نگاهی به روش‌های مضر پرورش اندام مرسوم در باشگاه‌ها

مکمل‌های بدنسازی بلای جان سلامت بدن

فائقه بزاز
بخش نخست

«می‌خواهم به چشم بیایم!» همین سودا و خیال، خیلی‌ها را بر آن می‌دارد که هرچه از دستشان می‌آید، انجام دهند تا ظاهر بهتری داشته باشند. تمایل به جذابیت و زیبا بودن، گاهی تا آنجا پیش می‌رود که فرد مرزهای سلامتی را هم پشت سر می‌گذارد و همه چیز را فدا می‌کند تا به خیال خودش، جذاب و دیدنی شود. اگرچه که خیلی‌هایشان ظاهری غیرطبیعی و ترسناک پیدا می‌کنند.

سینه جلو، بازوهای ستبر و حجیم و کمر به‌شدت باریک، اگرچه این هیکل کاریکاتوری ممکن است حتی خنده‌دار به نظر بیاید؛ اما رسیدن به آن آرزوی خیلی از مردان جوان است. تب عجیبی که گریبان برخی جوانان را گرفته رها نمی‌کند. تکثیر و گسترش قارچ‌گونه سالن‌های بدن‌سازی هم نشان می‌دهد این کاسبی برای سردمدارانشان سودآور است و این اشتیاق، کاسبی خیلی‌ها را پر رونق کرده است.

تغذیه شیفته‌های اندام‌های حجیم هم شرایط خاص خودش را دارد. آب کرفس، بوقلمون چرخ‌کرده، پنیر و سالسا، توپ‌های پروتئینی و کره بادام‌زمینی، و یک‌سری خوراکی‌های فانتزی دیگر به همراه معجون با مغزهای خاص برای رژیم‌های پاک‌سازی از چربی به انضمام مصرف مکمل‌هایی که ممکن است خطرات جدی به همراه داشته باشد.

این در حالی است که مربیان و کارشناسان این عرصه می‌گویند؛ اصطلاحات عامیانه مثل بدن گلدانی یا ساعت شنی در ورزش علمی، وجود ندارد. در پرورش اندام از اصطلاحاتی همچون بادی کلاسیک، فیزیک تناسب‌اندام، بادی لیفتینگ و... استفاده می‌شود. مثلاً باریک کردن زیاد کمر در هیچ یک از این ورزش‌ها توصیه نمی‌شود.

یک کارشناس ارشد تربیت‌بدنی: دارویی که در بدنسازی بسیار موارد استفاده قرار می‌گیرد، استروئیدهای آنابولیزان، مشتقات هورمون مردانه یا تستوسترون است. اثر روی سوخت‌وساز کبد، نارسایی کبدی، احتباس صفرا، تخریب بافت کبد و سرطان‌های خوش‌خیم و بدخیم از جمله عوارض کبدی این داروها هستند که زمان بروز آنها حتی تا ۲۲ سال بعد از مصرف دارو نیز گزارش شده است.

مکمل‌هایی که بلای جان می‌شوند

در فرهنگ بدنسازی این مطلب جاافتاده که افراد که برای رسیدن به توده بدنی مناسب بادی بیلدینگ باید از مکمل‌های بدنسازی استفاده کنند، اما این را بدانند که مصرف بیش از اندازه آن نیز موجب ایجاد بی‌نظمی و اختلال در خوردن شده و سلامت بدنی‌شان را تحت‌تأثیر قرار خواهد داد.

مکمل‌های بدنسازی، به دلایل مختلفی مثل تسریع افزایش وزن، تسریع کاهش وزن یا بهبود ظاهر ورزشکار مورداستفاده قرار می‌گیرد. بیشترین موادی که به عنوان مکمل‌های بدنسازی استفاده می‌شوند شامل مکمل‌های پروتئینی، ویتامینی، اسیدهای آمینه شاخه‌دار، گلوتامین، اسیدهای چرب ضروری، کاهنده‌های وزن و تقویت‌کننده‌های تستوسترونی است. مطابق قانون، تجویز مکمل توسط مربیان باشگاه ممنوع است و فرد باید این مکمل‌ها را از داروخانه تهیه کند اگرچه که موارد داروخانه‌ای نیز باید با تجویز پزشک تهیه و مصرف شوند.

استفاده از مکمل‌های مجاز با نظر پزشک

اگرچه برخی مکمل‌ها در رده مکمل‌های مجاز قرار داشته و در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند ولی مصرف آنها باید تحت‌نظر پزشک متخصص انجام گیرد.

به نقل از ایسنا، دکتر هومن انگورانی یک متخصص پزشکی ورزشی می‌گوید: «ترکیبات بسیار وسیعی در بین ورزشکاران در حال استفاده است که بخشی از آنها در رده مکمل‌های مجاز قرار می‌گیرند، ما به افراد توصیه می‌کنیم که حتی مکمل‌هایی که مجاز بوده و در داروخانه‌ها پخش می‌شوند را بی‌رویه استفاده نکنند و حتماً در این باره با یک پزشک یا متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند.»

این پزشک تصریح می‌کند: «گروه بزرگی از این داروها که امروزه در باشگاه‌های بدنسازی مورداستفاده قرار می‌گیرد داروهای موسوم به آنابولیک استروئیدها یا همان هورمون‌های نیروزا، مشتقات تستوسترون، اکسی متولون و نااندرولون هستند. این داروها عوارض جدی از جمله عوارض کشنده قلبی عروقی، سرطان کبد، عقیمی، ریزش مو و مشکلات شدید پوستی داشته و تمام سیستم بدن را درگیر می‌کند.»

وی خاطرنشان می‌کند: «دسته دیگر داروهای محرک هستند. داروهایی مانند آمفتامین‌ها که شیوع آن در بین ورزشکاران به‌خصوص رشته بدنسازی با این پیش‌فرض که جلوی خستگی را گرفته و تمرکز را بیشتر و حتی به چربی‌سوزی کمک می‌کند افزایش یافته است. این داروها عوارض شدیدتری مانند افزایش شدید فشارخون، مشکلات عصبی و سکته‌های قلبی عروقی دارند.»

کسب‌وکار مکمل‌فروشی!

سالن‌های بدنسازی مبتلا به یک رقابت پوچ شده‌اند. مربیان این سالن‌ها هم به جای تشویق ورزشکار به تغذیه صحیح و اصولی یا حتی استفاده از یک متخصص تغذیه، خودشان دست به‌کار شده برای ورزشکار مکمل تجویز می‌کنند.

یکی از دلایلی که در باشگاه‌ها مکمل‌ها با دوزهای بالا تجویز می‌شود، سود بالای آن است. درواقع، شغل تعداد زیادی از مربی‌ها فروش مکمل‌های بدنسازی است و حرفه مربیگری شغل دومشان محسوب می‌شود. مرد ورزشکاری که برای رسیدن به اندام ایده‌آل پای در این میدان می‌گذارد ممکن است برای همیشه از نعمت پدر شدن محروم شود.

به گزارش مهر، سعید آراسته متخصص اورولوژی و ناباروری مردان می‌گوید: «تستوسترون هورمون اصلی جنسی در مردان است که در ایجاد و حفظ ویژگی‌های جنسی آنها نقش دارد. فرم ساخته‌شده یا مصنوعی این هورمون، استروئید آنابولیک نام دارد و در مواردی که نقص واقعی و طبیعی در تولید این هورمون وجود داشته باشد، در حوالی بلوغ یا پس از آن ممکن است از سوی پزشک متخصص به طور درمانی تجویز شود.»

وی در ادامه به استفاده نابجا از این هورمون اشاره کرده، توضیح می‌دهد: «متأسفانه در سال‌های اخیر استفاده نابجا از استروئیدهای آنابولیک رواج یافته است، به‌ویژه در مردانی که ورزش‌های بدنسازی انجام می‌دهند.»

این متخصص اورولوژی با برشمردن عوارض مکمل‌های استروئیدی، می‌گوید: «استفاده نابجا از استروئیدهای آنابولیک با عوارض متعددی همراه است، مصرف این مکمل‌ها عوارضی جدی برای عملکرد جنسی و باروری مردان به دنبال دارد.»

وی توضیح می‌دهد: «در حالت طبیعی یک نظم هورمونی در بدن وجود دارد که به تولید میزان مناسب تستوسترون و اسپرم در بیضه‌ها منجر می‌شود. مصرف استروئیدهای آنابولیک این نظم هورمونی را بر هم می‌زند و باعث می‌شود چرخه تولید تستوسترون و فرآیند اسپرم‌سازی دچار اختلالات جدی و گاه جبران‌ناپذیر شود. در واقع، این استروئیدهای آنابولیک می‌توانند هم به لحاظ کیفی و هم کمّی تولید اسپرم را دچار اشکال کنند، یعنی هم تعداد اسپرم را کاهش دهند، حتی تا حد آزواسپرمی یا عدم تولید اسپرم و هم شاخص‌های کیفی مانند شکل و حرکت نرمال اسپرم را کاهش دهند.»

یک متخصص پزشکی ورزشی: ترکیبات بسیار وسیعی در بین ورزشکاران در حال استفاده است که بخشی از آنها در رده مکمل‌های مجاز قرار می‌گیرند، ما به افراد توصیه می‌کنیم که حتی مکمل‌هایی که مجاز بوده و در داروخانه‌ها پخش می‌شوند را بی‌رویه استفاده نکنند و حتماً در این باره با یک پزشک یا متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا یادآور می‌شود: «اگرچه در بسیاری موارد با قطع بموقع مصرف این فرآورده‌ها و درمان مناسب می‌توان این عوارض را برطرف کرد، اما گاهی ممکن است این عوارض به طور کامل بهبود نیابند و یا کاملاً غیرقابل بازگشت باشند. درواقع، حدود ۲۰ درصد از افراد ممکن است با استفاده نابجا از این مکمل‌ها به طور کامل و غیرقابل بازگشت دچار اختلال تولید اسپرم آزواسپرم (تولید اسپرم در مردان به صفر می‌رسد) می‌شوند.»

لزوم فرهنگ‌سازی برای منع مصرف بی‌رویه مکمل‌ها و نیروزاها

بر اساس گزارش‌های رسمی، موارد مثبت دوپینگ در ورزشکاران طی دهه گذشته به طور قابل‌توجهی افزایش یافته است. سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) در سال ۲۰۲۳ اعلام کرده است که تعداد موارد مثبت دوپینگ در ورزشکاران نسبت به سال گذشته ۱۲ درصد افزایش یافته است. این آمار نگران‌کننده نشان می‌دهد که جلوگیری از دوپینگ و فرهنگ‌سازی در ورزش سالم برای حفظ اعتبار ورزش یک اولویت اساسی است. دوپینگ نه‌تنها عدالت و شفافیت در مسابقات ورزشی را تهدید می‌کند، بلکه خطرات جدی برای سلامتی ورزشکاران به همراه دارد. فرهنگ‌سازی میان ورزشکاران برای پرهیز از دوپینگ نه‌تنها عدالت رقابت‌ها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، بلکه سلامت جسمی و روانی ورزشکاران را تأمین می‌کند و سبب بهداشت و سلامت روان ورزشکار می‌شود.

آموزش و آگاهی‌بخشی، حمایت روانی و اجتماعی، و تشدید نظارت و آزمایش‌ها می‌توانند به جلوگیری از دوپینگ کمک کرده، حفظ سلامت و عدالت در رقابت‌ها و فرهنگ رقابت سالم را ترویج می‌دهد.

طبق گفته فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام قرار است داروهای نیروزا و مکمل‌های غیرمجاز از باشگاه‌ها جمع‌آوری شود؛ اما آیا با جمع‌آوری این محصولات می‌توان اطمینان داشت که جوانان دیگر به استفاده از آنها اقدام نمی‌کنند آن هم در شرایطی که این مواد نیروزا و مکمل‌های ورزشی به‌آسانی و از طریق فضاهای زیرزمینی در اختیار همگان است.

مهرزاد متولی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی در این باره به جام‌جم می‌گوید: «گاهی برخی ورزشکاران داروهای نیروزا را به طور آگاهانه برای افزایش کارایی ورزشی مورداستفاده قرار می‌دهند. البته این داروها ممکن است از سوی پزشک معالج تجویز شود که طبق مقررات برخی از این داروها نظیر داروهای ضد احتقان و داروهای ضداسهال و یا کورتیکواستروئیدهای موضعی، بیشتر در مسابقات ورزشی استفاده می‌شوند به‌شرط آنکه قبل از مسابقه توسط پزشک تیم، مصرف آنها به اطلاع کمیته برگزارکننده رسیده باشد که در این صورت مجاز شمرده می‌شود.»

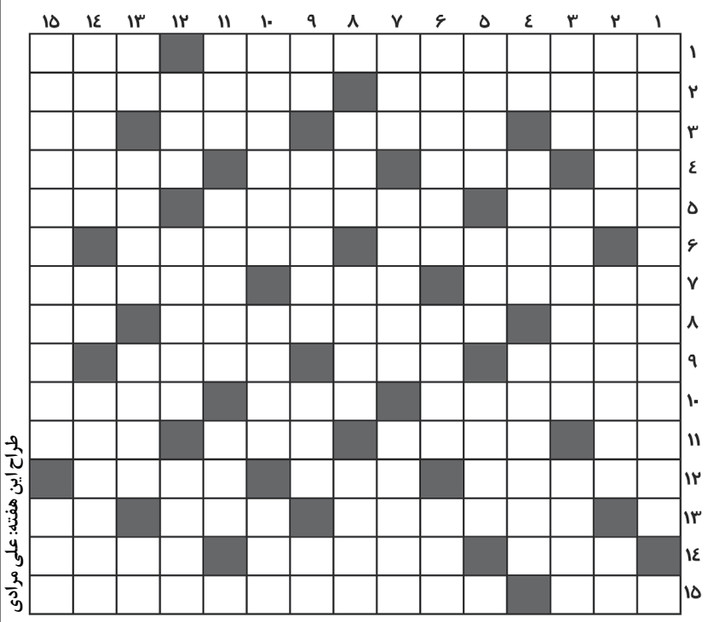
او ادامه می‌دهد: «داروهای نشئه‌آوری هم وجود دارد که برای ایجاد حالت خوشی کاذب و عدم احساس خستگی و تنش‌های روحی توسط ورزشکار مصرف می‌شوند. هورمون‌های پپتیدی و گلیکوپروتئینی و آنالوگ‌های آنها، مانند هورمون رشد را هم باید به فهرست داروهای مورداستفاده از سوی برخی ورزشکاران اضافه کرد.»

متولی می‌گوید: «در مورد بدنسازان، دارویی که در بسیاری از موارد استفاده می‌شود استروئیدهای آنابولیزان، مشتقات هورمون مردانه یا تستوسترون است که مضرات زیادی دارد. این داروها توسط ورزشکاران جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم و قدرت عضلانی، ایجاد ظاهری درشت و خشن نما و بالاخره افزایش حالت تهاجمی و کاهش احساس خستگی استفاده می‌شود که مصرف آن موجب اختلالات عملکرد غدد جنسی مردانه، کم‌خونی، سرطان سینه، تأخیر در رشد و پوکی استخوان می‌شود. اثر روی سوخت‌وساز کبد، نارسایی کبدی، احتباس صفرا، تخریب بافت کبد و سرطان‌های خوش‌خیم و بدخیم از جمله عوارض کبدی این داروها هستند که زمان بروز آنها حتی تا ۲۲ سال بعد از مصرف دارو نیز گزارش شده است.»

این کارشناس ورزشی ادامه می‌دهد: «متأسفانه در سال‌های اخیر مصرف خوراکی این نوع دارو به‌شدت در میان ورزشکاران افزایش یافته، چرا که به دلیل دفع سریع‌تر انواع خوراکی این داروها نسبت به انواع تزریقی، نوع خوراکی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و تصور غلط این است که نوع خوراکی دارو، زیانی به بدن نمی‌رساند.»

متولی می‌گوید: «مکمل‌های پروتئینی هم از جمله موادی هستند که استفاده از آنها در میان بدنسازان بسیار رایج است. این مواد می‌توانند به همراه تغذیه اصولی و تمرینات منظم ورزشی به کارایی و قدرت عضلات ورزشکار کمک کند؛ ولی در مصرف آن باید حتماً نکاتی را مورد توجه قرارداد. ورزشکاران باید اطمینان حاصل کنند که مکمل مورداستفاده از وزارت بهداشت و درمان مجوز رسمی داشته باشد. همچنین قبل از مصرف این مکمل‌ها حتماً با یک پزشک یا داروساز یا مشاور تغذیه در مورد استفاده از آنها مشورت کنند. لازم است تا فرد مصرف‌کننده چنانچه دچار بیماری‌های مزمن کلیوی و کبدی است، بدون نظر پزشک معالج جداً از مصرف این دارو خودداری کند. نکته دیگر هم این است که اصولاً این مکمل‌ها نباید در دوره‌های طولانی‌مدت مورداستفاده قرار گیرند و استفاده از آنها برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است. باشگاه‌ها محیطی امن برای غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان و علاقه‌مندان به ورزش محسوب می‌شوند که اگر هرگونه تخلفی صورت گرفت خانواده‌ها می‌توانند هرچه سریع‌تر این موارد را گزارش دهند.»

جدول شماره ۱۳۰۷۴



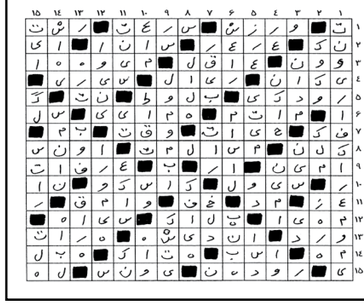
طراح این هفته: علی مرادی

افقی:

۱- یکی از مقوله‌های مهم برای تکامل فرد و اجتماع که رشد و بالندگی جامعه را به دنبال خواهد داشت- حرف دوم از حروف الفبای یونانی ۲- یکی از بناهای قدیمی و دیدنی شهر کهن مراغه- استانی که مقام اول تولید گندم در کشور را به خود اختصاص داده است ۳- از روزنامه‌های معروف دوران سلسله قاجار- فریاد بلند برای ترساندن- تفرجگاه کودکان در زبان عامیانه- خاک فرمانبر ۴- خط پیاده‌روی- قرین ایمان است- حیوان نجیب- آماده و فراهم ۵- پایتخت روباه پیر- ورزشگاه مهم و معروف شهر تبریز- دود آتش ۶- یکی از دو حیوان باهوش در طبیعت- حیوانی که به آن شتر، گاو، پلنگ لقب داده‌اند ۷- کتاب معروف افلاطون- از سلاح‌های دفاعی جنگجویان در قدیم- یکی از نام‌های خداوند ۸- واژه‌ای که در لغت به معنی از دست رفته نیز آمده است- نوعی ساز- در مثل مال بعضی‌ها سیاه است ۹- جوان- رشته کوه بزرگی در آمریکای جنوبی- پایتخت کشور اکوادور ۱۰- نوشته یا مراسمی که به منظور در خاطر داشتن و یاد کسی به ذهن سپردن انجام شود- مرغ سعادت- اثری از امیل زولا نویسنده معروف فرانسوی ۱۱- نفس خسته- دم‌بریده- بندری قدیمی در جوار بندر لنگه- بدان و آگاه باش ۱۲- پس رفتن و به عقب برگشتن- از گرفتنی‌ها در دعوا- کلفت و حجیم ۱۳- پایتخت کشور میانمار- ترکیب و ساختار- نه در زبان خودمانی ۱۴- مخترع ماشین بخار- نام دیگر خارپشت- قاره‌ای که بیش از نیمی از جمعیت جهان در آن زندگی می‌کنند ۱۵- باغ قدیمی و دیدنی شهر کاشان- نویسنده بزرگ روسی که تا پای دار رفت ولی زنده برگشت.

عمودی:

۱- نویسنده و مورخ معروف کشورمان که وی را پدر نثر زبان فارسی لقب داده‌اند ۲- آبشار معروف در استان ایلام- افزایش آن از سوی دولت می‌تواند به توان خرید خانواده‌های کم درآمد کمک کند- ضمیر جایگزین ۳- رودی در استان مازندران- بلندترین قله ایران- کتاب هدایت و زندگی ۴- دومین شهر مهم زیارتی کشورمان- پاک و راستین- یکی از شریک‌های مهم تجاری ایران در منطقه خلیج فارس ۵- علم الهی- یکی از اناجیل اربعه- دومین ماه فصل خزان ۶- ایالتی در کشور آمریکا- فیلسوف بزرگ و مشهور آلمان در قرن هجدهم و نگارنده کتاب نقادی عقل مطلق- حجام و سرتراش ۷- یکی از گویش‌های پرتکلم زبان فارسی- خلیفه خداوند بر روی زمین- از سبزی‌های خوش‌عطر و خوراکی کوهی در این فصل ۸- یکی از نیروهای مهم در طبیعت- حجاب خانه- از مستحبات نماز که راز و نیاز با خداوند است ۹- دانشمند آلمانی که باسیل سل را کشف کرد- در مثل برادر شغال است- مقدس‌ترین شهر مسلمانان جهان- نشان مفعول بی‌واسطه ۱۰- شهری در استان گیلان که زلزله ویرانگر آن معروف است- اولین عدد از سمت راست- عرب‌ها به چای می‌گویند ۱۱- نخستین شهر جهانی ایران- از شخصیت‌های شاهنامه- آدم هوشیار این یکی را به دست کسی نمی‌دهد ۱۲- غذای تزریقی- نقاش و گراورساز قرن نوزده فرانسه که به خاطر ساختن صورت‌های مشاهیر معروف شد- کتابی از شیخ طوسی در فقه ۱۳- خدای دروغین- پیک حضرت سلیمان- پوچ و بی‌معنی- چاشنی غذا ۱۴- از رشته‌های علوم انسانی در دانشگاه- پایه و اساس چرخ- یکی از ماندنی‌های انسان خوب ۱۵- اثری از علامه شهید مرتضی مطهری- پرمصرف‌ترین نوشیدنی مردم آسیا.



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

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 غیرسیاسی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امور 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 استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حسن مجتبی(ع)، بزرگراه شهید آیت‌الله اشرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شاه 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 حبیب‌اله نیکنام به شماره ملی ۰۰۴۸۰۲۳۵۰۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای احمد خاقانی پور به شماره ملی ۰۰۴۸۱۲۳۸۱۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت خزانه دار به مدت ۲ سال آقای حسن حمزه زاده به شماره 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 سال آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت 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 سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت 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 شماره 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 رازمحمد 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. بازرسان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال آقای رازمحمد 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 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

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

(نوبت اول)

وزارت جهاد کشاورزی
معاونت توسعه مدیریت و منابع

جمهوری اسلامی ایران

وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir برگزار نماید.

الف- موضوع مناقصه:
خرید ۴۹۰ دستگاه رایانه بدون کیس (All In One) وزارت جهادکشاورزی (مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

ب - تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد:
اسناد و اوراق شرایط مناقصه از ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۰ لغایت ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) توزیع می‌گردد.

ج- تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد:
آخرین مهلت تحویل و تسلیم اسناد و اوراق شرایط مناقصه ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۳۱ می‌باشد و مناقصه‌گران متقاضی می‌بایست فایل اسناد مناقصه را در مهلت مقرر ابتدا در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت منعکس و همزمان پاکت الف (فیزیک ضمانت) را به آدرس تهران، خیابان طالقانی، نرسیده به پل حافظ، وزارت جهادکشاورزی، (ساختمان شهید ساجدی)، طبقه سوم، اتاق ۳۰۲ (دبیرخانه کمیسیون معاملات) تحویل نمایند. شماره تماس ثابت: ۴۳۵۴۴۵۶۳ همراه: ۰۹۱۷۱۵۰۹۹۳۴ سید صمد موسوی

د- تاریخ بازگشایی پیشنهادات:
پاکت‌های پیشنهاد قیمت ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱ در محل دبیرخانه کمیسیون معاملات بازگشایی می‌گردد.

دبیرخانه کمیسیون معاملات
وزارت جهاد کشاورزی

م الف ۷۴۴
شناسه آگهی: ۱۹۳۸۴۱۲

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
خرید یک دستگاه طیف سنجی مادون قرمز(FTIR)
شماره مناقصه: PGSOC-LEC- FTIR -TE-۰۲۶۹۰

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد خرید دستگاه طیف سنجی مادون قرمز(FTIR) با نشان تجاری PerkinElmer مدل SPECTRUM ۳ TRI-RANGE MIR/NIR/FIR را به همراه قطعات یدکی مورد نیاز و کتابخانه اورجینال از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به تأمین‌کننده واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.

هزینه خرید اسناد: ۲/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۰۲۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴۸ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به‌نام شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ و ۳۱۳۱۲۶۳۵-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)

میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیارد و صد و پنجاه میلیون) ریال (درمرحله اول مناقصه دریافت نمی‌گردد)

میزان پیش پرداخت: ۵۰ (پنجاه) درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت‌نامه بانکی معتبر

مدت زمان قرارداد: ۱۳ ماه شمسی

مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه شامل پاکت «ب» (پیشنهاد فنی) و پاکت «د» (ارزیابی کیفی) درقالب لوح فشرده CD: تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۸

محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه و محل تحویل کالا: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خود کفایی، شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها.

تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۳۷۰۸، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir

روابط عمومی و بین‌الملل شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴

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	۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰	۳/۵۷۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۲۰۰/۰۰۰	———	———

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 ش