رفتارهای خوبی که از کرونا در زندگی‌مان باقی ماند

عادت‌هایی که ظرفیت نهادینه شدن در سبک زندگی دارند

بخش دوم

ارتقای پیوند با خدا، خودشناسی، مطالعه، ورزش، همنشینی با اعضای خانواده، تمرین صبر در مشکلات، رونق مراسم‌ها به شکل ساده و به دور از تجمل و ده‌ها مورد دیگر همگی از مصادیق رواج شماری از عادت‌های خوب و سازنده ماحصل دوران کرونا است که به‌خوبی نشان می‌دهد در هر سختی، خیری نهفته است؛ بنابراین باید کوشید که در سایه تجربه‌های همه‌گیری، عادت‌های خوب را در سبک زندگی‌مان نهادینه و همیشگی کنیم.

شاید مدت‌هاست دارم تلاش می‌کنم که برخی عادت‌ها را در خودم ایجاد یا تقویت کنم؛ مثل: صبح زود بیدارشدن، ورزش، تغذیه اصولی، مطالعه، عبادت، انجام کارهای مهم در آغاز روز و... که خوب در بعضی موارد موفق بوده‌ام و در برخی هم هنوز جای ممارست دارند. حتی در آنهایی که موفق بوده‌ام هم در یک بازه زمانی طولانی به‌سختی توانستم نهادینه‌شان کنم. به‌هرحال عادت‌ها وقتی در آغاز مثل یک نهال کوچک هستند، ممکن است فراموش شوند، اما با جدیت و تعهد و تکرار عادت‌های خوب می‌توان امید داشت که نهادینه شده، به یک درخت تناور تبدیل شوند و جایگزین بوته‌های خار، عادت‌های بد، گردند.

اما خوب جالب است که با آمدن ویروس کرونا چه راحت و یک‌مرتبه برخی از عادت‌هایمان را کنار گذاشتیم، مثل نشستن بادقت دست‌ها که حالا تندتند و بادقت می‌شوییم و... چه چیزی باعث شد به‌راحتی برخی عادت‌ها را کنار بگذاریم؟ ترس یا آگاهی و علم به این که برخی رفتارها سلامت ما را به خطر می‌اندازند؟

دوران رونق خرید خوراکی‌های سالم

بالارفتن قیمت جهانی مواد غذایی از یک سو و دغدغه خرید بهینه که منجر به خرید خوراکی‌هایی با سلامت غذایی بالاتر شود، از سوی دیگر- به‌ویژه در دوران کرونا- سبب شده تا افراد در زمان خرید مواد غذایی گزینشی‌تر نسبت به قبل از دوران همه‌گیری عمل کنند؛ به این معنا که خانواده‌ای که قدرت خرید بالاتری داشته است با بالارفتن قیمت مواد غذایی مجبور به تغییر نوع یا میزان سبد غذایی خود شده است، اما در عین‌حال خوراکی‌های سالم‌تری را انتخاب می‌کند.

تغییراتی که پس از تکرار تبدیل به عادت شده‌اند، یکی دیگر از مواردی است که می‌توان به‌عنوان مد تغذیه‌ای دوران کرونا، به آن پرداخت.

الهام منیری یک کارشناس ارشد تغذیه برایمان توضیح می‌دهد: «زیادشدن تمایل افراد به خوردن خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌هایی که به ارتقای سیستم ایمنی کمک می‌کند به‌خودی‌خود، اتفاق خوب و تأثیرگذاری است و در صورت انتخاب درست، می‌تواند سلامتی ماندگاری را به وجود آورد. اشکال از آنجایی شروع می‌شود که خوراکی‌های مد شده برای صنعت سوددهی مناسبی دارند و مثلاً یک شیشه کوچک نوشیدنی زنجبیلی سود زیادی را به همراه می‌آورد، درحالی‌که مواد اولیه چندان متفاوتی نسبت به نوشیدنی‌های شیرین گذشته ندارد. راهکار اصلی در این تکرار و عادت تغذیه‌ای، این است که به تهیه خانگی آنچه بالابرنده سلامت عمومی و سلامت دستگاه ایمنی است بپردازیم و مثلاً نوشیدنی‌های سنتی را در خانه تهیه کنیم، چرا که انواع صنعتی بیش از هر ماده مغذی دیگری حاوی شکر و نگهدارنده است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «استفاده از منابع غذایی پایدار که کمترین دورریز را دارند، نظیر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها و توجه به موارد دوستدار محیط‌زیست از مواردی است که بسیاری از افراد در همه‌گیری کرونا آموخته‌اند. با بررسی و تحقیق بر صنایع وابسته به مواد غذایی، متوجه می‌شویم که سلیقه مشتری‌ها در دوران پس از کرونا به‌شدت تغییر کرده است. تغییرات سلیقه شامل انتخاب‌های پایدارتر، خرید محلی و سفارش مواد غذایی پر سبزی بوده است، بنابراین دوران پس از کرونا را دوران غذاهای اینترنتی سالم‌تر و پرسبزی نامید.»

خودشناسی در دوران کرونایی

مسلم ناصری یک نویسنده و کارشناس فرهنگی توضیح می‌دهد: «به نظرم کرونا با همه سختی‌ها یک حسن مهم داشت و آن اینکه اعضای خانواده را دور هم جمع کرد. اعضای خانواده می‌توانند صمیمی‌تر شوند و بهتر هم را بشناسند. در این ایام با فرصتی که در اختیار داریم می‌توانیم به یک خودکاوی و خودشناسی برسیم. فرصت خوبی است که فکر کنیم چه کسی هستیم، کجا هستیم و برای چه هستیم؟ زمان خوبی است که از خودمان نقادی کنیم. به‌عنوان مثال پیش خود تجزیه و تحلیل کنیم که چرا من زود عصبانی می‌شوم و برخی از عادات خود را ریشه‌یابی کنیم و درصدد رفع برخی از اخلاق نامناسب خود باشیم.

این موارد باعث می‌شود که کم‌کم به خودشناسی، خانواده‌شناسی و شناخت بهتر از جامعه برسیم. در این روزهای کرونا بهتر است فرصتی برای نفس کشیدن به خود بدهیم. جهان نیاز به تنفس داشت و با وجود کرونا این فرصت را پیدا کرد. درس‌های کرونایی را می‌توان طبقه‌بندی کرد.»

این نویسنده در ادامه می‌گوید: «درس‌های کرونایی را شامل درس‌های حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی است. مهم‌ترین درس فردی کرونا خودشناسی است، اینکه روزهایی از دغدغه‌های شهرنشینی و بدو، بدو کردن‌ها دست بکشیم و به تامل و خودکاوی بپردازیم. از نظر خانوادگی شرایط دور هم جمع‌شدن فراهم است. ممکن است دعوا و تنش‌هایی هم صورت گیرد، اما در پایان لبخندی به لب می‌نشیند. بعد از کرونا خانواده‌ها بیشتر قدر هم را خواهند دانست و متوجه می‌شوند به چه چیزهای بیهوده‌ای چسبیده بودند! ارزش انسانی که زیر چرخ اقتصاد و تکنولوژی بود، تغییر می‌کند. یک ویروس کوچک با هشت کیلوبایت حجم تمام تجهیزات، تکنولوژی و پیشرفت بشر را کنار زد و سبب شد نیمی از جمعیت جهان قرنطینه شود. این درس بزرگی است که بدانیم با همه پیشرفت‌ها خیلی عقب هستیم و نباید به خود، پیشرفت و تکنولوژی بنازیم. معتقد هستم که جامعه و جهان بعد از کرونا هیچ‌وقت مثل جهان قبل از کرونا نیست. پس از کرونا مردم توقعاتی از سیاستمداران و حاکمان خواهند داشت که قبل از آن نداشتند. نوع دیدگاه انسان به زندگی و مسائل دگرگون می‌شود. بعد از کرونا انسان آگاه‌تر می‌شود و سعی می‌کند راه دیگری را برای بهتر زیستن پیدا کند.»

یک نویسنده: کرونا با همه سختی‌ها یک حسن مهم داشت و آن اینکه اعضای خانواده را دور هم جمع کرد. اعضای خانواده می‌توانند صمیمی‌تر شوند و بهتر هم را بشناسند. در این ایام با فرصتی که در اختیار داشتیم توانستیم به یک خودکاوی و خودشناسی برسیم.

ازدواج ساده در آرامش

زهرا و حسن ۱۰ ماه است که عقد کرده‌اند و ماه‌های قبل در روال برنامه‌های عروسی بودند تا اینکه کرونا حسابی برنامه‌هایشان را به ریخت. اما یک آورده بزرگ برایشان داشت. خودشان ماجرا را این‌گونه روایت می‌کنند: «ما قرار بود عروسی بگیریم و بعد خانه‌ای اجاره کنیم. من به همسرم پیشنهاد دادم که بیا به فکر خرید خانه باشیم. اوایل مقاومت می‌کرد. می‌گفت ما که پولی نداریم. اما واقعاً به حرف خدا ایمان داشتم که به ما کمک می‌کند. آن‌قدر اصرار کردم تا قبول کرد که بنگاه برویم و قیمت بگیریم. شب و روزمان شده بود چک کردن قیمت‌ها و خانه‌ها. من پیشنهاد دادم که طلاهای سر عقدمان را هم بگذاریم وسط و هرچه هدیه گرفته بودیم را هم حساب کنیم.»

در ادامه می‌افزایند: «یک پراید ساده هم همسرم داشت که روی فروش آن هم حساب کردیم، ولی باز پولمان کم بود. هر بنگاهی می‌رفتیم و پولمان را می‌گفتیم به ما پوزخند می‌زدند. من هم دوست داشتم مثل بقیه در دوران نامزدی رستوران‌گردی کنم و پول خرج کنم، ولی به خودم می‌گفتم من باید عاقلانه عمل کنم. به همسرم پیشنهاد دادم که با پدر و مادرم صحبت کنیم که هزینه جهیزیه را به ما بدهند تا روی پول خانه بگذاریم. ابتدا راضی نمی‌شدند، اما ما توانستیم راضی‌شان کنیم. پول جهیزیه را هم روی پول خانه‌مان گذاشتیم و توانستیم بالاخره در یکی از نقاط جنوبی تهران خانه بگیریم. بله من هم مثل خیلی از عروس‌ها دوست داشتم جهیزیه‌ای مطابق میل خودم با همه جزئیات داشته باشم، اما گذشتم که خانه‌دار شویم و محکم‌تر و ایمن‌تر قدم بردارم. حالا هم در حال تلاشیم تا ملزومات اولیه و ساده‌ای از اسباب و اثاثیه منزل جور کنیم و برویم سر زندگی!»

سپیده یکی دیگر از دخترهاست که او هم تشکیل زندگی‌اش را معطل کرونا نکرده است. «برخلاف روال معمول عروسی که همه به دیدن عروس و داماد می‌آیند، ما برعکس عمل کردیم. ابتدا رفتیم لباس عروسی و دامادی ساده‌ای پوشیدیم و عکس گرفتیم تا برایمان یادگاری بماند. بعد با لباس به خانه پدربزرگ و مادربزرگ‌هایمان رفتیم که همیشه دوست داشتند عروسی ما را ببینند و همیشه برایمان چنین چیزی را دعا می‌کردند. به همین سادگی!»

رؤیا می‌گوید ایده تازه‌ای برای رفتن به خانه و زندگی‌شان داشتند که حسابی حالشان را خوب کرده است: «ما به‌جای عروسی به نیت حضرت عباس(ع) تعدادی غذا تهیه کردیم و بعد با همان لباس عروسی و دامادی که پوشیده بودیم و با آن عکس انداخته بودیم در مناطق محروم بسته‌های غذا پخش کردیم. آنها از دیدن ما با لباس عروسی و دامادی بسیار خوشحال شده بودند.»

زینب روزنامه‌نگار است و یک ایده جالب برای شروع زندگی با همسرش در روزهای کرونایی داشت که دوتایی با هم انجامش دادند و خیلی از اطرافیان را سر ذوق آوردند. زینب تعریف می‌کند: «امتحان خدا بر این بود تا ببینند ما قرار است از چه بگذریم و چقدر صبر کنیم و چقدر هم را دوست داشته باشیم. امتحان خدا بر این بود تا ببینند وقتی انتخاب بین سلامت عزیزان یا خوش بودن دل خودمان، ما کدام را انتخاب می‌کنیم؟ کرونا آمد و عروسی ما را و تقسیم شادی‌مان با یکدیگر را با خودش برد. اما راه دعا بسته نیست و فردا هم مثل امروز نمی‌ماند و خیلی زود وقت شادی فرا می‌رسد. پس با همسرم جانمازهایی طراحی کردیم و مهر و تسبیحی داخلش گذاشتیم و به دست اقوام و اطرافیان گذاشتیم تا اعلام رسمی شروع زندگی مشترکمان را در شب میلاد پیامبر اعلام کنیم. اما از آنها خواستیم منت بر سرمان بگذارند و در شب آغاز زندگی ما، دو رکعت نماز به نیت خوشبختی‌مان با جانمازهایی که ناقابل هدیه کردیم بخوانند و دعای خیرشان را بدرقه راهمان کنند. اما چرا جانماز؟ من در گشت و گذاری که در اینستاگرام داشتم با یک صفحه آشنا شدم که دو خواهر اداره‌اش می‌کردند. کارشان چاپ روی پارچه بود که با یک‌سری از مهرهای دست‌ساز خودشان یک سری جانماز طراحی می‌کردند که درآمد حاصل از فروش جانمازها صرف آزادی زنان زندانی می‌شد. من خیلی جذب کارشان شدم و تصمیم به چنین کاری گرفتم.»

یک عروس و داماد: ما به‌جای عروسی به نیت حضرت عباس(ع) تعدادی غذا تهیه کردیم و بعد با همان لباس عروسی و دامادی که پوشیده بودیم و با آن عکس انداخته بودیم در مناطق محروم بسته‌های غذا پخش کردیم.

نمایان شدن فرهنگ اصیل خانواده‌های ایرانی

حسین حق‌پناه، جامعه‌شناس و مدرس سواد شبکه‌های اجتماعی، درباره اهمیت ارتباط با اعضای خانواده در دوران کرونا می‌گوید: «در دوران کرونا اتفاق چندجانبه‌ای برای مقابله با آن رخ داد و از طرفی اجبار اعضای خانواده برای کنار هم بودن فرصت‌هایی را ایجاد کرد. روابط میان اعضا تقویت شده و فرصت‌های بیشتری برای تعامل، گفت‌وگو و بازی ایجاد شد. بدیهی است در دوران کرونا باید به تقویت بنیان خانواده و تمرین ارتباطات خانوادگی در بستر خانواده بیشتر توجه داشته باشیم.»

حق‌پناه خاطرنشان می‌کند: «یکی از نقاط درخشان ایران در مقایسه با سایر کشورها مدیریت خانوادگی و مردمی شیوع کرونا بود و به‌واسطه اینکه بنیان خانواده در کشور ما قوی است، خیلی از مبتلایان به این بیماری می‌توانند به شکل خانوادگی و با کمک سایر اعضای خانواده درمان شوند که همین فرصت جدی و بی‌نظیری بود.»

وی می‌افزاید: «تحمل فشار روانی ناشی از در خانه ماندن و فاصله‌گذاری اجتماعی در خانواده با روش‌های خلاقانه، بازی‌های قدیمی و سنتی در گروه خانواده، ارتباطات اگرچه به‌صورت مجازی با بزرگ‌ترها و... میسر شد.»

مدرس سواد شبکه‌های اجتماعی با بیان اینکه نشان می‌دهد با کارکرد صحیح خانواده‌ها می‌توان فشار روانی را در سختی‌ها تحمل کرد، می‌گوید: «فعالیت‌های جهادی توسط خانواده‌ها مانند دوخت ماسک و تهیه آبمیوه برای بیماران کرونایی نشان‌دهنده ظرفیت بالای نهاد خانواده برای مقابله با ویروس کرونا در مقایسه با سایر فرهنگ‌ها بود.»

وی می‌افزاید: «با شیوع کرونا بحث‌های عوامانه پیرامون توسعه‌یافتگی جهان اول در مقایسه با جهان دوم و سوم نشان داده شد که این موضوعات خیلی صحیح نیست و هیمنه پوشالی فرهنگ جهان اولی‌ها را فروریخت و در مقابل آن ارزش‌های اصیل فرهنگ کشورمان و خانوادگی بروز یافت.»

آگهی تغییرات شرکت مدیریت مهندسی صبا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۰۲۷۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۱۷۶۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضای هیئت‌مدیره برای مدت ۲ سال به شرح ذیل تعیین و انتخاب گردیدند. آقای محمدحسین ذوالفقاری طهرانی کدملی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱ آقای احمد بیدآبادی کدملی ۰۰۴۱۶۳۸۱۵۸ آقای محمد بیدآبادی کدملی ۰۰۳۲۲۸۰۶۶۱ آقای عبدالحسین بیدآبادی کدملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱ ترازنامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۸ به تصویب رسید آقای سیدمهدی داودی محتشم با کد ملی ۰۰۷۲۹۶۲۸۱۱ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای سید محمدعلی شریفی الحسینی با کد ملی ۰۰۵۵۸۳۹۹۸۳ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. روزنامه کیهان جهت درج آگهی‌های رسمی شرکت در سال ۹۹ تعیین نمودند.

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

آگهی تغییرات شرکت سرمایه‌گذاری و خدمات مدیریت تدبیر سهامی خاص به شماره ثبت ۸۷۹۰۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۲۳۱۴۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۹/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۳۹۸/۹/۳۰ مورد تصویب قرار گرفت. آقای شهرام گل‌افشان به شماره کارت ملی ۳۸۷۳۲۳۱۲۳۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمود امیراحمدی به شماره کارت ملی ۰۰۵۳۲۰۵۶۷۷ بسمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند شرکت جهاد تعاون به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۸۲۹۰۴ به نمایندگی آقای حسین فهمیده به شماره ملی ۰۰۴۱۹۷۴۴۵۱ آقای مجتبی نعمتی جم به شماره ملی ۰۰۳۶۲۰۳۲۷۰ شرکت سرمایه‌گذاری میلاد سازندگان به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۲۴۰۸۶ به نمایندگی آقای محمدحسن مشکوری به شماره ملی ۰۴۵۱۹۱۵۵۰۱ برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

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

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی جنت‌سازان سهامی خاص به شماره ثبت ۶۰۸۳۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۵۸۷۵۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مختار نورانی به شماره ملی ۵۳۰۹۷۸۷۰۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره- آقای محمدتقی ربیعی به شماره ملی ۰۵۳۳۹۰۶۳۸۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره- آقای حسن ربیعی به شماره ملی ۰۵۳۳۸۴۱۱۰۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء آقایان مختار نورانی و حسن ربیعی همراه با مهر شرکت معتبر و اوراق عادی با امضاء هر یک از آقایان مختار نورانی،حسن ربیعی و محمدتقی ربیعی با مهر شرکت معتبر می‌باشد. محل شرکت به آدرس تهران تهرانپارس- قنات کوثر- خ مطهری- کوچه هفتم مرکزی- پلاک ۳۹- واحد ۴ کدپستی: ۱۶۸۹۹۴۷۸۱۴ انتقال یافت.

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

آگهی تغییرات شرکت انتقال داده‌های نداگستر صبا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۷۸۴۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۵۹۱۷۹۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمدحسین ذوالفقاری طهرانی به شماره ملی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱، آقای احمد بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۱۶۳۸۱۵۸، آقای عبدالحسین بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱، آقای سید محمدعلی شریفی‌الحسینی به شماره ملی ۰۰۵۵۸۳۹۹۸۳ به نمایندگی از شرکت بازرگانی شایق به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۴۳۵۷۰ به سمت- اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۸ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت مستقل‌اندیشان پارس (حسابدار رسمی) شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۵۲۳۵۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای احمد حاج نوروزی به شماره ملی ۰۰۷۳۲۱۴۱۱۶ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند روزنامه کیهان جهت درج آگهی رسمی شرکت در سال ۱۳۹۹ انتخاب شد.

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

آگهی تغییرات شرکت سرمایه‌گذاری سپهر سهامی خاص به شماره ثبت ۹۶۷۰۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۰۷۵۶۷

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سمت اعضای هیئت‌مدیره به قرار ذیل تعیین شد: - آقای محمد محمدخانی دارنده کدملی ۰۰۴۸۱۶۵۶۷۰ به سمت رئیس هیئت مدیره - آقای علی محمدخانی دارنده کدملی ۰۰۶۸۴۶۱۷۵۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره - آقای احمد محمدخانی دارنده کدملی ۰۰۴۸۲۶۷۱۹۸ به سمت عضو هیئت‌مدیره و مدیرعامل. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای هر یک نفر از اعضای هیئت‌مدیره یا مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۱

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۷۴۳۹۷۶۸۴۵** بانک ملت به نام حسین شریعتمداری (موسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل‌شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی			پست سفارشی		
		یکساله	شش‌ماهه	سه‌ماهه	یکساله	شش‌ماهه	سه‌ماهه
کیهان فارسی	روزانه	۱۶/۳۵۲/۰۰۰	۸/۱۷۶/۰۰۰	۴/۰۸۷/۰۰۰	۲۲/۸۰۰/۰۰۰	۱۱/۴۰۰/۰۰۰	۵/۷۰۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۶۱/۳۵۲/۰۰۰	۳۰/۶۷۶/۰۰۰	۱۵/۳۳۸/۰۰۰	۶۷/۸۰۰/۰۰۰	۳۳/۹۰۰/۰۰۰	۱۶/۹۵۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۶۱/۳۵۲/۰۰۰	۳۰/۶۷۶/۰۰۰	۱۵/۳۸۸/۰۰۰	۶۷/۸۰۰/۰۰۰	۳۳/۹۰۰/۰۰۰	۱۶/۹۵۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۱۳/۵۲۰/۰۰۰	۶/۷۶۰/۰۰۰	۳/۳۸۰/۰۰۰	۱۸/۲۰۰/۰۰۰	۹/۱۰۰/۰۰۰	۴/۵۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۱۳/۵۲۰/۰۰۰	۶/۷۶۰/۰۰۰	۳/۳۸۰/۰۰۰	۱۸/۲۰۰/۰۰۰	۹/۱۰۰/۰۰۰	۴/۵۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	دوهفته نامه	۵/۳۵۶/۰۰۰	۲/۶۷۸/۵۰۰	۱/۳۹۹/۰۰۰	۹/۱۰۰/۰۰۰	۴/۵۵۰/۰۰۰	۲/۲۷۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	دوماهانه	۱/۰۴۰/۰۰۰	-----	-----	۱/۴۰۰/۰۰۰	-----	-----

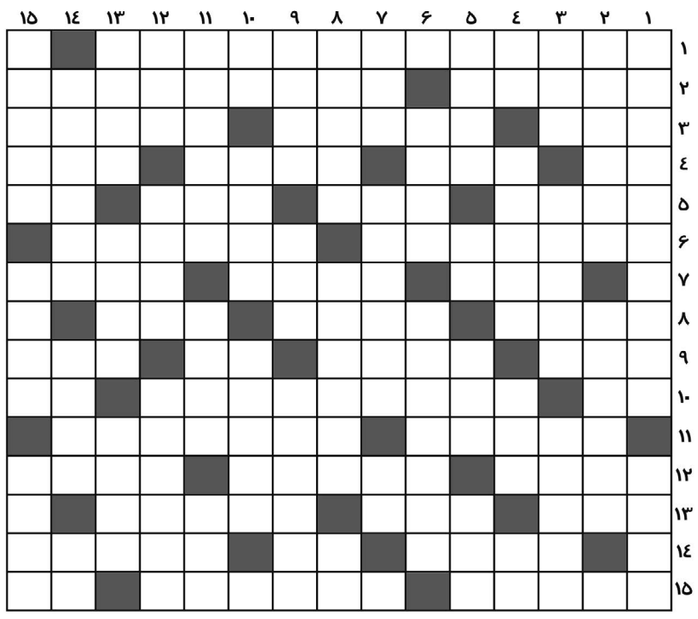
توجه:
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
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- در صورت 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: .....

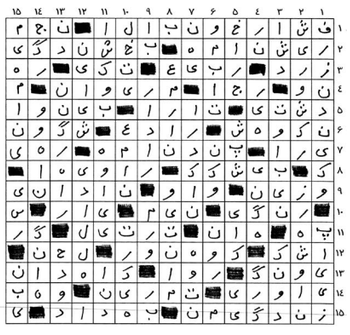
واحد آموزشمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۲۹۵



افقی:

۱- یکی از راههای رسیدن به یک اقتصاد پایدار و شکوفا ۲- نقاش نامدار هلندی که با خلق آثار شگفت‌انگیز و زیبا نام خود را در این هنر جاودانه کرد- پزشکان این پدیده نامیمون را یکی از عوامل بروز افسردگی و کند ذهنی می‌دانند ۳- تنیس‌باز معروف و اسبق آلمانی- پادشاه بلژیک که در جنگ جهانی اول رهبر گروه مقاومت در برابر تجاوز آلمانی‌ها بود- شهر مقدس بودائیان ۴- نوعی پسوند- مکانی در مکه- رگی در گردن- با آن شناخته می‌شویم ۵- حرکتی در ورزش ژیمناستیک- پرنده‌ای شکاری - نوعی هواپیمای جنگی- علامت ماضی استمراری ۶- یکی از سبزی‌های خورشت قورمه‌سبزی- وسیله‌ای برای جمع‌آوری میدان‌های مین ۷- اولین عدد در زبان آذری- رهبر انقلاب بلشویک‌ها- تیغ دو لبه سلامتی ۸- ماری با سر پهن و ترسناک- از صفات خداوند - درختی همیشه سبز از خانواده سرو ۹- نوعی کبک- نوعی حساسیت پوستی که باعث بیرون زدن دانه‌های صورتی از بدن می‌شود- ضمیر سوم شخص- مکان یا محل خلوت و دلنشین ۱۰- آخرین توان- از شهرهای دیدنی خراسان رضوی- تیر پیکاندار ۱۱- نوعی گل- شهری که نصف‌النهار مبدأ از آن می‌گذرد ۱۲- طلای سبز - نوعی سفینه فضایی- پارسا و پرهیزکار ۱۳- واژه تأیید در زبان گیلانی‌ها- سدی در شمال غرب ایران- به اسبی می‌گویند که با شتاب و نرم حرکت می‌کند ۱۴- اثری از استریندبرگ- حرف همراهی- صدف کام‌نشین ۱۵- نام یکی از دختران امام حسین علیه‌السلام که در کربلا حضور داشتند- درخواست همراه با تضرع- کیف انگلیسی.

عمودی:

۱- بهترین راه برای به خاطر سپردن سخنان معلم و استاد- از اقوام بزرگ ایرانیان باستان ۲- بندری در ساحل دریاچه مازندران- یکی از شانس‌های قهرمانی فوتبال جهان در جام‌جهانی قطر ۳- از کلمات شرطی- قالبی در شعر فارسی- بزرگراهی در شمال غرب تهران ۴- سمبل وفا در میان پرندگان- خداوندگار شعر و عرفان- پلو گیلانی‌ها - درخت زبان گنجشک ۵- واحدی در ارتش- واحد پول کشور ژاپن- نوعی گاز سمی- از تقسیمات قرآنی ۶- برچسب خارجی- فرمانده شهید سپاه خرمشهر ۷- جد مادری حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله- یکی از دو سفارش شده رسول گرامی اسلام(ص) قبل از رحلت- خاک فرمانبر ۸- عید باستانی ایرانیان- میوه‌ای از خانواده مرکبات- مخترع تلفن ۹- واژه آب در زبان انگلیسی- ایستگاه منهدم شده فضایی- قله‌ای که می‌گویند کشتی نوح بر فراز آن فرود آمد ۱۰- حرف ندا- سمت راست- همان روز جمعه است ۱۱- خداوند رحمان در قرآن کریم احترام به آنها را بارها سفارش کرده است- رودی در کشور انگلستان - کتاب سه هزار ساله هندوها ۱۲- تقویت امواج صوتی- مهمترین منبع امگا ۳ در میان میوه‌ها- خریدهای مدت‌دار از خارج با نرخ سود تضمینی ۱۳- واحد پول کشور چین - کاردان و آشنا به کار- واحدی در طول ۱۴- آخرین ماه سال میلادی- فیلسوف مشهور آلمانی که کتاب چنین گفت زرتشت را نوشته است- صرفه‌جویی در آن وظیفه همه شهروندان ایرانی است ۱۵- نوعی شرکت - عملی که انجامش ضروری و لازم است- توقف و صبر در انجام کار.