹۴۷۴۰۰۳ بانک صادرات به مبلغ نهصد و پنجاه میلیون ریال
۶-زمان فروش اسناد : از تاریخ نشر آگهی نوبت اول بـه مدت نه روز (از تاریخ ۸۸/۱۲/۱۹ لغایت پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۸۸/۱۲/۲۷)
۷-محل فروش و دریافت اسناد مناقصه : یزد – بافق – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – واحد امور پیمانکاران و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۵۴۳۶۶ - ۰۳۵۲ و ۴۲۵۴۵۰۳ – ۰۳۵۲ تماس حاصل نمایند.
۸-شرایط شرکت در مناقصه : داشتن رتبه بندی حداقل پایه ۴ در رشته راه و ترابری از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری با شرایط و مشخصاتی که در اسناد مناقصه قید گردیده است .
۹-زمان تحویل اسناد مناقصه : تا پایان وقت اداری (۳۰ : ۱۳ دقیقه) دوشنبه مورخ ۸۹/۱/۲۳
۱۰-محل تحویل اسناد مناقصه : یزد – میدان امام حسین (ع) – ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سهامی خاص معادن سنگ آهن مرکزی ایران – دبیرخانه کمیسیون معاملات – تلفن تماس (۰۳۵۱-۶۲۸۵۶۳۰)

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران
شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران
شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

۱-نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – بافق
۲-موضوع مناقصه : کرایه یک دستگاه لودر ۴۷۰ به میزان روزانه ده ساعت برای مدت یک سال
۳-هزینه خرید اسناد مناقصه : واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب سپهر شماره ۰۱۰۲۴۴۹۴۷۴۰۰۳ بانک صادرات در وجه شرکت سنگ آهن مرکزی
۴-مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه : ضمانت نامه بانکی یا واریز مبلغ تضمین به حساب سپهر شماره ۰۱۰۲۴۴۹۴۷۴۰۰۳ بانک صادرات به مبلغ بیست و پنج میلیون ریال
۵-زمان فروش اسناد: از تاریخ نشر آگهی نوبت اول به مدت نه روز (از تاریخ ۸۸/۱۲/۱۹ لغایت پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۸۸/۱۲/۲۷)
۶-محل فروش و دریافت اسناد مناقصه : یزد – بافق – شرکت سنگ آهن مرکزی ایران – واحد امور پیمانکاران و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۵۴۳۶۶ - ۰۳۵۲ و ۴۲۵۴۵۰۳ – ۰۳۵۲ تماس حاصل نمایند.
۷-شرایط شرکت در مناقصه : پیمانکاران واجد صلاحیت از مراجع ذیصلاح
۸-زمان تحویل اسناد مناقصه : تا پایان وقت اداری (۳۰ : ۱۳ دقیقه) دوشنبه مورخ ۸۹/۱/۱۶
۹-محل تحویل اسناد مناقصه : یزد – میدان امام حسین (ع) ابتدای بلوار شهید بهشتی – شرکت سهامی خاص معادن سنگ آهن مرکزی ایران – دبیرخانه کمیسیون معاملات تلفن تماس (۰۳۵۱-۶۲۸۵۶۳۰)

شرکت ملی صنایع پتروشیمی
شرکت پتروشیمی مبین
(سهامی خاص)

نوبت اول

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران
مناقصه شماره ۱۰۶/۶۸۵ـ۴۱ ص پ
(یک مرحله‌ای)

شرکت پتروشیمی مبین در نظر دارد تکمیل اسکلت بتنی ساختمان‌های اداری و حراست خود واقع در منطقه اقتصادی انرژی پارس (عسلویه) را از طریق مناقصه (یک مرحله‌ای) به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.

شرکت‌های متقاضی که دارای سوابق مرتبط می‌باشند می‌توانند با ارائه حداقل گواهی پایه (۴) در رشته ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و درخواست کتبی از تاریخ ۸۹/۰۱/۰۷ لغایت ۸۹/۰۱/۱۸ به نشانی: استان بوشهر، عسلویه، شرکت پتروشیمی مبین، دبیرخانه کمیسیون مناقصه (امور پیمان‌ها) مراجعه و نسبت به دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گران اقدام نمایند.

خلاصه‌ی شرح کار: تکمیل اسکلت بتنی ساختمان‌های اداری و حراست اعم از قالب‌بندی (تیر، ستون، دیوار، سقف). تامین و اجرای آرماتوربندی، تأمین و اجرای بتن، تأمین و اجرای اسکلت فلزی و کامپوزیت بخش آمفی‌تئاتر.

مبلغ اسناد ارزیابی کیفی ۱۵۰،۰۰۰ (یکصدوپنجاه هزار) ریال می‌باشد که باید به حساب جاری الکترونیک (جام) شمارهٔ ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت پتروشیمی مبین واریز و فیش نقدی آن باید در زمان دریافت اسناد ارزیابی کیفی ارائه شود.

مهلت تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده حداکثر لغایت ۸۹/۰۲/۰۱ و محل تحویل اسناد نیز نشانی مذکور می‌باشد.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۸۰،۰۰۰،۰۰۰ (یکصدوهشتاد میلیون) ریال و به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا واریز نقدی به حساب شرکت پتروشیمی مبین خواهد بود.

شرکت پتروشیمی مبین پس از انجام ارزیابی کیفی نسبت به دعوت از شرکت‌های واجد صلاحیت به مناقصه اقدام به عمل خواهد آورد.

بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان به وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیر قابل استرداد می‌باشد.

(دبیرخانه کمیسیون مناقصه شرکت پتروشیمی مبین، تلفن: ۰۷۷۲۷۳۲۴۱۵۶ فاکس: ۰۷۷۲۷۲۶۳۱۶۳)

http://iets.mporg.ir/ و mobinpc.net

۷۸۲۳/م الف

آگهی تغییرات شرکت صنعتی معدنی به فراوران آتی نگر سهامی خاص به شماره ثبت ۳۳۷۹۲۱ وشناسه ملی ۱۰۱۰۳۷۷۷۱۱۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۸۷/۱۱/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱- ماده ۴۹اساسنامه به شرح صورتجلسه اصلاح گردید.
۲- تعداد ۱۲۰۰۰سهم از سهام با نام شرکت به سهام بی نام تبدیل وماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. سرمایه شرکت مبلغ ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به دوازده هزار سهم ۱/۰۰۰ ریالی که تعداد دوازده هزار سهم آن بی نام می باشد.
درتاریخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۴ ذیل دفتر ثبت شرکتها وموسسات غیرتجاری ثبت ومورد تایید وامضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکتهاوموسسات غیر تجاری واحد ثبتی تهران

کد: ۹۳۶۶۷۰

آگهی تغییرات شرکت تجاری بازرگانی ایرانیت نما سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۸۳۲۲ وشناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۶۶۲۳۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۸۸/۰۷/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذشد:
۱-آقای محمدپرتوی به عنوان بازرس اصلی، آقای تیمور پنکار به عنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.
۲- روزنامه کثیرالانتشار «اطلاعات» جهت نشرآگهی های شرکت انتخاب شد.
۳-اعضاء هیئت مدیره تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۵ به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
شرکت زرگون دانه سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۳۴۴۹ با نمایندگی آقای علی اصغر محمدابراهیم غفاری وشرکت ایرانیت سهامی عام به شماره ثبت ۵۳۱۰ با نمایندگی آقای شهیر خوش صولت وشرکت بسته بندی کندوی طلائی سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۲۱۹۴ با نمایندگی خانم افسانه خسروی تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۵
درتاریخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۸ ذیل دفتر ثبت شرکتها وموسسات غیرتجاری ثبت ومورد تایید وامضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکتهاوموسسات غیر تجاری واحد ثبتی تهران

کد: ۹۳۸۲۱۳

آگهی تغییرات شرکت روغن کشی خرمشهر سهامی خاص به شماره ثبت ۲۸۲۴۲۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذشد:
۱-اعضاء هیئت مدیره تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۱ به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
آقای پرویز توسلی وآقای حیدر خاکباز وآقای حسین احمدی بنی به عنوان عضو علی البدل وآقای محمدعبدی وآقای سعید عربیان وآقای هادی قویدل شال وآقای محمد ربیعی به عنوان عضو علی البدل تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۱
۲-اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند:
آقای پرویز توسلی به سمت رئیس هیئت مدیره وآقای حیدر خاکباز به سمت نائب رئیس هیئت مدیره وآقای محمد عبدی به سمت عضو هیئت مدیره و آقای سعید عربیان به سمت عضو هیئت مدیره وآقای هادی قویدل شال به سمت عضو هیئت مدیره وآقای حسین احمدی بنی به سمت عضو هیئت مدیره (به عنوان عضو علی البدل) وآقای محمدربیعی به سمت عضو هیئت مدیره(به عنوان عضو علی البدل) وآقای حیدر خاکباز به سمت مدیرعامل.
۳-کلیه اسنادواوراق بهادار وتعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات و عقد قرارداد وعقود اسلامی واوراق عادی واداری به امضا مدیرعامل وامضای متغیر یکی از اعضای هیئت مدیره آقای هادی قویدل شال یا محمد عبدی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
در تاریخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۸ ذیل دفتر ثبت شرکتها وموسسات غیرتجاری ثبت و مورد تائید وامضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکتهاوموسسات غیر تجاری واحد ثبتی تهران

کد: ۹۲۹۹۴۷

آگهی تغییرات شرکت پارس انرژی سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۵۲۴۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۸۸/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱-اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
آقای اسداله صالحی فروزبه سمت رئیس هیئت مدیره وآقای محمد علی شکر خواب به سمت نائب رئیس هیئت مدیره وآقای ایرج اصلانی به سمت عضو هیئت مدیره وآقای ایرج اصلانی به سمت مدیرعامل.
۲-کلیه چکها، بروات، سفته ها وقراردادها واوراق تعهدآور مالی شرکت با امضا متفق مدیر عامل ویکی از اعضا هیئت مدیره همراه با مهر شرکت واوراق عادی اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهدبود.
درتاریخ ۱۳۸۸/۰۹/۰۸ ذیل دفتر ثبت شرکتها وموسسات غیر تجاری ثبت ومورد تایید وامضاء قرار گرفت.

اداره ثبت شرکتهاوموسسات غیر تجاری واحد ثبتی تهران

کد: ۹۳۱۶۵۰

Tender Invitation No.88/84
Iran Aluminium Company (IRALCO)

Would like to invite eligible suppliers for the supply of 2000 MT.Aluminium fluoride on tender basis. Interested companies may obtain tender documents within 10 days by sending their requisition to commercial@iralco.net.

Bid Bond guarantee: Euro 100,000 or 1,400,000,000 Rials

Tel +98(0861)4132261.Fax +98(0861)4132259

Public Relations Department of Iran Aluminium Company

جدول ۲۱۱۰۱

افقی:

۱ـ حل کردن دعاوی و اختلافات مردم به طریق حکمیت و مسالمت‌آمیز ـ سنگ‌های گوهرین گرانبها
۲ـ کاخ انوشیروان ساسانی ـ بندری در سوئد
۳ـ گرد خوش بویی که برای آرایش از آن استفاده می‌کنند ـ ذره بُنیادی ـ شهر و تیمی در فرانسه
۴ـ دوست و رفیق ـ پاره آتش ـ صنف و گونه ـ ظرف رختشوی قدیم
۵ـ نغمه ـ به‌هم ریخته و آشفته ـ تکیه کلام چوپان
۶ـ پول اتحادیه اروپا ـ یک مصراع در شعر ـ پارچه ابریشمی رنگین و نفیس
۷ـ اثر چربی ـ مطالبه خانواده عروس از داماد ـ نفرت داشتن و ناخوشایندی
۸ـ وسیله و ابزار ـ درس نخوانده ـ عنصر گندزدا ـ پرنده آش سردکن
۹ـ بزرگ قوم و لشکر ـ پدر جد رستم دستان ـ راه بی‌فرجام
۱۰ـ قوم حضرت موسی(ع) ـ سقف خانه ـ گربه در هنگام شب می‌نماید!
۱۱ـ کاغذ مرغوب ـ دومین قاره بزرگ جهان ـ گوشه‌نشینی
۱۲ـ پرستار فرنگی ـ فوری ـ بخشی از کتاب اوستا ـ شریک زندگی زن
۱۳ـ فیلسوف نامدار فرانسه و از نویسندگان دایرةالمعارف ـ عمومی و کامل ـ پیشرو قافله زوّار حرکت می‌کند و آواز می‌خواند
۱۴ـ شرف و اعتبار ـ ویژگی کاری که دلخواه و مطلوب نباشد
۱۵ـ از روی قصد ـ شهرت میرزاحسن اصفهانی صوفی ایرانی

عمودی:

۱ـ حق قضاوت کنسولی ـ خسته ندارد
۲ـ سرحد همسایگی ـ شیاد
۳ـ دیکتاتور ـ خوردنی آدم گیج ـ چهره تلویزیونی
۴ـ طناب اعدام ـ گوارای وجود ـ شکلک ـ گاه به چشم خودمان فرو می‌رود
۵ـ زمان ناچیز ـ از شعرای بزرگ معاصر خودمان ـ زبان شیرین ما که شکر است
۶ـ صفت روباه ـ آماس عضوی ـ گونه‌ای تفنگ قدیمی
۷ـ از گلهای خوشبوی درختی ـ حس دیدن ـ کلام آشکار و صریح
۸ـ خجلت ـ کلبه ترکمنی ـ باقی مانده جان ـ بیست و پنجمین حرف الفبای فارسی
۹ـ صدای دهن‌کجی ـ رطوبت داشتن ـ گله اسب و استر
۱۰ـ موضوع، قضیه ـ عضو بی‌حس ـ حالت سرایت بیماری
۱۱ـ گروه مردم ـ بزرگواری‌ها ـ معیوب
۱۲ـ پسوند دارندگی ـ ماه شب چهاردهم ـ حرف خوردنی ـ نوشیدنی دم کردنی
۱۳ـ زمانیکه ابتدا ندارد ـ گلی سفید و بسیار معطر ـ جایگزین واژه «مانور»
۱۴ـ امیدواریم که گل وجودتان این چنین باشد ـ شهری در ایتالیا
۱۵ـ گاه از وسایل ترقی است ـ کتابی از «ویکتور هوگو»

طراح: غلامحسین باغبان

حل جدول ۲۱۱۰۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	و	ز	ب	ز	ر	گ	د	ا	ش	ت	ش	ه	د	ا
۲	و	ل	و	م	■	ا	ر	ا	م	ش	■	م	ن	ا	ن
۳	ش	ی	ر	■	ت	ب	د	ی	ل	■	م	ش	و	ر	ت
۴	ن	م	■	س	ا	ط	و	ر	■	ن	ی	ا	ز	■	ق
۵	ف	ه	ر	س	ت	■	ن	ه	ا	و	ن	د	■	م	ا
۶	ک	■	ب	ت	و	ن	ه	■	ک	ی	ا	■	چ	ه	ل
۷	ر	ن	و	■	ر	و	■	ب	ی	د	■	ب	ا	ر	ی
۸	■	ا	ب	س	ه	■	ف	ر	د	■	س	ی	ن	ی	■
۹	پ	س	ی	ن	■	د	ر	م	■	گ	ر	■	ش	ه	ر
۱۰	ا	و	ت	■	گ	و	د	■	م	س	ا	و	ی	■	و
۱۱	پ	ر	■	ک	ا	ر	ا	م	ل	■	ش	و	ن	ی	ز
۱۲	ی	■	ش	ن	ب	ه	■	ر	ا	م	ی	ن	■	ا	ب
۱۳	ر	و	ب	ا	ن	■	ر	د	ی	ا	ب	■	س	ک	ه
۱۴	و	ی	ا	ر	■	ل	و	ا	م	ه	■	ا	م	ن	ا
۱۵	س	ر	ب	ی	ص	ا	ح	ب	ت	ر	ا	ش	ی	د	ن