شروع موفق با ورزش روزانه و تغذیه مناسب

نقش سبک زندگی سالم در تندرستی

سلامتی بدن جزو داشته‌های بسیار مهمی است که برای داشـــتن آن باید از برخی عادات و رفتارهای نامطلوب دوری کرد. حال برای بهبود این سلامت جسمی و روحی نیز می‌توانید یک برنامه غذائی کاملاً استاندارد و سالمی را در زندگی خود بگنجانید. بسیاری از بیماری‌ها جسمی و روحی می‌تواند به دلیل عادت‌ها و رفتارهای نامطلوب فردی خود ما باشد که روزبه‌روز تشدید پیدا می‌کند. برای تکامل سلامتی خود ابتدا تمامی عادت‌ها، رفتارها و برنامه‌هایی که برای سلامتی ما ضرر دارند را کنار بگذارید. در مجموع، سلامتی نقش‌محوری در تمام جنبه‌های زندگی انسان دارد و بنیادی برای دستیابی به زندگی پرمعنا و رضایت‌بخش است.

بدن سالم تنها به معنای نبود بیماری نیست، بلکه به معنای توانایی انجام فعالیت‌های روزمره باانرژی و شادابی است. هر انسان برای رســیدن به اهدافش در زندگی، چه کاری، چه تحصلی یا خانوادگی، نیازمند بدنی ســالم و توانمند اســت. ارزش‌گذاری بر ســلامتی و اتخاذ اقدامــات لازم برای حفــظ و بهبود آن، ســرمایه‌گذاری در کیفیت زندگی کنونی و آینده هر فرد است. هیــچ دارایی مادی و هیچ موفقیتی ارزش بدن ســالم را ندارد. بدون سلامتی، حتی بهترین امکانات و پول نیز نمی‌تواند شادی و رضایت واقعی را به زندگی بیاورد. سلامتی گنجینه‌ای است که باید با هوشمندی و دقت آن را حفظ کرد. سبک زندگی سالم و چکاپ‌های منظم پزشکی دو رکن اساسی برای داشتن بدنی سالم و روحی شاد هستند. هر انسان باید بداند که برای زندگی طولانی، پرنشاط و موفق، بیش از هر چیز به سلامت جسم و روان نیاز دارد.

ایجاد روال خواب منظم

بدن انسان دارای یک ساعت بیولوژیکی داخلی است که بر اســاس چرخه‌های طبیعی روز و شــب تنظیم شده است. پایبندی به این چرخه، مانند خوابیدن و بیدارشدن در ساعات ثابت می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند و از بی‌خوابی جلوگیری کند. تحقیقات نشان می‌دهند که هرگونه اختلال در این ساعت بیولوژیکی می‌تواند به مشکلات خواب و سلامتی منجر شــود.خواب یک عامل حیاتی برای حفظ سلامت روان است. کمبود خواب می‌تواند منجر به افزایش اضطراب، استرس، و مشکلات خلقی شود. خواب کافی به مغز فرصت می‌دهد تا اطلاعات را پردازش کرده و احساسات را تنظیم کند. تحقیقات نشــان داده‌اند که افرادی که به طور منظم خواب کافی دارند، کمتــر در معرض ابتلا به اختلالات روانــی مانند اضطراب و افسردگی قرار دارند. خواب به مغز اجازه می‌دهد تا اطلاعات را از روز پردازش کند و حافظه را تقویت کند.

در طول خواب، مغز به بازسازی سلول‌های عصبی پرداخته و ارتباطات بین آنها را تقویت می‌کند. همچنین، خواب عمیق نقــش مهمی در یادگیری و خلاقیت دارد و به بهبود تمرکز و توانایی حل مسئله کمک می‌کند.

خوابیدن در ســاعت ۱۰ شب می‌تواند به بهبود کیفیت خــواب و چرخه طبیعی خواب و بیداری کمک کند. در این زمان، هورمون ملاتونین که برای خواب عمیق و استراحت مغز ضروری است، در بالاترین سطح خود قرار دارد. خواب در این ســاعت به بدن و مغز اجازه می‌دهد تا بهینه‌ترین زمان برای ترمیم و بازسازی را تجربه کنند. خواب زیاد می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی و جسمی کمک کند. افرادی که به طور منظم خواب کافی دارند، معمولاً دارای سطح انرژی بالاتری هســتند و توانایی بهتری در مقابله با استرس دارند. بااین‌حال، خواب بیش از حد نیز می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات پزشکی یا روانی باشد و بهتر است با پزشک مشورت شود.

تأثیر خواب بر افسردگی

خواب ناکافی و اختلالات خواب می‌توانند به بروز یا تشدید افســردگی کمک کنند. بســیاری از افرادی که با افسردگی دســت‌وپنجه نرم می‌کنند، مشکلات خواب مانند بی‌خوابی یا خواب بیش از حد دارند. از ســوی دیگر، خواب مناسب و باکیفیت می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و بهبود روحیه کمک کند. به همین دلیل، توجه به خواب و بهبود کیفیت آن می‌تواند در درمان افسردگی مؤثر باشد. خواب یکی از مهم‌ترین ارکان حفظ سلامت جسم و روان است. بدن و ذهن ما هر دو نیازمند خواب کافی و باکیفیت هستند تا بتوانند عملکرد بهینه داشته باشند. از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا بهبود حافظه و تنظیم عواطف، خواب کافی تأثیرات مثبتی بر همه جوانب زندگی ما دارد. بی‌خوابی و کمبود خواب تنها خستگی و کاهش کارایی را به همراه ندارند، بلکه می‌توانند خطرات جدی‌تری مانند بیماری‌های مزمن و مشکلات روانی را نیز ایجاد کنند؛ بنابرایــن، مراقبت از عادات خواب و توجه به اهمیت آن، یک گام اساسی در جهت بهبود کیفیت زندگی است. خواب کافی و باکیفیت به عنوان یک عنصر کلیدی برای سلامت روان در نظر گرفته می‌شــود. باتوجه‌به تأثیرات مثبت خواب بر مغز، روحیه و کیفیت زندگی، توجه به عادات خواب و تلاش برای بهبود آن می‌تواند به‌سلامت روان کمک کند.

آزیتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه و استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید: «سالمندان به دلیل کاهش حس گرســنگی و تشنگی، نیاز به توجه ویژه خانواده‌ها در مصرف مایعات و وعده‌های غذائی دارند تا سلامت و کیفیت زندگی آنها حفظ شود.»

وی با اشــاره به اهمیت تغذیه مناســب در سنین بالا و سالمندی می‌گوید: «در دوران سالمندی، احساس گرسنگی و تشــنگی کاهش پیدا می‌کند، بنابراین خانواده‌ها باید توجه ویژه‌ای به دریافت مایعات و وعده‌های غذائی سالمندان داشته باشند. وی افزود: سالمندان بهتر است از صبح، یک قمقمه حاوی حدود دو لیتر آب کنار خود داشته باشند و در طول روز کم‌کم مصــرف کنند و برای تنوع و کمک به بهبود عملکرد گوارش، می‌توان مقدار کمی تخم شربتی به آب افزود تا از بروز یبوست نیز پیشگیری شود.»

حکمت‌دوســت در ادامه با تأکید بر اهمیت سادگی در وعده‌های غذائی سالمندان می‌افزاید: «باتوجه‌به اینکه بسیاری از سالمندان حوصله یا توان پخت‌وپز طولانی ندارند، توصیه می‌شود از غذاهای ساده و سبک مانند نان و پنیر، نان و ماست یا سوپ‌های آماده و غنی‌شده که ارزش غذائی مناسبی دارند، اســتفاده کنند. البته بهتر است نوع محصول و میزان مصرف آن با نظر مشــاور تغذیه انتخاب شود.» این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «مراقبان سالمندان باید در طول روز به دفعات مختلف، خوردن و آشامیدن را به آنها یادآوری کنند تا از افت انرژی و کم‌آبی بدن پیشــگیری شود و همچنین، سالمندان باید از تمام گروه‌های غذائی شامل لبنیات، غلات کامل، میوه و سبزی‌های تازه، منابع پروتئین و چربی‌های مفید بهره ببرند تا بدنشان عملکرد طبیعی خود را حفظ کند.» وی در پایان تأکید دارد: «تغذیه صحیح، کلید طلایی برای افزایش کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها در دوران سالمندی است.»

فواید ورزش

مجید مرزبان ۵۵ســاله و ساکن فســا در این باره به گزارشــگر کیهان می‌گوید: «یــک روز در میان به ورزش می‌پردازم و از این کار لذت می‌برم و باعث شادابی و سرحالی من می‌شود. به اندازه کافی استراحت می‌کنم و از خواب خود اصلاً نمی‌زنم. سعی می‌کنم غذاهای فرآوری شده و چرب را نخورم؛ زیرا سلامتی بدن را به خطر می‌اندازند. به‌طور کلی کالری مصرفیم بیشتر از کالری ورودی است.»

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که بعد از یک پیاده‌روی ساده یا جلسه ورزشی، ذهنتان سبک‌تر و حالتان بهتر شده است؟ ورزش تنها برای تقویت عضلات و کاهش وزن نیســت؛ بلکه کلیدی است برای آرامش ذهن و بهبود سلامت روان. ورزش، به عنوان یک فعالیت جسمانی منظم، از دیرباز به عنوان یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ارتقای سلامتی جسم و روان شناخته شده است. فواید ورزش به قدری گسترده است که می‌توان آن را دارویی طبیعی برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها دانست. این مقاله به‌طور جامع به بررسی اثرات مثبت ورزش بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی می‌پردازد؛ پس تا پایان این مسیر با ما همراه باشید. ورزش نه تنها ابزاری برای تقویت جسم است، بلکه به‌طور شگفت‌انگیزی به سلامت روان انسان نیز کمک می‌کند؛ در حقیقت فعالیت بدنی منظم، چنان اثر عمیق و گسترده بر ذهن دارد که می‌توان آن را به تغییرات شیمیایی، فیزیولوژیکی و حتی اجتماعی نسبت داد. وقتی ورزش می‌کنیم، مغز ما شروع به ترشح هورمون‌هایی مانند اندورفین، سروتونین و دوپامین می‌کند که مستقیما احساسات مثبت، شادی و آرامش را در ما تقویت می‌کنند. این تغییرات شیمیایی می‌توانند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و ذهن را در مقابل فشارهای روانی مقاوم‌تر کنند. علاوه بر این، ورزش می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و خودباوری کمک کند چرا که دســتیابی به اهداف ورزشی یا حتی پیشرفت‌های کوچک در این زمینه، به فرد حس ارزشمندی و موفقیت می‌دهد.

تأثیر ورزش بر سلامت جسمانی

همان‌طــور که می‌دانید ورزش یکی از اصلی‌ترین عوامل حفظ سلامت جسمانی است و تأثیرات آن به‌قدری گسترده و چندجانبه است که می‌توان آن را به عنوان یک راهکار پیشگیرانه و درمانی برای بســیاری از بیماری‌ها در نظر گرفت. از تقویت سیستم قلبی - عروقی گرفته تا بهبود عملکرد گوارشی، ورزش نقش کلیدی در بهبود عملکرد بدن ایفا می‌کند. در ادامه، این تأثیرات با جزئیات علمی بیشتری بررسی می‌شوند.

سیستم قلبی -عروقی یکی از مهم‌ترین سیستم‌های بدن است که وظیفه تأمین اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌ها را برعهده دارد. ورزش منظم، به‌ویژه فعالیت‌های هوازی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا، تأثیرات قابل‌توجهی بر این سیستم دارد.

مرتضی حمیدی، کارشناس ارشد تربیت‌بدنی برایمان تبیین می‌کند: «هنگام ورزش، قلب به عنوان یک عضله تقویت می‌شود و ظرفیت پمپاژ خون افزایش می‌یابد. این به معنای توانایی بهتر قلب در تأمین اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌های بدن است.

ورزش باعث باز شدن عروق خونی کوچک‌تر و بهبود جریان خون در سراســر بدن می‌شود. این امر به کاهش خطر تشکیل پلاک‌های آترواســکلروزیس (تجمع چربی در دیواره عروق) و کاهش احتمال انسداد شریان‌ها کمک می‌کند.

فعالیت بدنی منظم، ســطح کلسترول خوب را افزایش و سطح کلســترول بد را کاهش می‌دهد. این تنظیم کلسترول نقش کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی دارد.

ورزش منظم بــا افزایش انعطاف‌پذیری دیــواره عروق، فشارخون را کاهش می‌دهد. این امر خطر بروز سکته‌های قلبی و مغزی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.»

کنترل وزن با تعادل متابولیک

چاقی یکی از مهم‌ترین مشــکلات سلامتی در دنیای مدرن است که خطر ابتلا به بیماری‌های متعددی از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. ورزش نقش‌محوری در مدیریت وزن دارد.

فعالیت‌های بدنی، به‌ویژه ورزش‌های هوازی، با افزایش نیاز انرژی، متابولیسم بدن را بالا می‌برند. این امر به مصرف کالری‌های اضافی و کاهش وزن کمک می‌کند.

تمرینات مقاومتی، مانــند وزنه‌برداری، باعث افزایش توده عضلانی می‌شود. عضلات نسبت به چربی، در حالت استراحت نیز انرژی بیشتری مصرف می‌کنند که این امر به حفظ وزن ایده‌آل کمک می‌کند. ورزش مداوم مانع از تجمع چربی‌های احشایی (چربی‌های دور اندام‌های داخلی) می‌شود که عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های متابولیک هستند.

ورزش نه‌تنها باعث تقویت عضلات اصلی بدن می‌شود، بلکه دستگاه گوارش را نیز بهبود می‌بخشد. این تأثیرات به تغییرات در گردش خون، فعالیت عضلات و تنظیم هورمونی مرتبط هستند.

فعالیت بدنی باعث تحریک حرکات پرســتالتیک روده (حــرکات موجی عضلات روده) می‌شــود که به جلوگیری از یبوســت کمک می‌کند. ورزش با افزایــش گردش خون، به عملکرد بهتر روده‌ها و جذب مؤثرتر مواد مغذی کمک می‌کند.

ورزش منظم خطر ابتلا به ســندرم روده تحریک‌پذیر و ســایر اختلالات گوارشی را کاهش می‌دهد. علاوه‌بر این، ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌توانند در کاهش نفخ و سوءهاضمه مؤثر باشند.

به عبارتی دیگر، ورزش یــک عامل کلیدی برای حفظ سلامت جسمانی اســت و تأثیرات آن به هر جنبه‌ای از بدن سرایت می‌کند. از قلب و عروق گرفته تا استخوان‌ها، مفاصل و دستگاه گوارش، تمامی این سیستم‌ها از فعالیت بدنی منظم بهره‌مند می‌شوند. علاوه‌برین، ورزش با تقویت سیستم ایمنی و کنترل وزن، نه‌تنها سلامت فردی را تضمین می‌کند، بلکه به عنوان یک ابزار پیشگیرانه قوی در برابر بسیاری از بیماری‌ها عمل می‌کنــد؛ بنابراین گنجانــدن ورزش در برنامه روزانه، سرمایه‌ای ارزشمند برای سلامت و کیفیت زندگی است.

تقویت استخوان‌ها و مفاصل با ورزش

اســتخوان‌ها و مفاصل، ساختار اصلی بدن را تشکیل می‌دهند و ورزش تأثیر مســتقیمی بر سلامت آنها دارد. فعالیت‌های منظم، به‌ویژه تمرینات تحمل وزن و قدرتی، نقش حیاتی در حفظ سلامت این ساختارها دارند.

ورزش‌هــای تحمــل وزن مانند پیــاده‌روی، دویدن و وزنه‌برداری، باعث تحریک ســلول‌های استخوان‌ســاز (استئوبلاست‌ها) می‌شــوند. این فرآیند به افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر پوکی‌استخوان کمک می‌کند.

ورزش باعث تقویت عضلات اطراف مفاصل می‌شود و از این طریق، فشار کمتری به مفاصل وارد می‌شود. این امر به کاهش خطر بروز بیماری‌هایی نظیر آرتروز کمک می‌کند.

تمرینات کششی و تقویتی، انعطاف‌پذیری و استحکام مفاصل را بهبود می‌بخشند و خطر آسیب‌دیدگی‌های ناشی از حرکات ناگهانی یا افزایش سن را کاهش می‌دهند.

ورزش تأثیر مثبتی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز دارد و آن را در برابــر بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌کند. از تأثیر ورزش می‌توان به بهبود سندروم روده تحریک‌پذیر نیز اشاره کرد. تأثیرات ورزش به تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی ناشی از فعالیت بدنی مربوط می‌شود. ورزش منظم باعث تحریک تولید گلبول‌های سفید، سلول‌های کلیدی در مبارزه با عوامل بیماری‌زا، می‌شود. افزایش گردش خون ناشی از ورزش، به گلبول‌های سفید و سایر سلول‌های ایمنی امکان می‌دهد که سریع‌تر و مؤثرتر به محل‌های عفونت یا التهاب برسند. ورزش سطح عوامل التهابی مانند سیتوکین‌ها را کاهش می‌دهد و به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مرتبط بــا التهاب کمک می‌کند. با کاهش ســطح کورتیزول که می‌تواند اثر سرکوب‌کننده بر سیستم ایمنی داشته باشد، ورزش مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

خوابیدن در ســاعت ۱۰ شب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و چرخه طبیعی خواب و بیداری کمک کند. در این زمان، هورمون ملاتونین که برای خواب عمیق و اســتراحت مغز ضروری است، در بالاترین سطح خود قرار دارد. خواب در این ســاعت به بــدن و مغز اجازه می‌دهد تا بهینه‌ترین زمان برای ترمیم و بازسازی را تجربه کنند.

امیرحسین بسطامی

بخش پایانی

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 ســمت 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 شــرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: محل شــرکت 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 اساســنامه 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 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 هیئت‌مدیــره- آقــای حیــدر بابا احمدی بــا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بــه عنــوان عضو 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 جعفــری و معاون 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

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 حســاب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشــار 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 ۱۴۰۱۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به اســتناد صورتجلســه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۸۲۷۹۵در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محســن آیتی به کد ملــی ۰۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی ســامت 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 مدیــره آقای محمدرضا نوروزی به کدملی ۴۳۲۳۳۳۵۸۵۱ 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 صورتجلســه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شــرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشــاوره مهندســی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ســاخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خریــد و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ســاخت و مدیریت ســاخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرســی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و اســتخراج و اســتحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ســاختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسســات 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 غیرسیاســی و غیرانتفاعی غیردولتی 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 حبیب‌اله نیکنام به شــماره 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 ســمت 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 ســمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت 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 شــماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به ســمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال و به ســمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شــماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به ســمت 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 ســمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ ســال 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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴

متقاضیــان محتــرم می‌تواننــد بــا توجــه بــه جــدول زیــر نســبت بــه انتخاب هــر یــک از نشــریات مــورد علاقــه و واریــز مبلغ اشــتراک به **شــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشــارات کیهان و ارســال 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 ۱۳۱۷۳