آمار بالای مصرف شکر و نمک در جامعه همچنان نگران کننده است؟

بخش پایانی

این سم زجرآور شیرین !

■ گروه گزارش

*** آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سرانه مصرف قند و شکر در ایران در سال ۱۹۸۷ حدود ۲۶,۹کیلوگرم بوده که این مقدار در سال ۲۰۰۶ به ۲۸,۹۷ و در سال ۲۰۰۷ به حدود ۳۳,۲۶ کیلوگرم افزایش یافته است به طوری که به گفته بسیاری از کارشناسان جهانی، مصرف سرانه شکر در ایران ۳کیلوگرم بالاتر از میانگین مصرف جهانی است.**

با روند تغییرات سبک زندگی، برنامه های تغذیه جامعه امروزی ما به شدت تغییر کرده است.البته این تغییر بیشتر در جنبه منفی است تا جنبه مثبت.به این معنا که مصرف بسیاری از مواد غذایی مضر که آسیب‌ها و تبعاتی که روی بدن بجا می گذارند اثبات شده است، همچنان در راس مصرف قرار دارند و گوی سرانه مصرف را از بسیاری دیگر از کشورها ربوده ایم .موادی مثل نوشابه ،روغن، قند، شکر و نمک و .... .

هر کدام از این مواد به تنهایی مملو از ضررهای زیادی هستند که در صورت اصلاح نشدن برنامه مصرف می تواند به مشکلات و بیماری های جدی تبدیل شود.در قسمت قبلی گزارش بطور اختصاصی به موضوع نمک اشاره شد.میزان مصرف، تبعات و بیماری‌ها و اقدامات صورت گرفته برای کاهش این میزان مصرف.

در این قسمت از گزارش هم نگاهی داریم به دومین سم سفید خطرناک دنیا، یعنی شکر.

تاثیرات مخرب،میزان مصرف وپیگیری نظر کارشناسان و مسئولان در خصوص میزان مصرف شکر را دنبال خواهیم کرد.

شکردان‌ها همچنان لبریز

آمارها می گوید ،مصرف سرانه شکر ۳ کیلوگرم بالاتر از میانگین جهانی است.واقعیتی که نه اغراق است و نه بزرگ نمایی .البته پی بردن به این موضوع چندان هم سخت نیست .فقط کافی است برای چند لحظه، به سرعت پر و خالی شدن شکر پاش‌ها و قندان های خانه و محل کار فکر کنیم.

اینکه گاهی به هفته هم نمی رسد و ظرف چشم بهم زدن چند صد گرم قند و شکر آن هم برای یک مصرف خانگی تمام می شود.این هم یکی دیگر ازمعایب ذائقه های نامناسب ما است. ذائقه‌هایی که طی چند سال گذشته وضعیت بحرانی‌تر گرفته است.جدای از مصرف چشمگیر شیرینی و شکلات های مختلف استفاده از قند و شکر به صوت خالص هم در بسیاری از غذاها و مصارف روزانه ما به وضوح دیده می شود که اتفاقا جای تعجب بیشتری دارد چرا که مثلا در توجیح استفاده از نمک می توان گفت یکی از طعم‌دهنده‌های اصلی غذا است و معمولا برای آن جایگزینی وجود ندارد اما مثلا برای صرف یک چایی روزانه مواد خوراکی شیرین اما بی خطر زیادی وجود دارد.موادی که به خوبی می تواند جایگزین مناسبی برای قند و شکر باشد.مثلا توت خشک ،انجیر خشک، مویز و کشمش و انواع خرما و ..... .یا مثلا شیرینی غذا را به جای استفاده از شکر از موادی که به خودی خود شیرین هستند، مثل چغندر و هویج و آلو و... تامین کرد.

شاید خیلی از ما به خصوص کارمندان هنوز هم به یادمان بیاید چند سال قبل هم دستورالعملی برای ممنوع شدن استفاده از قند و شکر و جایگزین شدن خرما به جای آن در اداره‌ها سر زبان‌ها افتاد.اگر چه مدتی هم شاهد کاهش مصرف قند و شکر بودیم با اجرایی شدن این طرح اما دوام چندانی نداشت و خیلی زود آن هم از یادها رفت و بار دیگر قندان‌ها پر شدند از این ماده خطرناک و کشنده به نام قند!

طی صحبت هایی که با برخی از شهروندان در خصوص اصلاح الگوی مصرف شکر صورت گرفت و پیشنهادهایی از این دست به آنها شد که به جای مصرف قند و شکر، از خشکبار شیرین استفاده کنند اما بسیاری از آنها دلیل استفاده نکردن از این مواد خوراکی را قیمت بالای انواع خشکبار شیرین موجود در بازار عنوان کردند در حالی که با یک حساب سر انگشتی به آسانی می توان به این نتیجه رسید که با توجه به قیمت نه چندان ارزان قند و شکر، خریدن خشکبار و پر کردن قندان‌ها با استفاده از آنها چندان هم غیر اقتصادی نیست.

حذف شکر از برنامه غذایی

البته هر چند مصرف قند و شکر همچنان در کشور رکورددار است و سه برابر میانگین مصرف جهانی است اما این به معنای عدم اجرای برنامه‌های بازدارنده و پیشگیرانه در حوزه سلامت نیست.

دکتر سیدحسن هاشمی وزیر بهداشت اخیرا در مراسم بزرگداشت روز جهانی غذا ضمن اشاره به ابلاغ سیاست‌های کلی نظام سلامت از سوی مقام معظم رهبری گفته بود که براساس سیاست‌های ابلاغی نظام سلامت، تولی‌گری امر سلامت با وزارت بهداشت است. بر این اساس تامین امنیت غذایی، اولویت پیشگیری بر درمان و همچنین اصلاح سبک زندگی و ... مورد تاکید قرار دارد.

وزارت بهداشت در جهت صیانت از سلامت ایرانیان و توجه به امر پیشگیری و بهداشت برنامه‌های متعددی در دستور کار دارد. ۵۰ درصد جمعیت کشور اضافه وزن دارند، بنابراین باید تغییر الگوی مصرف در چربی‌ها ایجاد شود. حذف چربی ترانس از مواد خوراکی باید صورت گیرد. البته طی یک دهه گذشته اقدامات موثری در این زمینه انجام شده است، امیدواریم این پنج درصد باقی مانده نیز حذف شود. لازم است قندهای ساده و نمک در منابع غذایی محدود شود. بی‌تردید این امر کار اصلی صنایع غذایی است.طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت میزان دریافت روزانه شکر در افراد باید حداکثر ۱۰ درصد کالری دریافتی باشد. این در حالی است که آمار مصرف شکر طی سال ۸۷ تا ۹۰ نشان داد که این میزان دریافتی از ۲۱,۱ به ۲۳,۹ کیلوگرم افزایش یافته است. مشخص است که چنین رقمی مطلوب نیست و در این زمینه ما بیش از ۳۰ درصد اضافه مصرف داریم. بنابراین باید به سمت محدود کردن مصرف شکر حرکت شود.

وی آمار مرگ و میر ایرانیان را مورد اشاره قرار داده و گفته که بیماری‌های قلبی - عروقی رتبه نخست را در شاخص تعداد سال‌های از دست رفته عمر دارند. تغذیه و ترکیب آن اعم از چربی، شکر، قند و نمک می‌تواند در افزایش یا کاهش مرگ و میر موثر باشد.

سرانه مصرف شکر در ایران حدود ۳۰ کیلوگرم است و این در حالی است که این میزان در نواحی مختلف کشور متفاوت است .

آمارهای جهانی نشان می‌دهد که سرانه مصرف قند و شکر در ایران در سال ۱۹۸۷ حدود ۲۶,۹ کیلوگرم بوده که این مقدار در سال ۲۰۰۶ به ۲۸,۹۷ و در سال ۲۰۰۷ به حدود ۳۳,۲۶ کیلوگرم افزایش یافته است به طوری که به گفته بسیاری از کارشناسان جهانی، مصرف سرانه شکر در ایران ۳ کیلوگرم بالاتر از میانگین مصرف جهانی است.

این در حالی است که ایران بعد از روسیه، دومین واردکننده بزرگ شکر در جهان محسوب می‌شود و کشورهای اندونزی، آمریکا و امارات در رده های بعدی قرار دارند. همچنین آمریکای جنوبی با مصرف سرانه ۴۸,۲ کیلوگرم شکر در سال عمده‌ترین مصرف‌کننده شکر در جهان است و اقیانوسیه، اروپای شرقی، آمریکای شمالی و مرکزی، آسیا و آفریقا (۱۵,۴۸) رتبه‌های بعدی را به خود اختصاص داده‌اند و در این بین هندوستان، چین و برزیل عمده مصرف‌کنندگان شکر در جهان هستند.

در کمین مرگ شیرین

بیماری دردناک و غیر قابل تحمل دیابت یا همان قند بر هیچ کس پوشیده نیست.آن هم برای ما که متاسفانه به دلیل همین روش های مصرف نامناسب حتما عده ای از دوستان و آشنایانی در نزدیکی خود می شناسیم که با این بیماری دست به گریبان باشند.اما این بیماری تنها معضل مصرف بالای قند و شکر نیست و بهتر است بگوییم فقط یکی از صدها تبعات مصرف بیش از اندازه شکر است.

احمدرضا فروزان فر، کارشناس صنایع غذایی با اشاره به مصرف بالای قند و شکر در برنامه غذایی روزانه به مشکلات ناشی از این مصرف بالا اشاره می کند و می گوید :« شاید جالب باشد که بدانید یکی از عوامل اثبات شده، بیماری قرن جدید یعنی آلزایمر، مصرف بیش از اندازه شکر است.شاید تا چند سال گذشته این تصور برای خیلی‌ها وجود داشت که مصرف قند و شکر نهایتا باعث افزایش قند خون و بیماری های قندی و افزایش وزن و ... می شود اما در سالهای اخیر با پیشرفت های علمی و پژوهشی تاثیرات مخرب مصرف شکر بر سلامتی به روشنی اثبات شده است.حتی ابتلا به افسردگی بر اثر مصرف بیش از اندازه شکر هم اخیرا بطور مطلق اثبات شده است.یعنی در واقع قصد بر این است که چنین نتیجه ای بگیریم که مصرف شکر حتی می تواند بر عواملی که اصلا هم قابل پیش بینی نیست بطور مستقیم و غیر مستقیم تاثیر بگذارد.»

او در ادامه با اشاره به دیگر بیماری‌ها و مشکلات ناشی از مصرف بیش از اندازه شکر می‌گوید :« یکی دیگر از تاثیرات مخرب مصرف شکر این است که سیستم ایمنی بدن را از کار می اندازد. پس از هر بار مصرف محصولات شکردار، گلبولهای سفید بدن از کار می‌افتند و تا ۲ الی ۵ ساعت بدن کاملا آماده آلوده شدن به هر نوع ویروس یا باکتری خواهد بود. طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن شیرینی سیستم ایمنی بدن تا۷۵درصد کارایی خود را از دست می‌دهد و این دقیقا بهترین زمان برای فعال شدن میکروبها و ویروسها است.»

وی تصریح می‌کند: «یکی دیگر از عوارض مصرف شکر همان طور که اشاره شد ،احساس اضطراب بیش از اندازه، آشفتگی و بد خلقی است چرا که شکر باعث بی‌حوصلگی است و کسانی که شکر مصرف می‌کند به هیچ عنوان میلی به ورزش کردن و فعالیت‌های بدنی ندارند. حتی به تازگی اثبات شده است که برخلاف آنچه پزشکان می‌گویند خوردن چیزهای چرب، تری گلیسیرید را بالا نمی‌برد بلکه این خوردن شکر است که تری گلیسیرید را بالا می‌برد.شکر برای کودکان هم تاثیرات منفی زیادی دارد اما متاسفانه خیلی از والدین از خوراکی های شیرین و مملو از شکر به عنوان تشویق فرزندانشان استفاده می کنند.»

این کارشناس صنایع غذایی در ادامه می‌گوید: «شکر در کودکان عامل اصلی کاهش هوش و پایین آمدن نمره‌های درسی است.همین طور این ماده شیرین در دراز مدت به کلیه‌ها آسیب می‌زند. عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه مصرف شکر است همچنین یکی از عوامل اصلی سنگ مثانه نیز است.البته بیماری‌ها و عوارض مصرف بیش از اندازه شکر به قدری زیاد است که به راستی در یک فضای محدود نمی توان به آن اشاره کرد و شاید به ساعت‌ها زمان نیاز باشد.»

*** کارشناس صنایع غذایی: مصرف شکر حتی می تواند بر عواملی که اصلا هم قابل پیش بینی نیست به‌طور مستقیم و غیر مستقیم تاثیر بگذارد.**

❊ ❊ ❊

*** طبق تحقیقات پس از هر بار خوردن شیرینی سیستم ایمنی بدن تا۷۵درصد کارایی خود را از دست می‌دهد و این دقیقا بهترین زمان برای فعال شدن میکروبها و ویروسها است.**

❊ ❊ ❊

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان
تجدید آگهی مناقصه عمومی
یک مرحله‌ای شماره ۰۴۸-۹۳

وزارت نیرو
شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان در نظر دارد نسبت به واگذاری پروژه جمع‌آوری کامل پست ۲۳۰/۶۳/۲۰ کیلوولت سندرک و انتقال آن به پست ۲۳۰/۶۳ کیلوولت پیامبراعظم(ص) و عملیات نصب و راه‌اندازی به پیمانکار واجد شرایط اقدام نماید و لذا از شرکت‌های واجد صلاحیت در این زمینه دعوت بعمل می‌آید با در دست داشتن معرفینامه از شرکت متبوعه و واریز مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال به شماره حساب ۲۱۷۵۰۹۵۴۰۰۲ بنام سایر درآمدهای شرکت برق منطقه‌ای هرمزگان نزد بانک ملی شعبه مرکزی بندرعباس کد ۷۸۰۱ از تاریخ ۹۳/۱۰/۲۳ لغایت ۹۳/۱۰/۲۷ به آدرس: تهران، میدان ونک، خیابان برزیل، ساختمان مرکزی توانیر، بلوک ۲ طبقه سوم، واحد ۲۱۰ با شماره تماس ۸۸۶۷۷۱۷۴-۰۲۱ و یا بندرعباس، بلوار امام خمینی (گلشهر) جنب ناحیه انتظامی ساختمان مرکزی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان، امور تدارکات و قراردادها با تلفن تماس ۴ تا ۳۳۳۳۱۷۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۰۷۹ مراجعه و با ارائه فیش مزبور به فروشنده اسناد (امور تدارکات و قراردادها) یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

توضیحات:
۱- دارا بودن حداقل رتبه پنج (۵) نیرو.
۲- داشتن حداقل یک تجربه کاری موفقیت‌آمیز مشابه با موضوع فعلی مناقصه الزامی و پیشنهاددهنده ملزم به ارائه مستندات مربوطه به ضمیمه اسناد مناقصه درجلسه بوده و در صورت عدم ارائه پاکت مالی نامبرده بازگشایی نخواهد گردید.
۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲۸۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی از صورت‌های مشروحه ذیل در روز برگزاری مناقصه تسلیم گردد:
الف: واریز وجه تضمین به حساب جاری سیبا به شماره ۲۱۷۵۰۹۵۴۴۲۰۰۰ سپرده پیمانکاران نزد بانک ملی شعبه دارائی بندرعباس
ب: ضمانتنامه معتبر بانکی به نفع کارفرما.
۴- دستگاه نظارت: معاونت طرح و توسعه شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان می‌باشد و شرکت‌های متقاضی می‌توانند در خصوص سؤالات فنی خود با داخلی ۲۱۸۰ (دفتر مهندسی طرحها) تماس حاصل فرمایند.
۵- حداکثر مهلت تحویل اسناد به دبیرخانه این شرکت تا ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۲ و بازگشایی پاکات رأس ساعت ۱۰ صبح همان روز در محل امور تدارکات و قراردادها می‌باشد.
۶- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر به دبیرخانه این شرکت ارسال گردد مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷- آگهی ما در سایت‌های iets.mporg.ir و www.tavanir.org.ir قابل مشاهده می‌باشد.

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه‌ای هرمزگان

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت سوم شرکت تعاونی خدمات مهندسی ایمنی کارکنان سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران به شماره ثبت ۲۳۱۳۳۳

بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم دعوت می‌گردد تا در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت سوم که در راس ساعت ۱۵ الی ۱۷ روز سه‌شنبه مورخه ۹۳/۱۱/۱۴ در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در خیابان آزادی نبش شادمهر پ ۴۰۹ طبقه اول واحد ۲ برگزار می‌گردد حضور بهم‌رسانند.

دستور جلسه:
۱- طرح تصویب اساسنامه جدید ابلاغی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

هیئت مدیره

آگهی تغییرات شرکت صنعت خط و پالایش سهامی خاص به شماره ثبت ۱۶۶۴۴۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۸۹۸۴۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۳/۷/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: افراد ذیل به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند: آقای هوشنگ دستگیری به شماره ملی ۱۴۶۵۶۰۸۳۵۴،آقای عبدالامیر ضمیری به شماره ملی ۰۰۳۰۰۵۶۹۷۷، آقای شهریار دیانت به شماره ملی ۲۶۱۹۵۸۲۰۷۵، خانم سیمین دخت مقدم به شماره ملی ۰۰۴۱۷۰۱۳۳۱
مؤسسه حسابرسی آمارگران پاسارگاد به شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۰۳۵۵۰ به سمت بازرس اصلی و محمد رضا گل محمدی به شماره ملی ۰۰۶۱۶۹۹۸۹۶ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
روزنامه کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد.

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

آگهی تغییرات شرکت عمران و مسکن سازه پایدار نارین دژ مهرازی سهامی‌خاص به شماره ثبت ۳۹۱۵۲۱ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۰۹۸۷۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۳/۶/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
شرکت گروه عمران و مسکن سازه پایدار قرن به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۸۵۴۵۷ به نمایندگی رحیم شاکی باهر کدملی ۱۳۸۰۷۷۷۰۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره ، شرکت گروه عمران و مسکن سازه پایدار آذرمهد آذربایجان شرقی به شناسه ملی ۱۰۲۰۰۳۷۷۳۵۹ به نمایندگی ودود ارشد فرد کدملی ۱۴۶۵۳۲۰۹۵۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و شرکت انبوه سازان سبز اندیشان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۷۰۰۱۸ با نمایندگی مرتضی دبستانی کدملی ۰۰۴۵۱۴۲۹۷۱ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای ثابت مدیر عامل به اتفاق یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر است و سایر نامه‌های اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.

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

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای گیلان

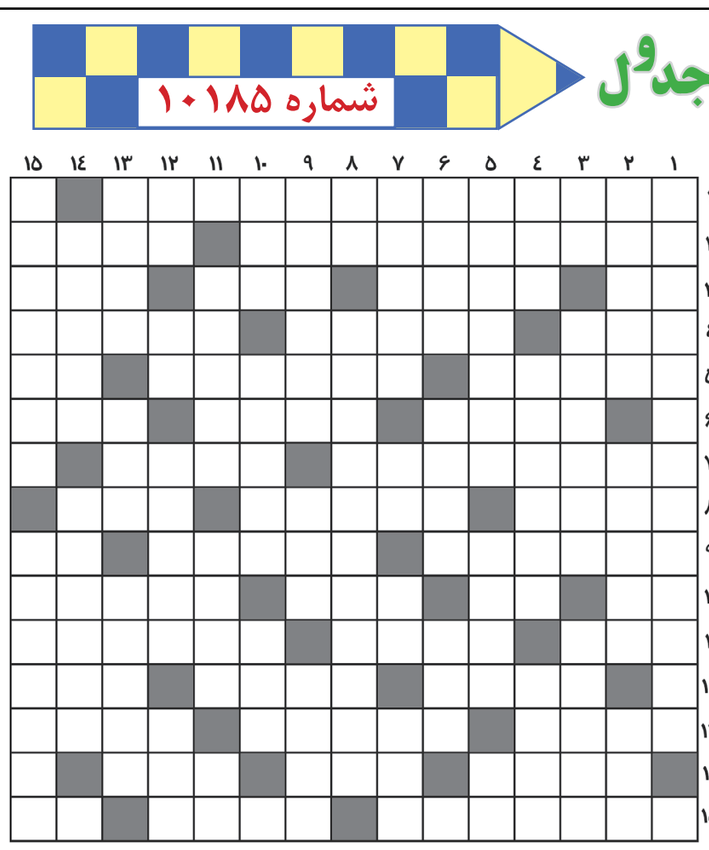
آگهی تجدید مناقصه الف- ب- ۲۲۲-۹۳

نوبت اول

شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان درنظر دارد **تأمین خدمات حفاظت فیزیکی** موردنیاز را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرح اطلاعات مشروحه ذیل واگذار نماید.
۱- موضوع مناقصه: حفاظت فیزیکی از اموال، تجهیزات، ماشین‌آلات، محوطه و تأسیسات مستحدثه ستاد شرکت، سد سفیدرود و سد شهر بیجار به شرح خدمات مندرج در اسناد مناقصه
۲- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان- رشت بلوار امام خمینی.
۳- تاریخ فروش اسناد: از تاریخ سه‌شنبه مورخ ۹۳/۱۰/۲۳ لغایت پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱
۴- محل فروش اسناد: بلوار امام‌خمینی- شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان- ساختمان مالی و پشتیبانی- دفتر امور تدارکات و خدمات پشتیبانی- تلفن: ۰۱۳۳۳۶۶۰۹۱۳
۵- مهلت تحویل پاکات پیشنهادات: تا ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ۹۳/۱۱/۱۱ در محل دبیرخانه حراست شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان
۶- تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۹۳/۱۱/۱۱ در محل دفتر معاونت مالی و پشتیبانی
۷- فروش اسناد مناقصه: اسناد مناقصه با مراجعه حضوری متقاضیان به آدرس مندرج در بند(۴) و در قبال ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی ۲۰۰/۰۰۰ ریالی به حساب شماره ۲۱۷۵۰۸۴۴۱۱۰۰۶ درآمد متفرقه شرکت سهامی آب گیلان نزد بانک ملی شعبه گیل (کد۳۷۱۶) تحویل می‌گردد.
۸- تضمین شرکت در مناقصه: معادل ۹۴۰/۰۰۰/۰۰۰ریال می‌باشد که باید به یکی از طرق زیر صورت پذیرد:
الف- واریز به حساب جاری سیبا ۲۱۷۵۰۸۴۴۰۶۰۰۲ نزد بانک ملی شعبه گیل (کد۳۷۱۶) بنام سپرده جاری شرکت آب منطقه‌ای بابت شرکت در مناقصه.
ب- ارائه ضمانتنامه بانکی (درصورت ارائه ضمانتنامه بانکی) حداقل مدت اعتبار آن از زمان برگزاری مناقصه می‌بایست به مدت سه ماه بوده و برای یک دوره دیگر قابل تمدید باشد.
۹- مدت اعتبار پیشنهادات: ۳ ماه پس از آخرین موعد تسلیم پیشنهاد می‌باشد.
۱۰- شرایط کلی شرکت‌کنندگان: شرکت‌کنندگان می‌بایست گواهینامه تأیید صلاحیت فرماندهی پلیس پیشگیری کشور را دارا بوده و مورد تأیید مرکز حراست وزارت نیرو باشند، همچنین ارائه موارد ذیل الزامی می‌باشد:
۱- کپی برابر با اصل آگهی تأسیس شرکت، اساسنامه شرکت، آخرین تغییرات در روزنامه رسمی با تعیین صاحبان امضای مجاز شرکت
۲- کدشناسه ملی شرکت
۳- سابقه اجرای کار مشابه (حداقل دو مورد)
۴- گواهی امضاء مجاز
۵- کد اقتصادی شرکت
۱۱- هزینه چاپ دو نوبت آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
شماره تماس دفتر امور تدارکات و خدمات پشتیبانی شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان: ۳۳۶۶۰۹۱۳-۰۱۳
آدرس اینترنتی شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان:
WWW.GLRW.IR
آدرس اینترنتی مدیریت منابع آب ایران: WWW.WRM.IR
آدرس اینترنتی پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات: iets.mporg.ir

شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان

جدول شماره ۱۰۱۸۵

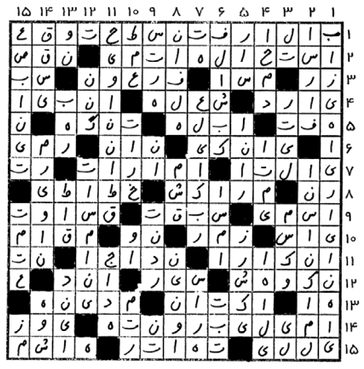


افقی:

۱- تشکیل آن گامی اساسی است برای مبارزه با مفاسد اداری ۲- غم‌انگیزترین تراژدی شاهنامه- اولین آموزشگاه انسان‌سازی ۳- آب در زبان آذری- شهر زادگاه خواجه عبدالله انصاری- واحد عمر- بوته‌های اولیه برنج که در شالیزار کشت می‌شود ۴- نویسنده مشهور قرن بیستم آلمان- از گناهان خود استغفار کردن- آتش‌فشان خاموش سرزمین سیستان ۵- مرکز استان خوزستان- نوعی بیماری- طاقت و توان ۶- دریاچه‌ای در کشور سوئیس- مزرعه‌ای است برای کشت آخرت- غذای کامل ۷- مردمانی که برای اولین بار در جهان حکومت پارلمانی تشکیل دادند- هم ماشین دارد و هم حیوانات ۸- عملی نهی شده- فراموشی- از القاب اشرافی در کشور بریتانیا ۹- خالق مثنوی موش و گربه- اسیدی که اساس ساختمان پروتئین‌ها را تشکیل می‌دهد- مادر عرب ۱۰- فروفتگی ظروف فلزی بر اثر ضربه- موضوع یک قطعه موسیقی- یکی از دو مجلس تصمیم‌گیرنده در کشور ایتالیا- یکی از موفق‌ترین نویسندگان کتاب بخش کودک و نوجوانان در سال‌های اخیر ۱۱- بستن- شاعر و نویسنده- نمایشنامه‌ای از ویلیام شکسپیر ۱۲- حزبی که هیتلر را به قدرت رساند- پارسنگ ترازو- پیمانه‌ای برای اجرای احکام شرعی ۱۳- کسی که بر روی چوب و سنگ کنده‌کاری می‌کند- پدر شعر فارسی- ریز نمرات ۱۴- کارتی برای حضور در میهمانی- نوعی برادر و خواهر- یکی از حامل‌های انرژی ۱۵- عملی که باعث می‌گردد خداوند عذاب را از انسان دور نماید- بمب ویتامین ث در میان میوه‌ها- مجازات شرعی.

عمودی:

۱- یکی از طولانی‌ترین برنامه‌های مفید مذهبی و آموزشی که تاکنون از شبکه یک سیما پخش شده و می‌شود ۲- کار همیشگی شیطان در رابطه با انسان- از مشاغل بالا در دولت‌ها- قبله اول مسلمانان ۳- ورق روزنامه- ترسناک و وحشت‌انگیز- امام علی علیه‌السلام آن را گنجی بی‌پایان برشمرده‌اند ۴- واژه‌ای که معمولا در آخر نوشته‌های خوش‌نویسی آورده می‌شود- یکی از تیم‌هایی که در گروه ایران قرار دارند- باد گلو ۵- اثری از جلال آل‌احمد- کلید بهشت- سر بالای آن در صورت است ۶- زبان- کودک از زبان خود کودک- صومعه و عبادتگاه ۷- در زبان شاعرانه همان دودی است که از آتش زدن حاصل می‌گردد- پایه و اساس- بله به زبان ایتالیایی- زه کمان ۸- نوعی شیرینی- فیلمی از کیانوش عیاری ۹- داستان آن را شهید بزرگوار آیت‌الله مطهری نوشته‌اند- کلمه کار خراب کن- زشت و سخیف ۱۰- از بیماری‌های مسری که معمولا در فصل گرما شیوع پیدا می‌کند- از شهرهای میزبان فوتبال قهرمانی آسیا در این روزها- چای در زبان عربی ۱۱- از سدهای در حال خشک شدن آب تهران- سخن‌چین- رایحه ۱۲- گل این فصل- جلال و شکوه- نگرانی و اضطراب- مبرا و بی‌گناه ۱۲- فیلسوف مشهور آلمانی که کتاب نقاد عقل مطلق وی معروف است- ماه در زبان عربی- چسباندن عکس یا هر چیز دیگر ۱۴- آدرس- قاضی تحقیق پرونده ۱۵- فرمانده شهید سپاه خرمشهر- خطاط مشهور دوره صفویه که توسط عوامل حکومت مثله گردید.



شرایط و فرم تقاضای اشتراک نشریات کیهان در خارج از کشور

موسسه کیهان در راستای ارائه خدمات فرهنگی جهت هموطنان به ویژه دانشجویان ایرانی خارج از کشور، نرخ اشتراک نشریات خود را به شرح ذیل اعلام می‌دارد. در صورت تمایل به اشتراک و یا تمدید می‌توانید براساس این فرم، مبلغ اشتراک را به **حساب ۰۱۰۶۷۱۳۵۹۵۰۰۹ (سیبا)** بانک ملی شعبه سعدی جنوبی کد ۶۹ به نام حسین شریعتمداری (موسسه کیهان)واریز نموده و اصل فیش بانکی را به همراه فرم تکمیل شده با پست سفارشی به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** واحد آبونمان روابط بین‌الملل ارسال فرمائید.

بهای اشتراک ریالی نشریات ارسالی به خارج از کشور «دوره یکساله»

نشریات	دوره انتشار	آسیا آسیای میانه		اروپا		آمریکا- کانادا- ژاپن آفریقا- اقیانوسیه	
		پست عادی	پست سفارشی	پست عادی	پست سفارشی	پست عادی	پست سفارشی
کیهان فارسی	روزانه	۹/۶۰۰/۰۰۰	۱۵/۸۲۵/۰۰۰	۱۱/۸۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۲۵/۰۰۰	۱۶/۸۰۰/۰۰۰	۲۲/۶۵۰/۰۰۰
کیهان انگلیسی	روزانه	۱۱/۱۰۰/۰۰۰	۱۷/۳۲۵/۰۰۰	۱۳/۳۰۰/۰۰۰	۱۹/۵۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان عربی	روزانه	۱۱/۱۰۰/۰۰۰	۱۷/۳۲۵/۰۰۰	۱۳/۳۰۰/۰۰۰	۱۹/۵۲۵/۰۰۰	۱۸/۳۰۰/۰۰۰	۲۴/۱۵۰/۰۰۰
کیهان ورزشی	هفتگی	۵/۷۷۵/۰۰۰	۹/۴۷۵/۰۰۰	۷/۱۰۰/۰۰۰	۱۰/۷۷۵/۰۰۰	۱۰/۰۵۰/۰۰۰	۱۳/۵۰۰/۰۰۰
مجله زن روز	هفتگی	۵/۵۲۵/۰۰۰	۹/۲۲۵/۰۰۰	۶/۸۵۰/۰۰۰	۱۰/۵۲۵/۰۰۰	۹/۸۰۰/۰۰۰	۱۳/۲۵۰/۰۰۰
کیهان بچه‌ها	دوهفته‌نامه	۵/۲۷۵/۰۰۰	۸/۹۷۵/۰۰۰	۶/۶۰۰/۰۰۰	۱۰/۲۷۵/۰۰۰	۹/۵۵۰/۰۰۰	۱۳/۰۰۰/۰۰۰
کیهان فرهنگی	دوماهانه	۷۵۳/۰۰۰	۱/۱۹۷/۰۰۰	۹۱۲/۰۰۰	۱/۳۵۳/۰۰۰	۱/۲۶۶/۰۰۰	۱/۶۸۰/۰۰۰

توضیحات: ۱- آدرس مشترک را با حروف بزرگ لاتین، بصورت کامل و خوانا مرقوم فرمائید. ۲-یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری فرمائید. ۳-مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود. ۴-ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچگونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.

مشخصات مشترک:
Name:.....
Address:.....
.....
مشخصات متقاضی:
نام و نام خانوادگی: ..... مبلغ پرداختی: ..... نشریه..... به مدت: ..... ماه
کدپستی:..... تلفن ثابت: ..... تلفن همراه: .....
پست الکترونیکی .....
آدرس پستی: .....

واحد آبونمان روابط بین‌الملل موسسه کیهان

تلفن: ۰۲۱۳۳۹۱۳۲۳۸ نمابر: ۰۲۱۳۳۹۱۰۹۲۲ پست الکترونیکی: int-affairs@kayhannews.ir سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۱۲۲۰۱۲۱۲۸۴