چگونه شروع تازه‌ای در سال نو داشته باشیم؟

قدردانی برای داشته‌ها و برنامه‌ریزی برای نداشته‌ها

امیرحسین بسطانی

بخش پایانی

همه ما در شروع سال تصمیم‌های مختلفی گرفته و اهداف متعددی را برای خودمان تعیین می‌کنیم، اما افراد بسیار کمی به اهداف سال جدید خود پایبند مانده و آنها را عملی می‌کنند. دلایل مختلفی مثل تعیین اهداف دست‌نیافتنی، داشتن برنامه‌های مبهم و نامشخص برای دستیابی به اهداف، پیگیری نکردن پیشرفت‌ها، فقدان انگیزه یا حمایت و رویدادهای غیرمنتظره زندگی، باعث شکست در رسیدن به هدف‌های تعیین شده برای سال نو می‌شوند. امیدواریم بتوانید با به‌کارگیری راهکارهای معرفی شده در این گزارش، به اهداف مهم خود برای سال جدید پایبند مانده و آنها را عملی کنید. ما هر کدام سال گذشته خود را یک‌جور گذرانده‌ایم. فارغ از اینکه از سالی که گذشت راضی هستید یا ناراضی، روش‌های بالا را به‌کار ببندید تا با لبخندی حاکی از رضایت بر لب سر سفره هفت‌سین بنشینید و سال خود را مفیدتر شروع کنید.

فرصت‌های آدمی کوتاه است و انسان باید هر کاری را که دوست دارد، انجام بدهد و حسرت آن بدلش نماند. مارک تو این نویسنده و طنزپرداز می‌گوید: «۲۰ سال بعد حسرت کارهایی را که نکرده‌ای، می‌خوری تا کارهایی که انجام داده‌ای!» حرف درستی است. زمان افراد بسیار محدود است و باید به هر کاری که اشتیاق داریم، بپردازیم و انجام دهیم. باتری‌تان را شارژ کنید. ۱۴۰۳ را هر طور که به پایان رساندید، به‌خاطر داشته باشید و تصور کنید که روی هم رفته سال خوبی بوده است و سال بعد می‌تواند از امسال هم بهتر باشد.

> **اذعان به دستاوردهای خود نقطه شروع خوبی برای سال جدید است. لیاقتش را دارید. مثل همیشه، شاکر بودن به‌خاطر نعمت‌هایی که همین الان هم در زندگی دارید، به‌دست آوردن نعمت‌های بیشتر را ممکن می‌کند.**

◆

قدردان باشید

رخدادهای برجسته و خوبی که برایتان پیش‌آمده را یادداشت کنید. شگفت‌زده خواهید شد از اینکه سال گذشته چه‌قدر خوبی و شادی پشت سر گذاشتید. تمام دستاوردهایتان را یادداشت کنید: مانند بیشتر ورزش کردم، هله‌هوله خوردن را ترک کردم یا فلان قدر، فروش داشتم.

امین علیزاده، ۴۰ساله اهل کنگان از توابع استان بوشهر، کارمند پتروشیمی از برنامه خود در ۱۴۰۴ به ما می‌گوید: «از کارم خسته شده‌ام و قصد دارم کار خود را عوض کنم و به اجرا در مراسم و روابط عمومی بپردازم.»

موفقیت‌های خود را در سالی که گذشت با خانواده و دوستانتان در میان بگذارید و جشن بگیرید.

اذعان به دستاوردهای خود نقطه شروع خوبی برای سال جدید است. لیاقتش را دارید. مثل همیشه، شاکر بودن به‌خاطر نعمت‌هایی که همین الان هم در زندگی دارید، به‌دست آوردن نعمت‌های بیشتر را ممکن می‌کند. قدرشناسی به‌خاطر موفقیت‌ها گام مؤثری در جهت داشتن اعتمادبه‌نفس برای پذیرش چالش‌های جدید در سال جدید است.

تبریک و تشکر برای آنهایی بفرستید که سال گذشته را برایتان سال بهتری کردند. می‌توانید از کارت‌های تبریک موجود در بازار استفاده کنید، یا از آن هم بهتر دوستدار محیط‌زیست باشید و کارت‌های الکترونیکی بفرستید. در این کارت، قدرشناسی خود را نسبت به محبت‌هایی که فردِ مقابل در حقتان کرده ابراز کنید و با یک تیر دو نشان بزنید و دوستی خود را برای آینده مستحکم‌تر کنید.

مسائل حل‌نشده را حل‌وفصل کنید

لیلا حق‌دوست یک مشاور به گزارشگر کیهان می‌گوید: «مرور کنید که سال گذشته وقت خود را چگونه سپری کردید؟ و آن بخش‌هایی را که انرژی‌تان را می‌مکیده شناسایی کنید. طرحی بریزید تا روابطی را که دیگر به کارتان نمی‌آید از زندگی‌تان حذف کنید و روش‌های هوشمندانه‌تری برای سپری کردن وقتتان پیدا کنید. سال نوی خود را با «نه گفتن» به کارهایی که از دل‌وجان علاقه‌ای به انجامش ندارید، شروع کنید. اشتراک خود را در خبرنامه‌ها، مجله‌ها، گروه‌های ایمیلی لغو کنید تا کمتر وقتتان را در سال جدید بگیرند. خروج از گروه‌ها و کانال‌های اضافی در شبکه‌های اجتماعی را نیز فراموش نکنید.»

وی در ادامه می‌گوید: «تمام مسائل حل‌نشده را حل‌وفصل کنید. دورتادور خانه به دنبال هر گونه کار کوچک ناتمام و آزاردهنده بگردید، مانند روغن‌کاری لولاهایی که جیرجیر می‌کنند و خاطرجمع شوید که چنین مسائلی در سال جدید فکرتان را درگیر خود نمی‌کند. چیزهای انباشته‌شده را سروسامان بدهید. اتاق‌های خانه را نگاهی بیندازید و وسایلی را که دیگر لازم ندارید یا دور بیندازید یا اگر به دَردِ کسی می‌خورند به خیریه بدهید. در خانه فضای خالی ایجاد کنید تا سال جدید برایتان با خود ثروت و رفاه به همراه بیاورد. کاغذهای مهمتان را زیر و رو و به‌روز کنید. قطعاً نمی‌خواهید سال جدید را با نگرانی درباره کارهای اداری کسالت‌بار شروع کنید. اگر از رایانه استفاده می‌کنید نیز تمامی فایل‌ها و ایمیل‌های قدیمی و غیرضروری را پاک کنید.»

> **یک فرهنگی: صرفاً داشتن هدف و برنامه باعث نمی‌شود تا در عمل کردن به آنها متعهد باشید. برای اینکه میل و انگیزه بیشتری برای انجام برنامه‌ها و رسیدن به اهداف سال جدید خود داشته باشید، باید این فرآیند را برای خودتان جذاب‌تر کنید. هر زمان که به یکی از اهدافتان رسیدید، به خودتان پاداش بدهید.**

◆

کارهای جدید انجام دهید

مریم اسماعیلی، فرهنگی توصیه دارد: «صرفاً داشتن هدف و برنامه باعث نمی‌شود تا در عمل کردن به آنها متعهد باشید. برای اینکه میل و انگیزه بیشتری برای انجام برنامه‌ها و رسیدن به اهداف سال جدید خود داشته باشید، باید این فرآیند را برای خودتان جذاب‌تر کنید. هر زمان که به یکی از اهدافتان رسیدید، به خودتان پاداش بدهید. تعیین اهداف الهام‌بخش و کارهایی که انرژی و لذت بیشتری برایتان به همراه دارند نیز در متعهد ماندن شما به آنها تأثیرگذار است. هر چند وقت یک‌بار اهداف خود را مجدداً مرور کنید و ببینید که آیا هنوز می‌خواهید به این اهداف برسید یا نه؟ از مسیر رسیدن به اهدافتان لذت ببرید.»

کاری انجام دهید که تاکنون انجام نداده‌اید. به جاهایی از شهرتان بروید که تاکنون فرصتش را نکرده‌اید یا به ذهنتان خطور نکرده بوده است. به رستورانی بروید که همیشه دوست داشتید در آن غذا بخورید و نخورده‌اید. هر کاری که فکر می‌کنید طراوتی هر چند اندک به زندگی‌تان می‌بخشد و آن را از روزمرگی خارج می‌کند.

از ابتدای سال جدید، روزی دست‌کم ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. با این کار احساس فوق‌العاده‌ای که می‌کنید هیچ، از مشکلات اضافه‌وزن در طول تعطیلات عید نیز پیشگیری کرده‌اید. خدا را چه دیدید، شاید آن‌قدر از این عادت جدید لذت ببرید که برای تمام سال‌ها آن را ادامه دهید. هرچه نباشد پیاده‌روی یکی از هفت عادت نابغه‌هاست!

درست است که پیشنهادهای بالا حسابی سرشان را شلوغ می‌کند، ولی مهم است که یکی دو روز را هم به «هیچ کاری نکردن» اختصاص دهید. در این یکی دو روز کم‌خوابی‌هایتان را جبران کنید و تمام کارهایی را که از انجامشان لذت می‌برید انجام دهید، خواه نشستن جلوی تلویزیون، خواه بیرون رفتن با دوستان یا هر کار دیگری.

اهدافتان را روی کاغذ بنویسید

احتمالاً این توصیه را زیاد شنیده‌اید؛ دلیل آن هم این است که نوشتن اهداف سال جدید در یک دفتر و یا مکتوب کردن آنها به هر شکل دیگری، یکی از راه‌های اثبات شده برای متعهد ماندن به اهداف و برنامه‌ها است. طبق مطالعاتی که صورت‌گرفته مکتوب کردن اهداف، احتمال رسیدن به آنها را تا ۴۲ درصد افزایش می‌دهد.

> **یک مشاور و برنامه‌ریز: اهداف بلندمدت خود را به برنامه‌های کوتاه‌مدت تبدیل کنید. علاوه بر داشتن یک استراتژی کلی برای رسیدن به اهداف سالانه برنامه‌های عملی هفتگی و ماهانه نیز برای دستیابی به آنها داشته باشید. مواجه شدن با حجم زیادی از برنامه‌ها و کارهایی که باید برای رسیدن به اهداف سالانه خود انجام بدهید، ممکن است خیلی زود شما را خسته و نومید کند.**

◆

حمید بهاروند، مشاور و برنامه‌ریز می‌گوید: «اهداف بلندمدت خود را به برنامه‌های کوتاه‌مدت تبدیل کنید. علاوه‌بر داشتن یک استراتژی کلی برای رسیدن به اهداف سالانه، برنامه‌های عملی هفتگی و ماهانه نیز برای دستیابی به آنها داشته باشید. مواجه شدن با حجم زیادی از برنامه‌ها و کارهایی که باید برای رسیدن به اهداف سالانه خود انجام بدهید، ممکن است خیلی زود شما را خسته و نومید کند؛ بنابراین، داشتن اهداف کوتاه‌مدت نیز برای متعهد ماندن به اهداف بلندمدت‌تر ضروری است.»

وی در ادامه پیشنهاد می‌دهد: «می‌توانید برنامه‌های هفتگی و ماهانه خود را روی یک تابلو نوشته و جایی بچسبانید که دائماً جلوی چشمتان باشد. اگر هدفتان یادگیری زبان انگلیسی یا یک مهارت جدید و پیدا کردن کار در یک حوزه شغلی متفاوت است، به این فکر کنید که چه تغییر کوچکی در این ماه می‌توانید در راستای رسیدن به این اهداف ایجاد کنید؟ تغییرات کوچک در طول زمان، به تغییرات و دستاوردهای بزرگ منجر می‌شوند.»

این مشاور و برنامه‌ریز در تکمیل صحبت‌هایش توصیه دارد: «خودتان را برای تغییر آماده کنید. یکی از دلایل اصلی و مهمی که مانع از عملی کردن اهداف سال جدید می‌شود، آماده نبودن فرد برای تغییر است. ایجاد تغییر نیازمند داشتن ذهنیت تغییر و آمادگی برای آن است. تغییر پایدار تا زمانی که ذهن شما آماده نشود اتفاق نمی‌افتد. آمادگی ذهنی صرفاً با مجبور کردن خودتان به انجام برنامه‌هایی برای تغییر اتفاق نمی‌افتد، اگر بدانید که تغییری که در نظر دارید، بیش از نتایج منفی، نتایج مثبتی برایتان به همراه دارد، آمادگی ذهنی بیشتری برای ایجاد تغییر پیدا خواهید کرد.»

محدودیت‌های ذهنی خود را بشناسید

کریم نظری نجف‌آبادی، ۵۰ساله و کارمند پتروشیمی به ما می‌گوید: «من اهل برنامه‌ریزی نیستم. هرچه پیش آید، خوش آید. به مانند رودخانه در جهت مسیر حرکت آب عمل می‌کنم. به خاطر شرایط خاص و تورمی اصلا برنامه‌ریزی نمی‌کنم و برای آینده هم نقشه خاصی ندارم!»

همه ما به طور ناخودآگاه از رنج کشیدن و طرد شدن فاصله می‌گیریم؛ بنابراین، طبیعی است که در مسیر رسیدن به اهدافمان، با وجود تلاش و تعهدی که نسبت به آن داریم، انگیزه و انرژی خود برای ادامه مسیر را از دست بدهیم.

ممکن است دریافت یک بازخورد منفی یا چالشی مهم در انجام کار، باعث شود تا از ادامه مسیر منصرف شوید. دانستن اینکه ازدست دادن انگیزه، خسته شدن و عدم علاقه به ادامه دادن مسیر یک حس مشترک در همه افراد است، کمک می‌کند تا ثبات بیشتری در ادامه دادن مسیر برای رسیدن به اهدافتان داشته باشید.

عادت‌های خود را ارزیابی کنید. ما به‌ندرت به برنامه‌ها و اهداف سال جدید خود متعهد می‌مانیم، چراکه به بررسی وضعیت و عادات فعلی‌مان نمی‌پردازیم. هر زمان که هدفی برای خود تعیین می‌کنید، ابتدا باید ارزیابی کنید که برای رسیدن به آن باید کدام عادت‌ها را در خود تغییر داده یا کسب کنید. لازم است صرف‌نظر از آنچه می‌خواهید به دست بیاورید، بر روی آنچه برای رسیدن به آن لازم است تمرکز کنید.

> **موفقیت‌های خود را در سالی که گذشت با خانواده و دوستانتان در میان بگذارید و جشن بگیرید.**

◆

یک جمع حمایتگر داشته باشید. یکی از کارهایی که می‌تواند به شما در عملی کردن اهدافتان کمک شایانی بکند، پاسخگو بودن به دیگران است. یک تیم حمایتی شامل دوستان یا اعضای خانواده برای خود تشکیل داده و یکدیگر را در مسیر رسیدن به اهداف و برنامه‌هایی که تعیین کرده‌اید حمایت کنید. می‌توانید یک روز در ماه را برای ملاقات حضوری و صحبت کردن درباره پیشرفت‌هایتان در یک ماه گذشته تعیین کنید. اینکه دیگران از برنامه‌های شما مطلع بوده و پیگیر آنها باشند، شما را به انجامشان متعهدتر خواهد کرد.

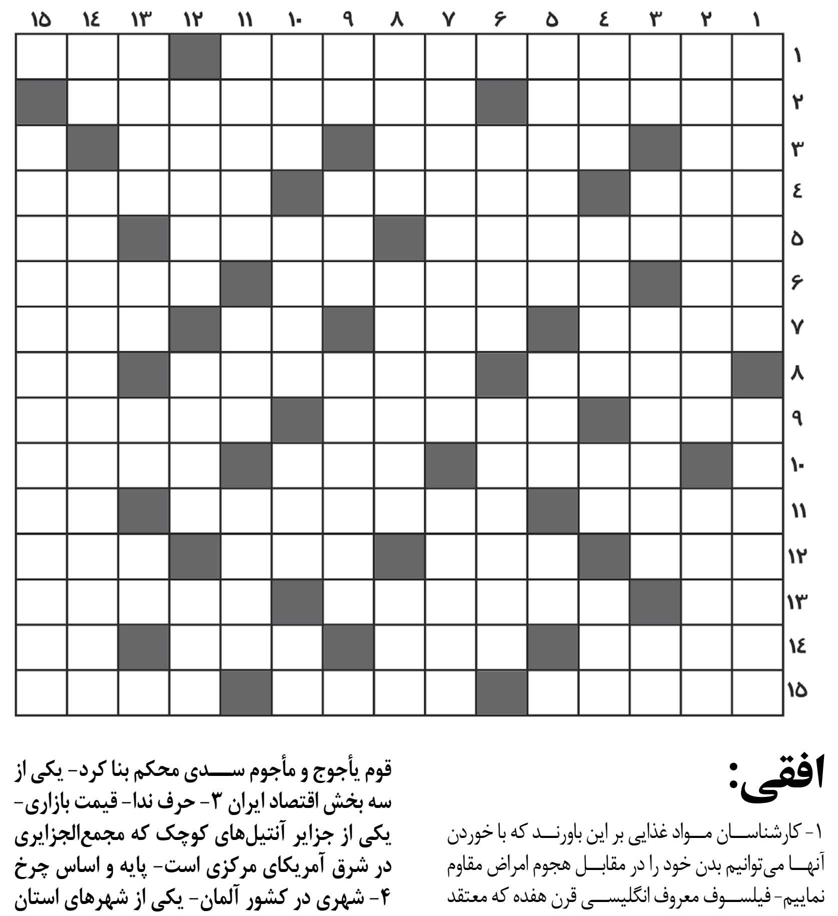
پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید

اندازه‌گیری و بررسی پیشرفت، به شما کمک می‌کند تا مدیریت بیشتری بر برنامه‌ها و اهداف سال جدید خود داشته باشید. یک چک‌لیست از اهداف روزانه برای خودتان آماده کنید. سپس پیشرفت خود را هر روز با علامت زدن بله یا خیر در کنار هر مورد در لیست اندازه‌گیری کنید. در پایان هفته، پیشرفت خود را مرور کنید و آن را با افراد تیم حمایتی‌تان به اشتراک بگذارید.

سعی کنید هر روز بهتر از دیروز باشید. زندگی شخصی و کاری همیشه در حال تحول است و ما همواره با موانع مختلفی روبه‌رو می‌شویم که باید بر آنها غلبه کنیم. هدف، کامل بودن یا رسیدن به چیزی نیست، بلکه میزان پیشرفت و تلاشی که در رسیدن به اهدافتان دارید بسیار ارزشمند است. سعی کنید هر روز بهتر از روز قبل خود باشید و پیشرفت‌های هرچند کوچک را به‌حساب بیاورید.

از تکرار اشتباهات گذشته خودداری کنید. راهبرد دیگر برای حفظ تصمیمات و اهداف سال جدید این است که هر سال اشتباهات قبلی را تکرار نکنید. اگر تصمیم گرفتید بهمان اهدافی برسید که در گذشته برای آنها تلاش کردید، اما در رسیدن به آنها موفق نبودید، زمانی را صرف ارزیابی نتایج قبلی خود کنید. کدام استراتژی مؤثرتر بود؟ کدام‌یک کمترین تأثیر را داشت؟ چه چیزی باعث شد نتوانید تصمیم خود برای تغییر را در سال‌های گذشته حفظ کنید؟ با تغییر رویکرد، احتمال رسیدن به نتایج مورد نظرتان بسیار بیشتر خواهد شد.

جدول شماره ۱۳۰۲۹

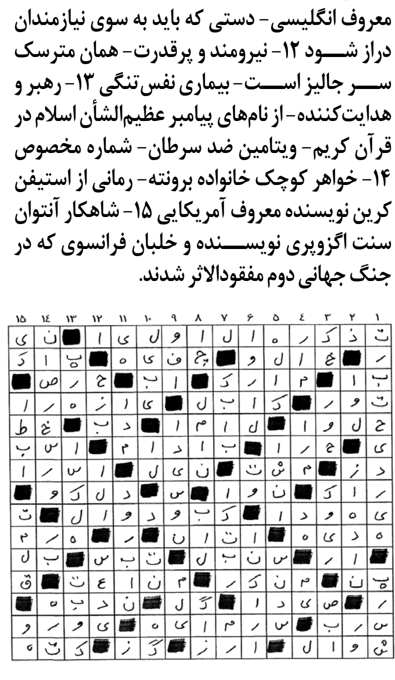


افقی:

۱- کارشناسان مواد غذایی بر این باورند که با خوردن آنها می‌توانیم بدن خود را در مقابل هجوم امراض مقاوم نماییم- فیلسوف معروف انگلیسی قرن هفده که معتقد بود اصل معرفت انسانی حس و تعقل است ۲- مهم‌ترین پژوهشکده ایران- شاعر فرانسوی که او را از نظر روح شعر و ظرافت شعری بزرگ‌ترین شاعر آن کشور می‌دانند ۳- حرف همراهی- سرنشین وسایل نقلیه عمومی است- جلوه و تظاهر ۴- حافظ می‌فرمایند؛ ..... بر باد مده تا ندهی بر بادم- شهری در استان فارس- شهر و بندری معروف در کشور بلغارستان ۵- اصحاب کهف در زمان این امپراطور روم به کوه پناه بردند- نیاز اول همه زوج‌های جوان- شاه توخالی ۶- نوعی پسوند- دستگاهی در موسیقی سنتی- وزیر معروف سلطان محمود غزنوی که در ابتدا غلام آن دربار بود ۷- زنی که به همراه عروس به خانه داماد می‌رود- نوعی کباب لذیذ و خوشمزه- ضمیر بی‌تکلف- یکی از دو مجلس آمریکا ۸- اشاره به کسی که نمی‌خواهند نامش را ببرند- رمز مقدس عملیات فتح‌المبین- آب‌بند ۹- رود مهم کشور پاکستان- یکی از القاب رستم- محل کار کارمندان ۱۰- نوزاد کرمی‌شکل حشراتی که دگردیسی کامل دارند- واژه قرآنی به معنی مسئول- نوعی گل ۱۱- یکی از نام‌های خداوند- دماغه آن در آفریقای جنوبی یکی از جاذبه‌های گردشگری آن کشور به‌شمار می‌رود- مادر ورزش‌ها ۱۲- غذایی برای بیمار- نوعی برنج- اولین مسجدی که در صدر اسلام به فرمان پیامبر بزرگ اسلام ساخته شد- لباس بومی مردم تبت ۱۳- سیاهدانه خوشبو- اثری از محتشم کاشانی- اختراع مهم مارکنی ۱۴- ماده شیمیایی که خاصیت قلیایی دارد- فیلسوف اسکاتلندی که رهبر فرقه عقل سلیم بود- نمایشنامه- نقش نمایشی ۱۵- پزشک و جراح انگلیسی که بنیانگذار جراحی مدرن است- فیلمی از ملاقلی‌پور- رهبر انقلاب چین.

عمودی:

۱- اثری از زنده‌یاد جلال آل‌احمد که وصف حال امروز جامعه ما نیز هست- یکی از آثار تاریخی و دیدنی شهر اصفهان بر روی زاینده‌رود ۲- پیامبری که مقابل قوم یأجوج و مأجوج سدی محکم بنا کرد- یکی از سه بخش اقتصاد ایران ۳- حرف ندا- قیمت بازاری- یکی از جزایر آنتیل‌های کوچک که مجمع‌الجزایری در شرق آمریکای مرکزی است- پایه و اساس چرخ ۴- شهری در کشور آلمان- یکی از شهرهای استان زنجان- نام آذری- جهش و پرش ۵- از رشته‌های علوم دانشگاهی- چله کمان- سیم منفی برق ۶- جمع باب- قعرنشین لیگ برتر فوتبال کشورمان ۷- جریان آب گرمی در داخل اقیانوس اطلس که شرح آن در سوره الرحمان نیز آمده است- نام قدیم وزارت دارایی ۸- واحدی در طول- معامله پایاپای- ساخته دست ۹- پیشوندی بر روز و شب- حماسه‌سرای بزرگ یونان باستان- عنوانی برای پیروان دین مانی ۱۰- بدان و آگاه باش- یکی از عوامل مهم مرگ‌ومیر مردم دنیا در دهه‌های اخیر- واژه انگور در زبان عربی- واحدی در فضا ۱۱- جنگی که در آن مسلمانان صدر اسلام بر رومیان پیروز شدند- اثری از اسکار وایلد نویسنده معروف انگلیسی- دستی که باید به سوی نیازمندان دراز شود ۱۲- نیرومند و پرقدرت- همان مترسک سر جالیز است- بیماری نفس‌تنگی ۱۳- رهبر و هدایت‌کننده- از نام‌های پیامبر عظیم‌الشأن اسلام در قرآن کریم- ویتامین ضد سرطان- شماره مخصوص ۱۴- خواهر کوچک خانواده برونته- رمانی از استیفن کرین نویسنده معروف آمریکایی ۱۵- شاهکار آنتوان سنت اگزوپری نویسنده و خلبان فرانسوی که در جنگ جهانی دوم مفقودالاثر شدند.



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 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 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 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 تهران 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 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: ....

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

امور مشترکین
موسسه کیهان