نقش سبک زندگی سالم در تندرستی

بخش دوم

خواب خوب و کافی قربانی استفاده بی‌رویه از تلفن‌های همراه

برای همه افراد جامعه با درنظر گرفتن تفاوت‌های فردی مانند سن، جنس، مراحل رشد، بلوغ، دوران بارداری و شیردهی که با تغییرات فیزیولوژیک همراه است باید یک رژیم غذایی متناسب در نظر گرفته شود. زیرا امروزه با پیشرفت علم دانشمندان و محققان علوم بالینی به این نتیجه رسیده‌اند که بین برنامه غذایی و بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، انواع سرطان‌ها و دیابت نوع ۲ که موجب ناتوانی و مرگ زودرس می‌شود، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و بدین‌جهت طراحی یک رژیم غذایی مناسب که به کاهش خطر بروز این بیماری‌ها کمک کند، ضروری است.

توصیه‌هایی برای داشتن رژیم غذایی سالم: تنوع غذایی داشته باشید. بین غذای دریافتی و میزان فعالیت بدنی خود تعادل برقرار کنید. وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید. هر روز حدود ۵۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در برنامه غذایی خود بگنجانید. مصرف قند و شکر و نمک را در برنامه غذایی خود محدود کنید. نان و غلات سبوس‌دار را جایگزین انواع سفید و تصفیه شده آن کنید. شیر و فرآورده‌های کم‌چرب آن را مصرف کنید. تا حد امکان از گوشت‌های کم‌چرب در برنامه غذایی خود استفاده کنید. از مغزها مانند بادام، پسته و فندق در حد تعادل به عنوان میان‌وعده استفاده کنید. روزانه به میزان کافی آب سالم و بهداشتی بنوشید. از مصرف نوشیدنی‌های صنعتی به‌ویژه نوشابه‌های شیرین و گازدار بپرهیزید.

اصولی برای تعیین کفایت تغذیه‌ای یک رژیم غذایی

تنوع: یعنی مصرف چند مـاده غذایی از گروه‌های غذایی مختلف

تناسب: یعنی نسبت بین مصرف گروه‌های غذایی بر طبق راهنمای غذایی روزانه رعایت شود.

تعادل: در مصرف مواد غذایی کمبود و زیاده‌روی نباشد.

کنترل انرژی (کالری): تراکم انرژی در بعضی از غذاها خیلی بالا است که باوجود مصرف کالری زیاد، مواد مغذی کمتری به بدن می‌رسانند. مانند انواع غذاهای چرب و آماده که باید در مصرف آنها تعادل را رعایت کرد.

پرویز فرهیخته منش ۵۷ ساله و ساکن کرمانشاه، شاغل در پتروشیمی می‌گوید: «بدون ورزش نمی‌توانم زندگی کنم! حدود ۱۰۰ کیلو وزن دارم و هر هفته سه مرتبه با وزنه تمرین می‌کنم. به پیاده‌روی هم علاقه زیادی دارم. خوابم از کودکی کم بوده و حدود ۵ ساعت کفایت می‌کند. به شدت به تغذیه توجه می‌کنم و صبحانه و ناهار زیاد می‌خورم تا انرژی لازم را برای بدنسازی داشته باشم.»

تأثیر خواب بر سلامت جسم

خواب یکی از مهم‌ترین نیازهای فیزیولوژیکی بدن است که تأثیر عمیقی بر سلامت جسم دارد. در طول خواب، فرآیندهای مختلفی در بدن رخ می‌دهد که به بازسازی انرژی، ترمیم بافت‌ها و تنظیم هورمون‌ها کمک می‌کند. درک فیزیولوژی خواب به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه این مراحل به سلامت کلی بدن ما یاری می‌رسانند؟ آیا تابه‌حال به این فکر کردید که چرا بعد از یک شب بی‌خوابی حتی ساده‌ترین کارها هم سخت به نظر می‌رسند؟ یا اینکه چرا وقتی خوب نمی‌خوابید، احساس می‌کنید توانایی تمرکز و کنترل احساسـات را از دست دادید؟ خواب تنها زمانی برای استراحت نیست؛ بلکه یکی از ستون‌های اصلی سلامت جسم و روان ماست. در دنیایی که سرعت زندگی هر روز بیشتر می‌شود، به نظر می‌رسد، خواب کافی اولین قربانی این سبک زندگی پرشتاب باشد. بی‌خوابی مداوم فقط باعث خستگی نیست؛ بلکه می‌تواند زندگی روزمره را تخریب کند و تأثیرات عمیقی بر جسم و روح ما بگذارد، اما چطور می‌توانیم اهمیت واقعی خواب را درک کنیم؟ خواب بـه عنوان یکی از اصلی‌ترین نیازهای حیاتی بدن، نقش مهمی در حفظ سـلامت کلی جسم و روان ایفا می‌کند. امروزه با افزایش فشارهای زندگی مدرن و استفاده بی‌رویه از تلفن‌های همراه، خواب به یکی از موضوعات حسـاس تبدیل شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی یا خواب ناکافی می‌تواند نه‌تنها بر عملکرد روزانه ما تأثیر منفی بگذارد، بلکه بر سلامت روانی و فیزیکی ما هم اثرات مخربی داشته باشد.

ارتباط خواب با سیستم ایمنی

تحقیقات نشان داده است که خواب کافی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. زمانی که خواب کافی داریم، بدن ما بهتر می‌تواند با عوامل بیماری‌زا مقابله کند. در طول خواب عمیق، بدن مواد شیمیایی مهمی مانند سیتوکین‌ها ترشح می‌کند که نقش مهمی در مبارزه با عفونت‌ها، التهاب‌ها و استرس دارند. هنگامی که خواب کافی نداریم، توانایی بدن برای تولید این مواد شیمیایی کاهش می‌یابد و این مسئله می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها، از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی بیماری‌های مزمن مانند سرطان شود.

علی ساداتی، دانشجوی پزشکی برایمان توضیح می‌دهد: «هنگام خواب، بدن وارد فرآیند بازیابی می‌شود. عضلات بازسازی می‌شـوند، سلول‌ها ترمیم می‌شوند و انرژی مورد نیاز برای روز بعد ذخیره می‌شـود. افرادی که خواب کافـی ندارند، اغلب با کاهـش انرژی، عملکرد ضعیف در ورزش و افزایش خسـتگی مواجه می‌شوند. این موضوع می‌تواند به کاهش قدرت عضلانی و آسیب‌های ورزشی منجر شود.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «خواب کافی برای حفظ سلامت قلب و عروق بسیار مهم است. در طول خواب، فشار خون کاهش می‌یابد و ضربان قلب به حالت استراحت درمی‌آید. این حالت آرامش به سیسـتم قلبی- عروقی فرصت می‌دهد تا استراحت کند و بهبود یابد. خواب ناکافی می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی شود. مطالعات نشـان داده‌اند که افرادی که به طور مداوم خواب کم دارند، در معرض خطر بیشـتری برای بروز مشکلاتی مانند سکته قلبی، بیماری‌های عروق کرونری و نارسایی قلبی هستند.»

خواب ناکافی می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات متابولیسمی منجر شـود. هنگامی که فرد به اندازه کافی نمی‌خوابد، سطح هورمون‌هایی که احساس گرسنگی و سیری را تنظیم می‌کنند (مانند گرلین و لپتین) دچار تغییر می‌شود. به طور خاص، سطح گرلین که اشـتها را تحریک می‌کند افزایش می‌یابد و سطح لپتین که به شما احساس سیری می‌دهد کاهش می‌یابد. این تغییرات باعث می‌شـود افراد بیشـتر بخورند و در نتیجه وزن اضافه کنند. همچنین، خواب ناکافی بر توانایی بدن در پردازش قند خون و انسولین تأثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

تأثیر خواب بر سلامت روان

خواب کافی نه‌تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روان نیز بسیار حیاتی است. بسیاری از مشکلات روانی با کیفیت و کمیت خواب مرتبط هستند و کمبود خواب می‌تواند تأثیرات منفی جدی بر وضعیت روانی فرد داشـته باشد. در این بخش به برخی از مهم‌ترین جنبه‌های تأثیر خواب بر سـلامت روان پرداخته می‌شود:

امروزه با افزایش فشارهای زندگی مدرن و استفاده بی‌رویه از تلفن‌های همراه، خواب به یکی از موضوعات حساس تبدیل شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی یا خواب ناکافی می‌تواند نه‌تنها بر عملکـرد روزانه ما تأثیر منفی بگذارد، بلکه بر سلامت روانی و فیزیکی ما هم اثرات مخربی داشته باشد.

رضا دریابیگی، کارشـناس روان‌شناسـی برایمان توضیح می‌دهد: «خواب کافی برای تنظیم احساسات و مدیریت استرس نقش بسیار مهمی دارد. مغز در طول خواب به پردازش تجربیات احساسی روزانه می‌پردازد و به فرد کمک می‌کند تا احساسات منفی را به‌درستی مدیریت کند. خواب به تنظیم عواطف کمک می‌کند و زمانی که کمبود خواب داریم، ممکن است واکنش‌های عاطفی شدیدی داشته باشیم. در یک مطالعه، افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابیدند، نسبت به افرادی که خواب کافی داشتند، تحریک‌پذیری و حساسیت عاطفی بیشتری را گزارش کردند.» وی در ادامه می‌افزاید: «اگر خواب کافی نداشته باشیم، توانایی ما در به‌خاطر سپردن و یادگیری اطلاعات جدید کاهش می‌یابد. درواقع، خواب به ما کمک می‌کند تا یادگیری‌های جدید را سازمان‌دهی و تقویت کنیم. بی‌خوابی می‌تواند به افزایش سطح استرس و اضطراب منجر شود. زمانی که بدن و ذهن استراحت کافی ندارند، توانایی ما برای مدیریت فشارهای روزمره کاهش می‌یابد. خواب به عنوان یک تنظیم‌کننده طبیعی استرس عمل می‌کند و به ما کمک می‌کند با آرامش بیشتری با چالش‌های زندگی روبه‌رو شـویم. به همیـن دلیل، خواب کافی به عنوان یک ابزار مؤثر در کنترل اسـترس و اضطراب شناخته می‌شود. همچنین، خواب ناکافی می‌تواند فعالیت بخش‌هایی از مغز که مسئول تنظیم پاسخ‌های ترس و نگرانی هستند، مانند آمیگدال را تغییر دهد. این تغییرات مغزی می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و نگرانی‌های مداوم شود.»

کم‌خوابـی یکـی از مهم‌تریـن عوامـل خطـر برای بروز افسردگی اسـت. تحقیقات نشـان داده‌اند که افرادی که به طور مـداوم دچار مشـکلات خواب مانند بی‌خوابی هسـتند، بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند. علاوه‌بر این، کمبود خواب می‌تواند شـدت افسـردگی را در افراد مبتلا افزایش دهد. برعکس، بهبود کیفیت خواب معمولاً با کاهش علائم افسردگی همراه است. REM (مرحله خواب عمیق) که بخش مهمی از چرخه خواب است، به‌ویژه در پردازش خاطرات و احساسات منفی نقش دارد و اختلال در این مرحله می‌تواند به بروز یا تشدید افسردگی کمک کند. همان‌طور که تا اینجا مطالعه کردید، خواب کافی و با کیفیت ارتباط مستقیمی با سلامت جسم و روان دارد. به عبارتی، داشتن خواب نامناسب حتی در مدت زمانی کوتاه، می‌تواند صدماتی وارد کند که گاه قابل جبران نباشد. در این گزارش سعی شده است تا به راهکارهایی پرداخته شود که می‌توانند کیفیت را تا حد زیادی بهبود ببخشند.

تأثیر ورزش بر روابط اجتماعی

سـید ابراهیم موسوی ۳۹ سـاله و اهل کنگان، شاغل در پتروشیمی به ما می‌گوید: «کمی اضافه‌وزن دارم که باید کمتر غذا بخورم. اهل ورزش هسـتم و از کم‌تحرکی بیزارم. از لحاظ سـلامتی در شـرایط خوبی هستم. شـب‌ها راحت و به اندازه می‌خوابم و صبح‌ها سرحال هستم.» جالب است بدانید که فواید ورزش تنها به مسائل مربوط به‌سلامت جسمانی و آرامش روانی برنمی‌گردد، بلکه می‌تواند تا حد بسیار زیادی بر روی ارتباطات و روابط ما با اطرافیان مؤثر باشد. ورزش به‌طور چشمگیری بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به عنوان ابزاری برای ایجاد، تقویت و بهبود تعاملات اجتماعی عمل کند. فعالیت‌های ورزشی گروهی، مانند فوتبال، والیبال یا حتی کلاس‌های یوگا، فضائی فراهم می‌کنند که افراد از طریق همکاری، رقابت سالم و تعامل مستقیم، مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنند. این فعالیت‌ها نه‌تنها باعث ایجاد دوستی‌های جدید می‌شوند، بلکه حس تعلق به یک گروه را تقویت کرده و انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهند. ورزش همچنین به افراد کمک می‌کند تا الگوهای مثبت زندگی را در محیط‌های گروهی تجربه و از دیگران الهام بگیرند. این تعاملات می‌توانند در طولانی‌مدت سبکِ زندگی سالم‌تری ایجاد کنند، چرا که افراد فعال در ورزش، معمولاً به تشویق و حمایت یکدیگر برای حفظ عادت‌های سالم می‌پردازند. با این ترتیب، ورزش نه‌تنها جسم و روان را تقویت می‌کند، بلکه پلی میان فرد و اجتماع ایجاد کرده و کیفیت زندگی اجتماعی را بهبود می‌بخشد.

راهکارهایی برای شروع ورزش منظم

ورزش منظم می‌تواند تأثیرات شـگفت‌انگیزی بر سلامت جسم و روان داشته باشد، اما بسیاری از افراد در شروع یا تداوم این عادت سالم با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. برای اینکه ورزش بخشی از سبک زندگی شما شـود، رعایت نکات زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

۱) انتخاب ورزشی که به آن علاقه دارید

نخستین و مهم‌ترین قدم، یافتن ورزشی است که به آن علاقه دارید. وقتی فعالیتی را دوست داشته باشید، احتمال ادامه دادن آن بیشتر است. اگر به ورزش‌های آرام و ذهن آگاهانه علاقه دارید، یوگا یا پیاده‌روی ممکن است مناسب باشد. اگر هیجان و رقابت را ترجیح می‌دهید، ورزش‌های گروهی مانند فوتبال یا بسکتبال انتخاب بهتری خواهند بود.

فواید ورزش تنها به مسائل مربوط به‌سلامت جسمانی و آرامش روانی برنمی‌گردد بلکه می‌تواند تا حد بسیار زیادی بر روی ارتباطات و روابط ما با اطرافیان مؤثر باشد. ورزش به طور چشمگیری بر روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به عنوان ابزاری برای ایجاد، تقویت و بهبود تعاملات اجتماعی عمل کند.

۲) تعیین اهداف کوچک و قابل دسترس

شروع ورزش با اهدافی کوچک و مشخص می‌تواند مانع از ناامیدی شود. مثلاً به جای اینکه هدف خود را «ورزش روزانه برای یک ساعت» تعیین کنید، می‌توانید با ۱۰ دقیقه تمرین در روز آغاز کنید و به‌تدریج زمان یا شدت فعالیت را افزایش دهید. دستیابی به این اهداف کوچک باعث ایجاد انگیزه و حس موفقیت خواهد شد.

۳) ایجاد تنوع در برنامه ورزشی

یکنواختی یکی از دلایل اصلی ترک ورزش است؛ تنوع در فعالیت‌های ورزشـی، علاوه‌بر جذاب‌تر کردنِ برنامه، به بهبود کلی تناسـب‌اندام نیز کمک می‌کند. مثلاً می‌توانید یک روز دویدن، روز دیگر تمرینات قدرتی و روز بعد شنا را امتحان کنید. این تنوع باعث می‌شود که همیشه انگیزه‌تان برای ادامه حفظ شود.

۴) پیوستن به گروه‌ها یا باشگاه‌های ورزشی

ورزش در گروه‌ها یا باشـگاه‌ها مزایای بسیاری دارد. نه‌تنها می‌توانید از حمایت و انگیزه هم‌گروهی‌ها بهره‌مند شوید، بلکه حس رقابت و تعاملات اجتماعی نیز می‌تواند شـما را در مسیر ورزشـی ثابت‌قدم نگه دارد. به‌علاوه، تعامل با دیگران به بهبود سلامت روانی نیز کمک می‌کند.

۵) پیگیری و ثبت پیشرفت‌ها

پیگیری پیشـرفت‌های خود می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای ادامه باشد. می‌توانید از ابزارهای ساده‌ای مانند دفترچه یادداشت یا اپلیکیشن‌های ورزشی استفاده کنید تا میزان فعالیت خود، تغییرات وزنی یا حتی احساسات روزانه‌تان را ثبت کنید. مشاهده تغییرات مثبت، حس رضایت و تعهد شـما را نسبت به برنامه ورزشی افزایش می‌دهد.

۶) تمرین صبر و شکیبایی

تبدیل ورزش به یک عادت پایدار زمان‌بر است. ممکن است در ابتدا پیشرفت‌ها کند باشد یا حتی انگیزه خود را از دست بدهید، اما مهم این است که به مسیر خود ادامه دهید. به یاد داشته باشید که هر قدم کوچک شما را به هدف نهائی نزدیک‌تر می‌کند.

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

به اسـتناد صورتجلسـه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقـای هرمان جوزف کنرادی به شـماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به سـمت 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 شـرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد: محل شـرکت 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 اساسـنامه 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 اسـتناد صورتجلسـه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد آقـای حمید رضـا محمـد تقـی زاده با کد ملـی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ بـه عنـوان مدیرعامـل و رئیـس هیئت‌مدیـره- آقـای علی نصر با کد ملـی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقـای شـهرام جعفـری با کد ملـی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ بـه عنـوان عضـو هیئت‌مدیـره و قائم‌مقـام مدیرعامـل- آقـای علی اصغر داورزنـی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ بـه عنـوان عضـو هیئت‌مدیـره- آقـای حیـدر بابا احمدی بـا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بـه عنـوان عضو هیئت‌مدیره بـرای مدت دو سـال انتخـاب گردیدنـد. موسسـه حسابرسـی ودجـا شناسـه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سـمت بازرس اصلی و آقای اسـماعیل اسـلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سـال مالی انتخاب گردیدنـد کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضـاء مدیرعامـل و یکی از اعضـاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیـاب مدیرعامل با امضاء برادر شـهرام جعفری و یکی از اعضـای هیئت‌مدیـره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها بـا امضـای مدیرعامل و معـاون مالی بنیـاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفـری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عـادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهـر بنیاد معتبر می‌باشـد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌هـای کیهان جهت درج آگهی‌هـای بنیاد تعاون بسـیج 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 صورتجلسـه 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 سـال مالی انتخـاب گردیدند. ترازنامه و حسـاب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشـار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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 ۱۴۰۱۰۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به اسـتناد صورتجلسـه 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 محسـن آیتی به کد ملـی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی سـامت به کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به‌عنوان نایب‌رئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۲۳۲ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه‌دار آقای سید علی مؤمنی به کد ملی ۰۰۶۲۷۲۳۸۹۸ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیـره 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 صورتجلسـه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شـرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشـاوره مهندسـی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی سـاخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خریـد و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. سـاخت و مدیریت سـاخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرسـی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و اسـتخراج و اسـتحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و سـاختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسسـات 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

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 غیرسیاسـی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امـور 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 اسـتان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: اسـتان تهران، شهرسـتان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حسـن مجتبی(ع)، بزرگراه شـهید آیت‌الله اشـرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شـاه 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 شـماره 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 سـمت 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 سـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سـمت 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 شـماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به سـمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سـال و به سـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سـال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شـماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سـمت 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 سـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سـمت 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. بازرسـان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سـمت 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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۴

متقاضیـان محتـرم می‌توانند بـا توجه به جدول زیر نسـبت به انتخـاب هر یک از نشـریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشـتراک به **شـماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانـک ملـت بـه نـام چـاپ و انتشـارات کیهـان و ارسـال اصـل فیش بانکـی همراه با فـرم تکمیل‌شـده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** یا 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

جدول شماره ۱۳۱۷۲