پیشگیری از بیماری‌های ناخوانده در گرم‌ترین فصل سال

نگاهی به بیماری‌های تابستانی و کنترل آن

گالیا توانگر

بخش پایانی

تابستان فصلی است که در طول آن، لذت سفر، پوشیدن لباس‌های خنک، نوشیدنی‌های سرد و البته میوه‌های تابستانی را می‌بریم، اما علاوه بر آنها احتمال بروز چند وضعیت سلامتی نیز افزایش می‌یابد که در اصل به عنوان بیماری‌های تابستانی شناخته می‌شوند. به این منظور قطعاً باید در مورد این بیماری‌ها اطلاعاتی داشته باشیم تا کمتر از آنها لطمه بخوریم. همان‌طور که زمستان فصل سرفه، سرماخوردگی و... است، تابستان نیز با اسهال، بثورات پوستی، آفتاب‌سوختگی، سردرد و در موارد شدید زردی و سرخک همراه است.

یکی از بیماری‌های این فصل که کمتر درباره‌اش صحبت شده، افسردگی تابستانی است. گرم‌ترین ماه‌های سال ۱۵ خرداد تا ۱۵ مرداد است که تغییرات شدید آب‌وهوایی در این ماه‌ها می‌تواند نوسانات روحی در افراد را سبب شود. بسیاری از افراد قادر به تحمل گرما نیستند در نتیجه مستعد افسردگی تابستانی خواهند بود.

اهم توصیه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های تابستانی به این قرار است: از فعالیت در خارج از منزل در ساعات اوج آفتاب خودداری کنید. هنگام قرارگیری در معرض آفتاب از ضد آفتابی با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید. به طور مرتب آب بنوشید. از لباس‌های آستین‌بلند استفاده کنید. از خوردن غذاهای کنار جاده‌ای و آب آلوده خودداری کنید. مصرف میوه و سبزی‌ها را فراموش نکنید. از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید. لباس‌های گشاد و رنگ روشن انتخاب کنید. محیط اطراف خود را برای جلوگیری از تولید پشه تمیز نگه دارید. حتی‌المقدور در سایه بمانید.

خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی در فصل گرم

تابستان فصل مورد علاقه بسیاری از افراد، از راه رسیده، ولی با آمدن آن، عملکرد سیستم گوارشی بسیاری دچار تغییر شده است. البته که تغییر فصل روی سیستم گوارشی بسیاری از مردم مؤثر است، اما این اثرگذاری در فصل تابستان بیشتر به چشم می‌خورد.

از همایون قاسمیان متخصص بیماری‌های گوارشی سؤال می‌کنم: «علت پدیدار شدن بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان چیست؟» وی توضیح می‌دهد: «هر چقدر گرم شدن هوا روحیه برخی را پرنشاط می‌کند، عملکرد بدن عده دیگری را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. درواقع بدین‌صورت که با گرم شدن هوا، سیستم دفاعی و دستگاه گوارشی تحت‌تأثیر افزایش دمای جو قرار گرفته و باعث به‌وجود آمدن چنین بیماری‌هایی در بدن می‌شود. ازاین‌رو، توجه به رژیم غذایی و رعایت چندین نکته ساده جهت بهبود شرایط بسیار حائز اهمیت است. بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان عبارت‌اند از: ورم معده، سوزش معده، اسهال، تهوع، سندروم روده تحریک‌پذیر و عفونت‌های روده و مسمومیت‌های غذایی و... اینها تنها بخشی از بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان‌اند.

علاوه‌برآن، ممکن است عده‌ای به‌صورت کلی به این بیماری‌ها مبتلا باشند، اما علائمشان در این فصل شعله‌ور شده و عود کند. برای مثال: این احتمال وجود دارد، فردی برای سال‌ها است که به زخم معده دچار است و در فصل تابستان به میزان بیشتری علائم خونریزی معده را مشاهده کند.»

در سؤال دیگری از این پزشک متخصص بیماری‌های گوارشی می‌پرسم: «بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان با چه علائمی خود را بروز می‌دهند؟» وی پاسخ می‌دهد: «پیش از همه چیز توجه داشته باشید که داشتن هر یک از این علائم نشان‌دهنده بیمار بودن یا ابتلا به بیماری‌های شایع ذکر شده نیست، ولی اگر در گروه افراد پرریسک طبقه‌بندی می‌شوید و احتمال بروز این موارد در شما بالا است، نشانه‌ها را جدی بگیرید و پس از مشاهده هر یک از آنها، حتماً به پزشک مراجعه کنید. بعضی از علائمی که می‌تواند با این بیماری‌ها همراه شوند، عبارت‌اند از: اسهال، استفراغ، تب و لرز، درد در ناحیه شکمی، سرگیجه، خشکی مخاط، ضعف و بی‌حالی، بدن‌درد.»

در پایان از وی سؤال می‌کنم: «منظور از افراد پرریسک چه کسانی هستند؟» این پزشک گوارش پاسخ می‌دهد: «افرادی که در حالت عادی به بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان دچار هستند، کودکان و نوزادان، افراد با سیستم ایمنی ضعیف، بانوان باردار، بیماران قلبی و ریوی همگی می‌توانند در گروه افراد پرریسک طبقه‌بندی شوند؛ یعنی افرادی که احتمال بروز علائم در آنها بالا است. به همین منظور، در صورت ابتلا به مسمومیت‌های غذایی، بروز درد در ناحیه شکمی، افت فشار، کند شدن ضربان قلب و... حتماً با متخصص خود مشورت کنید.»

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

فصل تابستان و فعالیت‌های مربوط به آن قطعاً بسیار دلچسب است، ولی توجه داشته باشید زیاده‌روی و ماندن در هوای گرم برای طولانی‌مدت ممکن است بسیار آسیب‌زننده باشد. به‌خصوص که سیستم گوارشی به‌صورت خودکار تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد.

گرم‌ترین ماه‌های سال ۱۵ خرداد تا ۱۵ مرداد است که تغییرات شدید آب و هوایی در این ماه‌ها می‌تواند نوسانات روحی در افراد را سبب شود. بسیاری از افراد قادر به تحمل گرما نیستند، در نتیجه مستعد افسردگی تابستانی خواهند بود.

پنج راه ساده برای پیشگیری از بروز بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان:

۱- آب را فراموش نکنید. در روزهای گرم بدن با تعریق سعی در متعادل و پایین نگه داشتن دمای بدن می‌کند؛ بنابراین جایگزینی آبی که بر اثر تعریق از دست می‌رود، بسیار ضروری است.

حال کارآمدترین روش برای مرطوب نگه داشتن بدن چیست؟ اینکه همواره در زمان‌های مشخص آب بنوشید. حتی اگر احساس تشنگی نیز ندارید، باز هم به برنامه پایبند بمانید. اگر هم طعم آب برایتان خسته‌کننده شده، می‌توانید با اضافه کردن سبزیجاتی چون نعنا یا خیار به آن، در طعم آن تنوع ایجاد کنید.

ولی سؤال مهم، کم‌آبی چه تأثیری در بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان دارد؟ کمبود آب بدن منجر به یبوست، گرمازدگی و حالت تهوع در فرد می‌شود.

۲- به‌آرامی غذا بخورید. در این فصل، برای اینکه دمای بدن پایین بماند، ارگان‌ها انرژی بسیاری مصرف می‌کند، ولی تأمین انرژی ممکن است با انتقال انرژی از دیگر سیستم‌های بدن نیز انجام شود. به همین منظور، با آهسته غذا خوردن به دستگاه گوارشی خود کمک می‌کنید تا انرژی در حال مصرف را دوباره به دست آورد. این راهکار برای سالمندان نیز بسیار مؤثر است. در واقع باعث می‌شود تا احتمال بروز بیماری‌های گوارشی در سالمندان را به حداقل برساند. برای انجام این راهکار، حجم وعده‌های غذایی خود را کم کنید و به دفعات آن بیفزایید. هر لقمه را کامل بجوید و اصلاً در خوردن عجله نکنید.

یک متخصص بیماری‌های تنفسی: حتی سرماخوردگی‌های بد، معمولاً کمتر از ۱۰ روز طول می‌کشند، در حالی‌که آلرژی می‌تواند چندین هفته طول بکشد. آلرژی به مواد معلق در هوا، مانند گرد و غبار و گرده باعث تب نمی‌شود.

۳- به سلامت غذا اهمیت دهید. پیک‌نیک‌ها یا صرف غذا در بیرون خانه یکی از تفریحات این فصل است؛ اما توجه داشته باشید به دلیل گرمای هوا، امکان آسیب دیدن مواد غذایی وجود دارد.

چه آنها را در خانه آماده کنید و چه بیرون، اگر به مسائل بهداشتی توجه نکنید، ممکن است یکی از بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان به سراغ شما بیاید.

توجه به این نکات می‌تواند سلامت غذا را تا حد زیادی در این فصل گرم تأمین کند. اجازه ندهید غذا برای بیش از چهار ساعت بیرون در هوای آزاد بماند. حتماً از فواید ریحان، نعنا، خیار، گوجه و سایر سبزی‌ها مطلعید، بنابراین مصرف این مواد را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید، ولی پیش از آن، در شست‌وشوی آنها دقت فراوانی به خرج دهید. مواد غذایی لبنی را بیرون در هوای آزاد رها نکنید. حتماً از آنها در یخچال نگهداری کنید.

یک متخصص بیماری‌های گوارشی: افرادی که در حالت عادی به بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان دچار هستند، کودکان و نوزادان، افراد با سیستم ایمنی ضعیف، بانوان باردار، بیماران قلبی و ریوی همگی می‌توانند در گروه افراد پرریسک طبقه‌بندی شوند؛ یعنی افرادی که احتمال بروز علائم در آنها بالا است. به همین منظور، در صورت ابتلا به مسمومیت‌های غذایی، بروز درد در ناحیه شکمی، افت فشار، کند شدن ضربان قلب و ... حتماً با متخصص خود مشورت کنید.

۴- فیبر بیشتری مصرف کنید. نه‌تنها در تابستان، بلکه در طول سال مصرف فیبر می‌تواند در کنترل بیماری‌ها و مشکلات مربوط به دستگاه گوارش کمک‌کننده باشد، اما در فصل تابستان که عملکرد سیستم گوارشی بدن مثل همیشه نیست، مصرف این ماده را بیشتر کنید. فیبر در هضم غذا و کارکرد معده و روده بسیار تأثیرگذار است.

۵- ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید. به‌صورت کلی، همه از تأثیر ورزش در سلامتی باخبریم؛ اما تحقیقات نشان داده داشتن فعالیت بدنی به سوخت‌وساز بیشتر، عملکرد بهتر دستگاه گوارشی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان کمک می‌کند. قطعاً گرمای این فصل می‌تواند کیفیت ورزش روزانه ما را تحت‌الشعاع قرار دهد، ولی اگر به جای بیرون از خانه، در منزل ورزش کنیم، دیگر نگرانی نیز از این بابت باقی نخواهد ماند. به خاطر داشته باشید ورزش کردن در گرمای شدید بیرون از خانه ممکن است، علائمی چون گرمازدگی، حالت تهوع، گیجی و استفراغ را برایتان به همراه داشته باشد. اگر در چنین شرایطی بودید، سریعاً به یک محل خنک بروید و آب فراوان بنوشید.

ناخوانده‌ای در بهترین سه ماه سال

سرماخوردگی در تابستان معمولاً به اندازه سرماخوردگی‌های زمستانی طول می‌کشد، یعنی در حدود ۱۰ روز. علائم آن در روز هفتم رو به بهبودی می‌رود. کودکان در کمتر از یک هفته خیلی زودتر از بزرگسالان سرما می‌خورند و بهبود پیدا می‌کنند، اما بسته به عواملی مانند سن و سبک زندگی، برخی از بزرگسالان تا دو هفته درگیر سرماخوردگی می‌شوند. هر چه بیشتر از خود مراقبت کنید، سرماخوردگی‌تان سریع‌تر برطرف می‌شود، اما اگر علائم شما بیش از ۲ هفته باقی بماند، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

از فریبرز رئوفیان، پزشک متخصص بیماری‌های تنفسی سؤال می‌کنم: «تشخیص تفاوت بین سرماخوردگی و آلرژی کمی دشوار است، برخی از راه‌های تمییز دادن این دو کدام‌اند؟» وی توضیح می‌دهد: «تب، آلرژی به مواد معلق در هوا، مانند گردوغبار و گرده، باعث تب نمی‌شود.

زمان ابتلا به بیماری، آلرژی معمولاً به محض تماس فرد با یک آلرژن یا محرک حساسیت‌زا ظاهر می‌شود. به عنوان مثال، ممکن است فرد به محض شروع فصل گرده، احساس بیماری کند.

طول بیماری سرماخوردگی، حتی سرماخوردگی‌های بد، معمولاً کمتر از ۱۰ روز طول می‌کشند، درحالی‌که آلرژی می‌تواند چندین هفته طول بکشد.

الگوی علائم، شاید افراد مبتلا به آلرژی متوجه شوند که علائم آنها در برخی موارد بهتر می‌شود، برای مثال داخل خانه یا زمانی که از تهویه مطبوع یا فیلتر هوا استفاده می‌کنند.

خستگی، سرماخوردگی معمولاً باعث خستگی می‌شود، درحالی‌که آلرژی به ندرت چنین عارضه‌ای ایجاد می‌کند.

دردهای عضلانی، آلرژی می‌تواند باعث سردرد و درد صورت شود، اما درد عضلانی زیادی به وجود نمی‌آورد.

واکنش به دارو، آنتی‌هیستامین‌ها در درمان بسیاری از انواع حساسیت مفید هستند، اما معمولاً به بهبود علائم سرماخوردگی کمک نمی‌کنند.»

خطرات پوستی در فصل تابستان

آفتاب‌سوختگی، کهیر آفتابی، حساسیت‌های نوری از جمله بیماری‌های پوستی هستند که در فصل تابستان شیوع بیشتری دارند. اشعه ماورای‌بنفش آفتاب از عوامل اصل ایجاد لکه‌های پوستی مانند ملاسما و کک‌ومک است؛ بنابراین تشدید این لکه‌ها در فصل تابستان به شکل شایعی دیده می‌شود.

همچنین بعضی از بیماری‌های رماتیسمی نیز در اثر نور خورشید تشدید پیدا می‌کنند. اشعه ماورای بنفش در درازمدت ممکن است باعث بروز پیری پوست ایجاد چین‌وچروک افتادگی پوست و سرطان‌های پوستی شود. با پوشش پوست چه با کرم‌های ضدآفتاب و چه با پوشیدن لباس و کلاه نیز می‌توان از بیماری‌های پوستی که با نور خورشید مرتبط هستند، پیشگیری کرد. استفاده مداوم از کرم‌های ضدآفتاب و پوشش مناسب بدن در مقابل نور خورشید در بالا بردن سلامت پوست و کاهش حساسیت‌های پوستی نقش مؤثری دارد.

دکتر جمال‌الدین حسن‌زاده متخصص پوست و موضمن بیان مطالب بالا برایمان توضیح می‌دهد: «مهم‌ترین عامل سرطان پوست تماس با نور خورشید است و یکی از مؤثرترین راه‌های محافظت از پوست در مقابل اشعه مضر خورشید، استفاده مداوم از ضدآفتاب‌ها و همچنین پوشش پوست است. یکی از نکات قابل‌توجه در مورد انتخاب ضدآفتاب‌ها، متناسب بودن آنها با پوست است به این صورت که افراد دارای پوست خشک از ضد آفتابی که از مقداری چربی برخوردار است استفاده کنند و در مقابل افراد دارای پوست‌های چرب از ضد آفتابی که چربی آن کمتر است استفاده کنند. در فصل گرما با افزایش شدت آفتاب افرادی که حساس به نور هستند باید فعالیت خود را در ساعات شدت آفتاب که بین ساعت نه تا سه عصر است کمتر کنند.

در صورت الزام به قرار گرفتن در برابر نور آفتاب، باید از لباس‌های پوشیده، کلاه لبه‌دار و ضدآفتاب‌ها استفاده شود. افرادی که موهایشان ریخته به‌خصوص آقایان طاس در فصول گرم سال بهتر است جهت محافظت پوست سر از کلاه استفاده نمایند و یا یک‌لایه نازک کرم ضدآفتاب روی پوست سرشان بمالند تا پوست آن قسمت دچار آفتاب‌سوختگی و ایجاد لکه نشود.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «به‌طورکلی با رعایت نکات و اصول بهداشتی و به‌خصوص رعایت بهداشت فردی، تا حد زیادی می‌توان از بیماری‌های پوستی عفونی پیشگیری کرد. به‌عنوان مثال: زردزخم را با کوتاه کردن ناخن‌ها، شست‌وشوی مرتب ضایعات و اجتناب از تماس مستقیم با ضایعات و رعایت یک سری مراقبت‌های شخصی و عدم استفاده از وسایل مشترک می‌توان درمان و از انتقال آن جلوگیری کرد. در استخرها با رعایت بهداشت فردی و رعایت نکاتی همچون زدن پاها در حوضچه‌های مواد ضدقارچ، استحمام به‌موقع و استفاده از دمپایی شخصی تا حد زیادی می‌توان از انتقال عفونت‌های قارچی و باکتریال جلوگیری به‌عمل آورد. کلر به‌کاررفته در استخرها باعث خشکی پوست و مو می‌شود و استفاده از نرم‌کننده‌های پوست و عینک برای محافظت از پوست و چشم‌ها مفید است. کسانی که روی پوستشان زخم‌های فعال دارند نباید از علائم استخرهای عمومی استفاده کنند.»

فراخوان مزایده عمومی

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور (سهامی خاص)

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور در نظر دارد مزایده بهره‌برداری از فضاهای ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و طی تشریفات قانونی مزایده به اشخاص(حقیقی، حقوقی) واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۱۴۰۲/۴/۲۰ می‌باشد.

ردیف	موضوع مزایده	شماره فراخوان	مبلغ پایه مزایده	مبلغ تضمین شرکت در مزایده	مدت بهره برداری	محل بهره برداری
۱	فروشگاه جنب فدراسیون هاکی	۵۰۰۲۰۰۱۰۹۱۰۰۰۰۱۶	۱۰/۲۶۰/۰۰۰/۰۰۰ (ده میلیارد و دویست و شصت میلیون ریال)	۵۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال	سه سال شمسی	مجموعه ورزشی انقلاب
۲	کافه رستوران مینی گلف (مجمع)	۵۰۰۲۰۰۱۰۹۱۰۰۰۰۱۷	۸۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هشتاد و یک میلیارد ریال)	۴/۰۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	سه سال شمسی	مجموعه ورزشی انقلاب

۱- نام و نشانی مزایده‌گزار: شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور به آدرس: تهران، ابتدای اتوبان آیت‌اله هاشمی رفسنجانی، مجموعه ورزشی انقلاب تلفن: **۲۳۰۷۹۱۵۷**

۲- نوع تضمین شرکت در مزایده: به صورت یکی از موارد ذیل: الف. ضمانت نامه بانکی معتبر /ب. وجه نقد واریز به شماره حساب شبا IR۳۷۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۰۵۸۰۶۳۷۵۰۰۲ نزد بانک مرکزی به نام تمرکز وجوه سپرده هزینه‌ای شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور: کد اقتصادی ۴۱۱۱۱۱۱۶۷۸۷۳- شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۵۵۵۵۰- شماره ثبت (۱۱۱۸۳۵)

۳- مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه ستاد: از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۰ لغایت ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۴ و آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: ساعت ۱۹:۰۰ عصر روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۳ می‌باشد.

۴- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۴ در جلسه کمیسیون مزایده در مجموعه ورزشی انقلاب(تالار نصرت) از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir باز و خوانده می‌شود.

۵- متقاضی شرکت در مزایده می‌بایست مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال (یک میلیون ریال) به شماره حساب ۴۰۰۱۰۰۵۸۰۳۰۱۴۹۹۲ نزد بانک مرکزی جهت خرید اسناد مزایده بپردازد.

۶- اطلاعات تماس مزایده گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مزایده: شماره تماس مدیر امور قراردادهای جاری **۰۲۱۲۳۰۷۹۱۵۸**

۷- زمان و محل ارائه پاکت الف: اصل ضمانتنامه معتبر شرکت در فرآیند ارجاع کار تا ساعت ۱۳:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۳ به دستگاه مزایده گزار به آدرس تهران ـ خیابان ولیعصر (عج)- ابتدای اتوبان آیت‌اله هاشمی رفسنجانی (نیایش)- مجموعه ورزشی انقلاب- ساختمان شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی دبیرخانه تسلیم نموده و رسید آن را دریافت نمائید.

۸- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: **۴۱۹۳۴-۰۲۱** سامانه تدارکاتی الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir

* بازگشایی پاکات با یک مزایده‌گر انجام خواهد شد. * هزینه چاپ آگهی و کارشناسی تعیین پایه مزایده بعهده برنده مزایده است. * درج این آگهی هیچگونه تعهدی برای دستگاه مزایده‌گزار ایجاد نمی‌نماید. * شرکت در قبول و یا رد همه یا هر یک از پیشنهادهای واصله مختار خواهد بود. * جهت اطلاع بیشتر به سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به آدرس: http://iets.mporg.ir و یا به سایت شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی به آدرس www.tanavar.ir مراجعه نمائید.

م الف ۱۴۷۶
شناسه آگهی: ۱۵۲۵۳۰۶

شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور

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 سهامی خاص آبراه صنعت ارجمند به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۴۷۵۹۳ و به شماره ثبت ۴۹۱۹۶۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای عباس ارجمندی به شماره ملی ۰۰۷۰۴۳۴۹۱۳ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۳و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۳ آقای جواد خلیل ارجمندی به شماره ملی ۰۰۸۱۶۶۵۲۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۳و به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۳ خانم ریحانه اهنزی به شماره ملی ۶۵۹۹۹۱۹۰۲۲ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۳ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه‌های عادی و اداری با امضاءعباس ارجمندی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. آقای امیر حسین اهنزی به شماره ملی ۰۰۱۹۱۳۱۷۱۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی خانم زینب جوریان به شماره ملی ۰۰۸۳۱۶۹۷۵۱ به سمت بازرس اصلی تا پایان 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 سال ۱۴۰۲

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشارات 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	۳۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۹/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله زن روز	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۱/۲۸۰/۰۰۰	———	———

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 پرداخت‌شده، 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 **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

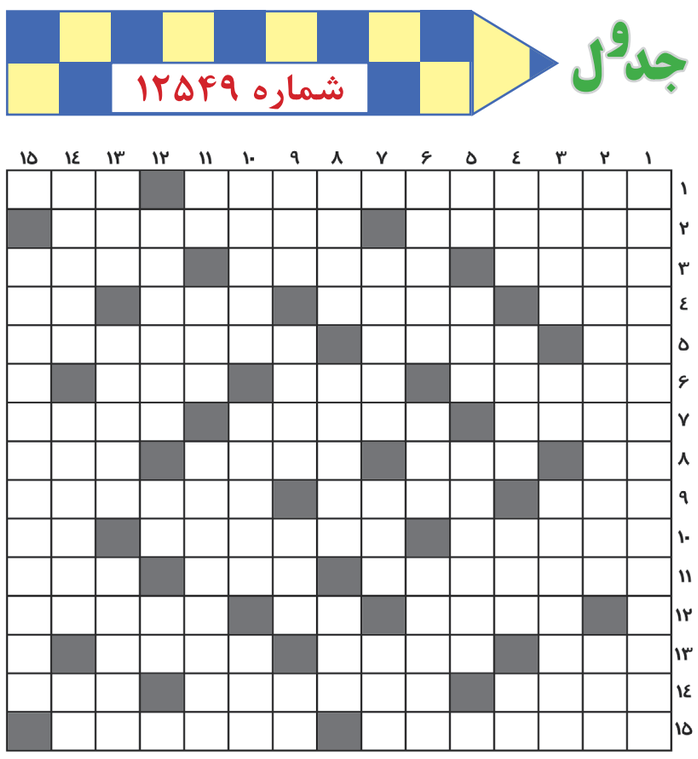
فرم تقاضا

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: .....

امور مشترکین
موسسه کیهان

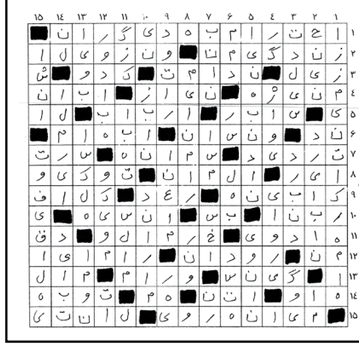
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۵۴۹



افقی:

۱- خداوند در قرآن کریم آنها را زیانکارترین افراد جامعه به پیامبر(ص) معرفی می‌کند- یکی از گروه‌های خونی که هم مثبت دارد و هم منفی ۲- از پرندگان آبچر- پزشک انسان‌دوست آلمانی که با ساخت بیمارستانی در آفریقا همه تلاش خود را معطوف درمان بیماران آن دیار کرد ۳- راه ارتباطی- نام سابق شهر رامسر- عدد چهار در زبان عربی ۴- شمردنی جنگل- سوره‌ای در قرآن کریم- واحد اندازه‌گیری توان الکتریکی- جای پا ۵- جواب مسئله- کشور زیر دریا- یکی از کشورهای استعمارگر اروپا در گذشته ۶- ضربه‌ای با مشت برای هشیاری- از پیمان‌های مهم اقتصادی در منطقه خاورمیانه- یکی از دو ملاک مهم در تولید کالا ۷- پیامبری که به دریا فکنده شد- اولین مسجد صدر اسلام در این شهر بنا گردید- معدن زغال سنگ آزادشهر ۸- آخرین توان- بزرگ‌ترین شهر خطه شمال- نوعی غذا که از گوشت و بادمجان تهیه می‌شود- چشم لر ۹- گیج و سردرگم- موسیقیدان و آهنگساز معروف یونانی- سبزی سرشار از آهن ۱۰- کشوری که در گذشته چهارراه ابریشم لقب گرفته بود- آخرین نبرد ناپلئون بناپارت که به تبعید وی انجامید- کتف و بازو ۱۱- شهری در کشور افغانستان- واحد پول کشور آرژانتین- همان مادر است ۱۲- یکی از نام‌های خداوند- از اعضای اصلی دستگاه تنفسی- هافبک معروف و اسبق تیم ملی فوتبال فرانسه ۱۳- واحدی در وزن- گمراه کردن- رشته‌ای در ورزش شمشیربازی ۱۴- صدای ممتد برای باخبر کردن مردم از خطر و یا حمله احتمالی- کشور فرانسه از هم‌اکنون خود را برای برگزاری این رویداد بزرگ ورزشی جهان در سال ۲۰۲۴ آماده می‌کند- رنگی به وسعت آسمان و آبهای نیلگون زمین ۱۵- لقبی که به فردریک اول امپراطور روم غربی داده بودند- روستایی با قدمت بیش از سه‌هزار سال در حومه کاشان.

عمودی:

۱- پزشک نامداری که اولین پیوند موفق عمل قلب در ایران را انجام داد ۲- کتابی ارزشمند از منتسکیو فیلسوف و نویسنده بزرگ فرانسوی- قراردادی که در آن امتیاز انحصار توتون و تنباکو ایران به یک کمپانی انگلیسی واگذار شد ۳- قاضی مسابقات ورزشی- شهری در فرانسه- به هوای تاریک و روشن می‌گویند ۴- سرزمین قاریان بزرگ با صوت داوودی- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده- نام چند تن از شاهان سلسله اشکانی- بردگی و بندگی ۵- ویتامینی که از آفتاب گرفته می‌شود- نوعی آش- خبرگزاری رسمی کشور چین ۶- نام کوچک اولین رئیس‌جمهور سیاهپوست کشور آفریقای جنوبی- از اناجیل اربعه- درهم آمیختن ۷- ماه حماسه‌ساز در تاریخ انقلاب اسلامی- شهر روشنایی- نویسنده معروف انگلیسی که کتاب ماشین زمان را نوشته است ۸- سرانجام قهر- فیلمی از سینمای دفاع مقدس با نقش‌آفرینی زنده‌یاد خسرو شکیبایی- پایتخت امویان ۹- شهری که فردوسی بزرگ در آن چشم به جهان گشود- از واحدهای وزنی در فلزات گران قیمت- تحرک و حرارت- ستون بدن ۱۰- فرهنگ لغت فرانسوی- ویژگی دو یا چند چیز که دارای یک قیمت هستند- میوه سلامتی ۱۱- تکرارش نام مادربزرگ‌هاست- سازمان همکاری اقتصادی کشورهای اقیانوس آرام و آسیا- کشوری در اروپای شرقی ۱۲- زیراندازی برای انجام ورزش‌های رزمی- نفوذ بی‌سرانجام- تیر پیکاندار ۱۳- نام پدر حضرت ابراهیم(ع)- کاشف قانون جاذبه زمین- از شهرهای مهم و مرزی استان ایلام ۱۴- نان مورد علاقه هموطنان آذری- آنکه با چوپان ناله سر می‌دهد و با گرگ بر سر سفره می‌نشیند- از میوه‌های فصل پاییز ۱۵- یکی از خواسته‌های بحق مردم در طول تاریخ که آزادی‌خواهان نیز همواره به دنبال اجرای آن در جامعه بوده و هستند.