بخش دوم

دامنه بدنسازی از خود بهبودی تا جلب توجه اجتماعی!

نگاهی به روش‌های مضر پرورش اندام مرسوم در باشگاه‌ها

بیشترشـــان جوان هستند و جویای متفاوت بودن و به چشم آمدن؛ نسلی که عجله و شتاب هم به خصوصیات شخصیتی‌شان اضافه شده و دیگر نمی‌خواهند برای رسیدن به وزن یا قد مناسب از ورزش‌های زمان‌بر کمک بگیرند برای همین دنبال راه‌های میان‌بر و بسیار مؤثر هستند.

یکی لاغر اســت و می‌خواهد یال‌وکوپال به هم بزند و دیگری کوتاه اســت و می‌خواهد قدبلند شود و سری میان‌ســرها درآورد. توصیه باشگاه هم به اینها استفاده از مکمل‌های سریع‌الاثر است که سود خوبی هم برای مربی دارد. مکمل‌هایی که حتی ممکن است از راه قاچاق و در شــرایط غیراستاندارد نگهداری شده و به دست مشتری رسیده باشد.

جوانان مشتاق چه می‌گویند؟

متخصصان هشدار می‌دهند داروهایی که به‌صورت غیرمجاز در بدنسازی مورد استفاده قرار می‌گیرند، عموماً داروهای استروئیدی هستند که استفاده از آنها ممنوع است. در مورد مکمل‌های ورزشی هم به هیچ عنوان فدراسیون مجوز اســتفاده یا فروش را به مربیان ورزشــی باشگاه‌ها نمی‌دهــد. تنها داروخانه‌ها، مجاز به فروش این مکمل‌ها هســتند که آن هم باید طبق تجویز پزشک متخصص باشد و سرخود مصرف نشود. البته ظاهراً استفاده سرخود یا زیر نظر مربی، امری معمول در باشــگاه‌های بدنسازی است؛ باشگاه‌هایی که گاه سلامت بدنسازان را فدای سود مالی خود می‌کنند چرا که ترجیح می‌دهند مکمل‌هایی را که در صحت و سلامت آنها اطمینانی وجود ندارد، هرچه بیشتر با قیمت‌های گزاف به فروش برسانند.

دانیــال در این بــاره می‌گوید: «لاغر بــودم و دلم می‌خواست چند کیلویی عضله به هم بزنم. یکی از کسانی که در آن باشــگاه فعالیت داشــت کنار ورزش، مصرف مکمل‌های خارجی را که ادعا می‌کرد خودش وارد کشور کرده، به من توصیه کرد. چاق شدم؛ اما کبدم چرب شد.»

محسن کیاوند جوان دیگری است که دلش می‌خواسته اندام روفرمی داشته باشد و می‌گوید: «احتمال تقلب در داروهای بدنسازی بالاست. حتی یکی از دوستان ما به‌خاطر تداخل این مکمل‌ها با داروی دیگر جانش را از دست داد و خانواده‌اش را داغدار کرد.»

علیرضا ۲۸ ساله هم یکی دیگر از بدنسازهاست. سنش بیشتر از آنچه هست نشــان می‌دهد. می‌گوید: «ریزش موهایم سنم را کمی بالا برده که می‌گویند اثر مکمل‌هاست، اما عضلاتم برایم مهم‌تر از موهایم است.»

افشین خانی ۱۹ ساله اهل ورزش زورخانه‌ای است و می‌گوید: «تربیت‌بدنی می‌خوانم و می‌دانم که این داروها چه عوارضی دارند، خیلی‌ها بودند که از این داروها آسیب دیدند. نمونه‌اش یکی از دوستان خودم که دو کلیه‌اش را به‌خاطر استفاده از مکمل‌های غیرمجاز از دست داد و مجبور شد دیالیز کند. آخر سر هم پیوند شد او را که دیدم تنبیه شــدم و رفتم سراغ زورخانه. کمی سخت است و نیاز به تلاش بیشتری دارد؛ اما بهتر جواب می‌دهد.»

فاطمه میناچی، دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه می‌گوید: «مکمل به نظرم خودش ســم خالص است، اما کاســبی داروخانه‌ها را هم رونق داده؛ برخی مواقع افراد در بدنســازی به جای غذای اصلــی، پروتئین، کراتین، گلوتامین و... می‌خورند و می‌بینند که در حال چاق شدن و عضله‌سازی هستند؛ اما نمی‌دانند به مرور زمان به این مکمل‌ها معتاد شــده و از غذا خوردن فراری می‌شوند و اگر غذا مصرف کنند دچار مشکلات گوارشی مثل تهوع، استفراغ، معده درد، یبوست و... می‌شوند.»

جایگزین مکمل‌ها، تمرکز بر تغذیه متعادل و طبیعی

نازیلا یوسفی، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو نیز با هشدار درباره مصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز تأکید می‌کند: «مصرف‌کنندگان، مکمل‌های خود را از مراکز معتبر تهیه کرده و از مصرف فرآورده‌های فاقد تأییدیه سازمان غذا و دارو خودداری کنند.»

به نقل از وبدا، یوسفی، با اشاره به افزایش مصرف مکمل‌های ورزشی در جامعه، هشدار داده، می‌گوید: «به جای تکیه بر مکمل‌ها، تمرکز بر تغذیه متعادل و طبیعی می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشــی کمک کند. مکمل‌های ورزشــی زمانی مؤثر هستند که بر اساس نیاز واقعی بدن و تحت‌نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند، مصرف بی‌رویه یا بدون نظارت این محصولات نه‌تنها مفید نخواهد بود، بلکه می‌تواند به‌سلامت آسیب برساند.»

وی به مصرف‌کنندگان توصیــه می‌کند: «فقط از مکمل‌های مجاز و تأییدشده توسط سازمان غذا و دارو اســتفاده کرده و این محصولات را صرفاً از داروخانه‌ها خریــداری کنند، چراکه ســازمان غــذا و دارو به طور مستمر بر فرآیند تولید و عرضه مکمل‌های سلامت‌محور نظارت دارد و شهروندان می‌توانند از طریق سامانه‌های اطلاع‌رسانی این سازمان، از اصالت و سلامت فرآورده‌های مصرفی خود اطمینان یابند.»

یک کارشناس ارشد تغذیه: مکمل خودش سم خالص است، اما کاسبی داروخانه‌هــا را هم رونق داده؛ برخی مواقع افراد در بدنســازی به جای غذای اصلی، پروتئین، کراتین، گلوتامین و... می‌خورند و می‌بینند که در حال چاق شدن و عضله‌سازی هستند؛ اما نمی‌دانند به مرور زمان به این مکمل‌ها معتاد شده و از غذا خوردن فراری می‌شوند.

نکوهش پرداختن به فعالیت‌های بیهوده

دین به سلامت و نشاط شخص و نهایتاً جامعه اهمیت داده است و حتی روی برخی از ورزش‌ها که ارتباط مستقیم با تقویت جسم و دفاع از وطن دارند تأکید شده است.

اما سرگرمی‌ها و تفریحاتی که زمینه ضررهای جسمی، روحی و اجتماعی را فراهم می‌کنند مورد نکوهش قرار داده است. ورزش‌هایی با پوشش نامناسب یا لباس‌های ورزشی محرک که حجم بدن در آنها مشخص است، ورزش‌هایی که خلاف حیا و عفت عمومی است یا فعالیت‌هایی که ضرر داشته و هدف خاصی را دنبال نکرده، و برای بدن نیز ضرر دارند مورد سرزنش و مکروه است.

خداوند تأکید دارد که ما برای کارهای بی‌فایده خلق نشده‌ایم: «أَفَحَسِــبْتُمْ أَنَّما خَلَقْناكُمْ عَبَثاً وَ أَنَّكُمْ إِلَيْنا لا تُرْجَعونَ» (مؤمنون، ۱۱۵) و باید در مقابل عمر شــریف خود در محضر خدای متعال جوابگو باشیم؛ اما برخی افراد برای اینکه برتری ورزشی خود را نشان دهند از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند حتی تمام هم‌وغمشان پرداختن به آن ورزش است طوری که از دیگر مسئولیت‌های اجتماعی نیز شانه خالی کرده، یا به کارهای غیراخلاقی مانند استفاده از قرص‌ها و آمپول‌های نیروزا دســت می‌زنند که چنین مفسده‌ای از مصادیق فعل غیرجایز و حرام است.

روان‌شناسی بدنسازی و وسواس نسبت به بدن ایده‌آل

اگرچه بسیاری از بدنســازان مسیر درستی را برای ســلامتی انتخاب کرده‌اند؛ اما گرایش به استفاده از مواد مصنوعی برای حجیم‌تر شدن عضلات و بیشتر به‌نظر آمدن حکایت از اختلال شخصیتی دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش‌هایی مانند بدنســازی، تأثیر زیادی بر مدیریت استرس، کنترل افسردگی و کاهش اضطراب دارند. بدنسازی می‌تواند یک مکانیسم دفاعی سالم برای افرادی باشد که به دنبال تخلیه هیجانات منفی، افزایش احساس تسلط بر زندگی و بهبود وضعیت روحی خود هستند.

از منظر روان‌شناســی نیز این فعالیت نه فقط یک ورزش، بلکــه یک ابــزار قدرتمند برای رشــد ذهنی و احساسی اســت. اما روان‌شناسان معتقدند در بدنسازی، انگیزه‌های فردی می‌توانند از «خود بهبودی» تا «جلب توجه اجتماعی» متغیر باشند، برای همین رمز موفقیت در بدنســازی، نه فقط تمرین مداوم و عضله‌سازی، بلکه شناخت روان‌شناختی انگیزه‌های فردی و کنترل صحیح ذهن است! بااین‌حال، برخی افراد ممکن است درگیر یک تصویر ایده‌آل و غیرواقعی از بدن خود شوند و دائماً به دنبال کمال‌گرایی فیزیکی باشند. این موضوع می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس در صورت عدم دستیابی به آن بدن ایده‌آل شود.

خطرات وسواس در عضله‌سازی و اختلال دیسمورفی عضلانی یکی از مشــکلات روان‌شناختی جدی است که ممکن است به دنبال تمرینات بدنسازی و افزایش حجم عضلات بروز کند. وسواس عضله‌سازی زمانی رخ می‌دهد که فرد دچار تصور نادرستی از بدن خود شود و همیشه به دنبال بهبود بیشتر و بیشتر حجم عضلات باشد، حتی اگر بدن او به طور طبیعی به اندازه کافی عضلانی باشد. این وضعیت می‌تواند منجر به اختلال دیسمورفی عضلانی شود، که در آن فرد به‌شدت نگران کمبود عضلات و عدم تطابق بدن خود با استانداردهای شخصی یا اجتماعی است. این اختلال ممکن است باعث افزایش استرس، اضطراب و افسردگی شود و فرد را به استفاده بیش از حد از مکمل‌ها و داروهای خطرناک یا تمرینات فشرده سوق دهد. برای جلوگیری از این خطرات، ضروری است که افراد تمرکز خود را بر سلامتی و تناسب اندام کلی بگذارند و نه‌تنها بر حجم عضلات، و از مشاوره روان‌شناسی و راهنمایی‌های متخصصان استفاده کنند تا از بروز این مشکلات جلوگیری شود.

یک دانشــجوی تربیت بدنی: تربیت‌بدنی می‌خوانــم و می‌دانم که این داروها چه عوارضی دارند، خیلی‌ها بودند که از این داروها آسیب دیدند. نمونه‌اش یکی از دوســتان خودم که دو کلیه‌اش را به‌خاطر استفاده از مکمل‌های غیرمجاز از دست داد و مجبور شد دیالیز کند.

سینما، رسانه و الگوسازی غلط

در بسیاری از جوامع، بدن عضلانی برای مردان نشانه قدرت، برتری و جذابیت جنسی است و سیاری از افراد به دلیل تمایل به پذیرفته شدن در اجتماع یا جلب‌توجه و تأیید دیگران به بدنسازی روی می‌آورند.

ضمن اینکه تأثیر الگوهای رسانه‌ای و سلبریتی‌ها بر گرایش به بدنســازی نیز امری ثابت شده است. سینما و سلبریتی‌سازی این صنعت به‌علاوه شبکه‌های اجتماعی سال‌هاست که استانداردهای زیبایی خاصی را برای بدن‌های ایده‌آل تعیین کرده‌اند. اینفلوئنسرها و بدنسازان معروف نیز اغلب تصاویری از بدن عضلانی و کات شده خود را به اشتراک می‌گذارند که باعث ایجاد انگیزه و در برخی موارد وسواس، در مخاطبانشان می‌شود.

اما روانشناسان بدن‌سازی می‌گویند بدنسازی از نگاه روانکاوی، پاسخی به نیازهای روان‌شناختی مانند قدرت، امنیت، پذیرش اجتماعی و جبران کمبودهای شخصی اســت. اگرچه بدنســازی می‌تواند راهی سالم برای رشد فردی و روانی باشد، اما اگر از روی وسواس یا تحت تاثیر اســتانداردهای نادرست جامعه انجام شود، ممکن است مشکلات روان‌شناختی به همراه داشته باشد.

بدنسازی زمانی مفید است که به عنوان ابزاری برای رشــد فردی و افزایش سلامت روان استفاده شود، نه به عنوان وسیله‌ای برای جلب تأیید دیگران یا رقابت ناسالم!

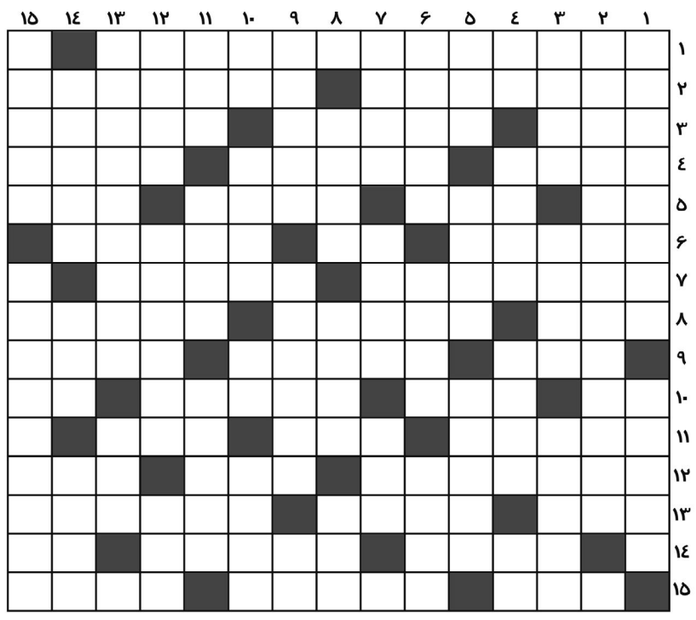
در نبود پهلوانی شخصیت نمایشی بروز می‌کند

امیرلطفی حقیقت، روان‌شناس و استاد دانشگاه به برنا درباره برخی اختلالات شخصیتی می‌گوید: «در جامعه ما برخی عناصر فرهنگی، اجتماعی به یکباره حذف شــد و جایگزین مناسبی برای آن مشخص نشد همین مسئله باعث نوعی شکاف فرهنگی و مدیریتی شد، چرا که طبعاً افراد نیازمند برخی تفریحات و سرگرمی‌ها هستند زمانی که تفریحات در جامعه ما با محدودیت روبه‌رو است و نظام اجتماعی ما مدیریت متمرکز شده‌ای ندارد و بیشتر در قالب شعار ظهور می‌کند، طبعاً نیاز افراد برطرف نمی‌شود و برای ارضای نیازها به‌گونه‌ای دیگر اقدام می‌کنند.»

شــاید با تکیه به کلام این روان‌شــناس باید گفت آن‌چنان که بایدوشاید به ورزش‌های اصیل خود نپرداختیم و زیر سایه این فراموشی فرهنگ‌های جدید و زیان‌بار شکل گرفتند. درحالی که کشتی و ورزش زورخانه‌ای ایران‌زمین در تمام دنیا نظیر ندارد.

سرپرســت دفتر نظــارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو: مصرف‌کنندگان مکمل‌های خــود را از مراکز معتبر تهیه کرده و از مصرف فرآورده‌های فاقد تأییدیه ســازمان غذا و دارو خودداری کنند.

جدول شماره ۱۳۰۷۵

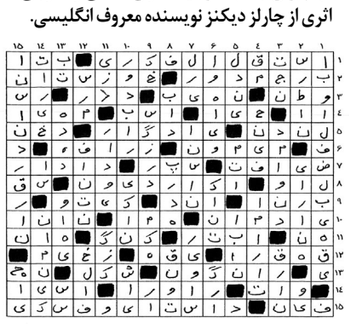


افقی:

۱- پزشــکان آن را مفیدتریــن راهــکار برای کم کــردن وزن اضافی و حفظ ســلامتی و شــادابی می‌داننــد ۲- یکــی از قدیمی‌ترین شــهرک‌های حاشــیه پایتخت- از بنادر مهم تجاری کشور هلند ۳- تظاهر به نیکوکاری- کشــوری کوچک در قاره آفریقا- شهری کهن در استان اصفهان ۴- پسران- آسان کردن و راحت کردن- یکی از مدارس قدیمی و حوزوی تهــران ۵- عدد اختلاف‌برانگیز- واحدی در طول- یکــی از صفات حضرت حق- اصطلاحی در بــازی شــطرنج ۶- پولی که بابــت ضمانت در نزد کســی می‌گذارند- حرف ربط در زبان عربی- رئیس‌جمهور اســبق کشور آمریکا ۷- پادشاه ایران در دوران رســتم و اسفندیار- از باشگاه‌های فوتبال در کشور اسپانیا ۸- سکته ناقص- یکی از استان‌های مرزی کشورمان- فیلسوف بزرگ یونان باستان که واضع علم منطق اســت ۹- خاطر و ذهن- یکی از وظایف انســان روزه‌دار- نوعی گل ۱۰- روســتایی در شــمال‌غرب پایتخت که توت آن معروف است- مادر باران- در ســال گذشته این استان کشورمان بیشــترین آمار فوتی تصادفات را به خود اختصاص داده اســت- چهار مــن تبریــز ۱۱- عنوانی برای بناهای قدیمی- یکی از ویژگی‌های انســان مومن- از خبرگزاری‌های داخلی ۱۲- اولین مردمی که در تمدن خود از خط استفاده کردند- خروس مازنی‌ها- شیوه و روش ۱۳- سبزی ضدچاقی- پایتخت کشور اردن- ورزشگاه مهم تیم فوتبال میلان ۱۴- یکی از رؤســای اسبق مجلس شورای اسلامی- شهری که در گذشــته شیره آن معروف بود- از حروف الفبای انگلیسی ۱۵- سومین مقام در نزد زاهدان- صدف کام‌نشــین- یکی از جنوبی‌ترین شــهرهای استان فارس.

عمودی:

۱- در فرهنــگ بیگانه همان تناقــض در رفتار و گفت‌وگو اســت- مرغی ســخنگو ۲- سرآغاز قصه‌هایی است که مادران برای خوابیدن بچه‌ها آن را زمزمه می‌کنند ۳- بیمارستانی در تهران- تنها و بی‌همتا- الگو و سرمشق ۴- مادر لر- بیان کردن مطلبی که هنوز درســتی و نادرستی آن معلوم نیســت- نوعی زمین- یکی از بت‌هایی که قوم نوح آن را می‌پرستیدند ۵- مهمانسرای خارجی- از روی اشــتباه کاری را انجــام دادن- از اعضای کادر درمانی در بیمارستان ۶- زینت گفتار آدمی اســت- عادت زنان باردار- ساحل زندگی است ۷- نام دیگر ســیاره زهره- شهید بزرگ کوفه- دختر مزرعه ۸- اثری از ژان پل سارتر فیلسوف و نویســنده معروف فرانســوی- از ورزش‌های زمستانی- زیرانداز پشمین ۹- واژه‌ای که در لغت به معنی روایت‌شده آمده است- کشوری در حوزه خلیج‌فارس- عرب می‌گوید نه! ۱۰- مادر ورزش‌ها- مکانی در هتل و فرودگاه برای استراحت- اندک و ناچیز- همان زبان است در عربی ۱۱- مهد بازی‌های المپیک- رشــته‌کوهی در کشــور افغانستان- شهیدی از گروه مؤتلفه ۱۲- پارسنگ ترازو- واژه فارسی که جایگزین سوبسید شده است- فیلمی از مســعود کیمیایی ۱۳- اثری از زنده‌یاد جلال آل‌احمد- آهنگساز معروف قرن شانزده ایتالیا که از استادان هنر دراماتیک بود ۱۴- مخوف آن یکی از امپراطوران روسیه در قرن شانزدهم بود- نوعی ماهی- از اوراق بهادار در گذشته ۱۵- یکی از ارکان مهم برای جذب سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی- اثری از چارلز دیکنز نویسنده معروف انگلیسی.



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

به استناد صورتجلســه 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 ســال مالی انتخــاب گردیدند. ترازنامه و حساب ســود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رســید. روزنامه کثیرالانتشــار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

تأسیس مؤسسه غیرتجاری مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ به شماره ثبت ۵۶۸۰۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۹۵۱۶۵۹

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. نام: مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه مؤسسه غیرتجاری موضوع فعالیت:کلیه فعالیتهای مجمع غیرسیاســی و غیرانتفاعی غیردولتــی بوده و در موضوع امــور اجتماعی با رعایت کامل قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران و این اساسنامه فعالیت خواهد نمود. به موجب مجوز از اداره کل وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۴۳۷۷۷ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵در اســتان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: اســتان تهران، شهرســتان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حســن مجتبی(ع)، بزرگراه شــهید آیت‌الله اشــرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شــاه حسینی به شماره ملی ۰۰۳۳۰۰۶۲۸۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای حبیب اله نیکنام به شماره ملی ۰۰۴۸۰۲۳۵۰۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال آقای احمد خاقانی پور به شــماره ملی ۰۰۴۸۱۲۳۸۱۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال و به سمت خزانه دار به مدت ۲ ســال آقای حسن حمزه زاده به شــماره ملی ۰۳۲۱۳۸۸۶۵۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ ســال آقای سیداحســان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به ســمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود آقای علیرضا نبی به شماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت عضو اصلــی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال و به ســمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدعلی روحی فردپور به شــماره ملی ۳۸۷۱۰۰۸۱۴۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضاء مدیرعامل و خزانه‌دار، و در غیاب خزانه‌دار با امضاء رئیس هیئت مدیره و با مهر مجمع معتبر خواهد بود. بازرســان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به ســمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت ۱ سال روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های مؤسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

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 اســتناد صورتجلســه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد آقــای حمید رضــا محمــد تقــی زاده با کد ملــی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ بــه عنــوان مدیرعامــل و رئیــس هیئت‌مدیــره- آقــای علی نصر با کد ملــی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقــای شــهرام جعفــری با کد ملــی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ بــه عنــوان عضــو هیئت‌مدیــره و قائم‌مقــام مدیرعامــل- آقــای علی اصغر داورزنــی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ بــه عنــوان عضــو هیئت‌مدیره- آقــای حیــدر بابا احمدی بــا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بــه عنــوان عضــو هیئت‌مدیره بــرای مدت دو ســال انتخــاب گردیدنــد. موســسه حسابرســی ودجــا شناســه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به ســمت بازرس اصلی و آقای اســماعیل اســلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک ســال مالی انتخاب گردیدنــد کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضــاء مدیرعامــل و یکی از اعضــاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیــاب مدیرعامل با امضاء برادر شــهرام جعفری و یکی از اعضــای هیئت‌مدیــره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها بــا امضــای مدیرعامل و معــاون مالی بنیــاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معــاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عــادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهــر بنیاد معتبر می‌باشــد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌هــای کیهان جهت درج آگهی‌هــای بنیاد تعاون بســیج تعیین گردید.

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

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه‌ای تهران به نشانی خیابان فاطمی - خیابان حجاب در نظر دارد انجام عملیات انسداد چاه های غیر مجاز، جلوگیری از اضافه برداشت منابع آب و توقیف دستگاههای حفاری غیر مجاز در محدوده شرق استان تهران را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر حداقل رتبه ۵ در رشته ساختمان و ابنیه یا رتبه ۵ رشته آب صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور واگذار نماید. کلیه متقاضیان میتوانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اطلاعات کار و مشخصات موضوع مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۴۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۰۴ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.seta-diran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

- برآورد اولیه انجام کار ۱۹۸.۰۵۵.۱۴۳.۰۰۰ ریال و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۹.۹۰۲.۷۵۷.۱۵۰ ریال می باشد که‌می بایست به یکی از طرق مندرج در اسناد مناقصه تهیه و همراه با پیشنهادات مناقصه گران ارائه گردد.
- برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرایند مناقصه از جمله دریافت (دانلود) اسناد ارجاع کار ، ارائه پیشنهاد (بارگذاری) و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه مذکور انجام خواهد شد. لذا کلیه مناقصه گران می بایست صرفا ظرف مهلت های تعیین شده در پایگاه مذکور و درج شده در اسناد و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.
- مناقصه گران می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با مرکز پشتیبانی سامانه مذکور به شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند. سایر جزئیات و اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده، همچنین مناقصه گران میتوانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه گزار) تماس حاصل نموده یا به سایتهای اطلاع رسانی به نشانی, www.iets.mporg.ir www.thrw.ir مراجعه نمایند.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

آب هست، نه برای همیشه...

شناسه آگهی: ۱۹۴۰۸۴۴
م الف ۷۷۸

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۴

متقاضیــان محتــرم می‌تواننــد بــا توجه به جدول زیر نســبت به انتخــاب هر یک از نشــریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشــتراک به **شــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانــک ملــت بــه نــام چــاپ و انتشــارات کیهــان و ارســال اصل فیــش بانکــی همراه با فــرم تکمیل‌شــده 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	۵۳/۵۶۰/۰۰۰	۲۶/۷۸۰/۰۰۰	۱۳/۳۹۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰	۶/۸۲۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۴/۲۰۰/۰۰۰	———	———

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