

گرچه با شروع فصل سرد، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا، سیستم ایمنی بدن را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کنند، اما در پیش‌گرفتن برخی عادات سالم در زندگی، نسبت به ابتلا به این بیماری‌ها افزایش ایمنی ایجاد خواهد کرد.

در این‌جا به برخی راهکارهای افرادی که معمولاً از بیماری‌ها در امان هستند، بیشتر اشاره شده است:

شکر مانع توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین‌بردن ویروس‌ها و باکتری‌های می‌شود؛ بنابراین پیشگیری از مصرف زیاد قند خود راهی برای جلوگیری از بیمار شدن است.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

ورزش‌کردن به ذهن آرامش می‌دهد و استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن شما افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار پاک‌سازی بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارند.

راهکارهایی برای در امان ماندن از بیماری
این‌طور ثابت شده که کمبود خواب منجر به افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید کورتیزول، یعنی هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این در حالی است که داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند، زیرا به هنگام خواب سطح ملاتونین خون افزایش می‌یابد که در بازسازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.

ثابت شده افرادی که پروتئین کمتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. ضمناً ویتامین‌های گروه بی یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها هستند که شما هر روز به کسب آن احتیاج دارید. خانواده این

بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که انجام ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کار و تصویر صنعت
به شناسه ملی ۰۵۴۵۸۲۰۱۰۰۶ و به شماره ثبت ۱۴۵۷۹
به استناد صورتجلسه هیئتمدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد
آقای هرمان جوزف کترادی به شماره فراگیر ۷۷۵۴۴۷۱ به سمت نایبرئیس هیئتمدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای بردنالسطن اشیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئتمدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندلیوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئتمدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئتمدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، برات‌ها، قراردادهای به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تهدای از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت مهرور خواهد شد.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری انجمن سران‌های دستگاه اداری تاسلی
به شناسه ملی ۰۱۰۰۳۳۹۰۲۰۱۶ و به شماره ثبت ۵۱۶۱
به استناد صورتجلسه هیئتمدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۳ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور، برابر با شماره مجوز ۱۸۲۳۹۵ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محسن آیتی به کد ملی ۰۸۸۲۷۶۷۰۰، به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی سامت به کد ملی ۳۳۳۱۹۹۵۸۱ به‌عنوان نایبرئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۳۳۰ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزاندهار آقای سید علی موشی به کد ملی ۰۰۶۲۳۲۸۹ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره آقای محمدرضا نوروزی به کمدلی ۳۳۳۳۳۵۸۱ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل کلیه اسناد و اوراق پهارد و ته‌دارو را اعضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیئت مدیره و با مهر انجمن معتبر خواهد بود.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۵۲/۵۶۰/۰۰۰	۲۶/۷۸۰/۰۰۰	۱۳/۳۹۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۷/۲۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰	۶/۸۵۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۴/۲۰۰/۰۰۰	—	—

۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتماً نزد خود نگهداری نمایید.

۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۳۳۵۸۰ به 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 پرداختنشده، 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 تأخیر 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.

نگاهی به بیماری‌های فصل پاییز و راه‌های مقابله با آن

تارا وحیدی

بخش یاتی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

گزارش روز

نگاهی به بیماری‌های فصل پاییز و راه‌های مقابله با آن

تارا وحیدی

بخش یاتی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی

تارا وحیدی