کیهان

ارتقای فرهنگ گرایش به ورزش در بدنه جامعه

ممارست روزانه برای افزایش استقامت جسمی و تضمین سلامتی

تارا وحیدی

بخش پایانی

بگذارید با این جمله که به ذهنمان تلنگر می‌زند، این گزارش را آغاز کنیم: ورزش نکردن از سیگار کشیدن، دیابت و حتی از بیماری‌های قلبی هم برای سلامتی خطرناک‌تر است. از طرف دیگر ورزش بیش از اندازه و افراطی از ورزش نکردن بدتر است. بعد از انجام تمرین‌های ورزشی بدن نیاز به بازسازی عضله‌ها دارد. تمرین افراطی موجب دردهای زانو و آرتروز خواهد شد.

بهترین و بدترین ورزش‌ها برای مفاصل کدام‌اند؟

ورزش‌های مناسب آرتروز زانو: پیاده‌روی بر روی زمین صاف، شنا

ورزش‌هایی که نباید هنگام زانودرد انجام شود: فوتبال، شمشیربازی، راگبی، ورزش‌های مبارزه‌ای، تنیس.

ورزش‌های مناسب آرتروز ران: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری، غواصی، قایقرانی.

ورزش‌هایی که نباید هنگامی که آرتروز ران دارید، انجام شوند: ورزش‌های با توپ، اسب‌سواری، پرش، ورزش‌های مبارزه‌ای.

ورزش‌های مناسب آرتروز کمر: پیاده‌روی، شن.

ورزش‌هایی که نباید هنگام آرتروز کمتر انجام داد: دوچرخه‌سواری، اسب‌سواری، پرش، ورزش مبارزه‌ای، گلف، تنیس.

چرا از ورزش لذت نمی‌برید؟

هر تمرین و ورزشی در ابتدای کار سختی‌های خاص خودش را دارد، به‌ویژه در زمان شروع آن. اما همان‌طور که شما بیشتر سازگار می‌شوید، بدنتان نیز قوی‌تر می‌شود و آن زمانی که احساس می‌کنید لذت بردن از ورزش امری غیرممکن است، اگر ورزشی باب میل خود پیدا کرده و آن را به‌صورت روتین و در زندگی روزمره خود جای دهید، خواهید دید که ناخودآگاه به دنبال آن خواهید رفت و از آن لذت خواهید برد.

مرتضی احمدی، مربی ورزش می‌گوید: «انواع مختلفی از ورزش وجود دارد و شما لزوما مجبور نیستید اولین ورزشی را که امتحان کردید تا انتها انجام دهید و به آن متعهد بمانید. بهتر است اشکال مختلفی را بررسی کرده و بهترینش را امتحان کنید از جمله: تناسب‌اندام گروهی: اگر به ورزش‌های گروهی و دسته‌جمعی علاقه دارید، بهترین آن بدنسازی است و خوب است بدانید که بیشتر باشگاه‌های ورزشی انواع مختلفی از این ورزش‌ها را ارائه می‌دهند. فیلم‌ها و تمرینات ورزشی تلویزیونی: بسته‌های تمرینی بسیاری در تلویزیون نمایش داده می‌شوند که به افراد کمک می‌کند تا هر شرایطی و هر زمانی که تمایل داشتند در منزل تمرینات ورزشی خود را انجام دهند. همچنین می‌توانید این بسته‌ها را به‌صورت آنلاین یا DVD تهیه کنید یا حتی در فضای مجازی به تماشای آنها بپردازید.

تمرین در منزل: حتماً نیازی نیست برای داشتن یک تمرین عالی به باشگاه ورزشی بروید. می‌توانید تنها با داشتن تجهیزات ورزشی موردعلاقه خود در منزل مانند یک جفت دمبل مناسب دقیقاً اتاق نشیمن خود را به یک باشگاه تبدیل کرده و در آن به‌راحتی ورزش کنید. حتی امور روزانه منزل مانند جاروزدن برگ‌ها، پاروزدن برف‌ها یا جاروبرقی کشیدن هم کالری می‌سوزاند. این فعالیت‌ها را هم می‌توانید با هدف تمرینی و ورزشی انجام دهید تا بیشتر برای شما فایده داشته باشد.

اپلیکیشن‌های تناسب‌اندام: دانلود انواع برنامه‌های تناسب‌اندام بر روی گوشی‌های هوشمند یا تبلت به‌گونه‌ای است که انگار یک معلم خصوصی دارید. این برنامه‌ها ایده‌هایی برای تمرین، راه‌هایی برای پیگیری پیشرفت و باانگیزه ماندن را به شما ارائه می‌دهد. در بعضی موارد، حتی می‌توانید با دیگران در جامعه تناسب‌اندام ارتباط برقرار کرده و با آنها مشورت یا حتی رقابت کنید.»

یک مربی ورزش: نیازی نیست برای داشتن یک تمرین عالی حتماً به باشگاه ورزشی بروید. می‌توانید تنها با داشتن تجهیزات ورزشی موردعلاقه خود در منزل مانند یک جفت دمبل مناسب دقیقاً اتاق نشیمن خود را به یک باشگاه تبدیل کرده و در آن به‌راحتی ورزش کنید.

غلبه بر سونامی چاقی در جامعه

فاجعه‌ای به نام چاقی مفرط گریبان‌گیر جامعه شده و با ترویج فرهنگ در ورزش کنترل می‌شود. محمد گلریز شیرازی مدیرعامل مؤسسه ذهن و جسم برتر در این باره می‌گوید: باتوجه‌به تحقیقات و بررسی‌های به‌دست‌آمده از افزایش تعداد افراد چاق و همچنین افزایش مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی در چند دهه گذشته خبر می‌دهد. وی در ادامه می‌افزاید: «با خواندن این اخبار ناگوار نشانه‌های روند پرخوری (تغذیه نامناسب) و بی‌تحرکی در کشور نگران‌کننده است و گمان می‌رود بی‌تحرکی حتی در روستاهای ایران نیز افزایش چشمگیری یافته است.

با بررسی‌های بیشتر از آمار مبنی بر وضعیت شیوع چاقی و اضافه‌وزن در ایران بسیار نگران‌کننده شده است و باید در نظر بگیریم در سال ۱۴۰۰ حدود ۷۰ درصد از ایرانیان به چاقی یا اضافه‌وزن، (۴۷ درصد اضافه‌وزن و ۲۳ درصد چاقی) مبتلا بوده‌اند و ۴/۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) داشته‌اند و متأسفانه طبق جدیدترین آمار نتیجه‌گیری شده که ۸۰ درصد ایرانیان ورزش نمی‌کنند و این فاجعه یعنی ۵ برابر شدن آمار افراد چاق در ایران به دنبال خواهد داشت.» گلریز تصریح می‌کند: «طبق بررسی‌های دقیق‌تر، افزایش ۵ برابری افراد چاق در ایران طی ۴۰ سال گذشته هشدار بسیار جدی برای جامعه است و به‌جرئت می‌توان گفت تنها ۲۰ درصد مردم ایران ورزش می‌کنند و این خبرها نمایانگر این است که یک فرد ایرانی در هفته دو روز و به میزان نیم ساعت ورزش می‌کند؛ با گسترش ورزش با محوریت سلامت در جامعه می‌توان جامعه را به سمت‌وسوی جامعه سلامت‌محور سوق داد.»

وی می‌افزاید: «مقایسه هر کشور با کشورهای دیگر ناپسند است و شاید زیبا نباشد؛ اما برای پی بردن به عمق فاجعه باید گفت: آمار ورزش کردن مردم در کشورهای خارجی بین ۵۵ تا ۶۰ درصد اعلام شده و ورزش را باید در همه زمینه‌ها (فرهنگی، ورزشی و اجتماعی) در جامعه فراگیر کرد.»

گلریز شیرازی با بیان ایجاد پویش با شعار ترویج فرهنگ ورزش سلامت‌محور این اطمینان را داد که با اجرای صحیح این پویش، شعار آینده می‌تواند ورزش سلامت‌محور - جامعه سلامت‌محور، تبدیل شود، اما برای رسیدن از پویش ورزش سلامت‌محور به پویش جامعه سلامت‌محور راه طولانی‌ای برای پیاده‌سازی این پویش وجود دارد که با شناخت شاخص‌های اجتماعی می‌تواند به بهترین شکل اجرا شود.»

گلریز جمله‌های پایانی گفت‌وگویش را این‌گونه بیان می‌کند: «با ورزش سالم و مفید، انسان می‌تواند ذهن خود را سالم کند همان‌طور که گفته‌اند: «العقل السلیم فی البدن السلیم»، ازاین‌رو اهمیت ورزش و تأثیر آن در ایجاد شناخت نسبت به خدا و عبادت و بندگی به‌خوبی معلوم می‌شود که ورزشکار می‌تواند با عقل سالم و بدن قوی خود خدای متعال را بهتر بشناسد. جامعه سالم و سلامت نیازمند شروع ورزش سالم و سلامت است و اولین قدم برای تشکیل و ساخت جامعه سلامت‌محور به‌منظور توسعه ورزش، رفع مشکلات ورزشی و سازمانی در کشور باید به مهم‌ترین ضرورت جامعه اسلامی ایران باید در ورزش کشور کانون خودکفایی تشکیل شود تا شاهد تحول عظیم در راستای ترویج ورزش به‌خصوص قهرمان و پهلوان‌پروری انجام داد و همچنین فرهنگ و ورزش باید ارتباط نزدیک و متقابل با یکدیگر داشته باشند و در سایه این ارتباطات می‌توانیم شاهد پیشرفت ورزش باشیم و برای ترویج ورزش همه ایرانی‌ها از جوان تا پیر، از ضعیف تا قوی، از ورزشکار تا همه شهروندان در هر زمینه‌ای که باعث ترویج ورزش و ترغیب افراد به انجام ورزش با محوریت سلامت گردد، برنامه‌ریزی کنیم.»

مدیرعامل مؤسسه جسم و ذهن برتر: افزایش ۵ برابری افراد چاق در ایران طی ۴۰ سال گذشته هشدار بسیار جدی برای جامعه است و به‌جرئت می‌توان گفت تنها ۲۰ درصد مردم ایران ورزش می‌کنند.

کرامپ عضلانی چیست؟

کرامپ یا گرفتگی عضله‌ها عبارت است از انقباضی غیرارادی، ناگهانی، ممتد و معمولاً دردناک در یکی یا چند عضله و ممکن است از چند ثانیه تا یک ربع ساعت به طول انجامد. عارضه جدی نمی‌باشد و به جز در موارد خاص پس از مدت کوتاهی برطرف می‌گردد.

از بهنام سلیمی، ارتوپد درباره علل کرامپ عضلانی سؤال می‌کنم. وی پاسخ می‌دهد: «سرما، کاهش سطح کلسیم پلاسما، هیپوناترمی و هیپوکالمی (کاهش سطح سدیم یا پتاسیم خون) و عوارض دارویی مانند سالبوتامول است. کار کشیدن بیش از حد از عضله‌ها، انجام دادن تمرینات بدنی شدید و خستگی عضله‌ها، کم‌آبی بدن، قرار گرفتن عضله‌ها در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی، انجام ندادن حرکات کششی و گرم نکردن بدن پیش از اقدام به فعالیت‌های بدنی، به‌هم خوردن تعادل مایعات، هورمون‌ها و الکترولیت‌های بدن، تهی‌شدن عضله‌ها از عناصر منیزیم، کلسیم و پتاسیم که برای انقباض مناسب عضله‌ها ضروری هستند، مصرف برخی از داروها، نارسایی کلیه‌ها، کم‌کاری تیروئید، بارداری و اختلالات عصبی.»

در سؤال دیگری شیوه‌های درمان گرفتگی عضله‌ها را جویا می‌شوم. دکتر سلیمی توضیح می‌دهد: «پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. زیاد از عضله‌های خود کار نکشید. پیش از فعالیت بدنی حتماً ابتدا بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید. در طول روز آب کافی بیاشامید. انجام حرکات کششی عضله‌های درگیر، استفاده از کمپرس سرد و یا گرم، نوشیدن آب کافی، ماساژ دادن موضع از شیوه‌های مرسوم و عمدتاً خانگی درمان گرفتگی عضله‌ها محسوب می‌شوند.»

سؤال‌های متداول ورزشکاران

چرا ورزشکاران باید به مصرف ویتامین D توجه کنند؟

ویتامین D علاوه‌بر کمک به حفظ ساختار بدنی، قدرت و استقامت ورزشکار را افزایش می‌دهد، افت پروتئین در عضله‌ها را کاهش داده و سایز و قدرت فیبرهای عضلانی تند انقباض را افزایش می‌دهد.

ویتامین D با بهبود سنتز پروتئین، از نفوذ چربی در عضله‌ها می‌کاهد. نفوذ چربی در عضله‌ها که به آن عضله پرچربی می‌گویند: می‌تواند قدرت و کارآمدی عملکرد عضله را تضعیف کند.

بهترین منابع ویتامین D ماهی، لبنیات غنی‌شده یا جایگزین‌های غیر لبنی، گوشت گوساله ارگانیک و سبزی‌ها. بااین‌حال، نباید برای تأمین ویتامین D کافی برای بدنتان، صرفاً به منابع غذایی بسنده کنید. اگر به اندازه کافی در معرض نور آفتاب نباشید، ممکن است همچنان خطر کمبود این ویتامین برایتان وجود داشته باشد.

ورزش کردن در ساعات مختلف روز اثرات متفاوتی دارد؟

ورزش صبحگاهی برنامه‌های ژنی در سلول‌های ماهیچه‌ای را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و این سلول‌های ماهیچه‌ای را مؤثرتر کرده و قادر می‌سازد که قند و چربی بیشتری بسوزانند؛ بنابراین این نوع ورزش کردن برای افراد مبتلا به‌اضافه وزن و دیابت نوع ۲ مفیدتر است. ورزش عصرگاهی هم مصرف انرژی در سراسر بدن را برای مدت زمانی طولانی، افزایش می‌دهد.

روش‌های متداول تدریس رشته‌های ورزشی

غالبا روش‌های تدریس به‌صورت استاد محور بوده ولی از روش‌های شاگردمحور نیز استفاده می‌شود که باید مربیان با مقطع مهارت هنرجویان این روش‌های تدریس را هماهنگ کنند تا نتایج ثمربخش را به‌دست آورند. به گفته دکتر محمدپور یقینی، استاد دانشگاه تبریز مربیان حرفه‌ای و موفق بیشتر موارد از روش‌های معلم‌محور استفاده می‌کنند.

روش‌های معلم‌محور:

دستوری: مربی تصمیم‌گیرنده مطلق است و هنرجویان موظف به اجرا هستند.

تمرینی: مربی مهارت‌ها را آموزش می‌دهد و هنرجویان به تمرین مهارت‌ها می‌پردازند و مربی به برطرف‌کردن اشکالات می‌پردازد.

مربی‌محور و شاگردمحور ۵۰ به ۵۰:

کشف هدایت‌شده: مربی مهارت‌ها را آموزش می‌دهد و مراحل را طوری طراحی می‌کند تا هنرجو به پاسخ نهائی برسد و مربی برای رسیدن شاگرد به هدف. شاگرد را هدایت می‌کند.

حل مسئله‌ای: مربی تمرین و هدف را مشخص می‌کند و بیان می‌کند که چه چیزی را می‌خواهد به هنرجو آموزش دهد و هنرجو موظف است مهارت را با خلاقیت خود بیاموزد و مربی در این راستا کمک‌کننده و برطرف‌کننده اشکالات است.

دوجانبه: در این روش هنرجو هنرهای آموخته شده خود را با هم‌کلاسی‌ها مقایسه و بررسی می‌کند تا اشکالات و ایرادات خود را برطرف کند و مربی نیز کمک‌کننده و هدایت‌کننده است.

اما به عقیده قلیزاده، روش یکجانبه نیز یکی از راه‌های نتیجه‌بخش آموزش هنرجو محور است. در این روش هنرجوی ماهر به هنرجوی مبتدی آموزش‌های اولیه را می‌دهد و زمینه ارتباط بین هنرجویان را فراهم می‌کند و هنرجویان با ارتباط با همدیگر مهارت‌های ابتدائی را درک می‌کنند و با آن مهارت‌ها آشنا می‌شوند و این سبب می‌شود هنرجو برای آموزش آماده شود و از خجالت و استرس موجود بکاهد.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایران‌پتک به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۷۳۴۶ و به شماره ثبت ۵۳۶۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای امیرحسین رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۳۶۰۴۶۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم عطیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدرضا رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۳۷۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم هانیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۰۴۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدحسن رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۴۷۲۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ۲ امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند: موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ شرکت حمل‌ونقل آزادگان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ آقای مهدی شریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی موسسه حسابرسی نیک‌اندیشان افضل حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. 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 بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حمل‌ونقل آزادگان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ و به نمایندگی ذبیح اله جعفری طائمه به شماره ملی ۳۹۳۲۸۵۲۸۳۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و نائب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به نمایندگی مسعود نوراحمدی به شماره ملی ۱۹۳۰۶۰۸۰۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ و به نمایندگی بهمن خوشمهری آزاد به شماره ملی ۱۵۵۱۹۱۲۹۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای حسن امیری اسطلخ جانی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پشتیبانی ایثار به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۹۶۸۳ و به شماره ثبت ۱۲۹۶۳۴

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مهندسی آماد بهینه ساز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به نمایندگی حمیدرضا سلطانی به شماره ملی ۰۰۷۲۹۷۵۵۳۹ به سمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت خدماتی تحقیقاتی ساتر سبز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۶۲۳۹۱ و به نمایندگی محمد تقوی به شماره ملی ۰۹۱۹۸۶۲۴۰۳ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ به نمایندگی محمد حسن نوری زادگان به شماره ملی ۰۰۳۵۲۱۸۳۸۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای سعید غلامی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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 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 ۱۰۱۰۰۸۹۳۲۸۱ 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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها 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 تکمیل‌شده 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: ....

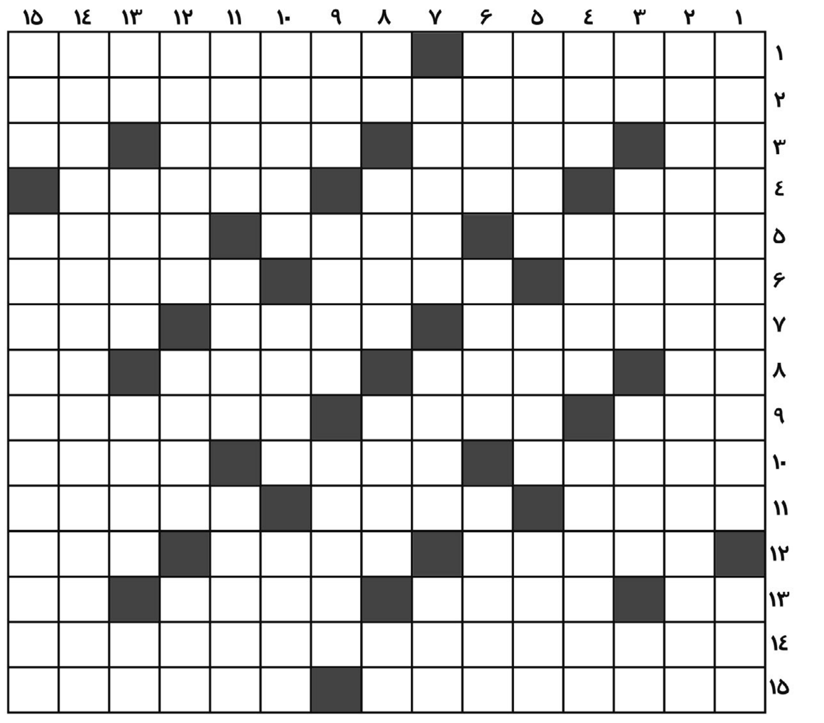
واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول

بدون نقطه کور

شماره ۱۲۹۰۰



افقی:

۱- مرغی در خدمت انسان‌ها- پوششی برای زنان ما ۲- پانزده حرف از این بیت سنایی غزنوی را در این ردیف جای دهید: ای شده از شناخت خود عاجز/ کی شناسی خدای را هرگز ۳- کلام پوست‌کنده- موجودیت- مکیدنی دوران انتظار- ضد گمان ۴- زادگاه علی اسفندیاری- نوعی بت- حاضر و مهیا کردن ۵- قرارگاه کارمند دولت- سنگین و باوقار- کار تکرارشدنی ۶- عارضه مرگ‌آور- دشمن- ناسزاگوی بی‌ادب ۷- وصف مرگ بد- پدر شعر نو- نهی از رفتن ۸- دو حرف ربط- نصیب و عطا- نورس، تازه‌رسیده- بانگ ندا ۹- برگه‌های رای دادن- شکوه و بزرگی- خطورکننده از ذهن ۱۰- زاهد مسیحی- از جای درآوردن- فرمان توقف ۱۱- طور دیگر شدن- آهستگی، تأنی- متوقف ۱۲- ناچار و ناگزیر- نهی‌شده- حشره دانه‌کش ۱۳- درد و مرض- زمین زیر کشت نرفته- آشیانه عقاب- بنیان ۱۴- پانزده حرف از این بیت نظامی گنجوی را در این ردیف جای دهید: درخت کیانی درآمد به خاک/ بغلتید در خون تن زخمناک ۱۵- کتابی از برتراند راسل نوبل‌گرفته- رنگی روشن‌تر از نارنجی.

عمودی:

۱- ملکه اعدام‌شده اسکاتلند- عدد ده در سامانه متریک ۲- پانزده حرف از این بیت علامه دهخدا را در این ستون جای دهید: چون گشت ز نو زمانه آباد/ ای کودک دوره طلایی ۳- بند تنبان- دریچه‌ای در دوربین عکاسی- سازی دمیدنی در ارکسترهای بزرگ- علامت جمع ۴- جادوی دشمن‌های مغول- گرو رفته- والامقام ۵- کُند- دوران داغ زندگی را سپری می‌کند- سطح و ظاهر ۶- سازمانی که ترکیه عضو آن است- عدم حضور- بی‌بهره از نزاکت ۷- میوه‌ای از گیلان- فشرده و نابود کن!- طعم سرکه ۸- بن چشیدن- آراسته- پشیمانی- پسوند گفتار و کردار ۹- الفت- طرف راست- دستگاه مولد برق جریان مستقیم ۱۰- پوشش زنانه- خداپرست- موافق ۱۱- سنگ مرمر- برای- خاندان قاتل شیخ اشراق سهروردی ۱۲- باز ایستنده و مجاب‌شده- بن مصدر ربودن- وصف تن رستم ۱۳- شاخ میان تهی- مکمل گرفتن- پسوند مکاتب فکری و هنری مغرب‌زمین- خلق و سرشت ۱۴- پانزده حرف از این بیت نظامی گنجوی را در این ستون جای دهید: ز بسیاری لشکر از هر دو جای/ فروبست کوشنده را دست و پای ۱۵- اسب جنیبت، کتل- روشنگری در دوران ظلمت.