# تغییر کوچک در سبک زندگی و تأثیر بلندمدت بر سلامتی

## سبک زندگی سالم و پیشگیری از بروز بیماری‌های زمینه‌ای

گالیا توانگر
بخش نخست

**یکی از ارکان اصلی سلامتی وعده‌های غذائی هستند. جدا از اینکه چه نوع خوراکی‌هایی را در این وعده‌های غذائی مصرف کنیم؟ زمان وعده‌های غذائی هم بسیار حائز اهمیت است. موردی که ما ایرانی‌ها کمتر به آن توجه داریم؛ برای مثال به وعده صبحانه بی‌التفاتی زیادی داریم و شام را ساعت ۲۳ تا ۲۴ میل می‌کنیم. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند، خلق‌وخوی بهتری داشته و انرژی بیشتری در طول روز دارند. صبحانه خوردن بلافاصله پس از برخاستن، بدن شما را با تکان‌هایی از سوخت تأمین می‌کند که انرژی کل روز را تنظیم می‌کند.**

مطالعات تغذیه نشان داده که ازدست دادن هر وعده غذا ئی در طول روز منجر به احساس خستگی بیشتر در پایان روز می‌شود. دیر خوابیدن، دیر برخاستن و دیر صبحانه خوردن منجر به افزایش شاخص توده بدنی در افراد مبتلا به دیابت می‌شود.

غذا خوردن دیرهنگام نیز به اندازه صبحانه نخوردن برای سلامت بدن خطرناک است. دیر شام خوردن می‌تواند موجب افزایش وزن، انسولین و کلسترول شود و تأثیر منفی بر متابولیسم چربی و نشانگرهای هورمونی دخیل در بیماری قلبی و دیابت داشته باشد.

### خواب ناکافی منشأ همه بیماری‌ها

بهترین زمان برای خوابیدن و بیدار شدن برای هر فرد زمانی متفاوت است. به‌طور کلی، بهترین زمان برای به خواب رفتن حداکثر چند ساعت پس از تاریکی هوا است و بهترین زمان برای بیدار شدن هم اولین ساعات پس از طلوع خورشید؛ بنابراین بی‌جهت نیست که قدیمی‌ها سفارش داشتند: سحرخیز باش تا کامروا باشی.

رخساره خزایی مادر دو دانش‌آموز به گزارشگر کیهان می‌گوید: «الان که بچه‌ها فرصت تابستان را می‌گذرانند، دست‌کم تا یک و دو صبح پای بازی رایانه‌ای نشسته و یا با گوشی‌هایشان سرگرم‌اند. واقعاً نمی‌دانم با شروع سال تحصیلی جدید چطور زمان خوابشان را اصلاح کنم؟ این هم مکافاتی برای خانواده‌هاست.»

دستورالعمل‌های کلی نشان می‌دهند که بزرگسالان به طور متوسط هر شب به حدود ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. خوابیدن و بیدار شدن در یک ساعت مشخص به‌صورت روزانه هم می‌تواند به شکل‌گیری و تقویت یک الگوی خواب سالم کمک کند.

به هر فردی که نگران الگوی خواب خود است یا پس از بیداری احساس می‌کند که به اندازه کافی استراحت نکرده است، توصیه می‌شود که در این رابطه با یک پزشک مشورت کند تا احتمال وجود اختلالات خواب در او بررسی شود.

محسن یارمحمدی، پزشک عمومی هشدار می‌دهد: «شواهد نشان می‌دهد خواب کافی برای قلب مفید است. تحقیقات گسترده حاکی از این است که کم‌خوابی و پرخوابی خطر بروز بیماری قلب و عروق، حمله قلبی و فشارخون بالا را به همراه دارد. در مقابل، خواب منظم شبانه باعث کاش مشکلات قلبی می‌شود. چرت زدن در طول روز نیز می‌تواند مؤثر باشد.

ناتوانی در خوابیدن یا ناتوانی در خواب ماندن در مدت طولانی یا خواب عمیق را کم‌خوابی می‌گویند. کم‌خوابی درواقع خود بیماری به‌حساب نمی‌آید؛ بلکه جزو علائم بیماری محسوب می‌شود. کم‌خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است. از دیگر علل کم‌خوابی، می‌توان احساس عدم امنیت، ترس از تنهائی، افسردگی و مصرف کافئین را نام برد.»

این پزشک درباره عوارض کمبود خواب هشدار می‌دهد: «کمبود خواب می‌تواند عواقب کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت داشته باشد. خواب ناکافی بر همه چیز تأثیر می‌گذارد. از روابط بین‌فردی گرفته تا بهره‌وری کار و عملکرد حافظه. خواب‌آلودگی عاملی در صدمات و تصادفات است. شاید مهم‌ترین عارضه جانبی کمبود مزمن خواب، افزایش عارضه بیماری‌های مزمن و مشکلات سلامتی باشد. خواب کم با چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا، اختلالات خلقی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و کاهش امید به زندگی مرتبط است.»

از وی سؤال می‌کنم: «چند ساعت خواب برای سلامتی بدن مناسب است؟» این پزشک پاسخ می‌دهد: «افراد بالای ۱۸ سال باید به طور منظم هر شب ۷ ساعت یا بیشتر بخوابند تا سلامتی مطلوب داشته باشند. خواب سالم معمولاً با مدت‌زمان سنجیده می‌شود، اما به کیفیت خوب، زمان‌بندی مناسب و منظم و عدم وجود اختلالات خواب نیاز دارد. علاوه‌بر این، ۹ ساعت خواب یا بیشتر ممکن است برای افراد جوان، افراد مبتلا به بیماری یا کسانی که از کمبود خواب رنج می‌برند، لازم باشد.

میزان خواب مورد نیاز کودکان نسبت به بزرگسالان بسیار متفاوت است. خواب کافی در دوران نوجوانی موضوعی است که در سطح ملی مورد توجه قرار گرفته است. تقریباً ۷۰ درصد از نوجوانان در شب‌های مدرسه ۷ ساعت یا کمتر می‌خوابند. علی‌رغم اینکه توصیه می‌شود ۸ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. کمبود خواب اغلب باعث حذف صبحانه می‌شود. وعده غذائی که برای رشد و عملکرد ذهنی نوجوانان مهم است.»

### توصیه‌هایی برای سبک زندگی در میانسالی

من ۴۰ساله هستم. اگر هنوز در ۲۰ سالگی خود هستید، این توصیه‌ها را جدی بگیرید.

عالیه رسولی، فرهنگی ضمن بیان مطلب بالا به گزارشگر کیهان توضیح می‌دهد: «هشت ساعت خوابیدن و پیاده‌روی در خارج از خانه بیش از هر مربی سلامتی روی کره زمین به شما کمک می‌کند. خواب بهترین داروی قانونی افزایش‌دهنده عملکرد در این سیاره است. شما همچنین یک‌سوم عمر خود را می‌خوابید. یاد بگیرید چگونه خوب بخوابید. خواب مهم‌تر از غذا است. شما می‌توانید یک هفته بدون غذا بمانید و تنها چیزی که از دست می‌دهید، وزن است. برای چند روز خواب را رها کنید و بدترین نسخه خودتان می‌شوید.

غذاهایی که می‌خورید بر روده شما تأثیر می‌گذارد. روده شما بر مغز شما تأثیر می‌گذارد. مغز بهتری می‌خواهید؟ غذاهای بهتر بخورید.

ورزش کم‌مصرف‌ترین داروی ضدافسردگی است.»

وی در ادامه توصیه دارد: «هر چه کمتر در مورد آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند، اهمیت دهید، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

مغز شما یک نرم‌افزار است. شما آن را با خواندن کتاب، چالش‌های سخت، مهارت‌های یادگیری و شبکه اطراف‌تان به‌روزرسانی می‌کنید.

بدن شما یک قطعه سخت‌افزار است. شما آن را از طریق تغذیه سالم و ورزش‌های کششی و دویدن به‌روز می‌کنید.

هر روز زمان با کیفیتی را دور از تلفن خود بگذرانید. یک زندگی عالی در بیرون زندگی می‌شود، نه روی صفحه نمایش.

یک چشم‌انداز برای زندگی خود بنویسید. چشم‌انداز را به اهداف سه ساله تقسیم کنید.

آنها را به یک سال تقسیم کنید.

آنها را به اهداف سه‌ماهه تقسیم کنید.

پروژه‌های ماهانه خود را برنامه‌ریزی کنید.

آنها را به کارهای هفتگی و روزانه تقسیم کنید.

این‌گونه است که شما دیدگاه خود را به واقعیت تبدیل می‌کنید. خودتان را آموزش دهید تا مهم‌ترین کار را در ابتدای روز انجام دهید.»

### نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متأسفانه این آرزو گاهی به دلیل عدم رعایت بهداشت برآورده نمی‌شود. دلایلی وجود دارد که می‌توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به‌خوبی مراقبت کنیم. می‌توان عمری طولانی داشت. زیست‌شناسان معتقدند که انسان و حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال‌هایی که رشد جسمانی آنها طول می‌کشد، عمر کنند.

بیشتر ناتوانی‌های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیاناً مرگ می‌شود، رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش، رژیم غذائی مناسب و کاهش استرس جست‌وجو کرد.

سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب‌وجوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده‌ای به نام مرفین ترشح می‌شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد و این نشاط و شادابی باعث سلامت روان و جسم می‌شود.

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم‌تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می‌شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می‌شود. کسانی که در سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی‌کنند در میان‌سالی به این عارضه مبتلا می‌شوند.

علی رضایی، مربی ورزش درباره اهمیت ورزش می‌گوید: «ورزش باعث افزایش توان عضلات می‌شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره‌ها بر روی دیسک‌ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام‌ها می‌شود و در نتیجه از سکته‌های قلبی جلوگیری می‌کند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می‌دهد.»

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می‌اندازد. امروزه متأسفانه به نظر می‌رسد زندگی به‌ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی مردم را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های روانی آماده می‌کند.

میترا خسروی، مشاور هشدار می‌دهد: «در صورت بی‌توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن و پایدار می‌شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می‌کند. متخصصان اعلام کرده‌اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دارودرمانی باید ورزش هم کرد. به این‌گونه به نظر می‌رسد شرکت منظم افراد در فعالیت‌های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می‌آورد.

ورزش عامل خودباوری، تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیه هیجانی و دوری از گوشه‌گیری و افزایش عزت‌نفس را به دنبال دارد. ورزش انسان را از حالت بی‌تفاوتی و افسردگی بیرون می‌آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می‌گردد.»

### مواد غذائی نسبتاً ارزان محبوب متخصصان تغذیه

فرقی نمی‌کند برای یک نفر خرید می‌کنید یا یک خانواده بزرگ، هزینه‌های خرید مواد غذا ئی می‌تواند بسیار زیاد باشد، مخصوصاً اگر سعی کنید یک رژیم غذائی سالم داشته باشید، اما اگر می‌خواهید در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید ناامید نشوید؛ مواد غذائی سالم و مغذی ارزان نیز وجود دارند. اینها مواد غذا ئی هستند که متخصصان تغذیه بر مصرف آنها تأکید دارند و خریدشان جیبتان را خالی نخواهد کرد.

فریبا موسوی، کارشناس ارشد تغذیه می‌گوید: «ران مرغ منبع غنی پروتئین است که در غذاهای زیادی از سالاد گرفته تا زرشک‌پلو با مرغ، کاربرد دارد. ران مرغ مزه بهتری از سایر بخش‌های مرغ دارد و پختن آن ساده‌تر است و خشک نمی‌شود.

ما می‌توانیم بیشتر از سبزی‌ها و میوه در رژیم غذا ئی خود استفاده کنیم و یکی از روش‌های انجام این کار، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های تازه است. میوه تازه را کم بخرید، اما هر روز بخرید و استفاده کنید.»

به گفته این کارشناس تغذیه، لوبیا منبع غنی و ارزان پروتئین است و می‌توان با آن جای مواد پروتئینی گران‌قیمت مثل گوشت قرمز، مرغ و ماهی را در غذاهایی مثل سوپ و خورشت پر کرد. مصرف لوبیا حتی به کاهش وزن و لاغری هم منجر می‌شود.

وی در تکمیل صحبت‌هایش توصیه دارد: «کره بادام‌زمینی کره‌ای خامه‌ای سرشار از پروتئین، چربی‌های مفید و بسیار سیرکننده است. بهتر است کره بادام‌زمینی طبیعی تهیه کنید و روزی بیش از دو قاشق غذاخوری از آن میل نکنید.

می‌توانید تخم‌مرغ را به شکل آب‌پز، نیمرو یا املت یا خیلی روش‌های دیگر میل کنید و از آن لذت ببرید. تخم‌مرغ یکی از منابع خوب پروتئین است و تنوع غذاهایی که تخم‌مرغ در آنها کاربرد دارد، باعث می‌شود استفاده از آن در تمام وعده‌های غذائی ممکن باشد. اگر می‌خواهید کالری کمتری مصرف کنید، یک تخم‌مرغ کامل را با چند سفیده تخم‌مرغ ترکیب کنید.

سیب‌زمینی یکی دیگر از مواد غذائی ارزان و مغذی است و سیب‌زمینی استانبولی، از نوع معمولی آن خاصیت بیشتری دارد. آنها را تنوری کرده و به‌عنوان یک غذای پرانرژی و سالم مصرف کنید.

اگر بخواهید صبحانه‌ای ارزان و مغذی داشته باشید، یک‌کاسه جو دوسر بهترین انتخاب ممکن خواهد بود. این دانه کامل سرشار از فیبر، پروتئین و دیگر مواد مغذی است. نصف فنجان جو دوسر خشک حاوی ۵ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است و قیمت آن هم بسیار ارزان است. اگر می‌خواهید ارزان‌تر تمام شود، آن را به مقدار زیاد تهیه کنید.»

**یک پزشک عمومی: کم‌خوابی و پرخوابی خطر بروز بیماری قلب و عروق، حمله قلبی و فشارخون بالا را به همراه دارد. در مقابل، خواب منظم شبانه باعث کاهش مشکلات قلبی می‌شود. چرت زدن در طول روز نیز می‌تواند مؤثر باشد.**

**یک فرهنگی: مغز شما یک نرم‌افزار است. شما آن را با خواندن کتاب، چالش‌های سخت، مهارت‌های یادگیری و شبکه اطراف‌تان به‌روزرسانی می‌کنید. هر روز زمان باکیفیتی را دور از تلفن خود بگذرانید. یک زندگی عالی در بیرون زندگی می‌شود، نه روی صفحه نمایش.**

**آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود نیک‌اندیشان رایان فن‌آور به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۵۰۵۹۰ و به شماره ثبت ۴۶۱۵۴۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ و گواهی شماره ۱۳۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ بانک سپه شعبه ملاصدرا تصمیمات ذیل اتخاذ شد محل شرکت به آدرس استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، گلستان، خیابان مهتاب شرقی، خیابان مهتاب غربی، پلاک -۲۳، طبقه ۱، واحد ۱ به کد پستی: ۱۴۹۳۶۷۳۳۶۱ تغییر یافت و ماده مربوطه اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید. آقای حسین یعقوبی جرتوده کد ملی: ۰۰۲۰۹۹۹۰۳۸ با پرداخت ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه در ردیف شرکاء قرار گرفت. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال به ۴۵۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت. و ماده مربوطه اساسنامه به شرح مذکور اصلاح گردید. لیست شرکاء پس از افزایش سرمایه به قرار ذیل است: خانم فائزه طاهری به کد ملی ۰۵۵۰۱۰۵۶۴۶ دارای ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم سمیه اسلامی‌فر به کد ملی ۲۰۰۲۶۹۸۳۵۱ دارای ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای حسین یعقوبی جرتوده به کد ملی ۰۰۲۰۹۹۹۰۳۸ دارای ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه.

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

**آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود نیک‌اندیشان رایان فن‌آور به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۵۰۵۹۰ و به شماره ثبت ۴۶۱۵۴۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم فائزه طاهری به کد ملی ۰۵۵۰۱۰۵۶۴۶ با دریافت ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه از شرکت خارج گردید. در نتیجه سرمایه شرکت از ۴۵۰۰۰۰۰۰ ریال به ۳۰۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه اساسنامه به نحو مذکور اصلاح گردید. لیست شرکاء پس از کاهش سرمایه به قرار ذیل است: خانم سمیه اسلامی‌فر به کد ملی ۲۰۰۲۶۹۸۳۵۱ دارای ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای حسین یعقوبی جرتوده به کد ملی ۰۰۲۰۹۹۹۰۳۸ دارای ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه.

**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 با مسئولیت محدود نیک‌اندیشان رایان فن‌آور به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۵۰۵۹۰ و به شماره ثبت ۴۶۱۵۴۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم سمیه اسلامی فر به کد ملی ۲۰۰۲۶۹۸۳۵۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره آقای حسین یعقوبی جرتوده به کد ملی ۰۰۲۰۹۹۹۰۳۸ به سمت رئیس هیئت‌مدیره و عضو هیئت‌مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهاء دار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضا مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره متفقا همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت‌مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر است.

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

**آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ابزار دقیق پارسیان کالا به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۶۲۶۸۵ و به شماره ثبت ۴۷۱۲۸۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای سعید رادگوهر به شماره ملی ۰۰۵۲۱۵۴۱۱۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۴و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۴ خانم اعظم حیدرپور قدم به شماره ملی ۰۰۶۷۹۵۲۷۵۵ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۴ آقای حجت غلامی فخبی به شماره ملی ۰۰۶۸۷۳۷۹۹۸ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۴ خانم سمیه ابراهیمی به شماره ملی ۰۰۶۹۶۸۰۲۹۹ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۱۴ انتخاب گردیدند امضای کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، عقود اسلامی و قراردادها با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و امضای کلیه اوراق عادی و اداری با امضاء حداقل یکی از نفرات مدیرعامل و یا رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. خانم اعظم قمری سبزوار به شماره ملی ۰۰۱۳۰۱۰۴۴۱ به سمت بازرس علی البدل تا پایان سال مالی خانم صبا احمدی به شماره ملی ۰۷۹۵۲۹۲۲۹۵ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.

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

**شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۳**

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 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 | ۴۲/۰۰۰/۰۰۰ | ۲۱/۰۰۰/۰۰۰ | ۱۰/۵۰۰/۰۰۰ |
| روزنامه کیهان انگلیسی | ۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰ | ۸۱/۰۰۰/۰۰۰ | ۴۰/۵۰۰/۰۰۰ |
| روزنامه کیهان عربی | ۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰ | ۸۱/۰۰۰/۰۰۰ | ۴۰/۵۰۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان ورزشی | ۲۸/۰۸۰/۰۰۰ | ۱۴/۰۴۰/۰۰۰ | ۷/۰۷۰/۰۰۰ |
| مجله زن روز | ۲۸/۰۸۰/۰۰۰ | ۱۴/۰۴۰/۰۰۰ | ۷/۰۷۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان بچه‌ها | ۱۴/۰۴۰/۰۰۰ | ۷/۰۲۰/۰۰۰ | ۳/۵۱۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان فرهنگی | ۲/۱۶۰/۰۰۰ | ——— | ——— |

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.

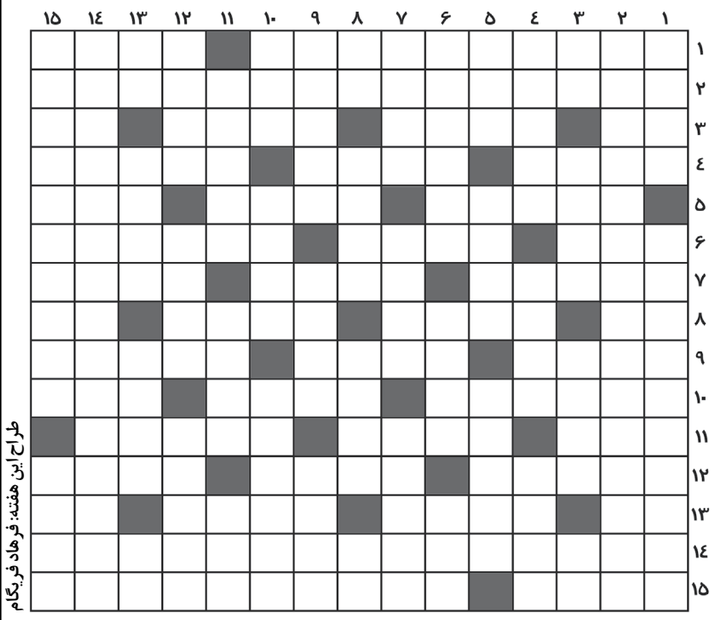
**فرم تقاضا**

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: .....

امور مشترکین
موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

## جدول شماره ۱۲۸۵۴

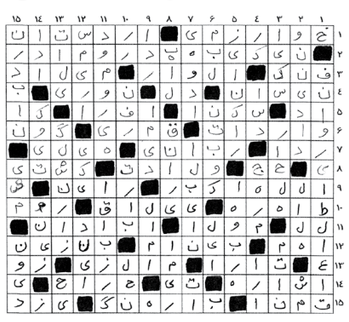
بدون نقطه کور



طراح این هفته: فرهاد فریگام

### افقی:

۱- اثری از جرج برنارد شاو- کامل، بی‌عیب ۲- پانزده حرف ازین بیت سنایی غزنوی را درین ردیف جای دهید: عقل و جان را مراد و مالک اوست/ منتهای مرید و سالک اوست ۳- یک و یک- جمع چند امیر- جناحی در سیاست- حرف یاوه ۴- عالم نسب‌شناس- فتنه- متوقف، مقابل پویا ۵- رودی بزرگ در سیبری- مقابل ابدی- دوست همدل ۶- سگرمه درهم رفته- رطوبت نداشتن- سرگردان ۷- بدیه بودن- مار سفید و سیاه- از فنون کشتی آزاد ۸- صوت تعجب- در امان از خطر- شاگرد مغازه- نفی عرب- ۹-نابود-اتحادیه‌شرکت‌های‌هواپیمایی-کنار نهر آب ۱۰-صنف معامله‌گران ارز-نوعی فیلم-عنصر مقدس در ایران باستان ۱۱- بخش بالای زانو- عقب‌مانده- زبان اقلیت مسیحی کشورمان ۱۲- مجموع تورات و انجیل- تمدنی در عراق باستان- خراب و فاسد ۱۳- نوعی شیرینی- گندمگون- خیزش، جنبش- جنس قوی‌تر ۱۴- پانزده حرف ازین بیت عطار نیشابوری را درین ردیف جای دهید: چون نهان گردد تنم در خاک و خشت/ بگذری از هر چه کردم خوب و زشت ۱۵- ملعون‌ترین بنی‌امیه- کتابی از نایون وایلدر آمریکایی.

### عمودی:

**۱- امر به ماندن- نویسنده کتاب تاریخ یمینی در دوره غزنویان ۲- پانزده حرف از این بیت سنایی غزنوی را در این ستون جای دهید: ای شده از شناخت خود عاجز/ کی شناسی خدای را هرگز ۳- عریان- نمو دادن- بانوی فرانسوی نویسنده کتاب «قصه‌های مادر بزرگ»- پیشوند دارندگی در عربی ۴- فرقه‌ای در عربستان- شاعری از اصفهان- واحد طول انگلیسی ۵- پسوند رنگ‌ها- صلابت- در خارج از ایران طلا را این‌طوری می‌فروشند ۶- غلطزدایی از نوشتار- آبگینه- مبهوت ۷- پارچه- کودن- بانوی محروم از دختر داشتن ۸- آغوش- سیم متصل به شمع خودرو- بزدل- ایستاده چون ستون ۹- می‌گویند خواص آن بهتر از شیر گاو است- ترازوی سنگین- قرار شده ۱۰- بالاپوشی بلند- طلبه بودایی در تبت- باربری در تهران قدیم ۱۱- جمع وسیله- شجاع- پاسخ مثبت خودمانی ۱۲- وصف صنایع قدیمی ما- مظهر صبر- دارنده تمکن ۱۳- نشانه وجود مفعول در جمله- سیخ کوچک- طرف و پهلو- صریح ۱۴- پانزده حرف از این بیت سنایی غزنوی را درین ستون جای دهید: سلوت او خلوتی اندر نهان/ دعوت او دولتی اندر کمین ۱۵- از روش‌های صرفه‌جویانه تلویزیون ما- جزیره‌ای ایرانی.**