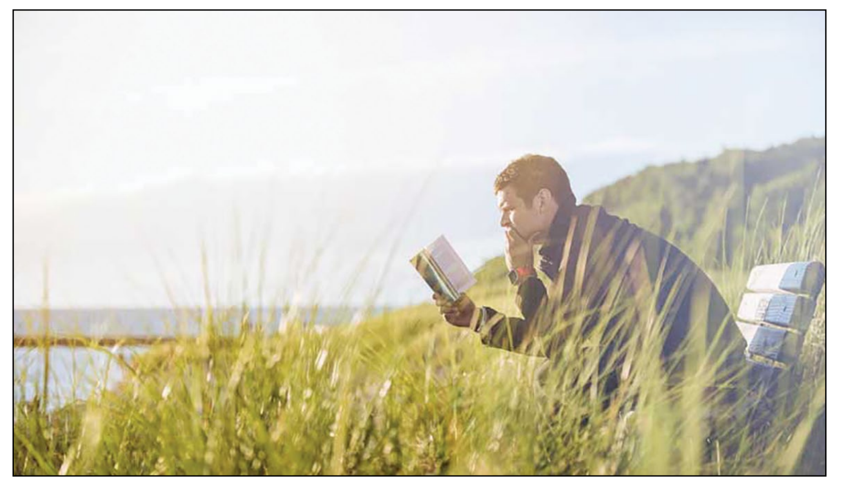


روش‌های غلبه بر اضطراب در روزهای شلوغ پایانی سال

دور زدن افکار منفی با ورزش و فعالیت‌های خلاقانه

امیرحسین بسطامی

بخش پایانی

اضطراب جزو جدایی‌ناپذیر زندگی همه مردم است، ولی با شدت متفاوت. برخی افراد می‌دانند چطور بر اضطراب شکل‌گرفته غلبه پیدا کنند، ولی اغلب مردم با تکنیک‌های غلبه بر اضطراب آشنا نیستند. هر کسی برای پیشرفت در زندگی به آرامش نیاز دارد و رسیدن به آرامش هم وابسته به کنترل و مدیریت اضطراب است. همان‌طور که در این گزارش مطالعه کردید، اضطراب یک پدیده طبیعی در زندگی همه انسان‌ها است. اما زمانی که از حد طبیعی خود فراتر رود و به صورت مزمن و شدید درآید، می‌تواند تبعات منفی و زیان‌باری برای سلامت جسم و روان ما داشته باشد.

حال که متوجه شدیم دشمن اضطراب چیست؟ باید بدانیم که راهکارهای مختلفی برای مدیریت و کنترل اضطراب وجود دارد که در بخش‌های قبلی به تفصیل به آنها پرداخته شد. از جمله مهم‌ترین این راهکارها می‌توان به مدیریت زمان، تقویت مهارت‌های حل مسئله، مثبت‌اندیشی، داشتن ارتباطات سالم، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت، تقویت روابط اجتماعی، تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و داشتن سبک زندگی سالم اشاره کرد. با به‌کارگیری این راهکارها و همچنین شناخت عوامل ایجادکننده اضطراب می‌توانید گام‌های مؤثری در جهت حفظ و ارتقای سلامت جسم و روان خود بردارید. به یاد داشته باشید که شما در این مسیر تنها نیستید و افراد زیادی در سراسر جهان با اضطراب و عوارض آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. درصورتی‌که خود به تنهایی قادر به مدیریت و کنترل اضطراب خود نیستید، حتماً از یک متخصص سلامت روان، روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید.

تأثیر اضطراب بر سلامت جسم و روان

اضطراب اگر به‌صورت مزمن و شدید درآید، می‌تواند تأثیرات منفی و گاه جبران‌ناپذیری بر سلامت جسم و روان ما بگذارد. درواقع یکی از پاسخ‌های سؤال اثرات اضطراب چطور مزمن می‌شود؟ می‌تواند نادیده‌گرفتن اثرات مخرب آن بر سلامت جسم و روان باشد.

تأثیرات اضطراب بر سلامت جسم:

- **سیستم قلبی - عروقی:** اضطراب مزمن می‌تواند باعث افزایش فشارخون و ضربان قلب شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش دهد.
- **سیستم گوارشی:** مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه، زخم معده، یبوست، اسهال و سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) از جمله عوارض شایع اضطراب هستند.
- **سیستم ایمنی:** اضطراب طولانی‌مدت باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش می‌دهد.
- **سیستم عصبی:** سردرد، تنش عضلانی، خستگی مزمن و اختلالات خواب از جمله مشکلاتی هستند که در اثر اضطراب تشدید می‌شوند.

تأثیرات اضطراب بر سلامت روان:

- **اضطراب مزمن:** اضطراب طولانی‌مدت می‌تواند به اضطراب مزمن، نگرانی بیش از حد، بی‌قراری و تحریک‌پذیری منجر شود.
- **افسردگی:** احساس غم و اندوه پایدار، ناامیدی، بی‌انگیزگی و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش از جمله علائم افسردگی هستند که می‌توانند در اثر اضطراب مزمن ایجاد شوند.
- اختلالات خواب: بی‌خوابی، کم‌خوابی، خواب ناآرام و کابوس‌های شبانه از جمله مشکلات شایع در افراد مبتلا به اضطراب هستند.
- اختلالات تمرکز و حافظه: اضطراب می‌تواند باعث کاهش تمرکز، فراموشی و مشکل در تصمیم‌گیری شود. اگر برای شما هم این سؤال پیش‌آمده که چطور اضطراب را درمان کنیم؟ باید بگوییم که یکی از مهم‌ترین قدم‌ها شناخت تأثیرات آن بر حافظه و تمرکز است.
- **اختلالات خوردن:** پرخوری عصبی یا بی‌اشتهایی عصبی می‌توانند در نتیجه اضطراب مزمن ایجاد شوند یا تشدید شوند.
- **سوءمصرف مواد:** افراد مبتلا به اضطراب مزمن بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار دارند.

اضطراب مزمن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی را به طور قابل‌توجهی افزایش دهد؛ بنابراین مدیریت اضطراب و یادگیری راهکارهای مقابله با آن برای حفظ سلامت جسم و روان ضروری است.

تکنیک‌های تنفس آگاهانه را یاد بگیرید

حسن زارعی، ۴۳ساله و ساکن بوشهر به گزارشگر کیهان می‌گوید: «بهترین کار تنفس عمیق و حفظ آرامش و خونسردی است. مردم باید از واکنش‌های سریع اجتناب کنند و تصمیمات عقلایی و منطقی در مواجهه با مشکلات بگیرند.» آلاله نصیرزاده، مشاور برای مهار اضطراب در گام نخست می‌گوید: «علت را شناسایی و برطرف کنید. برای اینکه بتوانید اضطراب و اضطراب شکل‌گرفته غلبه پیدا کنید؛ باید علت را شناسایی کرده و تا حد امکان برطرف کنید. گاهی اوقات علت ایجاد اضطراب برطرف نمی‌شود، در این شرایط باید از آن موضوع دور بمانید و بیشتر از آنچه که درگیر آن هستید، زندگی خود را با چالش مواجه نکنید.

از عوامل محرک دور بمانید. احتمال اینکه یک یا چند عامل، محرک ایجاد اضطراب باشند؛ در هر موقعیتی وجود دارد. عوامل محرک می‌توانند یکی از اطرافیان، یک محیط، دیدن یک وسیله یا هر چیز دیگری باشند؛ بنابراین تا می‌توانید از عواملی که باعث ایجاد اضطراب در وجود شما می‌شوند، دور بمانید.

افکار منفی را پردازش نکنید. بدون شک ذهن هیچ کسی از هجوم افکار مزاحم و منفی در امان نیست، ولی همه ما می‌توانیم از پردازش این افکار جلوگیری کنیم. تکرار پردازش افکار منفی می‌تواند تبدیل به نشخوار ذهنی شود و این موضوع اصلا به نفع ما نیست؛ بنابراین باید از تکنیک‌های مدیریت افکار استفاده کنید و از پردازش افکار مزاحم برای غلبه بر اضطراب در زندگی جلوگیری به‌عمل آورید.

طرز فکر خود را تغییر دهید. فلانی آن حرف را به من زد، حتماً منظور بدی دارد. این اتفاق افتاده، حتماً قرار است اتفاق‌های بدتری هم بیفتد! و هزاران فکر دیگر که باعث شکل‌گیری اضطراب در زندگی می‌شوند. به همین علت بهتر است طرز فکر خود را نسبت به موضوعات مختلف تغییر دهید و سریعاً به سراغ جوانب منفی احتمالی نروید.»

وی درباره مهار امواج اضطرابی پیشنهاد می‌دهد: «از محیطی که در آن حضور دارید، خارج شوید. هنگامی که اضطراب در وجود شما شدت پیدا می‌کند؛ بهتر است از محیطی که در آن حضور دارید خارج شوید. با انجام این کار کمتر به عاملی که باعث ایجاد اضطراب شده است فکر می‌کنید و به این‌ترتیب سریع‌تر به آرامش می‌رسید. فراموش نکنید برای غلبه بر اضطراب به انجام کارهای شگفت‌انگیز و سخت نیاز ندارید.

با دیگران صحبت کنید. بدون شک صحبت‌کردن با کسی که او را دوست دارید و مورد اعتمادتان است؛ حال روحی شما را تغییر می‌دهد؛ بنابراین برای غلبه بر اضطراب در زندگی هم می‌توانید با فردی مورد اعتماد صحبت کنید و ذهن خود را از سمت منفی‌بافی و فکر کردن به جوانب منفی موضوع موردنظر دور کنید.

به کار دیگری سرگرم شوید. اگر مدام فکرتان به سمت موضوعی می‌رود که باعث شدت یافتن اضطراب در وجودتان شده است؛ باید خودتان را به انجام کار دیگری سرگرم کنید. به‌این‌ترتیب نه‌تنها جسم و روحتان را از درگیر شدن با اضطراب در امان نگه می‌دارید، بلکه یک کار مفید دیگر هم انجام می‌دهید.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مطالعه کنید. مطالعه کتاب‌هایی که دوست دارید، مجلات و حتی یک متن در دنیای مجازی هم می‌توانند در مورد غلبه بر اضطراب مؤثر واقع شوند. مطالعه کردن باعث افزایش تمرکز شده و این دقیقاً همان موضوعی است که شما برای کنترل اضطراب به آن نیاز دارید. برگرد عقب دوباره بخوان!

به دوردست نگاه کنید. هنگامی که دچار اضطراب می‌شوید بهتر است از پنجره محیطی که در آن قرار گرفته‌اید به دوردست نگاه کنید، به آنچه که می‌بینید فکر کرده و نفس عمیق بکشید. با انجام این کار قدم مهمی برای غلبه بر اضطراب برمی‌دارید و از شکل‌گیری پیامدهای جدی شدت یافتن اضطراب جلوگیری می‌کنید.

خودتان را سرزنش نکنید. اگر بابت اشتباهی که خودتان انجام داده‌اید، دچار اضطراب شده‌اید و به همین علت خود را سرزنش می‌کنید، یا اینکه چون مدام مضطرب می‌شوید خودتان را مورد سرزنش قرار می‌دهید؛ بهتر است دست از انجام این کار بردارید. سرزنش کردن خودتان چیزی را درست نمی‌کند و فقط حال روحی شما را بدتر خواهد کرد، پس بهتر است با خودتان مهربان باشید.

به اتفاقات بدتر فکر نکنید. متأسفانه کم نیستند تعداد کسانی که هنگام مواجه شدن با اضطراب مدام به اتفاقات بد و ناگوار فکر می‌کنند. همین افراد اگر با اتفاقی تلخ مواجه شده باشند باز هم به اتفاقات بدتر فکر می‌کنند و با انجام این کار، اضطراب شدت می‌یابد؛ بنابراین به عنوان یکی از راه‌های غلبه بر اضطراب نباید به اتفاقات تلخ فکر کنید.

خاطرات خوب را مرور کنید. یکی از راهکارهایی که برای غلبه بر اضطراب بسیار مؤثر واقع می‌شود؛ مرور خاطرات خوب و خوش است. با انجام این کار ذهن خود را از سمت موضوعی که باعث ایجاد اضطراب شده است دور نگه می‌دارید و درعین‌حال با مرور خاطراتی که دوستشان دارید؛ حس و حال بهتری پیدا می‌کنید.»

مهار اضطراب به کمک ورزش

به‌طور کلی استفاده از تکنیک‌های تنفس آگاهانه و عمیق یکی از سریع‌ترین راهکارهای کنترل اضطراب و اضطراب محسوب می‌شود. تابه‌حال انواع مختلفی از این تکنیک‌ها طراحی و بررسی شده‌اند و خوشبختانه برای کنترل اضطراب بسیار هم مؤثر واقع می‌شوند. تنفس عمیق باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به بدن، ریلکس شدن عضلات و در نتیجه کاهش اضطراب می‌شود.

آب بنوشید. آیا ساده‌تر از نوشیدن یک لیوان آب، کاری در این دنیا وجود دارد که به کنترل اضطراب کمک کند؟ نوشیدن آب به لحاظ علمی غلظت ماده‌ای را در بدن کاهش می‌دهد که میزان بسیار زیاد آن باعث افزایش شدت نشانه‌های اضطراب می‌شود؛ بنابراین از تأثیر نوشیدن آب در مورد غلبه بر اضطراب غافل نشوید.

محمد درویشی، مربی ورزش به گزارشگر کیهان می‌گوید: «از پیاده‌روی کمک بگیرید. به جای ماندن، حرص خوردن، مواجه شدن با افزایش ضربان قلب، مشاهده تغییرات جسمی و روحی و به‌طورکلی در آغوش گرفتن اضطراب؛ بهتر است پیاده‌روی را تجربه کنید. برای رسیدن به آرامش هنگام مواجه شدن با اضطراب بهتر است برای پیاده‌روی وقت صرف کنید و از مسیری که در آن قدم می‌گذارید، لذت ببرید.

حرکات کششی انجام دهید. همان‌طور که گفتیم برای کنترل و مدیریت اضطراب به دنبال پیدا کردن راهکارهای سخت و شگفت‌انگیز نباشید و به کارهای ساده فکر کنید. مثلاً همین که بتوانید چند حرکت کششی انجام داده و بدن خود را از حالت انقباض خارج کنید، کمک بزرگی به کنترل اضطراب می‌کند.

گیجگاه خود را ماساژ دهید. ماساژ آرام و سطحی گیجگاه به کاهش شدت سردرد، افزایش تمرکز و غلبه بر اضطراب کمک می‌کند. با انجام این کار فشاری که به ذهنتان وارد شده است کاهش می‌یابد، برای چند لحظه هم که شده به افکار مزاحم بها نمی‌دهید و به‌طور کلی حالتان بهتر می‌شود. دوش آب گرم تأثیر شگفت‌انگیزی دارد. در شرایطی که اضطراب بر شما غلبه پیدا می‌کند؛ میزان جریان خون در دست‌ها و پاها کاهش می‌یابد و در نتیجه دچار کرختی و انقباض خواهند شد. در این شرایط دوش آب گرم باعث افزایش جریان خون در این اندام‌ها می‌شود و تغییرات جسمی ناشی از شدت یافتن اضطراب را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید دوش آب سرد برای غلبه بر اضطراب مفید نیست و نتیجه‌ای برعکس دوش آب گرم به همراه دارد.»

یک مشاور: طرز فکر خود را تغییر دهید. فلانی آن حرف را به من زد، حتماً منظور بدی دارد. این اتفاق افتاده، حتماً قرار است اتفاق‌های بدتری هم بیفتد! و هزاران فکر دیگر که باعث شکل‌گیریِ اضطراب در زندگی می‌شوند. به همین علت بهتر است طرز فکر خود را نسبت به موضوعات مختلف تغییر دهید و سریعاً به سراغ جوانب منفی احتمالی نروید.

یک مربی ورزش: حرکات کششی انجام دهید. برای کنترل و مدیریت اضطراب به دنبال پیدا کردن راهکارهای سخت و شگفت‌انگیز نباشید و به کارهای ساده فکر کنید. مثلاً همین که بتوانید چند حرکت کششی انجام داده و بدن خود را از حالت انقباض خارج کنید، کمک بزرگی به کنترل اضطراب می‌کند.

یک شهروند: بهترین کار تنفس عمیق و حفظ آرامش و خونسردی است. مردم باید از واکنش‌های سریع اجتناب کنند و تصمیمات عقلایی و منطقی در مواجهه با مشکلات بگیرند.

دستورالعملی برای آرامش روحی و سعه‌صدر

در زمانی که به هر دلیل دچار اضطراب یا نگرانی و دل‌شوره می‌شوید، ذکر و دعای مجرب رفع دل‌شوره و اضطراب و اضطراب ذیل را چهارده مرتبه قرائت کنید. دل‌شوره و اضطراب برطرف می‌شود. در اثنای ذکر توجه قلبی داشته باشد. (ماشاءالله لاحولَ وَ لا قوّهَ إلّا باللهِ العَلیِّ العَظیم) برای افزایش صبر و حوصله و ایجاد آرامش روحی هرچه بیشتر، قبل از خواب سوره مبارکه عنکبوت را قرائت کند. مجرب است. حضرت امام جعفر صادق(ع) فرموده است: در شگفتم برای کسی که از چهار چیز بیم دارد، چگونه به چهار کلمه پناه نمی‌برد!

۱- در شگفتم برای کسی که ترس بر او غلبه کرده، چگونه به ذکر «حسبنا الله و نعم الوکیل» (سوره مبارکه آل‌عمران، آیه ۱۷۳) پناه نمی‌برد. درصورتی‌که خداوند به دنبال ذکر یاد شده فرموده است: پس (آن کسانی که به عزم جهاد خارج گشتند، و تخویف شیاطین در آنها اثر نکرد و به ذکر فوق تمسک جستند) همراه با نعمتی از جانب خداوند (عافیت) و چیزی زاید بر آن (سود در تجارت) بازگشتند، و هیچ‌گونه بدی به آنان نرسید.

۲- در شگفتم برای کسی که اندوهگین است چگونه به ذکر «لا اله الا انت سبحانک انی کنت من الظالمین» (سوره مبارکه انبیاء، آیه ۸۷) پناه نمی‌برد، زیرا خداوند به دنبال این ذکر فرموده است: «پس ما یونس را در اثر تمسک به ذکر یاد شده، از اندوه نجات دادیم و همین‌گونه مؤمنین را نجات می‌بخشیم.» (سوره انبیاء، آیه ۸۸)

۳- در شگفتم برای کسی که مورد مکر و حیله واقع شده، چگونه به ذکر «افوض امری الی الله، ان الله بصیر بالعباد» (سوره مبارکه غافر، آیه ۴۴) ... پناه نمی‌برد، درحالی‌که خداوند به دنبال ذکر فوق فرموده است: «پس خداوند (موسی را در اثر ذکر یاد شده) از شر و مکر فرعونیان مصون داشت.» (سوره غافر، آیه ۴۵)

۴- در شگفتم برای کسی که طالب دنیا و زیبایی‌های دنیاست چگونه به ذکر «ماشاءالله لاحول و لاقوة الا بالله» (سوره مبارکه کهف، آیه ۳۹) پناه نمی‌برد، زیرا خداوند بعد از ذکر یاد شده فرموده است: «مردی که فاقد نعمت‌های دنیوی بود، خطاب به مردی که از نعمت‌ها برخوردار بود) فرمود: اگر تو مرا به مال و فرزند، کمتر از خود می‌دانی امید است خداوند مرا بهتر از باغ تو بدهد» (بحارالانوار، ج ۹۰، ۱۸۴ - ۱۸۵)

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، قراردادها و 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 سنجش گستر 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 بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر 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 ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به 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 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	ـــــ	ـــــ

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

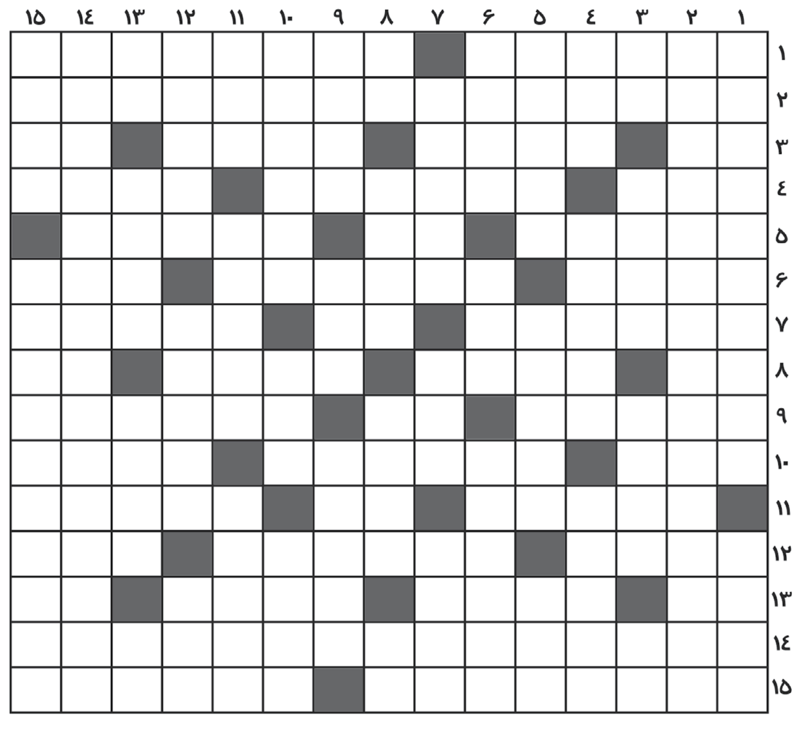
نام: .... نام خانوادگی: .... نوع نشریه: .... تعداد نسخه: .... مدت: .... ماه
مبلغ پرداختی: .... ریال شماره فیش بانکی: .... تلفن: .... تلفن همراه: ....
آدرس: ....
کد پستی: .... پست الکترونیکی: ....

واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

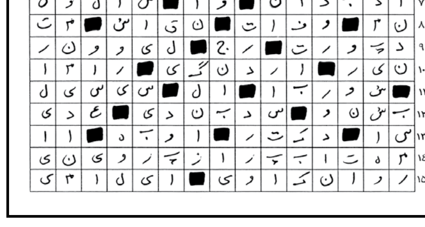
جدول
شماره ۱۳۰۰۰

بدون نقطه کور



افقی:

۱- شهری در کنار اروندرود- پایتخت پاراگوئه
۲- پانزده حرف ازین بیت ناصرخسرو را درین ردیف جای دهید: بر حسرت شاخ گل در باغ گوا شد/ بیچارگی و زردی و گوژی و نوانیش
۳- بند تنبان- داستان ادبی- شجاع- تیر پرتابی
۴- فراوان‌ترین فلز در خون- از توابع استان یزد- دستبند، النگو ۵- مجلسی در بریتانیا- زمان بسیار کوتاه- کتاب زردشتیان ۶- ماده‌ای در چای- روکار بعضی از ساختمان‌ها- جایز
۷- موسیقیدان مشهور دوران خسرو پرویز- جانشین او- گداخت هیدروژن در راکتور اتمی
۸- پسوند گفتار و شنیدار- ویرانگر- وصف گوش سالم- دور لب و دهان ۹- شایسته و سزاوار- آزادمرد کربلا- کسی که پایبند دین و اخلاق نباشد ۱۰- پسوند صفت‌ساز- ندیدن هرچیز راست و درست- وسیله دریافت امواج
۱۱- زیرانداز حصیری- بوی ماندگی- شالده
۱۲- شکل هندسی شش‌گوشه- آمیخته با رسوایی- شعر ناسزاگونه ۱۳- حرف آخر در الفبا- خبرگزاری ایتالیایی- فرمانده- کافی
۱۴- پانزده حرف ازین بیت سعدی را درین ردیف جای دهید: بی‌فایده هر که عمر در باخت/ چیزی نخرید و زر بینداخت ۱۵- تندخو، عصبانی- نوعی اشتباه در نوشتن.

عمودی:

۱- نوعی سنگ‌اندازی پیش پای ارباب رجوع ادارات- آبگینه ۲- پانزده حرف ازین بیت فردوسی را درین ستون جای دهید: به گیتی هر آنکس که یزدان شناخت/ بکوشید و با شهر یاران بساخت ۳- آوای دردنما- همدم- قوم پیرو تورات- باران نم‌نم ۴- مخفف دیگر- پایان- رسانا بودن ۵- کشوری در غرب لهستان- عنوانی برای آمریکایی‌ها- پشیمان ۶- فقیر- رودی در پاکستان- سوزاننده روح و روان ۷- افراد فرصت‌طلب- دوستدار- عقیم ۸- مایه زندگی- کشوری در آفریقا- عرصه ورزشی پر زدوخورد- ردیف ۹- خبرگزاری سوریه- سلاح کژدم- منحرف ۱۰- غنیمت شمردن- فراموشی- از القاب حضرت محمد(ص) ۱۱- نگاه کن!- وسیله پرواز به هپروت- تنگه‌ای در مرز آمریکا و روسیه ۱۲- گوشت فرآوری‌شده- ژاپن در لسان اعراب- بالاپوشی بلند ۱۳- کلمه انتخاب- آتش در فارسی باستان- از رهبران فلسطینی- پسوند نوشتار ۱۴- پانزده حرف ازین بیت فردوسی را درین ستون جای دهید: همی خواندش خداوند رخش/ جهانگیر و شیر اوژن و تاج‌بخش ۱۵- دعای معروف- این ادعای غربی‌ها شامل مسلمانان معتقد نمی‌شود.