چطور می‌توانیم قدرت سیستم ایمنی بدن را بالا ببریم؟

تقویت سیستم دفاعی بدن با سبک زندگی سالم

تارا وحیدی
بخش نخست

سیستم ایمنی بخش از بدن است که سلول‌ها و مولکول‌های خودی از بیگانه مثل میکروب‌ها و ویروس‌ها را شناسایی کرده و آنها را از بین می‌برد یا بی‌خطر می‌کند. گاهی به دلیل تشابه آنتی‌ژن سلول‌های خودی با غیرخودی و گاهی به دلیل اشتباه در عملکرد سیستم ایمنی در سنین بالا یا به دلایل ارثی، سیستم ایمنی به سلول‌های خودی حمله می‌کند که موجب بروز بیماری‌های خودایمنی می‌شوند.

سیستم ایمنی بدن شامل طحال، کلیه‌ها، آنزیم‌ها، پوست، غشای مخاطی، مو، لکوسیت‌ها، مغز استخوان، کبد، معده، روده، اسید معده، آپاندیس، لوزه‌ها، آدنوئید، تیموس، پلاک‌های پی‌یر، رگ‌های لنفاوی، انواع ایمونوگلوبین‌ها و آنتی‌ژن‌هاست. لازم به ذکر است که سیستم ایمنی بدن به هر جسم خارجی غیر مرتبط به بدن حمله کرده و آن را نیز از بین می‌برد.

یک پزشک: نمی‌توان به‌طور قطعی گفت که ویتامین سی بهتر است یا زینک؟ هر دوی این مواد مغذی نقش خاص خود را در تقویت سیستم ایمنی دارند. ویتامین سی به تقویت سلول‌های تی (سلول‌های مغز استخوان) کمک می‌کند و زینک در عملکرد کلی سیستم ایمنی و کاهش مدت‌زمان بیماری‌ها تأثیر گذار است.

یک سؤال اساسی در این روزهای سرد سال مطرح است: آیا سرما باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود؟

تقریباً همه ما این جمله را از مادرمان شنیده‌ایم که: «خوب لباس بپوش وگرنه سرما می‌خوری!» آیا این عبارت صحیح است؟ احتمالاً نه. قرار گرفتن در معرض سرمای متوسط، احتمال ابتلا به عفونت را افزایش نمی‌دهد.

به دو دلیل سرماخوردگی و آنفلوانزا در زمستان شایع‌ترند: در زمستان، افراد زمان بیشتری داخل محیط‌های بسته و در تماس نزدیک با سایر افرادی که می‌توانند ناقل میکروب باشند، هستند. همچنین ویروس آنفلوانزا زمانی که هوا سرد و مرطوب است، مدت بیشتری در هوا باقی می‌ماند.

مکمل‌ها را با نظر پزشک مصرف کنید

درحالی‌که تبلیغات زیادی درباره فروش مکمل‌هایی که برای پیشگیری از بیماری‌های فصل سرما مؤثرند، در داروخانه‌ها به چشم می‌خورد، متخصصان تأکید دارند که مصرف این مکمل‌ها باید تحت‌نظر پزشک صورت گیرد و نباید به عنوان جایگزین رژیم غذایی سالم و متنوع در نظر گرفته شوند.

افشین منیری، متخصص بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به اشتباهات رایج در مصرف مکمل‌ها اشاره کرده و می‌گوید: «بسیاری از مردم باور دارند که مصرف مکمل‌های ویتامین سی و روی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، اما این یک باور غلط است.»

وی می‌افزاید: «پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اثربخشی بسیاری از این مکمل‌ها اثبات نشده و مشهور بودن آنها به معنای اثربخشی یا ایمنی آنها نیست.»

هرچند برخی ویتامین‌ها مانند ای و دی و سی و مواد معدنی نظیر روی در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند، اما مصرف بی‌رویه و بدون نظارت این مکمل‌ها ممکن است، نه‌تنها کمکی نکند، بلکه ضررهایی به بدن وارد کند.

دکتر مرجان مهدوی روشن، متخصص تغذیه، در این باره می‌گوید: «افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، بهترین روش برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.»

به گفته متخصصان، مصرف مکمل‌ها زمانی ضرورت دارد که بدن دچار کمبود ویتامین یا ماده معدنی خاصی باشد و باید تحت نظارت پزشک مصرف شوند. مصرف خودسرانه مکمل‌ها نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه ممکن است عوارض جانبی نیز به دنبال داشته باشد. علاوه‌بر این، رژیم غذایی متعادل، خواب کافی، و ورزش منظم به عنوان عوامل اصلی تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده‌اند.

در پایان، متخصصان توصیه می‌کنند که برای حفظ سلامتی در فصل سرما، بهترین گزینه پیروی از یک سبک زندگی سالم و مشورت با پزشک در صورت نیاز به مصرف مکمل‌های خاص است.

تغییر کوچک در رژیم غذایی

سیستم ایمنی بدن ما مانند یک سپر محافظ عمل می‌کند و مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نقش مهمی در تقویت یا تضعیف آن دارند. قند و شکر، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، غذاهای سرخ‌کرده، گوشت‌های فرآوری‌شده و غذاهای آماده از مهم‌ترین دشمنان این سپر طبیعی هستند.

با انتخاب آگاهانه غذاها، کاهش مصرف مواد مضر و تمرکز بر غذاهای تازه و سالم، می‌توان نه‌تنها سلامت بدن را حفظ کرد، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و عفونی را نیز کاهش داد. سبک زندگی سالم، در نهایت یعنی توازن، اعتدال و انتخاب‌های هوشمندانه غذایی که بدن را در برابر چالش‌های روزمره محافظت می‌کند.

همچنین، آگاه بودن از اثرات غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم و ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار در رژیم غذایی، می‌تواند تأثیر بسیار بزرگی بر سلامت کلی ما داشته باشد. بدن ما تنها از طریق غذایی که مصرف می‌کنیم، انرژی و مواد مغذی دریافت نمی‌کند، بلکه پیام‌هایی به سیستم ایمنی می‌فرستد که تعیین می‌کند چگونه با تهدیدها مقابله کند.

با سبک زندگی هوشمندانه، انتخاب غذای سالم و رعایت تعادل در مصرف مواد مضر، می‌توانیم سپر دفاعی بدن خود را تقویت کنیم و زندگی شادتر و سالم‌تری داشته باشیم.

مهین فرامرزی، کارشناس ارشد تغذیه در گفت‌وگو با گزارشگر کیهان می‌گوید: «مصرف سوسیس، کالباس، ژامبون و دیگر گوشت‌های فرآوری‌شده حاوی نیترات و نیتریت هستند که می‌توانند سلول‌های ایمنی را تحت‌تأثیر قرار دهند و باعث ایجاد التهاب شوند.

مصرف مداوم این نوع گوشت‌ها با افزایش ریسک سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است. مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده با افزایش ریسک سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

بهتر است از منابع پروتئینی سالم‌تر استفاده شود، مانند گوشت تازه، مرغ، ماهی و حبوبات. این مواد غذایی علاوه‌بر تأمین پروتئین موردنیاز بدن، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «بهترین راهکار مصرف یک وعده غذایی شامل ماهی سالمون، کینوآ و سبزی‌های بخارپز است که می‌تواند پروتئین و امگا-۳ لازم برای سیستم ایمنی را فراهم کند و اثرات منفی غذاهای فرآوری‌شده را جبران کند.

محصولات آماده و بسته‌بندی‌شده، مانند غذاهای نیمه‌آماده، چیپس و بیسکویت‌ها، معمولاً حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌های مصنوعی و افزودنی‌های شیمیایی هستند. مصرف مداوم این مواد می‌تواند باعث التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو شود که فشار زیادی بر سیستم ایمنی وارد می‌کند.

راهکار ساده این است که تا حد امکان، غذاهای تازه و خانگی مصرف کنید و برچسب‌های محصولات بسته‌بندی‌شده را مطالعه کنید. هرچه مواد تشکیل‌دهنده ساده‌تر و طبیعی‌تر باشند، برای سیستم ایمنی بدن بهتر است. شما می‌توانید به جای چیپس آماده، هویج و خیار را به‌صورت خلالی با کمی روغن‌زیتون و ادویه آماده کنید؛ هم خوشمزه است و هم سلامت بدن را تقویت می‌کند.»

در فصل سرد سال چطور ایمنی بدن را تقویت کنیم؟

در روزهایی که سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی به‌ویژه در فصل‌های سرد سال شیوع پیدا می‌کنند، خیلی‌ها به مصرف مکمل‌هایی نظیر ویتامین سی و زینک روی می‌آورند تا سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند، اما همیشه این سؤال مطرح است که آیا ویتامین سی مؤثرتر است یا زینک؟ برای پاسخ به این سؤال باید گفت: هر دو این مواد مغذی نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارند، اما هرکدام به نحوی متفاوت عمل می‌کنند.

بااین‌حال، ویتامین سی نمی‌تواند مانع از ابتلا به بیماری شود، بلکه در صورت کمبود در بدن، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی را افزایش دهد. از آنجایی‌که بدن انسان قادر به تولید ویتامین سی نیست، باید آن را از طریق غذاهایی مثل فلفل‌دلمه‌ای، کیوی، پرتقال و سبزی‌های برگ سبز دریافت کرد.

دکتر علی فضلی، پزشک عمومی خاطرنشان می‌کند: «زینک، یک ماده معدنی ضروری است که در بسیاری از فرایندهای بیولوژیکی بدن نقش دارد. این ماده معدنی برای عملکرد بهینه سلول‌های ایمنی مانند سلول‌های تی (سلول‌های مغز استخوان) و سلول‌هایی که مسئول ازبین بردن ویروس‌ها هستند، ضروری است.

تحقیقات نشان داده‌اند که زینک می‌تواند مدت‌زمان سرماخوردگی را کاهش دهد و به تسریع روند بهبودی کمک کند. زینک از طریق تقویت سیستم ایمنی، به ترمیم زخم‌ها، تولید دی‌ان‌ای و حفظ حس چشایی و بویایی کمک می‌کند. به همین دلیل است که کمبود زینک می‌تواند مشکلاتی مانند کاهش حس بویایی و چشایی، اختلالات در حافظه و تمرکز و کند شدن روند ترمیم زخم‌ها را به همراه داشته باشد.»

وی در ادامه توضیح می‌دهد: «در نهایت، نمی‌توان به طور قطعی گفت که ویتامین سی بهتر است یا زینک؟ هر دوی این مواد مغذی نقش خاص خود را در تقویت سیستم ایمنی دارند. ویتامین سی به تقویت سلول‌های تی کمک می‌کند و زینک در عملکرد کلی سیستم ایمنی و کاهش مدت‌زمان بیماری‌ها تأثیرگذار است. به‌طور کلی، کمبود هیچ‌کدام از این دو ماده برای بدن مناسب نیست و بهترین راه دریافت آنها از طریق غذاهایی است که منابع طبیعی این مواد را تأمین می‌کنند.

برای دریافت ویتامین سی به‌صورت طبیعی، می‌توان از غذاهایی مثل فلفل‌دلمه‌ای قرمز، پرتقال، کیوی و کلم‌بروکلی بهره برد. برای زینک نیز می‌توانید از گوشت گاو، جو دوسر، تخم کدو و پنیر چدار استفاده کنید.

بااین‌حال، باید توجه داشت که هر دو ماده مغذی ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشند. به‌عنوان مثال، ویتامین سی می‌تواند با داروهای استاتین و شیمی‌درمانی تداخل کند و زینک می‌تواند جذب برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند سیپروفلوکساسین و تتراسایکلین را کاهش دهد. در نهایت، هر دو ویتامین سی و زینک برای تقویت سیستم ایمنی اهمیت دارند و بهتر است که افراد از هر دو ماده به میزان مناسب بهره‌مند شوند. افرادی که نگران کمبود این مواد هستند، می‌توانند با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش خون از میزان دقیق آنها در بدن مطلع شوند و در صورت نیاز به مصرف مکمل‌ها، اقدام کنند.»

کمبود اکسیژن و ضعف سیستم ایمنی بدن

دانشمندان کشف کرده‌اند که کمبود اکسیژن می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در ساختار DNA در نوتروفیل‌ها، سلول‌هایی که مسئول اولین خط دفاعی بدن در برابر عفونت هستند، شود.

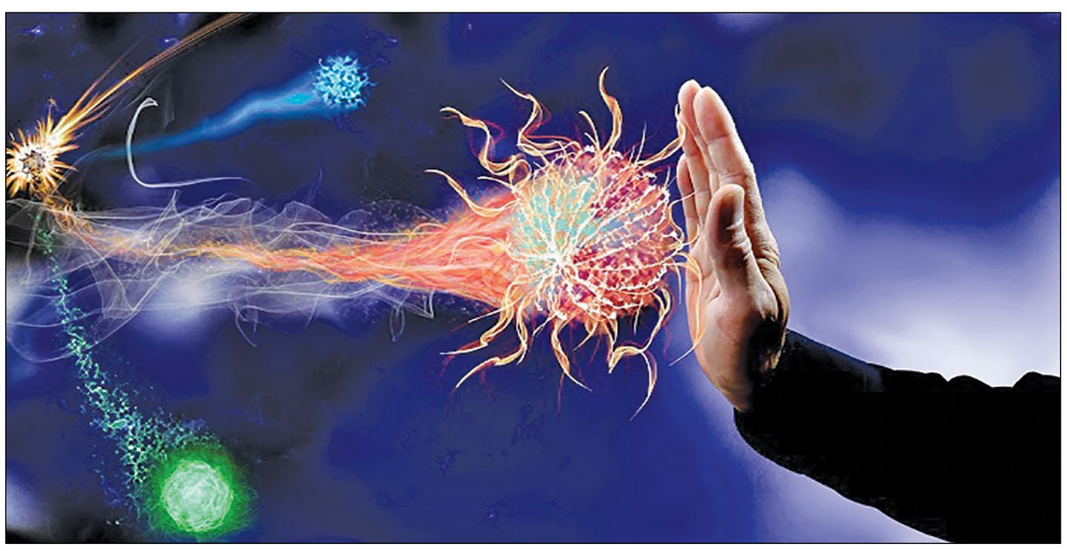
طبق این مطالعه، این تغییرات ژنتیکی توانایی بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا را کاهش می‌دهد و ممکن است حتی پس از بازگشت سطح اکسیژن به حالت عادی نیز ادامه یابد.

محققان مطالعه خود را بر اساس تجزیه‌وتحلیل نمونه‌های خون بیمارانی که از سندرم زجر تنفسی حاد بهبود یافته‌اند و همچنین داوطلبانی که از مناطق مرتفع با سطح اکسیژن پایین بازگشته‌اند، انجام دادند.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که کمبود اکسیژن منجر به یک فرآیند مولکولی معروف به هرس هیستون می‌شود که ساختار DNA را تغییر می‌دهد و بر مکانیسم روشن و خاموش شدن ژن‌ها تأثیر می‌گذارد.

یک کارشناس ارشد تغذیه: مصرف سوسیس، کالباس، ژامبون و دیگر گوشت‌های فرآوری‌شده حاوی نیترات و نیتریت هستند که می‌توانند سلول‌های ایمنی را تحت‌تأثیر قرار دهند و باعث ایجاد التهاب شوند. افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند بهترین روش برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

دانشمندان خاطرنشان کردند که این اثر محدود به نوتروفیل‌های بالغ نیست، بلکه به سلول‌های بنیادی مغز استخوان که از آنها منشأ می‌گیرند نیز گسترش می‌یابد که نشان‌دهنده برنامه‌ریزی مجدد طولانی‌مدت سیستم ایمنی بدن است. محققان معتقدند که این کشف ممکن است توضیح دهد که چرا برخی از بیماران حتی پس از بهبودی از بیماری‌های شدید ریوی، همچنان مستعد ابتلا به عفونت‌ها هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند؟ تیم تحقیقاتی امیدوار است که مطالعات آینده به یافتن راه‌هایی برای معکوس کردن این تغییرات و بازیابی کارایی سیستم ایمنی پس از قرار گرفتن در معرض کمبود اکسیژن کمک کند.



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 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 شرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت 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 اساسنامه 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 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

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

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری انجمن سرطان‌های دستگاه ادراری تناسلی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به استناد صورتجلسه 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 محسن آیتی به کد ملی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی سامت 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 مدیره 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 صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشاوره مهندسی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ساخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خرید و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ساخت و مدیریت ساخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرسی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و استخراج و استحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ساختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسسات 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.

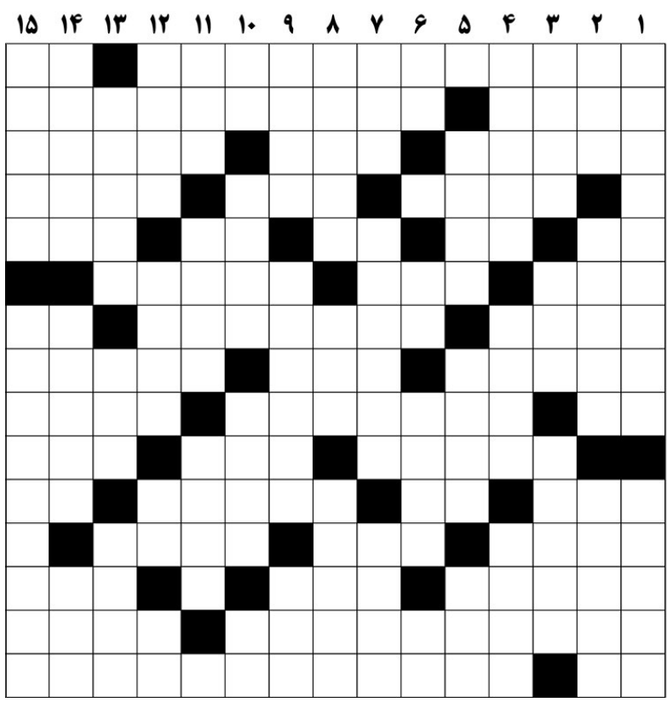
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

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 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 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. بازرسان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت 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

جدول شماره ۱۳۲۱۹

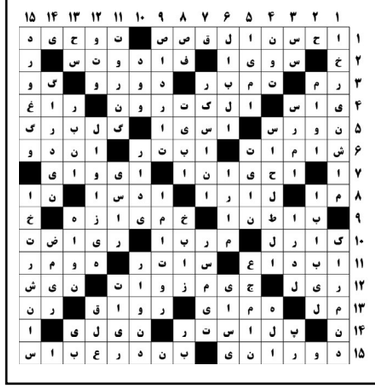


افقی:

۱- دعای مشهور ماه مبارک رمضان - باران اندک ۲- پرتو پرقدرت پزشکی - لقب حضرت خدیجه (س) ۳- متوجه و معطوف شدن به یک موضوع - مادر آذری - ماهیت ۴ – تکرار اولین حرف- زرد انگلیسی- مژده ۵- آسیب - نوعی شیرینی - مخفف گاه - اثر چربی - فوری ۶- جانور درنده - بعد از ظهر - گاز سوخت خانه‌ها ۷- جهنم - آیاتی از تورات که در کوه سینا بر حضرت موسی(ع) نازل شد و شامل دستورات مهم توحیدی و اجتماعی است - نیز ۸- آستان‌ها - غذای گیاه - بتگر ۹- امر آوردن - مجموعه انسان‌ها و موجودات دیگر که آفریده شده‌اند - زنده شدن مردگان در روز قیامت ۱۰- جست‌وجوی ادبی- مسرور - حقه و نارو ۱۱ - فیلمی از سامان مقدم - دانه خوشبو - سپاسگزار - خدای درویش ۱۲- ماه روزه - دستور- فراوان ۱۳- سرمای شدید - غزوه پیروز صدر اسلام - جامه صاف‌کن ۱۴- حکم سفرای دول بیگانه - جمع اصل ۱۵- کنده‌کاری روی چوب - دعایی سرشار از انگیزه.

عمودی:

۱- معمولا به کسی که به زیارت اماکن مقدس می‌رود گفته می‌شود- چراغ ۲- ترس - پرنده صلح و دوستی - باجه و گیشه ۳- جمع وزیر - مرد بی‌زن - گستاخی ۴- جمع حرکت - پنجم- پناهگاه ۵- کشاورز - واحد شمارش قالی - نی توخالی ۶- به دنیا آوردن - اولین سه رقمی- خواب کودکانه - راه میانبر ۷- پرنده سعادت - به این آسانی‌ها باز نمی‌شود!- بناشده ۸- کمتر از دقیقه- بالا - تالاب ۹- اندوه و دلتنگی - درک و دریافت شخصی از یک موضوع، نتیجه‌گیری - گله گوسفندان ۱۰- مادر عرب- پیچ تنظیم صدا - نوعی صندلی- علامت جمع ۱۱- چپ‌چشم - غذای روح آدمی - مغازه ۱۲- سمت راست- گیرنده امواج - تاقچه‌بالا - حرف ندا ۱۳- بانوان - از دیدگان سرازیر می‌شود - رصدکننده ۱۴- شش‌ها - از مستحبات سعی بین صفا و مروه- میوه چندرنگ ۱۵- گوش دادی؟- جهانگرد معروف ونیزی.



شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها 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 تکمیل‌شده 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	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	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: .....

راحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱