نگاهی به اهمیت ورزش و نقش آن در تامین سلامتی - بخش نخست

ورزش؛ سدی در برابر سیل ناملایمات

■ گروه گزارش

قلبی که در کمتر از کسری از ثانیه می‌ایستد، ذهنی که درگیر درگیری‌های روزانه است، جانی که در اثر بی‌تحرکی عضلات با کمی فعالیت از تن در می‌رود و ...همه و همه علائمی هستند که در اثر کم توجهی به ورزش و در ادامه در اثر تاثیرپذیری بدن از عدم تحرک ممکن است سراغ ما بیایند. بیماری، بدن درد، فشار عصبی و ... مسائلی هستند که ممکن است برای هریک از ما اتفاق بیفتند و در این بین توان مقابله با آنها با اهمیت دادن به ورزش، هنری است که باید هرچه بیشتر در میان ما آموخته شود.

این روزها با پیشرفت علم و تنوع ابزارهای سرگرم‌کننده دیگر میل به ورزش کمتر شده است و به نوعی می‌توان گفت مرد عمل در ورزش کم است.

کاهش میل به ورزش

عده‌ای در این بین ترجیح می‌دهند به جای حضور در اماکن ورزشی و تحرک بدن پای دستگاه‌های بازی بنشینند و بجای دویدن به دنبال توپ در زمین‌های فوتبال سختی را برخود راه نداده و با دسته‌های بازی، بازیکنان را در صفحه تلویزیون حرکت دهند. شاید اگر در گذشته این جملات را در کنار هم می‌گذاشتیم باید در پسوند این جملات می‌گفتیم این نفرات غافل از اثرات سوء عدم تحرک در حال آسیب به سلامتی خود هستند، اما بعید به نظر می‌رسد این روزها دیگر کسی نداند که ورزش رابطه‌ای مستقیم با سلامتی دارد و مسیر ورزش و سلامتی جاده‌ای دو طرفه است که هرقدر در آن از سرعت ورزش کاسته شود سرعت سلامتی هم متناسب با آن کاهش می‌یابد.

این گزارش اما بهانه‌ای خواهد بود تا تلنگری بزنیم به خودمان تا با نگاهی عمیق‌تر به مسئله ورزش نگاه کنیم. بدون شک با کمی تامل و با پذیرفتن ضرورت توجه به ورزش می‌توانیم در برنامه روزانه خودمان زمانی هرچند کوتاه را به ورزش اختصاص دهیم. این روزها که شبکه‌های مجازی امان رسیدن به هر فعالیت دیگری را به افراد نمی‌دهند، دقایقی ورزش می‌تواند ثابت کند که گاه بودن در جمع ورزشکاران و شادابی یک محیط ورزشی می‌تواند دست کم محیطی بهتر از فضای مجازی باشد.

تاثیر ورزش در زندگی

محسن سجادی شهروندی ۳۴ ساله است. محسن را حوالی ساعت هفت و سی دقیقه صبح در حال دویدن در یکی از پارک‌های تهران می‌بینم. چند دقیقه‌ای روی نیمکتی می‌نشینم تا ورزشش به پایان برسد و سپس سراغش می‌روم. این شهروند در گفت و گو با گزارشگر کیهان می‌گوید: «اگر مشکل خاصی برایم پیش نیاید هر روز صبح در همین ساعات به پارک می‌آیم و ورزش می‌کنم. شغل من آزاد است و تا قبل از رفتن به محل کار فرصت کافی برای ورزش کردن و صبحانه خوردن را دارم. به نظر من ورزش کردن تاثیرات مثبت بسیاری روی زندگی می‌گذارد و به شخصه در این چندماهی که صبح‌ها به پارک می‌آیم و ورزش می‌کنم احساس می‌کنم رفتارم با خانواده ام بهتر شده است و حتی در محیط کار با انرژی بیشتری با مشتریان برخورد می‌کنم.»

سجادی ادامه می‌دهد: «من در دوران جوانی هم در یک رشته رزمی فعالیت داشتم اما با بالاتر رفتن سن و افزوده شدن دغدغه‌های بیشتر در زندگی‌ام آن ورزش را کنار گذاشتم ولی در حال حاضر احساس می‌کنم از ورزش لذت بیشتری نسبت به آن دوران می‌برم. امروز متاسفانه برای یکی دو تا از دوستانم مشکلی پیش آمده، اما در سایر روزها آنها هم در کنار من به ورزش کردن می‌پردازند. دوستی من با این نفرات در همین محیط پارک و در حین ورزش پیش آمد و حتی گاهی اوقات در مسائل کاری هم به یکدیگر هم‌فکری می‌دهیم.»

این شهروند در بخش پایانی صحبت‌های خود می‌گوید: «در مجموع اگر بخواهم حاصل این چند ماه ورزش صبحگاهی خودم را به دیگران انتقال بدهم به آنها توصیه می‌کنم که حتما یک مدت بصورت مداوم این موضوع را تجربه کنند چرا که قطعا از این تجربه و نشاط همراه با آن لذت خواهند برد.»

اهمیت ورزش در اسلام

با شنیدن صحبت‌های سجادی به نکته‌ای جالب برمی‌خوریم. نکات مورد اشاره سجادی از فواید ورزش را می‌توان در دل دین اسلام و عمیق‌تر از آن در دل مذهب تشیع نیز یافت. جایی‌که پیامبر گرامی اسلام می‌فرمایند: «عقل سالم در بدن سالم است» یا امام محمدباقر(ع) در خصوص اهمیت ورزش می‌فرمایند: «صحت وتندرستی بهترین نعمت وهدیه خداوندی است ودرحقیقت سرمایه گذاری در ورزش به انسان فرصت می دهد تا بتواند مدت زیادی ازعمر را با سلامتی زندگی کند و سلامتی را در سایه ورزش بدست آورد».همچنین امام حسین(ع) در این خصوص می‌فرمایند: «درتمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدنهای خود کوشا باشید» به نظر می‌رسد ورزش کردن از همان ابتدای تشکیل فرهنگ‌ها در سرزمین‌های مختلف از اهمیت بالایی برخوردار بوده است و علاوه بر بیانات مستقیم پیامبر و ائمه می‌توان تاکید دین مبارک اسلام بر اهمیت ورزش را مشاهده کرد. جایی که از افزایش دوستی و صمیمیت بین افراد، ایجاد زمینه رقابت سالم بین گروه‌های مختلف، افزایش تلاش و تکاپوی بین افراد جامعه، توجه به حقوق دیگران و ایجاد حس وفاداری، تعاون، همکاری و اخلاق ورزشی در اثر ورزش پی‌برد.

البته در کنار دین، ورزش کردن در طب سنتی نیز دارای جایگاه خاصی است. طبی که بسیاری از درمان‌های آن بر مبنای حرکات ورزشی بنا شده است و ورزش از دیدگاه طب سنتی بسیار توصیه شده است چرا که ورزش راهی برای دفع مواد زائد بدن است. از دیدگاه ابوعلی سینا نیز ورزش از مهم‌ترین تدابیر حفظ سلامتی است. سید جواد علوی کارشناس طب سنتی در این خصوص می‌گوید: «ورزش از لحاظ کیفیت به سه دسته سخت و دشوار، آسان و میانه تقسیم‌بندی می‌شود. ورزش سخت و دشوار مانند بار برداشتن و کشتی گرفتن است که این‌گونه ورزش‌ها در ذات خود سخت و دشوار هستند ولی کارهایی مانند طبل زدن که به بدن فشار زیادی نیز وارد کنند در ذات خود سخت و دشوار نیستند. ورزش‌های آسان نیز ورزش‌هایی مانند سواری کردن بدون تاخت، راه رفتن، پیاده‌روی و ماساژ هستند. همچنین ورزش میانه ورزش‌هایی مانند چوگان هستند.»

علوی در ادامه می‌گوید: «ورزش‌ها از نظر کمیت نیز به سه دسته تقسیم می‌شود. اول اینکه ورزش فراوان‌یا ورزش کم انجام شود و در نهایت ورزش در اعتدال یعنی نه خیلی زیاد و نه خیلی کم انجام شود. ورزش برای فعال کردن حرارت غریزی، تحلیل فضولات بدن، پاکسازی و باز کردن منافذ بدن، استوار کردن و توانمند کردن بدن مفید است.»

این کارشناس طب سنتی عنوان می‌کند: «گاهی شغل و حرکات بدن از جهات دیگر بر بدن اثر می‌گذارد. در اینجا باید اشاره کنم که ورزش فقط دویدن یا ورزش‌های باشگاهی نیست. نگاه کردن به خطوط ریز هم نوعی ورزش برای چشم است.حتی آواز خواندن نوعی ورزش برای تقویت حنجره است و مطالعه کردن ورزش برای تقویت ذهن محسوب می‌شود.»

علوی خاطرنشان می‌کند: «آهنگری یا ریخته‌گری و نانوایی بدن را به سمت گرمی و خشکی سوق می‌دهد. کیسه کشیدن در حمام بدن را گرم و تر می‌کند. ماهیگیری و ملوانی بدن را سرد و تر می‌کند و کشاورزی بدن را سرد و خشک می‌کند.»

اهمیت ورزش در سنین مختلف

همان‌طور که علوی اشاره می‌کند حتی در بطن بسیاری از مشاغل فعالیت‌های بدنی وجود دارد اما این روزها با توسعه ابزار و کاهش تحرک در بسیاری از فعالیت‌ها تحرک روز به روز از مشاغل فاصله می‌گیرد و پشت میز نشین‌ها با سیلی از ناملایمت مواجه می‌شوند. در چنین زمانی به نظر می‌رسد باید با برنامه‌ریزی مناسب اهمیت ورزش را در جامعه تبیین کرد. ابراهیم صادق‌نیا یک کارشناس تربیت بدنی است. صادق‌نیا در گفت و گو با گزارشگر کیهان درخصوص اهمیت ورزش کردن می‌گوید: «هر چه سنتان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان‌هایتان و انعطاف‌پذیری مفصل‌هایتان کمتر خواهد شد. ورزش کردن به‌طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشکلات مربوط به ماهیچه‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنید. تحقیقات مختلف نشان داده است که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسالان ورزش می‌تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول‌های دفاعی به حساب آید. در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مسری و واگیردار را افزایش دهد. اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده‌روی و دوچرخه سواری می‌تواند به‌طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.»

وی می‌افزاید: «ورزش باعث می‌شود که اضطراب و استرس شما به پایین‌ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتتان اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش می‌دهد. فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می‌دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده است که از ورزش می‌توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کنیم.»

صادق نیا در ادامه می‌گوید: «بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشی گرفته می‌شود این است که احتمال ابتلای شما را به بسیاری از بیماری‌های جدی و کشنده مثل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می‌دهد.»

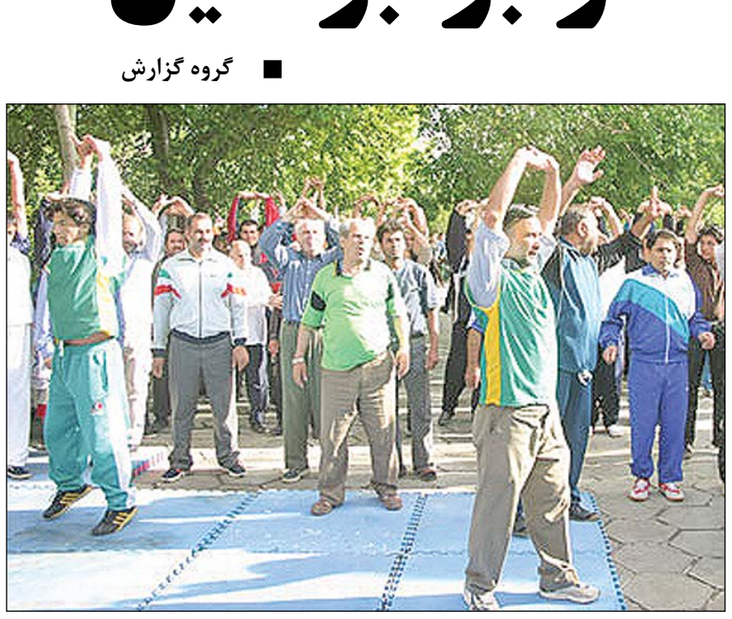
این کارشناس خاطرنشان می‌کند: «افرادی که بطور مداوم ورزش می‌کنند انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.»

جایگاه ورزش در عرصه‌های مختلف

پس از شنیدن صحبت‌های صادق نیا سراغ مقداد نجف‌نژاد می‌رویم. رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با گزارشگر کیهان در این خصوص می‌گوید: «ورزش از نظر روانشناسی در مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی، در حوزه اقتصادی برای بالا بردن بهره وری و در حوزه دیپلماسی به عنوان زبانی برنده کارایی دارد. از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است و اگر بخواهیم هزینه‌ای صرف درمان نکنیم باید پیش‌تر در ورزش سرمایه گذاری کرده باشیم.ضمن اینکه ورزش در افزایش اخلاق‌مداری جامعه نیز موثر خواهد بود.»

وی می‌افزاید: «ورزش علاوه بر تمامی فوایدش می‌تواند ضامن دفاع از غرور ملی ما باشد. به‌طور مثال‌می‌بینیم چندین سال است عنوان قوی‌ترین مرد جهان برای ما است و در شب رقابت‌های وزنه‌برداری قهرمانی ورزشکاران ما نشاط را به مردم هدیه می‌کند.»

مجموع کلمات چیده شده در سطرهای ذهن تلاش می‌کنند تا با اشاره به پیشینه تاریخی ورزش بر اهمیت این موضوع تاکید کنند. ورزشی که گستره تاکید بر اهمیت آن از دین اسلام تا طب سنتی، از جسم تا روح و از اعصاب تا روان گسترده است و در تاریخ همه در تلاش بوده‌اند تا با انتقال تجارب خود به نسل‌های بعدی از فواید ورزش‌کردن بگویند.



*** یک کارشناس طب سنتی: ورزش از لحاظ کیفیت به سه دسته سخت و دشوار، آسان و میانه تقسیم بندی می‌شود. ورزش سخت و دشوار مانند بار برداشتن و کشتی گرفتن است که اینگونه ورزش‌ها در ذات خود سخت و دشوار هستند. ولی کارهایی مانند طبل زدن که به بدن فشار زیادی نیز وارد کنند در ذات خود سخت و دشوار نیستند. ورزش‌های آسان نیز ورزش‌هایی مانند سواری کردن بدون تاخت، راه رفتن، پیاده‌روی و ماساژ هستند. همچنین ورزش میانه ورزش‌هایی مانند چوگان هستند.**

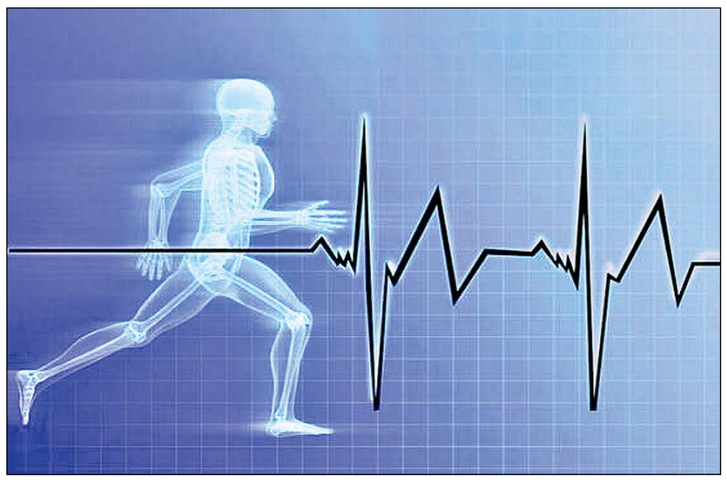
***

*** یک شهروند: به نظر من ورزش کردن تاثیرات مثبت بسیاری روی زندگی می‌گذارد و به شخصه در این چند ماهی که صبح‌ها به پارک می‌آیم و ورزش می‌کنم احساس می‌کنم رفتارم با خانواده ام بهتر شده است و حتی در محیط‌کار با انرژی بیشتری با مشتریان برخورد می‌کنم..**

***

*** رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی: ورزش از نظر روانشناسی در مقابله با ناهنجاری‌های اجتماعی، در حوزه اقتصادی برای بالا بردن بهره وری و در حوزه دیپلماسی به عنوان زبانی برنده کارایی دارد. از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. ورزش در افزایش اخلاق مداری جامعه نیز موثر خواهد بود. اگر بخواهیم هزینه‌ای صرف درمان نکنیم باید بیشتر در ورزش سرمایه گذاری کرده باشیم.**

***



آگهی فروش املاک بصورت مزایده

شهرداری کرج

بدینوسیله به اطلاع می‌رساند شهرداری کرج قصد دارد نسبت به فروش املاک و مستغلات خود با تسهیلات ویژه (فروش نقدی و یا فروش به صورت ۳۰٪ نقد و مابقی در ۱۸ قسط ماهانه) به شرح جدول پیوست با برگزاری مزایده عمومی اقدام نماید. لذا متقاضیان می‌توانند همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ از تاریخ ۹۴/۸/۶ لغایت ۹۴/۸/۱۷ جهت کسب اطلاع از شرایط و همچنین دریافت فرم ثبت‌نام مزایده به اداره پیمان‌ها و قراردادهای شهرداری کرج واقع در کرج- میدان توحید- بلوار بلال ساختمان مرکزی شهرداری کرج طبقه هفتم مراجعه نمایند.

ردیف	پلاک ثبتی	قطعه	مساحت- مترمربع	قیمت پایه مزایده به صورت فروش نقدی (ریال)	میزان سپرده شرکت د ر مزایده نقدی(ریال)	قیمت پایه مزایده بصورت فروش قسطی (ریال)	میزان سپرده شرکت در مزایده قسطی (ریال)	نشانی
۱	۱۶۳/۹۶۷با کاربری مسکونی متداول شهری با گونه تراکمی ۱۲۰-۱۷۵٪	۳۸۱	۵۰۰۰	۳۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۳۷/۷۱۵/۴۱۶/۶۶۷	۱/۸۸۵/۸۰۰/۰۰۰	فردیس - بطرف شهرک ناز- بلوار ۴۴ متری امام‌خمینی(ره) جنب سوله درحال احداث
۲	۴۳/۳۷۶۲ با کاربری مسکونی متداول شهری باگونه تراکمی ۱۲۰-۱۷۵٪ در پنج طبقه مسکونی	۲۴۳	۸۰۰	۱۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲/۰۶۸/۹۳۳/۳۴۰	۶۰۳/۵۰۰/۰۰۰	فردیس- خ ۲۴متری شرق شهرک سپاه- تقاطع خیابان شیراز غربی

ملاحظات:

۱- سپرده شرکت در مزایده بایستی بصورت ضمانت‌نامه بانکی معادل ۵٪ قیمت پایه ملک بعنوان سپرده که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد به شهرداری تسلیم و یا واریز فیش نقدی به میزان مبلغ مذکور به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ شهرداری کرج نزد بانک شهر باشد. ۲- سپرده برندگان نفر اول تا دوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند به ترتیب ضبط خواهد شد. ۳- شهرداری کرج در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. ۴- مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ نزد بانک شهر شهرداری واریز و رسید آن را ارائه نمایند. ۵- در هر شرایط مدارک مندرج در اسناد مزایده ملاک عقد قرارداد خواهد بود. ۶- شرکت‌کنندگان در مزایده می‌بایست کلیه فرم‌ها و اطلاعات مورد درخواست شهرداری را تکمیل و به همراه سایر اسناد مزایده در پاکت مربوطه قرار دهند. ۷- متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی جهت خرید اسناد مناقصه به اداره امور قراردادها و پیمان‌های شهرد اری کرج واقع در میدان توحید- بلوار بلال شهرداری کرج طبقه هفتم مراجعه نمایند. ۸- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج می‌باشد. ۹- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۰- بدیهی است پیشنهادات مزایده‌گران می‌بایست در پاکات در بسته تا پایان وقت اداری روز یک‌شنبه مورخ ۹۴/۸/۱۷ به آدرس کرج- میدان توحید- بلوار بلال دبیرخانه شهرداری کرج تحویل داده شود. در ضمن هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد. ۱۱- هزینه تنظیم سند بالمناصفه به عهده طرفین می‌باشد. ۱۲- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۱۱۶۳۸۲ و ۳۲۱۱۶۴۴۳ و ۰۲۶-۳۲۱۱۶۴۲۳ تماس حاصل نمائید.

متقاضیان دارای شخصیت حقوقی می‌بایستی ذیل فرم شرکت در مزایده را به مهر و امضاء مسئولین ذی‌ربط برسانند.

اداره امور قراردادها و پیمان‌ها- شهرداری کرج

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت ورده وسیبان دره سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۰۳۹۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۱۹۶۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۳ به تصویب رسید.

لیلا عابدی‌قره‌بلاغ به شماره ملی ۰۰۶۷۵۷۷۸۰۶ به سمت بازرس اصلی و عبدالرضا ملقب به مهران عاملی به شماره ملی ۱۰۹۰۹۹۰۶۶۹ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.

علیرضا روحانی به شماره ملی ۰۹۳۷۴۷۱۸۷۹ و رحمت‌اله ذوالقدری قره‌بلاغ به شماره ملی ۱۵۳۳۷۹۹۰۰۸ به نمایندگی از شرکت منحله مدیریت سرمایه رضا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۳۸۱۶۵ و علی خوشدل سالاکجانی به شماره ملی ۲۶۹۰۷۶۱۵۴۸ به نمایندگی از شرکت صنایع همراه رسا به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۴۹۷۱۵ به عنوان اعضای هیئت‌مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب شدند.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب مدیران، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی،انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت صنعتی ایران فرولی ایفی سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۳۱۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۵۸۵۹۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۳/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

آقایان کیومرث خان‌زمانی علویجه به کد ملی ۱۲۸۴۳۱۵۴۰۱واسفندیار شکوه به کد ملی ۰۰۳۹۵۳۲۹۴۱ و اکبر شکری به کد ملی ۰۳۸۵۷۳۴۲۴۷ به عنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

خانم مژگان نجم عراقی به شماره ملی ۰۰۴۰۰۷۴۱۰۲ به عنوان بازرس اصلی و خانم فاطمه فتحعلیان به کد ملی ۰۰۳۹۱۴۶۰۸۱ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند.

روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت صدر عمران سهامی خاص به شماره ثبت ۸۷۶۵۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۲۰۶۳۷

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۴/۴/۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

آقای ناصر ترحمی شماره ملی ۰۰۵۱۸۷۹۴۸۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم معصومه قدردان ایزدی شماره ملی ۰۰۴۱۷۴۰۳۴۳ به سمت نایب رئیس و آقای مسعود دستور شماره ملی ۱۸۱۶۹۶۵۴۵۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره تعیین گردیدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت به امضاء مشترک مدیرعامل همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد.

با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت فن‌آوران فولاد فرم البرز سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۴۰۷۰ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۵۴۶۵۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

اعضای هیئت مدیره آقای نورالدین مقصودی به شماره ملی ۱۵۳۳۸۶۷۰۲۱ و آقای فرزاد مقصودی به شماره ملی ۰۰۱۸۸۷۰۲۸۷ و خانم ثریا مقصودی قره‌بلاغ به شماره ملی ۱۵۳۲۲۱۸۱۰۹ به‌عنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

مرتضی نوروزی به شماره ملی ۱۵۳۳۸۴۸۹۸۱ به سمت بازرس اصلی و آقای محسن مولایی قره‌بلاغ به شماره ملی ۱۵۳۴۱۸۸۱۹۳ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

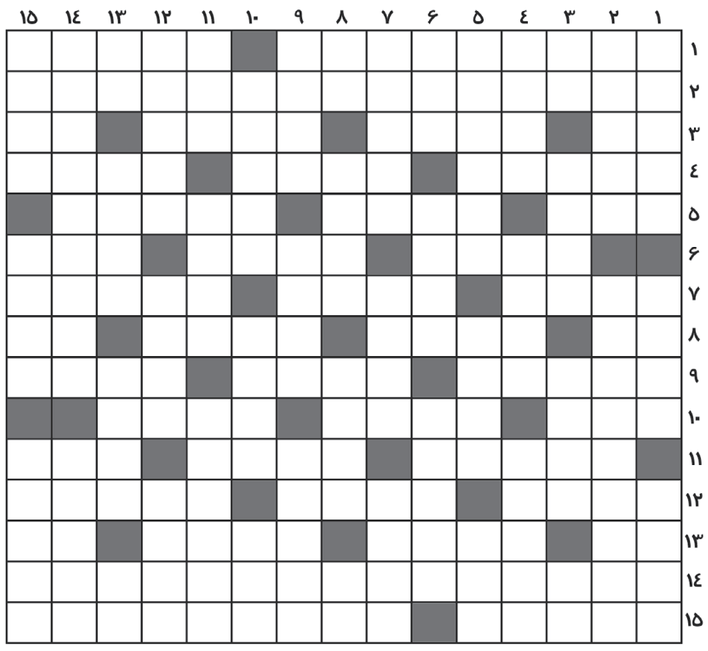
با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب مدیران، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

کیهان ورزشی
قدیمی ترین مجله ورزشی ایران
شنبه هر هفته سراسر کشور

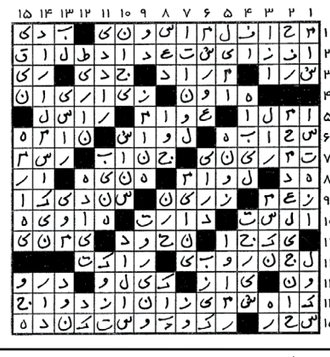
جدول شماره ۱۰۴۱۰

بدون نقطه کور



افقی:

۱- سرازیر کردن غذای ناپاک به خندق بلا- تمدن باستانی مرموز و رمزگشایی نشده در استان کرمان ۲- هدف اصلی لبخندهای مزورانه غربی‌ها به دولتمردان ما ۳- موتور اختراع شده در سال ۱۹۳۰- ماست یا پنیر چکیده- آرنج- جانشین او ۴- درستی- اهانت‌آمیز- مکانی در قطار مسافری ۵- بیهوده، بی‌مصرف- کمان نوازندگی- عبادتگاه نصارا ۶- روی صحنه بردن نمایشنامه- آشیانه- یکدهم ۷- شرم- ناتوان از کهولت سن- پرورشگاه مار ۸- جام دار اسطوره‌ای- اسب بارکش- اشعه- هر جانور درنده ۹- استان خودمختار آمریکایی- پایتخت غنا- مادر گرامی رسول خدا ۱۰- همجنس شکر- حرکتی در ژیمناستیک- پاک، عاری ۱۱- کلاهبرداری- همسایه دهگان حساب- مایع مترشحه از گل‌ها ۱۲- آب‌نبات فرنگی- صنف- دختر پدر مرده ۱۳- یک و یک- سرمایه مومن- مردان سیاست‌پیشه- نور اندک ۱۴- نقطه ضعف مواد غذایی مرغوب کشورمان در بازارهای خارجی و داخلی ۱۵- مراقبت، پرستاری- محل کار فرماندهان نظامی عالیرتبه .

عمودی:

۱- نقطه‌ای حساس در گردن- ضرورت هر آشپزخانه- برای ۲- روش- علم مرتبط با یافتن معادن ۳- گروه خونی اکثر مردم ما- قیصر رومی- توصیفی برای اهل قلم درجه یک- زمینه هنری ۴- خواری و خفت- زیبا- پایان ۵- صادرات نابود شده دریای مازندران- نوعی مداد- گور ۶- بارگران- سوار- ایران تهرونی ۷- پیش درآمد طوفان- حاصل زلزله شدید- ششم عربی ۸- نشانه وجود مفعول در جمله- آغاز کار- شیخ‌نشینی در کنار خلیج‌فارس- پسوند مصدر عربی ۹- خدای تورات- خلافکار، متقلب- صمغ فسیل شده گرانبها ۱۰- مدل نمایش لباس- بت بزرگ هندوها- کوشش و سعی ۱۱- بیخ و ریشه در علم حساب- زبان کوچک ته حلق- فرزندان بشر نخستین ۱۲- عنوان ناخوشایند برای آمریکایی‌ها- انسانی روی زین اسب- جدیت ۱۳- صریح- گستردگی- نوعی رنگ سبز- پراکندگی ۱۴- متلاشی شدن- جونده‌ای شبیه موش ۱۵- تدارک و آماده‌سازی- ابزار نجاری- می‌شود یازده.