ای همه همسایگان! زمزمه‌خوانی کنید

می‌رسد اسفندماه، خانه‌تکانی کنید

خانه‌تکانی زودهنگام برای استقبال از ماه مبارک رمضان و فصل بهار

گالیا توانگر
بخش پایانی

بیا، بیا چای خودمان را بنوشیم، زندگی خودمان را بگذرانیم و گاهی نامه بنویسیم. از وقتی دیگر پستچی زنگ خانه‌ای را نمی‌زند، همدیگر را از یاد برده‌ایم. دیگر این شهر حتی متوجه آمدن بهار هم نمی‌شود. کارت تبریکی با پارچه و گل و برگ ســـاخته‌ام. کامواها هم در سبد بهار به خواب رفته‌اند و همه چیز خیال‌انگیزی شوروشوق استقبال از بهار را پیدا کرده است. روی کارت تبریک نوشته‌ام: «عالم پیر دگرباره جوان خواهد شد...»

بهارها آمده و رفته‌اند، چشم‌هایم پیر شده‌اند، اما هنوز با دلم حس می‌کنم که این بهار باید، باید، باید برای ما مبارک باشد، چون ما آرزوهایمان را به یکدیگر عیدی می‌دهیم و در بهار رمضان بهترین دعاها را به سوی یکدیگر می‌فرستیم.

در روزهای شـــلوغ خانه‌تکانی نباید از ایمنی کار غافل شد. رعایت ایمنی در پروسه خانه‌تکانی دو جنبه جسمی و روانی دارد. از جنبه جسمی باید بیش از همه مراقب عوارض اســـکلتی، ماهیچه‌ای و نیز کار با مواد شوینده بود. از جنبه روحی و روانی باید با یک برنامه‌ریزی اصولی و مشارکت همه اعضای خانواده از تکانه‌های اضطرابی و عصبی جلوگیری کرد و خستگی روحی را به عقب راند.

بعد از برنامه‌ریزی دقیق و نوشتن گام‌به‌گام وظایف خانه‌تکانی، باید مشـــخص کنید کدام کار را چه کسی و در چه زمانی انجام دهد؟ یعنی باید به اولویت‌ها فکر کنید و با توجه بـــه توانایی‌های هر فرد و مشـــغله‌های او، کارها را تقسیم کنید، توقع بی‌جا نداشـــته باشید همه کارها را هم قبول نکنید.

قبل از استفاده از هر نوع شوینده و تمیزکننده‌ای، ابتدا برچسب روی آن را مطالعه کنید. برای پیشگیری از عوارض خانه‌تکانی قبل از اســـتفاده از هر محصول شوینده‌ای ابتدا دســـتورالعمل و توصیه‌های ایمنی روی برچسب محصول را مطالعه کنید. برخی از تمیزکننده‌ها بخارهای ســـمی و خطرناکی دارند و نباید در فضای بسته استفاده شوند. بهتر اســـت قبل از استفاده از نوع شوینده شیمیایی ابتدا درب و پنجره‌ها را باز کنید و از مقدار کمی از ماده تمیزکننده استفاده کنید. روشن کردن تهویه و همچنین پنکه نیز می‌تواند به خروج بهتر گازهای سمی مواد تمیزکننده کمک کند. نتیجه مطالعات هاروارد که روی بیشتر از ۵۵ هزار نفر به مدت ۳۰ سال انجام شد، نشان داد که افرادی که تنها یک بار هفته در معرض مواد شوینده شیمیایی و مواد ضدعفونی‌کننده قرار می‌گیرند، تا ۳۲ درصد بیشتر از سایری در معرض ابتلا به بیماری‌های کشنده ریوی قرار دارند. به منظور کاهش عوارض خانه‌تکانی قبل از استفاده از هر ماده شوینده‌ای ابتدا برچسب روی آن را مطالعه کنید.

به هیچ عنوان شـــوینده‌های شیمیایی را با هم ترکیب نکنید. یکی از خطرناک‌ترین کارهایی که بسیاری از افراد در خانه‌تکانی منزل انجام می‌دهند، ترکیب کردن شوینده‌های مختلف با هم است. به‌خاطر داشته باشید که ترکیب آمونیاک و سفیدکننده با هم موجب ایجاد گازهای سمی می‌شود که به‌شدت برای سلامتی مضر هستند. بهتر است هر شوینده را به صورت جداگانه استفاده کنید و از ترکیب کردن انواع تمیزکننده‌هـــا با هم اجتناب کنید. بـــرای کاهش عوارض خانه‌تکانی حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید. یکی از نکات مهم پیش از خانه‌تکانی این است که حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید. برخورد مواد شیمیایی با پوست دست موجب می‌شود تا پوست شما آسیب ببیند. از طرف دیگر تمیز کردن منزل و استفاده از مواد شیمیایی به ریه‌ها آسیب وارد می‌کند، بنابراین به‌منظور جلوگیری از استنشـــاق گازهای سمی و گردوغبار حتماً قبل از شروع خانه‌تکانی ماسک بزنید.

آثار مثبت روانی با تمیزکاری

ما ایرانی‌ها به‌رسم هر ساله، خانه را از گردوغبار و غم سال قبل می‌روبیم. جالب است که این کار، بدون آنکه بدانیم، ذهن ما را از مشکلات بسیاری رها می‌کند. تمیز کردن خانه اهمیت دارد؛ اما فراموش نکنید که خانه‌تکانی دل و ذهن، برای سلامت روح و روان مفیدتر است و کار مهمی است که قبل از سال نو باید انجام داد. همیشه باید مراقب سلامت روان خود باشید.

الهام حسین‌نژاد، روان‌شناس به گزارشگر کیهان می‌گوید: «عمل فیزیکی تمیز کردن و خانه‌تکانی باعث آزادســـازی اندورفین در بدن می‌شـــود. اندورفین مسکن طبیعی بدن است که توسط هیپوتالاموس و غده هیپوفیز آزاد می‌شود. این گروه از هورمون‌ها، درد را تسکین می‌دهند و احساس خوبی را ایجاد می‌کنند. بدن ما هنگام تمیزکاری، خندیدن و حتی خوردن یک غذای خوشمزه، اندورفین ترشح می‌کند.

به‌هم‌ریختگی محیط اطراف و وجود وسایل زیاد در میدان دید ما، ظرفیت پردازش مغز را منحرف می‌کند. پاک‌سازی محیط از به‌هم‌ریختگی و انجام خانه‌تکانی، به مغز این امکان را می‌دهد تا از شر آشفتگی خلاص شود و بتوانید روی آنچه که دوست دارید، متمرکز شوید. قطعاً مغز ما پیچیده‌ترین ساختار را در جهان دارد که قادر به انجام کارهای شگفت‌انگیز است؛ با این وجود، به‌راحتی تحت‌تأثیر محیط قرار می‌گیرد.»

وی در تکمیـــل صحبت‌هایش می‌افزاید: «خانه‌تکانی و تمیـــز کردن خانه، ما را ملزم به کاهش ســـرعت زندگی می‌کند که این امر می‌تواند در موقعیت‌های طاقت‌فرســـا، اثری آرام‌بخش داشته باشد. همچنین به ما کمک می‌کند تا احساسات خود را کشف و مدیریت کنیم. تمیز کردن اساسی خانه می‌تواند یک خروجی سازنده و عالی برای غلبه بر ناامیدی داشته باشد. با اینکه تمیز کردن می‌تواند به سلامت روانی بهتر کمک کند، اما جمع‌آوری انرژی اضافی برای مرتب کردن خانه می‌تواند برای افرادی که دارای اضطراب، نشـــانه‌های افسردگی یا فرسودگی شغلی هستند، دشوار باشد. در این صورت ممکن است نیازمند مراجعه به یک متخصص بهداشت روان و همچنین یادگیری راه‌های غلبه بر این حس باشید.

مسلماً دیدن ظروف کثیف در سینک، ملحفه‌هایی که مدت‌هاست شسته نشده و نور خورشید را به خود ندیده‌اند و... می‌تواند باعث آزردگی خاطر شـــود. این موارد می‌توانند منبع احساس بدی باشند که احتمالاً بر سلامت روان شما نیز تأثیر زیادی می‌گذارند. سعی کنید با تقسیم مسئولیت کارهای خانه، همکاری و سازش را که می‌تواند برای سلامت روان مفید باشد، به‌وجود بیاورید.»

اولویت‌بندی بخش‌های مختلف خانه

برای آسان‌تر شدن تمیزکاری و تمرکز بیشتر، روش سه جعبه را امتحان کنید. یک جعبه را برای چیزهایی که می‌خواهید نگه دارید، دیگری بـــرای چیزهایی که بیرون می‌ریزید و ســـومی برای وسایلی که در انبار قرار می‌دهید، در نظر بگیرید.

این روش را برای خانه‌تکانی ذهنی و رهایی از خاطرات و تجربیات بد هم می‌توانید انجام دهید.

تمیزکاری را با اولویت‌بندی مناطق خاص خانه شروع کنید. بهتر اســـت اول آشپزخانه را مرتب کنید که نیمی از کارهای تمیز کردن خانه مربوط به آنجاست.

سازمان‌دهی محصولات پاک‌کننده را فراموش نکنید. قبل از شروع کار، از زمان استفاده کنید و فهرستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید و اقلام مورد نیاز را بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند تا زمان زیادی را مثلاً برای یافتن یک اسپری ضدعفونی‌کننده صرف نکنید.

در حین کار، می‌توانید به پادکست مورد علاقه خود گوش دهید. تمیز کردن هنگام گوش دادن به یک پادکست الهام‌بخش، واقعاً می‌تواند به لذت‌بخش‌تر شدن کارهای خانه کمک کند!

عشق به تمیزی یا اختلال وسواس تمیزی

اختلال وســـواس تمیزی فراتر از یک نیاز ســـاده برای حفظ یک‌خانه منظم و بهداشـــتی است. این نشانه یکی از زیرشـــاخه‌های متعدد اختلال وسواس فکری جبری است. افرادی که از وسواس تمیزی اجباری رنج می‌برند از گستردگی آلودگی، میکروب‌ها، آلودگی‌های محیطی یا سموم شیمیایی واهمه دارند. آنها همچنین ممکن است از بیمار شدن یا ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند آنفلوآنزا، سرطان یا HIV بترسند. تمیز کردن اجباری این افراد حتی ممکن است با تفکر جادویی همراه باشد که مثلاً اگر به اندازه کافی همه چیز شسته یا تمیز شود، می‌توان از یک پیامد فاجعه‌بار منفی جلوگیری کرد!

سامان ارشادی یک مشاور برای مقابله با وسواس تمیزی این راهکارها را ارائه می‌دهد: «با ترس‌های خود مقابله کنید.

یک مشاور: افرادی که از وسواس تمیزی اجباری رنج می‌برند از گستردگی آلودگی، میکروب‌ها، آلودگی‌های محیطی یا سموم شـــیمیایی واهمه دارند. آنها همچنین ممکن است از بیمار شدن یا ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند آنفلوآنزا، سرطان یا HIV بترسند. تمیز کردن اجباری این افراد حتی ممکن است با تفکر جادویی همراه باشد که مثلاً اگر به اندازه کافی همه چیز شسته یا تمیز شود، می‌توان از یک پیامد فاجعه‌بار منفی جلوگیری کرد!

بـــه جای اجتناب از افکار مزاحم آلودگی، نکته کلیدی این است که با آنها روبه‌رو شوید و سعی کنید در برابر وسوسه پاسخگویی با تمیز کردن اجباری مقاومت کنید. هدف جدا کردن فکر از عمل است. به مرور زمان، قرار گرفتن در معرض محرک‌های ترســـناک، وسواس‌های مزاحم و ناراحتی‌های بعدی را کاهش می‌دهد.

می‌توانید با حواس‌پرتی در هنگام تمیز کردن یک ناحیه به جای پاسخ دادن بدون توجه به محرک، میل‌های وسواسی به تمیزی را پیش‌بینی کنید و در نهایت نیاز به تمیز کردن مکرر همان چیز را کاهش دهید.

عدم قطعیت در عدم اطمینان رشد می‌کند و ذاتاً یک بیماری شک است. وقتی افکار «چه می‌شود اگر» شروع به انباشته شدن می‌کنند، بهترین رویکرد این است که بپذیرید هـــر چقدر هم که تمیز و ضدعفونی کنید، کنترلی بر پاک بودن مطلق ندارید. در نهایت می‌توان با درخواست کمک از اعضای خانواده، دوستان یا بهره‌مندی از خدمات مؤسسات، به خودتان کمک کنید تا این موقع از سال را با خستگی و آسیب کمتری سپری کنید و البته توجه داشته باشید که اگر نیاز به تمیزکاری و نظافت واقعاً شکل وسواس اجباری و ادامه‌دار دارد باید حتماً با همراهی روان‌درمانگران به جنگ آن بروید.»

اشتباهاتی که در خانه‌تکانی می‌کنیم

اشتباهات رایج در خانه‌تکانی: استفاده از شوینده‌های نامناسب، گردگیری با دســـتمال‌های کثیف، بلند کردن اجســـام ســـنگین، فراموش کردن نظافت نقاط کور، عدم استفاده از دســـتکش، عجله کردن، عدم استراحت کافی، بدخلقی و دعوا و...

تخمین‌های غلط: تخمین اینکه انجام هر کار چقدر زمان می‌برد، بسیار مهم است. اشتباهی که معمولاً در این مرحله رخ می‌دهد، این است که کارها را کلی می‌بینید و چون به جزئیات کار فکر نمی‌کنید، فراموش می‌کنید برای آنها زمان بگذارید، درنتیجه، در زمان اجرا مدام به زمان تخمینی اضافه می‌شود تا جایی که پیش‌بینی دوروزه شما حتی تا ساعت‌های بعد از تحویل سال هم کش می‌آید!

تقســـیم کار اشتباه: بعد از برنامه‌ریزی دقیق و نوشتن گام‌به‌گام وظایف خانه‌تکانی، باید مشخص کنید کدام کار را چه کسی و در چه زمانی انجام دهد؟ یعنی باید به اولویت‌ها فکـــر کنید و با توجه به توانای‌های هر فرد و مشـــغله‌های او، کارها را تقسیم کنید، توقع بی‌جا نداشته باشید، همه کارها را هم قبول نکنید. تعادل، مهم‌ترین موضوع است. مهم است که توالی کارها درست پیش برود. برای این کار می‌توانید با افراد مشورت کنید و نظر آنها را هم در نظر بگیرید و دیکتاتور نباشید. خانه‌تکانی اصولاً پدیده‌ای شاد و مفرح باید باشد نه اجباری و نفرت‌انگیز.

درنظر نگرفتن بحران‌ها و گرفتاری‌ها: همیشه درنظر گرفتن احتمال‌ها و ریسک‌ها و چاره‌اندیشی برای آنها بسیار مهم است. مثلاً قطع شدن آب یا برق یا سررسیدن مهمان قبل از نوروز. یک ســـرماخوردگی ساده می‌تواند کل برنامه شـــما را مختل کند. باید برای پیش‌بینـــی هر کدام از این حوادث وقت بگذارید و چاره‌اندیشی کنید؛ یعنی سناریوی بحران داشته باشید.

شاید تصور کنید چیدن برنامه به صورت خیلی‌خیلی دقیق یک هنر است؛ درحالی‌که این یعنی زمینه‌چینی برای جاماندن از یک برنامه‌ریزی اصولی! پشت‌سرهم چیدن برنامه‌ها و میلیمتری بودن آنها باعث می‌شود یک اتفاق ساده، مثل یک تماس تلفنی ده دقیقه‌ای که حتی به آن فکر هم نکرده بودید، چنان شما را از برنامه عقب بیندازد که فکرش را هم نمی‌کردید و وقتی برنامه عقب افتاد همه چیز خراب می‌شود.

بنابراین، این کارها را انجام دهید:

- زمان استراحت: بدون درنظر گرفتن این زمان، خستگی در بدن جمع می‌شـــود و توان شـــما کاهش پیدا می‌کند، درنتیجه سرعت کار کم می‌شود. بین هر دو ساعت کار برای استراحتتان دست‌کم ده دقیقه زمان در نظر بگیرید چیزی بخورید و دوباره کار.
- زمانی برای دوش: بعد از پایان یک روز کاری، باید هر طور شده زمانی را به دوش گرفتن اختصاص بدهید.
- زمان خالی: بله، دقیقاً خالی، یعنی نیم ساعت که جدا از زمان‌های استراحت است و به هیچ‌چیز تعلق ندارد؛ حتی به چای خوردن. این زمان برای جبران عقب‌افتادگی‌هاست.

سخن آخر

خانه‌تکانی اصولی و صحیح، نیازمند برنامه‌ریزی، نظم و دقت است. با اجتناب از اشتباهات رایج و به‌کارگیری نکات کلیدی، می‌توانیم این تجربه را به کاری لذت‌بخش و ثمربخش تبدیل کنیم. در پایان، به یاد داشته باشیم که خانه‌تکانی، تنها به پاکیزگی ظاهری منزل محدود نمی‌شود. این آئین، فرصتی برای زدودن غبار کهنگی و کدورت از روح و جانمان نیز هست. با نیت خیر و شادمانی، خانه‌تکانی را آغاز کنیم و با استقبال از بهار طبیعت، نویدبخش سالی پربرکت و شادکام باشیم.

دو نکته قابل تأمل:

از خانه‌تکانی به عنوان فرصتی برای شکرگزاری و قدردانی از داشته‌هایتان استفاده کنید. به نیازمندان هم یاری کنید.

به یاد داشته باشید که هدف از خانه‌تکانی، رسیدن به آرامش و صلح درونی اســـت و این ســـنت اصیل ما ایرانیان است.

غبار کهنگی از خانه و دل زدوده شـــد، نوبت آراســـتن سفره هفت‌سین و شنیدن نغمه خوش بهار است. با هر سبزه نو، نغمه امید در دل نواخته می‌شود و با هر سکه، درخشش طلوعی دوباره در چشم‌ها نقش می‌بندد. بهار در آستانه در است، با آغوش باز به استقبالش می‌رویم و با لبخندی از جنس شادمانی، سال نو را به نظاره می‌نشینیم.

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 امیرحســـین رمضانی قمی به شـــماره ملی ۰۰۳۶۰۴۶۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم عطیه رمضانی قمی به شـــماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدرضا رمضانی قمی به شـــماره ملی ۰۰۶۴۴۱۳۷۹۹ به ســـمت رئیس هیئت مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم هانیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۰۴۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدحســـن رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۴۷۲۷۸ به سمت نایـــب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اســـناد و اوراق بهادار و تعهدآور شـــرکت از قبیل چک، ســـفته ، بروات ، قراردادهاو عقود اســـلامی 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 اســـتناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حمل‌ونقل آزادگان بـــه شناســـه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ و بـــه نمایندگی ذبیح اله جعفری طائمه به شـــماره ملی ۳۹۳۲۸۵۲۸۳۴ به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و نائب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ شـــرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به نمایندگی مسعود نوراحمدی به شـــماره ملی ۱۹۳۰۶۰۸۰۷۱ به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ موســـسه فرهنگی خدمات مســـافرت هوایی گردشـــگری و زیارتـــی ثامن‌الائمه به شناســـه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ و به نمایندگی بهمن خوشـــمهری آزاد به شماره ملی ۱۵۵۱۹۱۲۹۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ کلیه اوراق و اســـناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای حســـن امیری اســـطلخ جانی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شـــرکت 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 اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عـــادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیـــل اتخاذ شـــد آقـــای حمید رضـــا محمـــد تقـــی زاده با کد ملـــی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ بـــه عنـــوان مدیرعامـــل و رئیـــس هیئت‌مدیـــره- آقـــای علی نصر با کد ملـــی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقـــای شـــهرام جعفـــری با کد ملـــی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره و قائم‌مقـــام مدیرعامـــل- آقـــای علی اصغر داورزنـــی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیـــره- آقـــای حیـــدر بابا احمدی بـــا کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ بـــه عنـــوان عضـــو هیئت‌مدیره بـــرای مدت دو ســـال انتخـــاب گردیدنـــد. موســـسه حسابرســـی ودجـــا شناســـه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به ســـمت بازرس اصلی و آقای اســـماعیل اســـلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک ســـال مالی انتخاب گردیدنـــد کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضـــاء مدیرعامـــل و یکی از اعضـــاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیـــاب مدیرعامل با امضاء برادر شـــهرام جعفری و یکی از اعضـــای هیئت‌مدیـــره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها بـــا امضـــای مدیرعامل و معـــاون مالی بنیـــاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معـــاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عـــادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهـــر بنیاد معتبر می‌باشـــد. ترازنامه برای ســـال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌هـــای کیهان جهت درج آگهی‌هـــای بنیاد تعاون بســـیج 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

بـــه اســـتناد صورتجلســـه هیئت‌مدیـــره مـــورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ تصمیمـــات ذیـــل اتخاذ شـــد آقای محمود تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۲۷۳۰۰۲ به ســـمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و بـــه ســـمت عضـــو اصلـــی هیئت‌مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای مجید تبریزیان به شـــماره ملی ۰۰۴۴۳۵۳۲۷۸ به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تـــا تاریـــخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به ســـمت عضو اصلی هیئت‌مدیـــره تـــا تاریـــخ 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 شـــماره ملی ۰۴۵۳۴۴۶۵۲۳ به سمت عضو اصلـــی هیئت‌مدیره تا تاریـــخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ انتخاب گردیدند مقرر شـــد کلیـــه چکها و بروات و اوراق بهادار و همچنین کلیه اســـنادی 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 سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد ترازنامه و حســـاب ســـود و زیان ســـال 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 شـــرکت گروه طلیعه سبز جهان (ســـهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ شـــرکت حمل‌ونقل آزادگان (ســـهامی 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 شناســـه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به ســـمت 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 ســـاز به شناســـه 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 حســـن 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 ســـعید غلامی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شـــرکت 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 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 شـــماره ۰۲۲/۱۰۷/۱۹۳۹۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ اداره تعـــاون،کار و رفـــاه اجتماعـــی شهرســـتان دماوند تصمیمـــات ذیل اتخاذ شـــد آقای ســـیدجواد میربابائی به شـــماره ملی ۰۴۳۹۰۹۳۸۰۵ به ســـمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره آقای ســـیدحجت اله نوربخش ســـلطانی به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۲۷۳۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای رضا موثق به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۵۵۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره آقای ســـید مســـلم دادصفت به شـــماره ملی ۰۴۳۹۶۹۳۸۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت‌مدیره و آقای ســـید جلیل جلیلی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۱۹۷۵۳ به ســـمت منشی هیئت‌مدیره برای مدت ۳ ســـال انتخاب گردیدند حق امضای کلیه مدارک مالی اعم از چک، ســـفته، اوراق و اسناد بهادار و بانکی با امضای آقایان سیدمســـلم دادصفت (مدیرعامل) و سید حجت‌اله نوربخش سلطانی (رئیس هیئت‌مدیره) یا سید جواد میربابائـــی (نائب رئیس هیئت‌مدیره) به همراه مهر شـــرکت معتبر می‌باشـــد. همچنین اوراق و اسناد عادی و اداری با امضای سید مســـلم 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 تهران سال ۱۴۰۳

متقاضیـــان محتـــرم می‌تواننـــد بـــا توجـــه بـــه جـــدول زیـــر نســـبت بـــه انتخاب هـــر یـــک از نشـــریات مـــورد علاقـــه و واریـــز مبلغ اشـــتراک به **شـــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشـــارات کیهان و ارســـال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده 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	۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۲۰/۰۰۰	۳/۵۱۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۱۶۰/۰۰۰	———	———

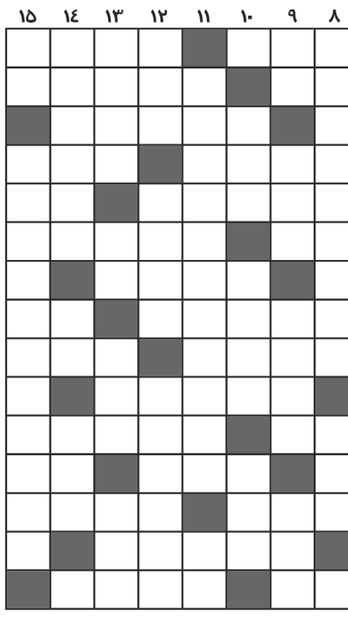
توجه:
۱- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

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: .....
شماره اشتراک: .....

امور مشترکین
موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۳۰۰۷



افقی:

۱- در ســـال‌های اخیر متأسفانه افزایش بیش از حد قیمت آنها توان خرید را از اقشار کم‌درآمد سلب کرده است- بندری در اســـتان هرمزگان ۲- اثـــری از زنده‌یاد جلال آل احمد- ســـردار معروف افراســـیاب ۳- لنگه‌بار- رخصت- پایتخت شـــعر و ادب زبان فارســـی ۴- در مثل افراد دانا بی... به آب نمی‌زنند- کسی است که با چوپان ناله سر می‌دهد و با گرگ بر ســـر سفره می‌نشیند- ماه دوســـتی ۵- یک حرف و سه حرف- ورق روزنامه- چهارمین قاره جهان از لحاظ وس