

ترکیب سفیدکننده‌ها و جرم‌گیرها ممنوع

پیشگیری و سلامت

افزایش علائم آلرژی یکی از مشکلاتی است که در روزهای پایانی سال به دنبال زیاده روی در استفاده از مواد شوینده به سراغ مبتلایان به آلرژی می‌آید. انگار برق انداختن خانه آن هم به مدد ترکیب شوینده‌های مختلف با افزایش عطسه، آبریزش بینی، کهیر و خارش پوست ارتباطی تنگاتنگ دارد چرا که این افراد هرچه وسایل را می‌شویند و برق می‌اندازند بیشتر عطسه می‌کنند و سرفه.

دکتر مریم محلوجی در گفت‌وگو با «ایران» آلرژی را چنین توضیح می‌دهد: آلرژی همان واکنش غیرطبیعی بدن به مواد حساسیت زا یا آلرژن‌ها است. یک واکنش آلرژیک ممکن است در نقاط مختلف بدن مانند گلو، ریه، بینی، چشم و پوست اتفاق بیفتد چراکه سلول‌های ایمنی بیشتر در این قسمت‌ها قرار دارند و با بلع یا استنشاق آلرژن‌ها واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

این فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی ادامه می‌دهد: عوامل آلرژی‌زا بسیار زیاد و البته متفاوت هستند. اما از میان مهمترین محرک‌های خانگی می‌توان به مواد شوینده اشاره کرد که متأسفانه در هفته‌های پایانی سال و در حین خانه تکانی بی‌محابا مورد استفاده قرار می‌گیرند. این درحالی است که اغلب شوینده‌ها حاوی مواد فراری هستند که در صورت استفاده در فضاهای بسته با آسیب جدی به لایه پوششی دستگاه تنفسی به تشدید علائم آلرژی و آسم منجر می‌شوند.

وی خاطرنشان می‌کند: برخی مواد شوینده شیمیایی مانند سفیدکننده‌ها و جرم‌گیر علاوه بر تشدید مشکلات تنفسی در صورت تماس با پوست باعث بروز عوارض پوستی مانند اگزما و التهابات پوستی همراه با سوزش و خارش خواهند شد. از این رو باید نکات ایمنی را به‌دقت رعایت کرد و استفاده از دستکش هنگام کار با این قبیل شوینده‌ها را جدی گرفت. دکتر محلوجی در ادامه می‌افزاید: به هیچ وجه سفیدکننده‌ها و جرم‌گیرها را با هم مخلوط نکنید چون گاز متصاعد شده از این ترکیب با تحریک مجاری تنفسی و ریه‌ها باعث آسیب دستگاه تنفسی و حتی مسمومیت فرد استفاده کننده می‌شود.


منبع: سایت میزان

چگونه خانه تکانی بی‌خطر را تجربه کنیم؟

مهارت سلامت

پرستو رفیعی
خبرنگار

> هنگام بلندکردن یا جابه جا کردن وسایل سنگین ضمن پرهیز از بلندکردن ناگهانی اجسام، بدون این‌که کمرتان خم شود کاملاً نشسته، وسیله مورد نظر را به بدن نزدیک کنید، آنگاه آن را بلند کنید. همچنین از قرار گرفتن در وضعیت‌های نامناسب یا چرخاندن ناگهانی گردن و کمرکه به آسیب ستون فقرات و مفاصل شما منجر می‌شود خودداری کنید

بسیاری از زنان ایرانی هفته‌های آخر سال را به خانه تکانی اختصاص می‌دهند. انگار خانه‌تکانی یک وظیفه است، مهم نیست خانه دارباشی یاکارمند، خانه‌ات تمیزباشد یانامرتب و کثیف، مهم این است که باید خانه تکانی کنی چون یک رسم دیرینه و البته یک وظیفه برای زنان ایرانی است پس تا زمانی که خانه را نتکانی، عذاب‌وجدان رهایت نخواهد کرد.

اما برخلاف گذشته‌های نه چندان دور که خانه تکانی فرصتی برای مشارکت، همبستگی و نزدیکی بیشتر اعضای خانواده و همچنین زمانی برای تفریح کودکان واز آن مهمتر آموختن همدلی از والدین به شمار می‌آمد این روزها خانه تکانی به مصیبتی عظما و گذر از هفت خان رستم تبدیل شده است.

متأسفانه ماجرا به گذشتن از خان هفتم هم تمام نمی‌شود بلکه پایان خانه تکانی و برق زدن وسایل از تمیزی می‌تواند شروع دست درد و کمردردی باشد که روزهای پایانی سال را به کاممان زهر می‌کند. از این رو برای شناخت بهتر عوامل خطر و راه‌های خانه‌تکانی ایمن با **دکتر سید احمد رئیس السادات** متخصص طب فیزیکی و توانبخشی به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

دکتر رئیس السادات با اشاره به کمر درد به عنوان یکی از دردهای شایع بعد از خانه تکانی می‌گوید: خم و راست شدن‌های مکرر و ناگهانی و همچنین جابه‌جا کردن اجسام سنگین همگی از عوامل بروز کمردرد به شمار می‌آیند. از این رو توصیه می‌کنم هنگام بلندکردن یا جابه جا کردن وسایل سنگین ضمن پرهیز از بلندکردن ناگهانی اجسام، بدون این‌که کمرتان خم شود کاملاً نشسته، وسیله مورد نظر را به بدن نزدیک کنید، آنگاه آن را بلند کنید تا فشار کمتری به دست و کمر شما وارد کند. همچنین از قرار گرفتن در وضعیت‌های نامناسب یا چرخاندن ناگهانی گردن و کمرکه به آسیب ستون فقرات و مفاصل شما منجر می‌شود خودداری کنید.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی می‌افزاید: بهتر است هنگام انجام فعالیت‌های طولانی در فواصل زمانی منظم حتی برای مدتی کوتاه استراحت کنید تا فشار کمتری به عضلات و ستون فقرات شما وارد شود.

وی تأکید می‌کند: معاینه افرادی که پس از خانه تکانی از درد شانه‌ها و دست‌ها شکایت می‌کنند نیز نشان می‌دهد این افراد هنگام تمیز کردن دیوارها و طبقات بالای کمدها و کابینت‌ها دچار کشیدگی تاندون‌های شانه یا تحمیل فشار زیاد به این تاندون ها شده‌اند. از این رو برای پیشگیری از آسیب‌هایی از این دست بهتر است تا حدامکان در ارتفاعی قرار گیرید که مجبور نباشید دستانتان را برای مدت زمانی طولانی بالا نگه دارید. استراحت متناوب در حین انجام چنین اموری می‌تواند در کاهش فشار وارده به تاندون‌ها مؤثر باشد.

به گفته دکتر رئیس السادات، هنگام خانه تکانی افراد کم تحرک که فعالیت فیزیکی زیادی ندارند بیش از سایرین در معرض آسیب دیدگی قرار دارند چرا که این افراد بدون اینکه بدانند از ضعف عضلات، لیگامان‌ها و تاندون‌ها رنج می‌برند و فعالیت اضافه در حین خانه تکانی به کوفتگی عضلات آنها و همچنین بیرون زدگی دیسک وکشیدگی یا التهاب تاندون‌ها منجر خواهد شد. در حقیقت ورزش و فعالیت‌های فیزیکی منظم عضلات، لیگامان‌ها، تاندون‌ها و حتی استخوان‌ها را تقویت کرده مانع آسیب دیدگی آنها می‌شود.

وی در خاتمه توصیه می‌کند: هنگام تمیز کردن دیوارها و انجام اموری که نیازمند ایستادن‌های طولانی است بهتر است یک چهار پایه کوتاه زیر یکی از پاهایتان قرار دهید و هر چند دقیقه یکبار پای خود را عوض کنید تا فشار کمتری به کمر و لگن شما وارد شود و دچار درد و ناراحتی در این نواحی نشوید. همچنین سعی کنید تا حد امکان از پله‌ها کمتر بالا و پائین بروید چون بالا و پائین رفتن از پله به افزایش درد در ناحیه زانو منجر می‌شود.

نفخ شکم کلافه‌ام کرده!

اگر نفخ و صدای قار و قور شکم شما را آزار می‌دهد و از سر و صدای معده و روده‌هایتان کلافه شده‌اید بهتر است بدانید که متخصصان معتقدند این مشکل در بیشتر موارد جدی نیست و با سبک زندگی شما ارتباط مستقیم دارد.

دکتر سید محمود اسحاق حسینی فوق تخصص گوارش درباره دلایل نفخ شکم به «ایران» می‌گوید: تند غذاخوردن یکی از دلایل اصلی نفخ شکم به حساب می‌آید چون فرد با هر لقمه‌ای که می‌بلعد هوای زیادی را به معده خود هدایت می‌کند که این هوای اضافه به نفخ شکم منجر می‌شود.

وی در ادامه می‌افزاید: استرس و اضطراب یکی از مهمترین عوامل ایجاد این مشکل به شمار می‌آید. اختلالات حرکتی دستگاه گوارش نیز عامل دیگری است که از برخی بیماری‌ها نشأت می‌گیرد. گاستریت یا ورم معده و ابتلا به هلیکوباکترپیلوری نیز از دلایل دیگر تولید گاز در سیستم گوارش بدن است. در حقیقت رشد بیش از حد باکتری‌ها باعث تولید گاز در دستگاه گوارش می‌شود.

این فوق تخصص گوارش خاطرنشان می‌کند: خوردن مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، میوه و سبزیجات خام و حتی نان‌هایی که از آرد سفید تهیه شده‌اند نیز بر شدت این مشکل می‌افزایند. از این رو با مدیریت استرس و انتخاب یک رژیم غذایی مناسب می‌توانید تا حدود زیادی بر مشکل خود غلبه کنید.

به گفته دکتر اسحاق حسینی، نفخ در اغلب موارد مشکلی ساده است اما در موارد محدودی می‌تواند علامتی از یک بیماری مانند وجود تومور، سیروز کبدی، انسداد روده، عفونت‌های روده‌ای یا بیماری‌های التهابی روده باشد. وی در خاتمه تأکید می‌کند: اگر با رعایت رژیم غذایی مناسب، مدیریت استرس و اضطراب و همچنین پرهیز از غذاخوردن با عجله مشکل شما رفع نشد بهتر است برای یافتن دلیل ایجاد این مشکل به پزشک مراجعه کنید.

شماره ۲-۱۲
بنر تجدید مناقصه عمومی
(همراه با ارزیابی کیفی)
نوبت دوم

شرکت عمران شهر جدید پرند، به آدرس کیلومتر ۳۰ اتوبان تهران ـ ساوه، فاز دو شهر جدید پرند در نظر دارد تکمیل مدرسه شماره ۸ بابت ساختمان اصلی، سرایداری، نگهبانی، سرویس بهداشتی، آبخوری، محوطه‌سازی و دیوارکشی واقع در فاز ۴ شهر جدید پرند، بر اساس بخشنامه سرجمع (به‌صورت مقطوع) و در قبال ۵۰ درصد نقد و ۵۰ درصد تهاتر اراضی در شهر جدید پرند، را حسب مشخصات ذیل به پیمانکار واجد شرایط که دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه و ظرفیت آزاد، بر اساس بخشنامه شماره ۹۵/۵۷۶۷۵۶ مورخ ۹۵/۰۳/۳۱ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور می‌باشند، واگذار نماید:

- **جمع کل برآورد:** ۶۸۰ / ۹۱۸ / ۳۳۱ / ۵۰ ریال (بر اساس فهارس بهای سال ۹۷)
- **نوع مناقصه:** مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی
- **نوع و تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانت‌نامه بانکی به مبلغ ۳۷۴ / ۶۳۸ / ۵۰۶ / ۲ ریال حسب بخشنامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران که در مشخصات مناقصه قید گردیده است.
- **مهلت فروش اسناد** از تاریخ ۹۷/۱۲/۱۸ تا پایان وقت اداری ۹۷/۱۲/۲۶ (به‌استثنای پنج‌شنبه و ایام تعطیل)
- **آخرین‌مهلت تحویل اسناد:** تا پایان وقت اداری، مورخ ۹۸/۰۱/۲۱
- **محل تحویل اسناد:** دبیرخانه‌شرکت عمران‌شهر جدید پرند (به‌آدرس فوق‌الاشاره)
- **بازگشایی اسناد ارزیابی کیفی:** ۹۸/۰۱/۲۴ (حداقل امتیاز ارزیابی کیفی جهت بازگشایی قیمت ۶۰ امتیاز می‌باشد)
- **تاریخ بازگشایی پیشنهادها** ۹۸/۰۱/۲۶، ساعت ۱۰ صبح (اتاق جلسات)

متقاضیان می‌بایستی مبلغ ۵ ,۰۰۰ ,۰۰۰ /- ریال برای خرید اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه به‌حساب جاری شبا IR ۷۸۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۶۹۰۴۰۰۵۰۶۸ با شناسه واریز ۳۶۷۰۳۶۹۷۴۲۸۵۱۲۰۱۵۸۸۷۷۴۳۶۹۱۲۰۶۶ نزد بانک مرکزی بنام شرکت مادر تخصصی عمران‌شهرهای جدید، قابل پرداخت در کلیه بانکهای دارای حساب از طریق سیستم ساتنا و پایا، به نام تمرکز وجوه درآمد شرکت عمران شهرهای جدید واریز و نماینده فنی و مطلع، همراه با فیش مربوطه و معرفی‌نامه برای دریافت اسناد به اداره امور پیمان و رسیدگی شرکت به آدرس فوق الاشاره، مراجعه نمایید. (تلفن تماس: ۵-۵۶۷۹۰۰۵۱-۰۲۱)

شرکت عمران شهر جدید پرند

شماره ۱-۱۳
بنر تجدید آگهی مناقصه عمومی
نوبت دوم

شرکت عمران شهر جدید پرند، به آدرس کیلومتر ۳۰ اتوبان تهران ـ ساوه، فاز دو شهر جدید پرند در نظر دارد نسبت به تکمیل مدرسه شماره ۶ بابت ساختمان اصلی، سرایداری، نگهبانی، بوفه، سرویس بهداشتی، آبخوری، محوطه‌سازی و دیوار پیرامونی واقع در فاز ۶ شهر جدید پرند بر اساس بخشنامه سرجمع (به‌صورت مقطوع) و در قبال ۳۰ درصد نقد و ۷۰ درصد تهاتر اراضی در شهر جدید پرند، را حسب مشخصات ذیل به پیمانکار واجد شرایط که دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه و ظرفیت آزاد، بر اساس بخشنامه شماره ۹۵/۵۷۶۷۵۶ مورخ ۹۵/۰۳/۳۱ از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور می‌باشند، واگذار نماید:

- **جمع کل برآورد:** ۸۸۰ / ۴۴۸ / ۵۱۲ / ۲۶ ریال (بر اساس فهارس بهای سال ۹۷)
- **نوع مناقصه:** عمومی یک مرحله‌ای
- **نوع و تضمین شرکت در مناقصه:** ضمانت‌نامه بانکی به مبلغ ۴۴۴ / ۶۲۲ / ۳۲۵ / ۱ ریال حسب بخشنامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران که در مشخصات مناقصه قید گردیده است.
- **مهلت فروش اسناد** از تاریخ ۹۷/۱۲/۱۸ تا پایان وقت اداری ۹۷/۱۲/۲۲
- **آخرین‌مهلت تحویل پیشنهادها:** تا پایان وقت اداری مورخ ۹۸/۰۱/۱۷
- **محل تحویل اسناد:** دبیرخانه‌شرکت عمران‌شهر جدید پرند (به‌آدرس فوق‌الاشاره)
- **تاریخ بازگشایی پیشنهادها** ۹۸/۰۱/۱۸ ساعت ۱۰ صبح (اتاق جلسات)

متقاضیان می‌بایستی مبلغ ۵ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال برای خرید اسناد مناقصه به حساب جاری شبا IR ۷۸۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۶۹۰۴۰۰۵۰۶۸ با شناسه واریز ۳۶۷۰۳۶۹۷۴۲۸۵۱۲۰۱۵۸۸۷۷۴۳۶۹۱۲۰۶۶ نزد بانک مرکزی بنام شرکت مادر تخصصی عمران‌شهرهای جدید، قابل پرداخت در کلیه بانکهای دارای حساب از طریق سیستم ساتنا و پایا، به نام تمرکز وجوه درآمد شرکت عمران شهرهای جدید واریز و نماینده فنی و مطلع، همراه با فیش مربوطه و معرفی‌نامه برای دریافت اسناد به اداره امور پیمان و رسیدگی شرکت به آدرس فوق الاشاره، مراجعه نمایید. (تلفن تماس: ۵-۵۶۷۹۰۰۵۱-۰۲۱)

شرکت عمران شهر جدید پرند

بنر فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه‌گران به شماره ۹۷/۱۴۶
نوبت اول

وزارت نیرو شرکت سهامی برق منطقه‌ای کرمان

شرکت سهامی برق منطقه ای کرمان (به عنوان دستگاه مناقصه گزار) در نظر دارد نسبت به ارزیابی کیفی و تهیه لیست کوتاه جهت اجرای عملیات سیم کشی خط ۴۰۰ کیلوولت جیرفت – ارگ بم (قطعه اول و دوم) به شماره ثبت ۲۰۹۷۰۰||۴۰۶۰۰۰۰۸۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری ارزیابی کیفی از دریافت اسناد و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا تهیه لیست پیشنهاد دهندگان دارای صلاحیت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است پیشنهاد دهندگان در صورت عدم عضویت قبلی ،مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند .

لذا از کلیه شرکتهای واجد شرایط مرتبط با موضوع فوق الذکر که مایل به شرکت در ارزیابی کیفی هستند به شرح ذیل دعوت می گردد.

1. **تاریخ انتشار فراخوان در سامانه :** ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۱
2. **آخرین مهلت دریافت مدارک استعلام ارزیابی کیفی از سامانه :** ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۷
3. **آخرین مهلت بارگذاری اسناد به همراه اسناد و مدارک درخواستی** حداکثر تا ساعت ۱۹ روز پنجشنبه مورخ ۹۸/۱/۲۲
4. بابت دریافت اسناد ارزیابی وجهی اخذ نخواهد شد.
5. سایر شرایط و اطلاعات مربوط به فراخوان در اسناد استعلام ارزیابی کیفی موجود می باشد.

به مدارک و اسناد فاقد امضا،مخدوش و غیر مستند ترتیب اثر داده نخواهد شدو پس از بررسی اسناد و مدارک بارگذاری شده در چارچوب ضوابط و مقررات از شرکت های واجد شرایط برای دریافت اسناد مناقصه دعوت بعمل می آید . بدیهی است بارگذاری مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد. ضمنا داشتن گواهینامه تایید صلاحیت معتبر توسط شرکت توانیر جهت شرکت کنندگان الزامی است .

ضمناً این آگهی در سایت اینترنتی به آدرس‌های www.krec.co.ir و http://iets.mporg.ir و www.tavanir.org.ir در دسترس می‌باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای کرمان

مؤسسه فرهنگی، مطبوعاتی ایران

اشتراک ویژه تهران

با احتساب ۳۰٪ تخفیف

شرکت پست جمهوری اسلامی ایران

مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران با همکاری شرکت پست جمهوری اسلامی ایران برای تمامی نشریات در حال انتشار خود مشترک می‌پذیرد. علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزانه هر یک از نشریات مؤسسه ایران شامل روزنامه ایران، روزنامه ایران ورزشی، روزنامه ایران‌دیلی (انگلیسی زبان)، روزنامه الوفاق (عربی زبان) و روزنامه ایران‌سپید (ویژه نابینایان) و ماهنامه ایران‌آذین می‌توانند پرسشنامه زیر را تکمیل و بر اساس جدول مندرج در آن هزینه اشتراک خود را به حساب جاری ۰۱۰۴۷۶۴۱۷۸۰۰۸ بانک ملی شعبه آپادانا کد ۱۸۶ به نام مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران پرداخت کرده و اصل رسید را به همراه پرسشنامه تکمیل شده با پست سفارشی به نشانی: خیابان خرمشهر- نرسیده به مصلی- پلاک ۲۰۸ - واحد ۱ - کدپستی ۱۵۲۳۷۴۳۷۱۳ ارسال نمایند.

تلفن تماس (ساعت تماس ۸ الی ۱۶): ۸۸۷۴۸۸۰۰

نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: / / ۱۳ نام شرکت یا مؤسسه:

نشانی:

کد پستی الزامی است: تلفن تماس: تعداد و نام نشریه مورد تقاضا: ایران

هزینه اشتراک نشریه مورد تقاضا (ریال) می‌باشد.

نام نشریه	۳ ماهه	۶ ماهه	یک ساله
ایران	۷۸۰,۰۰۰ ۵۵۰/۰۰۰	۱,۵۶۰,۰۰۰ ۱/۱۰۰/۰۰۰	۳,۱۲۰,۰۰۰ ۲/۱۸۰/۰۰۰
ایران ورزشی	۷۴۰,۰۰۰ ۵۲۰/۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰ ۱/۰۵۰/۰۰۰	۳,۰۰۰,۰۰۰ ۲/۱۰۰/۰۰۰
ایران دیلی	۳۷۰,۰۰۰	۷۵۰,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰
الوفاق	۳۷۰,۰۰۰	۷۵۰,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰
ایران سپید	۱۵۰,۰۰۰	۳۰۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰
ایران‌آذین	۱۴۰,۰۰۰	۲۸۰,۰۰۰	۵۰۰,۰۰۰

در صورت تغییر بهای نشریات، مابه‌التفاوت دریافت می‌شود.

- ارسال نشریه برای درخواست‌هایی که تا دهم و بیستم هر ماه به امور مشترکین برسد به ترتیب از شانزدهم آن ماه و اول ماه بعد آغاز می‌شود.
- هزینه اعلام شده بابت یک نسخه و یک نوع نشریه است.
- لطفاً رسیدهای پرداختی پستی را تا مدت اشتراک نزد خود نگه دارید.
- در صورت تغییر نشانی، امور مشترکین را مطلع نمایید.
- برای تمدید اشتراک فقط کافی است بر روی فیش بانکی کد اشتراک خود را نوشته و به شماره ۸۸۷۴۸۸۰۰ فاکس یا به نشانی فوق ارسال نمایید.
- نوشتن کد پستی دقیق الزامی است در صورت دادن اطلاعات نادرست و ناقص عواقب آن به عهده مشترک می‌باشد. در صورت عدم دریافت نشریه در اولین روز اشتراک مراتب را به اداره مشترکین اطلاع دهید. در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می‌شود.
- مشترک محترم، می‌بایست شروع اشتراک و پایان اشتراک و همچنین کد اشتراک خود را به یاد داشته باشد تا پیگیری امور مربوط به آنها آسان گردد.
- در صورت عدم دریافت نشریه در اولین روز اشتراک، مراتب را به امور مشترکین اطلاع دهید. عدم اطلاع، به منزله دریافت تلقی می‌شود.
- مشترکین محترم در صورت تمایل و تمدید مجدد می‌بایست ۱۰ روز قبل از اتمام تاریخ اشتراک، فیش بانکی را به‌همراه کد اشتراک به اداره مشترکین فاکس یا به نشانی فوق پست نمایند. در صورت عدم تمدید در فاصله تعیین شده به منزله انصراف از اشتراک در نظر گرفته می‌شود.

واحد امور مشترکین – روزنامه ایران

اداره امور مشترکین