برنامه‌ریزی برای سال جدید در ابعاد فردی و اجتماعی

بخش پایانی

گالیا توانگر

برداشتن قدم‌های مطمئن در مسیر نقشه راه

برنامه‌ریزی برای رســـیدن به موفقیت، به معنای محدود کردن خودمان و تحمل فشارهای ناشی از کمبود وقت و فشردگی کارها نیست، بلکه انطباق امکانـــات، توانایی‌ها و زمان ما با اهداف زندگی‌مان اســـت. براستی اگر بدون برنامه‌ریزی روزهایمان را بگذرانیم، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ بســـیاری از افراد روز خود را بدون برنامه‌ریزی و با سرگردانی درباره اینکه چه کارهایی را باید انجام دهند؟ شروع می‌کنند و مدام از خود ناراضی‌اند که چرا به کارهایشان نمی‌رســـند؟ همچنین دید واضحی نسبت به فعالیت‌هایی که باید در روز خاصی انجام دهند و اهداف خود ندارند. انسان‌ها بدون برنامه‌ریزی کارهایشان را گم می‌کنند، شاید به طور کلی بدانند که چـــه کارهای نیمه تمامی دارند، اما اول صبح، نمی‌دانند از بین انبوه کارهایشان باید کـــدام یک را انجام دهنـــد؟ نمی‌دانند چگونه روزها و شب‌هایشان را سپری می‌کنند و زمانشـــان را صرف چه کارهایی می‌کنند؟ بسیاری از کارهایشان به همین سادگی ماه‌ها به تعویق می‌اُفتد.

افکار بسیاری هر روز از ذهن ما می‌گذرد. کارهایی که نیاز است انجام شوند، قرارملاقات‌ها و اهدافی که باید تکمیل شوند. نوشتن کارها به شما کمک می‌کند که به یاد بیاورید چه کارهایی باید انجام دهید؟ بدون برنامه ریزی دائما احساس سردرگمی و استرس داریم و نمی‌دانیم با شـــروع هر روز چه کاری را باید انجام دهیم؟ وقتی اوضاع تحت کنترل شماست، اولویت‌ها، اهداف و فعالیت‌ها مشخص است، شما درک بهتری از آینده خواهید داشـــت و می‌دانید به کجا خواهید رفت؟ در این حالت وقتی فرصت‌های شما زیاد باشد، بر اساس اولویت‌هایی که دارید، می‌توانید به برخی از فرصت‌ها بله بگویید و برخی دیگر را رد کنید. هیچ چیز بدتر از بله گفتن به همه کارها و فرصت‌ها نیست. آدمی که به همه بله می‌گوید به نوعی خود را پیش همه بد قول کرده است و به همه در واقع نه می‌گوید!

تصمیم‌گیری برای انجام برنامه‌های کلان

ویدا آشتیانی یک کارمند برایمان در مورد اهمیت برنامه ریزی روزانه توضیح می‌دهد: «براســـاس یک تجربه شخصی وقتی در ابتدای روز کارهایم را لیست می‌کنم و تصمیم می‌گیرم که امروز این کارها را انجام دهم، گویی یک نفر تمام روز مراقب من اســـت که کارهایم تا پایان روز انجام شود و اگر انجام نشود به نحوی از او خجالت می‌کشـــم. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند هر روز خودتان را ارزیابی کنید.»

وی در ادامه می‌گوید: «بر اســـاس قانون شـــب امتحان که همه ما به آن دچار هســـتیم، ما همیشه کارهایمـــان را در آخرین فرصـــت انجام می‌دهیم. همیشـــه عبارت «حالا که وقت هســـت» را تکرار می‌کنیم. اما اگر ابتدای هر روز برای انجام کارهایمان در همـــان روز برنامه‌ریزی کنیم، به عبارتی خود را در دقیقه نود قرار داده‌ایم و اگر بدانیم در پایان روز نیز قرار اســـت برنامه روزانه خـــود را دوباره کنترل کنیم، تحقق برنامه‌های روزانه بسیار بالا خواهد بود. بنابراین بهتر است که کارهای طولانی مدت خود را به فعالیت‌های روزانه تقســـیم کنیم و در ابتدای هر صبح تصمیم‌کبری بگیریم که آن روز بخشی از آن را انجام دهیم.»

کارهای سخت را در ابتدای روز انجام دهید

شما فرداهای زیادی پیش روی خود دارید، اما روزی فرا خواهد رســـید که می‌بینید، جز انبوهی از دیروزهای توخالی چیزی برایتان باقی نمانده است؛ البتـــه چنانچه از برنامه‌ریـــزی در زندگی برخوردار باشید، پله به پله به موفقیت‌ها دست پیدا می‌کنید و عکس این موضوع که دربالا گفته شد، رخ می‌دهد.

«بیشتر ازهفت ساعت خواب شبانه داشته باشید. نماز و مناجـــات به منظور افزایش روحیه معنوی و هوشـــیاری. فعالیت‌های بدنی سخت داشته باشید. مصـــرف ۳۰ گرم پروتئین در روز. دوش آب ســـرد بگیرید. محتواهای نشـــاط بخش و مفید را مطالعه کنید. چشم اندازهای زندگی خود را بازبینی کنید. حداقل یک قدم برای پیشبرد اهداف بلندمدت خود بردارید.»

زهرا صفوی یک مشاور قدم‌های بالا را قدم‌های کلیدی و موثری می‌داند که هر فرد موفقی در برنامه روزانه خویش گنجانده اســـت. وی در ادامه برایمان توضیح می‌دهد: «بهتر است که انجام کارهای دشوار را در اولویـــت برنامه خود قرار دهید. اگر این کار را نکنید، امورتان به سادگی پیش نخواهند رفت و در آخر هر روز دچار خستگی مفرطی خواهید شد و هزار دلیل برای خودتان می‌تراشید تا انجام کاری را به فردا موکول کنید، اما بدانید که آن فردا هیچ گاه نخواهد آمد. همواره به یاد داشته باشید که اولویت با انجام کارهای سخت است؛ کارهایی که به تصمیم گیری دشوار و اراده‌ای قوی نیاز دارند. اگر هر روز یک قدم برای پیشبرد اهدافتان بردارید، خواهید دید که آن اهداف، آن قدر هم دور از دسترس نبوده‌اند. چنانچه بتوانید به این هشـــت عادت عمـــل کنید، خواهید توانست کارهای مهم‌تر را زودتر انجام داده و خود را در موقعیت موفقیت قرار دهید. می‌توانید در زندگی شخصی و شغلی خود بهتر ظاهر شده و به رویاهایتان برسید. همچنین قادر خواهید بود ارتباطات خود را بهبود بخشیده، شادتر زندگی کرده، موثرتر بوده و اعتماد به نفس بالاتری داشته باشید.»

یک مشاور: بهتر است که انجام کارهای دشوار را در اولویت برنامه خود قرار دهید. اگر این کار را نکنید، امورتان به سادگی پیش نخواهند رفت و در آخر هر روز دچار خستگی مفرطی خواهید شد و هزار دلیل برای خودتان می‌تراشید تا انجام کاری را به فردا موکول کنید، اما بدانید که آن فردا هیچ گاه نخواهد آمد.

برنامه‌ریزی را دوست ندارم!

خیلی‌ها تا اسم برنامه‌ریزی به میان می‌آید، روی ترش کرده و یاد روزهایی ســـختی از زندگی‌شـــان می‌اُفتند.

پدرام موســـوی یک دانشـــجو با شنیدن کلمه برنامه‌ریزی گله‌مندانه می‌گوید: «برنامه‌ریزی، من را به یاد برنامه‌ریزی برای کنکور و برنامه‌ریزی درسی می‌اندازد. همه آن فشارهای زیاد، همه آن روزهایی که به جای اینکه به خاطر تمام کارها و تلاش‌هایی که انجام داده‌ام، خوشـــحال شـــوم، به خاطر بخش کوچکی از کارها که باقیمانده بود، ناراحت می‌شدم و احساس باخت می‌کردم!»

وی در ادامه می‌گویـــد: «برنامه‌ریزی من را و زندگی من را، پیش‌بینی پذیر و مکانیکی می‌کند. این ســـبک زندگی دوست داشتنی نیست. تصویر ذهنی من از برنامه‌ریزی، چیزی شـــبیه یک زندان اســـت. می‌دانم برنامه‌ریزی نکردن، نظم شخصی را از مـــن و زندگی‌ام می‌گیـــرد، اما برنامه‌ریزی در زندگی هم می‌تواند جمود و سردی را وارد زندگی کند. نمی‌توان گفت مشـــکل فلسفی دارم، اما فکر می‌کنم ذات جهان به ســـمت بی‌نظمی و افزایش آنتروپی می‌رود و نظم، در خلاف این مســـیر است و طبیعی است که انســـان‌ها، در شرایط متعارف، از چیـــزی که نظم و چارچـــوب را به آنها تحمیل کند،گریزان خواهند بـــود. مگر آنکه نیاز یا اجبار، آنهـــا را به ایـــن کار وادار کند. فکر می‌کنم فطرت و ذات انســـان، از مقید بودن لذت نمی‌برد و آن را دوســـت ندارد. برنامه‌ریزی کارم را سخت می‌کند. کار به هر حال انجام می‌شود، کمی زودتر یا دیرتر. برنامه‌ریزی فقط فشار بی‌فایده‌ای ایجاد می‌کند که هر کاری، در لحظه مشخصی انجام شود. شاید بتوان گفت؛ برنامه‌ریزی بیشتر از ایجاد خروجی، به ایجاد استرس منجر می‌شود!»

یک کارمند: وقتی در ابتدای روز کارهایم را لیست می‌کنم و تصمیم می‌گیرم که امروز این کارها را انجام دهم، گویی یک نفر تمام روز مراقب من است که کارهایم تا پایان روز انجام شود و اگر انجام نشود به نحوی از او خجالت می‌کشم.

علاقه‌مندی به فعالیت‌های گنجانده شده در برنامه روزانه

گفته‌هـــای این جوان به هیچ وجه جای تعجب نـــدارد، چون یک گونه از برنامه‌ریزی را تجربه کرده که اساســـا به آن علاقه‌ای نداشته است. ما حتی از دید فلسفی به خوبی می‌دانیم که در جهان هستی در ذات هر بی‌نظمی، به گونه‌ای نظم نهفته است.

درنگاه دوم باید بگوییم برنامه‌ریزی زمانی جواب می‌دهـــد که ما برای کارهای مـــورد علاقه خود، به تنظیم برنامه پرداخته باشیم.

صدرا مقیمی یک مشـــاور و برنامه‌ریز برایمان توضیح می‌دهد: «علاقه به یک فعالیت و دوســـت داشتن آن فعالیت می‌تواند نقش مهمی در اثربخشی نهایی آن داشته باشد. چون این علاقه داشتن و رابطه عاطفی خوب با یک موضوع، نحوه رفتار و تعامل ما را با آن موضوع تغییر می‌دهد. کسی که کتاب خواندن را دوســـت دارد، به شکل متفاوتی کتاب می‌خواند. کسی که عاشق مســـافرت است، به شکل متفاوتی به مســـافرت می‌رود و رویدادها و اتفاقات مسافرت را هم به شـــکل دیگری، تجربه می‌کند. کســـی که عاشق مدیریت (و نه ریاست) است، چیزهای زیادی را می‌بیند و می‌فهمـــد و می‌آموزد که فرد دیگری در همان موقعیت، ممکن است آن را تجربه نکند.»

ایـــن مشـــاور در تکمیـــل صحبت‌هایـــش می‌گوید: «برنامه‌ریـــزی، فراتـــر از چند تکنیک اســـت. و تنها زمانی می‌تواند سهمی جدی درموفقیت، شادی، رضایت و رشد ما داشته باشد که به فعالیت‌های دوست داشتنی تبدیل شود.»

سخت‌ترین بخش تغییر شروع کردن است

خیلـــی وقت‌هـــا گلایه می‌کنیم که بـــا یک اتفاق پیش‌بینی نشده کل برنامه‌ریزی مان در آن روز، هفته یا ماه به هم ریخته است. متعاقبا چون دقیقا مطابق جدول زمانی که پیش‌بینی کرده بودیم، گام برنداشته‌ایم، دلسرد می‌شویم و دائما خودمان را سرزنش می‌کنیم.

عاطفه حسینی یک شهروند برایمان می‌گوید: «برای زبان آموزی و شـــرکت در کلاس‌های ورزش برنامه‌ریزی کرده بودم اما با از دســـت دادن یکی از نزدیکانم حتی نمی‌توانستم به برنامه اصلی روزانه خود بپردازم، چه برسد به اینکه مطابق برنامه فعالیت‌های جدیدم گام بردارم! مدتی به ســـختی در خودم فرو رفتم و احساس پوچی می‌کردم. تقریبا ۶ ماه از همه برنامه‌های روزانه ام عقب ماندم.»

برنامه شـــما ممکن اســـت در مسیری صاف و مســـتقیم پیش نرود. خیلی به ندرت پیش می‌آید که مسائل، دقیقا مطابق برنامه‌ریزی یا انتظارات فرد اتفـــاق بیفتند. زندگی، پر از پیچیدگی، پیچ وخم و فرصت‌های جدید اســـت. زندگی همچنین پر است از شکست، اما این بدان معنا نیست که باید تسلیم شـــوید. بهتر اســـت با گام‌های کوچک جلو بروید و همان‌طورکه به هدف تان نزدیک‌تر می‌شوید، از آن اقدامات و تجربیات درس بگیرید.

ممکن اســـت در زندگی‌تان به بن بست برسید. شاید مجبور شوید به شغلتان پایان دهید، شغلی که فکر می‌کردید شما را در موقعیت بهتری قرار خواهد داد، اما این‌طور نبود. ممکن است روابط یا خانواده، شما را از مسیر اصلی‌تان منحرف کنند. فقط به یاد داشته باشید، هیچ جدول زمانی‌ای وجود ندارد. به پیشـــرفت‌های کوچک به ســـمت اهداف تان ادامه دهید و از هر بن بست و رشد جدید در زندگی تان درس بگیرید.

داشتن برنامه زندگی به این معنا نیست که تمام جنبه‌های زندگی تان را فورا تغییر خواهید داد، اما نقطه شروعی برای آغاز این روند است. شاید درباره بخش‌هایی از زندگی‌تان، مانند محل زندگی، احساس رضایت کنید، اما بخش‌های دیگری نیز وجود دارند که دوست دارید در آنها رشد کنید، مانند پیداکردن شـــغلی رضایت‌بخش‌تر. شـــاید چندین بخش در زندگی‌تان وجود داشته باشد که دوست دارید برای شان برنامه‌ریزی کنید، اما برای شروع، سعی کنید بخشی را انتخاب کنید که از همه مهم‌تر است.

تصمیم بگیرید با کدام بخش از زندگی‌تان شروع خواهید کرد، مانند شغل، گروه اجتماعی، سرگرمی‌ها یـــا چیزهای دیگر؟ نمونه‌هایی از بخش‌های مختلف زندگی که می‌توانید تغییرشان دهید، ازاین قرارند: شغل، تحصیل یا درآمد و برنامه ریزی مالی؛ نگرش، چشم‌انداز زندگی، خلاقیت یا اهداف اوقات فراغت؛ خانواده و دوستان؛ برنامه ریزی برای بچه دارشدن، بهره‌مندی از حمایت تأمین اجتماعی یا داوطلب شدن به خاطر اهدافی معنی‌دار؛ یا اهداف فیزیکی و سلامت.

برای روشن‌شدن آنکه چرا تصمیم دارید تغییر ایجاد کنید، از خودتان بپرسید چه چیزهای خوبی از تغییر این بخش از زندگی‌تان به دســـت خواهید آورد؟ از خودتان بپرسید کدام بخش از تغییر، برای شما از همه سخت تر خواهد بود؟ هنگامی که بدانید سخت‌ترین بخش کدام است؟ می‌توانید خودتان را برای زمانی که با آن چالش مواجه می‌شوید، آماده کنید. به‌عنوان‌مثال، سخت‌ترین بخش تغییر برای اکثر مردم، «شروع‌کردن» است. اگر درحال‌حاضر، شـــما هم همین وضع را دارید، می‌توانید از دیگران کمک بگیرید تا برای شـــروع کردن به شـــما یاری برسانند.

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (نوبت دوم)

وزارت جهاد کشاورزی
معاونت توسعه مدیریت و منابع انسانی

وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شـــرح ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir برگزار نماید.

الف- موضوع مناقصه:
واردات تخم نوغان هیبرید چینی (تولید بهاره سال ۲۰۱۹) به تعداد ۳۲۰۰۰ جعبه از کشور چین (مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال)

ب- تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد:
اســـناد و اوراق شـــرایط مناقصـــه از ســـاعت ۹ مورخ ۹۸/۱/۲۵ لغایت ســـاعت ۱۵ مورخ ۹۸/۱/۲۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) توزیع می‌گردد.

ج- تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد:
آخرین مهلت تحویل و تســـلیم اســـناد و اوراق شرایط مناقصه ســـاعت ۱۵ عصر مورخ ۹۸/۲/۱۱ می‌باشـــد و پیمانکاران متقاضی می‌بایست فایل اسناد مناقصه را در مهلت مقرر ابتدا در ســـامانه تدارکات الکترونیکی دولت منعکس و همزمان فیزیک اســـناد را به آدرس تهران، خیابان طالقانی، نرســـیده به پل حافـــظ، وزارت جهاد کشاورزی، (ســـاختمان ۸ طبقه)، طبقه اول، اتاق ۱۰۸ (دبیرخانه کمیســـیون معاملات) تحویل نمایند. شماره تماس ۴۳۵۴۴۵۶۶

هزینه چاپ آگهی فوق به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

دبیرخانه کمیسیون معاملات
وزارت جهاد کشاورزی

م الف ۱۱۰

آگهی تغییرات شرکت سفیر صنعت اسپید سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۲۹۳۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۵۳۵۹۶

به اســـتناد صورتجلســـه مجمـــع عمومـــی عـــادی به‌طـــور فوق‌العـــاده مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۳۱ تصمیمـــات ذیـــل اتخاذ شـــد: روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌هـــای شـــرکت تعییـــن شـــد. ترازنامـــه و حساب ســـود و زیان سال مالی ۹۵ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی فراگیر اصـــول بـــه شناســـه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۳۶۱۵ به سمت بـــازرس اصلی و موسســـه ترازنما همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به ســـمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک ســـال مالی انتخاب شدند. خانم فائضه فرقانی‌نـــژاد کرمانی به کد ملـــی ۳۱۷۹۵۵۳۵۷۱ به ســـمت مدیرعامل و عضو هیئـــت مدیـــره و آقـــای علی حاجی‌لـــو به کد ملی ۰۰۷۹۱۶۱۱۸۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم گیلدا افتخاری به کد ملی ۰۰۴۷۷۶۰۰۲۸ به سمت نائب رئیـــس هیئت مدیره بـــه مدت ۲ ســـال انتخاب شـــدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضاء هر یک از اعضاء هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت گسترش تداوم نور پارسیان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۷۷۰۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۴۰۳۸۳

به اســـتناد صورتجلســـه مجمـــع عمومی عـــادی بطور فوق‌العاده مـــورخ ۱۳۹۷/۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: ترازنامه و حساب ســـود و زیان منتهی به سال مالی ۱۳۹۶ به تصویب رســـید. شـــرکت پرورش داده‌ها به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۴۷۲۹۸ و شـــرکت صنعتـــی و بازرگانی صنام به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۹۱۸۹۴ و شـــرکت پرسو الکترونیک رادمهـــر بـــه شناســـه ملـــی ۱۰۱۰۲۰۲۵۲۶۲ و شـــرکت کارخانجات مخابراتی ایران به شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۰۴۶۴۷ به عنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت دو ســـال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرســـی هوشیار ممیز به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ به ســـمت بـــازرس اصلـــی و محمدرضا صالحـــی پناه به کد ملی ۰۳۸۶۳۶۳۲۸۵ به ســـمت بازرس علی‌البـــدل برای مدت یک ســـال مالی انتخـــاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشـــار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

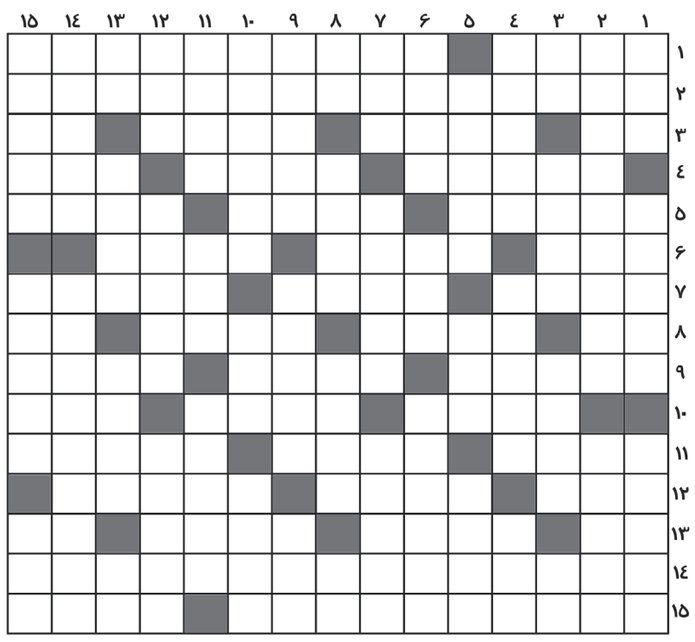
آگهی تغییرات شرکت فناوران اطلاعات و ارتباطات میعاد شرق سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۶۵۱۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۸۱۳۳۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شـــد: محمدحســـین ذوالفقـــاری طهرانی به شـــماره ملـــی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱ و عبدالحســـین بیدآبادی به شـــماره ملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱ و محمدرضـــا آیت‌الـــه زاده شـــیرازی بـــه شـــماره ملی ۰۰۵۵۰۳۴۲۴۱ و امیـــر محرابی‌نـــژاد بـــه شـــماره ملی ۰۹۳۹۷۰۰۱۹۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو ســـال انتخاب شـــدند. جعفر قارونی جعفری با کد ملی ۰۰۴۳۴۳۳۳۲۴ به عنوان بـــازرس اصلی و مهدی نبی‌پور چاکلی با کـــد ملـــی ۶۳۱۹۵۴۹۸۰۷ به عنـــوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

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

جدول شماره ۱۱۳۷۸

بدون نقطه کور

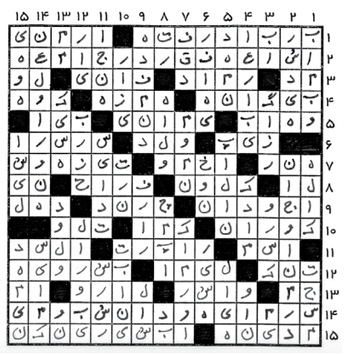


افقی:

۱- ســـخن‌چین - از تولیـــدات متنـــوع صنایع پتروشیمی ۲- از علل مهاجرت گوسفندان ایرانی به عراق و ترکیه ۳- مکان - قاضی ورزشی - مادر گرامی حضرت محمـــد(ص) - رهاوردی از هند ۴- تنها - بن فعل آسودن - بت عرب پیش‌از اسلام ۵- سریع یا افراط‌گرا - سوراخ کردن - نوعی خودرو ۶- قیمت - دیوار دژ - دیسکی در رایانه ۷- درختی در شمال کشورمان - آموزگار - ظالم ۸- پسوند افعال فارســـی - لباس - ابزاری متنوع - گشوده ۹- نوعی ســـلاح دقیق - کلمـــه‌ای برای توضیح کلام - تکیه کلام دراویش ۱۰- بلندمرتبه - روباه جنگ دوم جهانی - پایتخت ســـوییس ۱۱- گاز ســـبکتر از بوتان - سازمانی مبارز در فلسطین - مرکز جزیره مالت ۱۲- مرد عرب - چهار دیواری کوچک - سپاســـگزار ۱۳- کجاست؟ - اسرافکار - رود پرآب قفقازیه - ســـطح زبرسوهان ۱۴- از ترفندهای مدیران اقتصاد دولتی ما ۱۵- امتیازی که ایران ما در زمینه نفت و گاز و صنایع سنگین دارد - ابزار لحیم‌کاری

عمودی:

۱- رســـیده شـــدن میوه‌ها - مبادله کردن - یادگاری دو هزار ســـاله در استان کرمان ۲- انجام آن شـــرط تردد خودروها در شهر است - جواز دادن ۳- بخش اصلی آفتاب - مسیر عبور از رود بدون پل - نابودی - چیز ۴- تعداد - پرده نمایش فیلم - احسان و خوبی ۵- رودی که از نه کشـــور اروپایی می‌گذرد - بلای بنیانکن - گندمگون ۶- نقطه مقابل صفا در مکه معظمه - این دریا همان جیحون است - سوختن ۷- زه‌کمان - بازیکنی در تیم والیبال - جماعتی تبهکار در اروپا و آمریکا ۸- آوای دردنما - ناپدید شدن - از ممالک عربی - تیر پرتابـــی ۹- به درس رو آوردن - انس گرفته - برنج شوشـــتری ۱۰- وسیله اندازه‌گیری مایعات - یک دوم - جنس ظرف عسل در کندوها ۱۱- علمی که با الطاف الهی نصیب کسی شـــود - جانوری که پنج هزار سال پیش اهلی شد - گویش محلی ۱۲- یار مشهدی - رجحان و امتیاز - با دست نشان دادن ۱۳- نوشیدنی زایل کننده عقل - ویرانگر - امـــلای دیگر برای ابلق - ســـطح و ظاهر ۱۴- هدایت‌کننـــده قطـــار - حرفه مرتبط با سنگ‌های گرانبها ۱۵- پیش درآمد تللی - شهر رومئو و ژولیت در ایتالیا - بندر مادر بزرگ



سه شنبه ها
مجله کیهان بچه‌ها
هردو هفته یکبار
علمی ورزشی داستان
ویژه کودکان ونوجوانان

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** با 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