لبخند سلامتی در چهره دانش‌آموزان با احتیاط پاییزی

بخش دوم

شایع‌ترین بیماری دانش‌آموزی در فصل مدرسه

باز شدن مدرسه‌ها هر چند برای بچه‌ها و خانواده‌هایشان شادی‌بخش و امیدآفرین است، اما گاهی به کابوس شیوع بیماری‌ها در میان دانش‌آموزان نیز تبدیل می‌شود. علت آن هم چندان پیچیده نیست، چراکه محیط مدرسه به دلیل تماس نزدیک و مداوم دانش‌آموزان با یکدیگر، امکان انتقال بیماری را فراهم می‌کند.

اقداماتی مانند نشستن دست قبل از غذا و بعد از دستشویی و استفاده نکردن از دستمال در جلوی دهان هنگام سرفه و عطسه، دور نینداختن دستمال‌های آلوده و از آن مهم‌تر دست دادن، بوسیدن و بغل کردن که در کودکان فراوان انجام می‌شود، امکان انتقال بیماری‌ها را بین آنها افزایش می‌دهد، اما نکاتی ساده و کلیدی وجود دارد که با بهره‌گیری از آنها می‌شود از بیمار شدن زیاد، حاد و مکرر دانش‌آموزان جلوگیری کرد.

وجه تمایز سرماخوردگی و آنفلوآنزا

سرماخوردگی و آنفلوآنزا دو بیماری به‌شدت شایع فصل پاییز و بالطبع فصل مدرسه هستند؛ اما سؤال همیشگی این است که تفاوت‌های این دو و وجه تمایز بین این دو کدام‌اند؟

رضا پارساییان یک پزشک عمومی برایمان تمایز بین این دو نوع بیماری را این‌گونه تبیین می‌کند: «سرماخوردگی یک بیماری واگیردار و شایع در مدارس است که کودکان به آن مبتلا می‌شوند. سرماخوردگی توسط ویروس‌هایی ایجاد می‌شود که به‌راحتی در محیط‌های بسته مانند مدارس یا مهدکودک‌ها پخش می‌شوند.

علائم: تب، بدن‌درد، بی‌حالی، سرفه.

درمان: با وجود شایع بودن آن، درمان خاصی برای سرماخوردگی وجود ندارد. می‌توانید علائم را با قرص‌های بدون نسخه درمان کنید؛ مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کمک به کنترل سردرد، درد عضلانی یا تب. از دادن آسپرین به کودک باید اجتناب شود؛ زیرا وقتی به کودکان و نوجوانان داده می‌شود، زمینه شکل‌گیری یک بیماری نادر اما جدی به نام «سندرم ری» را فراهم خواهد کرد.»

وی ادامه می‌دهد: «آنفلوآنزا یکی دیگر از بیماری‌های واگیردار مدرسه، آنفلوآنزاست. عامل این بیماری ویروسی است که به‌راحتی از طریق سرفه و عطسه در هوا پخش می‌شود؛ به همین دلیل احتمال ابتلا در محیط شلوغ و بسته کلاس بیشتر است.

شما می‌توانید خطر ابتلا به آنفلوآنزا را با اطمینان از دریافت واکسن آنفلوآنزای سالانه خود و اعضای خانواده‌تان کاهش دهید. از آنجایی‌که گونه‌های زیادی از آنفلوآنزا وجود دارد، تزریق واکسن آنفلوآنزا تضمینی برای ابتلا به آنفلوآنزا نیست؛ اما می‌تواند خطر ابتلا به برخی از گونه‌های رایج این بیماری شایع در مدارس ابتدایی را کاهش دهد. علاوه بر این، واکسیناسیون می‌تواند به کاهش مدت و شدت علائم آن کمک کند.

علائم: تب، بدن‌درد، لرز، گلودرد، خستگی و از دست دادن اشتها.

درمان: در موارد معمولی به‌غیراز مدیریت علائم در خانه با دارو، استراحت و نوشیدن مایعات، نیازی به درمان جدی ندارند. اگر علائم آنفلوآنزا شدید است یا کودک شرایط دیگری دارد که می‌تواند این بیماری را پیچیده کند، باید با پزشک مشورت کنید. گاهی اوقات بستری‌شدن در بیمارستان ضروری است.»

این پزشک در ادامه به نوع عجیبی از آنفلوآنزا تحت عنوان آنفلوآنزای معده اشاره کرده و توضیح می‌دهد: «گاستروانتریت (آنفلوآنزای معده) از دیگر بیماری‌های واگیردار مدرسه است که توسط یک ویروس ایجاد می‌شود و می‌تواند به‌سرعت گسترش یابد. علی‌رغم نامش، ویروس‌هایی که باعث آنفلوآنزای معده می‌شوند، با آنفلوآنزای معروف ارتباطی ندارند. در بیشتر موارد گاستروانتریت پس از چند روز برطرف می‌شود.

علائم: حالت تهوع، استفراغ و اسهال.

درمان: کودکان و بزرگسالان مبتلا به گاستروانتریت باید استراحت کافی داشته باشند و مایعات ازدست‌رفته ناشی از استفراغ و اسهال را با نوشیدن آب جبران کنند. اگر علائم برای مدت طولانی باقی بماند، باید با پزشک صحبت کرد.»

این پزشک در تکمیل صحبت‌هایش درباره بیماری‌های فصل مدرسه به گلودرد استرپتوکوکی اشاره کرده و می‌گوید: «این بیماری شایع و مسری توسط باکتری به نام «استرپتوکوک پیوژنز» ایجاد می‌شود که در بینی و گلو زندگی می‌کند.

علائم: گلودرد، تورم لوزه‌ها، تب و درد معده.

درمان: استرپتوکوک باید با آنتی‌بیوتیک‌های تجویزی درمان شود. تشخیص آن هم فقط با آزمایش استرپتوکوکی ممکن است.»

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مدرسه

متأسفانه دانش‌آموزی که سرماخورده است، داخل دست‌های خود عطسه کرده و سپس با دست‌زدن به اشیای مورد استفاده خود و دیگر همکلاسی‌هایش، میکروب‌های عامل بیماری‌اش را منتقل می‌کند.

دکتر شیروانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی کودکان با اشاره به بیماری‌های فصل مدرسه که با سرد شدن هوا شیوع بیشتری پیدا می‌کند، می‌گوید: «این بیماری‌ها شامل عفونت‌های دستگاه تنفسی و گوارشی می‌شود که بیشتر از نوع ویروسی است و در فصل بهار نیز بیماری‌های عفونی پوستی مانند: آبله‌مرغان شایع می‌شود و هر بیماری که در بین کودکان در این فصل شایع شود، می‌تواند در مدارس از کودکی به کودک دیگر منتقل شود. بیشتر ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می‌شوند. میکروب‌ها می‌توانند برای ساعت‌ها و در بعضی موارد هفته‌ها زنده باقی‌مانده و به افرادی که اشیای آلوده به میکروب‌ها را لمس می‌کنند، منتقل شود.»

این پزشک فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی کودکان با تأکید بر این که ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم بین دانش‌آموزان منتشر می‌شود، می‌گوید: «دانش‌آموزان باید دست‌های خود را بارها بشویند. فراموش نکنید که بیشتر ویروس‌ها از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن می‌شوند. به همین دلیل لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی است و موجب انتقال بیماری‌های ویروسی چون سرماخوردگی از آنان به والدینشان می‌شود.»

اما دکتر شیروانی بر مصرف مایعات از سوی دانش‌آموزان تأکید می‌کند و می‌گوید: «آب، سیستم بدن را شست‌وشو داده و باعث خروج سموم از بدن می‌شود، اما به منظور تأمین آب بدن، مصرف زیاد آبمیوه‌های مصنوعی به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. مواد طبیعی موجود در گیاهان نیز باعث افزایش ویتامین‌های بدن می‌شود؛ بنابراین نباید از مصرف سبزی‌های سبز تیره، قرمز و زرد مانند اسفناج، کاهو، هویج، گوجه‌فرنگی و سیر در برنامه غذایی کودک غافل شد. مصرف آب‌پرتقال هر چه تازه‌تر باشد، ویتامین C بیشتری دارد و طول مدت درمان بیماری‌های ویروسی به‌ویژه سرماخوردگی را کوتاه‌تر می‌کند.»

فراموش نکنید که مصرف لبنیات و به‌ویژه ماست به تقویت سیستم ایمنی همه افراد و به‌ویژه کودکان و نوجوانان کمک می‌کند. باکتری‌های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی می‌شود که با بیماری مبارزه می‌کند.

متخصصان تغذیه نیز تأکید می‌کنند که کمبودهای تغذیه‌ای از جمله کمبود ریزمغذی‌ها مانند آهن و روی می‌تواند به کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی در دانش‌آموزان منجر شود. مصرف مواد غذایی چرب، پرنمک و شیرین نیز می‌تواند زمینه را برای بروز کمبودهای تغذیه‌ای، چاقی و اضافه‌وزن، فشارخون و چربی خون بالا در دانش‌آموزان فراهم کند.

خطر آسم در فصل مدارس تشدید می‌شود

سرفه‌های شبانه‌روزی و همراه با خلط، تنفس تند و تنگی نفس برای والدینی که فرزند مبتلا به آسم دارند، از غم‌انگیزترین تصاویری است که در مقاطعی از سال و به‌ویژه در فصول سرد مشاهده می‌کنند؛ چراکه متأسفانه بیماری آسم با تغییر هوا در پاییز و زمستان تشدید می‌شود.

افسانه غریبی یک مربی بهداشت ضمن بیان مطلب بالا در ادامه متذکر می‌شود: «متخصصان آسم و آلرژی تأکید می‌کنند که مسئولان مدرسه باید دانش‌آموزانی را که دچار بیماری آسم هستند، شناسایی کنند و با توجه به اینکه نیمی از سال تحصیلی در فصول سرد سال است، این دسته از دانش‌آموزان را در هوای سرد و در صف‌های طولانی نگه ندارند و حتی از بازی‌کردن این دانش‌آموزان در هوای سرد جلوگیری کنند، چون هوای سرد باعث می‌شود تا بیماری آنها تشدید شود. البته این متخصصان یکی از راه‌های کنترل آسم به‌ویژه در هوای سرد را تزریق واکسن آنفلوآنزا می‌دانند.»

این مربی بهداشت تأکید دارد: «در کودکان مبتلا به آسم، مواجه نشدن با گردوخاک و دود و بوی سیگار، مواجه نشدن با گردوغبار ناشی از استفاده از گچ تخته‌سیاه، مصرف نکردن شکلات، پاستیل، مواد رنگی و مواد آلرژی‌زا بسیار مهم است.

آگاه کردن مسئولان مدرسه از بیماری آسم در کودک، نیاز به انجام اقدامات اورژانسی در صورت بروز حمله آسم در کودک و استفاده از اسپری‌های آسم به طور منظم یا هنگام ورزش ضروری است.»

اسهال و استفراغ را جدی بگیرید

یکی از بیماری‌هایی که در دوران مدرسه بیشتر احتمال ابتلا به آن وجود دارد، اسهال، استفراغ و عفونت‌های دستگاه گوارش است که می‌تواند ویروسی یا میکروبی باشد. معمولاً بیماری‌های دستگاه گوارش با علت ویروسی با تب، استفراغ و پس از گذشت ۴۸ ساعت همراه با اسهال خواهد بود.این نوع عفونت‌ها با ریشه باکتریایی واگیردار هستند و در مدت کوتاهی میان دانش‌آموزان شیوع پیدا می کند.

بر این اساس، متخصصان بیماری‌های عفونی کودک تأکید می‌کنند کودکانی که علائم عفونت‌های گوارشی را بروز می‌دهند باید یک هفته استراحت کنند و به مدرسه نروند و در منزل تحت درمان باشند.

زمانی که کودک دچار استفراغ است، باید به او سرم خوراکی (محلول او ار اس) یا دوغ داده شود و بعد از ۴۸ ساعت که استفراغ برطرف شد، تغذیه بر اساس مایع درمانی و تغذیه با کته، ماست، سینه مرغ و هویج باشد. همچنین دانش‌آموزان پس از این دوره درمانی نیز نباید از غذاهای نامناسب در مدارس استفاده کنند و میان‌وعده‌هایی باارزش غذایی مناسب به همراه خود ببرند.

آلرژی و عفونت گوش

فصل پاییز اوج زمان ابتلا به بسیاری از بیماری‌های ویروسی است؛ زیرا هوای سرد می‌تواند سیستم ایمنی بدنتان را تحت‌فشار قرار داده و آسیب‌پذیری شما را در برابر عفونت‌ها افزایش دهد. برخی دیگر از بیماری‌ها هم هستند که ویروسی و میکروبی نیستند، اما در پاییز بدتر می‌شوند؛ مانند آرتروز و سندروم رینود.

عفونت‌های ویروسی به‌راحتی منتقل می‌شوند و می‌توانند برای افراد مسن، کودکان خردسال و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف خطرناک باشند. پیشگیری بهترین روش برای محافظت از خود در برابر هرگونه بیماری یا عفونت قابل انتقال در فصل پاییز است.

راگوید و اسپورهای قارچ بزرگ‌ترین عامل آلرژی‌های پاییزه هستند. اگرچه گردوغبار در ماه‌های مرطوب تابستان رایج هستند؛ اما در فصل پاییز می‌توانند به هوا وارد شوند.

آرتروز التهاب مفاصل است که با افزایش سن بدتر می‌شود. آرتریت یک بیماری است که در تمام طول سال وجود دارد؛ اما افراد مبتلا به آرتروز گزارش می‌دهند که هوای سرد و مرطوب باعث شعله‌ور شدن علائم آنها می‌شود.

علائم: خارش و آبریزش چشم‌ها، گرفتگی یا آبریزش بینی، خارش سینوس‌ها یا گلو، عطسه، ترشحات پشت حلق، ازبین‌رفتن موقت حس بویایی، خروپف، سردرد، گلودرد، گرفتگی گوش، خستگی، سرفه.

نکات پیشگیری:

- پنجره‌های منزل و اتومبیل خود را بسته نگه دارید.
- به‌صورت آنلاین میزان گرده‌های روزانه در منطقه خود را بررسی کنید و اگر همچنین امکانی وجود ندارد از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر که مقدار گرده موجود در هوا در اوج خود قرار دارد از منزل بیرون نروید.
- قبل از بیرون رفتن از خانه کیفیت هوای شهرتان را بررسی کنید.
- بعد از گذراندن وقت در خارج از خانه، دوش بگیرید.

عفونت گوش در اثر التهاب یا ویروس در گوش میانی ایجاد می‌شود و در فصل پاییز نسبت به سایر فصول بیشتر رخ می‌دهد. این بیماری همچنین می‌تواند ناشی از بیماری‌های دیگری مانند آلرژی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا باشد. عفونت گوش در کودکان شایع‌تر است.

علائم: گوش‌درد، کم‌شنوایی در گوش آسیب‌دیده، استفراغ، اسهال، احساس پُری در گوش، حساسیت به لمس، سرگیجه، احساس کسالت.

نکات پیشگیری:

- در محیط‌های بدون دود بمانید و مطمئن شوید که هیچ‌کس در خانه شما سیگار نمی‌کشد.
- از فرو کردن گوش‌پاک‌کن در گوشتان خودداری کنید.
- به کودکان خود چگونگی شستن صحیح دست‌ها و سایر روش‌های بهداشتی که از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند را بیاموزید.

یک پزشک عمومی: آنفلوآنزای معده از دیگر بیماری‌های واگیردار مدرسه است که توسط یک ویروس ایجاد می‌شود و می‌تواند به‌سرعت گسترش یابد. علی‌رغم نامش، ویروس‌هایی که باعث آنفلوآنزای معده می‌شوند، با آنفلوآنزای معروف ارتباطی ندارند. در بیشتر موارد این بیماری پس از چند روز برطرف می‌شود.

یک مربی بهداشت: متخصصان آسم و آلرژی تأکید می‌کنند که مسئولان مدرسه باید دانش‌آموزانی را که دچار بیماری آسم هستند، شناسایی کنند و با توجه به اینکه نیمی از سال تحصیلی در فصول سرد سال است، این دسته از دانش‌آموزان را در هوای سرد و در صف‌های طولانی نگه ندارند و حتی از بازی کردن این دانش‌آموزان در هوای سرد جلوگیری کنند.

متن آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک‌مرحله‌ای

(نوبت اول)

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران
شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران
منطقه تهران

دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران، به نشانی تهران، ابتدای خیابان شریعتی، خیابان سمیه، نرسیده به خیابان بهار جنوبی، پلاک ۴۸، در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را به شماره **۲۰۰۲۰۹۲۱۶۰۰۰۰۰۳۹** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	عنوان	شرح
۱	موضوع مناقصه	واگذاری حجمی- زمانی اداره امور انبار نفت شمالغرب.
۲	مدت اجرای قرارداد	یکسال شمسی.
۳	برآورد پایه	۲۲۵,۹۶۰,۸۲۷,۹۸۶ ریال بر مبنای قانون کار.
۴	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	۱۱,۲۹۸,۰۴۱,۳۹۹ ریال.
۵	نوع تضمین	از نوع ضمانتنامه‌ها طبق جدول شماره ۴ ماده ۴ تصویب نامه هیأت وزیران به شماره ۱۲۳۴۰۲ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ ارائه شود.(در صورت واریز نقدی رسید وجه امور مالی منطقه در پاکت الف ارائه شود.) *(ارائه هر گونه چک قابل قبول نمی باشد.)
۶	تاریخ انتشار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ ، ساعت ۱۶ .
۷	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد	تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ .
۸	تاریخ و محل بازدید	رأس ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۲ در محل تأسیسات و عملیات انبار نفت شمالغرب، واقع در تهران، انتهای بلوارآیت ا... کاشانی، شهر زیبا، انتهای خیابان شهران.
۹	تاریخ و محل جلسه توجیهی	رأس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۳ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه‌گزار.
۱۰	مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	تا ساعت ۱۹:۰۰روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ .
۱۱	محل و نحوه دریافت و تسلیم پیشنهادات: دریافت اسناد مناقصه و فرم‌های ارزیابی و تسلیم پاکات الف (تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار)؛ ب(اسناد و مدارک مناقصه) ج (پیشنهاد قیمت)؛ و پاکت ارزیابی کیفی	در مهلت مقرر متقاضیان با مراجعه به سایت www.setadiran.ir اسناد را دریافت و پس از بارگذاری کلیه پاکات تکمیل شده در سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) رسید آن را همراه با اصل پاکت "الف"(تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار) بصورت لاک و مهر و امضا شده و قبل از شروع گشایش پاکات الف به دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران واقع در تهران، خیابان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان شریعتی، خیابان سمیه، نرسیده به خیابان بهار جنوبی، پلاک ۴۸ ، طبقه چهارم، اطاق ۴۱۰ تحویل نمایند. * تلفن تماس پاسخگویی: ۷۷۶۵۴۷۲۸ - ۰۲۱
۱۲	شرایط متقاضیان	۱- دارا بودن و ارائه گواهی تأیید صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی محل فعالیت در خصوص (۱) خدمات عمومی و (۲) نگهداری و خدمات فضای سبز و (۳) تعمیر و نگهداری و (۴) تأسیسات ۲- دارا بودن و ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان محل فعالیت.۳- احراز امتیاز قابل قبول(حداقل ۶۰ امتیاز) به تشخیص کمیته فنی بازرگانی بر اساس معیارهای ارزیابی توانمندی بهداشتی، ایمنی و زیست محیطی(HSE)، ۴- احراز امتیاز قابل قبول(حداقل ۵۰ امتیاز) بر اساس معیارهای ارزیابی کیفی مندرج در اسناد ارزیابی به تشخیص کمیته فنی بازرگانی(معیارهای ارزیابی در اسناد فراخوان تحویل می‌گردد)۵- سوابق اجرایی و مالی شرکت کنندگان، از جمله، صورتهای مالی شامل ترازنامه، صورت سود و زیان، صورت گردش وجوه نقد به همراه یادداشتها و توضیحات همراه صورتهای مالی و گزارش حسابرسی صورتهای مالی سالهای اخیر(مشروط یا مقبول) و گردش حساب بانکی به نام شرکت، مفاصا حساب بیمه و ...۶-ارائه تصویر کارت ملی و شناسنامه مدیرعامل و اعضاء هیأت مدیره شرکت، تصویر کلیه صفحات اساسنامه شرکت، آگهی تأسیس شرکت ، آخرین تغییرات در روزنامه رسمی و کد اقتصادی و شناسه ملی الزامی است. ۷- ارائه گواهی امضاء محضری شخصی و یا اشخاصی که طبق آخرین تغییرات در روزنامه رسمی مجاز به امضاء اسناد تعهد آور شرکت می باشند الزامی است. * حضور شرکت‌ها به صورت مشارکت و کنسرسیوم در مناقصه امکان‌پذیر نمی‌باشد.
۱۳	تاریخ گشایش پاکات ارزیابی کیفی	از ساعت۸:۳۰ صبح روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ .
۱۴	تاریخ و مکان گشایش پاکات الف، ب و ج	از ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۴ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه‌گزار.
۱۵	تاریخ اعتبار پیشنهادات	سه ماه بعد از بازگشائی پاکات نرخ.
۱۶	حداقل تعداد مناقصه گران جهت گشایش پاکات	۲ مناقصه‌گر

*اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶ دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷- ۰۲۱و فاکس ۸۸۹۵۵۹۵۳-۰۲۱
*اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام سایر استانها در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش «**ثبت‌نام / پروفایل تأمین کننده/ مناقصه‌گر**» موجود است.

شناسه آگهی: ۱۵۸۳۸۵۱

روابط عمومی منطقه 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

آگهی تغییرات شرکت بن تاژ پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۴۰۳۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۴۴۴۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی ترازنما همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به سمت بازرس اصلی و خانم نیرالسادات سلیمان ریزی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای هادی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ به سمت عضو هیئت‌مدیره آقای غلامعلی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای محسن غلامی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره آقای مهدی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقوداسلامی با امضا مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری فرهنگی آموزش قرآن و تجوید میقات القرآن به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۵۱۱۹۳ و به شماره ثبت ۱۱۴۱۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۲ و مجوز شماره ۱۴۰۱/۱/۹۸۸۳ مورخ ۱۴۰۱/۴/۱۴ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد: مرتضی ملاباقر مخملباف به سمت عضو هیئت‌مدیره به شماره ملی ۰۰۴۲۷۹۸۵۶۶- مجتبی نوروزی به شماره ملی ۰۰۵۲۷۹۳۱۰۹ به سمت عضو هیئت‌مدیره - حبیب‌اله رضایی‌پور به شماره ملی ۰۰۴۲۹۲۰۱۱۶به سمت عضو هیئت‌مدیره برای مدت ۵ سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان به عنوان روزنامه برای درج آگهی موسسه تعیین گردید.

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

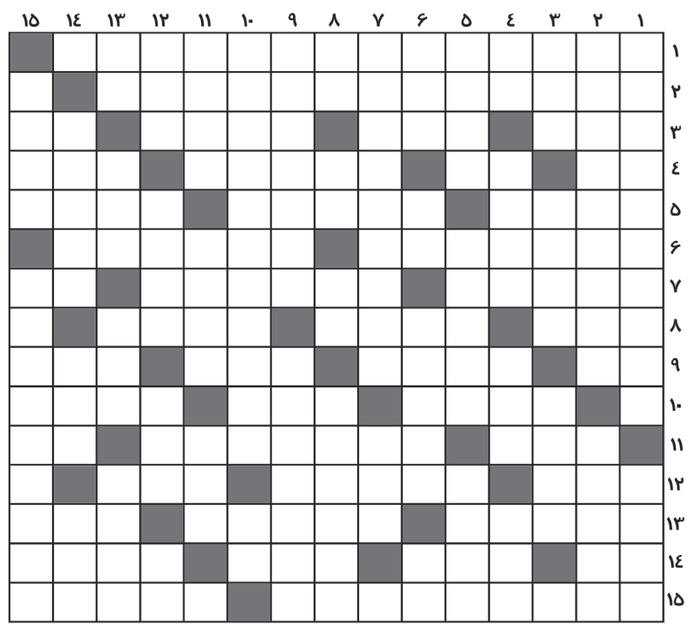
آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص شفابخشان خاتم به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۵۴۵ و شماره ثبت ۳۸۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای ابوالفضل مهاجر به شماره ملی ۰۰۵۳۰۲۱۸۶۱ و آقای سیدبابک مجابی به شماره ملی ۰۰۶۹۵۷۵۴۶۰ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و خانم مهران شاه مرادی به شماره ملی ۰۵۳۳۰۸۹۳۰۱ و آقای ابوالحسن واحدی نوری به شماره ملی ۲۱۴۰۲۳۳۰۷۷ و آقای میر مجید مجابی به شماره ملی ۴۳۲۲۵۲۴۱۱۷ به سمت اعضای اصلی هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. آقای یوسف جعفری شبستری به شماره ملی ۱۷۲۹۳۴۶۸۲۰ به سمت بازرس اصلی و آقای سید حسین میرزائی به شماره ملی ۰۴۳۹۸۷۲۰۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای یک‌سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۰ به تصویب مجمع رسید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رودهن

سامانه پیام کوتاه کیهان و خوانندگان
۳۰۰۰ ۲۳۲۳

جدول شماره ۱۲۶۲۲



افقی:

۱- می‌گویند موفق‌ترین افراد روی کره زمین همواره آنها هستند ۲- اثری از جاناتان سوئیفت ایرلندی ۳- نیاز مهم روستاهای دوردست- شهری در کشور آلمان با آب‌های معطر- همان نسوان به معنی زنان است- سوره‌ای در قرآن کریم ۴- ضمیر جایگزین- علامت جمع- خوشحال و بانشاط- از سازهای قدیمی ۵- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری از طریق اینترنت- دانشمند معروف انگلیسی که موفق به کشف جاذبه زمین شد- واحد پول کشور قطر ۶- از تقسیمات جغرافیای سیاسی- یکی از دو شهری که حافظ به آن ترک شیرازی بخشید ۷- ملکه زنبوران عسل- نوعی انگور- اصطلاحی در فرهنگ رایانه ۸- از غزلسرایان قرن سیزده هجری شمسی- پیکرتراش معروف فرانسوی- دعای صبح جمعه ۹- سلطه و نفوذ- از نام‌های خداوند- شهری بندری در کشور عربستان- پرچم و بیرق ۱۰- نمایشگاهی برای عرضه آثار باستانی و تاریخی- از نام‌های خداوند سبحان- شهری که مقر حکومت مولای متقیان علی علیه‌السلام بود ۱۱- میدانی قدیمی در مرکز پایتخت- بندر مسلمان‌نشین کشور کنیا- خط پیاده‌روی ۱۲- درس‌نخوانده و بی‌سواد- ادیب و دانشمند معروف سده گذشته کشورمان- طبقه زیرین جهنم ۱۳- از شهرهای زیارتی کشور عراق- یکی از ابزارهایی که دشمن همواره برای مشوش کردن اذهان جامعه نسبت به رخدادهای کشور از آن استفاده می‌کند- از تولیدات زنبور عسل ۱۴- تکرار یک حرف- شهر روشنایی- تفرجگاه کودکان- برای انجام سخنرانی آموختن فن آن لازم است ۱۵- منظومه‌ای از فخرالدین اسعد گرگانی- از ورزش‌های قدیمی و بومی مردم افغانستان.

عمودی:

۱- منظومه‌ای از هفت‌پیکر نظامی گنجوی شاعر و داستانسرای بزرگ ادب فارسی- پایتخت کشور نروژ ۲- یکی از ارکانی که دوستی‌ها را پایدار نگه می‌دارد- کتابی از شیخ طوسی ۳- نقاش قرن نوزده فرانسه که از پیشگامان هنر پوستر به شمار می‌آید- از وسایل گرمایشی قدیمی‌ها در زمستان- یکی از چهار بانوی برگزیده قرآن کریم ۴- وسیله‌ای برای جابه‌جایی هوا در مکان‌های بسته- هم‌جهت و دارای مقاصد و اهداف مشترک- از القاب اشرافی در اروپا- شاعر فرانسوی که علاقه زیادی به شاعران فارسی‌زبان داشت ۵- برادر شیرازی- قدیمی‌ترین بازار سرپوشیده کشورمان در این شهر قرار دارد- قاضی مسابقات ورزشی ۶- علمی برای پیشگویی- آخرین توان- ترس و بیم- نشان مفعول بی‌واسطه ۷- فرونشستن مواد در مایعات را گویند- بیماری‌ای که باعث لنگ شدن چهارپایان می‌گردد ۸- جوی خون- دل‌آزار کهنه- ضمیر اشاره به دور- از دوهای استقامت ۹- طولانی‌ترین رود کشور چین- رئیس‌جمهور فعلی کشور آمریکا ۱۰- اولین رئیس‌جمهور سیاه‌پوست کشور آفریقای جنوبی- تکرارش نام درختی است بدبو ۱۱- کلاه مخملی‌ها به ایوالله می‌گویند- از وسایل درودگری- یکی از اعیاد بزرگ ایرانیان باستان ۱۲- عزیز مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها- در میدان مسابقه نباید او را دست‌کم گرفت- عروس زندگی که فرزندش سعادت است- پروفسور حیوانات ۱۳- آقای آلمانی- اقتصاد دوم جهان- از میوه‌های تابستانی- خنده‌آور ۱۴- شهیدی از صحرای کربلا- خبرگزاری مردم فلسطین- واژه شستن در زبان انگلیسی ۱۵- ریه زمین- استفاده نکردن از آن یکی از مهم‌ترین عامل مرگ و میر موتورسواران است.