پرثمر کردن ثانیه‌های زندگی با عادت به مطالعه

کتاب‌خوانی چه تأثیری در زندگی افراد دارد؟

امیرحسین بسطامی

بخش پایانی

ما انسان‌ها حدود یک‌سوم از عمر خود را خواب هستیم. این یعنی اگر یک فرد برای مثال ۶۰ سال عمر کند، ۲۰ سال از آن را خواب است، اما متأسفانه برای خواب خود ارزش زیادی قائل نیستیم. برای مثال بیشتر ما تا نیمه‌شب بیدار می‌مانیم و در فضای مجازی غرق می‌شویم. بعد هم که قصد خوابیدن می‌کنیم، به دلیل نور آبی موجود در صفحه گوشی یا کامپیوتر، قادر نیستیم خواب خوبی را تجربه کنیم. اما آیا مطالعه کردن این مشکل ما را هم حل می‌کند؟! بله. مطالعه پیش از خواب بیش از آنچه فکرش را بکنید در خواب شما مؤثر است. درواقع این کار مغز و بدن ما را برای تجربه یک خواب راحت آماده می‌کند.

گذشته از آن کتاب خواندن می‌تواند به‌اصطلاح چشمان ما را خسته کند. این خستگی باعث می‌شود خیلی زودتر احساس خواب‌آلودگی کنیم و تصمیم بگیریم که بخوابیم. اگر هم برای بردن کتاب به رختخواب خود معذوریت دارید، پیشنهاد ما تجربه کتاب‌های صوتی است. خواندن، از آنجا که آرامش شما را بیشتر می‌کند، اضطراب شما را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. این آرامش هنگامی که شما در خواب هستید هم با شما خواهد ماند و می‌تواند برای شما یک خواب عمیق و آرام در پی داشته باشد. این یک حقیقت شیرین است که: خواندن می‌تواند کیفیت خواب شما را به میزان بسیار زیادی بهبود بخشد. شب‌ها قبل از اینکه به رختخواب بروید، کتاب مناسبی را که می‌تواند به روح شما آرامش دهد، انتخاب و شروع به مطالعه آن کنید. خواندن قبل از خواب، بدن و ذهن شما را به‌خصوص بعد از یک روز طولانی و پراضطراب آرام می‌کند. حتی اگر میزان مطالعه شما قبل از خواب خیلی کوتاه باشد (یک فصل یا دو فصل) آرامش خاطری که خواندن به شما منتقل می‌کند، می‌تواند به شما در خواب عمیق و آرامش‌بخش کمک کند. آرامشی که کتاب‌ها می‌توانند به ارمغان بیاورند فقط یکی از مزایای شگفت‌انگیز خواندن هر شب قبل از خواب است.

سرانه مطالعه

سرانه مطالعه در ایران چیزی کمتر از ۱۷ دقیقه در روز است. این آمار البته شامل مطالعه کتاب‌های درسی هم می‌شود. شاید این عدد در نگاه اول خیلی هم کم به نظر نیاید، اما وقتی آن را با سرانه مطالعه در کشورهایی مانند هند، تایلند و چین مقایسه می‌کنیم، بیشتر متوجه وضعیت مطالعه در کشور خود می‌شویم. برای مثال هندی‌ها در هفته بیش از ۱۰ ساعت کتاب می‌خوانند. این یعنی میزان مطالعه روزانه آنها بیشتر از یک ساعت و نیم در روز است. چینی‌ها و تایلندی‌ها هم در هفته تقریباً ۸ تا ۹ ساعت مطالعه دارند.

از حمیده ساداتی‌مقدم، کتابدار سؤال می‌کنم: «به نظر شما دلیل مطالعه پایین ایرانیان چیست؟» وی می‌گوید: «پاسخ ساده است. عدم آشنایی با مهارت‌های مطالعه! متأسفانه در مدارس و دانشگاه‌ها هیچ‌کس به ما نحوه صحیح مطالعه کردن را آموزش نمی‌دهد. همین موضوع هم باعث شده کتاب خواندن به عملی خسته‌کننده برای ما تبدیل شود. پیشنهاد ما این است که با یادگیری مهارت‌های مطالعه، میزان مطالعه هفتگی خود را افزایش دهید.»

یک نویسنده: کتاب‌ها به شما امکان می‌دهند چیزهایی را که در طول زندگی‌تان همیشه می‌دیدید، این‌بار از منظری کاملاً متفاوت ببینید.

بهبود افسردگی

حمیدرضا صباغیان ساکن کرج و کارمند آزمایشگاه به گزارشگر کیهان می‌گوید: «علاقه خاصی به کتاب و مطالعه دارم. در فضای مجازی عضو چند کانال هستم و کتاب‌هایی را که در آنها معرفی می‌شود و خوشم بیاید در بازار تهیه می‌کنم و می‌خوانم. تقریباً هر ماه یک کتاب می‌خرم و کتاب‌خوانی اطلاعاتم را زیاد کرده است. یک پسر کوچک هم دارم که از کودکی با کتاب آشنایش کرده‌ام.»

شاید الان دارید با خود می‌گویید چرا برای درمان افسردگی هم باید کتاب بخوانیم؟ خب، حق دارید، شاید این موضوع کمی برای شما عجیب باشد، اما به‌محض آنکه از تأثیر مطالعه بر افسردگی باخبر شوید، حتی اگر افسرده نباشید هم به سراغ کتاب خواندن می‌روید.

میثم آقابیگ، مشاور توضیح می‌دهد: «انواع مختلف کتاب می‌توانند به درمان افسردگی شما کمک کنند. برای مثال کتاب‌های خودیاری انتخابی مناسب برای این کار هستند. بیشتر این کتاب‌ها حاوی نکات و آموزش‌هایی هستند که به ما در مقابله با این بیماری کمک می‌کنند. علاوه‌بر آن احساسی که در هنگام مطالعه یک کتاب خوب به شما دست می‌دهد هم می‌تواند در بهبود بیماری افسردگی مفید باشد. خواندن یک قطعه شعر، یک فصل از رمان مورد علاقه‌تان یا هر انتخاب دیگری می‌تواند روح شما را جلا دهد. البته این به آن معنا نیست که برای درمان افسردگی تنها کافی است کتاب بخوانید؛ نه، ابداً. افسردگی بیماری جدی و مهمی است که حتماً باید مراحل درمان آن را زیر نظر یک پزشک متخصص طی کنید، اما یادتان باشد، کتاب‌ها همیشه می‌توانند همسفر شما در درمان افسردگی باشند.»

بهبود مهارت اظهارنظر درباره مسائل

با مطالعه بیشتر می‌توانید نویسنده بهتری باشید. با گسترش واژگان، مهارت نوشتن بهتر برای شما فراهم می‌شود. قرار گرفتن در معرض اثر منتشر شده (نوشته‌ای که پارامترهای ارزشمند بودن را دارد)، تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر روی نوشتن خود شخص دارد، زیرا رعایت سبک‌های نوشتن، روان بودن و نوشتن نویسندگان دیگر تأثیر بسیار زیادی بر اثر شخصی شما خواهد گذاشت.

سیما اکبری، نویسنده برایمان تبیین می‌کند: «به همان روشی که نوازندگان بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و نقاشان از تکنیک‌هایی که توسط استادان قبلی استفاده شده تأثیر می‌گیرند، همچنین نویسندگان نیز یاد می‌گیرند که چگونه با خواندن آثار دیگران تکنیک‌های نویسندگی خود را بهبود دهند. مطالعه کتاب و درک سبک‌های نوشتن دیگران ابزاری عالی برای کسانی است که از نوشتن لذت می‌برند. حتی نویسندگان بزرگ از این ابزار برای مطالعه سبک‌ها و مضامین نوشتن استفاده می‌کنند. باید به این نکته توجه داشته باشید که هر نوع خواندن می‌تواند نوشتن شما را به طرز چشمگیری بهبود بخشد.»

این نویسنده در ادامه می‌افزاید: «کتاب‌ها به شما امکان می‌دهند چیزهایی را که در طول زندگی‌تان همیشه می‌دیدید، این‌بار از منظری کاملاً متفاوت ببینید. به عنوان مثال، خواندن در مورد یک فرهنگ خاص می‌تواند به شما کمک کند تا درک کنید که چگونه این فرهنگ با فرهنگ شما متفاوت است؟ شما ممکن است با دیدگاه آن فرهنگ موافق نباشید، اما حداقل شما از زاویه جدید به آن نگاه خواهید کرد. کتاب‌ها ایده‌های جدیدی به شما می‌دهند. دائماً هنگام خواندن یاد می‌گیرید و می‌توانید از منظر متعادل‌تری به جهان نگاه کنید. درصورتی که دیدگاه‌های دیگر را مطالعه نکنید، همیشه تمایل خواهید داشت که یک نوع تفکر یک‌بعدی نسبت به هر موضوعی داشته باشید. ما کارهایمان را همان‌طور که فکر می‌کنیم، عمل می‌کنیم، زیرا این همان چیزی است که ما در سال‌های سازندگی خود آموخته‌ایم. ما از زاویه تجربه خودمان به چیزها نگاه می‌کنیم. با استفاده از این لنز می‌توان به‌راحتی فرض کرد که راه ما روش صحیح است. کتاب‌ها به ما کمک می‌کنند که چیزها را از نقطه‌نظر جدیدی ببینیم، به ما این امکان را می‌دهد تا از مفاهیم درست یا نادرست دست برداریم (تک‌بعدی بودن) و در عوض جوانب بسیار زیادی را در نظر بگیریم.»

یک کتابدار: متأسفانه در مدارس و دانشگاه‌ها هیچ کس به ما نحوه صحیح مطالعه کردن را آموزش نمی‌دهد. همین موضوع هم باعث شده کتاب خواندن به عملی خسته‌کننده برای ما تبدیل شود. پیشنهاد ما این است که با یادگیری مهارت‌های مطالعه، میزان مطالعه هفتگی خود را افزایش دهید.

سرگرمی رایگان

همه ما دوست داریم کتاب بخریم. خریدن کتاب برای ما یک سرگرمی فوق‌العاده به‌حساب می‌آید. چرا که حتی اگر کتابی را مطالعه نکنیم از ظاهر کتاب و مرور کلی یک کتاب لذت می‌بریم. مانند وقتی که تریلر یک فیلم را تماشا می‌کنیم و لذت می‌بریم؛ اما آن فیلم را به طور کامل نگاه نمی‌کنیم. شناخته‌شده‌ترین مزیت خواندن، سرگرمی باز کردن صفحات کتاب و دیدن صفحات آن باشد. در حقیقت، سرگرمی‌های بسیار زیادی از گذشته وجود داشته و دارند، اما مطالعه کتاب از آن جهت سرگرمی متفاوتی است که فواید بسیار زیاد دیگری نیز برای ما دارد. هر خواننده می‌داند که مطالعه کتاب می‌تواند حالت آرامش بخشی را به وجود آورد. با غرق شدن در یک کتاب خوب، تقریباً می‌توانید هرگونه اضطراب یا نگرانی را از بین ببرید. شما با خواندن سرگرمی، این آرامش را دارید که این تنها یکی از بسیاری از موارد عالی در مورد کتاب‌هاست و البته بسیار هم جذاب است. خواندن با داشتن توانایی سرگرمی و القای آرامش، آسایش مداوم برای افراد در هر سنی و از همه جنبه‌های زندگی را داراست. سال‌هاست که این عامل سرگرمی، در صدر سرگرمی‌های باارزش قرار دارد و هنوز هم کتاب‌ها و نوشته‌ها از محبوبیت بسیار زیادی در دنیا برخوردار هستند. از دیرباز خواندن به عنوان سرگرمی بسیار شگفت‌انگیز بوده است. با غرق‌شدن در یک کتاب خوب، تقریباً می‌توانید هرگونه اضطراب یا نگرانی را از بین ببرید. می‌توانیم با مطالعه آنلاین کتاب بدون هزینه و حتی جابه‌جایی با کتاب سرگرم شویم.

همین الان شروع کنید

این روزها، افراد حوصله مطالعه را ندارند و اگر شما بتوانید این عادت مهم و مفید را در خود ایجاد کنید؛ در طولانی‌مدت، از بسیاری از اطرافیان خود پیشی خواهید گرفت و به جایگاه بالاتری در تفکر و ذهنیت خود خواهید رسید. البته در این راه می‌توانید از منابع مختلف، دوره‌های کتاب‌خوانی مثل بولدوزر و ... نیز بهره بگیرید.

با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی و افزایش تعداد دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی، کتاب‌ها هنوز هم محبوب‌ترین و بهترین ابزار آموزشی به‌حساب می‌آیند. این موضوع چند دلیل دارد. نخست اینکه کتاب‌ها ارزان‌اند. هزینه‌ای که شما برای خرید یک کتاب آموزشی باید بکنید به‌مراتب کمتر از دوره‌ها و برنامه‌های آموزشی است. بعلاوه کتاب‌ها همیشگی هستند و شما همیشه می‌توانید به سراغ آنها بروید و مطالب درونشان را دوباره و چندباره دوره کنید. البته تمام اینها به شرطی است که ما بدانیم چگونه کتاب بخوانیم. سؤالی که در ذهن بسیاری از ما پیش می‌آید این است که چه بخوانیم؟ کتاب‌ها انواع و ژانرهای مختلفی دارند. به همین دلیل دست شما برای انتخاب کردن کاملاً باز است. اما بیایید ببینیم هر کدام از دوشاخه مهم کتاب‌ها چه تأثیری بر زندگی ما دارند؟

یک مشاور: احساسی که در هنگام مطالعه یک کتاب خوب به شما دست می‌دهد، می‌تواند در بهبود بیماری افسردگی مفید باشد. خواندن یک قطعه شعر، یک فصل از رمان مورد علاقه‌تان یا هر انتخاب دیگری می‌تواند روح شما را جلا دهد.

برای اینکه بتوانید هم از فواید کتاب‌خوانی بهره‌مند شوید و هم بیشترین بهره را از آنچه می‌خوانید ببرید پیشنهاد ما این است که هم مطالعه داستانی داشته باشید و هم غیرداستانی. البته به یاد داشته باشید برای شروع کتاب‌خوانی باید کتاب‌هایی را انتخاب کنید که مطالعه آن‌ها برای شما دشوار نباشد. کتاب خواندن هم مانند هر عادت دیگری، نیاز به تمرین دارد. پس برای شروع کردن حتماً از کتاب‌هایی مانند رمان استفاده کنید. این کتاب‌ها به دلیل نثر ساده و مطالب قابل‌فهم موجود در آنها شما را در شروع مسیر عادت به مطالعه دچار مشکل نخواهند کرد.

بر اساس تحقیقاتی، گروهی که داستان کوتاه مطالعه کرده بودند، نسبت به گروه دیگر فکر بازتری داشتند. درواقع کتاب‌های داستانی به‌افراد کمک می‌کنند تا علم و مهارت‌هایی که یاد گرفته‌اند را به چالش بکشند. این کار در نهایت باعث تصمیم‌گیری‌های بهتر و مؤثرتر خواهد شد.

کتاب‌های زندگینامه، علمی، خودیاری و روان‌شناسی همگی در دسته کتاب‌های غیرداستانی قرار می‌گیرند. این کتاب‌ها می‌توانند مهارت‌ها و نکات بسیار مهمی را برای زندگی به شما آموزش دهند.

همان‌طور که در بالا دیدید، مطالعه کردن فواید بسیار زیادی دارد که بیشتر ما از آنها غافل هستیم. برای اینکه بتوانیم در زندگی شخصی و یا کاری خود پیشرفت قابل‌توجهی داشته باشیم، باید عادت به مطالعه را در خود پرورش دهیم. من (گزارشگر) همیشه اوقات بیکاری و فراغت خود را با کتاب پر می‌کنم. پس از آن به مطالعه مجلات و نشریات قدیمی می‌پردازم و این کار به من آرامش خاصی می‌دهد. به هر شهری هم که می‌روم سراغی از کتاب و کتاب‌فروشی‌های آن می‌گیرم و حتماً کتاب می‌خرم.

متأسفانه تنها با رسیدن اردیبهشت‌ماه عموم مردم یاد کتاب می‌افتند و با حضور در نمایشگاه بین‌المللی و خرید چند کتاب که بیشتر جنبه نمایشی و دکوری در منزل دارد، دیگر به مطالعه نمی‌پردازند.

جا دارد که فقط در این ماه مطالعه و کتاب را مدنظر قرار ندهیم و همیشه کتاب همراه داشته باشیم و مطالعه کنیم. رهبر انقلاب سال‌ها پیش فرمودند کتاب باید وارد زندگی مردم شود و چه نیک اگر مردم حتی اوقات فراغت خود مثلاً در مترو و اتوبوس را با کتاب بگذرانند.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص نیک تراز به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۳۲۴۷۰ و به شماره ثبت ۲۶۶۰۴۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای مجتبی نیک‌نژادی به شماره ملی ۱۲۸۲۲۳۲۹۷۵ به سمت عضو هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ آقای سیدمحسن احسن اصفهانی به شماره ملی ۱۲۸۲۶۴۶۰۳۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ آقای فضل‌اله نیک‌نژاد به شماره ملی ۱۲۸۷۷۳۴۰۹۱ به سمت نایب‌رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۳ انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مشترک مدیرعامل و رئیس‌هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار و سایر نامه‌های اداری منفرداً با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات موسسه فرهنگی و هنری عصر اطلاعات به شماره ثبت ۳۷۱۰۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۵۴۷۰۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۲ و مجوز شماره ۱۴۰۰/۱/۲۷۵۴ مورخ ۱۴۰۰/۲/۲۵ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مجید شاکری با کد ملی ۰۰۸۹۹۱۰۳۰۳ و آقای کریم شاکری با کد ملی ۱۲۹۹۹۸۴۲۷۴ و آقای منصور ابراهیمی خوسفی با کد ملی ۴۴۷۹۷۷۲۷۸۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

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

آگهی تغییرات شرکت بن تاژ پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۴۰۳۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۴۴۴۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی ترازنما همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به سمت بازرس اصلی و خانم نیرالسادات سلیمان ریزی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای هادی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ به سمت عضو هیئت‌مدیره آقای غلامعلی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای محسن غلامی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره آقای مهدی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقوداسلامی با امضا مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت کار و تصویر صنعت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۴۵۷۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: برنداستفان اشمیتز به کد فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ - ارسلان بالاخانی هشت پر به شماره ملی ۲۶۳۰۷۹۱۹۱۲ - بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به کد فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. هوبرت گرستر به کد فراگیر ۹۱۷۳۸۱۳۸ به سمت بازرس اصلی و سیگفرید اریچ اسکولر به کد فراگیر ۹۱۷۳۸۳۱۰ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۹/۱۰/۱۱ به تصویب رسید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تولیدی موتورسیکلت برقی لیتیوم پدیده پارس به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۲۴۷۴۵۱ و به شماره ثبت ۳۷۶۱۰۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای رحمت‌اله ذوالقدری قره‌بلاغ به شماره ملی ۱۵۳۳۷۹۹۰۰۸ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی آقای توکل نظری به شماره ملی ۵۸۸۹۵۹۲۳۰۰ به سمت بازرس علی‌البدل 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 پایا سامان پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۸۴۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۶۴۹۹۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: مهدی رجحانی به شماره ملی ۴۳۲۳۵۰۷۸۲۸ به نمایندگی از شرکت پیوند تجارت آتیه ایرانیان به شناسه ملی ۱۴۰۵۲۹۱۶۵۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره مجید شاهسواری به شماره ملی ۰۰۵۴۶۷۷۶۸۸ به نمایندگی از بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۱۹۲۰ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل حسام وحیدی فرد به شماره ملی ۰۰۷۳۴۵۶۲۸۴ به نمایندگی از شرکت ره نگار خاورمیانه پارس به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۳۶۰۹ به سمت عضو هیئت‌مدیره شهاب الدین دربندی به شماره ملی ۰۴۵۲۷۲۷۵۸۸ به نمایندگی از شرکت مادر تخصصی مالی و سرمایه‌گذاری سینا به شناسه ملی ۱۰۳۴۰۰۵۸۹۱۷ به سمت عضو هیئت‌مدیره فرزین رجبی دیورزم به شماره ملی ۱۵۵۲۰۶۵۵۳۷ به نمایندگی از شرکت انرژی گستر سینا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۵۰۲۲ به سمت عضو هیئت‌مدیره برای بقیه مدت تصدی هیئت‌مدیره انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد بهادار با امضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی، مکاتبات اداری و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص شفابخشان خاتم به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۵۴۵ و شماره ثبت ۳۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای ابوالفضل مهاجر به شماره ملی ۰۰۵۳۰۲۱۸۶۱ و آقای سیدبابک مجابی به شماره ملی ۰۰۶۹۵۷۵۴۶۰ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و خانم مهران شاه مرادی به شماره ملی ۰۵۳۳۰۸۹۳۰۱ و آقای ابوالحسن واحدی نوری به شماره ملی ۲۱۴۰۲۳۳۰۷۷ و آقای میر مجید مجابی به شماره ملی ۴۳۲۲۵۲۴۱۱۷ به سمت اعضای اصلی هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای یوسف جعفری شبستری به شماره ملی ۱۷۲۹۳۴۶۸۲۰ به سمت بازرس اصلی و آقای سید حسین میرزائی به شماره ملی ۰۴۳۹۸۷۲۰۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای یک‌سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب مجمع رسید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ساختمانی و صنعتی استوکاژ به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۳۴۷۸۹ و به شماره ثبت ۱۸۶۳۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای علیرضا قارونی به شماره ملی ۰۰۵۸۲۰۴۱۶۴ به سمت رئیس هیئت‌مدیره و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۰ آقای اشکان قارونی به شماره ملی ۰۰۶۸۴۵۸۱۰۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۰ خانم قدسیه اشکور کوهستانی به شماره ملی ۲۰۶۲۶۹۰۹۱۶ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۰ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات و اوراق عادی و مراسلات و قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود عمران‌سازه آوا فرین راد به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۰۴۶۱۸ و به شماره ثبت ۴۶۹۹۲۶

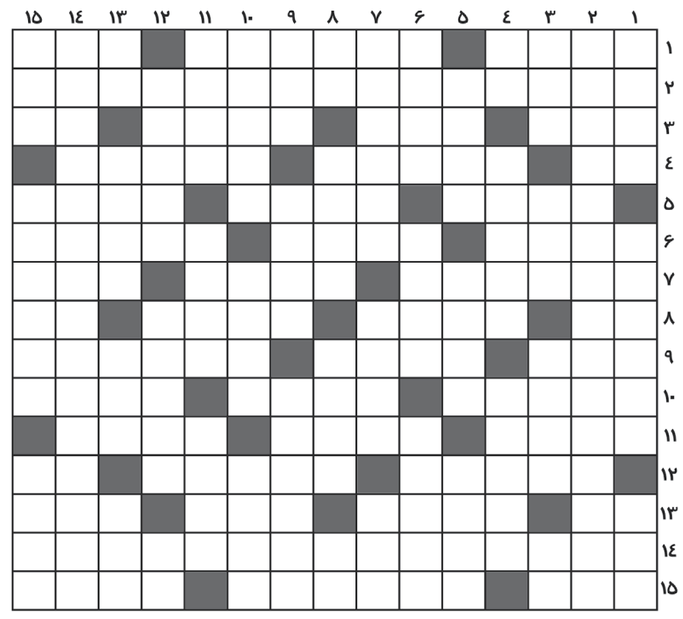
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ۱- مهدی کریمی به شماره ملی ۰۳۲۳۹۵۰۸۶۸ به سمت رئیس هیئت‌مدیره ۲- حسن مصطفایی به شماره ملی ۰۰۸۳۲۸۹۶۶۶ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره ۳- حسام تیموری به شماره ملی ۰۰۶۰۸۶۷۰۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره ۴- مائده وحیدی به شماره ملی ۱۷۵۷۳۴۸۵۹۱ به سمت عضو هیئت‌مدیره ۵ – محمدرضا زینالی نامدار به شماره ملی ۱۳۷۱۷۴۱۱۳۱ به سمت عضوهیئت‌مدیره ۶– علیرضا فرساد به شماره ملی ۰۰۵۴۹۲۹۳۳۴ به سمت عضوهیئت‌مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک - سفته - برات - قراردادها و عقود با امضا مدیرعامل به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

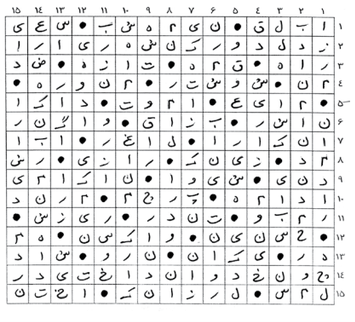
جدول شماره ۱۲۷۷۰

بدون نقطه کور



افقی:

۱- سودمند- راهی برای ذخیره‌سازی آب و تولید برق- عرصه پردرخت ۲- پانزده حرف ازین بیت مولانا را درین ردیف جای دهید: در تنازع آن نفر جنگی شدند/ که ز سر نام‌ها غافل بدند ۳- جایز و مباح- کلمه هشدار و تنبیه- جنس مادرشونده- شعله آتش ۴- نشانه صفت برتر- حالت چهره بازیگر- کالای امانتی ۵- قانون چنگیز- در و پنجره با شیشه رنگی به سبک روسیه- پایتخت غنا ۶- زندگی پس از مرگ- ابزار ویرانگری ملک فرسوده- درین نوع شعر فردوسی سرآمد است ۷- جدایی- مشک خوشبو- نورانی، درخشان ۸- نوعی خط‌کش- عالم و آگاه- خوش‌چهره- پیشوند سالب ۹- شهر باقلوا و قطاب- تدارک و خرید- برابر با هفتاد نودم ۱۰- این جریان معمولا گل‌آلود است- وصف بازار بی‌رحم- ابزار خارانیدن ۱۱- بالکن وسیع- تماس‌یافته، مالیده شده- شرف، حیثیت ۱۲- دور انداختن- نوعی زیرپیراهنی- دریای عرب ۱۳- صدای گاو- درگذشتن- مایع بیهوش‌کننده- کاشتن جوانه برنج ۱۴- پانزده حرف ازین بیت حافظ را درین ردیف جای دهید: وجه خدا اگر شودت منظر نظر/ زین پس شکی نماند که صاحب‌نظر شوی ۱۵- زمین پهناور و هموار- افیونی- سنگ گرانبها.

عمودی:

۱- شادمانی- گوهری آبی‌رنگ- اجرت ۲- پانزده حرف ازین بیت اسدی طوسی را درین ستون جای دهید: چو بر فرق پیل آمدی خنجرش/ فرو ریختی زیر پایش سرش ۳- گوته و شیلر درین شهر آلمان تدریس می‌کردند- عقاید و نظریات- پول کانادا- الفبای موسیقی ۴- مادر لر- بازگردانده شده- تابلوی توقف کنید! هنگام رانندگی ۵- حاضر و آماده- نویسنده- روشی در فن چاپ ۶- در بورس معامله می‌شود- فرسوده، قدیمی- نماینده بزرگ مالک در اراضی کشاورزی ۷- پیامبر مدفون در خوزستان- روزگار- انفرادی ۸- خدا و بت- ساز سنگین‌تر از سرنا- از اعداد- کلمه انتخاب ۹- این یکی را همه دارند- تلاش بیهوده- سمور بدبوی آمریکای شمالی ۱۰- روشی در بازی فوتبال- بیدارمانده، شب زنده‌دار- نوعی نیروگاه بدون دود ۱۱- شبی در آخر پاییز- عنوان خداپرستان مکه تا قبل اسلام- بری و پاک نمودن ۱۲- نام دیگر سیاره مریخ- شاعر عرب معاصر آل بویه- پسوند دنگ و فنگ ۱۳- بهتر از بدتر- همسایه دهگان- آتش- نهی از دویدن ۱۴- پانزده حرف ازین بیت حافظ را درین ستون جای دهید: خواب و خورت ز مرتبه خویش دور کرد/ آنگه رسی به خویش که بی‌خواب و خور شوی ۱۵- خیانت- معادل شیطان در دین زرتشت- چیره‌دست.