راهکارهای مقابله با بیماری های فصل سرما- بخش پایانی

پیشگیری، روشی مناسب برای مقابله با بیماری‌ها

فریده شریفی

امام علی(علیه‌السلام) می‌فرمایند: در آغاز سردی هوا خود را از سرما حفاظت کنید و در پایان آن از آن استقبال کنید، زیرا سرما با بدن‌ها همان می‌کند که با درختان می‌کند، در آغاز برگ درختان را می‌سوزاند و در پایان می‌رویاند. (حکمت ۱۲۸ نهج‌البلاغه)

سرماخوردگی و آنفلوآنزا از بیماری‌های شایع در فصل سرما هستند. عامل اصلی این بیماری‌ها، ویروس می‌باشد که به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. لذا این بیماری‌ها مسری هستند و می‌توانند افراد زیادی را در مدت زمان کم مبتلا کنند. علت شیوع این بیماری‌ها ، مسری بودن آنها و بودن افراد در محیط‌های بسته به دلیل سرمای هواست.

پیشگیری بهترین شیوه برای درمان

بیماری سرماخوردگی به دلیل فعالیت برخی ویروس‌ها در ناحیه فوقانی دستگاه تنفسی عارض می‌شود. تا به حال، بیش از ۲۰۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی شناسایی شده‌اند که از طریق بینی و دهان، وارد بدن می‌شوند و به راحتی از طریق تماس با افراد و اشیای مختلف، منتشر شده و گسترش می‌یابند. عواملی مانند خستگی، اضطراب و استرس روحی، آلرژی‌های بینی و گلو نیز از مواردی هستند که به بروز سرماخوردگی کمک می‌کنند.

آقای «عسگری» درمانگر که در یک کلینیک مشغول به کار است در گفت‌وگو با گزارشگر روزنامه کیهان به علائم سرماخوردگی اشاره می‌کند و می‌گوید: «در اغلب سرماخوردگی‌ها، نشانه‌هایی همانند درد و خارش گلو، عطسه، آبریزش بینی و چشم وجود دارد و چنانچه این علائم با نشانه‌هایی همچون تب بالا و درد عضلانی نیز همراه شوند، دیگر این علائم نشان دهنده سرماخوردگی نیست، بلکه نشانه‌های آنفلوآنزا هستند. در این هنگام بدن بیمار اقدام به مقابله توسط گلبول‌های سفید می‌کند ولی تا قبل از شناسایی دقیق نوع ویروس، حمله‌های ابتدایی معمولاً با شکست مواجه می‌شوند و بدن برای تجدید قوا، اندکی ضعیف می‌شود.»

وی اضافه می‌کند: «کودکان به طور متوسط ۷ بار در سال سرما می‌خورند و یکی از مهم‌ترین دلایل سرماخوردگی بیشتر کودکان نسبت به سایر مقاطع سنی، عدم آگاهی و توجه به بهداشت شخصی است. کودکان در محیط مهد یا مدرسه، بیشتر از هر مکان دیگری در معرض ویروس‌ها هستند. علاوه‌بر آن، باید توجه داشت که بدن بچه‌ها، به خوبی در برابر سرماخوردگی ایمن نشده است.»

پزشکان معتقدند، موثرترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی پیشگیری و رعایت نکات بهداشتی ازسوی فرد بیمار از جمله استفاده از وسایل و ظروف جداگانه و استفاده از دستمال در هنگام عطسه و سرفه، خودداری از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی هستند، شست‌وشوی مداوم دست‌ها و استفاده از پوشش مناسب در روزهای سرد است.

در خانواده‌هایی که چند فرزند مدرسه‌ای دارند، ممکن است متوسط دفعات سرماخوردگی تا ۱۲ بار در سال نیز افزایش پیدا کند. همچنین بزرگسالان نیز به طور متوسط بین ۲ تا ۳ بار در سال دچار این بیماری می‌شوند. خانم‌ها، خصوصاً خانم‌های ۲۰ تا ۳۰ ساله، بیشتر از مردان درگیر این بیماری می‌شوند. احتمالاً به این خاطر که تماس بیشتری با بچه‌ها دارند. در سنین بالاتر، آمار ابتلا به سرماخوردگی کمتر است. برای مثال افراد بالاتر از ۶۰ سال، ممکن است فقط سالی یک بار دچار سرماخوردگی شوند. اگر چه سرماخوردگی‌های معمولی، اغلب خفیف هستند، اما ممکن است در صورت عدم مراجعه به پزشک، بیمار را حتی برای چند هفته زمین گیر کنند.

آقایی که به همراه همسر خود برای درمان بیماری سرماخوردگی به کلینیک مراجعه کرده‌اند به گزارشگر کیهان می‌گوید: «همسرم در یک مهد کودک مشغول به کار است و با آغاز فصل سرما و آمدن پاییز غالباً به این بیماری مبتلا می‌شود و به دلیل اینکه با درمان‌های خانگی و خود تجویزی مخالفم سریعاً به پزشک مراجعه می‌کنیم تا این بیماری طولانی و خطرناک نشود چرا که شغل همسرم به گونه‌ای است که با کودکان سروکار دارد و خدای ناکرده نباید این بیماری به آنها سرایت کند.»

وی اضافه می‌کند: «کاش این فرهنگ در جامعه فراگیر شود که هر خانواده‌ای رعایت مسائل بهداشتی را در اولویت مسائل خود قرار دهد و به محض دیدن علائم سرماخوردگی در فرزندان آنها را به مهد یا مدرسه نفرستند تا دیگران مبتلا نشوند.»

پزشکان، درمانگران و پژوهشگران معتقدند موثرترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی پیشگیری و رعایت مسائل بهداشتی است. رعایت نکات بهداشتی ازسوی فرد بیمار از جمله استفاده از وسایل و ظروف جداگانه و استفاده از دستمال در هنگام عطسه و سرفه، خودداری از تماس غیرضروری با افرادی که دچار عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی هستند، شست وشوی مداوم دست‌ها، استفاده از پوشش مناسب در روزهای سرد باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها می‌شود. داشتن رژیم غذایی متعادل، انجام ورزش منظم و مصرف روزانه مولتی ویتامین نیز موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و آمار این بیماری را کاهش می‌دهد.

دکتر «اصغر کاظمی» مسئول داروخانه در گفت‌وگو با گزارشگر کیهان در این باره می‌گوید: «بهترین راه جلوگیری از بیماری سرماخوردگی عدم تماس با مردم است. مخصوصا در سه روز اول بیماریشان. مسئله دیگر انتقال ویروس از طریق دست‌ها است بنابراین مهم‌ترین و مؤثرترین کار در طول پاییز، زمستان و در تمام ماه‌های سال برای پیشگیری از سرماخوردگی، شست و شوی دست‌ها است. همچنین یک رژیم غذایی حاوی ویتامین C می‌تواند از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کند. به همین دلیل توصیه می‌شود در فصل زمستان مرکبات بیشتر مصرف شود.»

نتایج مطالعات جدید نیز نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D می‌تواند در محافظت از سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند.

جلوگیری از سرماخوردگی از نگاه طب سنتی

بر اساس توصیه‌های حکمای طب سنتی در سه روز اول سرماخوردگی باید اجازه داد که ترشحات و مواد زائد از مجاری بینی خارج شود. همچنین مصرف سوپ جو رقیق و پرهیز از مصرف گوشت و سبک نگه‌داشتن معده بهترین روش برای بهبود علائم سرماخوردگی است. برای جلوگیری از ورود ترشحات به پشت حلق نیز باید به جای طاق‌باز خوابیدن به پهلو خوابید تا ترشحات از بینی دفع شود.

مدتی است بسیاری از پزشکان مصرف شربت آویشن را برای تسکین سرفه و التهاب گلو برای بیماران سرماخورده تجویز می‌کنند. از نظر طب سنتی آویشن خلط‌آور، ضدسرفه، ضددرد، ضد تب و گرفتگی بینی و کاهنده ترشحات بزاقی است که هم می‌توان به صورت شربت یا جوشانده و هم بخور آن را مصرف کرد. عرق آویشن نیز می‌تواند در درمان و کاهش علائم سرماخوردگی موثر باشد. همچنین متخصصان طب سنتی بر این باورند دارچین از جمله ادویه‌هایی است که هزار و یک خاصیت دارد، از کاهش قند خون گرفته تا درمان آرتروز و سرماخوردگی.

رعایت تدابیر تندرستی

یک متخصص طب سنتی معتقد است، رعایت تدابیر تندرستی در فصل پاییز، بهترین راهکار برای پیشگیری از بیماری‌هاست.

دکتر «ناصر رضایی‌پور» در این باره می‌گوید: «هر فصل سال دارای مزاج خاصی است، بنابراین لازم است توصیه و تدابیر خاصی برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها یا به حداقل رساندن عوارض و پیامدهای آنها به کار گرفت. به طور مثال فصل پاییز دارای مزاج سرد و خشک است و برای سالمندان و افراد دارای بیماری‌های با طبیعت سرد و خشک، مناسب نیست، در این فصل، سرمای هوا و تغییرات هوایی، موجب بسته شدن منافذ بدن و غلیظ شدن و تجمع اخلاط فاسد در بدن می‌شود. بنابراین بیماری‌های صفرایی باقی‌مانده از تابستان بیشتر بروز می‌کنند.»

یک درمانگر: کودکان به طور متوسط ۷ بار در سال سرما می‌خورند و یکی از مهم‌ترین دلایل سرماخوردگی بیشتر کودکان نسبت به سایر مقاطع سنی، عدم آگاهی و توجه به بهداشت شخصی است.

یک مسئول داروخانه: رژیم غذایی حاوی ویتامین C می‌تواند از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کند. به همین دلیل توصیه می‌شود در فصل زمستان مرکبات بیشتر مصرف شود.

وی اضافه می‌کند: «اختلالات گوارشی، بیماری‌های پوستی، اگزما و خشکی پوست، شوره‌سر، ترک لب‌ها، ورم لوزه‌ها، درد مفاصل، بزرگی طحال، سخت‌ادراری، بیماری‌های روده‌ای، دردهای سیاتیکی، بیماری‌های ریه مانند سل، تنگی نفس و آسم، اختلالات روانی سوداوی مانند وسواس و افسردگی، از جمله بیماری‌های شایع فصل پاییز هستند.»

این متخصص خاطرنشان می‌کند: «افراد در این فصل باید با رعایت تعادل و بر حسب مزاج فردی، شرایط جسمی، سن و شرایط گوارشی و اقلیمی، از خوراکی‌هایی از قبیل پروتئین‌ها و فراورده‌های حیوانی، حبوبات، غلات، میوه‌ها، مغزها و خشکبار، سبزیجات و ادویه‌ها استفاده کنند و در مصرف خوراکی‌ها و میوه‌ها زیاده روی نکنند.»

رعایت بهداشت در محیط کاری

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها ی مختلف از جمله سرماخوردگی بهتر است فضای داخل خانه و محل کار همیشه تمیز نگه داشته شود تا از انتقال و سرایت باکتری‌ها، ویروس‌ها و میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری شود. مخصوصاً ابزار و لوازمی مثل گوشی تلفن، کنترل تلویزیون و یا دستگیره در را که معمولا زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد باید مدام ضد عفونی شوند.

آقایی که خود را «وارسته» معرفی می‌کند و در یک شرکت خصوصی مشغول به کار است درباره رعایت مسائل بهداشتی در محیط‌های کاری به گزارشگر کیهان می‌گوید: «محیط‌های کاری جایی است که در طول روز ساعت‌ها وقت برای آن می‌گذاریم، به همین دلیل اگر محیط کاری ناسالم باشد، کارمندان از لحاظ جسمی و روحی آسیب‌هایی خواهند دید. رعایت بهداشت عمومی، داشتن تاسیسات عمومی مناسب، پاکیزگی محیط، نظافت میزها، صندلی و وسائلی که روی میزها قرار دارند از جمله کامپیوتر، تلفن و... از ابتدایی‌ترین مواردی است که یک محیط اداری باید مورد توجه قرار گیرد.»

وی اضافه می‌کند: «متأسفانه در محیط‌های کاری هم مانند برخی از مدارس مسائل بهداشتی رعایت نمی‌شود و کارمندانی که بیمار می‌شوند به خصوص بیماری‌های ویروسی، سر کار می‌آیند و دیگران را بیمار می‌کنند. این افراد پیش خود فکر می‌کنند که مرخصی‌ها را برای مسافرت و دیگر کارها بگذارند و صرف درمان بیماری خود نکنند. در حالی که این طرز فکر واقعا اشتباه و نادرست است و در واقع نوعی خودخواهی است، چرا که به خاطر چند روز مرخصی بیشتر چند نفر به بستر بیماری می‌افتند و مجبورند در خانه استراحت کنند.»

به گفته این کارمند، برخی از ادارات نیز در رعایت مسائل ایمنی و بهداشتی کوتاهی می‌کنند، به طور مثال برای یک اداره یا شرکت بزرگ با کارمندان زیاد فقط یک نیروی خدماتی وجود دارد که مسلماً به همه کارها نمی‌تواند رسیدگی کند و نظافت و تمیزی به موقع و کاملی صورت نمی‌گیرد، مخصوصا دستگاه‌هایی مانند تلفن و کامپیوتر که مورد استفاده عمومی قرار می‌گیرد باید هرروز ضد عفونی شوند در حالی که در کمتر اداره یا شرکتی این مسئله به چشم می‌خورد یا به طور مثال لیوان‌های چای، قندان و ظروف دیگر به هیچ وجه نباید همگانی باشد بلکه باید از ظروف یک بار مصرف استفاده شود و یا اینکه هر کارمندی وسایل شخصی جداگانه داشته باشد تا مشکلی به وجود نیاید.

در واقع می‌توان گفت که رعایت مسائل بهداشت فردی کار چندان سخت و مشکلی نیست ولی نتیجه‌ای عالی و بسیار مفید در بر دارد و آن هم کاهش هزینه‌های بیماری و افزایش بهره وری و کار مفید کارمندان است. مطالعات سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که خسارات ناشی از بیماری کارمندان در محیط‌های کاری آنچنان در حال افزایش است که اگر سریعا به این وضع رسیدگی نشود بر بهبود وضعیت کاری ادارات و سازمان‌ها تاثیر می‌گذارد و راندمان و کیفیت کاری این سازمان‌ها کاهش پیدا می‌کند.

فراخوان مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) دو مرحله‌ای چهارپاکته

شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران

موضوع مناقصه: خرید ۶۰ حلقه لاستیک خودروی آتش‌نشانی

شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) چهارپاکته مناقصه خرید ۶۰ حلقه لاستیک خودروی آتش‌نشانی به شماره ۲۰۹۸۰۰۱۰۱۰۰۰۰۰۸۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۹۸/۸/۱۳ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۸/۲۷

مهلت زمانی ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۹/۱۱

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰/۳۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۹/۱۲

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت «الف»:

آدرس: فرودگاه مهرآباد - خیابان معراج - ساختمان اداره کل تدارکات و تامین تجهیزات شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران -

تلفن: ۶۱۰۲۲۴۶۳

م‌الف ۲۶۵۶

(آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای)

شرکت توسعه منابع انرژی توان

گروه صنعتی شهید عارفی درنظر دارد اقلام ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دومرحله‌ای خریداری نماید.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۶۴۶۰۹۸۰۸	۲۰۰۰ تن خاک کک	۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰

* مشخصات فنی و آنالیز مربوطه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

لذا از کلیه شرکت‌های توانمند و صلاحیت‌دار که دارای سابقه فعالیت در زمینه فوق می‌باشند دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۲ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی: تهران، میدان بسیج، خیابان خاوران، بعد از میدان گل امام‌رضا(ع)، جنب کارخانه سیمان تهران، گروه صنعتی شهید عارفی (ذوب فلزات‌فجر)، مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.

(تلفن: ۳۳۴۲۱۱۷۷-۳۳۴۲۱۱۸۵)

۱- مناقصه‌گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

۲- هزینه نشر آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۳- واریز مبلغ ۴۰۰/۰۰۰ ریال جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۲۹۱۸۰۰۰۳۶۲۰۶ بانک سپه شعبه اتوبان امام رضا(ع) کد ۱۲۹۱ (یا از طریق دستگاه کارت‌خوان) به‌نام شرکت توسعه منابع انرژی توان و ارائه معرفی‌نامه الزامی می‌باشد.

۴- سپرده تضمین شرکت در مناقصه‌های فوق، به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا چک بانکی در وجه شرکت توسعه منابع انرژی توان- گروه صنعتی شهید عارفی می‌باشد.

۵- آخرین مهلت ارسال پاکات تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۸ می‌باشد.

۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه فوق، در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.

م الف ۲۶۲۷

آگهی تغییرات شرکت معدن فرآور امداد سهامی‌خاص به شماره ثبت ۳۶۸۰۴۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۷۲۱۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۹۷/۹/۳۰ به تصویب رسید. مؤسسه حسابرسی مفید راهبر به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۳۶۵۳۱ به عنوان بازرس اصلی برای مدت یک سال مالی انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت رایا شبکه لیوار با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۶۷۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۲۲۰۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس استان تهران - شهرستان تهران- بخش مرکزی - شهر تهران - کوی نصر - خیابان دوم- خیابان بلوچستان - پلاک ۳۸ - طبقه دوم - کد پستی ۱۴۴۶۸۳۳۹۶۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت ناصرین وحید سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۳۳۴۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۵۰۱۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: بند ۵ به ماده۲۲ اساسنامه الحاق گردید: ادغام شرکت ماده ۳۰ بشرح ذیل اصلاح گردید: اختیارات مجمع عمومی فوق‌العاده: هرگونه تغییر در مواد اساسنامه یا میزان سرمایه شرکت یا انحلال شرکت قبل از موعد یا ادغام سایر شرکت‌ها در شرکت یا ادغام شرکت در سایر شرکتها منحصراً در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد. تبصره ۱۲ به ماده ۶۱ اساسنامه الحاق گردید: مجمع عمومی فوق‌العاده می‌تواند با رعایت تشریفات قانونی ادغام شرکت در شرکتی دیگر و بالعکس را تصویب نماید.

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

سازمان بهزیستی کشور
State Welfare Organization of Iran

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

خرید خدمات فعالیت‌های حفاظت فیزیکی از بخش غیردولتی

سازمان بهزیستی کشور در نظر دارد مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای خرید خدمات فعالیت‌های حفاظت فیزیکی از بخش غیردولتی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت موجود می‌باشد.

نام و نشانی مناقصه‌گر: سازمان بهزیستی کشور به آدرس ضلع شمالی پارک شهر- سازمان بهزیستی کشور.

نوع و کیفیت خدمات: خرید خدمات فعالیت‌های حفاظت فیزیکی از بخش غیردولتی به صورت حجمی.

محل برگزاری مناقصه: ضلع شمالی پارک شهر- سازمان بهزیستی کشور- طبقه چهارم- دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع.

زمان برگزاری مناقصه: از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به اطلاع متقاضیان خواهد رسید.

** اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار سازمان بهزیستی جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۶۶۷۶۰۸۲۷ (امور قراردادها) و ۶۶۷۲۸۴۴۰

*** اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱

**** دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

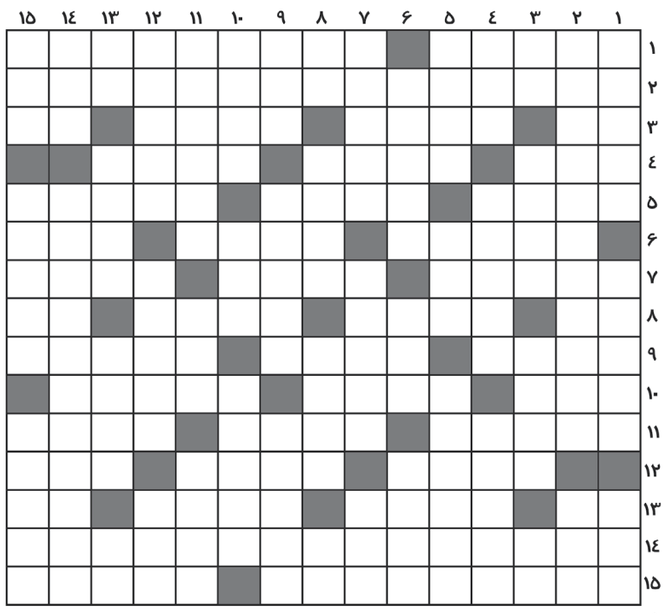
اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور

م‌الف ۲۶۲۳

کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

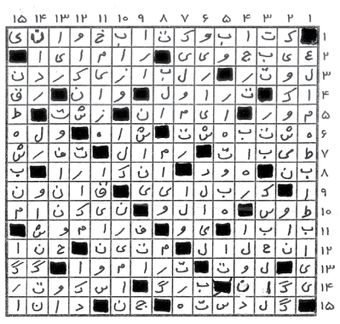
جدول شماره ۱۱۵۴۰

بدون نقطه کور



افقی:

۱- وسیله انجام کار- شرمساری، خجالت‌زدگی ۲- عدم توانایی به جلو رفتن یا عقب‌نشینی آبرومندانه ۳- طمع- رودی پرآب در فرانسه- برای رعایت آن صف می‌بندند- راه شاعرانه ۴- خودداری از بخشش- پایتخت اروپایی- فناوری پیشرفته در کشور ما ۵- فریاد گوشخراش- ملازم، همراه- از توابع کاشان ۶- فرستادن- حرکتی در شیرجه- مظهر زیبایی ۷- آرامش بخشیدن- ورزش پرهزینه- کوچک و جمع و جور ۸- علامت جمع- چماق ماموران تشریفات- عالم و آگاه- زمان بسیار کوتاه ۹- برای نفت خام مقدار آن ۱۵۹ لیتر است- انسان کالاگونه- نوعی طبل کوچک ۱۰- کتاب هندوها- حس بویایی- مکمل آموزش ۱۱- نظم و سامان دادن- مسافر، رونده- فراموشکار ۱۲- جنبش و حرکت- فرورونده به زیر آب- باشگاه‌هایی که با هم مسابقه بدهند ۱۳- شانه و کتف- شنونده- کج، زاویه‌دار- مادر لر ۱۴- از علل حل نشدن مشکلات اقتصادی و اجتماعی کشورمان ۱۵- توصیفی برای زمان فعالیت بیمارستان‌ها- روز جمعه.

عمودی:

۱- وسیله حمل بار- جعبه‌ای برای جنازه- عمل و فعل ۲- مواخذه و بازپرسی- توان و تحمل ۳- روده تابیده- جزیره‌ای در تنگه هرمز- مخزن صوت و تصویر- نوعی ویتامین ۴- سردوشی لباس- وصف میوه مناسب برای مصرف- مساوی ۵- فرستاده الهی- برچسب، نشانه- قماربازی ۶- چاشنی شیرینی‌ها- ملک واقع شده در تقاطع- نهی از آوردن در تهران ۷- امانت گذاشتن- آفت هنرها- از اقوام ۸- همسایه تهران- سرازیر، کله‌پا- نباید به بینی اطلاق شود- رودی که به کارون می‌پیوندد ۹- درختی سایه‌گستر- نامی برای زنان- شیوه بازی فوتبال انگلیسی‌ها ۱۰- جمع کلمه فن- بلند- بهترین خرمای هرمزگان ۱۱- زن مسلط بر خانه‌داری- لوس- بندری باستانی در لبنان ۱۲- نوعی برادر یا خواهر- زنگ کلیسا- درختی زینتی در بوستان‌ها ۱۳- پیشوند دشنام- همداستان عذرا- دریاچه‌ای در آسیای میانه- پسر گیلانی ۱۴- ساق‌بند نظامیان- از القاب امام حسین(ع) ۱۵- پسوند صفت‌ساز- ملک گرو گرفته شده- تنها و یکتا.