معاون یک دبیرستان در شرق تهران: ورزش صبحگاهی در مدارس باعث شادابی دانش‌آموزان می‌شود که با نشاط وارد کلاس شوند. زنگ ورزش در مدارس سبب تحرک دانش‌آموزان و همچنین شناسایی استعدادهای آنها در زمینه‌های مختلف می‌شود. ساعات ورزش مختص به ورزش هست و به دروس دیگر پرداخته نمی‌شود.

یک مربی ورزش: فرصت ندارید که ۳۰ دقیقه به دوچرخه‌سواری اختصاص دهید؟ نگران نباشید. در مورد فعالیت‌های بدنی به عنوان یک سبک زندگی فکر کنید نه اینکه فقط یک کار واحد برای تمام کردن داشته باشید. به کارهای روزمره خود نگاه کنید و راه‌هایی را برای شروع فعالیت در اینجا، آنجا و همه جا در نظر بگیرید. راه‌های آسانی پیدا کنید که برای تحرک بیشتر نیاز به باشگاه رفتن نداشته باشد.

نقش ورزش در سلامت جامعه

بخش دوم

به ورزش گرای و سرافراز باش که فرجام سستی سرافکندگی است

یک شهروند جنوبی: تأثیر ورزش هر چند اندک را در سلامت خود زیاد دیده‌ام و مهم‌ترین جنبه و تأثیر ورزش را در زندگی شخصی در زمینه سلامت روان و ایجاد انگیزه می‌بینم. به دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی علاقه زیادی دارم و هر هفته حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی دارم.

برنامه ورزشی خود را در زمانی از روز که انرژی شما در بالاترین حد است، تنظیم کنید. این ممکن است اولین چیزی باشد که صبح قبل از کار یا مدرسه انجام می‌دهید، یا در وقت ناهار قبل از اینکه خستگی بعدازظهر به سراغ‌تان بیاید یا حتی تمرین‌های طولانی‌تر در آخر هفته. اگر افسردگی یا اضطراب باعث شده است که در تمام طول روز احساس خستگی و بی‌تحرکی کنید، سعی کنید پیاده‌روی کنید. حتی یک پیاده‌روی کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند به پاک کردن ذهن شما، بهبود خلق و خو و تقویت سطح انرژی‌تان کمک کند.

به محض اینکه حرکت می‌کنید و کمی حس بهتری به شما دست می‌دهد، احساس کنترل بیشتری بر روی خوب بودن خود خواهید داشت. حتی ممکن است شما انرژی کافی برای انجام ورزش با شدت بیشتر را پیدا کنید؛ مثلاً با قدم زدن بیشتر، تبدیل راه رفتن به دویدن و یا اضافه کردن دوچرخه‌سواری.

برای به‌دست آوردن نتیجه لازم نیست رنج بکشید. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح متوسطی از ورزش برای اکثر افراد مناسب است. معنی متوسط:

۱) اینکه شما کمی سنگین‌تر از حد طبیعی نفس بکشید، نه اینکه نفس کم بیاورید. به عنوان مثال، شما باید بتوانید با کسی که همراه شماست در حین راه رفتن گپ بزنید، اما نتوانید به‌راحتی آواز بخوانید.

۲) اینکه بدن شما حین حرکت احساس گرم‌تر شدن کند، نه اینکه بیش از حد گرم شود یا بیش از اندازه عرق کند.

موانع روحی ورزش

هنگامی که شما خسته‌اید یا استرس دارید، احساس می‌کنید که ورزش کردن باعث بدتر شدن آن می‌شود، اما حقیقت این است که فعالیت بدنی یک انرژی‌دهنده قدرتمند است. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند خستگی را به طور چشمگیری کاهش داده و سطح انرژی شما را افزایش دهد. اگر واقعاً احساس خستگی می‌کنید، به خود قول دهید ۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. این احتمال هم وجود دارد که شما بتوانید پنج دقیقه دیگر هم بروید.

بنابراین، اکنون می‌دانید که ورزش به شما کمک می‌کند احساس بسیار بهتری داشته باشید و آن‌قدرها هم که فکر می‌کردید، تلاش فراوانی نمی‌خواهد، اما برداشتن اولین قدم به‌صورت شفاهی و زبانی آسان‌تر از انجام دادن آن در عمل است. موانع سر راه ورزش کردن بسیار زیادند به‌ویژه هنگامی که شما با سلامت روانی نیز درگیر هستید.

سعیده عسکری، معاون یک دبیرستان در شرق تهران به گزارشگر کیهان می‌گوید: «در مدرسه هنگام صبح نرمش انجام می‌دهیم. ورزش صبحگاهی در مدارس باعث شادابی دانش‌آموزان می‌شود که با نشاط وارد کلاس شوند. زنگ ورزش در مدارس سبب تحرک دانش‌آموزان و همچنین شناسایی استعدادهای آنها در زمینه‌های مختلف می‌شود. ساعات ورزش مختص به ورزش است و به دروس دیگر پرداخته نمی‌شود. در زنگ ورزش هر دانش‌آموزی با توجه به رشته ورزشی موردعلاقه خود ورزش‌هایی مانند والیبال، بسکتبال، هندبال، تنیس... انجام می‌دهد و این امر سبب شکوفایی استعداد ورزشی‌اش می‌شود.»

لیلا مرآتی، روانشناس موانع روحی فعالیت روزانه ورزشی را این‌گونه ذکر می‌کند: احساس درماندگی، احساس ناامیدی، احساس بد بودن در مورد خودتان، احساس درد و...

این روانشناس می‌گوید: «هنگامی که شما استرس دارید یا افسرده هستید، ممکن است به نظر برسد که اضافه کردن یک عادت دیگر شما را از پای درمی‌آورد و ظاهراً ورزش کردن عملی نیست. اگر فرزند داشته باشید، مدیریت کردن مراقبت از کودک در هنگام ورزش می‌تواند یک مانع بزرگ باشد. فقط به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی به ما کمک می‌کند تا همه چیز بهتر را انجام دهیم. اگر به شروع فعالیت بدنی به‌عنوان یک اولویت فکر کنید، به‌زودی روش‌هایی را برای قرار دادن مقادیر کم آن در یک برنامه شلوغ پیدا خواهید کرد. حتی اگر از مراحل اولیه شروع می‌کنید، همچنان می‌توانید تمرین کنید. ورزش به شما کمک می‌کند تا روی فرم باشید. اگر تجربه‌ای برای ورزش ندارید، با روزانه چند دقیقه حرکات کم‌فشار آهسته شروع کنید.»

وی در ادامه می‌افزاید: «آیا شما بدترین منتقد خود هستید؟ وقت آن است که یک روش جدید را در مورد بدن خود امتحان کنید. مهم نیست که وزن، سن یا سطح آمادگی جسمی شما چقدر باشد، افراد دیگری نیز مانند شما وجود دارند که همان هدف را برای متناسب بودن دارند. سعی کنید خود را با افرادی که شما را درک می‌کنند احاطه کنید. با افرادی که در سطوح مختلف تناسب‌اندام هستند کلاس بروید. رسیدن به حتی کوچک‌ترین اهداف تناسب‌اندام به شما کمک می‌کند اعتمادبه‌نفس بدنی‌تان را به دست آورید.»

این روانشناس در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «اگر ناتوانی، مشکل شدید وزن، آرتروز یا هرگونه آسیب یا بیماری‌ای دارید که تحرک شما را محدود می‌کند، در مورد راه‌های ایمن ورزش با پزشک خود صحبت کنید. شما نباید درد را نادیده بگیرید، بلکه باید کاری را که در توانتان است انجام دهید. اگر این به شما کمک می‌کند تمرین خود را به فواصل زمانی کوتاه‌تر ولی با تکرار بیشتر تقسیم کنید، یا اینکه ورزش در آب انجام دهید تا ناراحتی مفاصل یا ماهیچه‌ها را کاهش دهید.»

ورزش برای رهایی از اضطراب

بسیاری از ما به‌سختی می‌توانیم حتی در بهترین شرایط در خود انگیزه لازم را برای ورزش ایجاد کنیم. وقتی احساس افسردگی، اضطراب، استرس یا مشکلات روحی یا عاطفی دیگری می‌کنیم، ورزش کردن بسیار دشوار به نظر می‌رسد. این امر به‌ویژه در مورد افسردگی و اضطراب صادق است که می‌تواند حس گرفتار شدن (یک اصطلاح به معنی گیر افتادن در موقعیتی که شما در هر صورت بازنده‌اید) را به شما منتقل کند. شما می‌دانید که ورزش باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید، اما افسردگی انرژی و انگیزه لازم برای ورزش کردن را از شما ربوده است، یا اضطراب اجتماعی شما بدان معنی است که نمی‌توانید فکر اینکه در یک کلاس ورزش دیده شوید یا به پارک بروید را تحمل کنید؛ بنابراین چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ وقتی تحت‌فشار یک اختلال عاطفی قرار دارید و مدت طولانی ورزش نمی‌کنید، تعیین اهداف عجیب‌وغریب مانند دو ماراتن یا هر روز صبح ۱ ساعت ورزش، شما را ناامیدتر خواهید کرد چرا که ممکن است در انجام دادن آن شکست بخورید. بهتر است اهداف قابل دستیابی را تعیین کنید و از آنجا شروع کنید.

علی ناصری، مربی ورزش توصیه دارد: «روی فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید تمرکز کنید. این شامل هر فعالیتی است که باعث شود شما در حال حرکت باشید. اگر قبلاً ورزش نکرده‌اید یا نمی‌دانید از چه چیزی می‌توانید لذت ببرید، چند مورد مختلف را امتحان کنید. فعالیت‌هایی مانند باغبانی یا شرکت در یک پروژه نوسازی منزل می‌توانند راه‌های خوبی برای شروع هرچه بیشتر حرکت در هنگام بروز اختلالات خلقی باشد، همچنین به شما کمک می‌کنند تا فعال‌تر شوید و به شما حس هدفمندی و موفقیت در آنها را بدهد.

در هر ساعت از روز که تصمیم دارید ورزش کنید، لباس‌هایی را بپوشید که راحت باشد و موقعیتی را انتخاب کنید که به نظر شما آرامش‌دهنده یا انرژی‌بخش است. این ممکن است گوشه‌ای آرام از خانه شما، مسیری زیبا یا پارک موردعلاقه شهرتان باشد.

به خودتان پاداش دهید. بخشی از پاداش انجام یک فعالیت این است که بعد از آن چقدر حس بهتری خواهید داشت، اما این همیشه به انگیزه شما کمک می‌کند تا به خود وعده دهید یک چیز لذت‌بخش اضافی در کنار ورزش قرار دهید. بعد از تمرین، به خودتان با یک دوش، یک شربت دلپذیر یا با یک قسمت دیگر از برنامه تلویزیونی موردعلاقه‌تان پاداش دهید.»

این مربی ورزش در ادامه می‌افزاید: «ورزش را به یک فعالیت اجتماعی تبدیل کنید. ورزش با یک دوست و یا حتی بچه‌های شما نه‌تنها باعث می‌شود که ورزش بیشتر سرگرم‌کننده و لذت‌بخش باشد، بلکه می‌تواند به شما در ایجاد انگیزه در انجام روزمره ورزش نیز کمک کند. همچنین نسبت به وقتی که تنهائی ورزش می‌کنید، احساس بهتری خواهید داشت. در حقیقت، هنگامی که از یک اختلال خلقی مانند افسردگی رنج می‌برید، مصاحبت و همراهی با یک نفر می‌تواند به همان اندازه ورزش مهم باشد.

فرصت ندارید که ۳۰ دقیقه به دوچرخه‌سواری اختصاص دهید؟ نگران نباشید. در مورد فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک سبک زندگی فکر کنید نه اینکه فقط یک کار واحد برای تمام کردن داشته باشید. به کارهای روزمره خود نگاه کنید و راه‌هایی را برای شروع فعالیت در اینجا، آنجا و همه جا در نظر بگیرید. راه‌های آسانی پیدا کنید که برای تحرک بیشتر نیاز به باشگاه رفتن نداشته باشید.»

ایده‌هایی برای ورزش در هر مکان

علیرضا باور، ساکن گناوه از توابع استان خوزستان، کارشناس ارشد مهندسی شیمی و شاغل در یک شرکت پتروشیمی به گزارشگر کیهان می‌گوید: «تأثیر ورزش هر چند اندک را در سلامت خود، زیاد دیده‌ام و مهم‌ترین جنبه و تأثیر ورزش را در زندگی شخصی در زمینه سلامت روان و ایجاد انگیزه می‌بینم. به دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی علاقه زیادی دارم و هر هفته حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی دارم.»

در داخل و اطراف خانه شما: خانه را تمیز کنید، ماشین را بشویید، به حیاط و باغ برسید، چمن‌ها را با ماشین چمن‌زنی بزنید، پیاده‌رو یا پاسیو را با جارو تمیز کنید.

در محل کار و در حال حرکت: به جای رانندگی برای رفتن به محل قرار ملاقات‌تان از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده بروید، همه آسانسورها را کنار بگذارید و هر راه‌پله‌ای که ممکن است وجود داشته باشد را پیدا کنید، با سرعت به سمت ایستگاه اتوبوس پیاده‌روی کنید و سپس یک ایستگاه زودتر پیاده شوید، در پشت محوطه پارک کنید و پیاده به فروشگاه یا دفتر بروید، در مدت‌زمان استراحت خود یک پیاده‌روی با شدت زیاد انجام دهید.

با خانواده: در حین بازی کودک خود، دور زمین فوتبال بدوید، دوچرخه‌سواری در محله‌تان را بخشی از کارهای روتین (روزمره) آخر هفته خود قرار دهید، با فرزندان خود در حیاط گرگم‌به‌هوا بازی کنید، در یک دریاچه قایقرانی کنید، به مکان جدیدی برای قدم زدن بروید.

فقط برای تفریح: میوه را در یک باغ بخورید، موسیقی شاد گوش کنید، به ساحل بروید یا پیاده‌روی کنید، به‌آرامی در هنگام تماشای تلویزیون بدن‌تان را بکشید، یک تیم بولینگ در محل کار خود ترتیب دهید، در کلاس ورزش‌های رزمی شرکت کنید.

تأثیر ورزش در زندگی انسان

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بدانیم، خواهیم دید که اثرات مفید فعالیت‌های ورزشی را در پیشگیری، درمان و کنترل بسیاری از نارسایی‌های قلبی و عروقی و تنفسی نشان می‌دهد. امروزه که زندگی بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است. در اینجا بد نیست اشاره‌ای داشته باشیم به آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی و سکته‌های قلبی که همه‌ساله تعداد زیادی را قربانی می‌کند. طبق آخرین تحقیقات انجام شده در ایران بالاترین میزان مرگ‌ومیر بیماری‌های قلبی است. سلامتی و توانایی جسمانی از نعمت‌های الهی است. انسان همیشه خواهان سلامتی و نشاط است خوشبختی هر انسان وابسته به نیروی بدن و روحش است.

اهداف ورزش:

۱- هدف‌های بهداشتی و تندرستی: تأمین سلامتی و بهداشت بدن در برابر بیماری‌ها، تأمین شرایط و تقویت بدن، بازسازی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و افزایش کارایی آن.

۲- هدف‌های پرورشی و اخلاقی: پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، رشد و پرورش رغبت‌های مثبت، خودداری از پذیرش افکار و عقاید مسموم و ارشاد و هدایت دیگران.

۳- هدف‌های روانی و اجتماعی: تقویت روان و غلبه بر عادت‌های بد، رفع عوارض مثل نگرانی، ترس و کناره‌گیری، ایجاد حس رقابت سالم، دستیابی به شادابی و نشاط.

آگهی فروش سهام بانک سپه در شرکت آ س پ

نوبت دوم

بانک سپه در نظر دارد تعداد ۱۴۹،۷۹۰،۰۰۰ سهم معادل ۱۴/۹۸ درصد از سهام شرکت آ س پ مطابق شرایط و مبالغ مندرج در جدول ذیل را در تابلوی شرکت فرابورس ایران عرضه کند:

نام شرکت	سهام قابل عرضه		کل سرمایه شرکت (میلیون‌ریال)	ارزش پایه هر سهم (ریال)	ارزش کل پایه سهام قابل واگذاری (میلیون ریال)	شرایط فروش	تاریخ عرضه در تابلوی شرکت فرابورس ایران	نوع فعالیت بنگاه
	تعداد	درصد						
شرکت آ س پ	۱۴۹،۹۰،۰۰۰	۱۴/۹۸	۱،۰۰۰،۰۰۰	قیمت پایانی در روز قبل از عرضه یا تاریخ انتشار آگهی مزایده هر یک بالاتر باشد، به اضافه ۲۵ درصد	تعداد سهام قابل عرضه ضربدر قیمت پایانی در روز قبل از عرضه یا تاریخ انتشار آگهی مزایده هر یک بالاتر باشد، به اضافه ۲۵ درصد	یکجا و نقد	۱۴۰۳/۰۶/۲۶	طرح و اجرای پروژه‌های عمرانی، راه سازی، تاسیسات و تجهیزات، برق و انرژی، نفت و گاز و پتروشیمی، صنایع و معادن و کلیه فعالیت‌های مرتبط

م الف ۲۰۰۲ | شناسه آگهی: ۱۷۷۸۹۶۳ | بانک سپه - معاونت اقتصادی و سرمایه‌گذاری

(آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی)
مناقصه انجام عملیات ۳۰،۰۰۰ (سی هزار) متر حفاری اکتشافی و مغزه گیری به روش وایرلاین در معدن طلای زرشوران

شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران

پیرو آگهی فراخوان منتشره در روزنامه‌های یاقوت وطن مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ و صمت مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ به منظور ایجاد فضای رقابتی بیشتر، شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران در نظر دارد با عنایت به قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ و آیین‌نامه اجرائی بند «ج» ماده (۱۲) قانون برگزاری مناقصات، برگزاری فرآیند ارجاع کار و انتخاب پیمانکار ذی‌صلاح جهت «**تجدید مناقصه انجام عملیات ۳۰،۰۰۰ (سی هزار) متر حفاری اکتشافی و مغزه گیری به روش وایرلاین در معدن طلای زرشوران**» نسبت به تجدید فراخوان مذکور اقدام نماید.

لذا از کلیه شرکت‌های ذی‌صلاح که دارای توان فنی و اجرائی جهت انجام خدمات مربوطه می‌باشند و تمایل به شرکت در مناقصه فوق را دارند دعوت به عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir و به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۲۴۱۰۰۰۰۰۱۴ و واریز مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیون ریال) به شماره حساب ۴۰۰۱۰۵۴۲۰۴۰۵۰۷۱۸ به شناسه واریز ۳۲۳۰۵۴۲۷۴۲۹۵۷۳۰۴۰۰۰۱۴۰۰۵۲۶۶۰۳۰ و شماره شبا IR۵۶۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۵۴۲۰۴۰۵۰۷۱۸ در وجه شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران نزد بانک مرکزی شعبه مرکزی اقدام نمایند. خاطر نشان می‌نماید این فراخوان هیچ‌گونه تعهدی برای کارفرما جهت دعوت به مناقصه شرکت‌های دریافت‌کننده اسناد مناقصه ایجاد ننموده و تنها شرکت‌هایی که دارای شرایط مندرج در اسناد بوده و حایز حداقل امتیاز لازم (ارزیابی کیفی) شوند با تشخیص کارفرما به مرحله بعدی مناقصه راه خواهند یافت.

۱- نام و نشانی کارفرما: شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران به نشانی: تهران، میدان ولی‌عصر (عج)، کوچه شهیدان سازش، پلاک ۵ و ۷

۲- محل اجرای پروژه: استان آذربایجان غربی، شهرستان تکاب، کیلومتر ۳۸ جاده تخت سلیمان، شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران.

۳- موضوع مناقصه: انجام عملیات ۳۰،۰۰۰ (سی هزار) متر حفاری اکتشافی و مغزه گیری به روش وایرلاین در معدن طلای زرشوران طبق شرح مندرج در اسناد مناقصه.

۴- نوع مناقصه: یک مرحله‌ای عمومی همراه با ارزیابی کیفی

۵- مدت زمان اجرای پروژه: سه سال شمسی.

۶- گواهی‌نامه صلاحیت رشته و پایه: متقاضیان شرکت در مناقصه باید شرکت حقوقی **و دارای گواهی‌نامه حداقل پایه ۴ (چهار) رشته کاوش‌های زمینی از سازمان برنامه و بودجه کشور و گواهی‌نامه صلاحیت ایمنی معتبر پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی** باشند.

۷- تامین مالی: از محل منابع اعتبار کلی طرح‌های اکتشافی ایمیدرو

۸- مبلغ ضمانت نامه و نوع تضمین: نوع تضمین بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی موضوع تصویب نامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیئت محترم وزیران به مبلغ ۴۱،۸۶۹،۳۶۰،۹۴۰ (چهل و یک میلیارد و هشتصد و شصت و نه میلیون و سیصد و شصت هزار و نهصد و چهل) ریال خواهد بود و تضمین ارائه شده می‌بایست برای مدت سه ماه از تاریخ آخرین مهلت قبول پیشنهادات معتبر و قابل تمدید باشد.

۹- زمان و محل دریافت اسناد: از اشخاصی که تمایل به شرکت در مناقصه مزبور را دارند دعوت به عمل می‌آید جهت آگاهی و دریافت اسناد مربوطه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir از تاریخ درج آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۶ اقدام نمایند.

۱۰- زمان و محل تحویل اسناد: متقاضیان مکلفند پیشنهادهای خود را حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۹ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir بارگذاری نمایند.

۱۱- زمان گشایش پاکت ارزیابی کیفی: ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ به نشانی مندرج در بند دو از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

م الف ۲۱۰۸ | شناسه آگهی: ۱۷۸۴۱۶۲ | شرکت گسترش معادن و صنایع معدنی طلای زرشوران

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

به استناد صورتجلسه 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 سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشار 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 ۱۰۱۰۸۹۳۲۸۱ و به شماره ثبت ۴۳۹۷۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد خانم منیره بندرچی بصیر به شماره ملی ۰۰۴۹۲۸۶۸۰۳ به سمت بازرس علی‌البدل و مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت تدبیر محاسب 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 حساب سود و زیان و عملکرد سال مالی ۱۴۰۱ شرکت بررسی و مورد تصویب قرار گرفت.

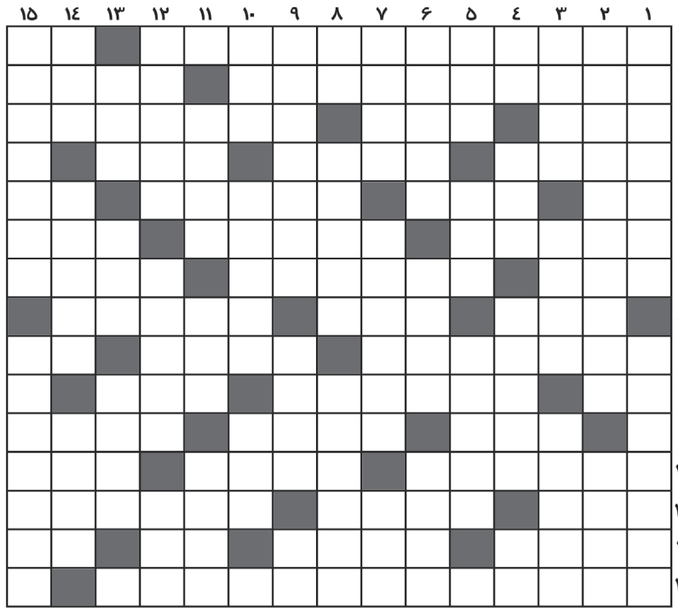
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

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

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای رامین مرادی تقی آبادی به شماره ملی ۰۰۶۹۷۴۵۹۳۵ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ آقای محسن حری روزبهانی به شماره ملی ۰۰۸۳۳۹۲۶۰۲ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ خانم زهرا غلامنژاد به شماره ملی ۳۳۸۰۰۴۹۶۵۴ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ آقای ناصر پورمحمودیان به شماره ملی ۴۱۲۰۰۰۰۲۴۹ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۱ انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود با امضای مدیرعامل به تنهائی همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. آقای سهیل حاجی بابائی به شماره ملی ۳۳۴۱۶۳۷۲۵۷ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی خانم اکرم توکلی به شماره ملی ۵۵۷۹۷۰۱۵۶۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند.

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

جدول شماره ۱۲۸۷۱



افقی:

۱- شهادت این امام همام را به عموم شیعیان جهان و بخصوص هموطنان گرامی تسلیت می‌گوییم- ویتامین کمیاب ۲- منظومه‌ای از عبدالرحمان جامی شاعر و عارف بزرگ قرن هشتم هجری- نام یکی از خدایان مصریان باستان ۳- لباس بلندی برای مردان- حیوان اهلی شده- واحد اندازه‌گیری حافظه کامپیوتر ۴- یکی از نامها و صفات حضرت حق- واژه مقابل لیل در قرآن کریم- بدان و آگاه باش ۵- از واحدهای وزنی منسوخ شده- قطعی برای کاغذ- یکی از خبرگزاری‌های داخلی- تخم مرغ انگلیسی‌ها ۶- نوعی پسته- از زبان‌های رایج مردم ایران باستان در دوران هخامنشیان- یکی از میوه‌های متنوع در این فصل ۷- فرشته‌ای در بیمارستان- دانشمند و منجم بزرگ کشورمان که هم‌عصر با ابن‌سینا بود- واحد پول کشور نروژ ۸- حرف دوم از الفبای یونانی- شهری قدیمی در استان فارس- کهن‌ترین بنای دیدنی شهر ملایر ۹- اثری از آناتول فرانس نویسنده معروف و بزرگ فرانسوی- نامی برای مردان آذری - درد و مرض ۱۰- حرف انتخاب- همان پدر زنان است- عزیز مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها ۱۱- بزرگترین سازمان جهانی- ورزشی که زاده چوگان است- بدگو و بد دهان ۱۲- صدمین سوره قرآن کریم- به زمینی گفته می‌شود که در آن هیچ‌گونه کشتی صورت نگرفته باشد- نام همسر حضرت یعقوب علیه‌السلام ۱۳- ضمیر مفعولی- تازه کار- یازدهمین امام شیعیان آن را نعمتی بر شمرده‌اند که به آن کسی حسد نمی‌ورزد ۱۴- بزرگترین قاره جهان- اختلال گفتاری- الفبای موسیقی- هزار آن در جاده چالوس دیدنی است ۱۵- کنایه از فردی است که مال و مقام دنیوی باعث سستی و بی‌قیدی در اعتقاد و ایمانش شده است.

عمودی:

۱- سوره‌ای که آن را عروس سوره‌های قرآن نام نهاده‌اند- بزرگ‌ترین خطاط خط نستعلیق تاریخ خطاطی ایران ۲- تابلویی از استاد کمال‌الملک- نامی برای کفش ۳- دردها - شهری در استان بوشهر- شهری که سلمان فارسی والی آن شد ۴- علامت ماضی استمراری- شمردنی جنگل- به مردمی که در یک منطقه ساکن هستند می‌گویند- صرفه‌جویی در آن یک وظیفه ملی است ۵- زن بهشتی- میوه سلامتی- یکی از زیباترین قله‌های کشورمان که هر ساله صدها نفر آن را فتح می‌کنند ۶- نام مادر گرامی دهمین امام شیعیان- اسب بارکش- اولین رخداد مهم زندگی انسان ۷- نام مادر گرامی امام رضا علیه‌السلام- شتر ماده- پایتخت سرزمین اژدها ۸- حرف از در زبان عربی- در مثل می‌گویند کارش را به فردا میفکن- واحد پول کشور تاجیکستان ۹- اولین قومی که در تاریخ موفق به داشتن سیستم بایگانی شد- پایتختی در ساحل دریاچه مازندران- خداوند ندارد ۱۰- بندری در جوار بندر لنگه- مهمترین راه برای ترانزیت کالا- فدراسیون بین‌المللی دوومیدانی ۱۱- کلمه غیرمؤدبانه برای صدا کردن کسی- واحد پول کره- نقاش انگلیسی که وی را آخرین شکسپیر جهان نقاشی می‌نامیده‌اند ۱۲- عرب‌ها به ژاپن می‌گویند- اثری از شیخ بهائی- حق ظالمانه کشورهای قدرتمند در سازمان امنیت ۱۳- نویسنده معروف آلمانی- واژه بی‌ادبانه در مورد رد کردن کسی- شاهکار شکسپیر ۱۴- محله و برزن- بام بلند استان همدان- واحدی برای لوله‌های آب ۱۵- شاهکار سوفکل درام‌نویس مشهور یونان باستان- بیماری زوال عقل که بایدن دچار آن شده است.