نگاهی به بیماری‌های فصل سرد و راه‌های پیشگیری از آن

بیماری‌های زمستانی و لزوم تقویت ایمنی بدن

تارا وحیدی

بخش نخست

فصل زمستان با هوای سرد و مرطوب خود به همراه کاهش دمای هوا، فرصتی برای ابتلا به برخی از بیماری‌ها به‌وجود می‌آورد. در این فصل، سیستم ایمنی بدن به دلیل تغییرات دما و مواجهه با عوامل مختلف، آسیب‌پذیرتر می‌شود و بیماری‌های رایج این فصل شدت می‌گیرند.

زمستان فصلی است که با وجود زیبایی‌های طبیعی‌اش، چالش‌هایی برای سلامت انسان به همراه دارد. با رعایت اصول پیشگیری و مراقبت از بدن در برابر سرما، می‌توان از بسیاری از این بیماری‌ها جلوگیری کرد. همچنین، واکسن‌های فصلی، مصرف غذاهای سالم و رعایت بهداشت فردی و عمومی نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های زمستانی دارند.

بیماری کروناویروس (کووید-۱۹) نخستین بار در اواخر ۲۰۱۹ شناسایی شد. عامل این بیماری، نوعی کروناویروس است. در مارس ۲۰۲۰، سازمان جهانی بهداشت، کووید-۱۹را همه‌گیری جهانی اعلام کرد. نشانه‌های کووید-۱۹شبیه دیگر بیماری‌های تنفسی، مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی است.

افسردگی، اضطراب و استرس برای بسیاری از افراد، دوران تعطیلات ممکن است همراه با استرس باشد. کوتاه و سرد شدن روزها ممکن است برخی از ما را دچار اختلال عاطفی فصلی (SAD) کند.

وجود برف‌ویخ ممکن است شرایط خطرناکی ایجاد کند و راه رفتن، بازی کردن و کار کردن در فضای باز را، در مقایسه با ماه‌های گرم، اندکی دشوار کند. برف‌روبی و فعالیت‌های زمستانی، مانند بازی با اسنوبرد و اسکیت، ممکن است احتمال زمین خوردن و آسیب دیدن را افزایش دهد.

آنفولنزا عفونتی است که بر اثر ویروس آنفولنزا ایجاد می‌شود و بخش بالایی مجرای هوا را درگیر می‌کند. هر سال، آنفولنزا در مقطع خاصی از سال شیوع چشمگیری می‌یابد. این مقطع زمانی را فصل آنفلوآنزا می‌نامند.

تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا

زمستان از راه رسیده است و یقین داریم شما هم دغدغه بیماری‌های مخصوص فصل زمستان را دارید. شما هم نمی‌خواهید آنفلوآنزا بگیرید یا گلویتان چرکی شود، درد مفاصل اذیتتان کند یا.. هر سال با آغاز فصل سرما بیماری‌های خاص این فصل که یا موجب اصلی بیماری هستند یا تشدیدکننده و تحریک‌کننده آن، نه‌تنها جسم‌مان را اذیت می‌کند، بلکه روح‌مان را نیز می‌آزارد.

شاید با اندکی اطلاعات و آگاهی درباره این بیماری‌ها بتوانیم مشکل را حل کنیم یا از ابعاد آن بکاهیم، اگر کارمند هستید که در کنار بیماری، دردسر مرخصی روزانه را نیز دارید و اگر محصل یا دانشجو باشید که به مشکل غیبت در جلسه امتحان ترم و کلاس درس دچار می‌شوید، پس همراه ما باشید تا با داشتن آگاهی‌هایی به‌ظاهر کوچک، از دردسرهای بزرگ جسمی و روحی رهایی یابید.

یک پزشک عمومی: سرماخوردگی‌های معمولی و آنفلوآنزا نشانه‌های مشترک بسیاری دارند، اما عفونت ناشی از آنفلوآنزا اغلب با بالا رفتن دمای بدن، درد و عرق سرد خود را نشان می‌دهد.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری‌های رایج فصل پاییز و زمستان هستند، اما چرا افراد در این دو فصل بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری‌ها هستند؟

دکتر محمد جمالیان، پزشک عمومی برایمان تبیین می‌کند: «عفونت‌های ویروسی که عامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند، عامل دردسرزا به‌حساب می‌آیند. هر ساله سرماخوردگی معمولی دلیل اصلی غیبت دانش‌آموزان در مدرسه و بزرگسالان در محل کار است؛ در حالی که بیشتر سرماخوردگی‌ها به خودی‌خود رفع می‌شوند. هر سال آنفلوآنزا در سراسر جهان حدود ۲۵۰ تا ۵۰۰ هزار قربانی بر جا می‌گذارد.» اما چرا کاهش دما باعث می‌شود ویروس‌ها به این شدت شیوع پیدا کنند؟ دکتر جمالیان پاسخ می‌دهد: «برای پاسخ به این پرسش باید ابتدا به تفاوت بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی اشاره کنیم، زیرا ویروس‌های عامل آنها به یک شیوه رفتار نمی‌کنند. بیشتر مواقع سرماخوردگی معمولی با نشانه‌هایی همچون گلودرد، کیپ شدن بینی و سرفه خود را نشان می‌دهد. بیش از ۲۰۰ ویروس وجود دارد که موجب این نشانه‌های سرماخوردگی معمولی می‌شوند، اما «رایینو ویروس»ها اصلی‌ترین عامل هستند. آنفلوآنزا از ویروس آنفلوآنزا ناشی می‌شود که به سه نوع آنفلوآنزای A، B و C تقسیم می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «سرماخوردگی‌های معمولی و آنفلوآنزا نشانه‌های مشترک بسیاری دارند، اما عفونت ناشی از آنفلوآنزا اغلب با بالا رفتن دمای بدن، درد و عرق سرد خود را نشان می‌دهد. عوامل متعددی بر چگونگی رفتار ویروس‌ها و واکنش سیستم ایمنی در مقابله با عفونت‌ها تأثیر دارند که شامل طیف گسترده‌ای از فاکتورها همچون کاهش دما، افزایش مدت‌زمان حضور در مناطق پررفت‌وآمد و کاهش میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود. ویروس‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی معمولی از طریق بینی وارد بدن می‌شوند. هر چند جداره‌های بینی دارای مکانیزم دفاعی پیچیده‌ای است که با این عاملان میکروبی مقابله می‌کند، اما سرمای هوا موجب خنکی مجرای بینی شده و روند پاک‌سازی مخاط را کُند می‌کند. در این وضعیت ویروس‌ها می‌توانند برای مدت‌زمان بیشتری در مخاط بمانند و راهی برای ورود به بدن پیدا کنند.»

این پزشک عمومی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «زمانی که ویروس بر این مکانیزم دفاعی نفوذ کند، سیستم ایمنی کنترل مقابله با ویروس‌ها را به عهده می‌گیرد، اما سردی هوا با کاهش فعالیت این سیستم هم مرتبط است. دلیل دیگری که می‌تواند به شیوع آنفلوآنزا و سرماخوردگی در فصل پاییز و زمستان کمک کند، این است که افراد مدت‌زمان بیشتری را در فضاهای بسته می‌گذرانند که از هوای مطلوب و قابل تحمل کمتری برخوردار است. با وجود این شرایط، چگونه می‌توانیم خود را در برابر ویروس آنفلوآنزا و سرماخوردگی حفظ کنیم؟

بهترین روش برای جلوگیری از سرماخوردگی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون، خودداری از تماس دست با چشم، بینی و دهان و حفظ فاصله با افراد آلوده به این ویروس‌هاست. رعایت این نکات برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا هم توصیه می‌شود. همچنین تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا برای جلوگیری از ابتلا به آن پیشنهاد می‌شود.»

چگونه از بیماری‌های تنفسی در فصل زمستان جلوگیری کنیم؟

با توجه به افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی در فصل زمستان و به علت تغییر درجه حرارت محیط، بسیاری از ویروس‌ها که به صورت نهفته و غیرفعال هستند، فعالیتشان آغاز می‌شود و افزایش ازدحام در محیط‌های سربسته، می‌تواند امکان انتقال ویروس و بیماری‌ها در این محیط‌ها را بیشتر کند و به دنبال آن مراجعین به بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها نیز افزایش می‌یابد.

دکتر بصیری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه بیماری‌های تنفسی عمدتاً از طریق استنشاق ذرات هوا که آلوده به ویروس یا میکروب هستند منتقل می‌شود، می‌گوید: «مهم‌ترین اصل در کنترل بیماری‌های تنفسی و ریوی به‌خصوص در فصول سرد سال، پیشگیری است و لذا به مردم توصیه می‌شود که همان‌گونه که در دوران کرونا توصیه‌های بهداشتی را جدی می‌گرفتند، در فصول سرد سال هم این مراقبت‌ها را داشته باشند و به‌خصوص افراد دارای بیماری‌های قلبی، ریوی، بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی، بیماران همودیالیز و سایر افرادی که به نحوی سیستم ایمنی بدن آنها به طور مطلوب فعالیت نمی‌کند، در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی دقت بیشتری داشته باشند.»

فوق‌تخصص بیماری‌های ریه و ICU، عمده‌ترین بیماری‌های تنفسی در فصل سرد سال را بیماری‌های باکتریال و وایرال نظیر بیماری‌های ویروسی رینوویروس، انواع آنفلوآنزا و موارد اندک کرونا ذکر کرده و می‌افزاید: «بیماری‌های ویروسی سرعت انتشار بالایی دارند و باعث اپیدمی در جامعه یا شیوع‌های دسته‌جمعی می‌شوند و به همین دلیل هم می‌توانند همزمان چند عضو خانواده را مبتلا کنند و باعث ازکارافتادگی افراد شوند. بسیاری از عفونت‌های وایرال، با ورود به ریه، باعث ایجاد عفونت می‌شوند، بنابراین می‌توانند زمینه را برای عفونت‌های باکتریال نیز مساعد کنند.» بصیری در ادامه، اساس درمان بیماری‌های تنفسی را جدی‌گرفتن بروز علائم تنفسی، عنوان کرده و می‌افزاید: «بیماران باید با رعایت بهداشت نظیر استفاده از ماسک، اجتناب ازدست دادن و روبوسی کردن، از انتقال آن به اطرافیان جلوگیری کنند.»

وی درباره مصرف رژیم غذایی بیماران دچار مشکلات تنفسی که به عفونت‌های وایرال و باکتریال مبتلا می‌شوند، تأکید دارد: «این بیماران باید بیشتر مواد غذایی نرم قابل بلع راحت‌تر و مایعات گرم‌ونرم از جمله، چای کم‌رنگ، شیر و مصرف میوه‌جات و سبزی‌های مفید مصرف و استراحت بیشتر در منزل داشته باشند تا دوره بیماری تمام شود.»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به باور اشتباه مردم، درباره مصرف مواد سرخ شده در بیماران تنفسی، می‌گوید: «مصرف متعادل غذاهای سرخ شده، برای بیماران مشکلی ایجاد نخواهد کرد، اما گاهی اوقات مواد افزودنی مثل ادویه‌جات در دوزهای بالا به دلیل ایجاد تحریک مخاطی، ممکن است برای بیمار آزاردهنده باشند.»

بصیری در ادامه بیماری آنفلوآنزا را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های فصل سرما برشمرد و اظهار می‌دارد: «این بیماری به‌سرعت قابل انتشار است، لذا افراد دارای نقص ایمنی حتماً باید در فصل پاییز واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند تا در ادامه سال کمتر دچار بیماری آنفلوآنزا شوند. بیمارانی هم که سرفه‌های طولانی دارند، به‌خصوص سرفه‌هایی با علائم نگران‌کننده مانند سرفه‌های با تب طولانی‌مدت، خلط خونی، گرفتگی صدا و یا تنگی نفس زیاد، باید به پزشک متخصص مراجعه کنند تا اقدامات تکمیلی برای آنها انجام شود.

نکته مهم در مورد بیماری‌های تنفسی آن است که در جامعه ما افراد زیادی به دو بیماری شایع آسم و بیماری انسداد ریوی مزمن مبتلا هستند و طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی در دنیا بیش از ۴۵۰ میلیون نفر مبتلا به آسم و ۳۰۰ میلیون به بیماری انسداد ریوی مزمن وجود دارد، یعنی در مجموع این دو بیماری حدود ۱۰ درصد جامعه بشری را در دنیا مبتلا می‌کنند. همچنین طبق آخرین آمارها در جامعه ایرانی ۵ تا ۷ درصد به آسم مبتلا هستند، لذا اگر فرض کنیم که شبیه به آمار جهانی باشد، ۱۰ درصد جامعه به آسم و بیماری انسداد ریوی مزمن مبتلا باشد، عدد قابل‌توجهی خواهد شد.»

وی همچنین توصیه دارد: «بیماران مبتلا به بیماری‌های آسم و بیماری انسداد ریوی مزمن حتماً مراقبت‌های بیشتری داشته باشند و از تماس با افراد بیمار و هوای سرد و خشک پرهیز کنند و ضمن داشتن رژیم غذایی مناسب، از داروهای تجویز شده توسط پزشک به‌درستی استفاده کنند.»

ویتامین D را فراموش نکنید

کمبود ویتامین D عاملی خطرزا برای حملات قلبی، نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، سکته مغزی و نیز بیماری‌هایی محسوب می‌شود که با بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است؛ بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا و دیابت. از طرفی کمبود ویتامین D در طول زمستان باعث می‌شود که قلب به‌مرور فعالیت کمتری داشته باشد. پس تا می‌توانید با مشورت پزشک کمبود ویتامین D را در بدنتان جبران کنید.

کلسترول اغلب با تغییر فصل‌ها کم‌وزیاد و این باعث می‌شود افرادی که کلسترول تقریباً بالایی دارند، طی ماه‌های زمستان، خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در آنها بیشتر شود. به‌علاوه همان‌طور که می‌دانید، میزان بالای کلسترول LDL یکی از عوامل خطرزا برای بیماری قلبی تلقی می‌شود.

مینا آلبوغبیش، پرستار به ما توصیه دارد: «شاید گفتن این جمله کمی کلیشه‌ای باشد، اما برای جلوگیری از افت و کاهش دمای بدن، سعی کنید لباس کافی بپوشید. خودتان را خسته نکنید. اگر قلب شما در شرایط عادی تحت‌فشار است و وقتی با مقوله‌ای مانند کاهش دما روبه‌رو می‌شود، نمی‌تواند فشار ناشی از استرس بالا را هم تحمل کند، لازم است سعی کنید بین کار و ورزش حتماً استراحت کنید. هرگز هیچ‌کدام از علائم بیماری‌های قلبی (از جمله درد، خصوصاً در قفسه سینه، خستگی و مشکلات تنفسی) را حداقل در طول زمستان نادیده نگیرید.»

وی در ادامه می‌افزاید: «وقتی لباس پشمی می‌پوشیم، احساس راحتی و گرما خواهیم داشت، اما باید حواسمان باشد که زیاد لباس نپوشیم. پوشیدن لباس زیاد منجر به تولید گرمای زیاد می‌شود و به تعرق می‌انجامد. وقتی عرق تبخیر می‌شود، احساس سرما می‌کنیم. وقتی در طول زمستان لباس می‌پوشیم، هدفمان باید این باشد که عضلات را گرم نگه داریم و رطوبت پوست را حفظ کنیم.

پوشاندن دست‌ها با دستکش و پاها با جوراب برای گرم نگه داشتن بدن گزینه خوبی است، اما روشی ایده‌آل برای مقابله با سرما محسوب نمی‌شود. دست‌ها و پاهای ما تنها بخش‌هایی در بدن هستند که در هر فصل خود را با شرایط تطبیق می‌دهند. پوشیده نگه داشتن آنها به معنای آن است که هماهنگی بدن را با تغییرات دمایی محدود می‌کنیم. به‌خاطر همین سعی کنید هیچ‌وقت حین خواب جوراب نپوشید، چرا که این کار باعث ایجاد اختلال در جریان خون می‌شود.»

پیشگیری از بیماری‌های زمستانی

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دست‌ها: جلوگیری از انتقال ویروس‌ها از طریق دست‌ها یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از بیماری‌ها است.

استفاده از ماسک: به‌خصوص در محیط‌های بسته و عمومی که احتمال ابتلا به بیماری‌ها بیشتر است.

تقویت سیستم ایمنی بدن: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C و D، میوه‌ها، سبزی‌ها و مایعات گرم به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

پوشیدن لباس مناسب: در هوای سرد، استفاده از لباس‌های گرم و چندلایه بسیار مهم است.

رطوبت‌رسانی به محیط: استفاده از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا در خانه می‌تواند از خشکی هوا جلوگیری کند و مانع خشکی مجاری تنفسی شود.

واکسیناسیون: واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک می‌توانند از بروز برخی بیماری‌های جدی در زمستان پیشگیری کنند.

این راهکارها به کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های رایج زمستانی کمک کرده و سلامت شما را حفظ می‌کنند.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص ایران‌پتک به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۸۷۳۴۶ و به شماره ثبت ۵۳۶۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای امیرحسین رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۳۶۰۴۶۸۸۴ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم عطیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۱۷۸۰۸۰ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدرضا رمضانی قمی به شماره ملی ۰۰۶۴۴۱۳۷۹۹ به سمت رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ خانم هانیه رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۰۴۴۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ آقای محمدحسن رمضانی قمی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۴۷۲۷۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته ، بروات ، قراردادهاو عقود اسلامی و همچنین اوراق عادی و اداری با ۲ امضاء مدیرعامل و یک نفر از اعضاء هیات مدیره و یا امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸٤۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حمل‌ونقل آزادگان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ و به نمایندگی ذبیح اله جعفری طائمه به شماره ملی ۳۹۳۲۸۵۲۸۳۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و نائب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به نمایندگی مسعود نوراحمدی به شماره ملی ۱۹۳۰۶۰۸۰۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ و به نمایندگی بهمن خوشمهری آزاد به شماره ملی ۱۵۵۱۹۱۲۹۳۷ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره و رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۵ کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مهر شرکت (آقای حسن امیری اسطلخ جانی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸٤۲۸۷ و به شماره ثبت ۱۹۶۵۶۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹به تصویب رسید. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند: موسسه فرهنگی خدمات مسافرت هوایی گردشگری و زیارتی ثامن‌الائمه به شناسه ملی ۱۰۲۶۰۱۳۵۷۲۵ شرکت گروه طلیعه سبز جهان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ شرکت حمل‌ونقل آزادگان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۹۳۳۰ آقای مهدی شریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی موسسه حسابرسی نیک‌اندیشان افضل حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص پشتیبانی ایثار به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۲۹۶۸۳ و به شماره ثبت ۱۲۹۶۳٤

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت مهندسی آماد بهینه ساز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به نمایندگی حمیدرضا سلطانی به شماره ملی ۰۰۷۲۹۷۵۵۳۹ به سمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت خدماتی تحقیقاتی ساتر سبز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۶۲۳۹۱ و به نمایندگی محمد تقوی به شماره ملی ۰۹۱۹۸۶۲۴۰۳ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ شرکت گروه طلیعه سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ به نمایندگی محمد حسن نوری زادگان به شماره ملی ۰۰۳۵۲۱۸۳۸۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای سعید غلامی) و یا یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

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

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱٤ و به شماره ثبت ۶۰٤۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج تعیین گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص آلارمکو به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۷۹۷۹۶ و به شماره ثبت ۸۳۳۶۸

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای محمود تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۲۷۳۰۰۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای مجید تبریزیان به شماره ملی ۰۰۴۴۳۵۳۲۷۸ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ایرج خزانه دارلو به شماره ملی ۰۰۴۵۳۶۷۴۹۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ آقای ارشیا تبریزیان به شماره ملی ۰۴۵۳۴۴۶۵۲۳ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ انتخاب گردیدند مقرر شد کلیه چکها و بروات و اوراق بهادار و همچنین کلیه اسنادی که به نحوی برای شرکت تعهد آور باشد با امضاء دو نفر از چهار نفر به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت تعاونی طرح توسعه منطقه‌ای جیلارد دماوند به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۶۹۹۵۰ و به شماره ثبت ۵۰۵

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ و مجوز شماره ۰۲۲/۱۰۷/۱۹۳۹۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ اداره تعاون،کار و رفاه اجتماعی شهرستان دماوند تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای سیدجواد میربابائی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۹۳۸۰۵ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره آقای سیدحجت اله نوربخش سلطانی به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۲۷۳۲ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای رضا موثق به شماره ملی ۰۴۳۹۶۷۵۵۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره آقای سید مسلم دادصفت به شماره ملی ۰۴۳۹۶۹۳۸۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت‌مدیره و آقای سید جلیل جلیلی به شماره ملی ۰۴۳۹۰۱۹۷۵۳ به سمت منشی هیئت‌مدیره برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند حق امضای کلیه مدارک مالی اعم از چک، سفته، اوراق و اسناد بهادار و بانکی با امضای آقایان سیدمسلم دادصفت (مدیرعامل) و سید حجت‌اله نوربخش سلطانی (رئیس هیئت‌مدیره) یا سید جواد میربابائی (نائب رئیس هیئت‌مدیره) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد. همچنین اوراق و اسناد عادی و اداری با امضای سید مسلم دادصفت (مدیرعامل) به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۳

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 تکمیل‌شده 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	٤۰/٥٦۰/۰۰۰	۲۲/۸۰۰/۰۰۰	۱۱/٤۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱٦٥/٦۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	٤۱/٤۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱٦٥/٦۰۰/۰۰۰	۸۲/۸۰۰/۰۰۰	٤۱/٤۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	٤۱/٦۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/٤۰۰/۰۰۰
مجله زن روز	٤۱/٦۰۰/۰۰۰	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/٤۰۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۰/۸۰۰/۰۰۰	۱۰/٤۰۰/۰۰۰	٥/۲۰۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۳/۲۰۰/۰۰۰	———	———

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

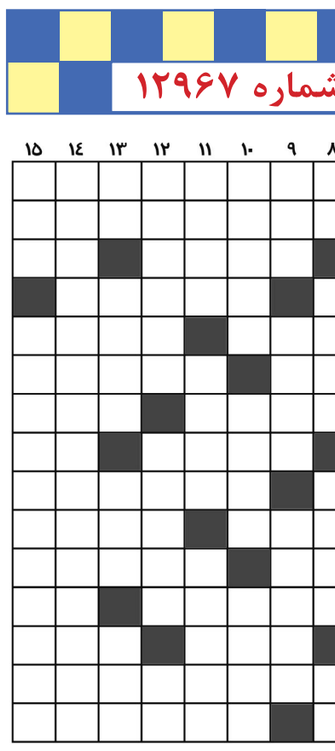
نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....

واحد آموزش
روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۲۹۶۷

بدون نقطه کور



افقی:

۱- مجموعه دل، قلوه و جگر- سروده‌ای از عبید زاکانی ۲- پانزده حرف ازین بیت عطار نیشابوری را درین ردیف جای دهید: گر جام جهان‌نمای می‌جویی تو/ در صندوقی نهاده در سینه توست ۳- متضاد نیامد- شهر مقر گوته در آلمان- کشوری در شرق آفریقا- خاشاک ۴- ورق کاغذ- پرده‌داری خانه خدا- هر سال بر سر گوزن‌ها می‌روید ۵- آبادی در صحاری عربستان- جزیره‌ای در کویت- تالار غذاخوری ۶- پایتخت غنا- شاه اشکانی- واژه مغولی به معنای شجاع ۷- تولیدکنندگان اکسیژن- گربه‌سان قاره آمریکا- بخش دوخته‌شده لباس ۸- پروردگار- فیلمی از رسول ملاقلی‌پور- گوزنی در شمال البرز- نتی در موسیقی ۹- جمع امت- کشتارگاه- امکان نزدیک شدن ۱۰- وسیله چ