

# عادات غذایی خوب و بد

ما ایرانی‌ها در گذشته عادت‌های بسیار خوب غذایی داشتیم که به مرور بسیاری از آنها را فراموش کرده‌ایم؛ عادت‌هایی مثل دور هم غذا خوردن، مصرف کمتر گوشت قرمز و خوردن مواد غذایی تازه، البته برخی عادت‌های غذایی قدیمی‌ها هم ناسالم بود؛ مثلا علاقه‌شان به مصرف غذاهای چرب و شور.

در پی به برخی از این عادت‌ها اشاره می‌کنیم:
**زود شام خوردن:** یکی از عادت‌های خیلی خوب ما در گذشته، زود شام خوردن بود. مردم بعد از غروب آفتاب شام می‌خوردند و فاصله بین شام تا زمان خوابیدن زیاد بود. در این شرایط هضم غذا به خوبی انجام می‌شد و بیماری‌هایی مانند گاستریت و ورم معده کمتر بود. متاسفانه این روزها دیگر فاصله ۲/۵ ساعت بین شام و خواب رعایت نمی‌شود و به همین دلیل بروز مشکل‌های گوارشی بیشتر شده است.

**مصرف فراوان سبزی:** استفاده از سبزی خوردن، در بسیاری از مجالس باب بود و به تعداد افراد، بشقاب سبزی‌خوردن وجود داشت. در حالی که امروز، این عادت تا حدی کم‌رنگ شده و سالاد جای آن را گرفته است. گرچه مصرف کاهو و گوجه‌فرنگی خوب است و هم می‌تواند معده را پر کند و هم به فعالیت دستگاه گوارش کمک می‌کند، اما بهتر است مصرف سبزی‌هایی که حاوی ویتامین‌های بسیاری هستند را هم فراموش نکنیم.

امروزه سر برخی میزها یک سبد سبزی‌خوردن می‌بینیم اما چقدر خوب است همان‌طور که برای هر کسی یک ظرف ماست اختصاص می‌دهیم، مثل شربت سکنجبین، سرکه شیره و سایر عرقیات جایگاه وقتی سبزی را در یک ظرف بزرگ وسط سفره قرار می‌دهیم دست خیلی از افراد به آن نمی‌رسد و از خیر خوردن آن می‌گذرند.

**مصرف روغن‌های جامد و حیوانی:** مصرف

## مبارزه با آلودگی هوا با روبات انگلی

در خیابان‌های هنگ‌کنگ نصب خواهند شد.

روبات مذکور در حالت بسته شبیه یک توپ بزرگ دیده می‌شود و با باز کردن بال‌ها، آلودگی هوا را جذب می‌کند.

از طریق رنگ پلیمر جاذب کربن، آلودگی هوا جذب می‌شود؛ این فناوری در آزمایشگاه دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس درحال

محققان چینی درحال

طراحی روباتی برای مکیدن آلودگی از هوای شهر هستند که می‌تواند

برای تولید سوخت و رشد گیاهان مؤثر باشد.

این روبات که طراحان آن را روبات انگلی (parasitic robot) نامیده‌اند، بسروزی

تابلوهایی تبلیغات نئون موجود

### آگهی احضار متهم

نظری به اینکه آقای صابر باقری فرزند زمان در پرونده کلاسه ۹۲۱۲۲۲ این بازپرسی به اتهام تحصیل مال از طریق نامشروع تحت تعقیب است و ابلاغ احضاریه به واسطه معلوم نبودن محل اقامت وی ممکن نگردیده است. بنابراین در اجرای ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه سوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب سنندج جهت پاسخگویی به اتهام خویش حاضر شود در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول خواهد شد

**قوامی**  
مدیر دفتر شعبه سوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب سنندج

### آگهی تغییرات شرکت ترانسپورت تهران حومه سهمای خاص به شماره ثبت ۳۴۰۷۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۹۴۹۶۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۲/۱۱/۱۶ تصمییات ذیل اتخاذ شد:

علی حسین‌زاده به شماره ملی ۰۶۳۹۶۸۷۱۱۳

بسمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، معصومه حسین‌زاده به شماره ملی ۰۶۳۹۶۸۷۰۲۴ بسمت نایب رئیس هیئت مدیره و هادی حسین‌زاده به شماره ملی ۰۰۶۸۷۶۰۴۰۱ بسمت عضو هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. امضا کلیه اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات کلیه قرارداده‌ها و اوراق عادی و اداری با امضا مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رستم براتی به شماره ملی ۰۰۵۰۹۲۱۰۹۶ بعنوان بازرس اصلی و علی شاکریان به شماره ملی ۰۷۵۹۵۵۸۱۴۰ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان برای درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

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

### دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir



خانواده کمتر دور یک میز می‌نشینند و با هم غذا می‌خورند و این موضوع از نظری روانی تاثیر خوبی ندارد. در گذشته اعضای خانواده بیشتر وعده‌ها را در کنار هم می‌خوردند و لذت می‌بردند.

تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که از غذا خوردن لذت می‌بریم، هورمون‌هایی در بدنمان ترشح می‌شود که جذب غذا را افزایش می‌دهد و استرس را کم می‌کند. سفره غذا، مقدس است. جایی است برای در کنار هم بودن و از مصاحبت با یکدیگر لذت بردن. در ضمن، غذا یک ابزار قوی برای برقراری دوستی هم هست. بسیاری از قراردادهای سیاسی و اقتصادی سر میز غذا بسته می‌شود چون افراد در شرایطی که غذا می‌خورند، حال بهتری دارند و بهتر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند.

**سرخ کردن بیش از حد مواد غذایی:** قدیمی‌ها مواد غذایی را تا سر حد سیاه شدن سرخ می‌کردند اما امروز با زبان‌های سوزاندن روغن و سرطان‌زا شدن آن آشنا شده‌اند.

**مصرف کمتر گوشت قرمز:** در گذشته مصرف گوشت قرمز کمتر بود و در وعده شام بیشتر غذاهای حاضری مصرف می‌شد. امروزه متاسفانه میزان مصرف گوشت قرمز بالا رفته است. مصرف گوشت قرمز برای هیچ کس در شرایط عادی ممنوع نیست بلکه باید محدودیتی در مصرف آن اعمال شود. البته گوشت



می‌گیرد.

می‌توان از دی‌اکسید کربن برای تقویت رشد گیاهانی بر

### نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است.

این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. بطور مثال در هنگام اسهال و استفراغ یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفتن بدن را جبران کرد.

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصا در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد در کشور بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است؛ این در حالیست که میزان مصرف نمک در کشور دو تا سه برابر این مقدار برآورده شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.

**پیشگیری از سرطان با کاهش مصرف نمک**

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند، نمک مورد نیاز بدن تامین می‌شود، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور یا اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام یا قسمت‌هایی از بدن می‌کند. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی بویژه در افرادی که سابقه این بیماری‌ها را در خود یا خانواده دارند، می‌شود. طبق تحقیقات، مشخص شده است که در ریافت زیاد نمک، اثرات مضرى بر سلامت انسان دارد که شامل موارد زیر است:

**فشار خون بالا:** در حال حاضر ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون بویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند، بطور قطعی ثابت شده است. از علامت عمده فشار خون بالا، خطر سکته مغزی با از کار افتادن قسمتی از بدن یا حمله قلبی است. کاهش مصرف نمک، به سرعت باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد.
**سکته قلبی:** مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود، البته به نظر می‌رسد مصرف زیاد نمک بطور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکته قلبی می‌شود.

**پوکی استخوان:** نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از ادرا می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند.

برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد.

**سرطان معده:** کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می‌دهد. در مطالعه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده آشکار شده است. در مناطقی که مردم نمک کم مصرف می‌کنند، شیوع سرطان معده کمتر است.

**آسمم:** مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می‌کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، بطور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم‌تر می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری موثر و مفید است.

نگهداری مایعات بدن: مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس

**«آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای»**

**«نوبت دوم»**

**شهرداری قشم در نظر دارد عملیات اجرایی پروژه احداث سالن ورزشی چند منظوره واقع در شهر قشم محله دوحه به مساحت ۱۰۰۸ متر مربع را از طریق برگزاری مناقصه، به پیمانکار واجداشرایط واکتار نماید. لذا بدینوسیله از پیمانکارانی که حداقل دارای رتبه ۵ اینیه می‌باشند دعوت بعمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه از روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۱/۰۱/۱۶ لغایت سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۱/۰۲/۰۳ به دادگاه حقوقی و امور قراردادهای شهرداری مراجعه نمایند.**

**شرایط مناقصه:**

- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۷۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت نقد یا ضمانت نامه بانکی می‌باشد.

- مهلت تحویل اسناد مناقصه به دبیرخانه شهرداری قشم تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۱/۰۲/۰۷ می‌باشد.

- جلسه کمیسیون افتتاح پاکات مناقصه روز یک‌شنبه مورخ ۱۳۹۱/۰۲/۲۸ در دفتر شهردار برگزار خواهد شد.

- برندگان اول تا سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

- شهرداری در رد یا قبول پیشنهاده‌ها مختار است.

- هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.

- به پیشنهادی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی اصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

**شهرداری قشم**

نشریات	دوره انتشار	آسیا	اروپا	آمریکا – کانادا – ژاپن	آفریقا – اقیانوسیه
کیهان فارسی	روزانه	۹/۶۰۰/۰۰۰	۱۱/۸۰۰/۰۰۰	۱۶/۸۰۰/۰۰۰	۲۲/۶۵۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۱۱/۱۰۰/۰۰۰	۱۷/۲۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۵/۱۷۰/۰۰۰	۱۷/۲۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۹/۲۷۵/۰۰۰	۷/۱۱۰/۰۰۰	۱۰/۷۷۵/۰۰۰	۱۳/۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۵/۲۵۰/۰۰۰	۹/۲۲۵/۰۰۰	۱۰/۵۵۰/۰۰۰	۱۳/۲۵۰/۰۰۰
کیهان بچه‌ها	دو هفته‌نامه	۵/۲۷۵/۰۰۰	۸/۲۷۵/۰۰۰	۱۰/۲۷۵/۰۰۰	۱۳/۰۰/۰۰۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۷۵۲/۰۰۰	۱/۹۹۷/۰۰۰	۱/۳۵۳/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰

**توضیحات:**
۱- آدرس مشترک را با حروف بزرگ لاتین، بصورت کامل و خوانا مرقوم فرمائید.
۲- یک نسخه از کپی قبض بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری فرمائید.
۳- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۴-ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تأخیر یا عدم تحویل آن ندارد.

**مشخصات مشترک:**

Name:.....

Address:.....

.....

**مشخصات متقاضی:**

نام و نام خانوادگی: ..... تلفن ثابت: ..... تلفن همراه: ..... به مدت: ..... ماه

کدپستی:.....

پست الکترونیکی:.....

آدرس پستی:.....

واحد اوبمان روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۰۲۱۳۲۹۱۲۳۲۸؛نمابر: ۰۲۱۳۲۹۱۰۹۲۲. پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۰۱۱۲۱۸۲۰۱۲۲۰۲۰۰

صفحه ۷  
سه‌شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۳  
۱۴ ربیع الاول ۱۴۲۶ – شماره ۲۰۹۶۳

## نکته‌هایی درباره سم سفید

مایعات در بدن می‌شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط حدود دو لیتر از مایعات بدن یا دو کیلوگرم از وزن بدن را کاهش می‌دهد. در بسیاری از زنانی که دچار ورم فوکز پا و تنگ شدن انگشت در دستشان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می‌یابد.

**منابع دریافت نمک**

می‌توان از مهم‌ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی به نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می‌شود، انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس،همبرگر و ... انواع کنسروها مانند کنسرو خورش‌ها، کنسرو سبزیجات و ... انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و ... لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک، انواع شور مانند خیار شور، کلم شور و ...، ترشی‌ها، آجیل و مغزدهانه‌های شور مثل پسته، بادام، فندق، گردو و ... اشاره کرد. همچنین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند، مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

**نمک تصفیه شده مصرف کنید**

نمک تصفیه نمکی کاملا بهداشتی بوده که ناخالصی‌های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع پیدار و تصفیه شده باشد. نمک‌های

تصفیه شده بیدار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند. نگهداری و ذخیره کردن نمک پیدار به مدت طولانی مثلا بیش از یکسال موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف دربسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

**نمک صنعتی نخورید**

همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک‌ها توجه کنید. دقت کنید که عبارت «نمک پیدار تصفیه شده» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» خودداری کنید. نمک و غذاهای شور، باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده پیدار باشد.

**نمک دریا سرطان‌زااست**

گاهی مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسانده است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد ید است و نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی‌کند. هرچند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و یتاسیم است، اما با توجه به اینکه در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح نادرین می‌شوند، این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربردی ندارد. در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

## آگهی مزایده

**شرکت پیاب سازه‌گستر در نظر دارد اقلام مزاد پروژه هتل بهار مشهد را از طریق مزایده حضوری به فروش رساند:**

**الف- نوع امکانات:** انواع اتصالات و شیرهای صنعتی، لوله‌های فلزی و پلی‌اتیلن، کانکس، لابلز کارگاهی و ساختمانی، ابزارآلات و تجهیزات کارگاهی، لوازم اداری – تابلو برق، مخازن سوخت

**ب- شرایط مزایده:** ۱- اهلیت قانونی خریدار ۲- فروشنده در رد یا قبول پیشنهاد مختار است ۳- خریدار پس از برنده شدن مکلف است ۱۰٪ ارزش خرید را به عنوان سپرده بپردازد ۲٪ ارزش خرید را به عنوان هزینه‌های جانبی و ۸٪ به عنوان مالیات بر ارزش افزوده پرداخت نماید ۴- در صورت انصراف سپرده به نفع فروشنده ضبط خواهد شد ۵- کلیه هزینه‌های پس از فروش به عهده خریدار است.

**ج- زمان بازدید:** روز ۱۳۹۱/۰۲/۰۳ و ۱۳۹۱/۰۲/۰۱ صبح تا عصر از ساعت ۸ تا ۱۶:۳۰

**د- مکان و زمان برگزاری مزایده:** مشهد خیابان شیرازی نبش شیرازو دو و چهار جنب هتل مدینهالرضا (هتل بهار مشهد) مورخ ۱۳۹۱/۰۲/۰۳ شروع مزایده راس ساعت ۹ صبح

**تلفن تماس:** ۰۲۱۳۲۲۸۲۲۲-۰۵۱ و ۰۹۱۲۲۰۹۲۰۷۱

### شرایط و فرم تقاضای اشتراک نشریات کیهان در خارج از کشور

موسسه کیهان در راستای ارائه خدمات فرهنگی جهت هموطنان به ویژه دانشجویان ایرانی خارج از کشور، نرخ اشتراک نشریات خود را به شرح ذیل اعلام می‌دارد. در صورت تمایل به اشتراک و یا تمدید می‌توانید پراسان این فرم، مبلغ اشتراک را به حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۵۰۰۹ (سبیا) بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد ۶۹ به نام حسین شریعتی‌داری (موسسه کیهان)پارز نموده و اصل قبض بانکی را به همراه فرم تکمیل شده با پست سفارشی به صندوق پستی ۱۳۹۲/۱۳۲۳۱ واحد اوبمان روابط بین‌الملل ارسال فرمائید.

نشریات	دوره انتشار	آسیا	اروپا	آمریکا – کانادا – ژاپن	آفریقا – اقیانوسیه
کیهان فارسی	روزانه	۹/۶۰۰/۰۰۰	۱۱/۸۰۰/۰۰۰	۱۶/۸۰۰/۰۰۰	۲۲/۶۵۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۱۱/۱۰۰/۰۰۰	۱۷/۲۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۵/۱۷۰/۰۰۰	۱۷/۲۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۹/۲۷۵/۰۰۰	۷/۱۱۰/۰۰۰	۱۰/۷۷۵/۰۰۰	۱۳/۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۵/۲۵۰/۰۰۰	۹/۲۲۵/۰۰۰	۱۰/۵۵۰/۰۰۰	۱۳/۲۵۰/۰۰۰
کیهان بچه‌ها	دو هفته‌نامه	۵/۲۷۵/۰۰۰	۸/۲۷۵/۰۰۰	۱۰/۲۷۵/۰۰۰	۱۳/۰۰/۰۰۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۷۵۲/۰۰۰	۱/۹۹۷/۰۰۰	۱/۳۵۳/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰

**مشخصات مشترک:**

Name:.....

Address:.....

.....

**مشخصات متقاضی:**

نام و نام خانوادگی: ..... تلفن ثابت: ..... تلفن همراه: ..... به مدت: ..... ماه

کدپستی:.....

پست الکترونیکی:.....

آدرس پستی:.....

واحد اوبمان روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۰۲۱۳۲۹۱۲۳۲۸؛نمابر: ۰۲۱۳۲۹۱۰۹۲۲. پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۰۱۱۲۱۸۲۰۱۲۲۰۲۰۰

**مجله کیهان بچه ها**

**علمی – ورزشی – داستان**

**ویژه نوجوانان منتشر می شود**

**سه‌شنبه‌ها سرسراش کشور**

