## آمادگی برای شروع پرانرژی سال تحصیلی جدید

# سحرخیزی و خوردن صبحانه دو عادت مثبت دانش‌آموزان موفق

بخش دوم

**یک روان‌شناس: یکی از اصلی‌ترین علل اضطراب کلاس اول اختلال اضطراب جدایی است که اصولاً به دلیل عدم احساس امنیت رخ می‌دهد. حس ناامنی در این کودکان، لزوماً به دلایل بیرونی نیست؛ بلکه عدم امنیت حالا به یک احساس درونی تبدیل شده است که کودک آن را به تمام شرایط تعمیم می‌دهد.**

**اولین گام بازگشت به عادت‌های دانش‌آموزی این است که سر ســـاعت به رختخواب بروید و سر ساعت هم بیدار شوید. دومین گام این است که نظم جدید را با مرتب کردن تختتان آغاز کنید.**

آنچه محققان دریافته‌اند این است: دانش‌آموزانی که تمام توصیه‌های مربوط به خواب، زمان نمایشگرها و فعالیت بدنی را رعایت می‌کنند، کمتر از کودکانی که دستورالعمل‌ها را رعایت نمی‌کنند، اعمال تکانشی دارند. به نظر می‌رسد که به‌ویژه خواب کافی و صرف زمان محدود با نمایشـــگرها در کاهش تکانش دانش‌آموزان بسیار مؤثر است.

برای فهم علت این تأثیر، تحقیقات بیشـــتری لازم است. اگرچه این مطالعه نشان می‌دهد که تماشای کمتر نمایشگرها و خواب بیشتر ممکن است باعث کاهش تکانشگری شود، اما ممکن است قضیه مرغ و تخم‌مرغ در اینجا صادق باشد. به‌عنوان مثال، دانش‌آموزانی که تکانشی هستند، ممکن است به طور طبیعی تمایل داشته باشند، کمتر بخوابند و زمان بیشتری را صرف چک کردن تلفن خود یا بازی‌ها کنند تا بچه‌هایی که به طور طبیعی تمرکز و آرامش بیشتری دارند. بااین‌حال، نشان داده شده است که داشتن خواب خوب در شب و صرف نکردن وقت بیش از حد با نمایشگرها از جهات بی‌شماری بر بچه‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد. به‌عنوان مثال، به نظر می‌رسد بچه‌های ابتدائی که توصیه‌ها و قوانین فصل و زمان مدرسه را رعایت می‌کنند، نســـبت به کودکانی دارند که توصیه‌هـــا را رعایت نمی‌کنند، عملکرد مغزی بهتر، احتمال چاقی پایین‌تر، کیفیت زندگی بالاتر و عادت‌های غذایی سالم‌تری دارند. بچه‌های کوچک‌تر به‌طور کلی به خواب بیشتری نیاز دارند و باید حتی از بچه‌های بزرگ‌تر زمان کمتری را پای صفحه نمایش‌ها بگذرانند.

### غلبه بر اضطراب کلاس اولی‌ها

کودکان به طور طبیعی و در مسیر رشدی خود، والدین و محیط آشنا و امن را شناسایی می‌کنند. به همین دلیل ممکن است در اولین دفعات دور شدن از والدین درجاتی از نگرانی و مقاومت را نشان بدهند. تا زمانی که این نگرانی به یک مشکل جسمی یا روحی برای کودک تبدیل نشود، می‌توان آن را یک روند طبیعی تلقی کرد، اما اگر باعث اختلال در زندگی روزمره کودک شـــود، به‌صورت اختلال درآمده است. یکی از عواقب ایجاد این اختلال اضطراب جدایی، مشکل کودکان کلاس‌اولی در جدا شدن از والدین است که گاهی تا ماه‌ها یا سال‌ها ادامه پیدا می‌کند و باعث افت تحصیلی کودک یا رنج بسیار او می‌شود.

بیژن صالح‌پور، روان‌شـــناس درباره دلایل بروز اضطراب جدایی در بین دانش‌آموزان به‌ویژه کودکان کلاس‌اولی توضیح می‌دهد: «یکی از اصلی‌ترین علل اضطراب کلاس اول اختلال اضطراب جدایی است که اصولاً به دلیل عدم احساس امنیت رخ می‌دهد. حس ناامنی در این کودکان، در گذشته به دلیل شرایط بیرونی ایجاد شـــده، اما ممکن است در شرایطی که اضطراب جدایی بروز پیدا می‌کند، لزوماً به دلایل بیرونی نباشد؛ بلکه عدم امنیت حالا به یک احساس درونی تبدیل شده است که کودک آن را به تمام شـــرایط تعمیم می‌دهد. اگر دلیل اولیه اضطراب جدایی کودک را به کمک یک متخصص تشخیص بدهید، بهتر می‌توانید برای بهبود و جلوگیری از بدتر شدن آن اقدام کنید.»

اما اصلی‌ترین راهکارها چه می‌توانند باشند؟ این روان‌شناس پاسخ می‌دهد: «برای آشنا شدن با مدرسه، معلم‌ها، کادر مدرسه و حتی همکلاسی‌های او وقت بگذارید. چند باری در فرصتی غیر از زمان مدرسه با او به اطراف محل مدرسه، داخل مدرسه و کلاس‌ها، پیش معلم و مسئولین بروید و گفت‌وگوی سه‌نفره خوشایندی با افراد شکل دهید. وقتی کودک در حضور شما با اجزای مختلف مدرسه آشنا شود، حس نزدیکی بیشتر با آنها خواهد داشت. حتی می‌توانید هدیه‌های کوچک تهیه کنید و از معلم بخواهید در اولین برخورد آن را به کودک بدهد که تا حدی باعث شکل‌گیری حس خوب اولیه در کودک شود. شاید مدارس غیرانتفاعی در این زمینه همراهی بهتری داشته باشند.

وی در ادامه توصیه می‌کند: «کودک نباید از بزرگ‌ترها، در فیلم و انیمیشن درباره خاطرات بد مدرسه، دوستان و معلمان، سختی درس و مدرسه چیزی بشنود. سعی کنید بدون اینکه مستقیم با کودک حرف بزنید، از خاطرات خوب خود در مدرسه صحبت کنید و از خوبی‌های درس خواندن، دوستی، بازی در مدرسه، زنگ‌تفریح، اردو و معلم‌ها بگویید. فراموش نکنید برای اینکه کودک تجربه‌ای خلاف گفته‌های شـــما نداشته باشد و نســـبت به مدرسه بی‌اعتماد نشود، باید مدرسه او را با تحقیق کافی انتخاب کرده باشید.»

### چطور در مدرسه دوست پیدا کنیم؟

بی‌شک یکی از ترس‌های کودکان در بدو ورود به مدرسه عدم پذیرش از سوی همسالانشان است. برای دوست پیدا کردن در مدرسه جدید، نکات آخری که می‌تواند به شما کمک کند، به شـــرح زیر است: از افکار و علایق خود صادقانه با دیگران به اشتراک بگذارید. رویکردهای مثبت به زندگی داشته باشید و لبخند بزنید. در مواقع سخت از دوستان خود کمک بخواهید و به آنها کمک کنید. در مدرسه، دوست پیدا کردن چالشی ممکن است، اما با تلاش و رویکردهای صحیح، می‌توانید دوستان جدید بیابید. از تازه‌واردان خوشامدگویی کنید، در فعالیت‌های مدرسه شرکت کنید، به دیگران گوش کنید، روابط دوستانه ایجاد کنید. با این راهکارها، به‌ســـرعت در محیط مدرسه دوستان خواهید یافت. والدین چطور می‌توانند به روند پیدا کردن دوســـت در مدرسه توسط فرزندشان کمک کنند؟ هیلدا اصلان‌زاده، مشاور مدرسه در پاسخ به این سؤال به گزارشگر کیهان می‌گوید: «اگر فرزندتان از تنهائی یا عدم دوست‌یابی عصبی است، با او در مورد نحوه شروع گفت‌وگو یا پیوستن به یک گروه صحبت کنید. شاید برای برخی از ما ساده به نظر برسد، اما دوست‌یابی مهارتی نیست که همه با آن متولد شـــوند. روزانه او را به پارک، فرهنگسرا یا حتی اجتماعات مذهبی مانند مسجد ببرید و فرزندتان را برای ارتباط با دیگران تشویق کنید یا مثلاً او را به سمت ثبت‌نام در یک کلاس ورزشی بعد از مدرسه سوق دهید. شکل گرفتن و رشد دوســـتی‌های جدید برای فرزندانتان فرصتی برای ایجاد اعتماد به نفس بیشتر به‌وجود خواهد آورد.»

### راهکارهایی برای رفاقت همکلاسی‌ها

وقتی به مدرسه به‌ویژه مدرسه جدید وارد می‌شوید، احتمالاً از اینکه باید دوستان جدیدی پیدا کنید، هیجان‌زده هستید، اما اگر شما بتوانید چند تکنیک ساده را برای برقراری دوستی در مدرسه اجرا کنید، به‌راحتی دوستان جدید خواهید یافت.

گاهی در مدرســـه رویدادهایی مانند مســـابقات ورزشی، جشن‌ها و برنامه‌های مناسبتی برگزار می‌شوند. شرکت در این برنامه‌ها به شما کمک می‌کند تا با افراد جدید برخورد کنید و فرصت بیشتری برای آشنایی و شناختن یکدیگر داشته باشید.

فاصله گرفتن از دیگران و کارهایی مانند گذاشتن هدفون در گوش و زبان بدن نامناســـب می‌تواند دیگران را از شما دور کند؛ بنابراین، سعی کنید زبان بدن مناسبی داشته باشید و به افرادی که به نظر می‌رسد دوست دارند با شما صحبت کنند، نزدیک شوید. اگر علایق مشترکی با یک فرد دیگر دارید، از او بپرسید آیا دوست دارد بعد از مدرسه با هم جایی بروید یا نه؟ جایی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید هر دو از رفتن به آنجا لذت می‌برید. مثلاً اگر به هنر علاقه دارید، به نمایشگاه نقاشی، موزه، تئاتر و... بروید.

وقتی دوستان بسیار زیادی دارید، نمی‌توانید با همه آنها وقت بگذرانید و ارتباط شما به سلام و احوالپرسی و گفت‌وگوهای کوتاه محدود می‌شود؛ بنابراین، از داشتن چند دوست صمیمی و خوب در مدرســـه لذت ببرید و به این نکته توجه کنید که شـــما و دوستان صمیمیتان با هم بزرگ می‌شوید و خاطراتی فراموش‌نشدنی می‌ســـازید. همیشه سعی کنید با افرادی که خوش‌رفتار و مهربان هســـتند، دوست شـــوید. از معاشرت با کسانی که به دیگران بدگویی می‌کنند یا آنها را تحقیر می‌کنند، خودداری کنید. همیشـــه ســـعی کنید به حرف‌های دیگران گوش دهید و به آنها توجه کنید. با سؤال کردن و گوش دادن بـــه دیگران، می‌توانید آنها را به خودتان نزدیک کنید و رابطه دوستی برقرار کنید. نشان دادن شخصیت خود و بیان نظرات و ایده‌های خود می‌تواند به شـــما کمک کند تا دوستانی پیدا کنید که با شما مشترک هستند و از شخصیت شما خوششان می‌آید. این شامل پوشیدن لباس‌هایی است که به شما خوش می‌آید و نشان دادن علاقه به هنر، ورزش یا سایر موضوعات است.

با نفس عمیق کشـــیدن و آرام بودن، اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کنید. اعتمادبه‌نفس می‌تواند به شـــما کمک کند تا راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنید و دوستان جدید پیدا کنید.

### تغذیه در سنین مدرسه

کیفیت زندگی انســـان تحت‌تأثیر تغذیه‌ای قرار دارد که در طـــول کودکی مصرف می‌کند. در واقع پایه شـــکل‌گیری هوش خلاق، دندان‌هایی مســـتحکم، سلامت و شادابی بدن، استخوان‌بندی سالم، قدبلند، چشمان مقوی، شکل ظاهری بدن و پیشگیری از شکل‌گیری انواع بیماری‌های قلبی و عروقی به نوع تغذیه در دوره کودکی اختصاص دارد. لازم به ذکر است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی، فشار خون، افزایش چربی‌های خون، دیابت و انواع سرطان‌ها به نحوه تغذیه ارتباط دارند و با توجه به اینکه بسیاری از عادات غذایی از کودکی شـــکل می‌گیرند، پس ایجاد عادات صحیح غذایـــی در دانش‌آموزان نقش مهمی در این زمینه دارد. پس با توجه به اینکه کودکان دبستانی در اوج رده سنی رشد قرار دارند و کیفیت زندگی و سطح سلامت کودکان در بزرگسالی تحت‌تأثیر مواد غذایی قرار دارد که در سن خردسالی مصرف می‌کنند، سالم‌ترین و بهترین تغذیه برای کودکان دارای مقادیر فراوانی پروتئین، ویتامین، آهن، روی، کلسیم و چربی است که در پنج وعده غذایی گسترده به بدن وارد می‌شود.

متین هاشـــمی، کارشناس ارشد تغذیه درباره مهم بودن وعده صبحانه برای دانش‌آموزان خاطرنشان می‌کند: «مهم‌ترین وعده‌غذایی در تغذیه ســـالم برای کودکان دبســـتانی مصرف صبحانه قبل از آغاز کلاس درس است. بدن کودک به موجب عدم صرف صبحانه با کمبود مواد مغذی، املاح معدنی، انرژی و ویتامین مواجه می‌گردد، لذا سبب بروز رفتارهایی نظیر خستگی، بی‌حوصلگی و کم‌دقتی می‌شود. بی‌شک در طول شب به موجب عدم مصرف مواد غذایی، میزان قند خون کاهش پیدا می‌کند. با عدم مصرف صبحانه نیز میزان یادگیری و بازدهی ذهن کودک از روال عادی خارج می‌شود. عدم مصرف صبحانه در بازه زمانی طولانی سبب فقدان کالری، ریزمغذی، ویتامین و املاح در بدن می‌شود. فقدان مواد موردنیاز بدن، به‌تدریج به‌ویژه در بزرگسالی با عارضه‌هایی نظیر مشکلات گوارشی، دیابت و کمبود کلسیم بروز پیدا می‌کنـــد.» وی در ادامه می‌افزاید: «کودک به دلیل عـــدم صرف صبحانه با معده‌ای خالی کلنجار می‌زند، لذا برای رفع احساس گرسنگی به مصرف تنقلات ناسالم اعم از چیپس و پفک روی می‌آورد. در طی این روند کودک در معرض چاقی مفـــرط و اضافه‌وزن قرار می‌گیرد. در مقابل کودکی که قبل از آغاز کلاس درس به مصرف صبحانه قـــوی می‌پردازد، دارای تمرکز، بازدهی مناسب و انرژی موردنیاز برای فعالیت‌های ذهنی است؛ بنابراین صبحانه به عنوان اولین وعده غذایی به‌هیچ عنوان نباید حذف شود.»

**یک کارشناس ارشد تغذیه: مهم‌ترین وعده غذایی در تغذیه سالم برای کودکان دبستانی مصرف صبحانه قبل از آغاز کلاس درس است. بدن کودک به موجب عدم صرف صبحانه با کمبود مواد مغذی، املاح معدنی، انرژی و ویتامین مواجه می‌گردد لذا سبب بروز رفتارهایی نظیر خستگی، بی‌حوصلگی و کم‌دقتی می‌شود.**

### میان‌وعده‌ها برای دانش‌آموزان

متخصصان تغذیه معتقد هســـتند کودکان دبستانی باید وعده‌های غذایی ســـبک را به فاصله ۲ الی ۳ ساعت جایگزین وعده‌هـــای غذایی بزرگ کنند. با رعایت فواصل زمانی مصرف وعده غذایی، میزان قند خون بدن در طول روز در حالت ثابت باقی می‌ماند. بدین‌ترتیب گلوکز مورد نیاز مغز تأمین می‌گردد و از میزان خستگی، بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی کودک کاسته می‌شـــود. روند رشد و فعالیت کودکان باعث تشدید نیاز بدنی کودک به مواد مغذی و پروتئین شده است. تغذیه مناسب دارای کلیه گروه‌های اصلی غذایی است که برای تأمین نیازهای غذایی کودک در سه وعده غذایی اصلی و دو میان‌وعده تعبیه می‌شود.

مناســـب‌ترین میان‌وعده، مشمول ســـبزی‌های، غلات، گیاهان مغذی و کربوهیدرات‌های پیچیده می‌شود. همچنین باید شام در ســـاعات ابتدای شب صرف شود و ساعات خواب معین و منظم باشد. والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و صبحانه خوردن در محیط گرم خانواده را به فرزندان بیاموزند. فرنی، برنج، عدسی، حلیم، نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما و... نمونه‌هایی از یک صبحانه سالم و مغذی برای سنین مدرسه هستند. کودک در سنین مدرسه علاوه‌بر سه وعده غذای اصلی به حداقل دو میان‌وعـــده نیاز دارد. تنقلات کم‌ارزش غذایی مانند: چیپس، پفک و... حذف گردد. انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها مانند: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو و ســـبزی‌هایی نظیر: هویج، کاهـــو، خیار و انواع ساندویچ‌های سالم مثل نان و پنیر و گردو و... از میان‌وعده‌های مناسب هستند. نکته مهم و قابل‌توجه اینکه عملکرد بوفه‌های مـــدارس باید کنترل شـــود. مواد غذایی کـــه در بوفه عرضه می‌شوند، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش‌آموزان و ایجاد عادت‌های غذایی مناسب در آنها دارد.

لیســـت مواد خوراکی غیرمجاز (انواع پفک‌ها، یخمک، آدامس و...) در معرض دید دانش‌آموزان نصب گردد.

مواد غذایی که عرضه می‌شود، باید دارای پروانه بهداشتی و علامت استاندارد بوده و تاریخ مصرف و انقضای آن کنترل گردد.

انواع غذاهای گرم که به صورت بهداشتی تهیه و نگهداری می‌شوند، مثل: عدسی، خوراک لوبیا و انواع آش‌ها، مناسب‌اند.

و در نهایت باید بدانیم تغذیه مناسب در این سنین نقش مهمی در سلامت و قدرت یادگیری فرزندان ما دارد و اهمیت زیادی باید برای این مهم قائل شویم.


## آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کار و تصویر صنعت به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲ و به شماره ثبت ۱۴۵۷۹

به اســـتناد صورتجلســـه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقـــای هرمان جوزف کنرادی به شـــماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای برنداستفان اشمیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئت‌مدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، بروات، قراردادها و به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تعهد یا از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت ممهور خواهد شد.

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

## آگهی تغییرات شرکت مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی شـــرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: محل شـــرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، توحید، کوچه شهید محمود طاهر نیا، بن بست معصومی، پلاک ۱۳، طبقه دوم، واحد غربی کد پستی ۱۴۵۷۸۹۳۵۷۱ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساســـنامه اصلاح گردید. امور پیمانکاری، مشاوره، تامین کالا و خدمات در صورت نیاز پس از اخذ مجوزهای لازم.

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

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

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل 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 عضو 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 جعفـــری و معاون 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 سال 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**

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

به استناد 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 حســـاب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشـــار 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 غیرسیاســـی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امـــور 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 ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ در اســـتان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: اســـتان تهران، شهرســـتان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حســـن مجتبی(ع)، بزرگراه شـــهید آیت‌الله اشـــرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شـــاه 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 شـــماره 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 ســـمت 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 ســـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت 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 شـــماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به ســـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســـال و به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســـال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شـــماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســـمت 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 ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به ســـمت 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. بازرســـان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به ســـمت 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 شرکت سهامی خاص به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲ و به شماره ثبت ۱۴۵۷۹

به اســـتناد صورتجلســـه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقـــای هرمان جوزف کنرادی به شـــماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای برنداستفان اشمیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئت‌مدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، بروات، قراردادها و به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تعهد یا از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت ممهور خواهد شد.

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

## آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵ و به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹

به استناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شـــرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشـــاوره مهندســـی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ســـاخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خریـــد و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ســـاخت و مدیریت ســـاخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرســـی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و اســـتخراج و اســـتحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ســـاختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسســـات و شرکتهای داخلی و خارجی و اخذ نمایندگی آنها و همچنین اخذ وام و تسهیلات بانکی و گشایش اعتبارات در صورت لزوم در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم.

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

## آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری انجمن سرطان‌های دستگاه ادراری تناسلی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به اســـتناد صورتجلســـه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۸۲۷۹۵ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محســـن آیتی به کد ملـــی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی ســـامت به کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به‌عنوان نایب‌رئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۳۳۲ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه‌دار آقای سید علی مؤمنی به کد ملی ۰۰۶۲۷۲۳۸۹۸ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیـــره آقای محمدرضا نوروزی به کدملی ۴۳۲۳۳۲۵۸۵۱ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیئت مدیره و با مهر انجمن معتبر خواهد بود.

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

## شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۴

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 | 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 | ۵۴/۶۰