نگاهی به اهمیت و تاثیر ورزش بر ابعاد مختلف زندگی روزمره

بخش نخست

۳۰ دقیقه نرمش روزانه درمان دردهای بی‌درمان

■ گالیا توانگر

ورقه آزمایش را که می‌گیرد خشکش می‌زند. روبروی قند واژه خیلی بالا به لاتین نوشته شده است. چربی هم در آستانه بالا زدن است.تقریبا سه، چهار سالی می‌شود که هیچ آزمایش کلی انجام نداده و حدودا ده سالی ست که حتی یک دقیقه نرمش نداشته است. فقط راه منزل تا اداره را آن هم با تاکسی و اتوبوس و مترو طی کرده و دائما به جای تغذیه سالم حرص و جوش خورده است.

آیا این بدن تا دهه چهار و پنج زندگی دوام خواهد آورد؟

وقتی هم صحبت رفتن به باشگاه اداره و یا نزدیک خانه به میان می‌آید با لبخندی بی‌اعتنا شانه بالا می‌اندازد و می‌گوید:«کجا وقت کنم؟سرم خیلی شلوغ است.» اما همین او می‌تواند ساعت‌ها وقت برای پرسه زدن در سایت‌ها و یا پای تلفن و تلویزیون تلف کند. به راستی نمی‌شود تنها نیم ساعت در روز را به حرکات نرمشی اختصاص داد و خود را از شر نسخه‌های دارو و بیماری‌های متعدد رهانید؟

ورزش صبحگاهی بیش از ورزش عصرگاهی توصیه شده است. اولا با انجام نرمش‌های صبحگاهی و اقدام به ورزش مجبورید صبح زود از خواب بیدار شوید و شب هم به موقع بخوابید. در ثانی با انجام ورزش در ساعات اولیه روز خیالتان راحت می‌شود که نرمشتان را به موقع انجام داده اید و بیم آن نمی‌رود که در ساعات بعد از ظهر با انواع و اقسام بهانه‌ها از زیر انجام نرمش‌های روزانه تان شانه خالی کنید.همگان خیال می‌کنند با انجام نرمش‌های روزانه اولین چیزی که در بدن می‌سوزد چربی‌ها هستند این در حالی است که اتفاقا اول مولکول‌های قند شکسته می‌شوند و می‌سوزند و سپس چربی‌ها می‌شکنند. بنابراین برای متعادل نگه داشتن وضعیت بدنتان و حتی لاغری و خوش فرم شدن و یا به وزن ایده آل رسیدن هیچ راهی جز گنجاندن نرمش و ورزش روزانه در برنامه تان ندارید. قصد ما این نیست که شما را تشویق به ورزش‌های سخت و رقابتی کنیم اما هدف این است که ابتدا اهمیت ورزش در ذهنیت شما نهادینه شود و سپس آن را به عنوان یک اقدام ضروری روزانه در برنامه تان بگنجانید.

نه وقتش را دارم و نه پولش را!

یک برنامه ورزشی مناسب چگونگی تناوب وتکرار تمرینات، شدت تمرینات و درنهایت مدت اجرای تمرینات را در بر می‌گیرد.

تناوب تمرینات حداقل ۵ روز درهفته ،شدت تمرینات به قدری که به نفس، نفس بیفتید.این بدان معناست که تعداد ضربان قلب شما حداقل به ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلبتان افزایش یابد. مدت اجرای تمرینات حداقل تا ۱۰ دقیقه باشد تا برای بدن مفید واقع گردد. افسردگی‌ها بیشتر زائیده حوادث نامطلوب زندگی است که معمولاً نیاز به دارو و درمان ندارند و اگر عوامل ایجادکننده آن برطرف شوند خود به خود درمان می‌شوند. تمرینات بدنی و ورزش یکی از راه‌های علاج و تسکین فشارهای روانی است. از آنجایی‌که فشارهای روانی می‌تواند باعث بروز خستگی شوند ،تمرینات بدنی موجب بالا رفتن قدرت عضلانی می‌گردند وخون بیشتری در آنها جریان می‌یابد و از میزان خستگی و دردهای عضلاتی ناشی از فشارهای روانی می‌کاهد.هم چنین تمرینات بدنی با افزایش سطح اندروفین خون موجب بالا بردن نشاط و شادابی در افراد می‌شود.

*** سارا وحیدیان، یک شهروند: شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی دقیق نیم تا یک‌ساعت را به صورت روزانه وقف ورزش کرد. ضمنا نه هزینه می‌خواهد و نه تجهیزات. شما نیم ساعت در منزلتان هم می‌توانید با انجام حرکات کششی صحیح نیازهایتان را برآورده سازید.**

زهرا حجتی کارمند در حالی که با یک دست کتف سمت چپ خود را گرفته و از درد آخی زیر لب می‌گوید؛توضیح می‌دهد:«ساعات زیادی در روز پشت رایانه می‌نشینم و خیلی هم کتف‌ها ،شانه و ستون فقراتم را روی دستگاه خم می‌کنم. فشارهای کاری من در حالی تداوم دارد که الان پنج سال است جز برخی پیاده روی‌های کوتاه هیچ نرمش روزانه‌ای نداشته ام.بارها قصد رفتن به جلسات شنا ویا باشگاه را داشته ام که نتوانسته ام به دلیل مشغله‌های کاری ام پیگیری شان کنم. نه وقتش را دارم و نه پولش را!»

سارا وحیدیان همکار حجتی گله مندانه می‌گوید:«اگر اهمیت ورزش برایمان جا می‌افتاد تحت هر شرایطی ترکش نمی‌کردیم و در برنامه روزانه مان به آن پایبند می‌بودیم. اولین چالش این است که برایمان جا نیفتاده که اهمیت نرمش و ورزش روزانه کمتر از خوردن وآشامیدن نبوده بلکه از نون شب هم واجبتراست.مخصوصا در بدنه و سبک زندگی‌های فعلی که کاملا ماشینی شده و تحرکات به حداقل ممکن رسیده است. من افرادی را سراغ دارم که تا نانوایی محل که تنها چند کوچه با منزلشان فاصله دارد با خودرو شخصی ایاب و ذهاب می‌کنند و حاضر نیستند حتی مسافت‌های کوتاه را قدم زنان و به حالت تند طی کنند تا لااقل اینگونه برایشان نرمشی باشد.قدیمی‌ها بواسطه کارهای سنگین و یدی روزانه به خودی خود ورزش می‌کردند اما در سبک زندگی امروزمان عملا حتی دقایقی نرمش و فعالیت بدنی کسر شده است. برای جبران راهی جز توجه به این مقوله و پیگیری روزانه اش در برنامه و سبک زندگی‌مان نداریم.»

این شهروند با بهانه‌های واهی نظیر اینکه وقتش را ندارم ،هزینه ثبت نام در باشگاه بالاست و یا تجهیزات ندارم برای شانه خالی کردن از نرمش‌های روزانه موافق نبوده و می‌گوید:«با یک برنامه‌ریزی دقیق می‌توان نیم تا یک ساعت را به صورت روزانه وقف ورزش کرد. ضمنا نه هزینه می‌خواهد و نه تجهیزات. شما نیم ساعت در منزلتان هم می‌توانید با انجام حرکات کششی صحیح نیازهایتان را برآورده سازید.»

نگران تداخل زمان کاری و ساعت ورزشتان نباشید

ترتیب برنامه‌های ورزش صبحگاهی حول محورهای زیر انجام پذیرد: نیایش و دعا،گرم کردن بدن (به مدت ۱۰ دقیقه) اولا پیاده‌روی نرم و آرام به مدت ۵ دقیقه سپس حرکات کششی به مدت ۵ دقیقه.

مرحله بعد اجرای تمرینات صحیح مطابق با الگو و یا از روی حرکات مربی است. نرمش به مدت ۱۰ دقیقه،دویدن نرم به مدت ۲۰دقیقه،نرمش به مدت ۱۵ دقیقه.

و نهایتا بازگشت به حالت اولیه یا سرد کردن بدن به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه وقتی به دستورالعمل نحوه اجرای ورزش روزانه (صبحگاهی و عصرگاهی) در اماکن عمومی (پارک‌ها و تفرجگاه‌ها، فضاهای طبیعی و...) در سایت ورزش همگانی نگاهی بیندازید در بند "دستورات هماهنگی" صراحتا ذکر شده کلیه سازمان‌ها، ادارات و نهادهای دولتی، عمومی، خصوصی و مردم نهاد موظفند برای توسعه و تعمیم ورزش همگانی در داخل ساعات اداری چهار ساعت در هفته شرایط را برای اجرای ورزش صبحگاهی یا عصرگاهی کارکنان در اماکن و سالن‌های تحت پوشش خود یا پارک‌ها، تفرجگاه‌ها و فضاهای عمومی شهری و طبیعی با حضور مربی برابر این دستورالعمل به تمرینات ورزشی بپردازند.بنابراین آن دسته از افرادی که از نداشتن وقت و هزینه برای انجام

*** حمیده عباسعلی نایب قهرمان جهان در کاراته: ورزش روزانه آن‌قدرها هم نیاز به تجهیزات ندارد.حتی فکر نمی‌کنم آنقدرها وقت‌گیر باشد که دائما برخی افراد این موارد را بهانه می‌کنند.همین که صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و یک پیاده‌روی تند و ساده داشته باشید ورزش روزانه تان تامین خواهد شد.بستگی به همت افراد دارد.**

***

نرمش و ورزش بهانه تراشی می‌کنند باید بدانند که یا محل کارشان دارای باشگاه و جایگاه ورزش است و یا محل کارشان با یکی از ایستگاه‌های ورزش در پارک‌ها و فضای سبز و نیز باشگاهی که در نزدیکی محل کار واقع شده،طرف قرارداد هستند. صرفا باید نیروی کار در این محل‌ها حاضر و به صورت رایگان از امکانات بهره مند شود.این‌گونه بهانه‌ها جز برای تسلی دادن خود تلقی نمی‌شود و در دراز مدت دود کم تحرکی و صرفا پشت میز نشینی به چشم خود فرد می‌رود. ضمنا مدیران قسمت‌های کاری برای این چهار ساعت ورزش در هفته نمی‌توانند برشما خرده بگیرند. قانونش پیش بینی شده و اکثر سازمان‌ها ،ارگان‌ها و نهادها مشغول انجامش هستند.

نایب قهرمان جهان شما را به ورزش روزانه دعوت می‌کند

حمیده عباسعلی اولین کاراته کای بانوان ایران لقب گرفته که توانسته مدال نقره قهرمانی جهان را کسب کند. او مدال طلای قهرمانی آسیا و مدال طلای بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ اینچئون را در کارنامه دارد. تماس تلفنی‌مان را صبورانه پذیرا می‌شود و به همه سوالاتمان پاسخ‌های روشن و کاملی می‌دهد.عباسعلی اثرات ورزش را در تندرستی جسم و شادی و آرامش روحی توصیف می‌کند.وی در پاسخ به این سوال که چطور می‌توان از طریق ورزش اخلاق خوب و رفتار پهلوانی را در خود نهادینه کرد و به الگویی برای اطرافیان مبدل شد؟ می‌گوید:«همه افتخارات ورزشی یک روز به ورطه فراموشی سپرده خواهند شد. برای همین است که در ورزش حرفه‌ای همیشه اخلاق مداران و آنانی که به ویژگی‌های پهلوانی مزین هستند،جاودانه می‌شوند. شاید تا سال آینده مدال آوری من در ذهن‌ها فراموش شود ولی نام جهان پهلوان تختی

هیچ‌گاه از یاد نخواهد رفت.»

وی همین توصیه اخلاق مداری و گرایش به ورزش همگانی را برای مخاطبین گزارشمان دارد و می‌گوید:«من به مخاطبین و عامه مردم نمی‌گویم ورزش قهرمانی انجام دهید چون در دراز مدت تمرینات سنگین هم به نوبه خود ضررهایی دارند. اما توصیه می‌کنم که حتما یک ساعت نرمش و ورزش روزانه را در هر مکانی که برایشان مقدور است از منزل گرفته تا باشگاه در برنامه روزانه خود بگنجانند.»

وی در پاسخ به این سوال که آیا شما به تاثیرات ورزش روزانه در ایجاد نشاط روحی و کاهش افسردگی‌ها باور دارید؟می گوید:«من متخصص نیستم و نمی‌توانم توصیه پزشکی در این باره داشته باشم. ولی می‌توانم بگویم که خودم اگر یک هفته ورزش نکنم افسرده می‌شوم،همه چیز برایم سخت می‌شود و نمی‌توانم مثل زمانی که ورزش می‌کرده ام کارها و وظایف روزانه ام را به درستی پیگیری کنم.»

عباسعلی ابتدا می‌خواهد کمبود تجهیزات ورزشی را یکی از چالش‌های پیش روی توسعه ورزش همگانی عنوان کند اما پس از مکث کوتاهی می‌گوید:«نه به تجهیزات ربطی ندارد. ورزش روزانه آن‌قدرها هم نیاز به تجهیزات ندارد. حتی فکر نمی‌کنم آن‌قدرها وقت گیر باشد که دائما برخی افراد این موارد را بهانه می‌کنند. همین که صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید و یک پیاده‌روی تند و ساده داشته باشید ورزش روزانه تان تامین خواهد شد.بستگی به همت افراد دارد.»

تاثیر ورزش در ارقام ورقه آزمایش تان

اثرات مثبت ورزش در دیابت نوع ۲ متعددند. تحقیقات جدید بر این امر تأکید می کنند که ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد. بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. نکته مهم دیگر در مورد نقش ورزش در کنترل دیابت نوع ۲ اهمیت شروع زود هنگام آن است. در واقع هر چه قدر ورزش در مراحل اولیه دیابت و قبل از اینکه نیاز به دارو در شخص مبتلا پیدا شود شروع گردد، اثرات آن در بهبود کنترل دیابت بیشتر خواهد بود. بطور کلی فوائد انجام منظم ورزش در دیابت نوع ۲ به قرار زیر هستند: کنترل بهتر قند خون: همان‌طور که می دانید یکی از علل عمده افزایش قند خون در دیابت نوع ۲ مقاومت نسبت به عملکرد انسولین در بدن است. ورزش با کم کردن این مقاومت و افزایش اثر انسولین در بدن (یعنی افزایش ورود گلوکز به داخل سلول‌های بدن مخصوصاً سلول‌های عضلانی) باعث کاهش قند خون می شود و این اثر خود را با کم کردن قند خون ناشتا و مقدارهموگلوبین A1C که بیانگر وضعیت دراز مدت قند خون شما در طول ۳-۲ ماه گذشته است نشان خواهد داد. کاهش چربی: مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش چربی خون خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر است. همچنین کلسترول خوب بدن را بالا می‌برد.درمان چاقی و افزایش وزن: همان‌طور که قبلاً گفته شد فعالیت منظم ورزشی در صورت همراهی با رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کاهش وزن و سپس حفظ وزن موجود و جلوگیری از بروز مجدد چاقی بر عهده دارد.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ می توانند درتمام سطوح فعالیت ورزشی از آماتور تا حرفه ای شرکت کنند، البته به شرط اینکه دچار عوارض دیابت نشده باشند و کنترل قند خونشان در حد قابل قبولی باشد. تنظیم مقدار انسولین تزریقی و غذای مصرفی براساس شدت و زمان انجام فعالیت ورزشی مهم‌ترین اصل در انجام ورزش در دیابت نوع ۱ است و جایگاه مهمی در کنترل آن دارد. انجام آزمایش قند خون جهت اطلاع از چگونگی پاسخ بدن به ورزش نیز از اهمیت اساسی برخوردار است و باعث افزایش کارآیی و جلوگیری از حملات هیپوگلیسیمی می گردد.به طور کلی هدف اصلی از انجام ورزش در دیابت نوع ۱ ایجاد یک حس اعتماد به نفس بالا در افراد مبتلاست. شما باید این حس را در خود تقویت کنید که دیابت نباید هیچ‌گونه محدودیتی در فعالیت‌های روزمر ه من بوجود آورد.

شرکت پتروشیمی شازند (سهامی عام)

آگهی مزایده ۱۰۷-۹۳

موضوع: مزایده آپارتمان‌های نیمه‌ساخت

شرکت پتروشیمی شازند در نظر دارد تعداد ۴۰ بلوک آپارتمان نیمه ساخت خود را که هر بلوک ۱۲ واحد دوخوابه با زیربنای مفید ۱۳۲ متر مربع واقع در شهر جدید مهاجران (کیلومتر ۲۲- جاده بروجرد) می‌باشد از طریق مزایده عمومی، به صورت یک‌جا و با شرایط موجود یا از طریق فروش مصالح به کار رفته در ساختمان‌های مذکور، به فروش رساند. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به غیر از روزهای پنجشنبه، جمعه و تعطیلات رسمی، جهت دریافت اوراق مزایده به نشانی: **اراک- کیلومتر ۲۲ جاده بروجرد- مجتمع پتروشیمی اراک- دفتر امور حقوقی و پیمانها و شماره تماس: ۳۲۶۳۳۱۶۵-۰۸۶** مراجعه نمایند و با هماهنگی‌های لازم نسبت به بازدید از املاک موصوف و ارائه پیشنهاد قیمت اقدام نمایند.

بدیهی است در صورت درخواست جهت خرید مصالح توسط پیشنهاددهنده، هزینه‌های تخریب و خارج‌نمودن مصالح به عهده برنده مزایده خواهد بود.

روابط عمومی و امور بین‌الملل
شرکت پتروشیمی شازند

آگهی تغییرات شرکت فولاد نطنز
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۴۲۷۶۰۶
و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۰۴۴۹۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۴/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۲به تصویب رسید.

آقایان جواد توکلی طرقی به شماره ملی ۰۰۵۵۹۷۳۶۶۳، ابراهیم دستلاف به شماره ملی ۲۷۲۰۶۷۹۰۰۳ و بابک توکلی به شماره ملی ۰۰۶۷۸۳۰۰۴۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای بقیه مدت لغایت ۹۴/۴/۱۹ انتخاب گردیدند.

موسسه حسابرسی آمارگران پاسارگاد به شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۰۳۵۵۰ به سمت بازرس اصلی و آقای مسعود نصراله‌زاده مهرآبادی کد ملی ۰۰۳۵۰۶۱۳۸۳ به سمت بازرس علی‌البدل شرکت برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات تعاونی کارکنان سازمان ملی زمین و مسکن به شماره ثبت ۱۶۴۸۶۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۷۴۳۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۴/۵و مجوز وزارت تعاون به شماره ۹۷۶۳۴ مورخ ۹۳/۵/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

صورت‌های مالی منتهی به سال ۱۳۹۲ به تصویب رسید.

سرمایه تعاونی به مبلغ ۱۷/۷۰۰/۳۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

خانم جمیله خرسندی ۰۰۴۴۴۰۴۶۹۷ به سمت عضو علی‌البدل برای باقیمانده مدت تصدی هیئت مدیره انتخاب شد.

آقای رضا شریعتی ۴۶۰۹۷۲۳۵۴۹ به سمت بازرس اصلی و آقای داریوش ولی‌پور ۲۰۹۳۱۸۸۵۰۳ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت یک سال انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات شرکت مارگون ارتباط سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۰۹۹۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۴۷۲۰۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ۱۳۹۳/۷/۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضا هیئت مدیره بقرار ذیل: آقای حسام جوانمردی ۲۲۹۶۶۳۰۸۵۵ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل، خانم ثمین جوانمردی ۲۹۷۸۲۲۳۷۵ به سمت رئیس هیئت مدیره وخانم ستاره جوانمردی ۲۲۳۰۰۲۳۳۱۱۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره انتخاب شدند وکلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، عقد قرارداد و عقود اسلامی با امضاء یک نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت طب و تشخیص آتیه ایرانیان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۴۱۱۰۷ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۸۵۱۰۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۳/۴/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

آقای آرش توکلی به شماره ملی ۴۴۲۰۲۳۵۹۵۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خانم زهرا توکلی به شماره ملی ۴۴۲۰۰۴۵۴۵۰ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای محمد کاظم رشیدی به شماره ملی ۰۰۷۲۱۵۹۰۷۳ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره انتخاب گردیدند.

کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل (آقای محمد کاظم رشیدی) و نایب رئیس هیئت مدیره (آقای آرش توکلی) همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

آقای محمد حسین وکلائی به شماره ملی ۴۴۳۰۶۴۱۴۵۵ به عنوان بازرس اصلی و خانم پروانه عیسی‌پور به شماره ملی ۰۰۷۸۶۴۵۹۸۰ به عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ (سیبا)** بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد ۶۹ به نام حسین شریعتمداری (موسسه 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	۲/۱۰۰/۰۰۰	۱/۰۵۰/۰۰۰	۵۲۵/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۳/۶۰۰/۰۰۰	۱/۸۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱/۱۰۰/۰۰۰	۵۵۰/۰۰۰	۲۷۵/۰۰۰
مجله زن روز	۸۵۰/۰۰۰	۴۲۵/۰۰۰	۲۱۲/۵۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۶۰۰/۰۰۰	۳۰۰/۰۰۰	۱۵۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۱۹۲/۰۰۰	---	---

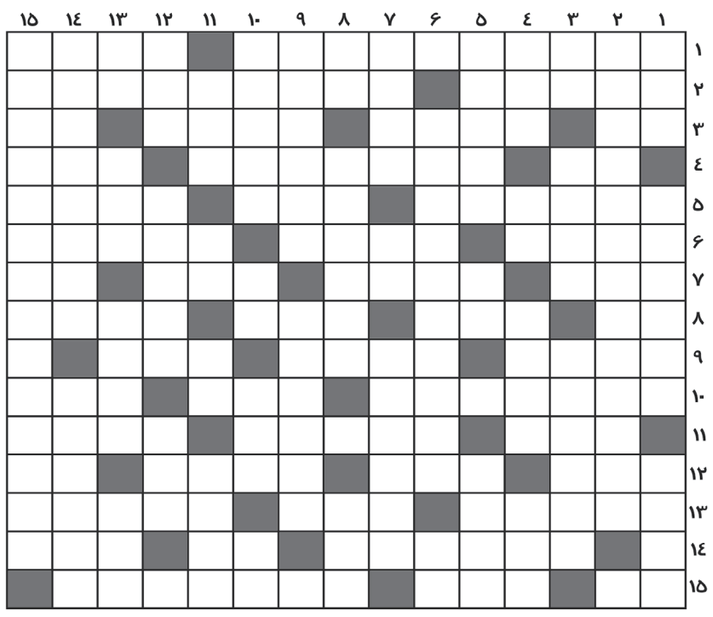
توجه:
۱- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال میگردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.

فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن : ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کدپستی: ..... پست الکترونیکی: .....
امضاء

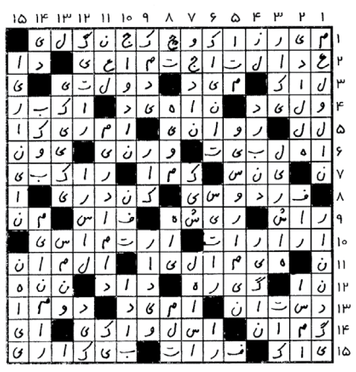
شماره اشتراک
امور مشترکین موسسه کیهان
تلفن:۳۳۹۱۳۲۳۸ ۰۲۱ نمابر: ۳۵۲۰۲۴۳۸ ۰۲۱ پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۲۲۰۱۲۱۲۸۴

جدول شماره ۱۰۱۵۴



افقی:

۱- برقراری آن با دیگران لازمه بقا و خوشبختی انسان است- از میان‌برنامه‌های صدا و سیما ۲- یکی از ویژگی‌های انسان مومن و به‌ویژه خانم‌ها- بزرگان آن را نیمی از معیشت برشمرده‌اند ۳- زنگ خطر بروز بیماری‌ها- صاحب مقام و مرتبه- نقاش مشهور قرن نوزده فرانسه که به وی پدر هنر نقاشی مدرن لقب داده‌اند- از بازی‌های سنتی ۴- علمی که ایرانیان در پیشرفت آن ید طولایی دارند- رهبر شیعیان عراق- نماز آخر یومیه ۵- نویسنده نامدار ایتالیایی که اوج هنر کلاسیک در روم باستان را پدید آورد- قرارداد ننگینی که بر اساس آن کلیه خرید و فروش تنباکو در ایران به انگلستان واگذار شد- روستای زادگاه فریدالدین عطار نیشابوری ۶- سعدی علیه‌الرحمه آن را کلید در گنج صاحب هنر می‌داند- از پایگاه‌های مهم اینترنتی- یکی از دو مسئولیت مهم معلمان در مدرسه نسبت به دانش‌آموزان ۷- پدر ژیمناستیک- ستاره- از تقسیمات قرآنی- درویش آن را غنیمت می‌شمارد ۸- تکرار یک حرف- وعده غذایی که باید در مصرف آن دقت بیشتری داشته باشیم- قدر و منزلت- شهری در فرانسه ۹- مترسک سر جالیز- نسبت زنان برادران با یکدیگر- دیدنی از رژه ۱۰- دوره‌ای که والدین باید از روش مذاکره در برخورد با فرزند استفاده کنند- از نام‌های انسان در قرآن- عامل پدیدآورنده چیزی یا رویدادی ۱۱- خانه انسان‌های اولیه- از شاهان اشکانی- سرود مهیج طبیعت ۱۲- مقر حکومت امویان- لیست غذا- نقل‌کننده و سرایت‌دهنده- یکی از مبطلات روزه ۱۳- مهاجم اسبق تیم ملی فوتبال فرانسه- دومین غزوه پیامبر اکرم(ص) با کفار قریش- نوعی سفینه فضایی ۱۴- از واژه‌های بیگانه و مصطلح در فرهنگ ما که معنی برتری و سلطه را می‌رساند- در قدیم همه راه‌ها به آن ختم می‌شد- دوستدار و یاری‌کننده ۱۵-ماه تمام- خاطر و ذهن- خبرگزاری نیمه رسمی کشور ترکیه.

عمودی:

۱- ضمیر دوم شخص در زبان عربی- هیئت آن را دولت تشکیل می‌دهد- شکاری است که ممکن است یک بار در تیررس ما قرار گیرد ۲- رئیس‌جمهور اسلام‌گرای ترکیه ۳- لنگه بار- تیز و برنده- چرب زبانی ۴-کنایه از افراد ساده‌لوح و زودباور است- عامل اصلی وراثت- شکرگزار- زاده سستی است ۵- سیاستمدار سوری که از سال ۱۹۲۰ الی ۱۹۵۴ تمامی مقامات ارشدی آن کشور را یکی پس از دیگری تصاحب کرد- ویتامین انعقاد خون- پزشک زایمان ۶-منظومه‌ای از نظامی گنجوی- بتی در زمان جاهلیت ۷- حمد و ستایش- ماکت بی سر و ته- پایتخت کشور ارمنستان ۸-تکرار یک حرف- عنوانی برای میادین فروش میوه و سبزی- یکی از ویژگی‌های افراد مومن ۹-فیزیکدان فرانسوی که تلگراف نوری را اختراع کرد- تصاحب مجدد توپ برگشتی از شلیک به سوی دروازه حریف ۱۰- اهل یکی از استان‌های شمالی است- بزرگترین کنگره مسلمانان- ورزشی که هم در خشکی و هم در آب انجام می‌دهند- نشانه مفعول بی‌واسطه ۱۱- لوله‌ای برای عبور غذا در بدن- خودنمایی و تفاخر بی‌جا- راز نهان- بعضی‌ها سرنوشت و زندگی را در آن خلاصه می‌کنند ۱۲- جمع سنت- شهر عاشقان شهادت- آشکارا و هویدا ۱۳- در مثل سیب‌زمینی ندارد- دشمن- خبرگزاری رسمی کشور ایتالیا- راه آذری ۱۴- گزینه‌ای برای رسیدن به سلامتی و کم کردن وزن- عمل نکوهیده‌ای که سرانجامش بی‌اعتباری انسان را در نزد دیگران رقم می‌زند ۱۵- اثری ارزشمند از مولانا جلال‌الدین محمد بلخی.