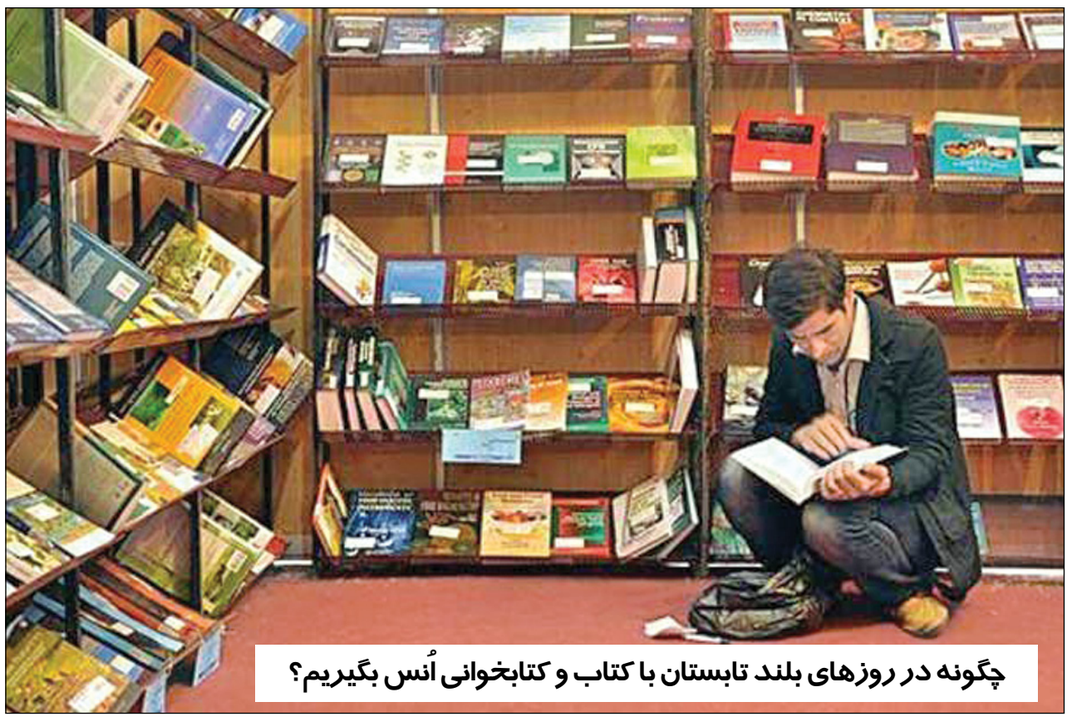


بخش پایانی

عبور از چالش‌های زندگی با عادت به مطالعه مستمر

چگونه در روزهای بلند تابستان با کتاب و کتابخوانی اُنس بگیریم؟

گالیا توانگر

تولید کتاب مهم است یا تولید فیلم و تولید هنری مهم اســـت؛ منتهی در کنار این، پیدا کردن مخاطب یا به یـــک معنا تولید مخاطب هم مهم است. ســـعی کنید کتاب را بتوانید به ذهن مخاطبین برســـانید. امروزجوان‌های ما احتیاج دارند به خوراک‌های فکری. مشکل‌تر از کتاب نوشتن، رساندن کتاب به چشم و ذهن مخاطب اســـت؛ این خیلی مهم است. این هنر لازم دارد، دقّت لازم دارد، ظرافت‌هایی دارد که بایستی بتوانید این‌ها را وارد ذهن این‌ها بکنید. (بیانات مقام معظم رهبری در دیدار اعضای ستاد بزرگداشت چهار هزار شهید استان گلستان، ۱۵ آذر ۹۵)

در برخی کشـــورهای در حال توســـعه به دلیل دســـتمزد بســـیار پایین بـــرای کارهـــای فرهنگی، نویســـندگان و ناشران تمایلی به تولید کتاب ندارند. به همین علت نویســـندگانی که کتابشان در کشور خودشان ماه‌ها و ســـال‌ها در کتابفروشی‌ها می‌ماند، هیچ انگیزه‌ای برای نوشـــتن کتـــاب بعدی ندارند و ناشرانی که به دلیل هزینه‌های بالای انتشار کتاب سود ناچیزی دریافت می‌کنند، تمایلی به ســـرمایه‌گذاری در این زمینه ندارند. به هر حال درباره میزان مطالعه در ایران باید بگوییم علی‌رغم اینکه رشـــد علمی در کشور در وضعیت مناســـبی قرار دارد، اما همه افراد جامعه مطالعه نمی‌کنند و ســـطح آگاهی‌های افراد با یکدیگر بسیار متفاوت است. در واقع تعداد افراد کمی اهل مطالعه هســـتند و حتی بسیاری از دانش‌آموزان و دانشـــجویان نیز جز کتاب درسی، مطالعه دیگری ندارند. نظام آموزشـــی نیز دانش‌آموزان را به مطالعه تشویق نمی‌کند و از سوی دیگر محصولات فرهنگی و کتاب جزو کالاهای لوکس به شمار رفته و در سبد خانوارها قرار ندارد.

چگونه با بی‌حوصلگی در مطالعه مقابله کنیم؟

خیلی‌ها دوســـت دارند به یـــک کتابخوان واقعی تبدیل شوند، اما همین که لای کتاب را باز می‌کنند، با این قبیل مشکلات روبرو می‌شوند: احساس می‌کنیم سرعت خواندن ما بسیار کند است و پیشرفت خوبی نداریم. مطالعه کتاب‌ها را آغاز می‌کنیم، اما آنها را به پایان نمی‌بریم. در زمان مطالعه کردن، نمی‌توانیم به شکل کامل و مناسب، تمرکز داشته باشیم. کتابخوانی برای ما خسته‌کننده است.

حوصله متن‌های طولانـــی را نداریم. کتابخوانی و مطالعـــه در کوتاه مدت برای بســـیاری از ما، لذت ایجاد نمی‌کند. بسیاری از کتاب‌هایی که می‌خوانیم به «توصیه» یا «تحمیل» دیگران تعیین شده است. خوانـــدن یک کتـــاب به تنهایی (و بدون مشـــارکت دیگران) کاری است که حوصله بسیار می‌خواهد که از حد توان بســـیاری از ما خارج اســـت. در لحظاتی کـــه تصمیم به مطالعه و کتابخوانی می‌گیریم، کتاب مناسبی در اختیار ما یا در ذهن ما وجود ندارد.

لیلا محبی یک شهروند راهکارش برای مقابله با چالش‌های بالا این گونه است: «من معمولا یک کتاب که مشتاق خواندنش هستم، در کیف خود دارم. شما ببینید یک خانواده چقدر برای خوراکی‌های مضر نظیر نوشابه، چیپس، پفک و... هزینه می‌کند؟ همین پول‌ها را اگر پس‌انداز کنیم، لااقل دو، سه کتابی می‌شود در ماه خریـــد. بعد کتاب‌هایی را که خریدیم و خواندیم با دوســـتان یا اعضای فامیـــل معاوضه کرده و به هم امانت دهیم.»

مهدی رضایی یک جوان کتابخوان راهکارش برای تقویت حس کتابخوانی این گونه است: «اولا یک گوشه دنج در خانه برای خودم درست کرده‌ام که به محض اینکه کتاب جدیدی به دســـتم می‌رسد، رهسپار آن گوشـــه دنج شده و مطالعه را شـــروع می‌کنم. بعد از خوانـــدن کتاب خلاصه آن را برای اعضای خانواده یا دوســـتانم تعریف می‌کنم. اگر درباره کتاب‌هایی که می‌خوانیم با اطرافیانمان گفت‌وگو کنیم،اشـــتیاق به خواندن در ما نهادینه می‌شود.»

مونا صابریان یک دانشـــجو در این باره می‌گوید: «باید کتاب‌هایی که دوســـت داریم، انتخاب کنیم و از کتاب‌های کم حجم و به روز برای شروع مطالعه و تقویت این عادت خوب در خود بهره بگیریم.»

*** خیلی‌ها عدم دسترسی به کتاب خوب را بهانه‌ای برای دور شدن از حس و حال مطالعه قرار داده و در روزهای بلند تابستان اوقاتشان را به بطالت در پای شبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه و دستگاه رایانه می‌گذرانند.**

تبدیل شدن به فرد موفق و خلاق با کتابخوانی

خواندن کتاب می‌تواند بهترین تصمیمی‌باشد که تا به حال برای کاهش استرس‌های خود گرفته اید.

زیبا آشـــتیانی یک روانشـــناس برایمان توضیح می‌دهد: «مطالعه در مقایسه با سایر فعالیت‌های کاهش دهنده اســـترس، بهترین روش برای غلبه بر استرس است. شاید باورش سخت باشد که افراد پراسترس با مطالعه به مدت ۶ دقیقه توانســـته‌اند استرس خود را کاهش دهند. بیمارانی که از کتاب راهنمای خودخوان برای از بین بردن استرس استفاده می‌کنند، زودتر از کسانی که به کارشناس مراجعه می‌کنند، می‌توانند استرس را در خود کاهش دهند.»

وی در ادامـــه می‌گوید: «هنگامـــی که کتابی را مطالعه می‌کنید به خصوص کتاب‌های داستان، از نظر احساسی به عمق داستان می‌روید و ارتباط احساسی با قهرمانان داستان برقرار می‌کنید. مطالعات نشان داده است کســـانی که از نظر احساسی با داستان ارتباط برقرار می‌کنند در دنیای واقعی انسان‌های مهربان و دلسوزی هستند.»

وی در توصیف ســـایر فواید مطالعه مستمر و هر روزه و نیز خصوصیات متمایز افراد کتابخوان توضیح می‌دهد: «ما انسان‌ها پس از مطالعه باهوش‌تر می‌شویم. چنـــد روز پس از پایان کتاب مغز ما تغییرات مثبتی را نشان می‌دهد. دانشمندان دریافته‌اند که بهبود در کارکرد مغز به دلیل ارتباطات شدید در مغز و تغییرات عصبی است که در حافظه عضلانی ایجاد می‌شود.

مطمئنا یک انســـان باهوش و تحصیلکرده برای دیگران جذابیت بیشتری دارد. شخصی که بتواند در هر حیطه موضوعی بحث کند توجه‌ها را به سمت خود جذب می‌کند و مورد تحسین دیگران واقع می‌شود.

هرچه بیشتر مطالعه کنیم بیشتر خودمان را در قالب قهرمانان کتاب‌ها می‌بینیم و مدل‌های رفتاری آنهـــا به زندگی خود منتقـــل می‌کنیم؛ مثلا صبورتر خواهیم شد.

کسانی که مطالعه می‌کنند انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی گوناگون دارند و از خلاقیت بیشـــتری برای عبور از چالش‌ها برخوردارند.»

این روانشـــناس درباره مهم‌ترین کارکرد مطالعه بـــر مغز می‌گوید: «هنگام مطالعـــه با کلماتی مواجه می‌شـــوید که به طور معمول به کار نمی‌برید. حتی کلماتی که اصلا قبلا به گوشتان نخورده است و معنی این کلمات را ازمحتوای متن کتاب متوجه می‌شوید. بنابراین مطالعه نه تنها دایره لغات شـــما را بیشـــتر می‌کند، بلکه دانش و ادبیات شما را نیز تقویت می‌کند. در واقع با مطالعه سخنور خوبی می‌شوید و راحت‌تر می‌توانید نیازها، خواســـته‌ها و اهدافتان را به دیگران منتقـــل کنید. در یک کار کوچـــک اداری می‌توانید نامه‌ای خوب و مختصر بنویسید و کارتان راحت‌تر به پیش رود. در مدرسه و دانشگاه رهبر گروه می‌شوید و از پس کنفرانس‌های درسی به خوبی برمی‌آیید. در چالش‌های عاطفی با گلچین کردن کلمات مثبت‌تر می‌توانید بـــه راحتی از چالش‌های عاطفی با اعضای خانواده و اطرافیانتان عبور کنید.»

عضویت در کتابخانه عمومی اولین گام برای نهادینه کردن فرهنگ کتابخوانی

خیلی‌ها عدم دسترسی به کتاب خوب را بهانه‌ای برای دور شدن از حس و حال مطالعه قرار داده و در روزهای بلند تابســـتان اوقاتشان را به بطالت در پای شـــبکه‌های اجتماعی و تلفن همراه و دستگاه رایانه می‌گذرانند. واقعا این ظلم بزرگی اســـت که در حق روح خود روا می‌دارید.

چه جایـــی بهتر از کتابخانه عمومـــی برای دیدن و خوانـــدن انواع کتاب، آن هم به صـــورت تقریبا رایگان؟ در کتابخانه‌هـــای عمومی این فرصـــت را دارید که انواع مختلف کتاب را امتحان کنید و سلیقه خود را شناسایی کنیـــد. راهنمایی‌های کتابداران هم می‌تواند برای شـــما سودمند باشد.

با این حـــال خیلی‌ها به روز نبودن کتابخانه‌های عمومی و نبود کتاب‌های جدید در قفســـه‌های این کتابخانه‌ها را بهانه‌ای برای عدم عضویت در نزدیک‌ترین کتابخانه عمومی به محل سکونتشان قرار می‌دهند، که اصلا بهانه‌ای پذیرفته شدنی نیست.

مریم صغیری یک عضو فعال کتابخانه عمومی محله برایمان می‌گوید: «لااقل با عضویت در کتابخانه عمومی برای شـــروع عادت به مطالعه کتاب در حد کافی وقت و زمـــان در اختیار دارید. ضمن اینکه در محیطی قرار می‌گیریـــد که محیط مطالعه و محل رفت و آمد افراد کتابخوان است. شاید بتوانید کتاب‌های جدیدتر را که روی پیشخوان بازار نشر هستند از دوستان کتابخوان خود در محل کتابخانه عمومی به امانت بگیرید.»

احمد ترابیان یک عضو دیگـــر کتابخانه عمومی محله می‌گوید:« باید در فضای مجازی عضو گروه‌های کتابخوان شـــوید. ضمن اینکه همیشـــه در دفترچه همراهتان یا در تلفن همراه یک فهرســـت برای ثبت کتاب‌های خوب به همراه داشته باشید. در هر جمع و یا گروه‌های مجازی که در مورد کتاب خوبی صحبت شـــد و یا جایی نقد کتابی را مطالعه کردید که از آن خوشتان آمد، آن را به لیستتان اضافه کنید تا هر وقت تصمیم به انتخاب کتاب گرفتید به آن مراجعه کنید.»

علی رضا پور که خود چند جلد داســـتان کمدی کوتاه نوشته برایمان می‌گوید: «بهتر است زمینه‌های مختلف موضوعی کتاب‌ها را بشناسید و موضوعات مورد علاقه خود را مشخص کنید. به این ترتیب جست‌وجو برای شـــما راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد شـــد. در کتاب‌فروشی‌ها معمولا کتاب‌ها بر اساس موضوعاتی مانند فلســـفی، هنری،علمی، آموزشی، روانشناسی، داستان کوتاه، رمان و ... طبقه‌بندی شده‌اند. البته این عناوین ممکن است مطلق نباشد، ولی معیار خوبی برای شروع است.

این گونـــه‌هـــا خـــود دارای زیرگونه‌های متنوعی هستند؛ مثلا در رمان زیرگونه‌های معمایی، کمدی، درام، فانتزی، علمی تخیلی، حادثه‌ای و ... وجود دارد و حتی این شاخه‌ها نیز باز هم تقسیم‌بندی می‌شوند. مثلا رمان کمدی خود به کمدی- درام، هجو، کمدی رمانتیک و ... طبقه‌بندی می‌شوند.»

*** هنگامی که کتابی را مطالعه می‌کنید به خصوص کتاب‌های داستان، از نظر احساسی به عمق داستان می‌روید و ارتباط احساسی با قهرمانان داستان برقرار می‌کنید. مطالعات نشان داده است کسانی که از نظر احساسی با داستان ارتباط برقرار می‌کنند در دنیای واقعی انسان‌های مهربان و دلسوزی هستند.**

مطالعه روزانه معجزه‌ای در شلوغی روزمرگی‌ها

خلاصـــه کردن کتاب، چند فایده اصلی دارد: به فهم بیشتر شـــما از کتاب کمک می‌کند. سعی کنید از روی کتاب رونویسی نکنید. یک قسمت را بخوانید و سپس با زبان خودتان آن را خلاصه کنید. این گونه ذهنتان بیشتر درگیرِ کتاب خواهد شد و احتمال به خاطرسپاری مفاهیمِ آن هم بیشتر است.

رجوع مجدد به مطالب کتاب را ساده‌تر می‌کند. حتما در آینده نیاز خواهید داشت تا مجددا به مفاهیم این کتاب مراجعه کنید. اگر خلاصه‌ای از کتاب داشـــته باشید که خودتان آن را نوشـــته‌اید، مراجعه مجدد و مرور مفاهیم برایتان لذت‌بخش‌تر و مفیدتر خواهد بود.

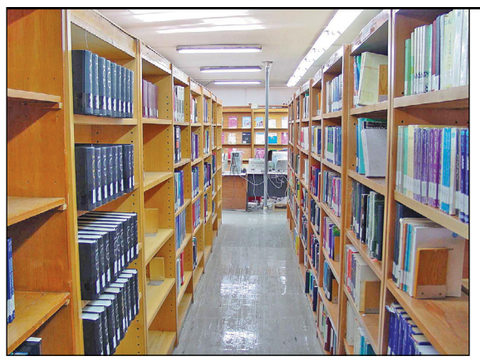
پیشنهاد می‌شود خلاصه شخصی خودتان را داشته باشید، اما خواندن خلاصه دیگران از آن کتاب هم می‌تواند مفید باشد. یک روشِ خوبِ استفاده از خلاصه‌های دیگران، قرار دادن آن خلاصه کنارِ دستتان هنگام خواندن کتاب است. این گونه می‌توانید هرجا که لازم دانستید، مطالبی را هم خودتان اضافه کنید.

می‌توانید برای انتشـــار خلاصه‌های خودتان وبلاگ یا کانال در شـــبکه‌های اجتماعی داخلی هم بزنید. شوق خلاصه کردن و قرار دادن خلاصه‌های کتاب در یک جای مشخص باعث ایجاد عادت به کتابخوانی شما می‌شود.

ســـودابه مهربان یک مشاور، توصیه به شیوه مطالعه مستمر و هر روز دارد. وی برایمان می‌گوید: «همان مفهوم آهسته و پیوسته پیمودن مسیر را لطفا رعایت کنید. مگر قرار نیست کتاب به بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند؟ پس چرا باید خواندنِ کتاب را قطع کنیم؟

مفاهیمِ کتاب را هم آهسته آهسته به مغزتان بفرستید تا برود و سَر جایش بنشیند. هنگام خواندنِ کتاب، خوب به مطالبش فکر کنید. دوره‌های تندخوانی و این داستان‌ها را رها کنید. حالا که فهمیدید چه کتاب‌هایی بخوانید و کتاب‌های مناسب را پیدا کرده‌اید رهایشان نکنید.

اگر محلی بـــرای ثبت تداعی‌هـــای خودتان هنگام خواندن کتاب هم داشـــته باشید، عالی است. سعی کنید مصداقِ مفاهیمِ کتاب را در زندگی خودتان پیدا کنید و به راه‌حل‌های جدیدی برسید.»



*** یک دانشجو: باید کتاب‌هایی که دوست داریم، انتخاب کنیم و از کتاب‌های کم حجم و به روز برای شروع مطالعه و تقویت این عادت خوب در خود بهره بگیریم.**

تاسیس موسسه غیرتجاری ناجی‌گستر قائم در تاریخ ۱۳۹۷/٤/۱۲ به شماره ثبت ٤۵۰۳۳ به شناسه ملی ۱٤۰۰۷۶۹٤۵۶۸

ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع: ارائه خدمات انتظامی حفاظتی و مراقبتی از جمله حفاظت از اماکن و تاسیسات خصوصی و دولتی فاقد طبقه‌بندی حفاظتی از قبیل محلات و مجتمع‌های مسکونی تجاری صنعتی و شعب غیرمادر بانکهای خصوصی و موسسات مالی و اعتباری و صندوق‌های قرض‌الحسنه و اماکن تفریحی و فرهنگی و آموزشی و ورزشی و درمانی، زمین‌ها و تاسیسات کشاورزی، سیلوها، انبارهای کالا و پروژه‌های عمرانی. شماره مجوز ۴۵/۲۲/۳/۱۳۹۷۱۲۹۲ تاریخ مجوز ۱۳۹۷/۱/۲۹ مرجع صادرکننده مرکز انتظام پلیس پیشگیری ناجا مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران- شهرستان تهران- بخش مرکزی- شهر تهران- تهران‌ویلا- کوچه شـــهید علی‌اصغر عنبرافشان- خیابان ستارخان- پلاک ۳۸۳- مجتمع تجاری چشـــم‌انداز- طبقه پنجم- واحد ۳ کدپستی ۱۴۴۴۷۴۳۱۶۸ سرمایه شخصیت حقوقی: ۱/۰۰۰/۰۰۰ریال می‌باشد. اسامی و میزان سهم‌الشـــرکه شرکا: خانم ناهید فخر به شماره ملی ۰۰۳۶۸۴۰۱۵۷ دارنده ۱۵۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای علی‌اکبر آل‌یمین به شماره ملی ۰۴۵۱۹۸۶۰۵۹ دارنده ۴۰۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای شعبانعلی امیرحسینی به شماره ملی ۰۶۰۳۰۷۱۲۰۱ دارنده ۱۵۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای حسن نیک صفت اباتری به شماره ملی ۲۶۷۷۷۳۲۶۶۱ دارنده ۱۵۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای مجتبی ارکانی یامچی به شـــماره ملی ۳۹۷۹۲۱۹۶۴۱ دارنده ۱۵۰/۰۰۰ ریال سهم‌الشـــرکه اولین مدیران: آقای علی‌اکبر آل‌یمین به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مجتبی ارکانی یامچی به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای شعبانعلی امیرحسینی به سمت عضو هیئت مدیره، آقای حسن نیک‌صفت اباتری به سمت عضو هیئت مدیره و خانم ناهید فخر به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. دارندگان حق امضا: کلیه اوراق بهادار و تعهدآور موسسه از قبیل چک، سفته بروات، قراردادها، عقود اسلامی با امضاء آقای علی‌اکبر آل‌یمین همراه مهر موسسه معتبر می‌باشد. اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه.

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

آگهی تغییرات شرکت آرتین توسعه پاسارگاد با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۷۳۸ و شناسه ملی ۱٤۰۰۶٤۶۰۵۶۲

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی فوق‌العـــاده مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: - اعظم کهنی با شـــماره ملی ۰۰۴۲۷۷۶۵۵۴ با دریافت ۲۰۰۰۰۰۰ ریال از صندوق شـــرکت از ردیف شرکا خارج گردید. متین فراهانی با شماره ملی ۰۰۷۹۹۲۲۸۲۱ با دریافت ۷۸۰۰۰۰۰ ریال از صندوق شرکت سهم‌الشرکه خود را به میزان ۲۰۰۰۰۰ ریال کاهش داد. در نتیجه ســـرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۸۰۰۰۰۰ ریال به ۱۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش و ماده مربوطه در اساسنامه اصـــلاح گردید و میزان سهم‌الشـــرکه شـــرکا بعد از کاهش سرمایه به شرح ذیل می‌باشد. امیر داودآبادی دارای ۳۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشـــرکه- ســـهیل رســـتمیان دارای ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشـــرکه- متین فراهانـــی دارای ۲۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه- صابر کریمی دارای ۳۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه- تعـــداد اعضا هیئت مدیره به ۴ نفر کاهش و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

حجت‌اله قلی‌تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستانهای استان تهران
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رودهن

آگهی تغییرات شرکت مهندسی سیتل ترونیکس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۳۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۵۸۰۵۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۲/۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: بهروز جراحی به شماره ملی ۶۵۹۹۷۸۵۲۰۴ به ســـمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، بابک جراحی به شـــماره ملی ۰۰۶۲۰۸۸۵۷۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و بهزاد جراحی به شـــماره ملی ۰۰۳۴۹۲۰۳۰۷ به ســـمت عضو هیئـــت مدیره تعیین گردیدند. کلیه اوراق و اســـناد تعهدآور از جمله چک ســـفته برات با امضا منفرد هر یـــک از اعضا هیئت مدیره با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت سازه‌گستران شهرتاش با مسئولیت محدود به شماره ثبت ٤۷۵۲۷۷ و شناسه ملی ۱٤۰۰۵۰۶۹۱٤۱

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومـــی فوق‌العـــاده مـــورخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۱ تصمیمـــات ذیل اتخاذ شـــد: به موضوع شـــرکت موارد ذیل الحاق و ماده مربوطه در اساســـنامه اصـــلاح گردید: انجام خدمـــات طراحی در امور ساختمان، انجام و عرضه خدمات نظارت ساختمان، انجام خدمات اجرای ساختمان، سرمایه‌گذاری و مشـــارکت در اجـــرای کلیـــه پروژه‌هـــای ساختمان‌ســـازی و عمرانی، اجرای کلیه پروژه‌های عمرانـــی اعم از فلـــزی و بتنی و ســـاخت راه و باند و ســـاخت راه‌آهن و متـــرو و احداث کانال و احداث تونل و نقشـــه‌برداری و تســـطیح اراضی و تاسیســـات برقی و مکانیکی ســـاختمان‌ها و کارخانجات صنعتی و بازســـازی ابنیه و تزئینات داخلی و خارجی ســـاختمان‌ها، ایجاد و نگهداری فضای ســـبز و محوطه‌ســـازی، شـــرکت در کلیـــه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین‌المللی کلیه موارد فوق‌الذکـــر خریدوفـــروش کلیه مصالح و امکانات و ماشین‌آلات و تجهیـــزات و دارایی‌هـــای مورد اســـتفاده در ساختمان‌ها و پروژه‌هـــای عمرانـــی از داخل و خـــارج از کشـــور، اخـــذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی ازکلیه بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری داخل و خارج از کشور درصورت نیاز پس از اخذ مجوزهای لازم.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان درشهرستانها

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۸۴۵ ۴۳۹۷ ۳۳۷۷ ۶۱۰۴ و یا حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ **(سیبا)** بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد۶۹ به نام حسین شریعتمداری(مؤسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** یا پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی			پست سفارشی		
		یکساله	شش ماهه	سه ماهه	یکساله	شش ماهه	سه ماهه
کیهان فارسی	روزانه	۳/۳۸۰/۰۰۰	۱/۶۵۰/۰۰۰	۸۳۰/۰۰۰	۴/۴۹۰/۰۰۰	۲/۲۵۰/۰۰۰	۱/۱۳۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۶/۲۰۰/۰۰۰	۳/۱۰۰/۰۰۰	۱/۵۵۰/۰۰۰	۷/۱۹۰/۰۰۰	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۶/۲۰۰/۰۰۰	۳/۱۰۰/۰۰۰	۱/۵۵۰/۰۰۰	۷/۱۹۰/۰۰۰	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۱/۶۸۰/۰۰۰	۸۴۰/۰۰۰	۴۲۰/۰۰۰	۲/۵۸۵/۰۰۰	۳/۶۰۰/۰۰۰	۶۵۰/۰۰۰
مجله زن‌روز	هفتگی	۱/۴۳۰/۰۰۰	۷۱۵/۰۰۰	۳۵۷/۵۰۰	۲/۳۳۵/۰۰۰	۱/۳۰۰/۰۰۰	۵۸۵/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	هفتگی	۱/۱۰۰/۰۰۰	۵۵۰/۰۰۰	۲۸۰/۰۰۰	۱/۶۰۰/۰۰۰	۸۰۰/۰۰۰	۴۰۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲ ماهانه	۲۶۲/۰۰۰	—	—	۳۵۰/۰۰۰	—	—

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 پرداخت شده، 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- درصورت 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.

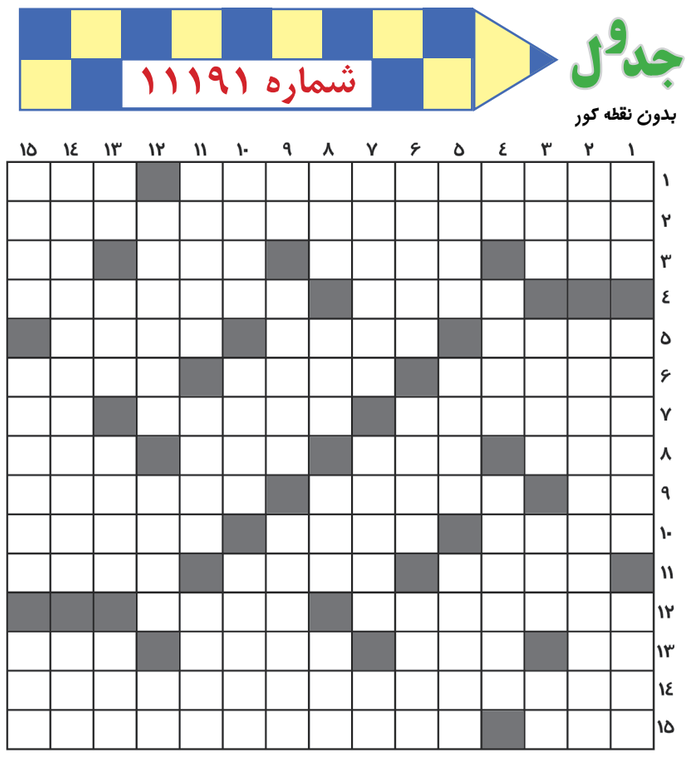
فرم تقاضا

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

تلفن: ۳۳۹۱۳۲۳۸ ۰۲۱ نمابر: ۳۵۲۰۲۴۳۸ ۰۲۱ سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۲۲۰۱۲۱۲۸۴
واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

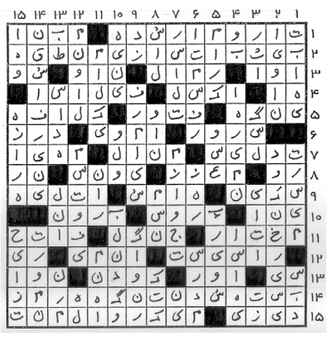
جدول شماره ۱۱۱۹۱

بدون نقطه کور



افقی:

۱- اقـــرار کردن، ســـخن گفتـــن- از اجزای خورش قیمه ۲- سیاســـت شکســـت‌خورده بانک مرکزی، در مورد تثبیت قیمت پول‌های بیگانه ۳- میهمانی، ســـور- پدر شعر نو- مربی درهم ریختـــه- صفت عدد ۴- ســـوره‌ای در کلام‌الله مجید- گاوباز اسپانیایی ۵- شهری در نزدیکی ترکیه- همسایه آلمان و بلژیک- نهی از بافتن ۶- شـــرکت ساختمانی متخصص- از پیامبران- نشانی پســـتی ۷- سلاح دراویش- مدیریت بر تشـــکیلات- پسوند گفتار و کردار ۸- حاکم مرزی- ماده اولیه ماکارونی- پرتابی از کمان- گربه‌سان آسیایی ۹- پسوند آش‌ها- وسیله غذاخوردن- پایتخت آلبانی ۱۰- مقام و منزلت- یک پای ســـفره هفت‌سین- بانوی پاکدامن ۱۱- نوار سلولوییدی برای هنر سینما- مطلع و دانا- مکمل غذاها ۱۲- نوه چنگیز که از قزاقستان تا اکراین سلطنت می‌کرد- داستان ادبـــی ۱۳- جنس قوی- روح و روان - غزوه‌ای معروف- تنگدستی ۱۴- شرط محبوب شدن مســـلمانان در مغرب زمین ۱۵- نیاز راه‌آهن- درآمد آمیخته به ربا در بانک‌های ما.

عمودی:

۱- سلاح ویرانگر- نظام خود بزرگ پندار- شهر ساحلی ۲- کوچک- میراثی ارزشمند برای ایرانیان ۳- جراحت- خسرو در لسان عرب- خانه شـــاعرانه- تپه ۴- مدافع فوتبال- رکنی در موسیقی ایرانی- ده برابر چهار وجب ۵- برای سنجش طلا وزن آن ۳۱/۱ گرم است- ضرر- هزینه‌ها ۶- فرزند نوه- گل دوستدار جویبارها- حرف اضافه فارسی قدیم ۷- چاپلوسی- لباسی زنانه- بانگ ندا ۸- کتاب هندوها- روشنایی- نوعی پارچه- عصبانیـــت ۹- رودی در فرانسه- تمدن- تنوع و گوناگونی در لسان بیگانه ۱۰- مزرعه آخرت- وبگاه اینترنتی- کســـی که با دیگری در یک زندان باشد ۱۱- وصفی برای حلزون- تند- بن فعل آراســـتن ۱۲- میکده صوفیان- حرکت کردن- فلز گرانبها ۱۳- نتی در موسیقی- فریاد- وصف زمین لم‌یزرع- نخلســـتان غصب شـــده حضرت زهرا(س) ۱۴- از تشعشـــعات خطرناک خورشیدی که در اتمسفر زمین جذب می‌شود- تولیدی از پالایشگاه ۱۵- از اعداد- بچه محروم از حمایت پدر و مادر- زرنگ فرصت‌طلب.