

*** سرماخوردگی و آنفلوآنزا از جمله بیماری‌های تنفسی ویروسی فصل پاییز و زمستان است که بیشتر راه‌های تنفسی مانند گلو و ریه را درگیر می‌کند و معمولا با سرفه همراه است که برای درمان این بیماری‌ها باید از داروهای ضد ویروس با نظر پزشک استفاده شود.**



خوردن مواد غذایی سالم

یکی از دلایل مهم ابتلا به سرماخوردگی سیستم ایمنی ضعیف است که می‌توان با خوردن مواد غذایی سالم و مقوی سیستم ایمنی بدن را تقویت نمود، خوردن مواد غذایی پرویتامین و سرشار از انرژی به بدن کمک می‌کند تا با باکتری‌ها و ویروس‌ها مقابله کند، یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی خوردن صبحانه است، خوردن پنیر، نان، شیر، آب پرتقال، تخم‌مرغ، غلات، میوه و سبزیجات در ساعات ۸ صبح می‌تواند انرژی لازم برای فعالیت در طول روز را برای افراد فراهم کند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید صبحانه را به تنهایی، ناهار را با دوستان و شام را با دشمنان صرف کنید، شاید در نگاه اول چنین ضرب‌المثل‌هایی غیرعلمی به نظر برسد اما در واقعیت هم می‌توان به این مسئله اذعان کرد که خوردن یک صبحانه مقوی و سالم انرژی بدن را تأمین می‌کند و شرایط را برای سوخت و ساز و کارکرد صحیح متابولیسم بدن فراهم می‌نماید. در هنگام ابتلا به سرماخوردگی نیز خوردن غذاهایی همچون سوپ یا آش رقیق و مملو از سبزیجات به ویژه سلنم، هویج، کرفس، جعفری، مرزه، گشنیز، در تخفیف بیماری اثر دارد.

امین صالحی کارشناس تغذیه در این باره می‌گوید: «خوردن وعده‌های غذایی سرشار از ویتامین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و از ابتلا به بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های عفونی جلوگیری نماید.»

وی اضافه می‌کند: «معمولا برای درمان سرماخوردگی آنتی‌بیوتیک یا آمپول پنی‌سیلین تجویز می‌شود ولی می‌توان قبل از ابتلا به بیماری با مصرف مواد مغذی و پرویتامین، همچنین مواد غذایی مانند پیاز و سیر که آنتی‌بیوتیک طبیعی دارند مقاومت بدن را افزایش داد و در مقابل ورود باکتری و ویروس تقویت کرد.»

نتایج یک پژوهش نشان داده افرادی که به میزان کافی ویتامین **D** دریافت نمی‌کنند نسبت به آنهایی که به میزان کافی از این ماده مغذی دریافت می‌کنند احتمال بیشتری وجود دارد که به عفونت دستگاه تنفسی مبتلا شوند، ویتامین **D** در مواد غذایی همچون ماهی سالمون، گوشت گاو، زرده تخم‌مرغ، شیر، آب پرتقال، پنیر و قارچ وجود دارد.

رعایت نمی‌شود و نه تنها گوشی‌های تلفن بلکه کلیه وسایل و ابزارهایی که روی میز ادارات قرار دارند توسط افراد مختلف استفاده می‌شوند که چه بسا ممکن است برخی از این افراد بیمار باشند و ویروس یا باکتری به وسایل و اشیاء منتقل و از آن طریق به دیگران سرایت دهند.»

وی اضافه می‌کند: «چند سال پیش بخشنامه‌ای در ادارات صادر و به مرحله اجرا رسید که بر طبق آن قرار شد برای جلوگیری از بیماری‌های عفونی و انتقال ویروس بیماری‌های خطرناک از سوزن یا سنجاق‌های تریز برای چسباندن عکس یا کاغذها به یکدیگر خودداری شود اما در زمینه بهداشت عمومی و فردی هیچ توصیه‌ای نشده است و ویژه آنکه افرادی که مسئولیت نظافت میزهای اداره و وسایل آنرا دارند آن طور که باید و شاید به این مسائل اهمیت نمی‌دهند و شاید هفته‌ای یک بار وسایل روی میز و گوشی‌های تلفن را تمیز کنند.»

این خانم کارمند می‌گوید: «من خودم بارها دیده‌ام که برخی از همکاران سرماخوردگی داشته یا شدیداً عطسه و سرفه می‌کنند و با دست‌های آلوده وسایل روی میزها را برمی‌دارند و یا اینکه گوشی‌های تلفن را برداشته و استفاده می‌کنند درحالی که اگر همین افراد اندکی مسائل بهداشتی را رعایت کنند نه خودشان بیمار می‌شوند و نه دیگران را بیمار می‌کنند.»

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «پیشگیری بهتر از درمان است.» در واقع پیشگیری بالاتر از علم در مان است، پزشکان و متخصصان معتقدند که هر چه پیشگیری بیشتر باشد درمان کمتر است و بالعکس. به عقیده پزشکان، درمان هم هزینه بالا دارد و هم بیماری درد دارد بنابراین با پیشگیری، رعایت مسائل بهداشتی و مدیریت درمان می‌توان بیماری‌ها را به حداقل رساند و از هزینه درمان کاست، کافی است آموزش‌های لازم به مردم داده شود و فرهنگ پیشگیری در همه موارد و نه تنها در مورد بیماری‌ها به مردم آموخته شود.



چگونه با بیماری‌های فصل سرما مقابله کنیم؟

فریده شریفی

مراقبت و تغذیه سالم تنها راه پیشگیری

*** عضو انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران؛ اصلی‌ترین راه درمان آنفلوآنزا با آنتی‌بیوتیک است. بهبود خود به خودی این بیماری ۷ الی ۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه‌ای رخ ندهد امکان‌پذیر است.**

بهبود خود به خودی این بیماری ۷ الی ۱۰ روز در صورتی که هیچ عارضه‌ای رخ ندهد

امکان‌پذیر است.

آوده بودن گوشی‌های تلفن
چقدر با نوع بیماری هماهنگی داشته باشند و در بهبود آنها موثر باشند هنوز به طور دقیق مشخص نیست. از سوی دیگر ممکن است برخی از افراد به این داروهای تجویزی بدون نسخه پزشک حساسیت داشته باشند و مصرف این داروها بسمت آنان را حادتر و پیچیده‌تر کند، بنابراین بهتر است از مصرف خودسرانه داروها پرهیز شود. کارشناسان بهداشت می‌گویند شستن دست در طول روز و جلوگیری از تماس با چشم، دهان و بینی اشخاص آلوده می‌تواند از موثرترین راه‌های عدم ابتلا به بیماری سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا باشد، استفاده از ماسک نیز تاثیر بسیاری دارد و از ترشحات حاصل از عطسه یا سرفه افراد بیمار و سرایت آن به افراد سالم جلوگیری می‌کند. «متأسفانه در ادارات مسئله بهداشت عمومی

می‌شوند که برای مداوای این بیماری در مراجعه می‌کنم تا با قرص و شربت فرزندان خود را مداوا کنم.»
وی اضافه می‌کند: «می‌دانم که همه بیماری‌ها با قرص و شربت قابل درمان نیستند و باید پزشک متخصص تشخیص بدهد که چه دارویی برای چه بیماری مناسب است اما متأسفانه هزینه درمان و ویزیت پزشکان آنقدر بالاست که ترجیح می‌دهم ابتدا به داروخانه مراجعه کنم و با خریدن قرص و شربت کودکان خود را مداوا نمایم و خدای ناکرده در صورت ادامه بیماری به پزشک مراجعه کنم.»
واقعیت این است که داروهای متعددی در داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسند اما اینکه این داروها چقدر تاثیر داشته باشند و

به این بیماری مصون هستیم هر سال مراجعه و از این واکنش استفاده می‌کنیم.»
یک درمانگر که در همین کلینیک مشغول به کار است به گزارشگر کیهان می‌گوید: «واکنش آنفلوآنزا حاوی ویروس‌های کشته شده یا غیرفعال آنفلوآنزا می‌باشد که در هنگام تزریق به شخص ممکن است علامت خفیفی از بیماری آنفلوآنزا را نشان دهد اما موقتی است و زود برطرف می‌شود.»
وی اضافه می‌کند: «می‌توان به طور قاطع گفت افرادی که واکنش می‌زنند به هیچ وجه مبتلا به بیماری نمی‌شوند و این مسئله بستگی به سیستم دفاعی بدن افراد و نحوه تماس آنها با افراد بیمار دارد ولی احتمال ابتلای این افراد به بیماری آنفلوآنزا بسیار کاهش پیدا می‌کند.»
آقای که برای خرید شربت ضد سرفه و قرص‌های سرماخوردگی راهی داروخانه شده است در این باره می‌گوید: «هر سال با شروع فصل پاییز و زمستان فرزندان من دچار سرماخوردگی

جدول	شماره ۱۱۳۱۰
بدون نقشه کور	
۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱	
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	

آب‌باز بشو، مفرغ - بن شدن ۴ - برادر هائیه - مالک گردانبیدن - اهلی ترین حیوانات ۵ - کشیدگی - خوراری و خفت - علامت و نشانه ۶ - معامله خطرناک - نوعی حریر رومی - این راه ماشین‌رو نیست ۷ - صوت شگفتی غلیظ - امضای مختصر - اتاق بزرگ ۸ - ریشه مصدر آمدن - فیزیکدان نوبل گرفته آلمانی - پیشوا - مایه زندگی ۹ - اختصار راهنمایی‌کننده - قطعه مهم در موتورها - نوعی شعر ۱۰ - شروع کننده - محرمانه - تاریخ نگار ۱۱ - گلی زینتی - پوششی برای سقف و دیوار - نازیبا ۱۲ - احتیاط - انگشت ناسازگو - بخشنده ۱۳ - از ویتامین‌ها - نشانه اندوه شدید - آراسته - آب‌بند ۱۴ - خجسته و مبارک - توقع داشتن از اموال دیگران ۱۵ - تمام کردن - نوعی تیر - فرآورده‌های غذایی بر مصرف.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰

عمودی:

۱ - جانوری گوشت‌خوار - لگام - شادی‌بخش، خوش‌آیند ۲ - طرح ریختن و نقشه کشیدن - صدای زمین خوردن ۳ - خدای بت‌گونه - توپ و تشر - اولین

آگهی تغییرات شرکت فرش ساوین
شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۸۶۳۴
و شناسه ملی ۱۰۱۸۱۷۱۵۳
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای محمود نجفی اصل به شماره ملی ۰۰۳۳۸۴۳۴۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای حسین نجفی اصل به شماره ملی ۰۰۴۲۴۸۵۲۶۶ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای قاسم نجفی اصل به شماره ملی ۰۰۴۲۹۹۴۳۵۷ به عنوان عضو هیئت مدیره آقای سید جعفر حسینی به شماره ملی ۰۰۶۹۹۲۰۶۲۶۵۱ به سمت مدیرعامل (خارج از سهامداران) امضاء کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک و سفته و برات و قراردادهای و عقود اسلامی با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مراسلات با امضاء مدیرعامل یا هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

آگهی تغییرات شرکت رُپوار توسعه کرد
سهامی خاص به شماره ثبت ۴۷۳۹۰۷
و شناسه ملی ۱۴۰۵۰۰۹۷۲۳
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: دربرگیرنده امور بیمه‌کاری مربوط به خطوط انتقال، شبکه گازرسانی، تاسیسات مکانیکی و هیدرولیکی، سیستم‌های سردکننده ساختمان، تاسیسات و تجهیزات ساختمان و تصفیه‌خانه‌های آب و فاضلاب، سیستم‌های ارتباطی و شبکه‌های رایانه‌ای ساختمان، ماسه‌پاشی و نظایر آن. آب و فاضلاب، مخازن و ایستگاه‌های پمپاژ و خطوط انتقال و تصفیه‌خانه‌های آب و فاضلاب، شبکه‌های تأمین آب و جمع‌آوری فاضلاب و پساب شهری و صنعتی، ایستگاه‌های آبیاری و زهکشی، دربرگیرنده امور بیمه‌کاری مربوط به ساتات ساختمان‌ها و ابنیه اعم از چوبی، آجری، سنگی، بتنی و فلزی و نظایر آن. دربرگیرنده امور بیمه‌کاری مربوط به نیرو از جمله تولید، توزیع و انتقال نیرو اعم از نیروگاه‌ها، شبکه‌های برق و تاسیسات برقی، پست‌های توزیع و الکترونیک عام و خاص و نظایر آن. در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران

آگهی تغییرات
موسسه فرهنگی
خدمات مسافرتی
هوایی و زیارتی
ثامن‌الائمه موسسه
غیر تجاری به شماره
ثبت ۱۶۵۶۹ و شناسه
ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵
به استناد صورتجلسه هیئت امنای مورخ ۱۳۹۵/۹/۲۴ و مجوز سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۵۵۰۳۶ و مجوز مورخ ۹۵/۱۱/۳ و مجوز سازمان حج و زیارت به شماره ۹۵/۱۷/۲۹۵۴ مورخ ۹۵/۹/۳۰ و مجوز اداره کل گردشگری استان تهران به شماره ۹۵۲/۱۲/۹۴۰۹ مورخ ۹۵/۱۰/۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: نام موسسه به فرهنگی خدمات مسافرتی هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه تغییر یافت و ماده اساسنامه اصلاح شد. ماده ۲ اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: فعالیت در زمینه اخذ روادید، تنظیم و انجام مسافرت‌های گروهی داخلی و خارجی، ذخیره مکان و هرگونه خدمات گردشگری با رعایت قوانین و مقررات سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری (هرگونه تغییرات در خصوص سهام شرکت، مدیران، مکان فعالیت و تأسیس شعبه باید با کسب موافقت اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان تهران صورت پذیرد).

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود سلیم اپتیک آریا بین در تاریخ ۱۳۹۷/۷/۱۵
به شماره ثبت ۵۳۲۳۲۴ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۷۶۶۱۸
آقای وحید سلیم به شماره ملی ۰۰۶۸۱۷۴۵۲۷ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای علیرضا سلیم به شماره ملی ۰۰۶۸۲۵۲۴۶۴ دارنده ۱۲۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم فرزانه سلیم به شماره ملی ۰۰۷۹۲۵۶۹۸۲ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای امیررضا سلیم به شماره ملی ۰۰۷۹۴۷۱۶۵۱ دارنده ۱۲۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای محمدرضا سلیم به شماره ملی ۰۰۴۹۳۰۷۲۳۹۶ دارنده ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه اعضاء هیئت مدیره آقای وحید سلیم به شماره ملی ۰۰۶۸۱۷۴۵۲۷ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای علیرضا سلیم به شماره ملی ۰۰۶۸۳۵۲۴۶۴ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق و اسناد بهادار تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای، عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل مشترکا با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد و همچنین کلیه نامه‌های اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

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 شماره کارت ۶۱۰۴ ۳۳۷۷ ۴۳۹۷ ۶۸۵۵ بانک ملت و یا حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۹ (سبیا) بانک ملی شعبه سدی جنوبی کند۶۹ به نام حسین شریعتمداری (مؤسسه کیهان) و ارسال احوال فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۴۵/۳۶۳۱ یا پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۲/۲۲۰/۰۰۰	۱/۸۶۰/۰۰۰	۹۳۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۶/۷۲۰/۰۰۰	۳/۳۶۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۶/۷۲۰/۰۰۰	۳/۳۶۰/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱/۶۸۴/۰۰۰	۸۴۲/۴۰۰	۴۲۱/۲۰۰
مجله زن روز	۱/۶۸۴/۰۰۰	۸۴۲/۴۰۰	۴۲۱/۲۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱/۱۰۲/۴۰۰	۵۵۱/۲۰۰	۲۷۵/۶۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲۵۴/۵۰۰	—	—

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 نمایند.
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.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۳۲۳۲۵۶۸ یا ذکر مشخصات در کاتالوگ قرار داده و 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 ۳۳۹۱۳۳۳۸ شماره: ۰۲۱ ۳۵۲۰۲۴۳۸

امروز منتشر می‌گردد
موسسه کیهان