

برای اینکه یک سفر دلنشین و خاطره‌انگیز تابستانی را برای خود و خانواده‌تان رقم بزنید، هرگز بی‌برنامه حرکت نکنید و هرگز بدون جمع‌آوری اطلاعات و بررسی گزینه‌های مختلف اقدام به برنامه‌ریزی نکنید. برای اینکه یک برنامه‌ریزی باکیفیت داشته باشید به این قبیل نکات توجه فراوانی داشته باشید: انتخاب مقصد، انتخاب زمان، انتخاب وسیله نقلیه، انتخاب محل اقامت، تعیین میزان بودجه سفر، برنامه تغذیه در سفر، لوازم سفر، برنامه روزانه سفر... برای برنامه‌ریزی یک سفر تابستانی خوب لازم نیست جای دوری بروید. از روستاهای اطراف شهر محل سکونت خود آغاز کنید.

در اطراف تهران دست کم ده روستای شاخص خوش آب و هوا با جاذبه‌های گردشگری جذاب و وجود دار که از آن جمله می‌توان این ۱۰ روستا را نام برد: روستای زرین دشت در ۴۰ کیلومتری جنوب فیروزکوه، روستای آبنیک روستایی سرسبز و خوش آب و هوا از توابع بخش رودبار قصران شهرستان شمیرانات استان تهران، روستای خور با داشتن ارتفاع ۲۸۰۰ متری در دامنه غربی قله گندم چال که دارای ۳۶۰۰ متر ارتفاع از سطح دریا در شمال غرب تهران و یکی از مناطق مرتفع البرز مرکزی، آبشار گزو و جنگل‌های لغور سوادکوه، این آبشار زیبا در منطقه جنگلی، سرسبز و زیبای لغور مازندران در کنار امامزاده‌های معروف به سه بزرگوار گزو در فاصله ۱۵ کیلومتری «یراب» سوادکوه قرار دارد. چالو نام دهستانی است در ۳۰ کیلومتری جنوب شرقی آمل و در شرق جاده هراز که منطقه‌ای جنگلی با طبیعتی بکر است. آبشار برجی کلانیز در دره چالو و نزدیکی روستای برجی کلاق واقع شده است. روستای اقلج از توابع بخش لواسانات شهرستان شمیران در ۳۰ کیلومتری شمال شرقی تهران و در جوار درخت‌های هویج و گرجال و قله ساکا واقع شده است. آب و هوای روستای اقلج به دلیل استقرار در ناحیه کوهستانی البرز در بهار و تابستان مطبوع و در پاییز و زمستان سرد است. روستای فیلبند یکی از زیباترین روستاهای مناطق جنوبی آمل و آمل است که مسیر دسترسی به آن از جاده هراز، ۲۵ کیلومتری جنوب آمل به سمت شرق و به سمت سنجنجال جدا می‌شود. در شمال شرق طالقان روستای کوچک زیبایی قرار دارد که دارای ماهیتی متفاوت با روستاهای دیگر بوده و به نام کرکبود نامیده می‌شود. در غربی‌ترین نقطه شهر تهران و در امتداد جاده‌های کوهستانی و پیچ در پیچ، دو روستای کوچک و آرام در دل کوه‌های البرز میانی قرار گرفته‌اند به نام وزیج و واریش. روستاهایی که فارغ از همه‌چیز شلوغی شهر تهران، ساکت و آرام در دل کوهستان البرز جا خوش کرده‌اند. در ۲ کیلومتر جاده فیروزکوه - تهران یک‌جایه فرعی و طی حدود ۹ کیلومتر، روستای جلیزچند وجود دارد. بعد از عبور از روستا و طی ۴ کیلومتر به محل پیاپی روی کشته سلواشی شروع می‌شود.

ایمنی و بهداشت در سفر
تابستان است، اما گرمای هوا نباید مانع از سفر رفتن شما شود. برای سفر تابستانی باید به نکات زیادی مانند دور نگه داشتن تنگنا از گرما، نوع لباس و پارچه‌ای که باید انتخاب کنید... و توجه فراوان داشته باشید تا ضمن لذت از سفر خود و بازدید جاذبه‌های طبیعی مناطق

نگاهی به شور و حال سفرهای تابستانی در بین خانواده‌ها و چالش‌های پیش رو - بخش دوم

مدیریت بهینه در سفر راحت، مطمئن و ارزان

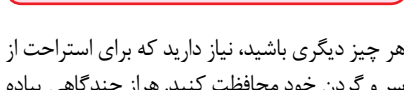


یک مسافر: بهتراست به خودمان نیز نهیبی بزنیم؛ چرا که ما مردم هستیم که همین تعداد اندک دستشویی‌های بین‌راهی را با استفاده نادرست و غیر بهداشتی آلوده می‌کنیم؛ این در حالی است که فرد فرد ما، اصول بهداشتی‌اش را می‌دانیم و در دستشویی‌های خانه‌ها و یمان رعایت شان می‌کنیم. کافی است تنها درصد کمی از افراد، حقوق دیگران را محترم بشمارند و سرویس بهداشتی را به محلی متعفن تبدیل کنند.

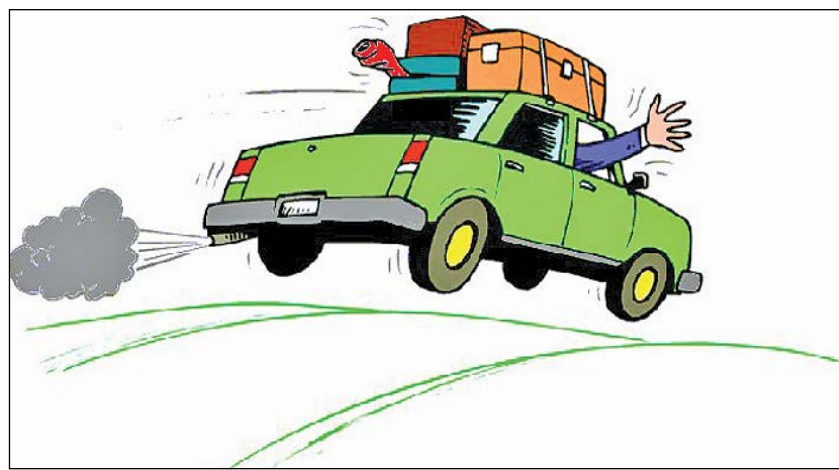


معضل سرویس بهداشتی بین راهی سفرهای خانوادگی
کافی است سفری با خودرو در هر کدام از جاده‌ها و اتوبان‌های کشور - اعم از اصلی و فرعی - داشته باشید تا دو موضوع، به شدت رنج‌تان دهد: دستشویی پیدا نمی‌شود و گاه باید بیش از یکصد کیلومتر رانندگی کرد. وقتی هم که دستشویی پیدا می‌شود، معمولاً بسیار شلوغ و با صف‌های طولانی است و بدترین بخش اینکه، اکثراً به‌جای بهترین شکل ممکن، آلوده‌اند به طوری که گاه برخی افراد ترجیح می‌دهند تا رسیدن به مقصد از خیر دستشویی‌های بین راهی بگذرند.
مریم بهرام زنگان یک مسافر سا دیدنی مصنفانه می‌گوید: «می‌توان تنها مسئولان را مقصر دانست، بهتراست به خودمان نیز نهیبی بزنیم؛ چرا که ما مردم هستیم که همین تعداد اندک دستشویی‌های بین راهی را با استفاده نادرست و غیر بهداشتی آلوده می‌کنیم؛ این در حالی است که فرد فرد ما، اصول بهداشتی‌اش را می‌دانیم و در دستشویی‌های خانه‌ها و یمان رعایت‌شان می‌کنیم. کافی است تنها درصد کمی از افراد، حقوق دیگران را محترم بشمارند و سرویس بهداشتی را به محلی متعفن تبدیل کنند.»

کارشناس ارشد بهداشت: زمانی که در راه هستید، نیاز دارید که برای استراحت از سر و گردن خود محافظت کنید. هراز چند گاهی پیاده شوید و راه بروید. نوشیدن آب همیشه یکی از مهم‌ترین کارها در سفر بوده است، اما حال که در تابستان هستید، اهمیت این امر دوچندان می‌شود.



هر چیز دیگری باشید، نیاز دارید که برای استراحت از سر و گردن خود محافظت کنید. هراز چند گاهی پیاده شوید و راه بروید، حتی به بهانه دستشویی رفتن. در حین راه رفتن کشتی‌ها به بدن خود دهید تا خستگی‌ها از بین برود، نوشیدن آب همیشه یکی از مهم‌ترین کارها در سفر بوده است، اما حال که در تابستان هستید، اهمیت این امر دوچندان می‌شود.»



کارشناس رفتار شناسی در سفر: باید هزینه و درجه‌بندی هتل‌ها به‌گونه‌ای باشد که هر خانواده‌ای با هر میزان درآمدی توان استفاده از اقامتگاه‌هایی چون هتل‌ها و مسافرخانه‌ها را داشته باشند و خود آزادانه محل اقامتشان را در طول سفر - اعم از هتل، چادر و یا کرایه سوئیت و خانه انتخاب کنند.

خیلی راحت و سبک سفر می‌کنند؛ به طور کلی در بیشتر کشورهای پیشرفته، تسهیلاتی مانند وسایل نقلیه مطمئن، رستوران‌های بین راهی مناسب، جاده‌های خوب، هتل‌ها و متل‌هایی با درجه‌های مختلف برای افرادی با درآمد مالی متفاوت، برای رفت و آمد و مسافرت وجود دارد و تمام این تسهیلات باعث می‌شوند که سفر برای آنها راحت باشد. مردمان بیشتر کشورهای پیشرفته فقط با در دست گرفتن یک سبک حاوی لوازم شخصی به سفر می‌روند. اما اگر ما ایرانی‌ها بخواهیم به یک سفر یک‌سره دو روزه هم برویم، آنقدر اسباب و اثاثیه با خودمان جمع می‌کنیم و تشریفات مختلف می‌چینیم که گاهی از سفر شش‌ماهه می‌شویم یا به خاطر سختی‌های سفر، قید چیدن برنامه مسافرت برای ایم تعطیل را می‌زنیم. این در حالی است که سفر کردن می‌تواند باعث تغییر خلق و خو و رسیدن به آرامش روانی پس از طی روزهای سخت و متمادی کاری در طول سال باشد. به طور کلی می‌توان سخت سفر کردن و راحت نگرفتن مسافرت در میان ایرانی‌ها را به چند دلیل اصلی که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، ربط داد: در کشور ما، امکانات لازم و کافی در مقصد سفر و بین راه نسبتاً کم و ناکافی است. امکان ایجاد مشکل یا حادثه غیرمترقبه به دلیل عدم آمادگی لازم در جاده‌ها وجود دارد. این کارشناسان اهل فن درباره چگونگی کاهش هزینه‌های سفر می‌گوید: «بیشتر مردم به دلیل حساب و کتاب‌های اقتصادی، ترجیح می‌دهند وسایل اولیه و مورد نیاز را با خود همراه ببرند تا در مقصد یا بین راه مجبور به خرید کالاهای مورد نیازشان یا قیمتی بالاتر نباشند. در این صورت به همه افراد پیشنهاد می‌شود کالاهایی سبک و ساده را برای سفر همراه داشته باشند؛ مثلاً ظرف‌های سبک‌تر که حجم کمتری اشغال می‌کنند یا مواد غذایی کنسروی که تهیه و آماده کردن آنها در سفر ساده باشد. ضمن اینکه در چند روز سفر باید وسایل از دیدن مکان‌های دیدنی لذت برد و خیلی در وقت و بند خورد و خوراک نبود. مثلاً می‌توان وعده‌های غذایی را کمتر و محدود به خوراکی‌های سبک و سالم مانند نان و پنیر، سیب زمینی پخته یا سایر غذاهای ساده کرد. به این ترتیب، نیاز به رفتن به رستوران و غذاهای سنگین و گاهی هم مصرف غذاهای ناسالم از بین می‌رود و سفر کمی ساده‌تر می‌شود.» وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «گاهی برخی از خانواده‌ها به دلیل مشکلات اقتصادی و گران بودن هزینه هتل، ترجیح می‌دهند چادر و وسایل مخصوص خواب را هم در کنار لوازم لازم برای پخت و پز و شستن ظرف‌ها با خود همراه داشته باشند و به جای پرداخت هزینه اضافی برای اقامت در هتل یا مسافرخانه، در

جدول	شماره ۱۰۸۷۹
۱	۱۵
۲	۱۴
۳	۱۳
۴	۱۲
۵	۱۱
۶	۱۰
۷	۹
۸	۸
۹	۷
۱۰	۶
۱۱	۵
۱۲	۴
۱۳	۳
۱۴	۲
۱۵	۱

افقی:
۱- دریاچه‌ای در استان اصفهان- پروردگار
۲- پهنانه‌ای برای تولید و مصرف ساخته‌های نامرغوب داخلی
۳- زنگ فرصت‌طلب- مرغابی اهلی- گذرگاهی برای غذا- ماسه درشت
۴- صدای رزمی‌کار- غم‌انگیز- ضد جزئی
۵- ۹- سرمایه افراد قویح - بیرون زدن با فشار چون فواره- توجه و عنایت
۶- ۱۰- فردی از جامعه ارادل و اوباش- حکومت هیتلر- قشنگ
۷- ۱۱- نام شرق سپیدرود در قدیم- باشگاهی در شهر مسکو- اتاق بزرگ
۸- ۱۲- اجبار به شستابان رفتن- شهری در استان کرمان- چه وقت؟
۹- ۱۳- ظرف سفالی- مکمل صرف عربی- وصف نوشیدنی‌های حرام- حشره خون‌آشام
۱۰- ۱۴- شجاع و دلیر و ننگ و جرس.
۱۱- ۱۵- حجر
۱۲- ۱۶- نظامی‌گری و تقویت صنایع جنگی.
عمودی:
۱- وعده غذایی در ماه مبارک رمضان- آبیستن- ستاره
۲- هم قصه کلیله- خواستن همه امکانات سیاسی و اقتصادی
۳- توشه راه مسافر- شفاف، غیرکدر- شب عرب
۴- بانگ ندا- ۱۵- حجر
۱۶- نظامی‌گری و تقویت صنایع جنگی.

تاسیس شرکت سهامی خاص بخارا دارو طب
در تاریخ ۱۳۹۵/۶/۱۷ به شماه ثبت ۴۹۸۰۱۴
به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۵۶۹۱۰

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد.
- موضوع شرکت: تهیه و تولید و توزیع انواع داروها و فرآورده‌ها و مکمل‌های دارویی و شیرخشک و مکمل‌های غذایی رژیمی، غذاهای کمکی شیرخواران و لوازم و ابزار مصرفی پزشکی و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی و ملزومات دارویی مجاز و لوازم و تجهیزات پزشکی و صادرات و واردات مجاز مربوط به موضوع فعالیت شرکت و شرکت در مزایده و مناقصه و سرمایه‌گذاری بنا به موضوع فعالیت شرکت و هرگونه اقدامی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم در مسیر فعالیت‌های شرکت باشد. (در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
- مرکز اصلی شرکت: تهران، خیابان کریمخان زند، روبروی ایرانشهر شمالی، پلاک ۹۹ کد پستی ۱۵۵۵۶۳۴۱
- سرمایه شرکت: مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۲۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی که تعداد ۲۰۰۰ سهم نام و نام و سهم آن بی‌نام می‌باشد که مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۲۹۹ مورخ ۹۵/۶/۱۹ نزد بانک ملی ایران شمه کریمخان زند دایره صندوق پرداخت گردیده است و الباقی سرمایه در تعهد صاحبان سهام می‌باشد.
- اولین مدیران شرکت: آقای دارا روحانی به شناسه ملی ۰۲۵۱۲۲۰۳۴۹، بسمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علیرضا روحانی به شناسه ملی ۰۹۲۳۷۱۸۷۹، بسمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای ارسطو شهایی به شماره ملی ۰۰۶۹۲۵۷۸۰۹، بسمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند.
۹- حق امضاء، اسناد و مکاتبات عادی شرکت با مدیرعامل و یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و حق امضاء، اوراق تعهدآور و اسناد مالی و اعتباری و بانکی با امضای مدیرعامل و یک نفر از اعضای هیئت مدیره و یا وکلای محضری و با مهر شرکت می‌باشد. - اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه
- بازرس اصلی و علی‌البدل: لیلا علابدی قره بلاغ به شماره ملی ۰۰۶۷۵۷۷۸۰۶ به عنوان بازرس اصلی. هاجر کبانی ایرتکوه به شماره ملی ۰۰۱۰۰۱۵۵۱۵۰۰۰ عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
روزنامه کنیوالانتشار کیهان درج آگهی‌های شرکت 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

آگهی تغییرات شرکت
مهندسین مشاور
پندارش سهامی خاص
شماره ثبت ۶۲۳۵
و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۶۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۸/۱۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
علی مگرگین به شماره ملی ۰۵۳۲۰۱۹۰۳۲ رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل
شماره ملی ۲۲۹۹۹۶۷۲ نایب رئیس هیئت‌مدیره، بسمت اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند:
منوچهر پیروززان به شماره ملی ۰۰۴۲۲۹۱۹۲۵
به سمت بازرس اصلی
و نیترا نیلی‌سری به شماره ملی ۲۴۶۹۱۱۸۴۹
نسبت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.ترانامه و حساب سود و زیان سال مالی سال ۱۳۹۳ به تصویب رسید.
روزنامه کنیوالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت به ثبت این مستند تصمیات انتخاب بازرس، انتخاب مدیران، تصویب ترانامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

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

تاسیس شرکت سهامی خاص صنعت الکترونیک برفر در تاریخ ۱۳۹۵/۶/۲۳
به شماره ثبت ۴۹۸۳۳۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۷۰۱۳۵

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. - موضوع شرکت: تکمیل انجام امور فنی، مهندسی، تولیدی، صنعتی و بازرگانی، اعم از «تحقیقات، طراحی، ساخت و تولید، راه‌اندازی خط تولید، احداث کارخانه، مشاوره، انتقال تکنولوژی، نصب و راه‌اندازی، تعمیر و نگهداری و خدمات پشتیبانی» در زمینه: «کلیه دستگاه‌ها و تجهیزات الکترونیک، مخابراتی، کنترلی، برق قدرت، مهندسی پزشکی، اتوماسیون صنعتی، ابزار دقیق، مکانیک، رباتیک و مکاترونیک، ماشین‌ان لات و تجهیزات صنعتی، مهندسی مواد، نرم‌افزار و سخت‌افزار رایانه و دستگاه‌های مربوط به آن، تجارت الکترونیک و تکنولوژی اطلاعات (ای‌تی)». همچنین بازرسی کالا و کنترل کیفیت و صدور و مشاوره کیفی استاندارد، داللی و حق‌العالم کاری و اخذ نمایندگی از شرکت‌های داخلی و خارجی، اعطای نمایندگی به داخل و خارج کشور، شرکت در کلیه نمایشگاه‌های داخلی و خارجی، صادرات و واردات، خرید و فروش و تهیه و توزیع کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، بازرگانشایی الی‌سی برای شرکت نزد بانکهای معتبر داخلی و خارجی، انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقوقی و حقوقی داخلی و بین‌المللی، اخذ وام و اعتبارات از کلیه بانکهای معتبر داخلی و خارجی به صورت ارزی و ریالی، ترخیص کالا از گمرکات داخلی، شرکت در کلیه مناقصات و میمانها و مزایده‌های دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین‌المللی و به طور کلی هرگونه فعالیت مجاز که مرتبط با موضوع شرکت باشد. و بین‌المللی و به طور کلی هرگونه موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح. - مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود - مرکز اصلی شرکت: تهران - سهمس‌آباد پالتر از میدان ملت خیابان غفاری پلاک ۳ کد پستی ۰۶۷۲۳۵۷۲۳- سرمایه شرکت: مبلغ

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستانها
مقاصبان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به حساب ۰۱۰۶۷۱۲۵۹۵۰۹ (سپیا) بانک ملی شعبه سدهی جنوبی کد ۶۹ به حساب حسین شریعتمداری (موسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۰۶۷۲۳۵۷۲۳ یا بست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	یکسال	شش ماه	سه ماه	پست سفارشی
کیهان فارسی	روزانه	۱/۷۲۵/۰۰۰	۸۶۲/۵۰۰	۴۳۱/۲۵۰	۲/۴۶۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۳/۲۳۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۳/۲۳۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۱/۱۵۰/۰۰۰	۵۷۵/۰۰۰	۲۸۷/۵۰۰	۱/۶۳۵/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۹۰۰/۰۰۰	۴۵۰/۰۰۰	۲۲۵/۰۰۰	۶۹۲/۵۰۰
کیهان بچه‌ها	هفتگی	۶۵۰/۰۰۰	۳۲۵/۰۰۰	۱۶۲/۵۰۰	۵۶۷/۵۰۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۱۹۸/۰۰۰	---	---	۲۵۶/۲۰۰

۱- یکی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد نقضاً ارسال می‌گردد.
۳- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۴- ارسال از طریق بست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تأخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۵- در صورت اشتراک به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۶- همچنین برای امتیاز نشریات کیهان می‌توانید به دفاتر کیهان در سراسر کشور مراجعه فرمائید.

فرم تقاضا

نام: نام خانوادگی:
مبلغ پرداختی: شماره فیش بانکی:
آدرس: ریال
پست الکترونیکی: کدپستی:
ماده:
روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۰۲۱۳۲۸۱۲۳۲۸ - نامبر: ۰۲۱۳۲۸۰۲۳۲۸ - پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۰۲۱۳۲۸۰۱۲۱۲۸۴

