نگاهی به امتحانات و اضطراب قبل از آن

مطالعه بموقع، خواب کافی و تغذیه مناسب رموز غلبه بر اضطراب امتحان

بخش دوم

اضطراب امتحان پدیده‌ای است که بسیاری از افراد آن را تجربه کرده و یا می‌کنند. جالب است بدانید، کمی مضطرب بودن می‌تواند به شما کمک کند، بهترین عملکرد خود را در امتحان داشته باشید. استرس یا اضطراب زمانی به‌عنوان اضطراب امتحان شناخته می‌شوند که سطح نگرانی به نقطه‌ای بیش از یک حد مشخص می‌رسد و در نتیجه عملاً باعث اختلال در عملکرد فرد در امتحان می‌شود. تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که اضطراب امتحان چه حسی است و چرا در فرد ایجاد می‌شود؟

هنگامی که شما در کلاس به درس توجه کردید، یادداشت‌های دقیق برداشتید، هر فصل را خواندید و حتی در جلسات کلاسی اضافی بعد از ساعت‌های کلاس شرکت کردید، بنابراین باید در امتحان آخر عالی‌ترین عملکرد را داشته باشید، درست است؟ بااین‌حال، وقتی زمان آزمون فرامی‌رسد، آن‌قدر عصبی و نگران می‌شوید که پاسخ‌های ساده‌ترین سؤال‌ها را هم فراموش می‌کنید. اگر این تجربه برای شما آشنا به نظر می‌رسد، پس به احتمال خیلی قوی اضطراب امتحان را تجربه کرده‌اید.

شب امتحان فقط مرور مطالب

دانش‌آموزان باید درس خواندن را حتماً با برنامه‌ریزی شروع کنند. برای این کار، مطالب درسی را به چند بخش تقسیم کنید. مطالبی که خوب یاد گرفتید را از مطالبی که نیاز به مطالعه بیشتر دارند، جدا کنید. ابتدا دروسی را که نیاز به مطالعه بیشتر دارد را بخوانید. چون در ابتدای مطالعه توان و انرژی بیشتری دارید و می‌توانید مطالب را بهتر یاد بگیرید. سپس دروسی که خوب بلد هستید را مرور کنید. برای اینکه دچار استرس امتحان نشوید، باید از ابتدای سال تحصیلی برنامه درسی منظمی داشته باشید. درس هر روز را همان روز مطالعه کنید. تکالیف و تمرین‌ها را به بهترین شکل انجام بدهید. تکالیف ناتمام نداشته باشید. انجام تکالیف یک نوع ارزیابی است تا به شما کمک کند متوجه شوید چقدر از مطالب درسی را فراگرفتید. اگر درسی را یاد نگرفتید، حتماً در زمانی قبل از شب امتحان آن را یاد بگیرید.

امیر فرهمند یک دبیر ضمن بیان مطالب بالا در ادامه می‌گوید: «از روش‌های کارآمد مطالعه مانند خلاصه‌نویسی، کدگذاری و... استفاده کنید. محیط مناسبی برای درس‌خواندن انتخاب کنید. محیطی که انتخاب می‌کنید باید آرام و به‌دور از عوامل مزاحم باشد. در انتها می‌توانید از خودتان امتحان بگیرید. برای این کار می‌توانید از تمرین‌های معلمتان، آزمون‌های کتاب‌های کمک‌درسی و یا امتحانات قبلی استفاده کنید. یا اینکه تعدادی سؤال را روی یک برگه بنویسید و به آنها جواب بدهید. یادگیری در اثر تکرار و تمرین به‌وجود می‌آید. اگر می‌خواهید مطالب را خوب یاد بگیرید، لازم است که درس را چندین بار بخوانید و تمرین کنید. برای اینکه مطالب از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت شما برود، باید با دقت، توجه و تکرار مطالب این کار را انجام بدهید.»

پدر یک دانش‌آموز: در حال حاضر نمرات ردی در کلاس‌های ابتدایی وجود ندارد و خوب و متوسط داده می‌شود و بالطبع استرس وجود ندارد. این روش خوب است اگر واقعیت سطح تحصیلی دانش‌آموز لحاظ شود و به این بهانه که نمره‌ای در کار نیست، ارزشیابی بر پایه غیرواقعی صورت نگیرد.

علل استرس امتحان

علی ارادویی ۲۵ساله و ساکن شیراز که به‌تازگی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده به گزارشگر کیهان می‌گوید: «من همواره در امتحانات استرس داشتم. هر چقدر هم درس می‌خواندم بازهم در جلسه امتحان مضطرب بودم و برای فرار از این فشار روانی توکل می‌کردم. راه دیگرش مقایسه خود با دیگران بود. از دوستان چند سؤال می‌پرسیدم و اطلاعات خود را با آنها می‌سنجیدم تا بر اشراف خود به درس آگاهی پیدا کنم.»

اضطراب امتحان برای دانش‌آموزانی که آن را تجربه کرده‌اند، بسیار آزاردهنده است، اما عده‌ای هستند که آن را تجربه نکرده‌اند و برایشان غیرقابل درک و نامفهوم است! عصبی بودن و برانگیختگی واکنش‌های کاملاً طبیعی به استرس و اضطراب هستند. این واکنش‌ها می‌توانند آن‌قدر شدید شوند که فرد را کاملاً ناتوان و ضعیف کنند. سؤال این است، چه چیزی باعث استرس امتحان می‌شود؟ برای بسیاری از دانش‌آموزان، می‌تواند ترکیبی از علل باشد. روش نادرست مطالعه یا مطالعه ناکافی، عملکرد ضعیف در آزمون‌های گذشته و وجود یک مشکل اساسی استرس‌زا، همگی می‌توانند به اضطراب امتحان کمک کنند. در زیر به چند علت بالقوه اضطراب امتحان اشاره خواهیم کرد.

راه‌های مقابله با اضطراب شب امتحان

امین رشیدی کوچی پدر ۳ فرزند است که یکی از آنها مدرسه می‌رود. او به گزارشگر کیهان می‌گوید: «در حال حاضر نمرات ردی در کلاس‌های ابتدایی وجود ندارد و خوب و متوسط داده می‌شود و بالطبع استرس وجود ندارد. این روش خوب است اگر واقعیت سطح تحصیلی دانش‌آموز لحاظ شود و به این بهانه که نمره‌ای در کار نیست، ارزشیابی بر پایه غیرواقعی صورت نگیرد.»

چند بار شده که از استرس امتحان فردا، کل شب را بیدار بمانید و خواب به چشمانتان نیاید؟ امتحانات جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما هستند. درواقع ما از همان روزی که به دنیا قدم می‌گذاریم در حال امتحان (پس) دادن هستیم. پس چه اتفاقی می‌افتد که باز هم استرس شب امتحان ما را رها نمی‌کند؟ راهکارهای رفع استرس شب امتحان چیست و هر یک قرار است چگونه به ما کمک کنند؟

کاهش استرس امتحان به شما کمک خواهد کرد تا با ذهنی متمرکز به سراغ درس خواندن و آمادگی برای امتحان بروید.

در واقع قبل از درس خواندن در شب، باید به این فکر کنیم که چه عواملی موجب ایجاد استرس در ما می‌شوند و چگونه می‌توان از شر آنها خلاص شد.

استرس امتحان می‌تواند ناخوشایند و ناامیدکننده باشد، اما قابل‌درمان نیز هست. اگر فکر می‌کنید که اضطراب امتحان در توانایی شما برای عملکرد خوب اختلال ایجاد می‌کند، سعی کنید از برخی استراتژی‌های کمک به خود که برای کمک به مدیریت و کاهش سطح اضطراب شما طراحی شده‌اند، استفاده کنید. در برخی موارد ممکن است با وجود تلاش و به‌کارگیری استراتژی‌ها، همچنان در مدیریت اضطراب امتحان دچار مشکل باشید، برای مشاوره بیشتر در مورد درمان‌های موجود با مشاور خود، یا روان‌شناس و حتی روانپزشک دیگری نیاز، ملاقات و صحبت کنید. یادمان نرود که هیچ چیزی به‌اندازه سلامت جسم و روان باارزش نیست.

خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش سبک

اگر می‌دانستید نخوابیدن تا چه اندازه بر روی شما تاثیر مخربی می‌گذارد، احتمالا هیچ شبی را تا دیر وقت بیدار نمی‌ماندید! نخوابیدن یا کم خوابیدن ضررهای زیادی برای ما دارد که یکی از آنها افزایش استرس است. دلیل اصلی این اتفاق آن است که خوابیدن باعث کاهش یا از بین رفتن استرس در ما می‌شود. به طور میانگین شما به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارید. پس وقتی بدن شما این میزان از خواب و استراحت را دریافت نکند، استرس و اضطراب به سراغش خواهند آمد. خواب کافی در درجه اول موجب می‌شود که مغز شما توان خود را بار دیگر بازیابی کند. پس مطالب هم بهتر درون مغز شما ثبت خواهند شد. گذشته از آن خسته نشدن مغز شما باعث خواهد شد که به خوبی بتوانید روی درس و امتحان فردا تمرکز کنید و دیگر استرس امتحان فردا به سراغتان نیاید. پیشنهاد می‌کنم به مقاله تاثیر خواب بر یادگیری و حافظه سری بزنید، اما یک نکته دیگر که می‌تواند علاوه بر کاهش استرس امتحان به یادگیری شما هم کمک کند مطالعه قبل از خواب است. کارشناسان توصیه می‌کنند حتما نیم ساعت قبل از خواب کمی مطالعه کنید. البته بهتر است که آنچه پیش از خواب می‌خوانید مروری بر تمام مطالبی باشد که در طول روز مطالعه کردید. این کار به قرار گرفتن مطالب درسی در حافظه بلندمدت شما کمک زیادی می‌کند.

باور کنید یا نه، برخی خوراکی‌ها هستند که استرس شما را زیادتر می‌کنند. برخی دیگر هم دقیقاً برعکس آنها باعث کاهش استرس شما می‌شوند. اگر قرار است فردا در امتحان مهمی شرکت کنید و استرس بیچاره‌تان کرده، بهتر است که حداقل با خوردن یا نخوردن این خوراکی‌ها اوضاع را بدتر نکنید.

رودابه صالحی یک کارشناس ارشد تغذیه توصیه دارد که این خوراکی‌ها را قبل از امتحان نخوریم:

- قهوه (به دلیل کافئین بالا که یک محرک است)
- فلفل و غذاهای تند
- هر چیزی که نمک یا شکر زیادی در آن به‌کار رفته است! (نمک شما را تشنه و شکر باعث افزایش و سپس افت ناگهانی سطح هوشیاری‌تان می‌شود!)
- افراط در نوشیدن مایعات (شما که دوست ندارید مدام درون دستشویی باشید؟!) و اما خوراکی‌هایی که این کارشناس تغذیه تأکید به خوردن آنها در ایام امتحانات دارد از قرار زیر است:
- انواع مغزها به‌خصوص گردو
- غذاهای سبک و سبزی‌های مختلف
- عرقیجاتی مثل گلاب یا ادویه‌هایی مثل دارچین که آرامش‌بخش هستند
- نوشیدن آب به‌اندازه کافی (کم‌آبی کارکرد مغز ما را مختل می‌کند.)

استفاده از خرما و قندهای طبیعی دیگر برای تنظیم قند خون

صالحی کارشناس ارشد تغذیه در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «حقیقت این است که قهوه، مخصوصاً قهوه اسپرسو، دارای مقادیر زیادی کافئین است. درواقع دلیل بیدار ماندن ما و پریدن خواب از سرمان هم همین کافئین است، اما مصرف بیش از اندازه کافئین، به دلیل محرک بودن این ماده، موجب افزایش ضربان قلب خواهد شد، با بالارفتن شدت ضربان قلب استرس کم‌کم به سراغ شما خواهد آمد. به همین دلیل بهتر است برای رفع استرس شب امتحان مصرف قهوه خود را کنترل کنید.»

یکی دیگر از شیوه‌های غلبه بر اضطراب ورزش‌های نرم و سبک است. شاید تعجب کنید و بگویید: «چه کسی وقت دارد شب قبل از امتحان ورزش کند؟!» خب، منظور ما هم ورزش‌های سنگین نیست. کمی پیاده‌روی، نرم دویدن یا حتی انجام حرکات کششی توصیه ما به شما هستند. انجام دادن حرکات کششی، ورزش سبک و یا تنفس در هوای آزاد به شکلی باورنکردنی به شما کمک خواهد کرد که بر استرس شب امتحان خود غلبه کنید. این فعالیت‌ها در درجه اول موجب افزایش گردش خون درون بدن ما می‌شود. این کار اکسیژن بیشتری در اختیار مغز ما می‌گذارد، در نتیجه خیال ما از یادگیری مطالب جدید راحت‌تر می‌شود. البته این تمام ماجرا نیست. به‌طورکلی ورزش کردن، هرچقدر هم که کم و کوتاه باشد، موجب افزایش شادابی و نشاط ما می‌شود. در نتیجه بهتر است حتماً بین مطالعه و در زمان‌های استراحت خود کمی حرکات کششی و نرمش انجام دهید. همچنین می‌توانید برای تأثیر بیشتر کمی در هوای آزاد قدم بزنید یا نرم بدوید. تنفس هوای آزاد هم تقریباً همین شرایط را برای ما فراهم می‌کند. در واقع هر دوی این روش‌ها با قرار دادن اکسیژن بیشتر در اختیار مغز، علاوه بر بهبود عملکرد آن، موجب تقویت حافظه کوتاه‌مدت ما هم خواهند شد.

راهبرد غلبه بر اضطراب امتحان

تابه‌حال فکر کرده‌اید، چه کاری می‌توانید انجام دهید تا از اضطراب امتحان جلوگیری کنید یا آن را به حداقل برسانید؟ در اینجا چند راهبرد برای کمک به شما بیان کرده‌ایم.

۱. انتظار کامل بودن از خود نداشته باشید.

انتظار نداشته باشید که همه‌جا کامل باشید! همه ما اشتباه می‌کنیم و این اصلاً اشکالی ندارد. دانستن اینکه، در حد خود بهترین عملکرد را داشته‌اید و سخت تلاش کرده‌اید، واقعاً مهم است، نه کامل بودن!

۲. افکار منفی را از خود دور کنید.

در هنگام، شروع به پرورش افکار مضطرب‌کننده مانند: «من به اندازه کافی خوب نیستم»، «من به اندازه کافی خوب مطالعه نکردم» یا «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم»، آنها را دور بریزید و با افکار مثبت جایگزین کنید. اندیشه‌های مثبتی مانند: «من می‌توانم این کار را انجام دهم»، «من مطالب را می‌دانم» و «من سخت مطالعه کردم» می‌توانند به مدیریت سطح استرس شما در هنگام امتحان کمک کنند.

یک کارشناس ارشد تغذیه: مصرف بیش از اندازه کافئین، به دلیل محرک بودن این ماده، موجب افزایش ضربان قلب خواهد شد، با بالا رفتن شدت ضربان قلب استرس کم‌کم به سراغ شما خواهد آمد. به همین دلیل بهتر است برای رفع استرس شب امتحان مصرف قهوه خود را کنترل کنید.

۳. خواب کافی داشته باشید.

خواب خوب به تمرکز و حافظه شما کمک می‌کند. باید مطمئن باشید که آماده هستید. برای آزمون زودتر از روز مشخص مطالعه کنید تا با مطالب بیشتر آشنا باشید و در شب امتحان راحت‌تر مرور کنید. شب آزمون از اطرافیان کمک بخواهید تا شما را محک بزنند، اطمینان از اینکه آماده هستید، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس شما می‌شود که خود اضطراب امتحان را کاهش می‌دهد و به‌آرامی شب قبل از امتحان را سپری خواهید کرد.

۴. نفس‌های عمیق بکشید.

اگر در حین انجام آزمون احساس اضطراب می‌کنید، تنفس عمیق می‌تواند برای کاهش اضطراب مفید باشد. از طریق بینی نفس عمیق بکشید و از طریق دهان بیرون دهید. سؤالات را یکی‌یکی جلو بروید و در صورت نیاز بین هر یک سؤال، نفس عمیق بکشید. رساندن اکسیژن زیاد به ریه‌ها، می‌تواند به تمرکز و احساس آرامش شما کمک کند. درمان و داروها نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند.

یک دبیر: از خودتان امتحان بگیرید. برای این کار می‌توانید از تمرین‌های معلم‌تان، آزمون‌های کتاب‌های کمک‌درسی و یا امتحانات قبلی استفاده کنید. یا اینکه تعدادی سؤال را روی یک برگه بنویسید و به آنها جواب بدهید. یادگیری در اثر تکرار و تمرین به وجود می‌آید. اگر می‌خواهید مطالب را خوب یاد بگیرید لازم است که درس را چندین بار بخوانید و تمرین کنید.

آگهی تغییرات
شرکت آنتن کار سهامی خاص
به شماره ثبت ۱۰۴۵
و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۹۶۴۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقایان یدالله عبدل به شماره ملی ۰۰۴۱۹۱۴۸۰۵ و حسن عبدل به شماره ملی ۰۰۷۳۳۴۴۲۲۲ و خانم فاطمه عبدل به شماره ملی ۰۴۵۲۵۲۲۰۷۲ به عنوان اعضای هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای نورالدین کلوندی به شماره ملی ۴۰۱۱۱۲۰۷۵۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای روشن الهیاری به شماره ملی ۱۳۷۹۳۱۸۴۷۵ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک‌سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قدس

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص مصالح ساختمانی روشنگران خالق
به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۶۱۵۵۵
و به شماره ثبت ۴۹۴۳۳۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰۰ ریالی با نام عادی که تماما از طریق نقدی افزایش یافته و مبلغ ۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره ۱۴۰۱۲۰۰/۲/۲۷۸۱۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ بانک اقتصاد نوین شعبه قائم‌مقام پرداخت گردیده است. ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق‌الذکر تکمیل امضاء گردیده است.

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 تولید و تکثیر و پرورش میگوی ممتاز شهاب سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۶۶۷۳
و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۰۲۷۸۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۹/۰۹/۳۰ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نواندیش به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای سهراب تقی‌پور آهنگر به شماره ملی ۲۰۶۰۷۰۱۱۶۳ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت یکسال برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ انتخاب گردیدند. روزنامه کیهان به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت انتخاب گردید.

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

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

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۹ به تصویب رسید. آقای محمدحسین ذوالفقاری طهرانی به شماره ملی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱ و آقای احمد بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۱۶۳۸۱۵۸ و آقای محمد بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۳۲۲۸۰۶۶۱ و آقای عبدالحسین بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۳۸۲۱۱۲۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای سیدمهدی داودی محتشم با کد ملی ۰۰۷۲۹۶۲۸۱۱ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای سیدمحمدعلی شریفی الحسینی با کد ملی ۰۰۵۵۸۳۹۹۸۳ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک‌سال مالی انتخاب شدند.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۲

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱ بانک ملت به نام چاپ و انتشارات 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.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۳۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۹/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله زن روز	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۱/۲۸۰/۰۰۰	———	———

توجه:
۱- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

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: .....
شماره اشتراک: .....

امور مشترکین موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۵۱۵

افقی:

۱- آن را می‌توان بهترین حمایت مردم از تولیدات داخلی به شمار آورد ۲- دریاچه‌ای زیبا در ارتفاعات کوه‌های آذربایجان غربی- پرجمعیت‌ترین کشور مسلمان جهان ۳- فلز مورد توجه کیمیاگران- یکی از مهم‌ترین اعضای سیستم تنفسی- از شهرستان‌های استان بوشهر- زمانی که در آن زندگی می‌کنیم ۴- شاخه‌ای در علم فیزیک که به نور می‌پردازد- کار نادرستی که ناآگاهانه انجام شود- بچه‌دان ۵- شاعر و منتقد معروف قرن نوزده آمریکا که معتقد به تعالیم مشرق‌زمین بود- یکی از پل‌های قدیمی و دیدنی بر روی زاینده‌رود- قرارگاه سازندگی سپاه ۶- از لوازم مورد نیاز در فیزیوتراپی- شهری باستانی با سازه‌های آبی در استان خوزستان- وقوع آن در هنگام رانندگی مستلزم صدور برگ جریمه است ۷- سازمان جهنمی آمریکا- مخفف هم او- نژاد مردم ایران- پستی در فوتبال ۸- منادیان توحید و خداپرستی - اصطلاحی در فرهنگ سینما- تقلید و پیروی ۹- کتابی از آیت‌الله فقید مشکینی - فرزندان ۱۰- طبیعیدان معروف سوئیسی که برای اولین بار موسسه لرزه‌شناسی کشورش را تاسیس کرد- از مهاجمان تیم فوتبال استقلال- بهترین گلزن تیم فوتبال تراکتورسازی در این فصل ۱۱- نام فارسی کامپیوتر- صدف کام‌نشین- نقش نمایشی ۱۲- نام ستونی در مسجد پیامبراکرم(ص) در مدینه- پایتخت کشور ازبکستان ۱۳- ورزش مورد توجه جوانان در این فصل- نشان از کوتاهی عقل است ۱۴- نوعروس هزار داماد- تنها گناهی که هرگز بخشیده نمی‌شود- رود مرزی ایران و عراق ۱۵- واحدی در فضا- پایتخت کشور بحرین- کلید رستگاری است- حرف انتخاب.

عمودی:

۱- یکی از راه‌های جذب خریداران کالاهای ساخت داخلی ۲- کشیش عیاش و فرصت‌طلب دربار تزار روسیه- تعجب علیا مخدره- از انواع برنج تولید داخل ۳- پهلوان و دلیر- نوعی شیرینی- دانشمند بزرگی که کتاب معروف آثار الباقیه را نوشته است ۴- پادشاه بزرگ سلسله هخامنشیان که موفق به ساخت تخت جمشید شد- واژه دروغ در زبان آذری- دریای عرب ۵- نوعی نمایشنامه- روسن و فروزان- از این افراد باید حذر کرد ۶- رشته‌ای در ورزش شمشیربازی- حالتی در انسان که عقل از کار می‌افتد- نخست‌وزیر شهید انقلاب اسلامی ۷- طایفه کم‌حرف- بی سر و صدا- امامزاده‌ای در محور هراز ۸- فصل رویش و شکوفایی در طبیعت- نام واقعی شاهچراغ شیراز- تن‌پوش جنگاوران قدیم ۹- مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد - نام دیگر اقیانوس اطلس ۱۰- ضمیر دوم شخص در زبان عربی- چله کمان- اگر به دنبال کلوخ آید پاداش سنگ است ۱۱- لوازم روز مبادا- حدس و گمان- در علم شیمی حالتی از مایع که در آن مایع نتواند ماده بیشتری در خود حل کند ۱۲- در مثل مال بعضی‌ها از سنگ پای قزوین هم سخت‌تر است- یکی از محورهای دین مبین اسلام که حضرت محمد صلی‌الله علیه وآله در آن سرآمد جهان خلقت است- پایتخت کشور ترکیه ۱۳- از بیماری‌های چشمی که باید به موقع برای درمان آن اقدام کرد- از شهرهای کشور مصر در زمان حکومت حضرت یوسف علیه‌السلام- آسایشگاه متحرک کودکان ۱۴- رفتار توأم با ادب و اخلاق پسندیده- یکی از نشانه‌های بیماری کرونا- ساز چوپان ۱۵- دانشگاهی معروف در کشور آمریکا- فرشته مقربی که وظیفه‌اش تقسیم ارزاق در جهان خلقت است - یاد و نامش آرامش‌بخش دل‌هاست.