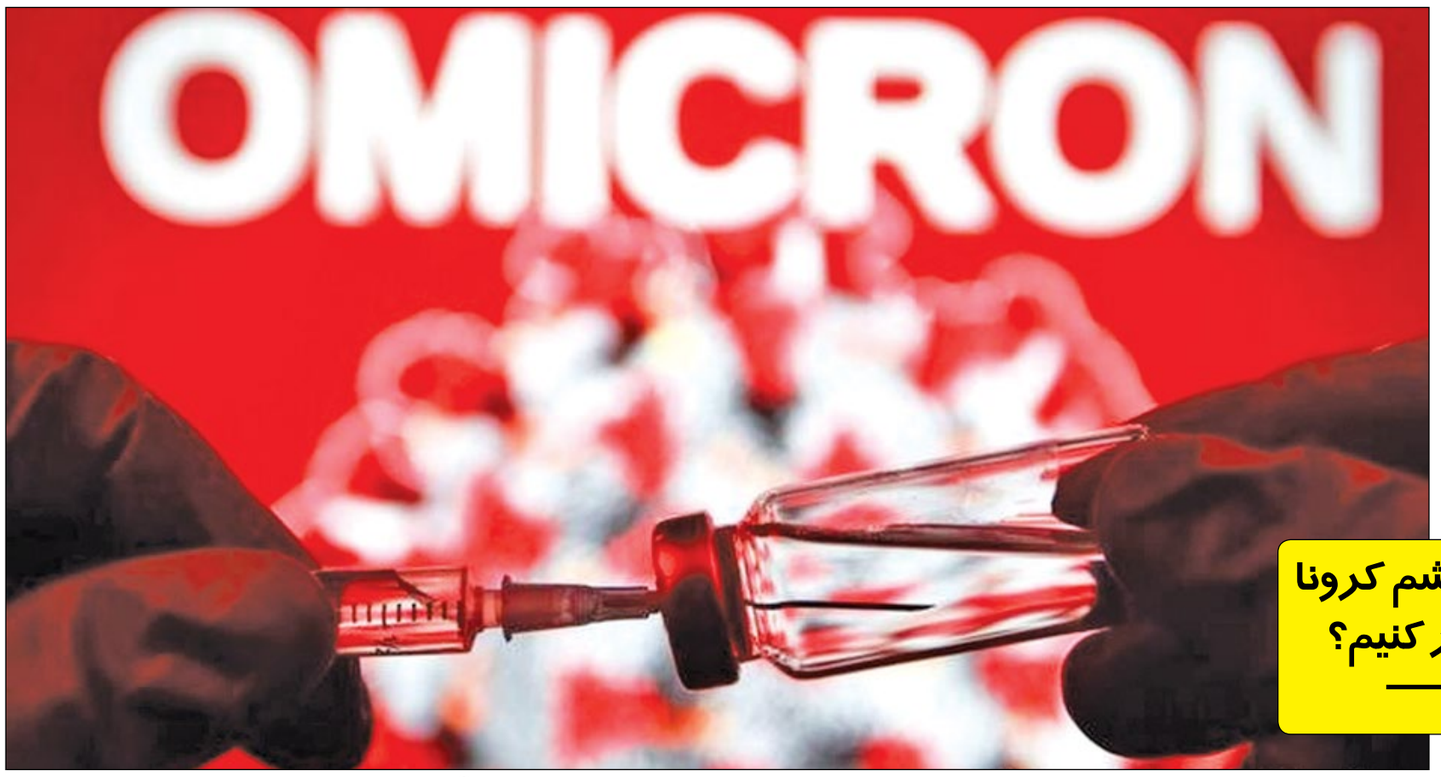


چگونه از پیک ششم کرونا به‌سلامت عبور کنیم؟

بخش دوم

جدیت در رعایت پروتکل‌های بهداشتی و دُز سوم واکسن

پیک ششم کرونا، با شیوع سویه اُمیکرون در کشور آغاز شده است و پیش‌بینی می‌شود اوایل اسفند به قله این پیک برسیم و از اوایل فروردین به تدریج در قسمت نزولی پیک قرار بگیریم. سیر نزولی این سویه تا اوایل اردیبهشت ماه ادامه دارد.

توصیه کمیته کشوری کرونا به مردم این است که باتوجه‌به سرایت پذیری بالای اُمیکرون، حتما دُز سوم واکسن را دریافت کنند؛ زیرا دُز سوم می‌تواند ۸۰ درصد از بستری شدن در بیمارستان و یا بخش‌های مراقبت ویژه جلوگیری کند.

بر اساس بررسی‌ها این ویروس علاوه بر سیستم تنفسی، می‌تواند ظرفیت پایداری بر روی سطح پوست را داشته باشد، بنابراین توصیه مؤکد ستاد ملی کرونا پس از واکسیناسیون، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با الکل ۷۰ درصد و یا صابون است.

استفاده از ماسک‌های مناسب در پیشگیری از این سویه حائز اهمیت است. ماسک پارچه‌ای کارآیی ماسک سه‌لایه را ندارند، بنابراین توصیه می‌شود افراد حتماً از ماسک استاندارد استفاده کنند و در صورت حضور در مکان‌های نسبتاً شلوغ از دو ماسک استفاده کنند. نوع ماسک و نحوه قرارگیری آن بر روی صورت که باید به‌صورت کامل دهان و بینی را کاملاً پوشش دهد، مهم است.

هوشمندانه عمل کنیم

خوشبختانه درگیری ریوی در نوع اُمیکرون کم است، اما باید بدانیم که اگر با دلتا صد نفر مبتلا می‌شدند، ده نفر بدحال می‌شدند در اُمیکرون اگر صد نفر مبتلا شوند یک نفر درگیری شدید خواهد داشت؛ اما میزان ابتلا هزار نفر است و در این صورت باز همان تعداد بدحال را داریم.

هرکجا باتدبیر و هوشمندانه عمل کردیم، پاسخ درست دریافت می‌کنیم، اگر در پیک ششم جدی و هوشمندانه عمل کنیم با موفقیت می‌توانیم این پیک را پشت سر بگذاریم.

حدیث مهربانیان یک خانه‌دار می‌گوید: «حقیقتاً چه لزومی دارد در این ایام به بهانه خرید شب عید و لباس بچه‌ها رفت و آمدمان در اماکن شلوغ را زیاد کنیم؟ بعداً هم می‌شود خرید کرد و یا خرید را به‌صورت مجازی تقلیل داد.»

ابراهیم سعداوندی یک شهروند تهرانی که در مترو ماسک خود را تا زیر بینی‌اش پایین آورده دلیل این سهل‌انگاری‌اش را نفس تنگه خود بیان می‌کند. این در حالی است که استفاده درست از ماسک- نه صرفاً نمایشی- می‌تواند تا حدود زیادی از میزان ابتلا بکاهد.

رقیه سادات ابراهیم‌زاده یک فرهنگی می‌گوید: «هرچه بیشتر پایبند پروتکل‌های بهداشتی باشیم و دُز سوم واکسیناسیون را جدی بگیریم، بی‌شک نتیجه بهتری به دست خواهیم آورد.»

توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیریم

مسعود زحمتکش مدیر روابط‌عمومی سازمان نظام‌پزشکی مشهد می‌گوید: «عمده بیمارانی که بدحال می‌شوند، دُز سوم واکسن را دریافت نکرده‌اند؛ درحالی‌که دُز سوم به طور چشمگیری از احتمال ابتلا و همچنین شدت بیماری در فرد می‌کاهد.»

وی درباره باور عمومی مبنی بر اینکه اُمیکرون را خفیف‌تر از دلتا کرونا می‌دانند، می‌گوید: «تحقیقات در این رابطه هنوز کامل نیست و نقش واکسیناسیون و رعایت پروتکل‌ها در ابتلای خفیف‌تر به کرونا از نوع اُمیکرون کاملا روشن نشده است. با توجه به قدرت سرایت‌پذیری پنج تا هشت برابری اُمیکرون نسبت به دلتا کرونا و همچنین قابلیت انتقال ۴۰ برابری آن نسبت به کرونای اولیه باید اعتراف کرد که اُمیکرون سویه خطرناکی است و نباید آن را دست کم گرفت.»

عضو هیئت‌مدیره سازمان نظام‌پزشکی مشهد درخصوص ابتلای کودکان به کرونا توضیح می‌دهد: «برای کودکان تابه‌حال به‌طورکلی ابتلای خفیف‌تر در انواع سویه‌ها را شاهد بوده‌ایم، اما نباید فراموش کرد از میان کودکان نیز ما موارد زیادی از بستری و فوت را ثبت کرده‌ایم، بنابراین این نگرانی وجود دارد در سنین زیر ۱۲ سال که هنوز واکسن دریافت نکرده‌اند، اُمیکرون قدرتمندتر ظاهر شود.»

مدیر روابط‌عمومی سازمان نظام‌پزشکی مشهد با اشاره به مصوبه ستاد کرونا مبنی بر واکسیناسیون پنج تا ۱۱ ساله‌ها در کشور می‌گوید: «به دلیل اینکه اعلام شده رضایت والدین دراین‌رابطه اخذ می‌شود، مناسب است که اطلاعات کاملی از میزان اثرگذاری واکسن‌ها، نتایج واکسیناسیون در این رده‌های سنی در سایر کشورها درخصوص هر دو نوع واکسن پیشنهادی از طریق ستاد ملی کرونا در اختیار رسانه‌ها و همچنین در مراکز واکسیناسیون در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار گیرد تا والدین با آگاهی کامل و طیب خاطر بیشتری نسبت به واکسیناسیون کودکانشان اقدام کنند.»

زحمتکش به‌نقش تقویت سیستم ایمنی، مصرف ویتامین D و میوه‌ها و سبزی‌های سالم در ابتلای خفیف‌تر به انواع بیماری‌ها اشاره کرده و می‌گوید: «این موارد همه کمک‌کننده خواهد بود، اما جای سلاح اصلی ما در مقابله با کرونا که شامل واکسیناسیون کامل (سه دُز)، استفاده از ماسک و پرهیز از حضور در اجتماعات است را نخواهند گرفت.»

یک خانم خانه‌دار: حقیقتاً چه لزومی دارد در این ایام به بهانه خرید شب عید و لباس بچه‌ها رفت و آمدمان در اماکن شلوغ را زیاد کنیم؟ بعداً هم می‌شود خرید کرد و یا خرید را به‌صورت مجازی تقلیل داد.

تقدم استراتژی «بهداشت‌محور» بر «درمان‌محور»

سید محمد پاک‌مهر نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی تاکید دارد: «در مواجهه با پیک ششم کرونا در کشور باید «استراتژی بهداشت محور را بر درمان محور» مقدم کنیم.»

وی در ادامه می‌گوید: «با شیوع سویه اُمیکرون در کشور مشاهده می‌کنیم تعداد افراد مبتلا به این سویه سیر صعودی پیدا کرده است، اما خوشبختانه با توجه به افزایش تعداد مبتلایان به سویه اُمیکرون مرگ و میر در این پیک جهشی ندارد، زیرا این سویه جدید میزان کشندگی کمتر است، اما میزان سرایتش بیشتر است.»

نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی خاطرنشان می‌کند: «درگیری در سویه اُمیکرون عمدتاً ناحیه فوقانی مجرای تنفسی و ناحیه نازوفارنکس و حلق و گلو را درگیر می‌کند؛ البته علاوه بر قسمت فوقانی ریوی تحتانی را هم درگیر می‌کند و همراه با علایم عمومی آبریزش بینی، ضعف، بی‌حالی، تب و سرفه است.»

وی تاکید دارد: «درست است سویه اُمیکرون مرگ و میر کمتری دارد، علایمش منجر به بستری شدن نمی‌شود، اما نباید این سویه جدید را نادیده بگیریم، زیرا برای افرادی که سن بالا و بیماری زمینه‌ای دارند، بسیار می‌تواند خطرآفرین باشد.»

این نماینده مجلس شورای اسلامی در ادامه می‌گوید: «ما تجربه ۵ پیک گذشته کرونا را داریم، این تجربیات باید در جهتی باشد که به حفظ سلامت جامعه کمک کند نه اینکه این پیک را هم آزمونی قلمداد کنیم و هزینه‌های جانی و مالی زیادی بدهیم و بگویم مانند پیک‌های گذشته است.»

وی با بیان اینکه سیاست‌های ستاد ملی مبارزه با کرونا باید کاملاً اجرایی شود، اظهار می‌کند: «کمیسیون بهداشت و درمان در کنار وزارت بهداشت و درمان مشاوره‌های مهمی را درخصوص توجه جدی به بیماری کرونا از ابتدای این بیماری تا کنون داشته است تا بتواند به کمک این وزارتخانه به ستاد ملی کمک کند. امروز هم معتقدم همان‌طور که از قدیم گفته‌ایم «علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد» در مبارزه با پیک ششم کرونا باید «استراتژی بهداشت‌محور» را بر «درمان‌محور» مقدم کنیم. باید با شدت و حدت دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و جامع عمل بپوشانیم.»

نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «یکی از کارهای ارزشمند در مقابله با پیک ششم کرونا این بود که سفرهای ریاست محترم جمهوری تا اطلاع ثانوی متوقف شدند، در حال حاضر هم در مجلس شورای اسلامی حضور افراد، مشاورین، مسئولین دفاتر نمایندگان بسیار محدود شده است و جلسات در حد کمیته‌ها و کمیسیون‌ها طی یک الی دو روز آینده تعطیل است که این نشان‌دهنده این است که در امر پیشگیری دقت کنیم.

در حوزه آموزش‌وپرورش هم باید اصول پیشگیری را رعایت کنیم، معتقدم هنگامی که مشاهده می‌کنیم اُمیکرون همه گروه‌های سنی از نوزاد تا مسن را درگیر می‌کند و همه افراد می‌توانند ناقل بیماری شوند که این امر طبیعتا افراد در معرض خطر با بیماری‌های زمینه‌ای را بیشتر درگیر می‌کند، بنابراین، اقدامات باید بهداشت محور باشد.»

پاک‌مهر تاکید دارد: «نباید تراکم جمعیتی صورت گیرد. نباید مجالس، کنفرانس‌ها، همایش‌ها و جلسات در محیط‌های بسته برگزار شود. نباید اجتماعات به هر شکلی که می‌خواهد باشد، فرقی ندارد، مراسم عروسی و سمینار باشد یا کلاس‌های آموزشی دانشگاه‌ها و مدارس. در شرایطی که ما در پیک ششم کرونایی قرار گرفتیم باید آن اصول و پروتکل‌های بهداشتی که برای جلوگیری از ابتلا به کرونا عنوان شد را سفت‌وسخت رعایت کنیم.»

سبک زندگی کرونایی در خانواده‌ها

اغراق در پرداختن به خطر کرونا سبب افزایش استرس و اضطراب در عزیزان ما شده و پس از پایان اپیدمی که اتفاق خواهد افتاد، در صورت عدم توجه خانواده‌ها، تبعات منفی به دنبال خواهد داشت. اگرچه روزهای ماندن در خانه همراه با بچه‌ها، روزهای آسانی برای والدین نیست؛ حالا اگر دلیل این ماندن در خانه، شرایطی خاص مانند این روزها باشد، کار دشوارتر هم خواهد شد. هم اکنون بسیاری از والدین همراه با بچه‌ها چند روزی است که در خانه‌اند و دوباره محیط‌های آموزشی تعطیل شده‌اند. در این شرایط خستگی و کلافگی می‌تواند تجربه مشترک بسیاری از والدین باشد، اما چه کنیم تا خستگی‌مان کمتر شود و در طول روز نیاز به سروکله زدن کمتری با کودکانمان داشته باشیم؟

بنا به نظر سهیلا احمدی یک مشاور خانواده اولین گام پذیرش شرایط پیش‌آمده و افزایش انطباق و قدرت سازگاری با این شرایط است. وی می‌گوید: «داشتن برنامه از پیش مشخص شده، میزان درگیری والدین با کودکان هم به‌صورت محسوسی کاهش می‌یابد. پس در اولین قدم یک جلسه خانوادگی با حضور همه اعضا تشکیل دهید. صحبت و موارد را مکتوب کنید و در جایی مانند در یخچال بچسبانید.

زمان انجام فعالیت‌هایی که بیشترین درگیری را با خود به همراه دارند، مشخص کنید. به‌عنوان‌مثال، کارهای درسی، مرور درس‌ها و تکالیف احتمالی پیش از ظهر باید انجام شوند یا تلویزیون دیدن بین ساعت ۳ تا ۶ عصر به مدت دو ساعت یا بازی رایانه‌ای به مدت یک ساعت بین ساعت ۲ تا ۴ و....

فعالیت‌هایی را که کودکان می‌توانند انجام دهند، فهرست کنید. داشتن یک فهرست مکتوب برای وقت‌های بی‌حوصلگی بسیار به کار می‌آید. مواردی چون: نقاشی، کاردستی، خمیربازی، قایم‌باشک، فوتبال‌دستی، کتاب‌خوانی و....

قوانینی را که فکر می‌کنید لازم است اعضای خانواده توجه داشته باشند، یادداشت کنید. مواردی مانند: از گذاشتن ظرف کثیف در گوشه‌وکنار خانه خودداری کنید، ظرف‌های کثیف در آشپزخانه و کنار ظرف‌شویی گذاشته شوند و بعد از استفاده از وسایلی، چون مداد رنگی، کتاب و... آن را سر جایش بگذارید. زمانی را برای بازی خانوادگی در نظر بگیرید و فهرست بازی‌هایی را که می‌توانید انجام دهید، یادداشت کنید. بازی خانوادگی می‌تواند به احساس نزدیکی بین اعضای خانواده کمک کند و همراهی کودکان با بزرگ‌ترها در دیگر موقعیت‌ها را افزایش دهد.»

یک مشاور خانواده: انجام فعالیت مشترک با کودکان آسان نیست، اما در بهبود روحیه بچه‌ها بسیار مؤثر است. پخت کیک، آشپزی، خیاطی لباس عروسک یا حتی بخش‌هایی از خانه‌تکانی شاید باکیفیت بالا انجام نشود، اما در غالب اوقات بچه‌ها بعد از انجام کاری با والدین خود، خلق بهتری پیدا می‌کنند و همراهی بهتری در دیگر امور دارند. پس تهیه فهرست مناسب خانواده در این زمینه را جدی بگیرید.

این مشاور خانواده در ادامه توصیه می‌کند: «انجام فعالیت مشترک با کودکان آسان نیست، اما در بهبود روحیه بچه‌ها بسیار مؤثر است. پخت کیک، آشپزی، خیاطی لباس عروسک یا حتی بخش‌هایی از خانه‌تکانی شاید با کیفیت بالا انجام نشود، اما درغالب اوقات بچه‌ها بعد از انجام کاری با والدین خود، خلق بهتری پیدا می‌کنند و همراهی بهتری در دیگر امور دارند. پس تهیه فهرست مناسب خانواده در این زمینه را جدی بگیرید. اسامی غذاهایی را که اعضای خانواده دوست دارند در این روزها پخته شوند، یادداشت کنید. توجه کنید که همه اعضا باید غذایی در این فهرست داشته باشند؛ حتی مادر خانواده!»

وی درباره سخنی با والدین به‌ویژه سخنی با مادران توصیه اکید دارد: «زمانی هرچند کوتاه برای استراحت والدین در طول روز در نظر بگیرید. این زمان می‌تواند تنها نیم ساعت باشد، اما مشخص‌کردن آن اهمیت زیادی دارد.

خودتان را فراموش نکنید این روزها، فشاری که مادران به‌واسطه کارهای خانه متحمل می‌شوند بیش از قبل است. برای تحمل این موضوع، چند توصیه به شما داریم.

به خستگی، کلافگی و ناراحتی خود توجه کنید و زمانی که احساس می‌کنید فشار زیاد است، در فضایی آرام موضوع را با دیگر اعضای خانواده در میان بگذارید.

در طول روز حتماً زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و خود را ملزم به انجام فعالیتی دلپذیر برای خود کنید. این زمان استراحت اختصاصی حتی اگر کوتاه هم باشد، باز می‌تواند روحیه شما را بهبود بخشد.

انجام فعالیت‌های هنری دستی مانند بافتنی، قلاب‌بافی، گل‌سازی و... از جمله کارهایی هستند که می‌توانند آرامش‌بخش باشند. اگر امکان انجام فعالیت هنری را دارید، حتماً در برنامه قرار دهید.

این روزها بسیاری از مادران در حال خانه‌تکانی هستند. انجام خانه‌تکانی و نظافت اساسی زمانی که کودکان در خانه هستند و به‌خاطر ماندن در خانه، همراهی‌شان ممکن است کاهش پیدا کرده باشد، کار بسیار دشواری است. در چنین مواردی بهتر است محدودیت‌های خود را در نظر بگیرید، خود را با دیگران مقایسه نکنید و کمال‌گرا نباشید. اگر خانه‌تکانی خوب پیش نمی‌رود، به خودتان سخت نگیرید و آن را کنار بگذارید.»

نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی: همان‌طور که از قدیم گفته‌ایم «علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد» در مبارزه با پیک ششم کرونا باید «استراتژی بهداشت‌محور» را بر «درمان‌محور» مقدم کنیم. باید با شدت و حدّت دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و جامه عمل بپوشانیم.

آگهی تغییرات شرکت ساختمانی جنت‌سازان سهامی خاص به شماره ثبت ۶۰۸۳۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۵۸۷۵۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مختار نورانی به شماره ملی ۵۳۰۹۷۸۷۰۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره- آقای محمدتقی ربیعی به شماره ملی ۰۵۳۳۹۰۶۳۸۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره- آقای حسن ربیعی به شماره ملی ۰۵۳۳۸۴۱۱۰۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره انتخاب شدند کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء آقایان مختار نورانی و حسن ربیعی همراه با مهر شرکت معتبر و اوراق عادی با امضاء هر یک از آقایان مختار نورانی،حسن ربیعی و محمدتقی ربیعی با مهر شرکت معتبر می‌باشد. محل شرکت به آدرس تهران تهرانپارس- قنات کوثر- خ مطهری- کوچه هفتم مرکزی- پلاک ۳۹- واحد ۴ کدپستی: ۱۶۸۹۹۴۷۸۱۴ انتقال یافت.

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

آگهی تغییرات شرکت نابل سهامی خاص به شماره ثبت ۹۰۲۰۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۵۷۲۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت بوسیله هیئت مدیره‌ای مرکب از سه نفر عضو اصلی که توسط مجمع عمومی از بین صاحبان سهام انتخاب می‌شوند، اداره خواهد شد. رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل می‌تواند یک نفر باشد. مدیران قابل عزل و تجدید انتخاب می‌باشند و در صورت عزل یا استعفاء یا فوت یا سلب شرایط از هر یک از مدیران، اعضای هیئت مدیره باید مجمع عمومی عادی شرکت را به منظور تکمیل اعضاء هیئت مدیره دعوت نماید. مدیر یا مدیران انتخاب شده برای بقیه مدت ماموریت هیئت مدیره سمت مدیریت را برعهده خواهند داشت. ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

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

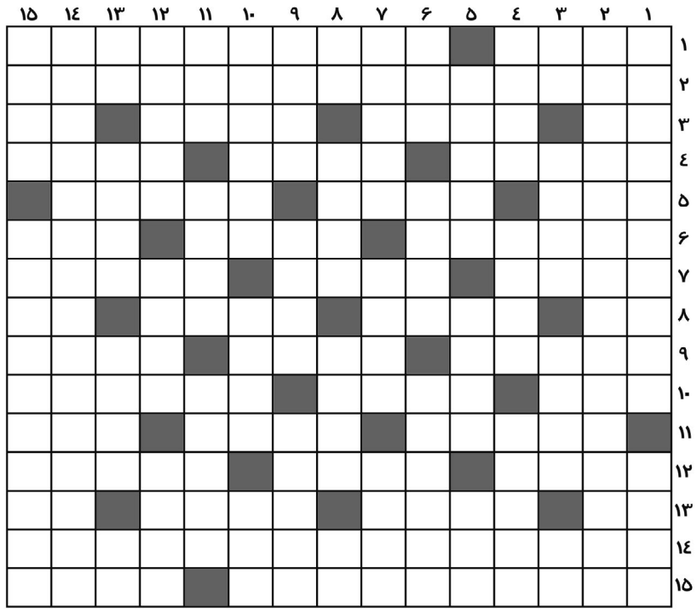
آگهی تغییرات شرکت گسترش پایا صنعت سینا سهامی خاص به شماره ثبت ۷۸۸۰۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۳۶۳۵۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

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

جدول شماره ۱۲۱۶۹

بدون نقطه کور

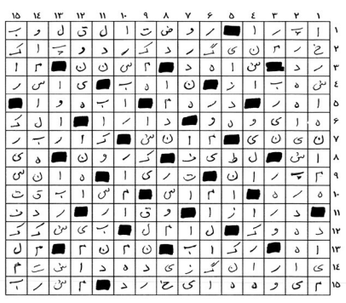


افقی:

۱- گلی زینتی- اثری از جان استین بک نوبل‌برده ۲- پانزده حرف از این بیت مولانا را در این ردیف جای دهید: سر من از ناله من دور نیست، لیک چشم و گوش را آن نور نیست ۳- حشره‌ای خون‌آشام- حالتی در چشمان خسته-مسابقه‌اسب‌دوانی-قامت‌وبلندا ۴- پایان و آخر- مجرای شیره گیاهی در نباتات- وصف زندگی عشایری ۵- هر جانور اهلی- درختی در البرز مرطوب- اطاله بی‌مورد کلام و داستان ۶- جاری ساختن- ساز سنگین‌تر از سرنا- خونریزی ۷- نجات‌یافته- وسیله‌ای در دوومیدانی- کتابی از افلاطون ۸- طمع- حیله‌گر- قطب تولید سیمان در شرق قزوین- نشانه وجود مفعول ۹- نیاز هر میدان جنگ- ابزاری متنوع- بابی در مرز آسیا و آفریقا ۱۰- پرنده‌ای گوشت‌خوار- خاوری- کوشش و تلاش ۱۱- جمع کلمه زایده- مایع- کوه ویرانگر در ایتالیا ۱۲- قبرکن کفن‌دزد- راهب بودایی- سوره خورشید ۱۳- ویتامین انعقاد خون- برعهده گرفتن- نامی برای مردان عرب- پسوند مصدر جعلی ۱۴- پانزده حرف از این بیت مولانا را در این ردیف جای دهید: جان که عالم علوی‌ست یقین می‌دانم، رخت خود باز برآنم که همان جا فکنم ۱۵-از تعهدات صادرکننده کالا-نشانه‌صفت‌عالی.

عمودی:

۱-اثری از نظامی گنجوی-دستکش چرمی باجگیران همراه شاهان قدیم ۲- پانزده حرف از این بیت مولانا را در ستون جای دهید: هر که او از هم زبانی شد جدا، بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا ۳- مادر عرب- هدف- پناهگاه- خرس سیاه بلوچستان و جنوب کرمان ۴- فرصت‌طلبی- پدر شعر نو- گله و شکایت ۵- جمع وتد به معنای میخ و اشخاص مهم- نوعی رنگ قرمز- قدیمی ۶- سارق- رقیب کبریت- املای فشرده برای معاون فراری هیتلر ۷- نقاش بزرگ قرن نوزدهم فرانسه- مکمل زین سوارکار- کوه مقدس در یونان ۸- کلمه انتخاب- براق‌کننده چرم- غلاف- یک سوار یک ۹- شخص گرفتار لکنت زبان- جای پای سوارکار- شهید شهریور۱۳۶۰، ۱۰- از اقوام ساکن ایران- بخشی از سازه تانک‌ها- پیش‌درآمد «مجی لاترجی» جادوگران ۱۱- مخفیگاه قِر- عارضه‌ای در پوست سر- الهه ماه در روم باستان ۱۲- پیش‌درآمد نام ون گوگ نقاش- کندن آن از خرس غنیمت است- حرکتی در وزنه‌برداری ۱۳- اثر و نشانه- قانون چنگیز- وصف شخص منزوی و گوشه‌گیر- ناشنوا ۱۴- پانزده حرف از این بیت ملک‌الشعرا بهار را در این ستون جای دهید: تو قلب فسرده زمینی، از درد ورم نموده یک چند ۱۵- بیماری یرقان- اثری از آناتول فرانس نوبل‌گرفته در سال ۱۹۲۱.



شرکت آب منطقه‌ای تهران

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران

شرکت آب منطقه‌ای تهران به نشانی خیابان فاطمی - خیابان حجاب در نظر دارد عملیات اجرایی تامین، نصب و راه اندازی ابزار دقیق و سیستم کنترل بهره برداری دقیق و سیستم کنترل برای بهره برداری با ظرفیت ۲/۵ متر مکعب در ثانیه از فاز اول تصفیه خانه ششم آب تهران را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر در حداقل پایه پنج رشته صنعت و معدن (تخصص اتوماسیون صنعتی) یا حداقل پایه ۵ رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور واگذار نماید. کلیه متقاضیان میتوانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت احجام کار و مشخصات موضوع مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۰۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۴۳ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

۱- برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرایند مناقصه از جمله دریافت اسناد ارزیابی کیفی ، فرایند ارزیابی ، دریافت اسناد مناقصه ، ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت کنندگان در مناقصه می بایست صرفا ظرف مهلت های تعیین شده در پایگاه مذکور و درج شده در اسناد و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.

۲- مناقصه گران می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام به شماره های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ ویا مرکز تماس سامانه مذکور به شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند.

۳- مناقصه گران میتوانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه گزار) تماس حاصل نمایند. همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایتهای اطلاع رسانی به نشانی www.iets.mporg.ir , www.thrw.ir نیز قابل رویت میباشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

م الف ۳۸۵۱ — آب هست، نه برای همیشه... — شناسه آگهی: ۱۲۷۵۳۴۲

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۰

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۷۴۳۹۷۶۸۴۵** بانک ملت به نام حسین شریعتمداری (موسسه کیهان) و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل‌شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نشریات	دوره انتشار	پست عادی			پست سفارشی		
		یکساله	شش‌ماهه	سه‌ماهه	یکساله	شش‌ماهه	سه‌ماهه
کیهان فارسی	روزانه	۹/۲۶۲/۰۰۰	۴/۶۳۱/۰۰۰	۲/۳۱۵/۵۰۰	۱۳/۴۲۰/۰۰۰	۶/۷۱۰/۰۰۰	۳/۳۵۵/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۱۵/۲۶۲/۰۰۰	۷/۶۳۱/۰۰۰	۳/۸۱۵/۵۰۰	۱۹/۴۲۰/۰۰۰	۹/۷۱۰/۰۰۰	۴/۸۵۵/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۱۵/۲۶۲/۰۰۰	۷/۶۳۱/۰۰۰	۳/۸۱۵/۵۰۰	۱۹/۴۲۰/۰۰۰	۹/۷۱۰/۰۰۰	۴/۸۵۵/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۵/۴۶۲/۰۰۰	۲/۷۳۱/۰۰۰	۱/۳۶۵/۵۰۰	۹/۶۲۰/۰۰۰	۴/۸۱۰/۰۰۰	۲/۴۰۵/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۵/۴۶۲/۰۰۰	۲/۷۳۱/۰۰۰	۱/۳۶۵/۵۰۰	۹/۶۲۰/۰۰۰	۴/۸۱۰/۰۰۰	۲/۴۰۵/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	دوهفته نامه	۲/۷۳۱/۰۰۰	۱/۳۶۵/۵۰۰	۶۸۲/۷۵۰	۴/۸۱۰/۰۰۰	۲/۴۰۵/۰۰۰	۱/۲۰۲/۵۰۰
مجله کیهان فرهنگی	دوماهانه	۶۳۰/۰۰۰	-----	-----	۱/۱۰۰/۰۰۰	-----	-----

توجه
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۵- ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچ‌گونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۶- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۷- 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: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: ..... امضاء

واحد آموزشی
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱