زنیرو بود مرد را راستی | زسستی کژی زاید و کاستی

نقش ورزش در سلامت جامعه

امیرحسین بسطامی

بخش نخست

امروزه ورزش نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. ورزش فقط مربوط بـــه توانایی انجام ورزش هـــوازی و اندازه عضلات نیســـت. مطمئناً ورزش می‌تواند ســـلامت جسمی و فیزیکی شما را بهبود ببخشـــد و حتی چندین سال به طول زندگی شما بیفزاید، اما این موارد برای اکثر مردم چیزی نیست که انگیزه کافی برای ورزش کردن را بدهد. مشاوره با روانپزشک یا روانشناس هم می‌تواند در سلامت روان به شـــما کمک بزرگی کند. افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند این کار را به‌خاطر حس تندرســـتی که به آنها می‌دهد انجام می‌دهند. آنها در طول روز انرژی بیشتری احساس می‌کنند، شب‌ها بهتر می‌خوابند، خاطرات شفاف‌تر و دقیق‌تری به یاد دارند و نسبت به خود و زندگی خود احساس آرامش و خوش‌بینی بیشـــتری دارند و این یک داروی قدرتمند برای بسیاری از مشکلات روانی رایج است.

ورزش منظم می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی، اضطراب، کم‌توجهی، بیش‌فعالی و موارد دیگر داشته باشد. همچنین اســـترس را تســـکین می‌دهد، حافظه را بهبود می‌بخشد، به شـــما کمک می‌کند بهتر بخوابید و روحیه کلی شـــما را تقویت می‌کند. برای اینکه بتوانید از مزایای ورزش کردن بهره‌مند شوید نیازی نیست که یک طرفدار پروپاقرص تناســـب اندام باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که مقادیر متوســـط ورزش نیز می‌تواند تغییر و تحولاتی را ایجاد کند. فارغ از سن‌وسال یا میزان تناسب اندامتان، می‌توانید یاد بگیرید که از ورزش به‌عنوان ابزاری قدرتمند برای داشـــتن احساس بهتر استفاده کنید. ورزش عبارت است از فعالیتی نهادینه که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به‌وسیله شرکت‌کنندگانی که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. این تعریف با فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته ارتباط پیدا می‌کند. از نظر ســـازمان بهداشـــت جهانی؛ تندرســـتی صرفاً نداشـــتن بیماری و ضعف نیست، بلکه منظور از آن ســـلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و بیماری اســـت. ورزش بر قوای جسمی و قوای روانی اثرگذار است. تحرک عامل سلامتی است و از چاقی و اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند.

فردوسی شاعر بزرگ ما سال‌ها پیش گفته است: ز نیرو بود مرد را راستی / ز سستی کژی زاید و کاستی

آمارها درباره اثرات منفی کم‌تحرکی

ورزش رفتاری اجتماعی است که هسته اصلی آن را رقابت مبتنی بر مهارت جســـمانی تشکیل می‌دهد. این رفتار شامل طیف وسیعی از بازی‌های کودکان تا مسابقات ورزشکاران حرفه‌ای می‌شود. ورزش به عنوان فعالیت‌های حرکتی ســـازمان‌یافته، رقابتی و نهادینه‌ای تلقی می‌شود که می‌توان در مقاطع ســـنی مختلف، برای تأمین نیروی انسانی سالم، توسعه اقتصادی، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز، همبستگی بشری و تبادل فرهنگی در ابعاد درون ملیتی و برون ملیتی، از اثرات آن در جامعه بهره‌مند شد. در بحث جامعه و ورزش، تأثیر ورزش بر فرهنگ و ارزش‌ها، اجتماعی شـــدن ورزش، رسانه‌های ورزشی و خشونت‌های ورزشی، حقوق ورزشی، طبقات و گروه‌های اجتماعی، اوقات فراغت ورزشـــی، تماشاگران ورزشـــی، الگوهای ورزشی، تجارت ورزش و سیاست ورزش مطرح می‌شود. بررسی و تبیین همه این موارد نیاز به انجام پژوهش‌های علمی تخصصی و برنامه‌ریزی علمی دارد تا جامعه از حیث این حیطه‌های تخصصی در بحث ورزش بهره‌مند گردد.

چرا ورزش کنیم؟ از مهدی حســـینی یک کارشناس ارشد تربیت‌بدنی سؤال می‌کنم: «چرا ورزش کنیم؟» وی به گزارشـــگر کیهان پاسخ می‌دهد: «کم‌تحرکی می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی در افراد جامعه شود. طبق آمار جهانی تقریباً ۲ میلیون مرگ در سال به کم‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی نسبت داده شده است و به همین دلیل ســـبک زندگی کم‌تحـــرک در بین ۱۰ عامل اصلی مرگ‌ومیر و ناتوانی جســـمی قرار دارد. کم‌تحرکی باعث دو برابر شدن ریسک بیماری‌های قلبی- عروقی، دیابت و چاقی می‌شود و خطر بیماری‌های سرطان، پرفشارخونی، افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.»

وی در ادامه با اســـتناد به آمار موجود برایمان تبیین می‌کند: «بر اساس آمارهای ارائه شده در حیطه سلامت کشـــور، شـــیوع کم‌تحرکی در جامعه ایران به ۵۷ درصد رسیده و ۶۵ درصد افرادِ جامعه، دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. همین موارد عامل مهمی برای ابتلا به بیماری‌های مختلف غیرواگیر است. تمامی این موارد و مشکلات ناشی از آنها بار اقتصادی و روانی زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کنند و می‌توانـــند زندگی خانواده‌ها و افراد جامعه را با مخاطره روبه‌رو نمایند. ارتقای فعالیت بدنی برای افراد در هر سنی به عنوان یک اولویت اصلی در بهداشت عمومی و سلامت همگانی تبدیل شـــده است. لازم نیست ساعت‌ها در یک سالن ورزشی وقت صرف کنید یا خود را مجبور به انجام تمرینات طولانی و یکنواخت کنید تا از مزایای بسیار زیاد ورزش بهره‌مند شوید. این نکات می‌تواند به شما کمک کند فعالیت‌هایی را که از آن لذت می‌برید، پیدا کنید و احساس بهتری داشـــته باشید، بهتر به نظر برسید و بهره بیشتری از زندگی نصیبتان شود. اگر با ورزش نتوانستید اختلال‌ها یا عوارض روانی را بهبود دهید، مشـــاوره با روانپزشک یا روانشناس می‌تواند مؤثر باشد.»

ورزش و افسردگی

مطالعات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند افسردگی خفیف تا متوسط را با همان قدرت داروهای ضدافسردگی درمان کنـــد، البته بدون عوارض جانبـــی. مطالعه جدید مشـــخص کرد که دویدن به مـــدت ۱۵ دقیقه در روز یا پیاده‌روی به مدت یک ســـاعت خطر ابتلا به افســـردگی ماژور(اصلـــی) را تا ۲۶درصد کاهـــش می‌دهد. همچنین علاوه‌بر تسکین علائم افسردگی، تحقیقات نشان می‌دهند که انجام مداوم یک برنامه ورزشـــی می‌تواند مانع از عود مجدد بیماری شما شـــود. ورزش به دلایل مختلفی یک دشمن قدرتمند برای افسردگی است. مهم‌تر از همه، باعث ایجاد انواع تغییرات در مغز از جمله رشـــد عصبی، کاهش التهاب و الگوهای فعالیتی جدید می‌شـــود که احســـاس آرامـــش و تندرســـتی را ارتقا می‌بخشـــد. همچنین مواد شیمیایی قدرتمند موجود در مغز شما یعنی اندورفین‌ها را، آزاد می‌کند که باعث تقویت روحیه شـــما می‌شـــود و باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید. در آخر، ورزش می‌تواند به عنوان یک عامل پرت‌کننده حواس عمل کرده و به شما این امکان را بدهد تا ساکت و آرام باشید و بتوانید از چرخه افکار منفی که باعث افسردگی می‌شوند، خارج شوید.

ورزش و اضطراب

ورزش یک روش درمانی ضداضطراب طبیعی و مؤثر است. ورزش تنش و استرس را تسکین می‌بخشد، انرژی جسمی و روحی را تقویت می‌کند و با آزاد شدن اندورفین، تندرستی را تقویت می‌کند. هر چیزی که باعث حرکت شما شود می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما اگر جای حواس‌پرتی را به تمرکز بیشتر بدهید، منفعت بیشتری نیز خواهید برد. به عنوان مثال سعی کنید به احساس تماس پاهایتان با زمین، به ریتم تنفس خود و یا احساس برخورد باد به پوست‌تان توجـــه کنید. با اضافه کردن عنصر ذهن- آگاهی که واقعاً روی بدن شـــما و اینکه حین ورزش چه احساسی دارید؟ متمرکز شـــده - نه‌تنها وضعیت جسمی خود را سریع‌تر بهبود می‌بخشـــید، بلکه ممکن اســـت بتوانید جریانی از نگرانی‌های مداوم را که در سرتان جاری است قطع کنید.

رؤیا نیک‌بین، مشـــاور می‌گوید: «آیا تاکنون متوجه شده‌اید که حس بدنتان در هنگام استرس چگونه است؟ ممکن است در ماهیچه‌ها به‌خصوص ماهیچه‌های ناحیه صورت، گردن و شانه‌ها احساس گرفتگی و سفتی داشته باشید و درد پشت یا گردن یا سردردهای دردناک را تجربه کنید. ممکن است احساس سفتی در قفسه سینه، نبض کوبنده یا گرفتگی عضلات داشته باشید. همچنین ممکن است مشکلاتی از قبیل بی‌خوابی، سوزش سردل، سوزش معده، اسهال یا تکرر ادرار را تجربه کنید. نگرانی و ناراحتی ناشی از همه این علائم جسمی نیز به نوبه خود می‌تواند منجر به افزایش اســـترس شود و یک‌چرخه معیوب بین ذهن و بدن شـــما ایجاد کند. ورزش یک روش مؤثر برای شکســـتن این چرخه است. همچنین فعالیت بدنی با آزاد کردن اندورفین‌ها در مغز، به آرامش عضلات و تســـکین تنـــش بدنی کمک می‌کند. از آنجا که بدن و ذهن به هم نزدیک هستند، هنگامی که بدن شما احساس بهتری پیدا کند، ذهن شما نیز بهتر خواهد شد.»

ورزش و بهبود انگیزه

جعفر کهن ســـاکن خورموج از توابع بوشـــهر به راقم این سطور می‌گوید: «ورزش باعث افزایش شادی و نشاط در جامعه و روحیه و جلوگیری از افســـردگی، آسیب‌های اجتماعی و خیلی از امراض مانند چاقی دیابت و فشارخون بالا اســـت. باعث کاهش هزینه‌ها به‌واسطه نرفتن به دکتر می‌شـــود که همه اینها به اقتصاد خانواده کمک می‌کند. همچنین باعث افزایش عمر می‌شود. خودم هر هفته فوتبال بازی می‌کنم و در محل کارم تحرکم زیاد است.»

ورزش منظـــم یکی از آســـان‌ترین و مؤثرترین راه‌ها بـــرای کاهش علائم بیماری کمبود توجه و تمرکز، بهبود انگیزه، حافظه و خلق‌وخو اســـت. فعالیت بدنی بلافاصله ســـطح دوپامین، نوراپی‌نفرین و سروتونین مغز را افزایش می‌دهد. همه این موارد بر تمرکز و توجه تأثیر می‌گذارند. به‌این‌ترتیب، ورزش به همان روشـــی که داروهای مانند ریتالین و Adderall عمل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد.

شـــواهد نشـــان می‌دهد که با تمرکز قوی روی بدن و اینکه چه احساســـی در هنگام ورزش دارید، می‌توانید به سیســـتم عصبی کمک کنید تا آزاد شود و از واکنش بی‌حرکتی استرسی که مشـــخصه PTSD یا تروما است، بیرون برود. به جای اینکه به ذهن خود اجازه سرگردانی بدهید، توجه خود را به میزان زیادی به حس‌های فیزیکی بدن در مفاصل و ماهیچه‌ها، و حتی به اعضای داخلی بدن خود، معطوف کنید. تمریناتی که شامل حرکت متقاطع هســـتند (Cross Movement) کـــه هر دو بـــازو و پاها را درگیر می‌کنند بهترین گزینه‌ها برای شما هستند - مثلاً راه‌رفتن (به‌خصوص در شن و ماسه)، دویدن، شنا، تمرین وزنه‌بـــرداری. فعالیت‌های خارج از منزل مانند پیاده‌روی، قایقرانی، دوچرخه‌ســـواری در کوهستان، صخره‌نوردی، قایق‌ســـواری در موج‌های شـــدید آب (در سرازیری و از میان‌دشـــت و صحرا) نیز در کاهـــش علائم PTSD مؤثر بوده‌اند.

مزایای فکری و روحی ورزش

حافظه و تفکر شـــفاف‌تر: همان اندورفین‌ها که باعث می‌شـــوند احساس بهتری داشته باشـــید به شما کمک می‌کنند تا در انجـــام کارهایی که انجام می‌دهید تمرکز کنید و از نظر فکری نیز احساس تیزهوشی داشته باشید. ورزش همچنین رشد ســـلول‌های جدید مغز را تحریک می‌کند و در جلوگیری از افت عملکرد مغزیِ وابســـته به سن کمک‌کننده است.

عزت نفس بالاتر: فعالیت منظم یک سرمایه‌گذاری در ذهن، بدن و روح شـــما اســـت. هنگامی که تبدیل به یک عادت بشـــود، می‌تواند حس ارزشـــمند بودن را در شما تقویت کند و باعث شود احساس قدرت و نیرومندی کنید. نسبت به‌ظاهر خود احساس بهتری خواهید داشت و حتی با دستیابی به اهداف کوچکی در ورزش نیز احساس پیشرفت خواهید کرد.

خواب بهتر: حتی فعالیت‌های کوتاه‌مدت ورزشی در صبح یا بعدازظهر می‌تواند به تنظیم الگوهای خواب شما کمـــک کند. اگر ترجیح می‌دهید در شـــب ورزش کنید، ورزش‌های آرامش‌بخش مانند یوگا یا کشش ملایم می‌تواند به تقویت خواب کمک کند. افزایش ضربان قلب چندین بار در هفته به شما سرعت و انرژی بیشتری می‌دهد. فقط با چند دقیقه ورزش در روز شروع کنید و هر زمان انرژی بیشتری پیدا کردید، میزان تمرین خود را افزایش دهید.

قدرت انعطاف بیشتر: وقتی در زندگی با چالش‌های فکری یا روحی روبه‌رو هســـتید، به‌جـــای روی آوردن به رفتارهای منفی که در نهایت فقط باعث تشـــدید علائم شـــما می‌شـــوند، ورزش می‌تواند به شما کمک کند تا به روشـــی سالم با مشکلات خود مقابله کنید. ورزش منظم همچنین می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش اثرات استرس کمک کند.

دســـتیابی به فواید ورزش در سلامت روان راحت‌تر از آن اســـت که فکر می‌کنید. می‌خواهید بدانید که چه میزان فعالیت باعث تقویت ســـلامتی ذهنی شما خواهد شد؟ احتمالاً آن‌قدر که فکر می‌کنید، نیست. لازم نیست که چندین ســـاعت از روزهای پرمشغله خود را به ورزش در باشـــگاه، تعریق بســـیار زیاد، یا چندین مایل دویدن با ســـرعت یکنواخت صرف کنید. می‌توانید با ۳۰ دقیقه ورزش متوســـط، پنج بار در هفته از تمام مزایای سلامت جســـمی و روحی ورزش استفاده کنید. دو جلسه تمرین ۱۵ دقیقه‌ای یا حتی ســـه جلسه ۱۰ دقیقه‌ای ورزش نیز می‌توانند مفید باشد.

حتی کمی فعالیت بهتر از هیچ است

اگر هنوز هم سخت به نظر می‌رسید، ناامید نشوید، حتی فقط چند دقیقه فعالیت بدنی بهتر از هیچ اســـت. اگر بـــرای ۱۵ یا ۳۰ دقیقه ورزش زمـــان ندارید، یا اگر بدنتان به شما می‌گوید بعد از ۵ یا ۱۰ دقیقه ورزش باید استراحت کنید، اشکالی ندارد. با جلسات ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای شروع کنید و زمان ورزش خود را به آرامی افزایش دهید. هرچه بیشتر ورزش کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت، بنابراین در نهایت احساس آمادگی بیشتری می‌کنید. نکته اصلی این اســـت که به خودتان قول بدهید، بیشتر روزها فعالیت‌های بدنی متوســـط هرچند اندک را انجام دهید. هنگامی که ورزش رفته‌رفته تبدیل به عادت می‌شـــود، می‌توانیـــد به آرامی دقیقه‌های بیشـــتری اضافه کنید یا انـــواع مختلفی از فعالیت‌هـــا را امتحان کنید. اگر به این امر توجه داشته باشـــید، مزایای ورزش شروع به پدیدار شدن می‌کنند.

یک کارشناس ارشد تربیت‌بدنی: کم‌تحرکی می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی در افراد جامعه شود. طبق آمار جهانی تقریباً ۲ میلیون مرگ در سال به کم‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی نسبت داده شده است و به همین دلیل سبک زندگی کم‌تحرک در بین ۱۰ عامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی جسمی قرار دارد.

چنانچه بـــرای ۱۵ یـــا ۳۰ دقیقه ورزش زمان ندارید، یا اگر بدنتان به شـــما می‌گوید بعـــد از ۵ یا ۱۰ دقیقه ورزش باید استراحت کنید اشکالی ندارد. با جلسات ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای شروع کنید و زمان ورزش خـــود را به آرامـــی افزایش دهید. هرچه بیشـــتر ورزش کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت.

یک شـــهروند بوشهری: ورزش باعث افزایش شـــادی و نشاط در جامعه و روحیه و جلوگیری از افسردگی، آسیب‌های اجتماعی و خیلی از امراض مانند چاقی دیابت و فشارخون بالا است. باعث کاهش هزینه‌های اجتماعی به‌واسطه نرفتن به دکتر می‌شود که همه اینها به اقتصاد خانواده کمک می‌کند.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص مهندسین فرتاک‌سازان هامون به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۸۷۳۲۷ و به شماره ثبت ۴۴۱۲۶۱

به استناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مـــورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد آقای رامین مرادی تقی آبادی به شـــماره ملی ۰۰۶۹۷۴۵۹۳۵ به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ آقای محســـن حـــری روزبهانی به شـــماره ملی ۰۰۸۳۳۹۲۶۰۲ به ســـمت مدیرعامـــل تا تاریـــخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیـــره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ خانـــم زهرا غلامنژاد به شماره ملی ۳۳۸۰۰۴۹۶۵۴ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به ســـمت عضـــو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریـــخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ آقای ناصر پورمحمودیان به شـــماره ملی ۴۱۲۰۰۰۰۲۴۹ به ســـمت رئیـــس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به ســـمت عضو اصلـــی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ انتخاب گردیدند کلیه اســـناد و اوراق بهادار و تعهدآور شـــرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود بـــا امضای مدیرعامل به تنهائی همراه با مهر شـــرکت و اوراق عـــادی و اداری با امضای مدیرعامل بـــه تنهائی همراه با مهر شـــرکت معتبر می‌باشد. آقای ســـهیل حاجی بابائی به شماره ملی ۳۳۴۱۶۳۷۲۵۷ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی خانم اکرم توکلی به شـــماره ملـــی ۵۵۷۹۷۰۱۵۶۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات موسسه فرهنگی و هنری عصر اطلاعات به شماره ثبت ۳۷۱۰۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۵۴۷۰۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۲ و مجـــوز شـــماره ۱۴۰۰/۱/۲۷۵۴ مـــورخ ۱۴۰۰/۲/۲۵ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی اســـتان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: آقای مجید شـــاکری با کد ملی ۰۰۸۹۹۱۰۳۰۳ و آقای کریم شاکری با کد ملی ۱۲۹۹۹۸۴۲۷۴ و آقای منصور ابراهیمی خوسفی با کد ملی ۴۴۷۹۷۷۲۷۸۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

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

آگهی تغییرات شرکت پایا سامان پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۸۴۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۶۴۹۹۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: مهدی رجحانی به شماره ملی ۴۳۲۳۵۰۷۸۲۸ به نمایندگی از شرکت پیوند تجارت آتیه ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۹۱۶۵۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره مجید شاهسواری به شماره ملی ۰۰۵۴۶۷۷۶۸۸ به نمایندگی از بنیاد مستضعفان انقلاب اســـلامی به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۱۹۲۰ به ســـمت نائب رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل حسام وحیدی فرد به شـــماره ملی ۰۰۷۳۴۵۶۲۸۴ به نمایندگی از شـــرکت ره نگار خاورمیانه پارس به شناســـه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۳۶۰۹ به ســـمت عضو هیئت‌مدیره شهاب الدین دربندی به شماره ملی ۰۴۵۲۷۲۷۵۸۸ به نمایندگی از شـــرکت مادر تخصصی مالی و سرمایه‌گذاری سینا به شناسه ملی ۱۰۳۴۰۰۵۸۹۱۷ به سمت عضو هیئت‌مدیره فرزین رجبی دیورزم به شماره ملی ۱۵۵۲۰۶۵۵۳۷ به نمایندگی از شرکت انرژی گستر ســـینا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۵۰۲۲ به ســـمت عضو هیئت‌مدیره برای بقیه مدت تصدی هیئت‌مدیره انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد بهادار با امضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی، مکاتبات اداری و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد

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

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به شماره ثبت ۶۰۴۳

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عـــادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیـــل اتخاذ شـــد آقـــای حمید رضـــا محمـــد تقـــی زاده با کد ملـــی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ بـــه عنـــوان مدیرعامـــل و رئیـــس هیئت‌مدیـــره- آقـــای علی نصر با کد ملـــی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقـــای شـــهرام جعفـــری با کد ملـــی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره و قائم‌مقـــام مدیرعامـــل- آقـــای علی اصغر داورزنـــی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره- آقـــای حیـــدر بابا احمدی بـــا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیره بـــرای مدت دو ســـال انتخـــاب گردیدنـــد. موســـسه حسابرســـی ودجـــا شناســـه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به ســـمت بازرس اصلی و آقای اســـماعیل اســـلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک ســـال مالی انتخاب گردیدنـــد کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضـــاء مدیرعامـــل و یکی از اعضـــاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیـــاب مدیرعامل با امضاء برادر شـــهرام جعفری و یکی از اعضـــای هیئت‌مدیـــره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها بـــا امضـــای مدیرعامل و معـــاون مالی بنیـــاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معـــاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عـــادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهـــر بنیاد معتبر می‌باشـــد. ترازنامه برای ســـال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌هـــای کیهان جهت درج آگهی‌هـــای بنیاد تعاون بســـیج تعیین گردید.

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

سازمان بهزیستی کشور
State Welfare Organization of Iran

فراخوان مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای «واگذاری خدمات و نظافت مجتمع شهید عظیمی بابلسر»

سازمان بهزیستی کشور در نظر دارد موضوع **«واگذاری خدمات و نظافت مجتمع شـــهید عظیمی بابلسر»** را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به انجام رساند. با عنایت به بارگذاری اطلاعات مورد نیاز و مدارک و مستندات مربوطه در سامانه تدارکات الکترونیک دولت، متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اســـناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ســـتاد)به آدرس اینترنتی **www.setadiran.ir** مراجعه و پس از تکمیل مدارک لازم، جهت شرکت در مناقصه نسبت به بارگذاری فایل‌های آن در سامانه مذکور اقدام نمایند.

همچنیـــن متقاضیـــان می‌توانند جهت کســـب اطلاعات مـــورد نیاز با شـــماره تلفن **۹-۶۶۷۰۲۰۰۱** داخلی **۲۳۳۴** تماس حاصل نمایند.

نام و نشـــانی مناقصه گزار: به آدرس تهران- ضلع شمالی پارک شهر- خیابان شهید فیاض‌بخش - سازمان بهزیستی کشور.

نوع خدمات: **« واگذاری خدمات و نظافت مجتمع شهید عظیمی بابلسر»**

محل برگزاری مناقصه: تهران- ضلع شـــمالی پارک شهر- خیابان شهید فیاض‌بخش- سازمان بهزیستی کشور- طبقه چهارم - دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع.

زمان برگزاری مناقصه: از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به اطلاع متقاضیان خواهد رسید.

* **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار(سازمان بهزیستی کشور) جهت کسب اطلاعات بیشتر:** ۶۶۷۶۰۸۲۷.
* **اطلاعات تماس سامانه ســـتاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱
* دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

م الف: ۲۱۱۲ — شناسه آگهی: ۱۷۸۴۱۹۶

آگهی تغییرات شرکت صنایع همراه رسا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۹۷۹۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۴۹۷۱۵

به اســـتناد صورتجلســـه 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 ســـال مالی انتخـــاب گردیدند. ترازنامه و حساب ســـود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رســـید. روزنامه کثیرالانتشـــار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص جویاب نو به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۸۹۳۲۸۱ و به شماره ثبت ۴۳۹۷۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد خانم منیره بندرچی بصیر به شماره ملی ۰۰۴۹۲۸۶۸۰۳ به سمت بازرس علی‌البدل و مؤسسه حسابرســـی و خدمات مدیریت تدبیر محاســـب آریا به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۷۵۴۹۰ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ترازنامه و حســـاب سود و زیان و عملکرد سال مالی ۱۴۰۱ شرکت بررسی و مورد تصویب قرار گرفت.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۳

متقاضیـــان محتـــرم می‌تواننـــد بـــا توجه به جدول زیر نســـبت به انتخـــاب هر یک از نشـــریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشـــتراک به **شـــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانـــک ملـــت بـــه نـــام چـــاپ و انتشـــارات کیهـــان و ارســـال اصل فیـــش بانکـــی همراه با فـــرم تکمیل‌شـــده 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	۴۰/۵۶۰/۰۰۰	۲۲/۸۰۰/۰۰۰	۱۱/۴۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	۴۱/۴۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	۴۱/۴۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۴۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰
مجله زن روز	۴۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰	۵/۲۰۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۳/۲۰۰/۰۰۰	———	———

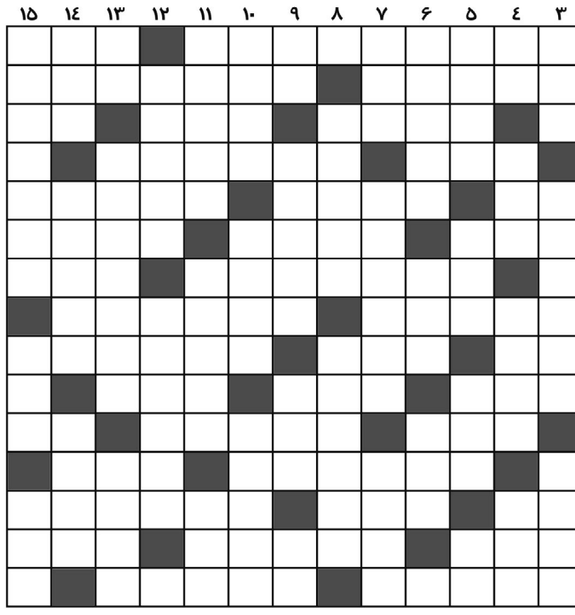
توجه:
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
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 آموزشی
روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۸۷۰



افقی:

۱- عامل مهمی که باعث نارســـایی کلیه و بروز سکته‌های قلبی و مغزی در انســـان می‌گردد- پیامبری که از بهشت رانده شد ۲- اثری از عبید زاکانی نویسنده و شاعر طنزپرداز قزوینی- عملی که باعث جلـــب محبت دیگران می‌گردد ۳- دارویی برای تقویت چشـــم- فصل بهار - نوعی برادر و خواهر- نفس جانسوز ۴- دل‌آزار کهنه- امیدواری- یکی از شهرهای مهم استان کردستان ۵- دستگاهی در موسیقی سنتی - ستاره و کوکب- استانی در کشور عراق ۶- بدگویی و سرزنش- بازدارنده- خوش یمن بودن ۷- چین و شکن- اثری از فریدالدین عطار نیشابوری- شاعر مسافر ۸- پایتخت کشور قرقیزستان- جمع راوی یا روایت کننده‌ها ۹- دارای وزن و ســـنگینی- یک حرف و ســـه حرف- رسول گرامی اسلام می‌فرمایند؛ هیچ فقری بدتر از