شناخت و راهکارهایی برای کنترل حساسیت‌های فصل بهار - بخش نخست

گرده‌های سرگردان و عطسه‌های بی‌پایان!

■ گروه گزارش

اغلب پزشکان و متخصصان بر این موضوع هم عقیده هستند که بیش از آنکه آلرژی‌ها نگران‌کننده باشند، نحوه درمان آن یا بعضا خود درمانی‌ها و حتی بی‌تفاوتی‌هایی که نسبت به آنها وجود دارد نگران‌کننده است و می‌تواند مقدمه بروز بیماری‌های شدیدتر تنفسی مثل آسم یا انواع بیماری‌های پوستی شوند.

***

یک پزشک عمومی: علایم آلرژی، آب ریزش بینی و احساس خفگی، عطسه و یا سرفه‌های مداوم، احساس خستگی و خواب‌آلودگی در تمام طول روز، گاهی تب و کسلی و خواب طول شب با دهان باز و ... هستند.

تقریبا این ماجرای هر سال فصل بهار است.فصلی زیبا که با همه دل‌انگیزی و رنگارنگی وصف‌ناپذیری که دارد و هر کسی را برای رفتن به دشت و کوه و دمن وسوسه می‌کند اما به ناچار خیلی‌ها را هم از دل سپردن به این طبیعت زیبا و سبز منصرف می‌کند. دلیلش هم خیلی پیچیده نیست، حساسیت‌هایی که هر سال درست مثل شکوفه‌های بهاری با آنها هم جوانه می‌زنند.

حتما این تجربه را داشته‌اید یا افراد و بستگانی در نزدیکی‌تان بوده‌اند که با آغاز فصل بهار و زمان سبز شدن درخت‌ها، گلها و گرده افشانی آنها، هر زمان که به دل طبیعت می‌روند حساسیت شان بالا می‌گیرد، گاهی حتی آنقدر شدید می‌شود که ادامه ماندن در آن فضا برایشان غیر ممکن می‌شود.

اغلب نشانه‌های حساسیت‌های این فصل هم شباهت زیادی به هم دارد.خارش و سوزش بینی و پیشانی، عطسه و سرفه‌های شدید، بسته شدن مجاری تنفسی بینی و سرخی و تورم چشم‌ها و گونه‌ها و ... . بله موضوع حساسیت‌های فصل بهار که اغلب آنها را به نام «آلرژی» می‌شناسیم همه ساله با آغاز فصل بهار شروع شده و در نهایت در اواسط اردیبهشت ماه و اوایل خرداد به اوج خود می‌رسد.

هر چند همان طور که از نام این معضل پیداست این حساسیت‌ها فصلی بوده و با تغییر فصل هم رفته رفته بهبود می‌یابند اما نحوه مدارا کردن با این آلرژی‌ها و اطلاع پیدا کردن از راهکارهایی برای کاهش شدت آن می‌تواند در هرچه بهتر سپری کردن این فصل تاثیر به‌سزایی داشته باشد.

در گزارش امروز و فردای کیهان به موضوع حساسیت‌های فصل بهار و جزئیات و انواع آن و همین‌طور راهکارهایی برای بهبود این معضل پرداخته‌ایم.

هر سرفه‌ای سرما خوردگی نیست

برای اینکه به موضوع آلرژی‌های فصل بهار بپردازیم قبل از هر چیزی باید به این موضوع اشاره کنیم که خیلی از افراد مبتلا در زمان بروز علائم حساسیت‌های این فصل قبل از هر چیزی به ویروس‌های رایج سرماخوردگی شک می‌کنند، در حالی که مثلا ممکن است فردی که سال‌های گذشته هیچ علایمی از آلرژی نداشته به یک باره امسال نسبت به این فصل حساسیت نشان دهد.

به بیان ساده‌تر بسیاری از اوقات تشخیص سرماخوردگی از آلرژی بسیار سخت است و دلیل آن هم بسیار ساده است. چون علائم هردو می‌توانند شبیه به هم باشند. اگر علائم سرما خوردگی شما بیش از دو هفته طول کشید به احتمال زیاد شما دچار آلرژی شده‌اید.

دکتر سینا فروزش، پزشک عمومی درباره شباهت‌های سرما خوردگی و آلرژی و دلایل عدم تشخیص آن توسط افراد به گزارشگر کیهان می‌گوید :«در وهله اول برای آسان‌تر شدن کار باید به تفاوت‌های آلرژی و سرماخوردگی اشاره کرد. به طور کلی علایم آلرژی، آب ریزش بینی و احساس خفگی، عطسه و یا سرفه‌های مداوم، احساس خستگی و خواب‌آلودگی در تمام طول روز، گاهی تب و کسلی و خواب طول شب با دهان باز و ... هستند. اصطلاحا به رایج‌ترین نوع آلرژی فصلی در بهار «تب یونجه» می‌گویند چون به دلیل گرد و غبار و یا گرده افشانی گیاهان ایجاد می‌شود. بنابراین یکی از ساده‌ترین راه‌های تشخیص سرما خوردگی از حساسیت فصلی توجه به علایمی از جمله خارش و سوزش در چشم‌ها و بینی است. یعنی اینها علایمی است که معمولا در سرما خوردگی بروز نمی‌کند و اگر فردی دچار آن می‌شود باید به حساسیت یا همان آلرژی مشکوک شد.»

او در ادامه می‌افزاید:«اگرچه برای حساسیت‌های فصلی دلایل متفاوتی وجود دارد اما یکی از شایع‌ترین این دلایل در این فصل معمولا گرد و خاک و گرده افشانی گیاهان است. نباید فراموش کرد که خیلی از آلرژی‌ها به صورت ارثی و توسط ژن‌ها از پدر و مادر به کودک منتقل می‌شود.»

وی تصریح می‌کند: «علائم آلرژی می‌توانند در سنین خرد سالی،کودکی،نوجوانی یا بزرگسالی نمایان شوند و این در حالیست که اغلب آلرژی‌ها در سنین بزرگسالی بهتر شده و کاهش پیدا می‌کنند. بسیاری از افراد آلرژی‌های غذایی را پشت سر می‌گذارند، اما آلرژی‌های دیگر می‌تواند گاهی تا پایان عمر با فرد باقی بماند. بنابراین اصلا این طور نیست که همه افراد به یک شکل و از بدو تولد آلرژی را تجربه کرده باشند. مثلا ممکن است فردی تا ۳۰ سالگی اصلا با علایم آلرژی برخورد نداشته باشد و بعد از این سال‌ها یک مرتبه، در یک بهار با علایم آلرژی روبه رو شود. بنابراین یکی از مهمترین اقدامات در این خصوص پی بردن به این موضوع است که بیماری فرد ویروس سرما خوردگی است یا آلرژی فصلی؟ یعنی خود تشخیص این موضوع کمک شایانی خواهد کرد به درمان و یا جلوگیری از شدیدتر شدن این مشکل.»

از بهار تا همه سال

حساسیت به طور کلی به معنای واکنش‌های فیزیولوژیک بدن به یک عامل محیطی است اما از آنجایی که عده زیادی با شروع فصل بهار نسبت به گرده افشانی گیاهان و درخت‌ها حساسیت نشان می‌دهند معمولا حساسیت‌های فصلی خصوصا فصل بهار در صدر این حساسیت‌ها قرار دارد.

اما نباید از کنار حساسیت‌های دیگر مثل حساسیت‌های غذایی یا دارویی و محیطی مثل آب و هوا و حساسیت ناشی از مو یا کرک بدن حیوانات به سادگی عبور کرد.چرا که اغلب پزشکان و متخصصان بر این موضوع هم عقیده هستند که بیش از آنکه خود این آلرژی‌ها نگران‌کننده باشد، نحوه درمان آن یا بعضا خود درمانی‌ها و حتی بی تفاوتی‌هایی که نسبت به آنها وجود دارد نگران‌کننده است و حتی می‌تواند مقدمه بروز بیماری‌های شدیدتر تنفسی مثل آسم یا انواع بیماری‌های پوستی شوند.

دکترمحمود الیاسی، فوق‌تخصص ایمونولوژی آسم وآلرژی با اشاره به برخی از نشانه‌های حساسیت‌های فصلی که باید بیشتر جدی گرفته شود به گزارشگر کیهان می‌گوید:«بیشتر این آثار حساسیت‌های فصلی درچشم ها و دستگاه تنفسی بروز می‌کند. آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه و عطسه از جمله نشانه‌ها و پیامدهای آلرژی است که به علت مصرف داروها، مواد شیمیایی و حتی شرایط فیزیکی خاص ایجاد می‌شود.این عامل محیطی می‌تواند منجر به ورم و التهاب چشم‌ها، گرفتگی دستگاه تنفسی فوقانی، خارش و آب ریزش بینی و سرفه، خس خس در دستگاه تحتانی تنفسی و تنگی نفس شود. بهتر است فرد با دیدن حتی دو مورد از این علایم به طور همزمان حتما به پزشک مراجعه کند. بعضا دیده می‌شود خیلی‌ها با مصرف قرص‌ها و داروهای ضداحتقان نظیر آنتی‌هیستامین یا لوراتادین و یا دیگر داروهای ضدآبریزش بینی و با همان درمان موقت اکتفا کرده و تصور می‌کنند یک سوزش گلو یا چشم ساده است در حالی که برخلاف تصور عمومی بسیاری از آلرژی‌ها بعضا تا سال‌ها در فرد نهفته می‌ماند تا زمانی که آن ماده غذایی یا دارویی حساسیت‌زا را مصرف نکند شاید اصلا متوجه این آلرژی نشود.»

این متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه در ادامه تصریح می‌کند:«همان طور که خودتان هم اشاره کردید این حساسیت اصلا تنها مختص فصل بهار و یا هر فصل دیگری نیستند. بلکه در تابستان و پاییز با خوردن برخی میوه‌ها مثل باقالی سبز و هندوانه، خربزه، انگور، گوجه فرنگی و توت فرنگی ممکن است آلرژی ظاهر شود. اما برخی غذاها هم هستند که باعث افزایش یا کاهش عوارض ناشی از آلرژی خواهد شد؛ غذاهایی مثل سویا، تخم‌مرغ، ماهی، خربزه، گوجه‌فرنگی، گوجه‌سبز، کرفس و برخی شکلات‌ها از جمله برخی غذاهای تشدید کننده عوارض ناشی از آلرژی فصلی هستند. البته این به معنای بی‌تاثیری تغییر فصل در اود کردن این حساسیت‌ها نیست. مثلا زمانی که گرده‌های گل‌ها و درختان وارد ریه می‌شوند، ممکن است منجر به بیماری آسم شوند که در این حالت بیمار باید تحت نظر پزشک مداوا شود. البته اسامی علمی متعددی برای این نوع از حساسیت‌ها وجود دارد اما به طور عامیانه، اکثرا این حساسیت را به عنوان «تب یونجه» می‌شناسند. به عبارت دیگر این حساسیت فصلی ناشی از گرده افشانی گلها و گیاهان با همین نام معروف است اما در واقع هیچ ارتباطی با یونجه ندارد بلکه هر نوع علف هرز یا گیاهی می‌تواند موجب بروز آن شود.»

حساسیت‌ها را جدی بگیرید

اگرچه دایره و گستره این حساسیت‌ها و عوامل بروز آنها بسیار وسیع است اما از آنجا که در این گزارش مجال زیادی برای ورود به اصطلاحات و گفتارهای پیچیده و تخصصی پزشکی وجود ندارد باید به همان گفتمان ساده و عامیانه برای شناخت نسبی این حساسیت‌ها اکتفا کرد.

همان طور که اشاره شد، علت اصلی حساسیت‌های فصلی به ویژه در فصل بهار گرده افشانی گیاهان و گلها و درختان است. و از آنجا که هر منطقه جغرافیایی پوشش گیاهی خاص خود را دارد طبیعی است که این حساسیت فصلی ناشی از گرده افشانی گیاهان به تناسب شرایط جغرافیایی وگیاهان آلرژی‌زای مناطق مختلف کشور متفاوت است.اما این حساسیت‌ها تقریبا در تمام سال می‌تواند بروز کند و مشکلات زیادی را برای کسانی که با آن دست به گریبان هستند ایجاد کند.گرده‌افشانی درختان در بهار، علف‌ها و چمن‌ها در تابستان و درختچه‌ها و علف‌های هرز در فصل پاییز، اغلب علت اصلی بروزحساسیت‌های فصلی است. اما نکته بسیار مهم در این خصوص بی‌توجهی و بی‌تفاوتی نسبت به این حساسیت‌ها است که در صورت شدت یافتن می‌تواند بیماری‌های جدی و گاهی حتی غیرقابل درمان برای فرد ایجاد کند.

لیلا روشنایی، کارشناس تغذیه و طب سنتی با اشاره به برخی مشکلات حساسیت‌های فصلی که در صورت بی‌توجهی ممکن است وخامت بیشتری بیابد، به گزارشگر کیهان می‌گوید:«در واقع با یک جستجوی ساده در منابع ابتدایی پزشکی هم می‌توان به این واقعیت پی برد که اهمیت پیشگیری در آلرژی نسبت به سایر بیماری‌ها ۲ برابر است چرا که متاسفانه می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسم باشد. بنابراین کلید اصلی درمان آلرژی، پیشگیری است.»

وی ادامه می‌دهد: «آلرژی فصلی یا همان آلرژی بینی، علائمی مثل سرماخوردگی دارد اما دوره آن طولانی‌تر است و با آسم هم ارتباط زیادی دارد به طوری که احتمال ابتلا به آسم در کسانی که آلرژی بینی دارند ۴۰ درصد بیشتر از افراد معمولی است.اما در کنار این نگرانی می‌تواند تا حدودی هم نسبت به این مشکل خوش بین بود چرا که در مورد آلرژی‌های محیطی هم می‌توان گفت در بعضی از افراد به مرور زمان برطرف می‌شود مثل حساسیت به گرده گیاهان یا فصل‌های مختلف سال اما این موضوع نسبی است و هیچ تضمینی وجود ندارد.بهترین راه برای گذراندن این فصل سال بدون مشکلات متعدد، ایمونوتراپی یا دریافت واکسن آلرژی است که از میزان حساسیت فصلی تا اندازه زیادی کم می‌کند. هر چند معمولا به این صورت است که آلرژی‌های فصلی برای اولین بار در سنین کودکی پدیدار می‌شوند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند حدود ۱۵ درصد از آلرژی‌های غذایی بعد از سن ۱۸ سالگی ظاهر می‌شوند، مثل حساسیت به آجیل، یا ماهی. مثلا ممکن است فردی به دلیل ژن موروثی با امکان ابتلا به آلرژی متولد شود، ولی واقعیتی که وجود دارد این است که هیچ کس با آلرژی به دنیا نمی‌آید. بلکه بهتر است بگوییم آلرژی تا اندازه زیادی به محیط و شرایط فراهم‌کننده آلرژی بستگی دارد. در واقع هر چه بیشتر در معرض آلرژن‌ها قرار بگیرید، احتمال ایجاد واکنش نسبت به آنها بیشتر می‌شود. بسیاری از کودکان بین سنین ۴ تا ۶ سالگی علائم آلرژیک را از خود نشان می‌دهند، اما شروع آلرژی در بزرگسالی هم کاملا طبیعی است. مثلا تغییر در محیط زندگی یکی از دلایل عمده‌ای است که باعث بروز آلرژی در بزرگسالی می‌شود. بیمارهای زیادی بعد از جابه جایی منزل یا محیط کار و یا حتی شهر محل سکونت خود متوجه تغییرات حساسیتی می‌شوند که همه اینها نشان از عوامل محیطی تشدیدکننده آلرژی دارد. تمام اینها به این معنا است که هرچند ممکن است شروع آلرژی‌ها ساده و سطحی باشد اما قطعا نباید به هیچ عنوان از کنار درمان آنها به سادگی گذشت چرا که در این صورت مطمئنا با بیمارهای حادتری مثل آسم و بیماری‌های پوستی مواجه خواهید شد.»

آگهی تغییرات موسسه مجمع خیرین مسجد ساز به شماره ثبت ۲۹۹۴۶ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۱۸۶۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۳/۱۰/۱ و مجوز شماره ۷۴۷۳۶ مورخ ۹۴/۶/۹ وزارت کشور تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای محمود قیومی لولاچیان با کد ملی ۰۰۳۲۲۰۹۵۲۵ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای محسن رفیق‌دوست با کد ملی ۰۰۳۸۸۳۶۷۸۵ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای محمدحسین رضایی با کد ملی ۱۲۸۸۵۷۳۴۳۱ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای مجید شایسته با کد ملی ۰۰۵۹۵۲۰۹۷۳ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای سید ضیاءالدین حزنی با کد ملی ۵۱۷۹۶۸۶۰۵۹ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای سیدمهدی طباطبائی‌پور با کد ملی ۱۲۸۰۲۵۹۸۲۵ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای ابراهیم عزیزی با کد ملی ۲۴۳۲۷۰۰۱۰۴ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره
آقای سید احمد زرهانی با کد ملی ۲۰۰۱۹۶۳۳۰۰ به عنوان عضو علی‌البدل هیئت مدیره
آقای سعید ستاری با کد ملی ۳۳۵۸۰۹۹۴۴۱ به عنوان عضو علی‌البدل هیئت مدیره برای مدت ۲ سال تعیین شدند.
اقای سیدمحمد علی امین جواهری با کد ملی ۱۲۸۰۷۹۶۳۵۹ به عنوان بازرس اصلی و آقای سید مجتبی عراقچی با کد ملی ۰۰۴۲۳۴۳۸۵۲ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت ۱ سال تعیین شدند.
با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت موحدین سهامی خاص به شماره‌ثبت ۷۷۰۱۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۱۸۸۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۷/۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای احمد مردشتی به کدملی ۰۰۴۵۱۴۱۱۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره
آقای علیرضازاده رعیت به کدملی ۰۰۵۰۲۷۴۷۴۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره
آقای سیدسعید موسوی به کدملی ۰۰۵۲۹۰۳۴۱۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره‌آقای مسعود روشنی به کد ملی ۱۸۱۶۹۱۲۳۱۱ به سمت عضو هیئت مدیره
آقای محمدتقی عسکریان به کد ملی ۳۸۷۱۰۰۶۴۶۷ به سمت عضو هیئت مدیره و آقایان جعفر محمدی شملی ۰۰۳۵۵۵۰۵۷۰ و جواد حاج هاشمی شملی ۰۰۵۱۵۰۱۲۳۶ به عنوان اعضا علی‌البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.با ثبت این مستند تصمیمات تغییر نوع عضویت هیئت مدیره، مدت فعالیت انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت نمایندگی بیمه استقلال سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۱۷۴۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۵۲۶۲۷

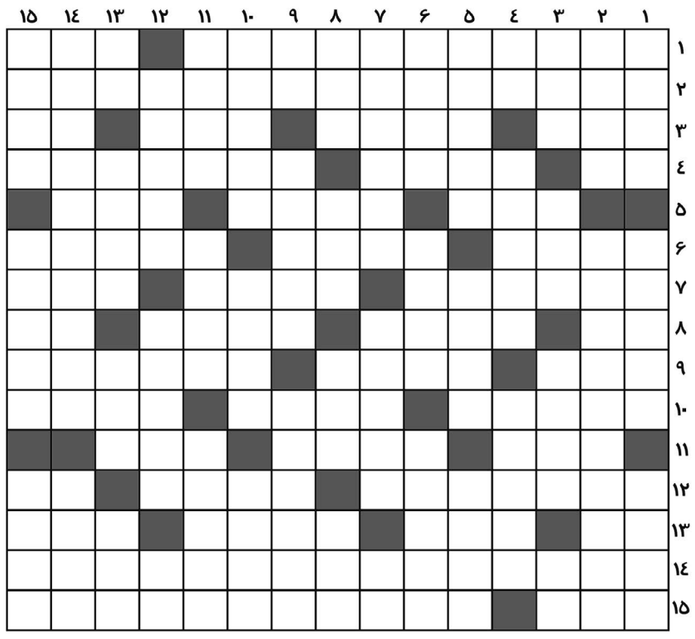
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۴/۵/۲۶ و مجوز بیمه مرکزی به شماره ۹۴/۴۰۳/۳۵۹۸۸ مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
اعضاء هیئت مدیره برای مدت یک سال به شرح ذیل انتخاب گردیدند:
آقای بهرام افشارزاده ۱۲۸۸۵۲۹۸۸۰ به عنوان رئیس و عضو هیئت مدیره- آقای احمد قصری‌نیا ۰۰۳۹۷۴۴۵۸۲ به عنوان مدیرعامل و عضو هیئت مدیره - آقای حامد دانش ۰۰۷۹۴۱۴۹۳۱ به عنوان نائب رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای قاسم گل نصیب کد ملی ۰۰۴۳۲۴۳۰۰۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای منوچهر مددی کد ملی ۰۰۳۹۰۰۷۹۴۴ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد.
با ثبت این مستند تصمیمات نقل و انتقال سهام، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت آسان الکترونیک غدیر سهامی خاص به شماره ثبت ۳۲۹۹۸۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۶۹۵۵۵۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
- آقای محمدجواد گرامی به کد ملی ۰۳۸۱۰۱۷۸۴۲ بسمت عضو و رئیس هیئت مدیره
- آقای عیسی باستانی به کد ملی ۰۳۸۶۱۷۳۷۸۸ بسمت عضو و نائب رئیس هیئت مدیره
- خانم زهرا گرامی به کد ملی ۰۳۷۰۰۲۹۱۴۳ بسمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت تعیین گردیدند.
- امضاء کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقود اسلامی و نیز اوراق عادی و اداری با امضاء انفرادی مدیرعامل و یا هر یک از اعضا هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

جدول شماره ۱۰۵۵۵

بدون نقطه کور

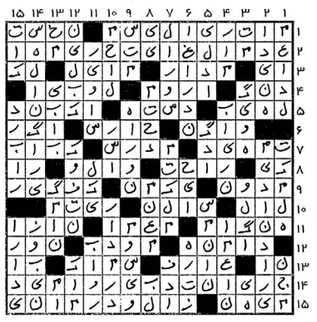


افقی:

۱- راهی برای سبز کردن ایران ما- فرزند و نوه ۲- در جریان برجام بیشتر از وزرای اقتصادی مردم ما را به بهبود اوضاع معیشتی امیدوار می‌کرد ۳- تظاهر به دیانت- اسلوب و روش- درخت نارون- همسایه تهران ۴- آب‌بند- گلی زیبا- نشسته بر بالای مجلس و میهمانی ۵- دارنده اضافه وزن- عالم و آگاه- ضربه‌ای از مشتزن ۶- بیرون از محدوده- ایثارگر جان- ملازم، مشایعت‌کننده ۷- دربدری- رودی در شهر لندن- چرخ بولدوزر و تانک ۸- برجستگی گونه- گداخته- دود سیگار و قلیان- نفس ۹- راست و درست- آغاز- شهری در کردستان ۱۰- عقب‌نشینی پس از شکست- ضد تقدم- نصفه ۱۱- زادگاه نیما- ورودکننده- زادگاه پیامبر بت‌شکن ۱۲- کمدین سینما و تلویزیون انگلستان- ورود به ساعات شبانه- عدد یا کلمه رمزی ۱۳- بانگ ندا- پسوند شباهت- بخور تا منفجر شوی!- ساز ایرانی ۱۴- پدیده مخرب اقتصاد در موسسات مالی ما ۱۵- در فوتبال هم می‌زنند- عامل بیماری لاعلاج ایدز.

عمودی:

۱- بازار سرمایه- عنوان اراضی سلطنتی در قدیم- خوردنی مفید ۲- ملعون بن معاویه- عنوان اروپایی برای جناح سیاسی مخالف ۳- عددی روی دو هم جنس خودش- از ادوات پرسش- جمع عربی بیت- روستا ۴- آغوش- ناچار- شرح داده شده ۵- اقامت برای رفع خستگی حین سفر- بخشش و بخشایش- دیوار بلند دژها ۶- فضول هر آش- خط عمیق شخم- بن مصدر ویراستن ۷- رودی در اصفهان- گاز سنگین‌تر از اتان- تلخ ۸- گذرگاه رود در کوهستان- عبارت و معجزه الهی- عیب و ننگ- امر به دویدن ۹- ایمن‌کننده تایر خودروها- پهلوان- پرهیزکار ۱۰- حواری خیانت‌پیشه- قارچ یا باکتری تخمیرکننده- مکمل نان و کره ۱۱- پدر شهید عمار شهید- از اعداد- وسیله شویش ظروف ۱۲- یک قسمت از نه قسمت- پایتخت آشور باستان- بوی ماندگی ۱۳- ستاد فرماندهی بدن- عصیان- میل و رغبت شدید- انفرادی ۱۴- لاغر- سبزی سرشار از ویتامین‌آ ۱۵- بانگ ناقوس- جلال و جبروت- زنگ و جرس.



شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستانها

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.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی			پست سفارشی		
		یکسال	شش ماه	سه ماه	یکسال	شش ماه	سه ماه
کیهان فارسی	روزانه	۱/۷۲۵/۰۰۰	۸۶۲/۵۰۰	۴۳۱/۲۵۰	۲/۴۶۰/۰۰۰	۱/۲۳۰/۰۰۰	۶۱۵/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۳/۲۲۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰	۱/۹۸۰/۰۰۰	۹۹۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۳/۲۲۵/۰۰۰	۱/۶۱۲/۵۰۰	۸۰۶/۲۵۰	۳/۹۶۰/۰۰۰	۱/۹۸۰/۰۰۰	۹۹۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۱/۱۵۰/۰۰۰	۵۷۵/۰۰۰	۲۸۷/۵۰۰	۱/۶۳۵/۰۰۰	۸۱۷/۵۰۰	۴۰۸/۷۵۰
مجله زن روز	هفتگی	۹۰۰/۰۰۰	۴۵۰/۰۰۰	۲۲۵/۰۰۰	۱/۳۸۵/۰۰۰	۶۹۲/۵۰۰	۳۴۶/۲۵۰
کیهان بچه‌ها	دوهفته‌نامه	۶۵۰/۰۰۰	۳۲۵/۰۰۰	۱۶۲/۵۰۰	۱/۱۳۵/۰۰۰	۵۶۷/۵۰۰	۲۸۳/۷۵۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۱۹۸/۰۰۰	---	---	۲۵۶/۲۰۰	---	---

۱-کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲-در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۳-مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۴-ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۵-در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۶-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: .....
..... کدپستی: .....
پست الکترونیکی : ..... امضاء

واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۰۲۱۳۳۹۱۳۲۳۸ نمابر: ۰۲۱۳۵۲۰۲۴۳۸ پست الکترونیکی: int-affairs@ kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۲۲۰۱۲۱۲۸۴