آشنایی با مهم‌ترین تهدیدهای سلامت بشر

برنامه غذایی کم‌حجم با میزان کالری متعادل راز طول عمر

بخش سوم

دلایل افزایش شیوع دیابت، تغییرات محسوس و عمده در سبک زندگی افراد است. گسترش شهرنشینی، توسعه‌فناوری و مشاغل کم‌تحرک، باعث شده تا فعالیت بدنی روزانه افراد به حداقل برسد. از سوی دیگر، دسترسی آسان به غذاهای ناسالم و پرکالری، مصرف فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین را به‌شدت افزایش داده است. تبدیل خوردن به تفریح نیز بلای جان مردم شده است.

الگوهای غذایی نامناسب، در کنار کمبود فعالیت بدنی، منجر به افزایش وزن و چاقی در جامعه شده است. چاقی، به‌ویژه چاقی شکمی، به عنوان یک عامل خطر جدی برای دیابت نوع ۲ شناخته می‌شود. بافت چربی و عریض‌وطویل شدن کمربند به دلیل افزایش دور شکم، باعث اختلال در عملکرد انسولین و افزایش مقاومت به انسولین می‌شود.

زنگ خطر رشد فزاینده دیابت در ایران

شیوع دیابت علاوه‌بر ایجاد عوارض جدی برای بیمار سبب اثرات اقتصادی در جوامع می‌شود. با توجه به افزایش شیوع دیابت و عوارض جدی آن، لزوم اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه و مدیریتی مؤثر بیش‌ازپیش احساس می‌شود. اصلی‌ترین راهکارها در این زمینه، شامل تغییرات مثبت در سبک زندگی است.

دکتر مریم السادات پاک‌نژاد، در ارتباط با میزان شیوع دیابت به گزارشگر کیهان می‌گوید: «دیابت بیماری شایعی است که جوامع با آن درگیر هستند اما بسته به سبک زندگی کشورهای مختلف در بعضی کشورها با آمار پایین و در برخی دیگر با آمار بالا مشاهده می‌شود. دیابت در جنوب غربی آسیا شیوع بالائی دارد و اگرچه ایران کمی آمار بهتری نسبت به کشورهای همسایه دارد؛ اما در این زمینه دارای رشد فزاینده بوده، با داشتن عوارض جدی همراه با بار اقتصادی می‌تواند زنگ خطری برای اقدام به پیشگیری باشد.» این متخصص طب سنتی ایرانی در ارتباط با عوامل مؤثر بر بروز و شیوع دیابت ادامه می‌دهد: «تغییرات اساسی و محسوس در سبک زندگی، نحوه تغذیه، استرس‌های شایع، تغییر میزان تحرک و فعالیت بدنی و... همگی مواردی هستند که دست‌به‌دست هم داده‌اند و ما را به سمت این بیماری سوق می‌دهند.»

وی می‌گوید: «زنگ خطر مهم دیگر شیوع دیابت میان کودکان و نوجوانان است. سن شروع دیابت به سنین پایین‌تری رسیده و با توجه به سبک زندگی کودکان و نوجوانان در آینده شاهد موارد بیشتری از این بیماری خواهیم بود.»

پاک‌نژاد در ارتباط با تأثیر سبک زندگی و اقدامات لازم برای پیشگیری از این بیماری عنوان می‌کند: «اولین موضوعی که با آن درگیر هستیم محل زندگی ماست. اقلیمی که در آن زندگی می‌کنیم، آب‌وهوایی که با آن سروکار داریم و آلودگی هوا از عوامل اثرگذار در این زمینه است. زندگی در نقاط سالم‌تر و با آب‌وهوای بهتر ریسک ابتلا به بیماری‌ها را کاهش خواهد داد. در صورت عدم امکان جابه‌جایی بهتر است افراد تدابیر مربوط به آلودگی هوا را اجرا کنند و روزهای آلوده اصلاً از منزل بیرون نروند.»

یک متخصص طب سنتی: زنگ خطر مهم دیگر، شیوع دیابت میان کودکان و نوجوانان است. سن شروع دیابت به سنین پایین‌تری رسیده و با توجه به سبک زندگی کودکان و نوجوانان در آینده شاهد موارد بیشتری از این بیماری خواهیم بود.

گشودن گره کور دیابت با اصلاح آداب غذا خوردن

دیابت با اضافه‌وزن گره خورده است برای همین شاید اساسی‌ترین گام در پیشگیری یا مدیریت دیابت اصلاح رژیم غذایی است. کاهش مصرف قندهای ساده، چربی‌های اشباع و ترانس، و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب، می‌تواند به کنترل قند خون و وزن کمک شایانی کند. علاوه‌بر این انتخاب غذاهای تازه و طبیعی به جای غذاهای فرآوری‌شده، نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت دیابت دارد.

پاک‌نژاد در ارتباط با تأثیر تغذیه بر دیابت به عنوان رکن مهم و اساسی معتقد است: «موضوع مهم در این رابطه کاهش مصرف مواد قندی است که اکثر مردم از آن آگاه هستند و معمولاً رعایت می‌کنند. دوم اینکه برای پیشگیری از دیابت، کالری دریافتی هم باید کاهش پیدا کند. یعنی فقط این نیست که مواد قندی مصرف نشود؛ بلکه درواقع کالری دریافتی هر فرد باید به حد متعادلی برسد؛ چون مواد غذایی دیگر هم قابلیت تبدیل شدن به قند را دارند و می‌توانند قند خون را بالا ببرند.» متخصص طب سنتی ایرانی ادامه می‌دهد: «موضوعی که در طب سنتی بسیار مورد تأکید است توجه بسیار زیاد است به آنچه که می‌خوریم، یعنی آنچه که می‌خوریم محتوا و حجم درستی داشته باشد. یعنی پرخوری به‌شدت می‌تواند آسیب‌زا باشد، حتی اگر شما مشغول خوردن مواد کم‌کالری باشید، این اتفاق می‌تواند سیستم گوارش شما را ضعیف کرده، هضم به‌درستی اتفاق نیفتد؛ بنابراین باید حتماً کمیت غذایی که مصرف می‌کنیم کاملاً متعادل باشد. معیار عملی این اتفاق هم این است که قبل از اینکه کاملاً سیر شویم، از غذا دست بکشیم.»

امروزه از عهده هضم غذاهای حجیم برنمی‌آییم

این کارشناس در پاسخ به این سؤال که میزان هضم‌پذیری غذا و ظرفیت دستگاه گوارش چه تأثیری بر دیابت دارند به گزارشگر کیهان می‌گوید: «افراد از جهت قدرت هضم با هم متفاوت‌اند. امروزه باتوجه‌به نوع سبک زندگی از عهده هضم غذاهای حجیم برنمی‌آییم، تحرک بدنی و کار بدنی کاهش یافته؛ بنابراین غذاها باید به‌گونه‌ای باشند که راحت هضم بشوند. احساس سنگینی، پری بیش از حد معده، احساس نفخ زیاد، ریفلاکس و علائم این‌چنینی بعد از صرف غذا از علائم همین عدم هضم است. درواقع از منظر طب سنتی، کمیت و کیفیت غذا خوردن آدابی دارد. از جمله اینکه جویدن غذا بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم روی سلامت کل بدن مؤثر است. وقتی غذا خوب جویده نشود، به‌درستی هضم نخواهد شد و غذایی که خوب هضم نشود تولیدکننده مواد مفید در بدن نخواهد بود و این اتفاق می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف شود.»

این متخصص در ارتباط با تأثیر عادات غذائی بر بروز بیماری اظهار می‌دارد: «با توجه به سبک زندگی نوین و عادت مردم، مدیریت پرخوری سخت است. از طرفی یکی از تفریح‌های اصلی مردم رفتن به رستوران‌ها و کافه‌هاست. در گذشته نیز مردم از خوردن لذت می‌بردند؛ ولی این خوردن‌ها به مهمانی‌های خانوادگی و جمع‌های دوستانه‌ای که در آنها غذاهای سنتی پخته می‌شده، محدود می‌شده است. درگذشته تنوع مواد خوراکی مثل امروز نبود. اما امروزه رستوران‌ها، کافه‌های مختلف، مواد غذایی رنگارنگ، انواع‌واقسام شیرینی‌ها و کیک‌ها و تنقلات مختلف وسوسه‌انگیز و اشتهابرانگیزند و سبب بروز اشتهای کاذب در انسان می‌شوند. در واقع بدن ما به این حد به خوراکی و تنقلات مختلف نیاز ندارد؛ ولی صنعت غذایی به‌گونه‌ای طراحی شده که به لحاظ بصری، حسی و ذائقه‌ای ما را به سمت خود جذب کند تا بیشتر و بیشتر از این مواد غذایی استفاده کنیم، پس لازم است با آگاهی به سمت این صنعت برویم تا سلامتی ما حفظ شود.»

وی در ادامه می‌گوید: «از آداب دیگر غذا خوردن این است که در هر وعده غذایی، فقط یک نوع غذا خورده شود. مصرف چند مدل غذا در یک وعده یا خوردن پیش‌غذا و پس‌غذاهای مختلف مثل انواع سالادها، ترشی، ماست، دوغ و نوشیدنی‌های مختلف همگی هضم غذا را مختل می‌کند.»

دیابتی‌ها به مزاج خود توجه کنند

این کارشناس با تأکید بر رعایت اعتدال و توجه به مزاج در بیماران دیابتی به گزارشگر کیهان می‌گوید: همه بیماران مبتلا به دیابت باید غذاها را هم با توجه به مزاج انتخاب کنند. برای کسی که مزاج سرد دارد بیشتر باید غذاهایی با مزاج گرم انتخاب شود. نخود برای دیابتی‌ها گزینه بسیار خوبی است. علاوه‌بر نخود، شنبلیله، پیاز، شوید در طبخ غذا استفاده شود. دارچین به‌صورت ادویه در غذا یا به‌صورت دم‌نوش برای دیابتی‌هایی که مزاج سرد دارند مؤثر است.

این متخصص عنوان می‌دارد: «برای دیابتی‌ها با مزاج گرم نیز مواد خوراکی با طبع گرم نظیر اسفناج، غوره، آبغوره، سماق، خرفه و زرشک داخل غذا و آش‌های مختلف تأثیر دارد. البته سماق به‌صورت دم‌نوش نیز می‌تواند استفاده شود.»

پاک‌نژاد در معرفی مواد غذایی که اعتدال مزاج را حفظ می‌کند و برای همه افراد قابل توصیه است می‌گوید: «بادام خیلی مزاج را تغییر نمی‌دهد و گزینه خوبی است. همین‌طور می‌توان به سیب به عنوان بهترین میوه قابل دسترس در تمام فصول، آلو و شاتوت اشاره کرد. بهترین گوشت، گوشت گوسفند جوان است. مرغ به‌ویژه نوع ارگانیک و ماهی کیلکا که کاهنده قند خون است، پیشنهاد می‌شود.»

تحرک بدنی، اصل فراموش شده روزگار نوین

دومین گام در پیشگیری یا مدیریت دیابت افزایش فعالیت بدنی است. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در طول هفته، مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا، می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را بهبود بخشد و به کاهش وزن کمک کند. حتی تغییرات کوچک در فعالیت‌های روزمره، مانند استفاده از پله به جای آسانسور یا پیاده‌روی تا محل کار برای جوانان و افراد سالم که مشکل استخوانی ندارند برای پیشگیری از دیابت ضروری است. اما در ارتباط با افراد بیمار و سالمندانی که زمینه دیابت داشته یا مبتلا هستند، قضیه فرق می‌کند. گروه‌های حساس و دیابتی باید موارد دیگری را رعایت کنند.

مدیریت قند خون با ورزش

پاک‌نژاد با تأکید بر اینکه مدیریت دیابت باید همه‌جانبه و همراه با رعایت سبک زندگی، الگوی خواب، تغذیه و ورزش در کنار هم باشد می‌گوید: «یکی از پایه‌های درمان برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند تحرک و فعالیت بدنی است. ورزش قند خون را کاهش داده و میزان آن را مدیریت می‌کند؛ اما لازم است نوع ورزش بر اساس مزاج فرد انتخاب شود. به‌عنوان مثال فرد با مزاج خشک، ورزش شدید انجام ندهد. بخصوص کسانی که دارو مصرف می‌کنند ممکن است تحرک شدید سبب افت قند خون شود؛ لذا لازم است فرد هنگام ورزش گرسنه نباشد. برای سنین بالا یا افراد ناتوان ماساژ جایگزین خوبی است. ماساژ نیز مثل ورزش سبب دفع مواد زاید بدن، بهبود جریان خون، بهبود عملکرد گوارش می‌شود. حتی برای سنین خیلی بالا که فرد هیچ‌گونه توان حرکتی ندارد استفاده از تاب یا مدل‌های حرکتی آرام دیگری که به‌صورت پاندولی و منظم است اثرات مفیدی دارد.»

عادت به غذای رستورانی عمر را کوتاه می‌کند

رستوران‌گردی، کافه‌گردی و خوردن به‌نوعی سبک زندگی تبدیل شده است. شاید شما هم معتقد باشید غذاهای رستوران بسیار خوشمزه است.

حالا غذا چطور خوشمزه‌تر می‌شود؟ بانمک، روغن و شکر زیاد! حال با توجه به این که عادت به خوردن غذاهای آماده و رستورانی بلای سلامتی مردم شده است توجه به نتایج یک پژوهش جالب است.

تحقیقات نشان می‌دهد که غذا خوردن در رستوران می‌تواند با طول عمر افراد ارتباط مستقیم داشته باشد. در سال ۲۰۲۱، تحقیقاتی در این زمینه صورت‌گرفته است. در این تحقیق، اطلاعات غذایی مربوط به بیشتر از ۳۵ هزار نفر از سال ۱۹۹۹ تا سال ۲۰۱۴ بررسی شده است. در این تحقیق، تمام عادات غذایی و تعداد دفعاتی که افراد بیرون از خانه غذا می‌خوردند نیز ذکر شده است.

نتیجه این تحقیق، نشان می‌دهد افرادی که حداقل روزانه ۲ وعده‌غذایی خود را از رستوران تهیه می‌کنند، ۴۹ درصد بیشتر از سایر افراد در معرض مرگ زودرس (با هر علتی) قرار دارند. همچنین این تحقیق نشان داده است که غذای رستورانی، می‌تواند احتمال مرگ به علت ابتلا به سرطان یا بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. نتیجه این تحقیق به‌خوبی اثبات می‌کند که تغذیه سالم خانگی، بدون شک می‌تواند در افزایش طول عمر مؤثر باشد و بیماری‌ها را از شما دور کند.

افرادی که حداقل روزانه ۲ وعده غذایی خود را از رستوران تهیه می‌کنند ۴۹ درصد بیشتر از سایر افراد در معرض مرگ زودرس (با هر علتی) قرار دارند. همچنین این تحقیق نشان داده است که غذای رستورانی، می‌تواند احتمال مرگ به علت ابتلا به سرطان یا بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد.

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 ۱۴۰۱۰۳۳۹۰۲ 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 ۱۸۲۷۹۵ در 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 ۰۰۳۹۰۹۲۳۳۲ 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 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 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 ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ در 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

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	———	———

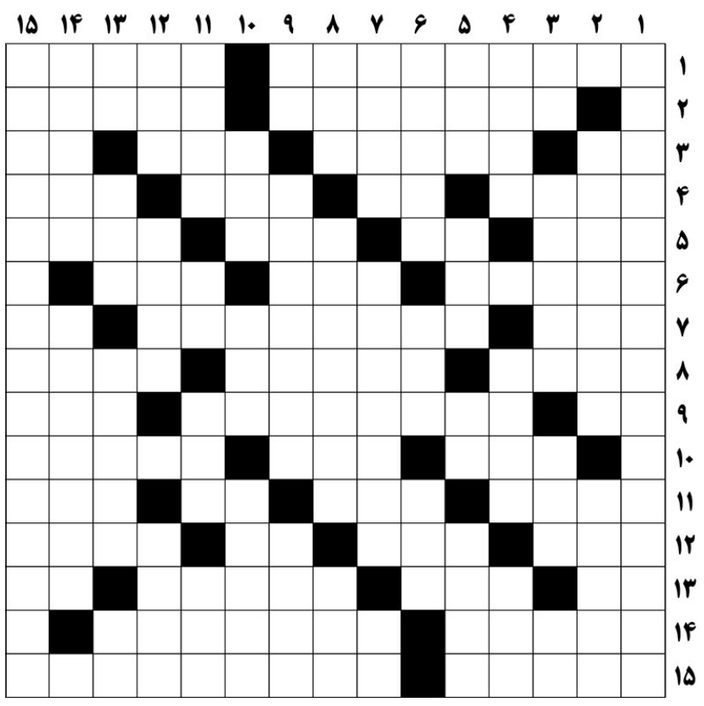
توجه:
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال 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: .....

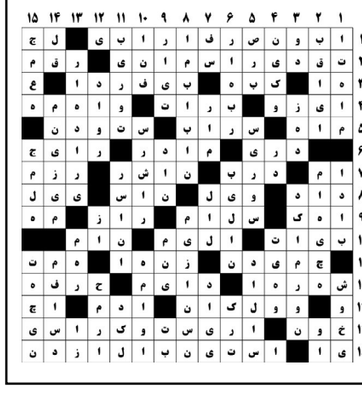
راحد آبرومان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۳۲۲۵



افقی:

۱- از نام‌های بلبل - اتومبیل یا کشتی حمل بنزین ۲- مقبول و خوشایند- از آلات موسیقی شبیه میز ۳- یک عامیانه- کرایه- رئیس ایل- نوعی شیرینی ۴- بوی خوش- منقار کوتاه- عضو پرواز- ساز خوشبو ۵- چشم‌چران- عید ویتنامی‌ها- دنباله مطلب نوشته شده- قرارداد شده به صورت قانون ۶- پسته خوشحال!- سوره غار- کار و عمل ۷- نقاش فرانسوی آرایش مو- قافله شادی - ابر کم‌ارتفاع ۸- واحدی در وزن - شمالی‌ترین پیست اسکی تهران- کلاه به سر دارد ۹- شهر زیارتی- حالت و چگونگی پلاسیده- سنگینی ۱۰- نیروی الکتریسیته- مخفف تباه- زخمی ۱۱- نام مردانه- تکرار حرف اول- خودم- سپهر ۱۲- نخست- جاده آهنی- محل - جمع خاصیت ۱۳ - مادر به زبان محلی- سالخورده- جویده حرف زدن- پشته خاک ۱۴- واژه‌ها- تجدد و مدرنیسم ۱۵- قرار دادن، گذاشتن- پایتخت پاکستان.

عمودی:

۱- سفارش رسول اکرم (ص) و ائمه اطهار(ع) ۲- نویسنده آمریکایی «وداع با اسلحه»- از اوراق بهادار ۳ - بالای فرنگی- پروردگار- وسیله باغبانی - ضمیر جمع ۴- تصویرگر- منقضی- اولین سلسله پادشاهی ایران ۵- گوشه خلوت- کم‌پشت- دندان دور ریختنی- روییدن ۶- پرده‌داری خانه کعبه- شکلک- اشاره نزدیک ۷- ستون فلزی یا چوبی- بلور- پیشوند نفی ۸- چوب بلند کبوترپرانی- فیلمی از ران هوارد- موش رایانه ۹- پاسخ منفی- فاقد نتیجه، غیرمفید- بیشه بزرگ و پر درخت ۱۰- نقطه سیاه‌پوست- صدای گریه بچه- آن سوی جایی ۱۱- کشور کاتماندو- نت چهارم- کشور عربی- مادر وطن ۱۲- حمام تاریخی- آموزگار- سرودونغمه ۱۳- لنگه- خرد- نور اندک- تیر پیکاندار ۱۴- شماره‌انداز برای برق- وسایل مورد نیاز ۱۵- از شبنم عشق خاک آدم گل شد / صد فتنه و.....