

شب‌های امتحان برای من شب‌های ترسناک و پراضطرابی بود. معمولاً مجبور بودم شب‌های امتحان تمامی درس‌هایی را که در طول سال کنار گذاشته بودم مرور کنم و تا نیمه‌شب بیدار باشم. خود من در آن زمان معمولاً سر کار بودم. بنابراین این فرصت اینکه درس‌ها را به‌صورت منظم مرور کنم، دانشم، به‌خاطر اضطراب. البته در اکثر موارد نمراتم چیزی که فکر می‌کردم نبود، گرچه قابل قبول بود.

یکی از سال‌های تحصیلی فکر می‌کنم امتحان تاریخ داشتم. شروع به مرور درس‌ها کردم و مادرم قرار گذاشته بود که درس‌ها را از من پرسد. نیمه‌های شب مادرم به سراغ آمد و درس‌ها را مرور کردیم، اما من هیچ چیزی بلد نبودم و تقریباً در خواب حرف می‌زدم. با اصرار مادرم با گریه و خواب‌آلود شروع به خواندن کردم تا اینکه برای بار دوم وقتی مادرم درس‌ها را پرسید، بلد بودم و بعد خواب شیرین فکر می‌کنم نمره خوبی هم از همان درس به دست آوردم، اما بی‌خیالی سختی کشیدم.

بسیاری از دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی گام‌به‌گام با معلم‌ان و مباحث درسی پیش می‌روند و سوالات و نکات کلاسی را که در مسیر یادگیری و مطالعه با آنها مواجه می‌شوند به‌وقت خود حل،وقل می‌کنند. این قبیل دانش‌آموزان نغدغه یادگیری ندارند و با مرور کردن و تمرین مباحث درسی به نتیجه ایده‌آل می‌رسند، اما عداًای به‌شب امتحانی‌ها معروفاند. عنوان و اصطلاحی که چندان خوشایند نیست و صاحب‌نظران نتیجه ایده‌آل فشار و نگرانی زایدالوفولی را بر دوش می‌کشند. حجم فراوان از اطلاعات علمی که در زمانی کوتاه باید به حافظه دانش‌آموز سپرده شود و این نگراندن اجباری و پرفشار اطلاعات در یکی دو شب و زمان محدود قطعاً اضطراب‌آور خواهد بود و ماندگار زبای ذهنی نخواهد داشت. در نهایت هم متناسفانه یکی از بهترین سال‌های عمر دانش‌آموز قربانی بی‌توجهی، شیطنت، قصور در توجه و یادگیری و امثال اینها خواهد شد. عمری که حتی یک ثانیه از آن، هرگز برنخواهد گشت.
نحوه مطالعه و اولویت‌بندی دروس

میثم حموره، برنامه‌ریز تحصیلی با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی مدون و اولویت‌بندی دروس برای مطالعه در زمان امتحانات، مطالعه بدون برنامه را باعث سردرگمی و آشفتگی کردن ذهن دانسته و داشتن برنامه صحیح را باعث مدیریت زمان، استفاده مفیدتر از وقت و صرف انرژی کمتر برمی‌شمرد.

وی یادآور می‌شود که درس خواندن بدون استراحت موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز گردیده و چند ساعت درس خواندن مداوم پشت‌سرهم را نته‌نجا غیرمفید بلکه باعث آسیب به حافظه کوتاه‌مدت فرد عنوان می‌کند. خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری را روش بسیار خوبی در درس خواندن صحیح ذکر کرده و می‌افزاید: «هر میجحتی که مطالعه کردید، حتماً یادداشت‌برداری کنید و پس از پایان آن بخش، یادداشت‌های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند.»

وی ضمن هشدار به دانش‌آموزان و دانشجویان دربارهٔ پرهیز از شب‌بازدگی و تندخوانی دروس، می‌گوید: «وقتی با شتاب درس می‌خوانید و برای تمام کردن فصل‌های کتابتانی عجله می‌کنید، نباید توقع دانن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید.»

ایمن برنامه‌ریز تحصیلی مدیریت زمان در مطالعه صحیح دروس به‌ویژه در ایام امتحانات را بسیار مهم و مؤثر دانسته و توصیه می‌کند: «بهتر است برای مطالعه هر محبت یک محدودیت زمانی مشخص شود. سعی کنید در زمان استراحت از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهن دارند پرهیز کنید زیرا باعث کاهش تمرکز می‌شود. در این

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایران پتک
به شناسه ملی ۱۰۱۰۸۷۳۴۶ و به شماره ثبت ۵۲۶۰۵
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۸/۱۷ تصمیات ذیل اتخاذ شد: <p>امیرحسین رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۲۶۰۴۹۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم عطیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدرضا رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۷۳۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم هانیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۲۶۰۳۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدحسن رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۴۵۶۴۳۴۷۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدات شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ا امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.</p>
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت
سنتج گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۷۱ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۷/۰۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: <p>مهندسین رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۲۶۰۴۹۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم عطیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدرضا رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۷۳۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم هانیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۲۶۰۳۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدحسن رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۴۵۶۴۳۴۷۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدات شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ا امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.</p>
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت
سنتج گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۷۱ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۷/۰۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: <p>مهندسین رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۲۶۰۴۹۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم عطیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدرضا رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۷۳۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ خاتم هانیه رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۲۶۰۳۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ آقای محمدحسن رضمانی قمی به شماره ملی ۰۰۴۵۶۴۳۴۷۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدات شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادهای عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ا امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.</p>
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۳			
مقتضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتشارات خبر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۰۳۳۸۸۹۸۷۴۸۷۷۱-۶۱۰ بانک ملت به نام چاپ و انتشارات کیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل‌شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۳۶۵/۳۳۳۱ یا پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.			
نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۴۰/۵۶۰/۰۰۰	۲۲/۸۰۰/۰۰۰	۱۱/۴۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	۴۱/۴۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۵/۶۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	۴۱/۴۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۴۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰
مجله زن روز	۴۱/۶۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۰/۰۰۰	۵/۲۰۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۳/۲۰۰/۰۰۰	---	---
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمایند.			
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۷۳۹۳۳۵۸-۱ با ذکر مشخصات در کال تگرم قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.			
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معاذ الله 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 موزه هیچ مسئولیتی در تاخیر در عدم تحویل آن ندارد.			
۶- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام مبلغ بانکی جداگانه تهیه فرمائید.			
۷- همچنین برای اشتراک نشریات کیهان می‌توانید به دفتر کیهان در سراسر کشور مراجعه فرمائید.			

یک کارشناس ارشد روانشناسی: دانش‌آموزان برای اینکه وقت کم نیاورند با عجله به سوالات پاسخ می‌دهند که ممکن است مفهوم سؤال را اشتباه متوجه شده یا سؤال را کامل نخوانند. فراگیران برای اجتناب از این مورد باید با مدیریت زمان وقت خود را تنظیم کنند.



زمان‌خاصه‌برداری‌های خود را مرور کنید تا در ک کلی از مطالب به‌دست آورید؛ این عبارات‌ها را با زبان خودتان بازخوانی کنید»

این برنامه‌ریز تحصیلی با تأکید بر اجتناب از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب درسی به‌ویژه خواندن مکرر مباحثی که یاد گرفته نمی‌شوند، آشنایی با سبک‌های یادگیری را یکی از عوامل تأثیرگذار بر جریان یادگیری دانسته که باعث کاهش اضطراب امتحان و کاهش وسواس در مطالعه نیز می‌شود. وی سبک یادگیری را شیوه‌ای برمی‌شمرد که دانش‌آموزان در یادگیری مطالب درسی خود به سایر شیوه‌ها ترجیح می‌دهند و باعث می‌شود فرد از وسواس در مطالعه رهایی یابد و با شیوه یادگیری خود مطالب را راحت‌تر یاد بگیرد. این برنامه‌ریز تحصیلی پرهیز از فشرده خواندن کل کتاب را یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای کاهش اضطراب شب قبل از امتحان برشمرده و می‌گوید: «این کار باعث اضطراب و کاهش عملکرد مناسب فرد در روز امتحان می‌شود.»

مدیریت اضطراب در هنگام آزمون

برای اینکه بتوانید با اضطراب شب امتحان کنار بیایید، باید بتوانید برنامه‌های درسی خود را سروسامان بدهید؛ این یعنی باید یادداشت‌تان را به‌طور صحیح مدیریت کنید؛ چون این کار به شما کمک می‌کند تا در روز امتحان با اعتمادبه‌نفس بیشتری سر جلسه حاضر باشید.

وقتی در حال گذراندن یک واحد درس هستید، باید در همان ابتدا به مهلت‌ها و تاریخ‌های آزمون دقت کنید. بخش‌های کتاب را به قسمت‌های کوچک تقسیم کرده و آنها را مرور کنید. وقتی حجم زیادی از مطالب آبیاشته شده

گزارش روز

باید با مدیریت زمان وقت خود را تنظیم کنند.
رفکار والدین با دانش‌آموزان در شب امتحان
بسیاری از خانواده‌های روزها شاهد هیجانات حاصل از نگرانی فرزندانشان هستند. بلد‌شوهرهایی که با گرفتن برنامه امتحانی آغاز می‌شود و تا گرفتن نتیجه تلاش‌ها و بااصطلاح کارنامه، پایان می‌یابد. یک باز زمانی نچندان کوتاه که با نداشتن برنامه مدّون و منظم می‌تواند سرشار از اضطراب‌هایی شود که بدون شکل بسیار مخرب و سواهن روح بوده و با تنش و آشفتگی‌های فراوان می‌تواند محیط گرم خانواده را اوده کند»

سمیرا غیبی دکترای مشاوره و دبیر آموزش‌وپرورش، معتقد است شب امتحان زمان درس خواندن نیست، بلکه فرصتی برای مرور دروس است و دانش‌آموز در این فرصت باید تنها به تفرّج کتاب‌های درسی و یادداشت‌برداری نکات مهم بپردازد؛ یادداشت‌هایی که به‌عنوان چکیده‌ای از مهم‌ترین مطالب کتاب درسی می‌تواند در زمان محدود شب امتحان آنها را مطالعه کند و مطالب کتاب به‌اصطلاح برایش جا بیفتد. او گفت: مشاود را شب درس خواندن و حفظ کردن مطالب جدید نمی‌داند و تأکید می‌کند دانش‌آموز نباید در شب امتحان تازه به سراغ مطالبی برود که آنها را بلد نیست و هرگز نباید فکر کند که در این زمان می‌تواند چیزی را از صفر یاد بگیرد.

غیبی در پاسخ به این سؤال که پرس‌وجوی خانواده‌ها از وضعیت یادگیری و محفوظات دانش‌آموز در شب امتحان چه حاسن و معایبی دارد، می‌گوید: «وقتی بچه‌ها درس را خواندند و کتاب را کنار گذاشتند هرگز نباید راجع به امتحان یا آنها حرف بزیم. سبزوالاتی همچون خواندی؟ خواندی؟ بلدی؟ بلد نیستی؟.. این حرف‌ها دیگر برای شب امتحان نیست»

او می‌گوید: «دانش‌آموزان مقطع دبستان صبح روز امتحان نباید کتاب را باز کنند. اینکه دانش‌آموزی بگوید صبح بیدار می‌شوم و یک دور دیگر می‌خوانم ممنوع است و برای او رفع نگرانی کافی است قبل از آزمون، وقتی در مدرسه با دوستانشان دور هم جمع می‌شوند، مباحثه داشته باشند.»

البته این دکتراي مشاوره تأکید می‌کند: «توصیه مذکور مربوط به دانش‌آموزان مقطع دبستان است و درباره مقاطع بالاتر این مسئله متفاوت است. آنها امروز صبح را تازبا دارند و چه‌بسا خوب و لازم است که حتماً قبل از امتحان یک ساعت به آن بپردازند.»

دکتر غیبی که در کارنامه شغلی خود، تجربه سه‌سال‌

یک برنامه‌ریز تحصیلی: وقتی با شتاب درس می‌خوانید و برای تمام کردن فصل‌های کتابتان عجله می‌کنید، نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید. هر میجحتی که مطالعه کردید، حتماً یادداشت‌برداری کنید و پس از پایان آن بخش، یادداشت‌های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند.

تدریس دارد، درباره پیگیری خانواده‌ها و رصد کردن فرزندان محصل توسط والدین می‌گوید: «تمام پیگیری‌های والدین برای شتاب امتحان و تا قبل از رسیدن تاریخ آزمون است. یعنی از همان زمانی که برنامه آزمون از طرف مدرسه به دانش‌آموز و خانواده او اعلام می‌شود، مادر و پدر باید وضعیت درسی فرزندان‌شان را بررسی کنند. ممک برزند که چقدر خوانده یا نخوانده‌اند؟ چقدر به مطالب درسی اشراف دارد و برای امتحان آماده است؟ یا هو گوشزد کنند که هر چقدر

آمادگی داشته باشد به همان اندازه نتیجه خواهد گرفت، اما شتاب امتحان که فرارسید، باید فرزندان را با کنایشان تنها بگذارند، چراکه هرچقدر فشار شب امتحان بیشتر شود اندوخته‌های ذهنی طول سال، از بین خواهد رفت.»
او معتقد است سبن‌چیم کردن فرزندان توسط والدین در شب امتحان معنا ندارد، زیرا بچه‌ها در این زمان تمرکز و تسلط کافی و توانایی جمع‌بندی افکار خود را ندارند و گاه دچار اضطراب می‌شوند. حتی فکر می‌کنند آن چیزهایی را که بلد هستند فراموش کرده‌اند و پرس‌وجوی خانواده این فشار و حجم نگرانی را زیاد می‌کند و هرگز نباید اتفاق بیفتد؛ بنابراین بررسی و رصد کردن خانواده مربوط به پیش از شب امتحان است.

یک برنامه‌ریز تحصیلی: وقتی با شتاب درس می‌خوانید و برای تمام کردن فصل‌های کتابتان عجله می‌کنید، نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید. هر میجحتی که مطالعه کردید، حتماً یادداشت‌برداری کنید و پس از پایان آن بخش، یادداشت‌های خود را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند.

غیبی همچنین تأکید دارد؛ از آنجا که معمولاًفاصله‌بین امتحانات یکی دو روز است و یا فاصله‌ای وجود ندارد، امتحان قبلی نباید به چالش کشیده شود، زیرا اگر دانش‌آموز از نتیجه امتحان قبل ناراضی باشد، خاطرات او باعث می‌شود در امتحان بعدی نیز خلال وارد شود؛ بنابراین پرس‌وجو در اینجا هم جایز نیست و چنانچه دانش‌آموز امتحانش را خوب داده باشد قطعاً خودش آن را به خانواده اعلام می‌کند.

در پایان این دکتراي مشاوره و دبیر آموزش‌وپرورش، به

جدول
شماره ۱۲۹۴۰
<p>۱۵</p> <p>۱۴</p> <p>۱۳</p> <p>۱۲</p> <p>۱۱</p> <p>۱۰</p> <p>۹</p> <p>۸</p> <p>۷</p> <p>۶</p> <p>۵</p> <p>۴</p> <p>۳</p> <p>۲</p> <p>۱</p>
<p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p>

یک کارشناس تقدیه: خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان نمی‌گازدار بچه‌ها در شب امتحان خواب راحتی داشته باشند.

جدول
شماره ۱۲۹۴۰
<p>۱۵</p> <p>۱۴</p> <p>۱۳</p> <p>۱۲</p> <p>۱۱</p> <p>۱۰</p> <p>۹</p> <p>۸</p> <p>۷</p> <p>۶</p> <p>۵</p> <p>۴</p> <p>۳</p> <p>۲</p> <p>۱</p>
<p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p>

جدول
شماره ۱۲۹۴۰
<p>۱۵</p> <p>۱۴</p> <p>۱۳</p> <p>۱۲</p> <p>۱۱</p> <p>۱۰</p> <p>۹</p> <p>۸</p> <p>۷</p> <p>۶</p> <p>۵</p> <p>۴</p> <p>۳</p> <p>۲</p> <p>۱</p>
<p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p>

کوچکی در قاره آفریقا– حرف همراهی ۴– علامت جمع– پایتخت کشور غنا – مونس و همدم– ستاره فوتبال تیم ملی کسره جنوبی ۵– یکی از دو بخش مهم علم اقتصاد– نام مادر گرامسی امام هادی علیه‌السلام– گاو مقدس مصریان ۶– اولی برای رسیدن به گنج لازم است و دومی مرغ سعادت است– درجه‌ای در نیروی دریایی ۷– از تقسیمات جغرافیای طبیعی– نمادش میوه‌ها با قیمت بسیار بالا– شجاعت و دل‌آوری ۸– انژی از زنده‌یاد جلال آل احمد– یکی از ارکان موفقیت انسان در قرن هفتم که کتاب مرزبان‌نامه را از طبری به فارسی برگرداند ۵– نوعی عروسک که با پنبه و پارچه درست می‌کنند– نوشتن نامه به دیگران– رود مقدس هندوها ۶– طایفه کب-حرف– کتابی از شیخ مرتضی انصاری– خردون آن اعلان جنگ با خادست– نوعی آبسپند ۷– جزیره‌ای در خلیج فارس– زمائی– یکی از عروسک‌های ملی ۸– حجار و نقاش معروف ایرانی– یکی از سه خواهر نویسنده خانواده بورنیه– میوه‌ای که در زوهای هوای آلوده خورندش لازم است ۹– رودی در استان آذربایجان غربی– راه‌بیه خیری که موفق به دریافت جایزه صلح نوبل در سال ۱۹۷۱ شد ۱۰– نخست‌وزیر شهید انقلاب اسلامی– از سبزی‌های تزئینی– نام رهبر انقلاب ۱۱– یکی از اعیان بزرگ شیعیان– انگشتری در دست– ماهی‌فروش ۱۲– فعل ضارع خواستن در زبان عربی– سقف و دیواری که در حال فر ریختن است– قوف سنساره قوتیان آرزوتین– خالق فری همتا ۱۳– راپیه– دومین پیست اسکی بین‌المللی ایران که در استان فارس واقع شده‌است ۱۴– روزنامه‌های پرفروش کشور زاین ۱۴– همان بزرگ بدست– آبراه‌ای در ارتش ۱۵– آخرین تیم قهرمان لیگبال در مسابقات المپیک پاریس– واحد روده– کتابی از شهید اول.

افقی:

۱– یکی از وظایف رسانه‌های جمعی در جهت تبیین افکار عمومی نیست به رخدا‌های مهم ۱– از نام‌های روز رستاخیز که در قرآن کریم آمده است– شنیدن خوب و یا بد آن معمولاً یکی از نغدغه‌های افراد چنگکاو در شبانه‌روز است ۳– رودی در استان مازندران– دور کردن و پرهیز کردن– اقدام بکاری که نتیجه‌اش نامعلوم است ۴– کاسه سدر– نویسنده و ادیب معروف قرن هفتم که کتاب مرزبان‌نامه را از طبری به فارسی برگرداند ۵– نوعی عروسک که با پنبه و پارچه درست می‌کنند– نوشتن نامه به دیگران– رود مقدس هندوها ۶– طایفه کب-حرف– کتابی از شیخ مرتضی انصاری– خردون آن اعلان جنگ با خادست– نوعی آبسپند ۷– جزیره‌ای در خلیج فارس– زمائی– یکی از عروسک‌های ملی ۸– حجار و نقاش معروف ایرانی– یکی از سه خواهر نویسنده خانواده بورنیه– میوه‌ای که در زوهای هوای آلوده خورندش لازم است ۹– رودی در استان آذربایجان غربی– راه‌بیه خیری که موفق به دریافت جایزه صلح نوبل در سال ۱۹۷۱ شد ۱۰– نخست‌وزیر شهید انقلاب اسلامی– از سبزی‌های تزئینی– نام رهبر انقلاب ۱۱– یکی از اعیان بزرگ شیعیان– انگشتری در دست– ماهی‌فروش ۱۲– فعل ضارع خواستن در زبان عربی– سقف و دیواری که در حال فر ریختن است– قوف سنساره قوتیان آرزوتین– خالق فری همتا ۱۳– راپیه– دومین پیست اسکی بین‌المللی ایران که در استان فارس واقع شده‌است ۱۴– روزنامه‌های پرفروش کشور زاین ۱۴– همان بزرگ بدست– آبراه‌ای در ارتش ۱۵– آخرین تیم قهرمان لیگبال در مسابقات المپیک پاریس– واحد روده– کتابی از شهید اول.

عمودی:

۱– سومین شهید محراب انقلاب اسلامی که سه‌ساروز شهادت‌ش را در پیش رو داریم ۲– کارشناسان تقدیه این میوه‌ای تونه‌ای را در سب غذای روزانه خانواده‌ها قرار داده‌اند ۳– سخت و رنج‌آور ۳– یکی از دو مجهول در طبیعت– کشور

صفحه ۵

سه‌شنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۳

اول جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ – شماره ۳۳۷۳۷

دانش‌آموزان توصیه می‌کند: «شب امتحان غذای سنگین میل نکنید و تا می‌توانید زودتر به رختخواب بروید تا قیراق و سرخال، سر جلسه امتحان حاضر شوید.»

نیادهای غذایی در شب امتحان

مصرف غذاهایی که ترکیبات آنها اعتیادآور نباشد، برای کاهش خستگی و افزایش تمرکز بسیار مفید است. برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به دلیل میزان قند و کافئین بالا می‌توانند باعث افزایش انرژی موقتی شده و موجب افت تمرکز و خستگی شود.

علیرضا دایرا، کارشناس تغذیه ضمن بیان مطالب بالا می‌گوید: «زجمله خوراکی‌های اعتیادآور می‌توان به نوشابه، قهوه، قند، بستنی و چیپس اشاره کرد. بهتر است به جای خوراکی‌های اعتیادآور، به مصرف غذاهایی که مواد مغذی بیشتری دارد تمرکز کنید. خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان نمی‌گذارد بچه‌ها در شب امتحان خواب راحتی داشته باشند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «همه ما تجربه کرده‌ایم که برخی خوراکی‌ها و دمنوش‌ها می‌تواند موجب آرامش روان شده و آرام‌بخش محسوب می‌شود. ایام امتحان اغلب برای دانش‌آموزان با اضطراب همراه است. درست است که بخش مهمی از این اضطراب با برنامه‌ریزی صحیح و ایجاد فضای آرام در خانه و کمک و مطالعه بچه‌ها از بین می‌رود؛ اما تقدیه هم در کنترل این اضطراب نقش دارد. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نمناع، کامو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است. همچنین دمنوش‌هایی مانند بابونه، اسطوخودوس، گل‌گاوزبان یا بهارنارنج هم از جمله دمنوش‌های آرام‌بخشی است که می‌توانیم در ایام امتحانات در منوی خوراکی‌های فرزندانتان قرار دهیم.»



جدول
شماره ۱۲۹۴۰
<p>۱۵</p> <p>۱۴</p> <p>۱۳</p> <p>۱۲</p> <p>۱۱</p> <p>۱۰</p> <p>۹</p> <p>۸</p> <p>۷</p> <p>۶</p> <p>۵</p> <p>۴</p> <p>۳</p> <p>۲</p> <p>۱</p>
<p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p>

کوچکی در قاره آفریقا– حرف همراهی ۴– علامت جمع– پایتخت کشور غنا – مونس و همدم– ستاره فوتبال تیم ملی کسره جنوبی ۵– یکی از دو بخش مهم علم اقتصاد– نام مادر گرامسی امام هادی علیه‌السلام– گاو مقدس مصریان ۶– اولی برای رسیدن به گنج لازم است و دومی مرغ سعادت است– درجه‌ای در نیروی دریایی ۷– از تقسیمات جغرافیای طبیعی– نمادش میوه‌ها با قیمت بسیار بالا– شجاعت و دل‌آوری ۸– انژی از زنده‌یاد جلال آل احمد– یکی از ارکان موفقیت انسان در قرن هفتم که کتاب مرزبان‌نامه را از طبری به فارسی برگرداند ۵– نوعی عروسک که با پنبه و پارچه درست می‌کنند– نوشتن نامه به دیگران– رود مقدس هندوها ۶– طایفه کب-حرف– کتابی از شیخ مرتضی انصاری– خردون آن اعلان جنگ با خادست– نوعی آبسپند ۷– جزیره‌ای در خلیج فارس– زمائی– یکی از عروسک‌های ملی ۸– حجار و نقاش معروف ایرانی– یکی از سه خواهر نویسنده خانواده بورنیه– میوه‌ای که در زوهای هوای آلوده خورندش لازم است ۹– رودی در استان آذربایجان غربی– راه‌بیه خیری که موفق به دریافت جایزه صلح نوبل در سال ۱۹۷۱ شد ۱۰– نخست‌وزیر شهید انقلاب اسلامی– از سبزی‌های تزئینی– نام رهبر انقلاب ۱۱– یکی از اعیان بزرگ شیعیان– انگشتری در دست– ماهی‌فروش ۱۲– فعل ضارع خواستن در زبان عربی– سقف و دیواری که در حال فر ریختن است– قوف سنساره قوتیان آرزوتین– خالق فری همتا ۱۳– راپیه– دومین پیست اسکی بین‌المللی ایران که در استان فارس واقع شده‌است ۱۴– روزنامه‌های پرفروش کشور زاین ۱۴– همان بزرگ بدست– آبراه‌ای در ارتش ۱۵– آخرین تیم قهرمان لیگبال در مسابقات المپیک پاریس– واحد روده– کتابی از شهید اول.

جدول
شماره ۱۲۹۴۰
<p>۱۵</p> <p>۱۴</p> <p>۱۳</p> <p>۱۲</p> <p>۱۱</p> <p>۱۰</p> <p>۹</p> <p>۸</p> <p>۷</p> <p>۶</p> <p>۵</p> <p>۴</p> <p>۳</p> <p>۲</p> <p>۱</p>
<p>۱</p> <p>۲</p> <p>۳</p> <p>۴</p> <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p>

^[1] یکی از دو مجهول در طبیعت– کشور

^[2] سخت و رنج‌آور ۳– یکی از دو مجهول در طبیعت– کشور