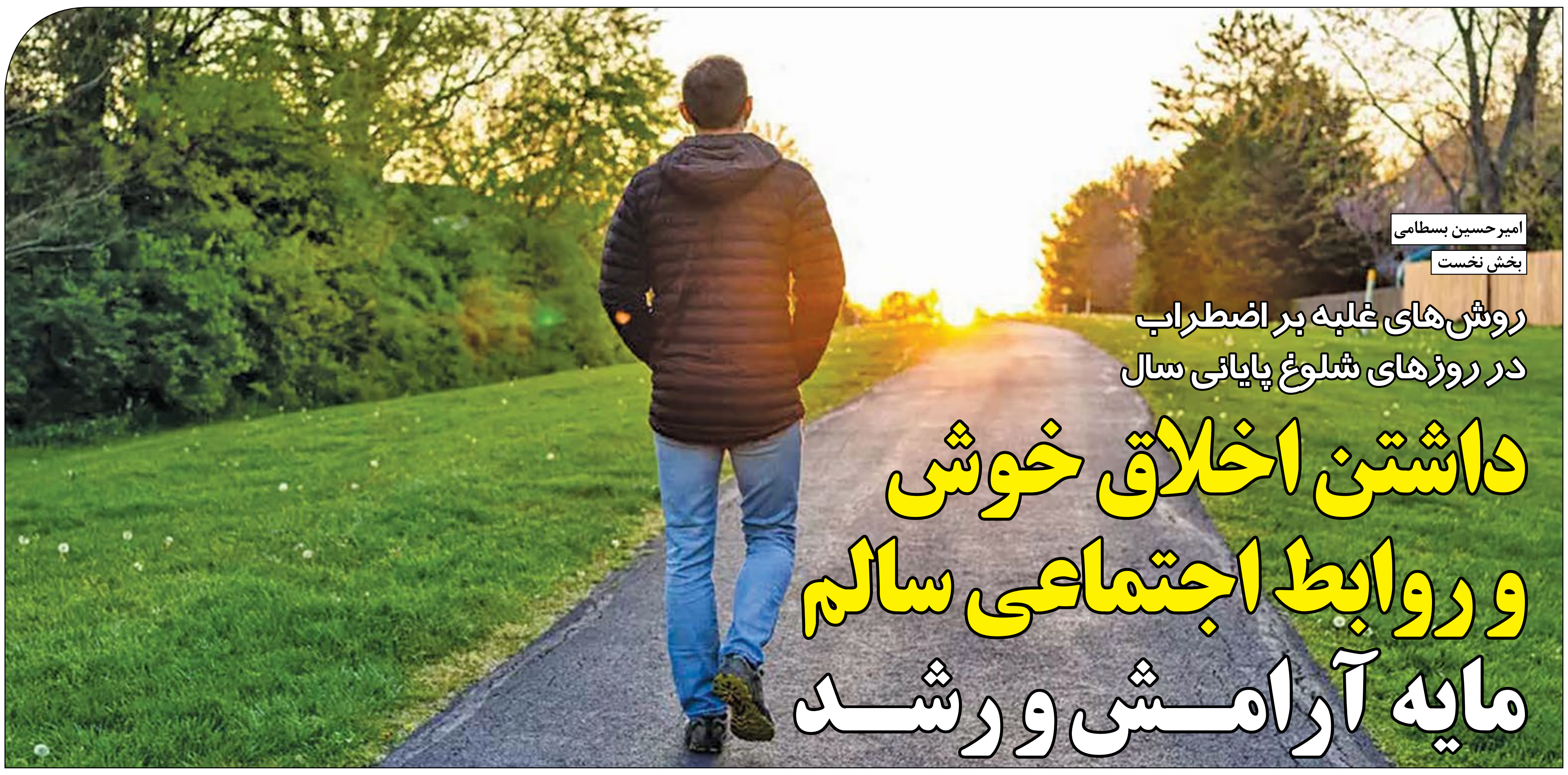
کیهان



امیرحسین بسطامی

بخش نخست

### روش‌های غلبه بر اضطراب در روزهای شلوغ پایانی سال

# داشتن اخلاق خوش و روابط اجتماعی سالم مایه آرامش و رشد

**امروزه در زندگی شهری آرامش بسیار دست‌نیافتنی شده‌است. شهرهای شلوغ، پرمشغله بودن، ترافیک و... همه باعث برهم زدن آرامش مردم شده است. تعداد زیاد ماشین و موتور، دود حاصل از آنها و آلودگی شدید هوای شهرها همگی آرامش را از مردم ایران دور کرده است. اطلاع از راه‌های کنترل اضطراب و استفاده از آنها یکی از موضوعات مهم زندگی‌های امروزی است که متأسفانه اغلب مردم نسبت به آن بی‌توجه هستند. در واقع اکثر مردم هنگام مواجه شدن با اضطراب، کارهایی را ناخواسته انجام می‌دهند که باعث تشدید اضطراب می‌شود. اضطراب، مهمان ناخوانده‌ای است که ممکن است هر لحظه به زندگی ما سر زده و آرامشمان را برهم بزند. دانستن راهکارهای درمان اضطراب فکری به شما کمک می‌کند تا زندگی خود را بهتر مدیریت کنید.**

روش‌هایی مثل تغییر سبک زندگی، یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و حتی مشاوره با متخصصان می‌تواند بسیار مفید باشد. به کمک راه‌های غلبه بر اضطراب می‌توانید در مدت‌زمان کمتری بر اضطراب شکل‌گرفته تسلط پیدا کنید و از نمایان شدن پیامدهای منفی آن جلوگیری کنید. نکته مهمی که در این مورد وجود دارد؛ صرف وقت و تمرین کردن است، زیرا در غیر این صورت هنگام مواجه شدن با اضطراب، واکنش‌های سریع نخواهید داشت و مدت‌زمان کنترل اضطراب طولانی می‌شود. با توجه به اهمیت کنترل اضطراب در زندگی، ما قصد داریم در این گزارش به بررسی راهکارهایی اصولی برای غلبه بر اضطراب بپردازیم، پس با همراه باشید.

**مهم‌ترین راه‌های غلبه بر اضطراب**

آیا می‌دانید اضطراب به میزان کم می‌تواند مثبت و سازنده باشد؟ آیا با فواید اضطراب آشنا هستید؟ بهتر است بدانید زمانی که اضطراب را به میزان کم و در مدت زمانی کوتاه تجربه می‌کنید؛ انگیزه، اشتیاق و اراده در وجود شما تقویت می‌شود و کارهای مهم زندگی را بموقع انجام می‌دهید. متاسفانه در شرایطی که اضطراب به صورت مکرر تکرار می‌شود و برای طولانی‌مدت باقی می‌ماند؛ مشکلات و پیامدهای جدی ایجاد می‌شوند. به همین علت باید با راه‌های غلبه بر اضطراب آشنا باشید، برای تمرین کردن آنها وقت صرف کنید و در موقعیت‌های اضطراری از آنها استفاده کنید. از جمله راهکارهای اصولی و مؤثر بر این موضوع می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

مینا ولی‌زاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی می‌گوید: «در دنیای پرهیاهوی امروزی، اضطراب به یک بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی بسیاری از افراد تبدیل شده است. فشارهای کاری، مشکلات مالی، تنش‌های عاطفی و انبوهی از مسائل دیگر، همگی می‌توانند به انباشت این احساس در بدن و ذهن ما منجر شوند، اما دشمن اضطراب چیست و چطور آن را درمان کنیم؟ اگرچه اضطراب در سطوح پایین می‌تواند به عنوان یک محرک مفید عمل کند و باعث افزایش انگیزه و عملکرد ما شود، اما اضطراب مزمن و شدید می‌تواند سلامت جسمی و روانی ما را به‌طورجدی به خطر اندازد. احتمالاً این سؤال برای شما هم پیش‌آمده که اضطراب چگونه درمان می‌شود و یا چطور اضطراب را درمان کنیم؟»

**یک کارشناس ارشد روان‌شناسی: اضطراب در دنیای پرهیاهوی امروز به یک بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی بسیاری از افراد تبدیل شده است. فشارهای کاری، مشکلات مالی، تنش‌های عاطفی و انبوهی از مسائل دیگر، همگی می‌توانند به انباشت این احساس در بدن و ذهن ما منجر شوند.**

وی در ادامه می‌افزاید: «اولین قدم برای دانستن اینکه اضطراب چگونه درمان می‌شود؟ شناسایی عوامل ایجادکننده آن است. همان‌طور که یک ژنرال ماهر قبل از شروع جنگ، نقاط قوت و ضعف دشمن خود را به‌دقت بررسی می‌کند، شما نیز برای غلبه و درمان اضطراب و دل‌شوره باید منابع و عوامل اصلی آن را در زندگی خود شناسایی کنید. این عوامل می‌توانند شامل موارد مختلفی مانند مشکلات شغلی، مسائل مالی، تنش‌های عاطفی و غیره باشند. با شناسایی این عوامل، می‌توانید برنامه‌ای هدفمند و مؤثر برای مقابله با آنها و کاهش تأثیرات مخربشان بر زندگی خود تدوین کنید.»

**شایع‌ترین علل اضطراب**

خانم تبریزی مهر، روان‌شناس به گزارشگر کیهان می‌گوید: «تمرینات ورزشی برای رهایی از اضطراب بسیار مفید است. همچنین تنفس عمیق پیشنهاد می‌کنم که می‌تواند اضطراب را از انسان دور کند. عامل مهم دیگر کم‌اهمیت دانستن مسائل است و آنها را نباید جدی گرفت.»

در ادامه به برخی از شایع‌ترین علل اضطراب و اینکه آن اضطراب چگونه درمان می‌شود اشاره می‌کنیم:

مشکلات شغلی: اگر شغل شما یکی از منابع اصلی اضطراب شماست، می‌توانید با انجام اقدامات زیر میزان اضطراب خود را کاهش دهید:

صحبت با سرپرست یا مدیر: در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود با سرپرست یا مدیر خود صحبت کنید و از آنها برای یافتن راه‌حل مناسب کمک بخواهید.

ایجاد تعادل بین کار و زندگی: سعی کنید بین کار و زندگی شخصی خود تعادل برقرار کنید. زمانی را به استراحت، تفریح و گذراندن وقت با خانواده و دوستان اختصاص دهید.

تقسیم وظایف: در صورت امکان، برخی از وظایف خود را به همکاران خود واگذار کنید تا فشار کاری شما کاهش یابد.

یادگیری مهارت‌های جدید: با یادگیری مهارت‌های جدید مرتبط با شغل خود، می‌توانید اعتمادبه‌نفس خود را افزایش داده و بر اضطراب خود غلبه کنید.

برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی: برای انجام کارهای خود برنامه‌ریزی کنید و وظایف خود را بر اساس اهمیت آنها اولویت‌بندی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مدیریت بهتری بر زمان خود داشته باشید و از ایجاد اضطراب ناشی از کمبود وقت جلوگیری کنید.

ایجاد محیط کاری آرام: سعی کنید محیط کاری آرام و منظمی برای خود فراهم کنید. یک محیط کاری آشفته می‌تواند باعث افزایش اضطراب شود.

مرخصی گرفتن: در صورت نیاز، برای مدتی از کار خود مرخصی بگیرید تا بتوانید استراحت کنید و از فشارهای کاری دور باشید.

جست‌وجوی شغل جدید: اگر با انجام اقدامات فوق همچنان شغل شما منبع اصلی اضطراب شماست، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به فکر تغییر شغل خود باشید.

مسائل مالی: مشکلات مالی یکی دیگر از عوامل شایع این اختلال هستند. برای درمان اضطراب و دل‌شوره ناشی از مسائل مالی، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

تهیه برنامه بودجه: برای درآمدها و هزینه‌های خود یک برنامه بودجه دقیق تهیه کنید تا بتوانید مدیریت بهتری بر منابع مالی خود داشته باشید.

کاهش هزینه‌های غیرضروری: هزینه‌های غیرضروری خود را شناسایی و آنها را کاهش دهید. با کمی صرفه‌جویی می‌توانید تا حد زیادی از اضطراب مالی خود بکاهید.

**یک مشاور: داشتن روابط اجتماعی قوی و حمایتی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اضطراب و مشکلات زندگی است. سعی کنید با افراد مثبت و حامی ارتباط بیشتری داشته باشید و از انزوا و تنهایی دوری کنید. برای حفظ و تقویت روابط خود با خانواده و دوستان وقت بگذارید.**

افزایش درآمد: به دنبال راه‌هایی برای افزایش درآمد خود باشید. می‌توانید یک شغل دوم پیدا کنید، فریلنسر شوید یا مهارت‌های خود را ارتقا دهید تا درآمد بیشتری کسب کنید.

دریافت کمک مالی: در صورت نیاز، از خانواده، دوستان یا مؤسسات ارائه‌دهنده کمک‌های مالی، درخواست کمک کنید.

تنش‌های عاطفی: تنش‌ها و مشکلات عاطفی نیز می‌توانند منبع قابل‌توجهی از اضطراب باشند. برای کاهش اضطراب ناشی از تنش‌های عاطفی، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

شناسایی عوامل تنش‌زا: عواملی را که باعث ایجاد تنش و اضطراب در روابط عاطفی شما می‌شوند را شناسایی کنید.

تقویت مهارت‌های ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید تا بتوانید به طور مؤثر با شریک عاطفی خود صحبت کنید و از بروز سوءتفاهم جلوگیری کنید. در مقاله قبلی به طور مفصل در مورد مهارت ارتباط مؤثر صحبت کردیم.

ایجاد و حفظ روابط سالم: سعی کنید روابط سالم و حمایت‌کننده‌ای با خانواده و دوستان خود ایجاد کنید.

**یک روان‌شناس: تمرینات ورزشی برای رهایی از اضطراب بسیار مفید است. همچنین تنفس عمیق پیشنهاد می‌کنم که می‌تواند اضطراب را از انسان دور کند. عامل مهم دیگر کم‌اهمیت دانستن مسائل است و آنها را نباید جدی گرفت.**

داشتن روابط اجتماعی قوی می‌تواند به شما در مقابله با اضطراب کمک کند.

تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش: تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و ریلکسیشن عضلانی را تمرین کنید تا بتوانید اضطراب خود را به طور مؤثر مدیریت کنید.

دریافت کمک تخصصی: در صورت نیاز، از یک روان‌شناس یا مشاور برای حل مشکلات عاطفی خود و کاهش اضطراب کمک بگیرید.

**اضطراب چگونه درمان می‌شود؟**

حال که با برخی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده اضطراب آشنا شدیم، وقت آن است که به سراغ راهکارهای عملی برای پاسخ به این سؤال برویم که دشمن اضطراب چیست؟ و اضطراب چگونه درمان می‌شود؟

در این بخش، چند راهکار کلیدی و مؤثر برای مدیریت اضطراب و کاهش تأثیرات منفی آن بر زندگی ارائه می‌شود. به‌خاطر داشته باشید که یافتن بهترین روش برای مدیریت اضطراب ممکن است نیاز به کمی آزمون و خطا داشته باشد؛ بنابراین صبور باشید و روش‌های مختلف را امتحان کنید تا مناسب‌ترین روش را برای خود پیدا کنید.

محمد طباطبایی، مشاور به گزارشگر کیهان توضیح می‌دهد: «داشتن روابط اجتماعی قوی و حمایتی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اضطراب و مشکلات زندگی است. سعی کنید با افراد مثبت و حامی ارتباط بیشتری داشته باشید و از انزوا و تنهایی دوری کنید. برای حفظ و تقویت روابط خود با خانواده و دوستان وقت بگذارید. به طور منظم با آنها دیدار کنید، تلفنی صحبت کنید و از حال یکدیگر باخبر باشید. به گروه‌ها و انجمن‌های مورد علاقه خود بپیوندید و در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید. این کار فرصتی برای آشنایی با افراد جدید و ایجاد روابط اجتماعی جدید فراهم می‌کند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «کمک به دیگران و مشارکت در فعالیت‌های عام‌المنفعه می‌تواند حس خوب ارزشمندی و تعلق خاطر را در شما تقویت کند و به ایجاد روابط معنادار با دیگران منجر شود. در مواقع سختی و مشکلات، از درخواست کمک و حمایت از دوستان و خانواده خود تردید نکنید. صحبت کردن در مورد مشکلات با افراد مورد اعتماد می‌تواند به کاهش بار روانی و اضطراب شما کمک کند. گاهی اوقات نیاز داریم که خواسته‌ها و نیازهای خود را در ارتباط با دیگران به شکل درستی مطرح کنیم. این کار موجب می‌شود از ایجاد تنش و دلخوری در روابط جلوگیری شود.»

**ارتباطات سالم، سپر محافظ در برابر اضطراب**

در یک پاسخ دیگر به سؤال دشمن اضطراب چیست؟ باید بگوییم داشتن ارتباطات سالم و مؤثر با اطرافیان و توانایی بیان صحیح احساسات و نیازها می‌تواند به طور چشمگیری به کاهش تنش‌ها و اضطراب‌های روزمره کمک کند. یاد بگیرید که چگونه به‌درستی با دیگران ارتباط برقرار کنید، احساسات خود را به طور واضح بیان کنید و به حرف‌ها و نظرات طرف مقابل نیز بادقت گوش دهید.

پیام حسین‌نژاد، دانش‌آموخته روان‌شناس درباره راهکارهایی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی توضیح می‌دهد: «در هنگام صحبت کردن، تماس چشمی مناسب برقرار کنید، از حالات چهره گشوده استفاده کنید و با لحنی محترمانه و آرام صحبت کنید. زمانی که طرف مقابل در حال صحبت است، با دقت و تمرکز کامل به حرف‌های او گوش دهید و از قطع کردن صحبت او خودداری کنید. منظور خود را به طور واضح و شفاف بیان کنید و از به‌کار بردن جملات مبهم و دوپهلو خودداری کنید.

به جای سرزنش طرف مقابل و استفاده از جملاتی که با تو شروع می‌شوند، از ضمیر من استفاده کنید و احساسات خود را بیان کنید. به عنوان مثال، به جای گفتن تو همیشه دیر می‌کنی، بگویید: «من نگران می‌شوم وقتی که تو دیر می‌کنی.» از انتقاد کردن و سرزنش طرف مقابل خودداری کنید. انتقاد مخرب می‌تواند باعث ایجاد تنش و اضطراب بیشتر شود.»

---

**آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایران‌پتک**
**به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۷۳۴۶ و به شماره ثبت ۵۳۶۰۵**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای امیرحسین رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۳۶۰۴۶۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم عطیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدرضا رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۳۷۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم هانیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۰۴۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدحسن رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۴۷۲۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته ، بروات ، قراردادهاو عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ۲ امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
**اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری تهران**

**آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت**
**سنجش‌گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹به تصویب رسید. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند: موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان (سهامی خاص ) به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ شرکت حمل‌ونقل آزادگان (سهامی خاص ) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ آقای مهدی شریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی موسسه حسابرسی نیک‌اندیشان افضل حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

**آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت**
**سنجش‌گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶**

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حمل‌ونقل آزادگان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ و به نمایندگی ذبیح اله جعفری طائمه به شماره ملی ۳۹۳۲۸۵۲۸۳۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و نائب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به نمایندگی مسعود نوراحمدی به شماره ملی ۱۹۳۰۶۰۸۰۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ و به نمایندگی بهمن خوشمهری آزاد به شماره ملی ۱۵۵۱۹۱۲۹۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای حسن امیری اسطلخ جانی ) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

**آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پشتیبانی ایثار**
**به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۹۶۸۳ و به شماره ثبت ۱۲۹۶۳۴**

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مهندسی آماد بهینه ساز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به نمایندگی حمیدرضا سلطانی به شماره ملی ۰۰۷۲۹۷۵۵۳۹ به سمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت خدماتی تحقیقاتی ساتر سبز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۶۲۳۹۱ و به نمایندگی محمد تقوی به شماره ملی ۰۹۱۹۸۶۲۴۰۳ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ به نمایندگی محمد حسن نوری زادگان به شماره ملی ۰۰۳۵۲۱۸۳۸۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای سعید غلامی ) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**
**اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات 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 سهامی خاص آلارمکو**
**به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۷۹۷۹۶ و به شماره ثبت ۸۳۳۶۸**

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای محمود تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۲۷۳۰۰۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای مجید تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۳۵۳۲۷۸ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ایرج خزانه دارلو به شماره ملی ۰۰۴۵۳۶۷۴۹۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ارشیا تبریزیان به شماره ملی ۰۴۵۳۴۴۶۵۲۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ انتخاب گردیدند مقرر شد کلیه چکها و بروات و اوراق بهادار و همچنین کلیه اسنادی که به نحوی برای شرکت تعهد آور باشد با امضاء دو نفر از چهار نفر به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

**آگهی تغییرات شرکت تعاونی**
**طرح توسعه منطقه‌ای جیلارد دماوند**
**به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۶۹۹۵۰ و به شماره ثبت ۵۰۵**

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ و مجوز شماره ۰۲۲/۱۰۷/۱۹۳۹۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ اداره تعاون،کار و رفاه اجتماعی شهرستان دماوند تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای سیدجواد میربابائی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۹۳۸۰۵ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره آقای سیدحجت اله نوربخش سلطانی به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۲۷۳۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای رضا موثق به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۵۵۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره آقای سید مسلم دادصفت به شماره ملی ۰۴۳۹۶۹۳۸۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت‌مدیره و آقای سید جلیل جلیلی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۱۹۷۵۳ به سمت منشی هیئت‌مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند حق امضای کلیه مدارک مالی اعم از چک، سفته، اوراق و اسناد بهادار و بانکی با امضای آقایان سیدمسلم دادصفت (مدیرعامل) و سید حجت‌اله نوربخش سلطانی (رئیس هیئت‌مدیره) یا سید جواد میربابائی (نائب رئیس هیئت‌مدیره) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد. همچنین اوراق و اسناد عادی و اداری با امضای سید مسلم دادصفت (مدیرعامل) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران**
**مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری دماوند**

## شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۳

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 | ۴۰/۵۶۰/۰۰۰ | ۲۲/۸۰۰/۰۰۰ | ۱۱/۴۰۰/۰۰۰ |
| روزنامه کیهان انگلیسی | ۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰ | ۸۲/۸۰۰/۰۰۰ | ۴۱/۴۰۰/۰۰۰ |
| روزنامه کیهان عربی | ۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰ | ۸۲/۸۰۰/۰۰۰ | ۴۱/۴۰۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان ورزشی | ۴۱/۶۰۰/۰۰۰ | ۲۰/۸۰۰/۰۰۰ | ۱۰/۴۰۰/۰۰۰ |
| مجله زن روز | ۴۱/۶۰۰/۰۰۰ | ۲۰/۸۰۰/۰۰۰ | ۱۰/۴۰۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان بچه‌ها | ۲۰/۸۰۰/۰۰۰ | ۱۰/۴۰۰/۰۰۰ | ۵/۲۰۰/۰۰۰ |
| مجله کیهان فرهنگی | ۳/۲۰۰/۰۰۰ | ——— | ——— |

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: ..................

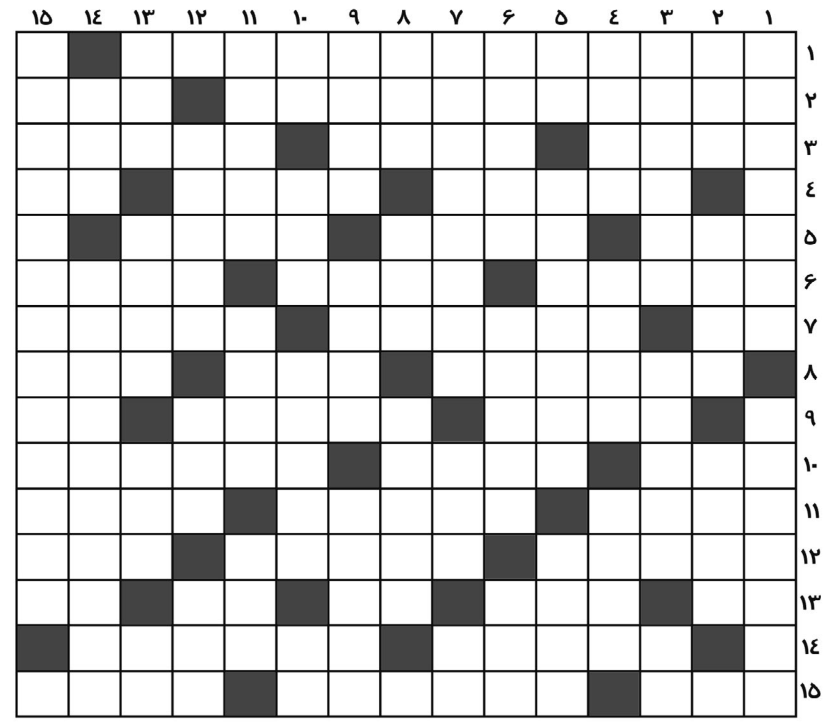
واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

**تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱**

---

## جدول

**شماره ۱۲۹۹۸**



### افقی:

۱- فرخنده میلاد این اختر تابناک آسمان امامت و ولایت که جهان تشیع در انتظار ظهورش لحظه‌شماری می‌کند بر همه منتظران مبارک باد ۲- اثری از زنده‌یاد علامه محمدتقی جعفری- رنگی به وسعت آسمان و همه آبهای زمین ۳- سیاهرگ- نوعی سلاح سبک- یکی از گسترده‌ترین رسانه‌های جمعی در نزد مردم جهان ۴- نوعی گاز کمیاب و بی‌رنگ- جنبش مقاومت مردم فلسطین- ماهی که آن را پشت سر گذاشتیم ۵- قدیمی‌ترین پایتخت جهان- کشف مهم محمد زکریای رازی- پایتخت کشور یمن ۶- یکی از القاب حضرت زهرا سلام‌الله علیها- شاعر و نمایشنامه‌نویس مشهور آلمانی و خالق نمایشنامه ماری استوارت - نوعی پارچه ۷- طایفه کم‌حرف- پایتختی در خاورمیانه- شهری در کشور ترکیه ۸- یکی از شهرهای قدیمی و بزرگ استان مازندران- خراب و ویران کردن- از جوایز ورزشی ۹- یکی از مناطق جنگ تحمیلی- هزینه تحصیلی که دانش‌آموز و دانشجو به مدارس و دانشگاه می‌پردازد- نوعی حرف در زبان عربی ۱۰- راز آن در تلویزیون دیدنی بود- رخداد مهم زندگی آدم و حوا- نگهداری خون آن پس از تولد نوزاد می‌تواند در آینده استفاده‌ای حیاتی داشته باشد ۱۱- سلاح پرتابی جنگجویان قدیم- مقتدرترین خلیفه عباسی- یکی از رشته‌های علوم دانشگاهی ۱۲- آخرین سوره‌ای که بر رسول گرامی اسلام(ص) نازل شد- ندا دهنده- نمایشنامه‌ای معروف از گوگول ۱۳- شهر قیام و قعود- علامت سکوت در بیمارستانها- پرنده‌ای خوش‌صدا که از گنجشک بزرگتر است- راه میان‌بر- نام آذری ۱۴- یکی از امور پایانی تهیه فیلم و سریال- شاهکاری از شولوخف ۱۵- خوردن آن مانع از گرفتگی رگها می‌گردد- استاد ابوریحان بیرونی - نوعی ادراک حسی که محرک خارجی برای آن وجود ندارد.

### عمودی:

**۱- مبارزه میان این دو طولانی ترین جنگ در تاریخ است- اولین ایرانی که در قرن دوم ظهور اسلام موفق به نوشتن کتاب خدای نامه شد ۲- از قدیم گفته‌اند هر وقت جلوی آن را بگیرید منفعت است؟- نوعی شیرینی که با میوه درست می‌کنند- رکنی در نماز ۳- نام فارسی کامپیوتر- بیمارستان معروف شهر شیراز- قهرمان افسانه‌ای مردم سوئیس ۴- رعد- رشته کوهی در کشور آمریکا- پرنده‌ای که پیک حضرت سلمان بود ۵- بالا آمدن آب دریا- نامی برای تقویم- فیلمی از زنده یاد رسول ملاقلی‌پور ۶- پهلوان قوی هیکل مردم یونان باستان - شکوه و جلال- میوه‌ای که آن را مسواک دندان هم می‌نامند ۷- با ناز و عشوه راه رفتن- خبرگزاری رسمی کشور امارات- آخرین توان ۸- درخت تسبیح- واحد پول کشور ترکیه- یکی از مهمترین بازی‌های فکری ۹- زیبا و خوشایند- دادگاه بین‌المللی که حکم دستگیری نخست‌وزیر رژیم کودک‌کش صهیونیستی را صادر کرده است- همان مادر است ۱۰- نوعی پیشوند- سرزمین قاریانی با صوت داوودی- منطقه‌ای در شمال تهران- سیم منفی برق ۱۱- نام پدر حضرت موسی علیه‌السلام- از القاب حضرت محمد صلی‌الله علیه و آله قبل از بعثت - چین و شکن ۱۲- یاری و کمک کردن- خواهر هادی- شهر بی‌قانون ۱۳- عدل و انصاف- از شهرهای صنعتی ایران- دندانی در دهان - ضمیر سوم شخص غائب ۱۴- درخت همیشه لرزان - منظومه‌ای از خواجه عبدالله انصاری ۱۵- اثری از چارلز دیکنز نویسنده معروف انگلیسی.**