نقش سبک زندگی سالم در تندرستی

بازگشت از مسیر آلام تن با تقویت جسم و روح

امیرحسین بسطامی

بخش نخست

امروزه سلامتی مهم‌ترین شاخص در زندگی اجتماعی است. آدم هرچه پیرتر شود، بیشتر به ارزش تندرستی پی می‌برد. آدمیزاد اگر سالم و تندرست نباشد اصلا نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد، چرا که درد و ناسالمی همواره با انسان همراه است و حتی می‌تواند جلوی کارهای روزمره فرد را بگیرد. با تکیه بر عادات غذایی مناسب و ورزش می‌توانیم تندرســـت باقی بمانیم. خواب شبانه ۷ساعته و ورزش از فاکتورهای دیگر ســـالم بودن است. سلامتی یکی از ارزش‌های بنیادین در زندگی است که تأثیر عمیقی بر کیفیت و طول عمر افراد دارد.

این ضرب‌المثل را باید همیشه مدنظر داشت: قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.

انسان سالم نه‌تنها به‌عنوان فردی که از نظر جسمی بـــدون بیماری اســـت، تعریف می‌شـــود، بلکه تعریف جامع‌تری ارائه داده شـــده که شامل سلامتی در ابعاد جســـمی، روانی و اجتماعی اســـت. سلامتی به معنای «وضعیت کامل رفاه جسمانی، روانی و اجتماعی و نه‌تنها نبود بیماری یا نقصان» است. این تعریف تأکید می‌کند که سلامتی تنها نباید از منظر غیاب بیماری یا ناتوانی ارزیابی شود، بلکه باید به‌عنوان حالتی از تعادل و هماهنگی در تمام جنبه‌های زندگی فرد در نظر گرفته شود. این دیدگاه گسترده‌تر نشان‌دهنده اهمیت توجه به‌سلامت روان و سلامت اجتماعی علاوه‌بر سلامت جسمانی است. از ین منظر، یک انســـان سالم کسی است که در تمامی این ابعاد به‌خوبی عمل می‌کند، قادر به مقابله با استرس‌های عادی زندگی اســـت، به طور مولد و مفید کار می‌کند و قادر به سازگاری و ایجاد ارتباط با دیگران و محیط اطراف خود است. این تعریف همچنین بر اهمیت دسترسی به مراقبت‌های بهداشـــتی مناسب، سبک زندگی سالم و محیط‌های پشتیبانی‌کننده برای حفظ و ترویج سلامت در سطح فردی و جمعی تأکید دارد.

تعریف سلامتی

سلامتی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد دارای فعالیت‌های طبیعی، روانی، اجتماعی و جســـمانی به حداکثر قابلیت خودش بوده و از بیماری‌ها و نقصان‌های جســـمانی و روحی جلوگیری شـــده یا به مرور زمان با کاهش این بیماری‌ها و نقصان‌ها روبه‌رو شـــده اســـت. ســـلامتی در واقع یک حالت کامل‌بودن فرد است که شـــامل بعدهای جســـمی، روانی، اجتماعـــی و روحی می‌شود. این شرایط به دستیابی به کیفیت زندگی بهتر و احســـاس رضایت از زندگی کمک می‌کند و فرد را در تلاش برای دســـتیابی به اهداف شخصی و جمعی‌اش پشتیبانی می‌کند. سلامتی، به معنای گسترده و جامع، اشاره به وضعیت کامل رفاه جسمی، روانی، و اجتماعی دارد و تنها به نبود بیماری یا ناتوانی محدود نمی‌شود. در این تعریف، بر اهمیت تعادل در همه ابعاد زندگی تأکید دارد. به‌عبارت‌دیگر، سلامتی فقط به معنای نبودن بیماری نیست، بلکه شامل داشتن یک زندگی کیفی، با سلامت جسمانی، روانی خوب، و توانایی برقراری ارتباط مثبت با دیگران و محیط اطراف است. این مفهوم، همچنین، اهمیت پیشـــگیری از بیماری‌ها و ترویج ســـبک‌های زندگی ســـالم را موردتأکید قرار می‌دهد، به‌طوری که افراد می‌توانند کاملاً در جامعه مشارکت کرده و از زندگی خود لذت ببرند. سلامتی به‌عنوان یک حق بشری در نظر گرفته می‌شود و دستیابی به آن نیازمند تلاش همه‌جانبه از سوی جوامع، سازمان‌ها، و دولت‌ها است.

امام علی(ع) به انســـان‌ها سفارش می‌کند که در زمان عافیت و سلامتی قدرشناس باشـــند و در هنگام بلا و گرفتاری صبر پیشه کنند.

نقش طب سنتی در سبک زندگی سالم

مژگان تن‌ساز عضو هیئت‌علمی دانشگاه ضمن بیان توضیحاتی درباره کلیات و تاریخچه و جایگاه طب سنتی در جهان و ایران و با اشاره به قدمت پنج‌هزارساله طب سنتی ایران و پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۷۸ مبنی بر استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی کنار طب نوین اظهار می‌دارد: «از دلایل مهم ترویج و توسعه طب ســـنتی می‌توان به ریشـــه‌داری در باور و فرهنگ مردم و پذیرش آنان، کلی‌نگر بودن، سهولت دسترسی و ارزان‌بودن خدمات اشاره کرد.» وی خاطرنشان می‌کند: «به گفته ابن سینا در کتاب قانون، طب یعنی شناخت احوال بدن انسان از نظر سلامتی و بیماری و هدف آن حفظ ســـلامتی و برگرداندن سلامت در صورت بیمار شدن است.»

تن‌ساز با بیان اینکه حفظ سلامتی از نظر حکمای قدیمی مقدم بر درمان بوده است، می‌گوید: «علم پزشکی به دوشاخه نظری و عملی تقسیم می‌شود؛ طب نظری به بررسی عملکرد طبیعی بدن انسان و عوامل مؤثر بر آنکه منجر به‌سلامتی و بیماری می‌شود پرداخته و در نهایت پزشک را به تشخیص می‌رساند؛ در طب عملی نیز روش‌های حفظ ســـلامتی یا برگرداندن سلامت در صورت بیماری بررسی می‌شود.»

وی طب نظری را شامل سه بخش امور طبیعی، علل و اسباب، دلایل و علائم برشمرد و توضیح می‌دهد: «آب، خاک، هوا و آتش را چهار رکن اصلی تمام عالم و جانداران است که با هم ترکیب شده و مزاج را تشکیل می‌دهند.»

این عضو هیئت‌علمی دانشـــگاه با اشاره به ارکان، امزجه، اخـــلاط، اعضا، ارواح، قوا و افعال به‌عنوان هفت بخش امور طبیعیه؛ افعال را غایت امور طبیعیه دانست و خاطرنشان می‌کند: «در طب سنتی سلامتی از روی افعال تشخیص داده می‌شود.»

تن‌ســـاز با بیان اینکه اسباب تندرستی و بیماری شش نوع‌اند، می‌گوید: «در کتاب خفی علایی آمده است که این اسباب شامل آب‌وهوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون، خواب و بیداری، استفراغ و احتقان و در نهایت اعراض نفسانی هستند.»

وی با اشاره به اهمیت خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به تشریح اصول تغذیه در طب سنتی ایران پرداخت و تأکید دارد: «آداب غذاخوردن بخش مهمی از تغذیه است که در صورت صحیح بودن می‌تواند باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها شود.» این متخصص طب سنتی با اشاره به حدیثی از امیرالمؤمنین(ع) تصریح می‌کند: «کسی که با شکم خالی و معده پاکیزه غذا بخورد، آن را خوب بجود و قبل از سیری کامل دست از غذا بکشد تا زمان مرگ به هیچ مرضی مبتلا نخواهد شد؛ رعایت این سه اصل باعث کاهش بروز بسیاری از بیماری‌های متابولیک می‌شود.»

وی تنـــوع غذاهای مختلف در یک وعده‌غذایی را باعث اختلال هضم در معده برشـــمرده و تأکید دارد: «ساده خوردن باعث سلامت می‌شود؛ سفره‌های غذایی را سالم و ساده کنید و مملو از غذاهای متنوع و رنگارنگ نکنید.»

تن‌ساز مواردی نظیر اصلاح تدریجی عادات غذایی بد، اجتناب از ورزش و فعالیت شدید پس از خوردن غذا (حداقل ۳-۲ ساعت بعد از صرف غذا)، پرهیز از مصرف غذاهای متنوع در یک وعده غذایی، اجتناب از پرخوری و درهم‌خوری، صرف وعده شام سبک و زودهنگام به‌ویژه در سالمندان را توصیه می‌کند.

اهمیت و ارزش سلامتی از دیدگاه حضرت علی(ع)

واژه «سلامت» مصدر و معنای آن سالم‌بودن است. دو واژه «صحت» و «عافیت» مترادف واژه «ســـلامت» هستند. سلامت و عافیت برای روح و جسم به کار می‌رود، اما صحت فقط ناظر بر سلامت جسمانی و تندرستی است که با این توصیف ارزش و اهمیت سلامت نسبت به صحت بیشتر خواهد بود. از نظر آموزه‌های دین اسلام، دارابودن قلب سلیم و پاک برای انسان‌ها اهمیت ویژه‌ای خواهد داشت. میان واژه‌های سلامت، سلام و دارالسلام ارتباط خاصی از لحاظ معنا و مفهوم وجود دارد. در تفاوت دنیا و آخـــرت باید گفت که دنیـــا محل امتحان، آزمایش و دچارشدن به انواع بلاها است؛ اما سرای آخرت و بهشت، محل آرامش و آســـایش واقعی، به دور از هرگونه شر و بدی و ضرر دیدن خواهد بود.

امام علی(ع) در باب اهمیت سلامتی انسان‌ها مطرح کرده‌اند، شـــامل موارد ذیل است: ۱- احتیاج به دعا در سلامتی و بیماری ۲- از بین رفتن سلامتی‌ها ۳- تأثیر عوامل زیست محیطی در ســـلامت ۴- قدرشناسی از سلامتی و تندرستی.

یک عضو هیئت علمی دانشـــگاه: آداب غذا خوردن بخش مهمی از تغذیه است که در صورت صحیح بودن می‌تواند باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها شود.

فرمایشـــات نورانی امام علـــی(ع) حاوی مضامین ذیل است:

الـــف) ضرورت دعا کـــردن فقط به هنگام بیماری نیست، بلکه افراد تندرست هم نیازمند دعا برای سلامتی خود هستند.

ب) ســـلامتی مطلق در این دنیا برای هیچ انسانی حاصل نمی‌شود و از بین رفتن این نعمت برای تمامی افراد بشر، مسلم و قطعی خواهد بود.

ج) دوران بیمـــاری برای افراد جامعه، زمان معینی خواهد بـــود و به دنبال آن بهبودی و ســـلامتی پدید خواهد آمد.

د) امام علی(ع) به انسان‌ها سفارش می‌کند که در زمان عافیت و سلامتی، قدرشناس باشند و در هنگام بلا و گرفتاری صبر پیشه کنند.

نقش تغذیه در سلامتی و رشد بدن

رشد و سلامت بدن با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه نه‌تنها بر رشـــد جسمی و ظاهر انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نحوه احساس و برداشت ما از محیط، خلق‌وخو و رفتار ما نیز مؤثر است.

اهمیت وجود برخی مواد مغذی برای بدن به‌ویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، آن اندازه ضروری اســـت که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز دخالت دارنـــد و بر این اســـاس می‌توان با اســـتفاده از تغذیه مناســـب، از بروز برخی نارســـایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

تغذیه کامل و کافی، باعث شـــادابی و تندرســـتی می‌شـــود، بر طول عمر مفید انســـان می‌افزاید، ناتوانی و بیماری را کاهش می‌دهد، زندگی را در نظر انســـان خوشایند، سعادت‌آمیز و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. بر عکس سوءتغذیه که امروزه، به‌ویژه در میان کشورهای توسعه‌نیافته شایع اســـت، عامل اصلی مرگ‌ومیرها است و بیشتر قربانیان خود را از میان کودکان برمی‌گزینند.

گروه وســـیعی از مردم جهان نیز باوجود آن که به غذای نســـبتاً کافی دسترســـی دارند به دلیل ناآگاهی تغذیه‌ای، به‌نوعی گرفتار سوءتغذیه هستند.

مهدی سعادت متخصص تغذیه در پاسخ به این ســـؤال که تغذیه متعادل چیست؟ می‌گوید: «تغذیه متعادل به رژیم غذایی گفته می‌شود که کلیه نیازهای فرد به مواد مغذی را در شرایط مختلف فیزیولوژیکی تأمین کند. یعنی رژیم غذایی حاوی مواد غذایی متنوع از تمامی گروه‌های غذایی باشـــد و به مقدار کافی هم خورده شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «انســـان برای دســـتیابی به‌سلامت کامل به تمام گروه‌های غذایی نیاز دارد، غذاها به پنج گروه اصلی تقسیم می‌شوند که گروه‌های غذایی توصیه شده عبارت‌اند از:

گـــروه نان و غلات: شـــامل انواع نـــان و به‌ویژه نوع سبوس‌دار، نان‌های ســـنتی، برنج، انواع ماکارونی و رشـــته‌ها، غلات آماده خـــوردن و فرآورده‌های آنها و به‌ویژه محصولات تهیه شـــده از دانه کامل غلات. این گـــروه دارای کربوهیدرات‌هـــای پیچیده و فیبر غذایی (مـــواد غیرقابل‌هضم گیاهی) در انواع ســـبوس‌دار آن، برخی ویتامین‌های گـــروه ب، آهن، پروتئین ناکامل و منیزیم هستند.

گروه سبزها: شامل انواع سبزی‌های برگ سبز، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیاسبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل و گوجه‌فرنگی است. مواد غذایی این گروه دارای انواع ویتامین‌های ای و سی، مواد معدنی مانند پتاسیم و مقدار زیادی فیبر غذایی و آب است.

گروه میوه‌ها: شـــامل انواع میـــوه و آب‌میوه تازه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشـــک است. مواد مغذی مهم این گروه شـــامل ویتامین سی، پیش‌ساز ویتامین ای، فیبر غذایی، مواد معدنی و آب است.

در هر وعده غذایی چه بخوریم؟

در هر وعده غذایی باید کوشـــید تا دست‌کم از سه گروه غذایی مختلف اســـتفاده شود. برای میان‌وعده‌ها بهتر است از میوه و انواع مغز دانه‌ها نظیر گردو، پسته و بادام استفاده کرد. همان‌طور که دیده می‌شود چربی‌ها، روغن‌ها و انواع قندهای ساده و شیرینی‌ها در هیچ‌یک از گروه‌های اصلی غذایی جایگاهی ندارند؛ زیرا با توجه به اینکه انرژی زیادی تولید می‌کنند، اما ازآنجائی‌که مواد معدنی و ویتامین‌های کمی را به بدن می‌رسانند. به یاد داشته باشـــیم تا حد امکان مصرف چربی‌ها، روغن‌ها، قندهای ســـاده و فرآورده‌های آنهـــا را در برنامه غذایی خود محدود کنیم.

گروه شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن: این گروه شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، دوغ است که توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. این گروه دارای مقادیر زیادی کلسیم، پروتئین باکیفیت بالا، فسفر، ویتامین ب ۲ و سایر مواد مغذی است.

گروه گوشت و جانشین‌های آن: این گروه شامل انواع گوشت قرمز (مانند گوسفند، گوساله) و سفید مانند مرغ، ماهی، پرندگان، تخم‌مرغ، انواع حبوبات (مانند نخود، لوبیا، عدس) و انواع مغز دانه‌سا (مانند بادام و فندق) است که دارای پروتئین، آهن، فسفر، ویتامین‌های ب ۶ و ب ۱۲ و نیاسین، روی و منیزیم است.

سلامتی تنها نباید از منظر غیاب بیماری یا ناتوانی ارزیابی شود، بلکه باید به‌عنوان حالتی از تعادل و هماهنگی در تمام جنبه‌های زندگی فرد در نظر گرفته شود. این دیدگاه گسترده‌تر نشان‌دهنده اهمیت توجه به سلامت روان و سلامت اجتماعی علاوه بر سلامت جسمانی است.

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

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای هرمان جوزف کنرادی به شماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به ســـمت 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 ســـال 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. 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 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 ۰۸۸۹۷۷۶۷۰ 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

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴

متقاضیـــان محتـــرم می‌تواننـــد بـــا توجـــه بـــه جـــدول زیـــر نســـبت بـــه انتخاب هـــر یـــک از نشـــریات مـــورد علاقـــه و واریـــز مبلغ اشـــتراک به **شـــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشـــارات کیهان و ارســـال 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 شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

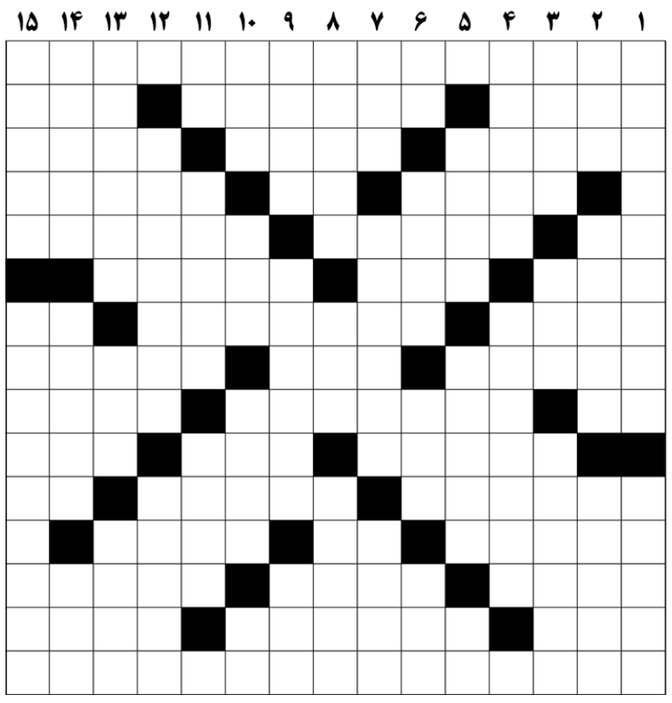
فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....
شماره اشتراک: .....

امور مشترکین
موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۳۱۷۱



افقی:

۱- امیدوار بود آدمی به خیر کســـان، مرا به خیر تو... ۲- کاســـه بـــزرگ چوبین- اســـطوره کشـــتی فرنگـــی کشـــورمان، صاحـــب مدال طـــلای المپیـــک ۲۰۱۲ لندن- حرف بیست و هشتم الفبا ۳- سر بریـــدن جانوران، ذبح- شـــیر اول پس از زایمـــان- درســـت همان‌طـــور ۴- نوعی پـــژو- آب منجمـــد- جمع صنـــم، بت‌ها ۵- خداونـــد- اســـید نیتریک- کشـــور اروپایی بـــا مرکز تیرانـــا ۶- صوت درد- حمام تاریخی- از آلات موسیقی شبیه نی ۷- حرکات ورزشی- مدعی‌العموم- علامت بیماری ۸- مســـاوی و مشابه- روشنایی- عامل سرطان ریه ۹- ناراست- کندذهن- باران منجمد ۱۰- آهنگســـاز آلمانی که در وین کار می‌کرد- نزدیکی- اشکال کار ۱۱- فیلمی از همایون اســـعدیان- نوعی اره- پیش‌شـــماره ۱۲- فرزندان- شگرد کشتی- درگیری ۱۳- محل دفن- مقدار کم از هر چیز- بیمـــاری زردی ۱۴- راه فاضلاب- ســـحر خیز باش تا... شـــوی- بسیار مهربان ۱۵- از ورزش‌های تاریخی.

عمودی:

**۱- شاخه‌ای