

هنگام قطع برق در آسانسور

چه کنیم؟

احتمال گیر افتادن افراد در آسانسور که ممکن است به دلیل قطعی برق در شرایط مختلف رخ بدهد، می‌تواند دلهره‌آور باشد، اما با رعایت اصول ایمنی می‌توان آن را به‌خوبی مدیریت کرد.

به گزارش ایسنا، اولین و مهم‌ترین اقدام برای فردی که در آسانسور گیر کرده، حفظ خونسردی است چراکه قطع برق موقتی بوده و آسانسورها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که امنیت افراد داخل آن تضمین شود. بنابراین نیازی به نگرانی درباره سقوط یا خطرات مشابه نیست.

هر آسانسور به دکمه اضطراری مجهز است. این دکمه را فشار دهید تا با مسئولین ساختمان یا تیم پشتیبانی فنی ارتباط برقرار کنید. چراغ هشدار یا زنگی که با فشردن این دکمه فعال می‌شود، دیگران را از حضور شما مطلع می‌کند. در صورت در دسترس بودن تلفن همراه، با مدیریت ساختمان یا نیروهای امدادی تماس بگیرید و موقعیت خود را توضیح دهید. اگر شماره‌ای در دسترس ندارید، با شماره اضطراری ۱۲۵ تماس بگیرید.

هرگز سعی نکنید درهای آسانسور را به‌زور باز کنید یا خودتان بیرون بیایید. این اقدام ممکن است شما را در معرض سقوط یا آسیب جدی قرار دهد. بهتر است تا رسیدن تیم نجات در محل خود باقی بمانید.اگر چراغ اضطراری روشن نیست، از چراغ‌قوه یا نور موبایل استفاده کنید. اما سعی کنید انرژی باتری موبایل را برای تماس‌های ضروری حفظ کنید.

اگر در آسانسور احساس کمبود هوا می‌کنید، نگران نباشید؛ آسانسورها معمولاً تهویه کافی دارند. با تنفس عمیق، استرس خود را کنترل کنید و منتظر کمک بمانید. پیش از استفاده از آسانسور، اطمینان حاصل کنید که آسانسور دارای گواهی ایمنی و سرویس منظم است. در صورت اطلاع از قطعی برق احتمالی، از استفاده از آسانسور خودداری کنید. با آگاهی از این نکات، حتی در صورت وقوع قطعی برق، می‌توانید شرایط را به بهترین نحو مدیریت کرده و از خطرات احتمالی جلوگیری کنید.

مضرات بیش از ۱۰ ساعت بازی

کامپیوتری در هفته برای سلامتی



نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که بیش از ۱۰ ساعت بازی کامپیوتری در هفته ممکن است به سلامتی آسیب برساند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که گذراندن بیش از ۱۰ ساعت در هفته با بازی‌های ویدیویی ممکن است بر رژیم غذایی، کیفیت خواب و توده بدنی در بزرگسالان جوان تأثیر منفی بگذارد.

مجله تغذیه نتایج مطالعه‌ای را منتشر کرد که شامل ۳۱۷ دانشجو از پنج دانشگاه استرالیا با میانگین سنی ۲۰ سال بود. بر اساس گزارش خود افراد از زمان بازی ویدیویی، شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: بازیکنان کم مصرف: ۵ تا ۱۰ ساعت در هفته بازیکنان متوسط: ۵ تا ۱۰ ساعت در هفته بازیکنان فعال: بیش از ۱۰ ساعت در هفته نتایج نشان داد دانش آموزانی که به ندرت یا به طور متوسط بازی می‌کردند، شاخص‌های سلامتی مشابهی داشتند، اما این شاخص‌ها هنگامی که از آستانه ۱۰ ساعت بازی در هفته فراتر می‌رفت، به طور قابل توجهی بدتر می‌شدند.

پروفسور ماریو سروو از دانشگاه کرئین در استراليا تأیید کرد که یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آسیب ناشی از بازی بیش از حد است، نه خود بازی‌های ویدیویی. او گفت: «مشاهده شد که دانش آموزانی که تا ۱۰ ساعت در هفته بازی می‌کردند، شاخص‌های رژیم غذایی، خواب و شاخص توده بدنی (BMI) مشابهی داشتند، در حالی که تفاوت‌های آشکاری در بین کسانی که بیش از ۱۰ ساعت بازی می‌کردند، مشاهده شد، زیرا شاخص‌های سلامتی آنها به طور قابل توجهی از بقیه نمونه منحرف شده بود.»

این مطالعه نشان داد که وقتی بازی از ۱۰ ساعت در هفته فراتر می‌رود، کیفیت رژیم غذایی کاهش می‌یابد، علاوه بر این، میزان چاقی در بین گیره‌های فعال در مقایسه با کسانی که به ندرت یا به طور متوسط بازی می‌کنند، بالاتر است.

میانگین BMI گیره‌های فعال ۲۶/۳ کیلوگرم بر متر مربع بود، در حالی که برای گیره‌های نادر و متوسط، به ترتیب ۲۲/۲ کیلوگرم بر متر مربع و ۲۲/۸ کیلوگرم بر متر مربع در محدوده سالم باقی ماند.پروفسور سروو خاطرنشان کرد که «هر ساعت اضافی بازی در هفته، حتی پس از در نظر گرفتن استرس، فعالیت بدنی و سایر عوامل سبک زندگی، با کاهش کیفیت رژیم غذایی مرتبط است.»

به طور کلی، همه گروه‌ها کاهش کیفیت خواب را گزارش کردند، اما این مشکل در بین گیره‌های متوسط و فعال در مقایسه با کسانی که به ندرت بازی می‌کردند، بیشتر بود و افزایش ساعات بازی مستقیماً با اختلالات خواب مرتبط بود. این محقق نتیجه گرفت: «مطالعه ما ثابت نمی‌کند که بازی‌های ویدیویی علت مستقیم این مشکلات هستند، اما الگوی روشنی را نشان می‌دهد که نشان می‌دهد بازی بیش از حد ممکن است با افزایش عوامل خطر سلامتی مرتبط باشد. می‌توان فرض کرد که بازی متوسط به طور کلی بی‌ضرر است، در حالی که بازی بیش از حد ممکن است جایگزین عادات سالم مهم مانند رژیم غذایی متعادل، خواب کافی و فعالیت بدنی شود. از آنجایی که عادات دانشگاهی اغلب تا بزرگسالی ادامه می‌یابد، اتخاذ شیوه‌های سالم‌تر – مانند استراحت از بازی، اجتناب از جلسات طولانی آخر شب و انتخاب میان وعده‌های سالم – ممکن است به بهبود سلامت کلی کمک کند.»

جامعه

برخورد با موسسات ثبتی غیر قانونی در دستور کار

قوه قضایه



مدیرکل ثبت شرکت‌ها هشدار داد؛ پیامک‌های فریبنده موسسات خصوصی برای تاسیس و تغییرات شرکت، ارتباطی با اداره ثبت ندارد.

باشگاه خبرنگاران جوان- نصیری مدیرکل ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور با تأیید انتقادات مردم نسبت به فعالیت بدون مجوز قانونی برخی موسسات ثبتی، گفت: ایراداتی که درخصوص ثبت شرکت‌ها توسط افراد و موسسات مطرح می‌شود، کاملاً وارد است و ما نیز از این وضعیت رضایت نداریم. متأسفانه برخی موسسات ثبتی، به‌ویژه در اطراف اداره کل ثبت شرکت‌ها، بدون نظارت مؤثر فعالیت می‌کنند و در مواردی با استفاده از افراد واسطه و دلال، مبالغ قابل توجهی را بدون تعرفه مشخص از مردم دریافت می‌کنند.

وی افزود: هرچند با الکترونیکی شدن فرایند‌ها تعداد این واسطه‌ها کاهش یافته، اما همچنان مواردی از سوءاستفاده مشاهده می‌شود که علاوه بر ایجاد مزاحمت برای متقاضیان تأسیس شرکت و مؤسسه، زمینه دخالت‌های ناپجا و غیرقانونی در امور مردم را فراهم کرده است.

انجام اقدامات مؤثر برای سامان‌دهی موسسات ثبتی

نصیری با اشاره به پیگیری‌های انجام‌شده در این زمینه اظهار کرد: پیشنهادهای مشخصی برای سامان‌دهی این موسسات به قوه قضایه ارائه شده و رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نیز طی مکاتبه‌ای با معاون اول قوه قضایه، خواستار ورود جدی به این موضوع شده است. در همین راستا، تیمی تخصصی تشکیل شده و اقدامات مؤثری برای سامان‌دهی موسسات ثبتی در حال انجام است. وی ادامه داد: بر اساس این برنامه، موسساتی که بدون مجوز قانونی فعالیت می‌کنند، پس از صدور رأی دیوان، تعلیق خواهند شد و از ادامه فعالیت آنها جلوگیری می‌شود. همچنین موسساتی که دارای مجوز هستند، اما خارج از ضوابط قانونی، بدون تعرفه مشخص و بدون عضویت در اتحادیه‌های مربوط فعالیت می‌کنند، مشمول نظارت جدی قرار خواهند گرفت تا امکان تعیین تعرفه، پاسخگویی و ثبت شکایت مردمی فراهم شود.

هشدار مدیرکل ثبت شرکت‌ها نسبت به پیامک‌های فریبنده برخی موسسات

مدیرکل ثبت شرکت‌ها با هشدار نسبت به پیامک‌های فریبنده برخی موسسات تصریح کرد: پیامک‌هایی که با عنوانی مانند ثبت آسان، پلمپ دفاتر یا تغییرات شرکت برای مردم ارسال می‌شود، هیچ‌گونه ارتباطی با سازمان ثبت اسناد و اداره ثبت شرکت‌ها ندارد و این عناوین صرفاً نام

شرکت‌های خصوصی ثبت‌شده‌ای است که از عنوان «ثبت» سوءاستفاده می‌کنند.

وی از مردم خواست برای تأسیس شرکت یا انجام تغییرات، شخصاً از طریق درگاه رسمی ثبت شرکت‌ها به نشانی ir.ssa اقدام کنند و افزود: در صورتی که متقاضیان موفق به ثبت الکترونیکی نشوند، خدمات حضوری پیش‌بینی شده و در صورت نداشتن ایراد قانونی، تأسیس شرکت با مؤسسه حداکثر ظرف دو تا سه روز انجام خواهد شد.

نصیری تأکید کرد: پرداخت مبالغ بالا به موسسات غیررسمی، بدون اطلاع از تعرفه واقعی، می‌تواند در نهایت به ضرر متقاضیان تمام شود و حتی در صورت بروز مشکل، امکان پیگیری حقوقی مؤثر نیز وجود نخواهد داشت؛ چراکه بسیاری از قراردادهای منعقدشده در این موسسات به‌گونه‌ای تنظیم می‌شود که کاملاً به زیان مردم است، در حالی که همان خدمات می‌توانست با هزینه‌ای بسیار کمتر و از مسیر قانونی انجام شود.

اقدامات سازمان ثبت شرکت‌ها برای شفاف‌سازی و مقابله با تخلفات ثبت شرکت‌های کاغذی مدیرکل ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور، به تشریح اقدامات این سازمان برای شفاف‌سازی و جلوگیری از تخلفات مرتبط با ثبت

نوآموزان از بدو ورود به کودکان ها بیمه می شوند

امسال تلاش شده تا از والدین مبلغ پرداختی کمتری گرفته شود.

حمیدرضا شیخ‌الاسلام همچنین درباره بیمه معلمان ادامه داد: در راستای بیمه مربیان جلسات متعددی با سازمان تأمین اجتماعی برگزار کرده و به دنبال راه‌اندازی یک سامانه مشترک هستیم تا اطلاعات مربوط به حقوق و بیمه مربیان به این سامانه متصل شود. هدف این است که هم سازمان امکان رصد و نظارت داشته باشد و هم از طریق درگاه بیمه، پرداخت واقعی حق

بیمه افراد به‌صورت دقیق راستی آزمایی شود.



می‌شود؛ افزود: بودجه بیمه و مبلغ پرداختی در

سراسر کشور برابر و کمتر از ۲۰ هزارمیلیارد است

آگهی مفقودی

کارت دانشجویی اینجناب عسل فضیلت فرزند غلامحسین بشماره دانشجویی ۰۱۲۸۲۱۷ ۱۴۰۰ در رشته مترجمی زبان انگلیسی مقطع کارشناسی از موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خو‌زستان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

(نوبت اول) تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضا شرکت تعاونی اعتبار کارکنان شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی فوق العاده این شرکت در روز سه شنبه ۱۴۰۴/۱۱/۱۲ رأس ساعت ۱۳ در محل نمازخانه دفتر مرکزی شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۴ خو‌زستان تشکیل می گردد. از اعضای محترم دعوت می شود در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید.

تذکرات : با توجه به ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی اعضایی که نمی توانند در جلسه مجمع عمومی حضور یابند می توانند به همراه نماینده تام الاختیار خود از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۰ لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۱۰ در دفتر تعاونی اعتبار واقع در آدرس اهواز – امانیه – کوی تختی، جنب پل روگذر استادپوم، خیابان شیرویه پلاک ۲۰۴ جهت اعطای نمایندگی مراجعه نمایند (تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر یک رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود)

۱-تصمیماتی که در مجمع عمومی با رعایت مقررات اتخاذ می گردد برای کلیه اعضا عم از حاضر و غایب، موافق و مخالف نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه:

۱- تصویب انحلال تعاونی

رئیس هیات مدیره –مازیار احمد حسینی

نائب رئیس هیات مدیره – صادق حسین زاده

عضو هیات مدیره و منشی هیات مدیره – بهزاد خواجوی

وزارت اقتصاد و سازمان تأمین مالی و وزارت کشور باید به اداره کل ثبت شرکت‌ها کمک کنند تا بتوانیم شرکت‌هایی که کنترالثبت، شرکت‌های خاکستری یا سیاه هستند را شناسایی و تعلیق کنیم تا شرکت‌هایی که واقعاً برای اقتصاد و تولید کشور مفیدند در صحنه ظاهر شوند و دولت و مجلس بتوانند به آن‌ها کمک کنند تا فعالیتشان را انجام دهند.

حقوقیت‌های قانونی ثبت با هویت‌های مختلف

وی درباره اینکه چه تضمینی وجود دارد که یک فرد نتواند با هویت‌های مختلف، چندین شرکت غیرواقعی ثبت کند، گفت: اولاً، اداره کل ثبت شرکت‌ها برای حضور افراد در چند شرکت منع قانونی نداریم؛ یعنی یک فرد می‌تواند در چندین شرکت عضو هیئت مدیره باشد، ولی با توجه به ماده ۱۲۶ لایحه اصلاحی قانون تجارت، در دو شرکت و بیشتر نمی‌تواند مدیرعامل باشد. اگر کنترالثبت باشد و در بیش از ۵ شرکت عضو باشد، اداره کل ثبت شرکت‌ها اسامی این موارد را به مرکز اطلاعات مالی می‌دهد تا بررسی‌های لازم صورت گیرد شاید واقعاً آن فردی که بیش از ۵ الی ۱۰ شرکت دارد، یک فعال اقتصادی خیلی خوب باشد و نیاز بوده این کار را انجام دهد. اگر ایرادی وجود داشته باشد، به ما نامه می‌دهند تا شرکت را تعلیق کنیم و طبق قانون، این کار را انجام می‌دهیم.

آمار ابطال و برخورد با شرکت‌های کاغذی

نصیری در پاسخ به این سوال که در سال جاری چه میزان ابطال یا برخورد با شرکت‌های کاغذی و غیرواقعی انجام شده است، بیان کرد: آمار دقیق این موضوع را باید از سامانه‌های موجود استخراج کنیم، اما طبق آخرین اطلاعاتی که سازمان تأمین مالی در مرداد ماه به اداره کل ثبت شرکت‌ها ارائه کرد، حدود ۲ هزار شرکت را در سال جاری غیرفعال کردیم. خدمات ثبت شرکت‌ها به صورت کاملاً غیرحضوری مدیرکل ثبت شرکت‌ها در پاسخ به این سوال که چند درصد از خدمات ثبت شرکت‌ها به صورت کاملاً غیرحضوری است، گفت: ۸ فرایند در سامانه‌های ثبت شرکت‌ها وجود دارد؛ ولی مهمترین فرایندی که غیرحضوری است و بسیار کمک می‌کند، امضای آگهی‌ها است که قبلاً مراجعه کنندگان برای دریافت این خدمت صف‌های طولانی تشکیل می‌دادند. بسیاری از خدمات دیگر نیز غیرحضوری شده است. این اقدامات نشان دهنده تلاش‌های اداره کل ثبت شرکت‌ها برای تقویت شفافیت و حمایت از اقتصاد واقعی کشور است و انتظار می‌رود با ادامه همکاری‌های بین‌سازمانی، اثربخشی آنها افزایش یابد.منبع: قوه قضایه

آگهی مجمع عمومی فوق العاده شرکت تحقیقات

و توسعه کیسان دز به شماره ثبت ۴۲۲۱۹ و شناسه

ملی ۰۳۴۸۳۹۰ (سهامی خاص) (نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه شرکا و سهامداران شرکت تحقیقات و توسعه کیسان

دز دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۹ به نشانی اهواز – کیانپارس خیابان ۱۲ غربی فاز ۳ پلاک ۶۷/۱ واحد یک تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :

۱)بررسی و اصلاح و تکمیل موضوع فعالیت شرکت

۲) سایر مواردی و تصمیماتی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

رئیس هیات مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان رامشیر نوبت اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹

بدینوسیله به اطلاع اعضای محترم شرکت تعاونی میرساند جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در روز جمعه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۴ رأس ساعت ۱۰ صبح در محل شرکت واقع در شهرستان رامشیر، تالار اجتماعات آموزش و پرورش تشکیل میگردد. از اعضای محترم دعوت میشود در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید. اعضائیکه مایلند کاندید هیات مدیره و بازرسان شوند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۵ روز فرصت دارند درخواست کاندیداتوری خود را به هیات مدیره شرکت تعاونی تحویل و رسید دریافت نمایند.

تذکرات:

۱- با توجه به ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی اعضائیکه نمی توانند در جلسه مجمع عمومی حضور یابند میتوانند بهمرهه نماینده تام الاختیار خود از تاریخ آگهی دعوت لغایت ۱۴۰۴/۱۱/۲۴ابه دفتر شرکت جهت اعطای نمایندگی مراجعه نمایند (تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود)- تصمیماتی که در مجمع با رعایت مقررات قانونی اتخاذ میگردد برای کلیه اعضا اعم از حاضر و غایب و موافق و مخالف نافذ و معتبر خواهد بود.

دستور جلسه :

۱ – گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرس در سال ۱۴۰۳

۲ – طرح و تصویب ترازنامه و صورتهای مالی ۱۴۰۳

۳ – طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳

۴ – تعیین حق الزحمه بازرس و حقوق مدیر عامل و تعیین حق جلسات هیات مدیره

۵- اتخاذ تصمیم در خصوص خرید زمین برای تعاونی

۶ – اتخاذ تصمیم در خصوص پذیرش اعضای جدید و گزارش تغییرات اعضا و سرمایه در سال ۱۴۰۴

۷ – انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیأت مدیره وفق اساسنامه

۸ – انتخاب بازرس اصلی و علی البدل وفق اساسنامه

رئیس هیات مدیره