شکست شبیخون کرونا با روشنای امید و همدلی

راه‌های غلبه بر اضطراب بیماری‌های واگیردار و تکیه بر موج امیدواری

بخش نخست — گالیا توانگر

هراس از بیماری‌های واگیردار همواره همراه بشر بوده است، اما آنچه که می‌تواند امیدبخش باشد این است که هرچه می‌گذرد، انسان در کنترل بیماری‌های واگیردار صاحب دانش و تجربه بیشتری می‌شود. در مورد بیماری ویروسی کرونا باید به شما اطمینان دهیم که چنانچه نکات بهداشتی را جدی بگیرید، تا درصد بالایی مصون خواهید ماند. افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند - فارغ از اینکه در چه سن و سالی به سر می‌برند- بهتراست در خانه بمانند و خود را با مطالعه، هنرهای خانگی، دیدن فیلم و بودن در بین اعضای خانه سرگرم کنند. این روزها می‌تواند روزهایِ شادی‌بخشِ همدلی با اعضای خانواده باشد، فرصتی که روزمرگی‌ها و مشغله‌های مربوط به آن از ما ربوده‌اند.

کافی است از طریق گوشی تلفن همراه وارد یکی از شبکه‌های مجازی شوید؛ فیلمی‌از شهر «ووهان» - مبدا بیماری- همه‌جا نشر داده شده است. آدم‌های قرنطینه‌شده از پشت پنجره فریاد می‌زنند: «دوام بیاورید، ما تنها نیستیم.» از نگاه عینی کرونا نوعی مرض ویروسی با قدرت سرایت بالاست، اما علم پزشکی این نوید را می‌دهد که احتمال مرگ با این بیماری تنها دو درصد است.

شمایی که لحظه به لحظه اخبار کرونا را چک می‌کنید، باید بدانید که قدرت تخریب اضطراب کرونا از احتمال ابتلا به این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن، خیلی بیشتر است. پیچیدگی روانی این موقعیت ممکن است شما را از پا در بیاورد و سطح ایمنی بدنتان را به شدت کاهش دهد.

بیداری ترس در ضمیر ناخودآگاه

ما توسط اخبار اضطراب‌آور مربوط به کرونا احاطه شده‌ایم. این موج رسانه‌ای - لبریز خبرهای منفی- قابلیت صدمه زدن روانی دارد. ما نمی‌دانیم که عامل خطرساز کجاست؟ یا از چه طریقی به سراغمان می‌آید؟ گویی ما در شبی تاریک میان اشباح تسخیرکننده جسم و جان گرفتار آمده‌ایم. در چنین حالتی تمام کهن ترس‌های ناخودآگاه انسان، ناگهان بر سر او آوار می‌شود و آدم‌ها را از رفتار منطقی و واقع بینی دور می‌کند.

محسن قریب یک فعال اجتماعی، برایمان توضیح می‌دهد: «هراس وسواس‌گونه از ابتلا، نوعی خوفِ از دست دادن است. ما علاوه بر ترس از مرگ، در هراسیم که به‌عنوان ناقل، دیگران را مبتلا کنیم. پس تصرف شدن توسط موج منفی‌بافی‌ها، نه فقط سطح سیستم ایمنی بدن را پایین می‌آورد، بلکه حس بی‌پناهی و احساس گناه را در فردِ مضطرب تقویت می‌کند.»

وی ادامه می‌دهد: «در این حالت ترس وسواس‌گونه، هر همسایه‌ای برای ما یک تهدید بالقوه است! هرکس که به ما نزدیک شود، ممکن است در بطن خویش، بذر مرگ را پرورانده باشد! در نتیجه فاصله می‌گیریم و هر فردی از دیگری دور می‌شود. انزوا در کوتاه‌مدت آسوده خاطرمان می‌سازد، اما اندکی بعد، خود باعث اضطراب و پریشانی می‌شود.»

یک روانشناس: برای کاهش آسیب‌های روانی در محیط خانه در مورد بیماری بیش از حد صحبت نکنید. برای کودکان، بیماری کرونا را فاجعه‌آمیز و غیرقابل کنترل عنوان نکنید و به‌صورت غیرمستقیم به کودکان رعایت نکات بهداشتی را آموزش دهید.

این مشاور درباره آثار اضطراب کرونا می‌گوید: «اینجاست که آن فیلم کوتاه «ووهان» معنایی واقعی می‌یابد. آن آدم‌های ایستاده در پشت پنجره که به بانگ بلند، یکدیگر را به تاب آوردن و طاقت داشتن فرا می‌خوانند، امید می‌دهند و همراهی می‌کنند؛ مشغول پل زدن بر شکاف انزوا هستند. در تلاش برای بازسازی اعتماد، دوست گرفتن همسایه و دل دادن به زندگی. آنچه از مبتلا شدن به کرونا ترسناک‌تر است، دور شدن ماست از هم، اعتماد نکردن به دیگری و ترسیدن از او. چنین ترسی ممکن است پیوندهای اجتماعی را در حدی تضعیف سازد که پس از پایان بیماری به آسانی مرمتِ روابط انسانی خدشه‌دار شده، ممکن نباشد. ویروس کرونا، دشمن نامرئی مشترکی است که می‌شود برابرش متحد ماند، به واسطه‌اش همدل شد و از فرصت شبکه‌های اجتماعی و امکانات ارتباطی بهره برد تا به عزیزان دور و نزدیک یادآوری کرد، دوستشان داریم، کنارشان هستیم و مهم‌تر از همه، آنها را در ترس رها نمی‌کنیم و تنها نمی‌گذاریم، زیرا در این احوال تنها چیزی که باید واقعاً از آن بترسیم، خود ترس است.»

ویروسی که دل‌ها را به هم نزدیک کرده است

در چین به‌دلیل کرونا احوالپرسی‌های قدیمی دوباره متداول شده است. در گذشته دست نمی‌دادند، بلکه دست روی دست می‌گذاشتند. در ایران، قدیم‌ها دست را جلوی دهان قرار می‌دادند. الان هم نوع سنتی دست روی سینه و کمی خم شدن اجرا می‌شود. دست دادن در واقع بهداشتی نیست.

مرضیه صالحی یک خانه‌دار می‌گوید: «با توجه به توصیه‌های پزشکان رعایت نکات بهداشتی، جلوه‌کننده نوع دیگری از همدلی‌ها بود. ما با گرد هم آمدن اعضای خانواده در ساعات بیشتری، با هم بازی‌های فکری انجام می‌دهیم، فیلم می‌بینیم، کتاب می‌خوانیم و با هم دقایق بیشتری گفت‌وگو داریم. بیایید نیمه پر لیوان را ببینیم. در واقع کرونا باعث شده دل‌های ما به هم نزدیک‌تر شود.»

صالحی در مورد همدلی بین هم‌محلی‌ها برای تهیه برخی اقلام بهداشتی می‌گوید: «ما بین خانم‌های محله تقسیم کار کرده‌ایم. عده‌ای با آب و شوینده وایتکس، محلول ضدعفونی‌کننده درست کرده‌اند. عده‌ای دیگری هم هرکدام تعدادی ماسک پارچه‌ای دوخته‌اند. این اقلام را رایگان در محله توزیع کرده‌ایم.»

محمد رئوفی یک فرهنگی، برایمان می‌گوید: «به‌عنوان یک بیننده که خبرها را دنبال می‌کنم، متوجه شدم که بهترین روش برای جلوگیری کردن از آثار منفی این ویروس در بدن ما، قوی کردن سیستم دفاعی بدن است؛ یعنی اگر سیستم دفاعی بدن انسان به اندازه کافی قدرتمند باشد، تبدیل به یک سپر ایمنی کارآمد در مقابل این ویروس می‌شود. متخصصین این حوزه پیشنهادهای مختلفی برای قدرتمند کردن سپر ایمنی بدن داده‌اند که دنبال کردن این روش‌ها از منابع معتبر می‌تواند تا حد زیادی به ما کمک کند.»

ثریا بیاتی یک متخصص تغذیه، درباره چگونگی ارتقای سیستم ایمنی بدن با تغذیه سالم می‌گوید:

یک خانه‌دار: ما بین خانم‌های محله تقسیم کار کرده‌ایم. عده‌ای با آب و شوینده وایتکس، محلول ضدعفونی کننده درست کرده‌اند. عده‌ای دیگری هم هر کدام تعدادی ماسک پارچه‌ای دوخته‌اند. این اقلام را رایگان در محله توزیع کرده‌ایم.

«ارتش سیستم ایمنی هم مثل هر نیروی مبارز دیگر در معده رژه می‌رود. جنگجویانِ یک سیستم ایمنی سالم نیاز به تغذیه خوب و منظم دارند. مدت‌هاست که دانشمندان دریافته‌اند افرادی که دچار سوءتغذیه هستند، نسبت به بیماری‌های مسری آسیب‌پذیرترند. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه کمبود ریزمغذی‌ها، مثلا کمبود زینک، سلنیوم، آهن، مس، فولیک اسید و ویتامین‌های B۶، A، C و E، سبب تغییر عکس‌العمل سیستم ایمنی می‌شود.»

«اما چه باید کرد؟» وی پاسخ می‌دهد: «اگر شک دارید که رژیم غذایی‌تان ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن‌تان را تامین نمی‌کند، علت شاید نخوردن سبزیجات یا ترجیح نان سفید به غلات است. مصرف روزانه یک مولتی‌ویتامین یا مکمل معدنی جدای از اینکه احتمالا تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی می‌گذارد، می‌تواند برای سلامت شما از همه نظر سودمند باشد؛ اما مصرف دوزهای بالا، لزوما چنین اثری ندارد. پژوهشگران در حال تحقیق بر روی پتانسیل مواد مغذی مختلف برای ارتقاء ایمنی بدن هستند.»

کاهش استرس کودکان در مقابله با کرونا

کودکان ممکن است به روش‌های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان بدهند، مثلاً بیشتر به والدین بچسبند، مضطرب و گوشه‌گیر و یا عصبانی و آشفته شوند و حتی دچار شب‌ادراری شوند.

مریم رستگاری یک روانشناس کودک توضیح می‌دهد: «به واکنش‌های کودک‌تان به‌گونه‌ای حامیانه پاسخ دهید، به نگرانی‌هایشان گوش دهید و تا می‌توانید عشق و توجه بیشتری نثارشان کنید. کودکان در شرایط سخت به عشق و توجه بزرگترها نیاز دارند. بنابراین تا می‌توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید. به‌خاطر بسپارید که به حرف‌های کودک‌تان گوش کنید، با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید. حتی‌المقدور فرصت بازی کردن با کودکان و آرامش آنها را فراهم کنید.»

وی در ادامه می‌گوید: «هر چقدر که موضوع کرونا بیشتر عنوان شود، کودکان استرس بیشتری تجربه می‌کنند و باعث «خودبیمارانگاری» در آنها شده به همین خاطر کودک احساس ناتوانی در مقابل این مشکل خواهد کرد و دچار آسیب روانی و احساس حقارت می‌شود. جهت کاهش آسیب‌های روانی در محیط خانه در مورد بیماری بیش از حد صحبت نکنید. برای کودکان، بیماری کرونا را فاجعه‌آمیز و غیرقابل کنترل عنوان نکنید و به‌صورت غیرمستقیم به کودکان رعایت نکات بهداشتی را آموزش دهید. به‌خاطر ماندن طولانی‌مدت در محیط خانه، حتما وقت کافی برای خندیدن و داشتن سرگرمی با کودکان اختصاص دهید و محیط خانه باید به دور از افکار منفی و باید باعث آرامش کودک باشد.»

حفظ روحیه مهم است

مهم این است که خودمان مراقب خودمان باشیم. هرکدام از ما دست‌هایمان را قبل از شست‌وشوی کامل به چشم و دهان‌مان نزنیم یا توی صورت دیگران سرفه نکنیم. به اطرافیان خود اصول صحیح خود مراقبتی را یاد دهیم، ولی نیازی نیست ادای دانشمندان نکوهش‌گر را در بیاوریم.

به جای فوروارد کردن پست‌های ناامیدکننده، هرچه طنز در چنته داریم به همدیگر بفرستیم. ما این روزها به شاد بودن بیشتر از هر زمان دیگری نیازمندیم. شادی، در عین حال تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است.

جعفر محمدی یک فعال رسانه‌ای توصیه می‌کند: «مدام از کرونا حرف نزنیم. این کار را به پزشکان، مسئولان و رسانه‌ها بسپاریم. اگر در خانه یا محل کار، کسی شروع کرد به منفی‌بافی درباره کرونا و اینکه «من می‌دونم کار ما تمومه» حرف را عوض کنیم؛ این همه سوژه در دنیاست. حتما باید خودآزاری و دیگرآزاری کنیم؟! به کودکان و نوجوانان آگاهی‌های لازم را بدهیم ولی باعث وحشت‌شان نشویم؛ آنها در سنی نیستند که بتوانند تهدیدی را که درونش کمی هم مرگ نهفته هست، تحمل کنند.»

وی ادامه می‌دهد: «بسیاری از کسب و کارها دچار رکود شده‌اند. طرف حساب‌های آنها، مانند موجرها، طلبکارها و کسانی که چک دست‌شان است این یکی دو ماه رعایت‌شان را کنند. انسانیت و شرافت اینجاها مشخص می‌شود. همه متفق‌القول هستند و قبلاً هم نوشته‌ام: «خانه امن‌ترین جای دنیاست». تا حد امکان در خانه بمانید، استراحت کنید، با اعضای خانواده معاشرت کنید، کتاب بخوانید، مجله بخوانید، آلبوم‌های قدیمی را مرور کنید، فیلم ببینید، سایت‌های مفید ببینید، کارهای عقب افتاده‌تان را سر و سامان دهید، خانه تکانی کنید، به دوستان قدیمی و فامیل‌ها زنگ بزنید و از لحظه لحظه «بودن در خانه» لذت ببرید.»

بهترین شیوه مبارزه با کروناست. برخی افراد ترس دارند، اما نسبت به رعایت نکات بهداشتی بی‌اعتنایند. شاید در نگاه اول نکات بهداشتی کم اهمیت جلوه کند، اما واقعیت این است که رعایت کوچک‌ترین نکات بهداشتی ممکن است، نجات بخش جانمان شود.»

این خانه‌دار می‌افزاید: «مادران به‌عنوان محور اصلی خانواده می‌توانند کنترل‌کنندگان وضعیت بهداشتی اعضای خانه باشند. به محض ورود، باید دست‌ها را شست و حتی‌الامکان از تردد در مکان‌های شلوغ خودداری کرد.»

وی در ادامه می‌گوید: «این روزها می‌تواند

یک فعال رسانه‌ای: خانه امن‌ترین جای دنیاست. تا حد امکان در خانه بمانید، استراحت کنید، با اعضای خانواده معاشرت کنید، کتاب بخوانید، مجله بخوانید، آلبوم‌های قدیمی را مرور کنید، فیلم ببینید، سایت‌های مفید ببینید، کارهای عقب‌افتاده‌تان را سر و سامان دهید، خانه‌تکانی کنید، به دوستان قدیمی و فامیل‌ها زنگ بزنید و از لحظه لحظه «بودن در خانه» لذت ببرید.

کرونا، شکست‌خورده پیش روی افراد آگاه

چند روزی است به هرجا می‌نگریم، اسم ویروس کرونا را می‌بینیم و این اسم تبدیل به یک سلبریتی شده که مهمان تمام محافل است.

آگهی تغییرات شرکت ایستا سپهر ماندگار شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۱۰۱۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۰۱۶۱۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- آقای عیسی کریمی به کدملی ۳۸۰۱۸۰۰۹۲۱ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۲- خانم سمانه قاسمی به کدملی ۰۰۱۰۷۰۰۲۶۹ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۳- آقای محمدباقر مظفری‌نیا به کدملی ۴۳۲۱۸۶۵۸۵۹ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۴- آقای‌مجید غمامی به کدملی ۰۰۳۲۷۸۰۶۷۲ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۵- آقای وحید حصاری عراقی‌نژاد به کدملی ۰۰۴۱۷۱۷۵۷۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۶- آقای حامد حسینی به کدملی ۰۰۵۵۸۶۵۰۱۱ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۷- خانم میترا اکبر به کدملی ۰۰۵۲۸۲۰۲۳۸ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۸- آقای مسعود سادات موسوی به شماره ملی ۰۰۴۱۰۷۸۹۴۲ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) ۹- آقای شهرام مختاری به کدملی ۰۴۵۲۵۵۴۴۳۸ به سمت عضو هیئت مدیره ۱۰- آقای امیرعباس فتحی به کدملی ۰۰۶۴۱۰۱۳۵۵ به سمت عضو هیئت مدیره ۱۱- آقای فرهاد حصاری عراقی‌نژاد به کدملی ۰۰۸۰۰۰۴۶۴۴ به سمت عضو هیئت مدیره ۱۲- آقای فرشید قادری به کدملی ۲۱۲۰۵۴۳۳۲۱ به سمت عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء) برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند.

حق امضای کلیه اوراق بهادار و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و هرگونه قراردادی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره متفقا با مهر شرکت معتبر است و نیز امضای کلیه اوراق عادی و مکاتبات اداری و مراسلات با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره به تنهایی با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت تولیدی شیرین ساز قطره طلا سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۵۴۶۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۸۸۹۸۵

به‌استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: تهیه و تولید و توزیع و خرید و فروش صادرات و واردات تولید انواع محصولات غذایی شامل انواع لواشک و آلوچه و زالزالک و انواع گوشت قرمز و سفید و ماهی انواع محصولات غذایی رب گوجه فرنگی تن ماهی ترشیجات و شوریجات، آبلیمو، آبغوره، سرکه، زیتون، روغن زیتون، انواع روغن‌های خوراکی، روغن آفتابگردان، انواع سس سرد و گرم، مرباجات، انواع کنسروجات گوشتی و غیرگوشتی، کمپوجات، انواع چاشنی‌ها، خشکبار، ادویه‌جات، قند و شکر چای برنج گندم، جو، ذرت، انواع حبوبات، زعفران میوه‌جات خشک و منجمد، سبزیجات خشک و منجمد، انواع کیک و کلوچه و ویفر و شکلات و آبنبات. در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم تعداد اعضاء هیئت مدیره از ۲ نفر به ۵ نفر افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح شد.

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

آگهی تغییرات شرکت صنایع پلاستیک و ملامین ایران سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۱۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۳۳۵۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۷ به تصویب رسید. آقای صدرا صادقی یزدانخواه به کدملی ۰۰۱۲۹۴۱۹۱۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و آقای احمد صادقی یزدانخواه به کدملی ۱۳۷۷۸۲۱۸۷۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای حسن لشگری به کدملی ۵۵۹۹۶۳۰۵۸۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای احمد ودود سیدی به کدملی ۱۳۷۷۷۷۲۱۷۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضا مشترک مدیرعامل و یکی از اعضا هیئت مدیره و با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه‌های اداری به امضا منفرد مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد. آقای مختار درویش با کدملی ۶۲۶۹۸۸۴۷۳۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد کاوه با کدملی ۱۳۸۲۰۷۴۲۰۴ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات شرکت گروه اعتماد مهر پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۳۵۹۳۲۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۱۲۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: علی نظری به شماره ملی ۰۰۶۹۷۴۸۶۵۹ به نمایندگی از شرکت شمس ارتباطات پارس به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۸۴۰۴۸ به عنوان رئیس هیئت مدیره و داود علیزاده به شماره ملی ۱۳۷۹۲۸۵۱۸۶ به نمایندگی از شرکت توسعه بهسان بهرامن با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۴۴۰۵۱ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل برای بقیه مدت تصدی هیئت مدیره انتخاب گردیدند. و در سمت سایر اعضای هیئت مدیره تغییری حاصل نگردید و کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از قبیل چک، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً به همراه مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر و سایر اوراق عادی و غیر تعهدآور با امضای مدیرعامل منفرداً به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستانها

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۱۰۴ ۳۳۷۷ ۴۳۹۷ ۶۸۴۵ 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 با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی - یکساله	پست عادی - شش ماهه	پست عادی - سه ماهه	پست سفارشی - یکساله	پست سفارشی - شش ماهه	پست سفارشی - سه ماهه
کیهان فارسی	روزانه	۶/۳۸۰/۰۰۰	۳/۱۹۰/۰۰۰	۱/۵۹۵/۰۰۰	۷/۴۹۰/۰۰۰	۳/۷۴۵/۰۰۰	۱/۸۷۲/۵۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۹/۲۰۰/۰۰۰	۴/۶۰۰/۰۰۰	۲/۳۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۶۰/۰۰۰	۵/۲۸۰/۰۰۰	۲/۶۴۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۹/۲۰۰/۰۰۰	۴/۶۰۰/۰۰۰	۲/۳۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۶۰/۰۰۰	۵/۲۸۰/۰۰۰	۲/۶۴۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۲/۷۹۰/۰۰۰	۱/۳۹۰/۰۰۰	۶۹۵/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰	۱/۰۴۰/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۲/۷۹۰/۰۰۰	۱/۳۹۰/۰۰۰	۶۹۵/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰	۱/۰۴۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	دو هفته نامه	۱/۳۹۴/۰۰۰	۶۹۷/۰۰۰	۳۴۹/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰	۱/۰۴۰/۰۰۰	۵۲۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	دو ماهانه	۳۴۲/۰۰۰	—	—	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.

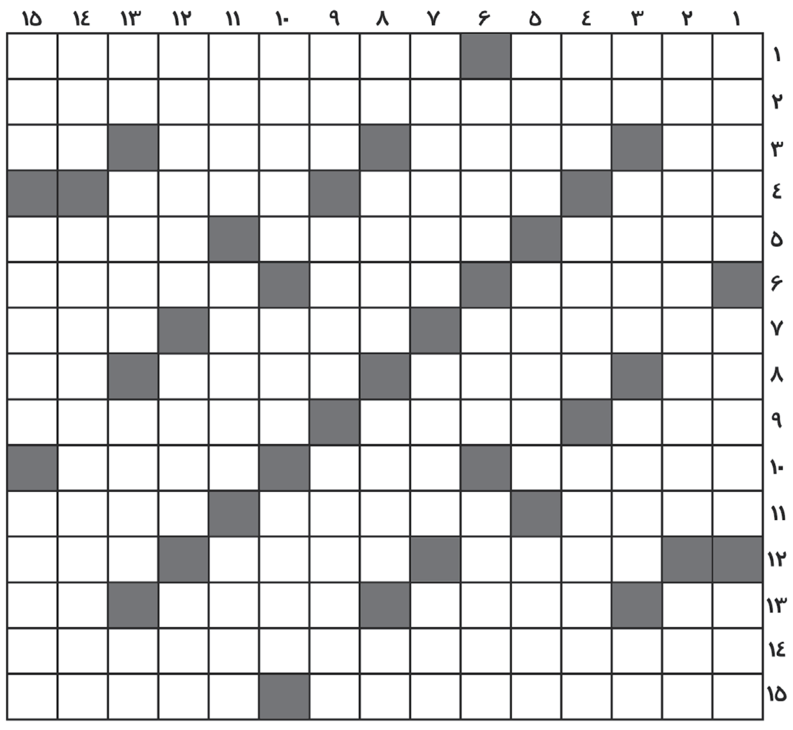
فرم تقاضا

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: ۳۵۲۰۲۲۷۸ - ۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۰۲۴۴۴ - ۰۲۱
واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

جدول شماره ۱۱۶۳۷

بدون نقطه کور



افقی:

۱- عنوان صدراعظم‌های دوره قاجار- نوعی مرض روانی ۲- اگر در این زمینه سرمایه‌گذاری داشته باشیم منبع خوبی برای ارزآوری خواهد بود ۳- بهره و نصیب- خوشه ستارگان پروین- سازگاری و همکاری- صادراتی از هند ۴- از اقمار بزرگ مشتری- پایتخت بنگلادش- مال و مکنت داشتن ۵- نباید به جای بینی به کار رود- قطع کردن- واحد پول در روسیه ۶- نه گرم نه سرد- هرزروی- نزدیک کردن ۷- فراوانی- سگ در کلام کودکان- خوردن ۸- رودی بزرگ در فرانسه- مجوز ورود به سینما- ملکی که چند مالک داشته باشد- یک و یک ۹- درخت‌انداز بی‌ترحم- واحد نظامی- بحری از بحور شعر فارسی ۱۰- شمشیر هندی- ترمیم فرش پوسیده- پرتابگر سنگ ۱۱- رویانیدن، نمو دادن- مداخله- عدد ده هزار ۱۲- هدیه دادن- ضد قعود- پارچه نظافت ۱۳- ضد یقین- پیش‌درآمد ورزش- شرم- صوت تعجب ۱۴- عنوان سازشکاران ممالک اسلامی در اروپا و آمریکا ۱۵- امروزه او را کارآفرین می‌نامند- همیشگی.

عمودی:

۱- وحدت یافتن- پیشرفت- سوره خورشید ۲- راهی برای بهبود سلامت جسم- شکستن ۳- از ضمایر- پدر- یکی از سه خدای بزرگ هندوها- فوت و فن کار ۴- حزب صدام معدوم- ناآشنا- چراغی در خودروها ۵- وسیله برش- عنوان صد سال پیش وزارت دارایی- پتک و چکش ۶- عدم حضور- روسیاه مطبخ- کوهپایه ۷- گفت و گو- پدر پیامبر بت‌شکن- خوشحال ۸- بن فعل آمدن- عقیده و نظر- دورویی- بوی ماندگی ۹- بازی و سرگرمی- نوعی نمایشنامه- رهبر مسلمین در دوران غیبت ۱۰- پیدا کردن- نیاز صنعت نساجی- عرب ۱۱- رباعی‌سرای پرآوازه- پی در پی ظاهر شدن- قبله مرید ۱۲- برگ برگ- پرنده تیزبین- قربانگاه ۱۳- حج- نتی در موسیقی- پنیر تازه یا ماست چکیده- کتاب ژان ژاک روسو- بانگ نهیب ۱۴- پسوند صفت‌ساز- دو آفت بزرگ در اقتصاد ما ۱۵- طایفه بزرگ- پیچک، نوعی نیلوفر- آهنگی در موسیقی ایرانی.