کیهان

چطور برای آزمون‌ها آمادگی حاصل کرده و موفق شویم؟

اطمینان خاطر درس‌خوان‌ها در شمردن جوجه‌های آخر پاییز!

گالیا توانگر

بخش پایانی

یک برنامه‌ریز تحصیلی: یک روز مانده به امتحان، سراغ همه کتاب‌ها نروید؛ یکی از مهم‌ترین میان‌برهایی که برای استفاده از زمان اندکی که دارید، می‌توانید از آن کمک بگیرید، می‌تواند پاسخ دادن به سؤال‌های مربوط به هر درس و مطالعه بخش‌هایی که پاسخی برای سؤالشان نداشتید باشد.

یک‌بار برای ریاضی سوم راهنمایی، نیمکت پشت سرم، تنبل‌ترین شاگرد کلاس نشسته بود. تا مراقب رفت بیرون، چنگ زد، برگه من را از جلو من برداشت، برد و بدون اجازه، پاسخ‌ها را کپ زد. نمی‌توانستم چیزی بگویم، از مراقب می‌ترسیدم. خلاصه تا مراقب دوباره یک لحظه رفت دم در، برگشتم، یکی زدم توی کله‌اش و برگه‌ام را گرفتم!

من خودم بچه زرنگ کلاس بودم، پایه هم بودم، تقلب می‌رساندم. زیست سوم دبیرستان یک دوستی داشتم، صندلی‌اش کنارم بود. امتحانات میان‌ترم را معلم فصل‌به‌فصل می‌گرفت، بعد دوستم اصلاً نمی‌خواند. من برگه‌ام را جلو می‌گرفتم، می‌نوشت و ۲۰ می‌شد؛ مثل خودم! یک‌بار با این هم‌کلاسی‌ام قهر بودم، خودش را کشت، اما برگه‌ام را به او نشان ندادم؛ ۳ گرفت! معلم به او گفت: «مگر می‌شود کسی که همه را ۲۰ گرفته، یک دفعه نمره‌اش بشود ۳؟!»

ردپای خود انتقادی در دیدن مدام خواب شب امتحان

آیا برایتان پیش‌آمده است که خود را سر جلسه امتحان مقابل برگه سؤالات ببینید و جواب هیچ‌کدام از سؤال‌ها را ندانید و یادتان هم نیاید که چطور از این جلسه سر درآورده‌اید و بعد ناگهان از خواب بیدار شوید و فکر کنید: «اوه نه! دوباره این کابوس را دیدم.»

هر قدر این خواب عجیب و غریب باشد و هر چند سال هم که از فارغ‌التحصیلی شما گذشته باشد، کابوس امتحان خواب رایجی است که گاه و بیگاه سراغمان می‌آید و به درس خواندن یا آزمودن میزان دانش ما در حوزه‌ای خاص هم ربطی ندارد.

کارشناسان رؤیا و خواب در این زمینه می‌گویند: این خواب به خود انتقادی و داشتن توقع زیاد از خود در زندگی برمی‌گردد. اگر در خواب در جلسه امتحان حضور دارید، می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که اضطراب دارید، به‌ویژه زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود.

لعیا مینویی‌زاده، روانشناس می‌گوید: «اگر در خواب با امتحانی مواجهید که برای آن آمادگی ندارید، می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات درونی باشد که با آنها درگیرید. کارشناسان می‌گویند که این نشان می‌دهد شما عمیقاً می‌دانید که برای اهداف شخصی‌تان آن‌طور که باید تلاش نکرده‌اید و آماده نیستید. شاید همکاری در محل کار را به تعویق انداخته‌اید یا ترس تمام شدن مهلت انجام دادن کاری آزارتان می‌دهد.»

از این روانشناس سؤال می‌کنم: «چطور خواب‌های بهتری ببینیم؟» وی پاسخ می‌دهد: «اگر می‌خواهید خواب‌های دلچسبی ببینید، اول از همه آگاهانه تصمیم بگیرید که آنها را به‌خاطر آورید. وقتی برای خواب آماده می‌شوید، به این موضوع فکر کنید. از حالت پیش‌خواب (هیپناگوژیک/ لحظات قبل از خواب که ذهن تصاویری بین خواب و بیداری می‌بیند) استفاده کنید و بر تصویری خوشایند یا پرمعنا متمرکز شوید و اجازه دهید ذهنتان آرام و رها شود. صبح‌ها هم خواب‌هایتان را تا جایی که می‌توانید یادداشت کنید. نوشتن خواب‌ها یا حرف زدن درباره آنها مانند روان‌درمانگری است.»

مهار اضطراب شب امتحان

امتحان دادن یکی از کارهایی است که حتی اگر برای آن آمادگی کامل داشته باشید باز هم ممکن است اضطراب به سراغتان بیاید. فراموش کردن اطلاعات، ازدست دادن زمان و نداشتن وقت کافی برای پاسخ به همه سؤالات و مواردی از این قبیل باعث می‌شود اضطراب قبل از امتحان به سراغ افراد بیاید.

رضایار محسنی، مشاور می‌گوید: «داشتن خواب کافی و سروقت یکی از مواردی است که مغز را برای پذیرش اطلاعات و یادگیری هرچه بهتر آماده می‌کند. مغز انسان برای استراحت کافی به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه احتیاج دارد، هر چقدر این خواب در زمان مناسب‌تر و روی برنامه پیش برود، در کاهش اضطراب دانش‌آموز تأثیر بیشتری دارد پس باید سعی کنید از حداقل یک هفته قبل از امتحان خواب خود را منظم و کافی تنظیم کنید. به‌ویژه در شب امتحان باید از شب‌بیداری بپرهیزید و خواب خود را کامل کنید.

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که روی شب امتحان حساب باز می‌کنند، باید بگوییم کاملاً در اشتباه هستید. درس خواندن بیش از حد و مرور درس در شب امتحان چیزی جز اضطراب برای شما نخواهد داشت؛ بنابراین بهترین کار داشتن برنامه‌ریزی مناسب برای خواندن درس‌ها پیش از آغاز امتحانات است که باعث می‌شود شب امتحان را با آرامش بیشتری سپری کنید و در نتیجه روز امتحان نیز اضطراب کمتری به سراغ شما بیاید.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اگر از آمادگی خود برای امتحان مطمئن هستید؛ اما همچنان اضطراب دارید، بهترین کار این است که چند ساعت قبل از امتحان با یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود حرف بزنید؛ درباره هر چیزی که اضطرابتان را کم می‌کند صحبت کنید تا به این طریق بر اضطراب خود غلبه کنید.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید درس خواندن گروهی باعث می‌شود اضطراب کمتر شود. اگر برای امتحان خاصی اضطراب دارید، از دوستان خود بخواهید تا با شما همراه شوند و به‌صورت گروهی درس را مرور کنید و اطلاعات را با یکدیگر به اشتراک بگذارید، این کار به‌شدت به کاهش اضطراب پیش از امتحان کمک می‌کند.

پیاده‌روی یکی از کارهایی است که اضطراب را کاهش می‌دهد؛ حتماً در برنامه‌ریزی‌تان برای درس خواندن، زمان کوتاهی را به پیاده‌روی یا ورزش سبک در هوای آزاد اختصاص دهید تا ذهنتان از افکار ترسناکی که درباره امتحان ساخته است خالی شود.»

درس خواندن در شب امتحان

دانش‌آموزان امروزی به‌اصطلاح شب امتحانی شده‌اند، یعنی در طول سال تحصیلی درس نمی‌خوانند و تنها شب امتحان به سراغ درس خواندن می‌روند. این شیوه مطالعه اصلاً درست نیست و دانش‌آموزان را با مشکل مواجه می‌کند. دانش‌آموزان باید با توجه به نقاط ضعف و قوت خود برنامه‌ریزی کنند.

امینه علیپور، برنامه‌ریز تحصیلی برایمان تبیین می‌کند: «یک روز مانده به امتحان، سراغ همه کتاب‌ها نروید؛ یکی از مهم‌ترین میان‌برهایی که برای استفاده از زمان اندکی که دارید، می‌توانید از آن کمک بگیرید، می‌تواند پاسخ دادن به سؤال‌های مربوط به هر درس و مطالعه بخش‌هایی که پاسخی برای سؤالشان نداشتید باشد. تمام دانش‌آموزان و دانشجویان زمان لازم برای خواندن همه نکات ندارند، باید با کمک آزمون‌ها و تمرین‌های درس متوجه شوند که چه چیزهایی را باید با دقت بیشتری بخوانند. وقتی تمرین‌ها را حل کنند، متوجه می‌شوند که در چه قسمت‌هایی مشکل بیشتری دارند و با این خودآزمایی‌ها، به نقاط قوت و ضعفشان بهتر پی می‌برند. در اولین قدم سراغ تمرین‌ها بروند، سپس روی خواندن بخش‌های که تسلط کمتری بر آنها دارند، تمرکز کنند. درواقع باید به مطالبی که مطمئن نیستند، آنها را خوب یاد گرفته‌اند یا نه؟ حمله کنند، نه اینکه اجازه دهند آن مطلب در جلسه امتحان به آنها حمله کند و ذهن خود را آشفته کنند. پس در دومین قدم، سراغ بخش‌هایی بروند که ذهنشان را مشغول کرده و آنها را یک‌بار دیگر مرور کنند تا اعتماد به نفسشان بیشتر شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اگر قبل از هر امتحان این کار را عملی کنند، مثل گذشته و به‌خاطر مضطرب بودن، آموخته‌هایشان را فراموش نمی‌کنند و در پایان ترم، نتیجه بهتری خواهند گرفت. دانش‌آموزان کتاب‌های درسی و یادداشت‌های خود را باز کرده و از ابتدا شروع کنند بر روی مطالب مهم و برجسته که احتمال می‌دهند در آزمون خواهد آمد تمرکز کنند. اطلاعات مهم را در کاغذهای کوچک یادداشت بنویسند و با صدای بلند بخوانند. این فرآیند به مغز و قدرت یادگیری کمک خواهد کرد. فلش کارت درست کنند، تهیه فلش کارت روش خوبی هست تا خودشان را بیازمایند. فلش کارت کمک می‌کند تا اطلاعات را پردازش کرده و یاد بگیرند. نکات مهم را در فلش کارت‌ها مرتب نوشته و با صدای بلند بخوانند. سعی کنند مطالبی را که می‌خوانند درک کنند. با این کار هیچ مشکلی برای به‌یاد آوردن آنها سر جلسه امتحان نخواهند داشت.

البته تمام دانشجویان و دانش‌آموزان بدانند فرار از درس‌های تلنبار شده به‌راحتی ممکن نخواهد بود. شاید تلنبار کردن برای یک درس عمده کار نادرستی نباشد، اما این موضوع برای همهٔ درس‌ها به‌ویژه درس‌های با حجم سنگین صدق نمی‌کند. پس سعی کنند خواندن دروس را برای شب امتحان نگذارند.»

یک روانشناس: چنانچه در خواب با امتحانی مواجهید که برای آن آمادگی ندارید، می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات درونی باشد که با آنها درگیرید. کارشناسان می‌گویند که این نشان می‌دهد شما عمیقاً می‌دانید که برای اهداف شخصی‌تان آن‌طور که باید تلاش نکرده‌اید و آماده نیستید.

عوارض قرص‌های شب امتحان

الهه شیخ‌زاده، روان‌درمانگر درباره عوارض استفاده از قرص‌هایی که به قرص شب امتحان معروف‌اند، می‌گوید: «در ایام امتحانات برخی دانشجویان توان مقابله با اضطراب را ندارند و به قرص‌های محبوب شب امتحانی روی می‌آورند، داروهایی که عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامتی دارد که دانشجویان از آن بی‌خبرند.»

وی می‌افزاید: «متأسفانه برخی از والدین یا مشاوران درسی در ایام امتحانات به دانشجویان استفاده از قرص ریتالین را پیشنهاد می‌دهند در صورتی که این قرص باعث اعتیاد دانشجویان خواهد شد.»

شیخ‌زاده اظهار می‌دارد: «استفاده از ریتالین به‌ظاهر بی‌خطر هیچ‌گونه تأثیری بر روی حافظه دانشجویان و دانش‌آموزان ندارد و برای کنترل کودکان بیش‌فعال تجویز می‌شود.»

شیخ‌زاده در ادامه می‌افزاید: «این دارو علاوه‌بر سوءتغذیه و سردردهای پیاپی عارضه تکرار حرکات و اعمال بی‌هدف را برای افراد به ارمغان می‌آورد و سلامت روان دانشجویان را به خطر انداخته و در مواردی باعث مرگ آنان می‌شود.»

این روان‌درمانگر ادامه می‌دهد: «سطح سواد سلامت جامعه باید در جهت استفاده از داروها و آگاهی‌های لازم در مورد اعتیاد ارتقا یابد و افراد باید راه‌های پیشگیری از عوارض دارویی را به عنوان مهارت فراگیرند؛ زیرا برخی خانواده‌ها به دلیل عدم آگاهی از وجود ماده‌های مخدر دیر به اعتیاد فرزند خود پی می‌برند.»

محمد بقایی، داروساز نیز می‌گوید: «عمر داروی ریتالین بین ۲ تا ۷ ساعت است و در افراد مختلف می‌تواند اثربخشی متفاوتی داشته باشد. این دارو به‌شدت اعتیادآور است و بر روی گیرنده دوپامین مغز اثر گذاشته و موجب آزادسازی دوپامین (ماده‌ای شیمیایی که عملکردی شبیه به کوکائین دارد) می‌شود.»

بقایی ادامه می‌دهد: «دانشجویان برای افزایش تمرکز این دارو را استفاده می‌کنند و با مصرف این دارو وابستگی‌هایی شبیه به کوکائین در آنها به‌وجود می‌آید.»

وی در پاسخ به اینکه عوارض مصرف خودسرانه داروی ریتالین برای دانش‌آموزان و دانشجویان چیست، تصریح می‌کند: «بروز برخی از حالت‌های روان‌پریشی و افسردگی، عصبی شدن، مشکلات گوارشی و کاهش وزن، اعتیاد، بی‌خوابی، سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ، تغییر ضربان قلب و فشارخون از عوارض مصرف این داروی خطرناک است.»

این داروساز در ادامه یادآوری می‌شود: «داروی ریتالین باید توسط پزشک تجویز شده و با دز تعیین شده، توسط متخصص مصرف شود، زیرا عوارض آن به نسبت درمان آن بیشتر بوده و خطرات هولناکی را برای افراد در پی دارد.»

داشتن تغذیه مناسب و اثرگذاری بر نمره

شاید باور نکنید، اما برخی عادت‌های غذایی باعث می‌شود اضطراب شما زیاد شود؛ خوردن بعضی چیزها مانند نوشیدنی‌های کافئین‌دار افزایش اضطراب را در پی خواهد داشت، پس باید برنامه غذایی و رژیم غذایی مناسبی را دنبال کنید.

خوراکی‌های نامناسب شب امتحان عبارت‌اند از:

- نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و اسپرسو.
- خوردن خوراکی‌های خیلی شیرین یا شور مانند انواع شکلات یا تنقلات مانند چیپس و پفک که باعث تشنگی بیش از حد می‌شوند.
- خوردن غذاهای تند و فلفل.
- نوشیدن بیش از حد مایعات مانند انواع آبمیوه‌ها و چای، چون باعث فعالیت زیاد کلیه‌ها می‌شود.

خوراکی‌های مفید شب امتحان عبارت‌اند از:

- خوردن انواع مغزها مانند: گردو، بادام و پسته.
- افزودن گلاب یا اشیائی مانند دارچین به غذا و چای که خاصیت آرامش‌بخشی دارند.
- مصرف قند به‌اندازه کافی و مواد قندی طبیعی مانند خرما.
- نوشیدن آب به مقدار کافی.

یک مشاور: اگر جزو آن دسته افرادی هستید که روی شب امتحان حساب باز می‌کنند، باید بگوییم کاملاً در اشتباه هستید. درس خواندن بیش از حد و مرور درس در شب امتحان چیزی جز اضطراب برای شما نخواهد داشت؛ بنابراین بهترین کار داشتن برنامه‌ریزی مناسب برای خواندن درس‌ها پیش از آغاز امتحانات است که باعث می‌شود شب امتحان را با آرامش بیشتری سپری کنید.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایران‌پتک
به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۷۳۴۶ و به شماره ثبت ۵۳۶۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای امیرحسین رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۳۶۰۴۶۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم عطیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدرضا رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۳۷۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم هانیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۰۴۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدحسن رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۴۷۲۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ۲ امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش‌گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹به تصویب رسید. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند: موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ شرکت حمل‌ونقل آزادگان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ آقای مهدی شریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی موسسه حسابرسی نیک‌اندیشان افضل حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش‌گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حمل‌ونقل آزادگان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ و به نمایندگی ذبیح اله جعفری طائمه به شماره ملی ۳۹۳۲۸۵۲۸۳۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و نائب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به نمایندگی مسعود نوراحمدی به شماره ملی ۱۹۳۰۶۰۸۰۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ و به نمایندگی بهمن خوشمهری آزاد به شماره ملی ۱۵۵۱۹۱۲۹۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای حسن امیری اسطلخ جانی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پشتیبانی ایثار
به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۹۶۸۳ و به شماره ثبت ۱۲۹۶۳۴

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مهندسی آماد بهینه ساز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به نمایندگی حمیدرضا سلطانی به شماره ملی ۰۰۷۲۹۷۵۵۳۹ به سمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت خدماتی تحقیقاتی ساتر سبز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۶۲۳۹۱ و به نمایندگی محمد تقوی به شماره ملی ۰۹۱۹۸۶۲۴۰۳ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ به نمایندگی محمد حسن نوری زادگان به شماره ملی ۰۰۳۵۲۱۸۳۸۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای سعید غلامی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۳

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	۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۲۰/۰۰۰	۳/۵۱۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۱۶۰/۰۰۰	———	———

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: ....

تلفن: ۰۲۱-۳۵۲۰۲۲۷۸ - نمابر: ۰۲۱-۳۳۹۱۰۹۲۲

امور مشترکین
موسسه کیهان

آگهی تغییرات
موسسه غیرتجاری
بنیاد تعاون بسیج
به شناسه ملی
۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به
شماره ثبت ۶۰۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص آلارمکو
به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۷۹۷۹۶ و به شماره ثبت ۸۳۳۶۸

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای محمود تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۲۷۳۰۰۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای مجید تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۳۵۳۲۷۸ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ایرج خزانه دارلو به شماره ملی ۰۰۴۵۳۶۷۴۹۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ارشیا تبریزیان به شماره ملی ۰۴۵۳۴۴۶۵۲۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ انتخاب گردیدند مقرر شد کلیه چکها و بروات و اوراق بهادار و همچنین کلیه اسنادی که به نحوی برای شرکت تعهد آور باشد با امضاء دو نفر از چهار نفر به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

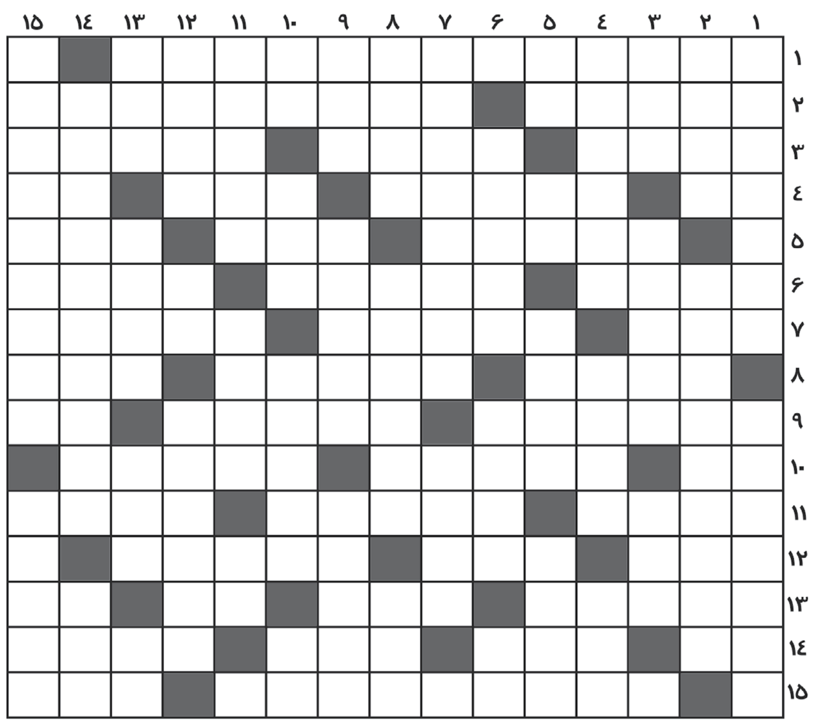
آگهی تغییرات شرکت تعاونی
طرح توسعه منطقه‌ای جیلارد دماوند
به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۶۹۹۵۰ و به شماره ثبت ۵۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ و مجوز شماره ۰۲۲/۱۰۷/۱۹۳۹۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ اداره تعاون،کار و رفاه اجتماعی شهرستان دماوند تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای سیدجواد میربابائی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۹۳۸۰۵ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره آقای سیدحجت اله نوربخش سلطانی به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۲۷۳۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای رضا موثق به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۵۵۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره آقای سید مسلم دادصفت به شماره ملی ۰۴۳۹۶۹۳۸۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت‌مدیره و آقای سید جلیل جلیلی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۱۹۷۵۳ به سمت منشی هیئت‌مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند حق امضای کلیه مدارک مالی اعم از چک، سفته، اوراق و اسناد بهادار و بانکی با امضای آقایان سیدمسلم دادصفت (مدیرعامل) و سید حجت‌اله نوربخش سلطانی (رئیس هیئت‌مدیره) یا سید جواد میربابائی (نائب رئیس هیئت‌مدیره) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد. همچنین اوراق و اسناد عادی و اداری با امضای سید مسلم دادصفت (مدیرعامل) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری دماوند

جدول

شماره ۱۲۹۴۱



افقی:

۱- فردا مصادف است با روز شهادت این بانوی بزرگ جهان اسلام ۲- ماه بهار قرآن- اثری از فخرالدین اسعد گرگانی ۳- قبیله‌ای که چنگیزخان مغول از آن برخاست- پست و فرومایه- یکی از رؤسای جمهور سابق کشور لبنان ۴- آزاده دشت کربلا- مهمترین کتاب ملاصدرا- از اناجیل اربعه- نشان مفعول بی‌واسطه ۵- یکی از بزرگراههای مهم پایتخت- مخفف بسیار- مؤسس فرقه اسماعیلیه ۶- نوعی جمله- واژه‌ای که در ابیات عرفانی اشاره به جمع پاکدلان و نیک سیرتان دارد- از مصالح ساختمانی ۷- طالع و سرنوشت- لازمه تصمیمات مهم است- شهر عاشقان شهادت ۸- شهری در استان آذربایجان غربی- گردنه معروفی در محور آستارا به اردبیل- اسب چاپار ۹- نمایشنامه‌ای از ویلیام شکسپیر- عیب و نقص- تکرار یک حرف ۱۰- رودی که به دریاچه نیریز می‌ریزد- زیباترین و بزرگترین تالاب شمال ایران - قهرمان مسابقات جهانی فوتسال در کشور ازبکستان ۱۱- نویسنده نوبل گرفته دانمارکی- سید شهیدان اهل قلم- واحد پول کشور امارات ۱۲- هر فصل از کتاب را گویند- قالبی مهم در شعر فارسی که حافظ سرآمد سرایش آن در میان شاعران است- حیوانی نقب‌زن ۱۳- کتابی از شیخ مفید- نوعی فعل- ضمیر متکلم وحده- پیشوندی برای روز و شب ۱۴- از حروف الفبای زبان روسی- نوعی اسم- غذایی برای بیماران و پیش غذایی برای همه- حماسه سرای بزرگ یونان باستان ۱۵- اثری از شیخ عباس قمی در رابطه با زندگی حضرت فاطمه سلام‌الله علیها- از حیوانات جنگل‌های شمال ایران.

عمودی:

۱- از قدیم گفته‌اند جواب ندارد- گواه بر زیادی دانش و حلم است ۲- کلمه‌ای که به‌جای اسم می‌نشیند- منظومه‌ای از حکیم عطار نیشابوری ۳- امام مهربانی‌ها- ماشین حساب قدیمی‌ها- کشور بلقیس ۴- زیراندازی برای ورزش‌های رزمی- نام کوهی در عرفات - نوعی سنگ قیمتی ۵- زدنی در کشتی- فرمانده بدن- از نام‌های قرآن کریم- نبودن کسی یا چیزی در جایی ۶- درخواست انجام دادن کاری- برنج‌فروش- ابر پایین آمده ۷- بزرگترین رخداد تاریخ بشر که قرآن کریم از آن یاد می‌کند- رئیس‌جمهور کشور برزیل ۸- نمایشنامه‌نویس معروف آمریکایی و خالق نمایش همه پسران من- یکی از گروه‌های غذایی که پزشکان در مصرف آنها سفارش می‌کنند- بخش آخر آداب وضو گرفتن ۹- نویسنده معروف قرن بیستم آلمان و خالق گرگ بیابان- دستگاهی ساخته شده از چند پیل که با تبدیل انرژی‌های مختلف به انرژی الکتریکی برق تولید می‌کند- بزرگترین عید ایرانیان باستان ۱۰- از بازی‌های قدیمی- پا به سن گذاشته- فلزی کمیاب و درخشنده- ستون بدن ۱۱- از شعرای معاصر کشورمان - یکی از درختان جنگل‌های جنوب کشورمان- شهری که دوباره ساخته شد ۱۲- مسابقه اتومبیلرانی- علامت تقسیم- دزدکی و مانند دزدان ۱۳- درس نخوانده و بی‌سواد- همان آهن است که قلع اندود شده- خانه آذری - بتی در زمان جاهلیت ۱۴- رمز مقدس وعده صادق دو که با عملیات موشکی ایران به سرزمین‌های اشغالی فلسطین همراه بود- شهر هزار سنگر ۱۵- اثری از آیت‌الله شهید مرتضی مطهری- کوچکترین دریای جهان.