نور آبی ساطع‌شده از وسایل الکترونیکی قاتل خواب باکیفیت

کم‌خوابی و بی‌خوابی چالش بزرگ سبک زندگی امروزی

تارا وحیدی

بخش نخست

یکی از انواع اختـــلال خواب، اختلال بی‌خوابی یا اینسومنیا اســـت که در آن فرد در به خواب رفتن یا در خواب ماندن مشـــکل دارد. میزان خواب موردنیاز در هر فرد متفاوت است؛ اما به‌صورت میانگین بیشتر بزرگسالان به هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. این اختلال باعث می‌شود افراد مبتلا نتوانند انرژی موردنیاز خود از خوابیدن را دریافت کنند و باعث کاهش سطح انرژی، سلامت، عملکرد کاری و کیفیت زندگی می‌شود.

اختلال بی‌خوابی می‌تواند به دلیل اســـترس و اضطراب، اختلالات هورمونی، بیماری‌های گوارشـــی و سفرهای هوائی طولانی‌مدت ایجاد شود. اگر فردی مشکلات خواب را حداقل سه بار در هفته و به مدت سه ماه تجربه کند و این اختلالات خواب منجر به ایجاد اختلال در فعالیت‌های روزانه و پریشانی شود؛ فرد به اختلال بی‌خوابی مبتلا است. درمان اختلال بی‌خوابی درصورتی که به آن رســـیدگی شود ساده است و با ایجاد چند تغییر کوچک در زندگی نیز امکان‌پذیر است.

اعتیاد به فضای مجازی و بی‌خوابی

روبه‌روی تلویزیون در اتاق نشیمن چرت می‌زنم. ناگهان درد شدیدی در طرف چپ قفسه سینه‌ام حس می‌کنم که خواب را از چشمانم می‌رباید. درد هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود. تمام توانم را جمع کرده تا بچه‌ها و همسرم را که هر کدامشان در اتاقی مشغول کاری هستند، صدا بزنم. صدایم خوشبختانه رساست، اما انگارنه‌انگار! درد می‌رود و من توان این را دارم که به تلفن ثابت خانه با گوشی تلفن همراهم زنگ‌زده و ببینم آیا این بار کسی متوجه می‌شود؟ تا اولین زنگ تلفن شنیده می‌شود، همسر و دو دخترم از اتاق‌های دیگر درحالی که یکی‌شان تبلت به دست مشغول بازی است، دیگری با گوشی فیلم می‌بیند و همســـرم هم در سیستم شـــاد دارد تکالیف دو دخترم را حل می‌کند! به سمت تلفن ثابت می‌روند.

با دلخوری از آنها می‌پرسم: «واقعاً صدای داد چند لحظه پیش مرا نشنیدید؟»

پدر یک خانواده: بچه‌ها دست‌کم یک نصف شـــب بـــه رختخواب می‌رونـــد و وقتی هم کـــه بیدارند آن‌قدر سرشـــان در گوشی‌هایش است که اصلاً فرصت دیدن و حرف زدن با هم را نداریم.

آنچه در بالا خواندید، خاطره‌ای است که هومن آشتیانی پدر یک خانواده از اسارت اعضای خانواده‌اش در دام فضای مجازی به تصویر می‌کشد. وی با دلخوری می‌گوید: «بچه‌ها دست‌کم یک نصف شـــب به رختخواب می‌روند و وقتی هم که بیدارند، آن‌قدر سرشان در گوشی‌هایش است که اصلاً فرصت دیدن و حرف‌زدن با هم را نداریم.»

هنگام خواب از گوشی همراه استفاده نکنید

چراغ‌ها همه خاموش و اعضای خانواده در خوابند، اما تو همچنان خیره به نور آبی گوشی‌ات سرگرم پرسه زدن در فضای مجازی هستی، بی‌آنکه بدانی این نور آبی مستقیم و ساطع شده از گوشی همراهت هنگام خواب و وقتی اتاق تاریک است، چه اثرات مخربی می‌تواند بر سلامت جسم و روانت داشته باشد؟!

امروزه نور مصنوعی یکی از دلایل اصلی محرومیت از خواب محسوب می‌شـــود و نور ساطع شده از نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر ساطع می‌شود، حتی یک گام فراتر رفته و شرایط بدتری را رقم می‌زند. این نور که به نام «نور آبی» شناخته می‌شود می‌تواند با مجبور کردن بدن به بیدار باقی ماندن در چرخه خواب انسان اختلال ایجاد کند. نور آبی به‌ویژه برای اینکه مغز متوجه فرا رســـیدن صبح شود بسیار مؤثر است، اما هنگام شب و زمان خواب، مغز نیازی به آن ندارد. راه‌حل؟ هنگام شب و پیش از خواب از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند استفاده نکنید.

لیلا مقبلی، روانپزشک برایمان توضیح می‌دهد: «افزایش بی‌خوابـــی بین مردم به‌نوعی با افزایش اســـتفاده از فناوری و گوشی‌های هوشمند پیوند خورده است. به طور معمول، هنگام شـــب، نور قرمز بیشـــتری وجود دارد که بدن را برای خواب آماده می‌کند. هنگامی که نور آبی ساطع شده از دستگاه‌های الکترونیکی در این شرایط اختلال ایجاد می‌کند، بدن به طور کامل بی‌دفاع می‌شود.»

از این روانپزشـــک سؤال می‌کنم: «چرا نباید هنگام شب از دســـتگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند استفاده کرد؟» وی در ادامه پاسخ می‌دهد: «نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب بدن را تنظیم می‌کند. اگر چرخه خواب به‌خوبی تنظیم نشده باشد، دیگر خواب کافی که به آن نیاز دارید را تجربه نخواهید کرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامت مختلف مانند سطوح بالاتر اضطراب، خطر بیشتر ابتلا به سکته مغزی، دیابت و چاقی، سرکوب سیستم ایمنی و افزایش فشارخون منجر شود.»

وی تأکید دارد پاســـخ بالا تنها درباره یکی از ده‌ها آسیب مخرب اســـتفاده از گوشی همراه در هنگام خواب است و برای این عادت نادرست می‌توان ده‌ها آسیب جدی را متذکر شد.

این روانپزشـــک در تکمیـــل صحبت‌هایش برای غلبه بر بی‌خوابی ناشـــی از ساطع شـــدن نور آبی توصیه دارد: «عدم اســـتفاده از دستگاه‌های الکترونیکی یک تا دو ساعت پیش از خواب یکی از توصیه‌های جدی اســـت. ترک عادت استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند و لپ‌تاپ پیش از خواب می‌تواند بسیار دشوار باشد. اما پس از آگاهی از فواید پرهیز از این کار نباید مشکلی با ترک این عادت مضر داشته باشید.

در آغاز می‌توانید ۳۰ دقیقه پیش از خواب دستگاه خود را خاموش کرده و کنار بگذارید و پس از آن، به‌تدریج این مدت‌زمان را افزایش داده تا به یک تا دو ساعت برسد.

خاموش کردن چراغ‌ها توصیه دیگری برای غلبه بر بی‌خوابی است. خاموش کردن چراغ‌ها یا کاهش نور آنها چند ساعت پیش از خواب را مد نظر قرار دهید. با این کار سیگنال تاریک شدن محیط به مغز ارســـال شـــده و ملاتونین ترشح می‌شود که به راحت‌تر خوابیدن کمک می‌کند. نور قرمز هنگام شب با چشم‌ها مهربان‌تر بوده و امکان کسب آرامش را به جای افزایش هوشیاری ناشی از مواجهه با نور آبی فراهم می‌کند.»

اهم دلایل ایجاد بی‌خوابی

بی‌خوابی شبانه اینسومنیا به‌نوعی اختلال خواب اشاره دارد. اگر دچار بی‌خوابی هستید، احتمالاً علائم زیر را تجربه می‌کنید:

- به‌سختی به خواب می‌روید، به‌سختی در خواب باقی می‌مانید و یا هر دو.
- بعد از چندین ســـاعت خواب بیدار می‌شـــوید، اما باز هم احساس خستگی دارید.
- احســـاس خستگی در طول روز و مشکل در عملکرد روزانه خود دارید.

یک روانپزشـــک: افزایش بی‌خوابی بین مردم به‌نوعی با افزایش استفاده از فناوری و گوشی‌های هوشمند پیوند خورده اســـت. به طور معمول، هنگام شب، نور قرمز بیشـــتری وجود دارد که بدن را برای خواب آماده می‌کند. هنگامی که نور آبی ســـاطع شده از دستگاه‌های الکترونیکی در این شرایط اختلال ایجاد می‌کند، بدن به طور کامل بی‌دفاع می‌شود.

خـــواب باکیفیت نقش مهمی در کیفیـــت زندگی دارد. نخوابیدن به طور منظم می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و جســـمی داشـــته باشـــد، البته کیفیت زندگی را نیز همان‌طور که گفتیم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. حدود یک‌ســـوم از کل بزرگســـالان برخی از علائم بی‌خوابی شبانه را گزارش می‌کنند. در ۶ تا ۱۰ درصد از بزرگسالان علائم آن‌قدر شدید هستند که تشـــخیص اختلال بی‌خوابی داده می‌شود. ایجاد اختلال بی‌خوابی می‌تواند دلایل متفاوت و مختلفی داشته باشد کـــه هر فرد می‌تواند به دلیل ترکیبی از این دلایل به اختلال بی‌خوابی یا اینسومنیا دچار شده باشد. مهم‌ترین دلایل ایجاد اختلال بی‌خوابی را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

بیماری‌های جسمی: برخی از افراد به دلیل مشکلات جسمی و سلامتی مانند دردهای مزمن بدنی، مشکلات ریوی، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی و اختلالات هورمونی مانند بیماری تیروئید دچار اختلال بی‌خوابی شوند.

اختلالات روانشناختی: افرادی که درگیر انواع اختلالات روانی هستند می‌توانند از بی‌خوابی رنج ببرند. اختلال استرس پس از ســـانحه، افسردگی، اســـترس و اضطراب و اختلالات دوقطبی می‌تواند باعث ایجاد بی‌خوابی شود.

عادت‌های رفتاری نادرست در هنگام خواب: برخی افراد به دلیل داشـــتن عادت‌های رفتاری نامناسب در هنگام خواب نمی‌توانند در طول شبانه‌روز خواب خوبی را تجربه کنند. رفتارهایی مانند چرت عصرانه، انجام فعالیت‌های تحریک‌کننده قبل از خواب، استفاده از گوشی در تخت، محیط خواب ناآرام و استفاده از تخت برای کارکردن و غذا خوردن شامل عادت‌های رفتاری نادرست می‌شود.

سبک زندگی نامناسب: یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد بی‌خوابی سبک زندگی نامناسب است. افرادی که فعالیت بدنی کافی ندارند و در رژیم غذایی خود از آب و پروتئین کافی استفاده نمی‌کنند به این اختلال دچار می‌شوند. پرخوری شبانه و استفاده زیاد از کافئین نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

استفاده از داروها: در برخی موارد علت بی‌خوابی می‌تواند استفاده از برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی، داروهای فشارخون و آسم باشد.

درمان اختلال اینسومنیا

بهترین راه درمان اختلال بی‌خوابی فهمیدن ریشه مشکل اســـت. بعد از شناختن ریشه مشـــکل اقدام به اجرای راه‌های مختلف درمانی می‌گـــردد. از جمله مهم‌ترین راه‌های درمانی می‌تـــوان به روان‌درمانی، درمان اختلال خواب با نوروفیدبک، دارودرمانی و تغییر سبک زندگی اشاره کرد. عادت‌های رفتاری که می‌تواند باعث شود خواب افراد به مشکل بخورد باید رفع شود و عادت‌های سالم جایگزین آن شود.

رضا عبادی یک روانشناس ضمن اشاره به اینکه برای رفع مشکل بی‌خوابی راه‌های مختلفی وجود دارند، می‌گوید: «انواع داروها برای بیماران مبتلا به انواع اختلال بی‌خوابی وجود دارد که داروهای ضدافسردگی، بنزودیازپین‌ها، زولپیدوم و رامل‌تئون از جمله پرکاربردترین داروها مورداســـتفاده در درمان اختلال بی‌خوابی هستند. یکی دیگر از روش‌های درمانی برای اختلال اینسومنیا روان‌درمانی است. یکی از مهم‌ترین دلایل اختلال اینسومنیا مشکلات روانی است که برای فرد رخ می‌دهد. در این میان از روش‌های رفتاردرمانی شناختی، روانکاوی، هیپنوتیزم درمانی، تکنیک‌های ریلکسیشن و سایر روش‌ها برای رفع این مشکل استفاده می‌گردد. درمان اختلال بی‌خوابی می‌تواند ساده باشد درصورتی که این اختلال به‌سرعت شناسایی شود و علت آن مشخص باشد.»

عوارض بی‌خوابی و راه‌های پیشگیری

بدن و مغز ما به خواب احتیاج دارند تا بتوانند خود را ترمیم کنند. همچنین خواب در یادگیری و حفظ خاطرات بسیار مهم است. اگر بی‌خوابی شما را بیدار نگه می‌دارد، ممکن است این موارد علت بی‌خوابی باشد: فشارخون بالا، چاقی و افسردگی.

عادت‌های خوب خواب، که اصطلاحاً به آن بهداشت خواب نیز گفته می‌شود، می‌تواند به شما در غلبه بر بی‌خوابی کمک کند.

ریحانه میری یک روان درمانگر چند توصیه برای بهبود کیفیت خواب ارائه می‌دهد: «هر شب در یک زمان ثابت به تخت خواب بروید و هر روز صبح در همان ساعت بیدار شوید. سعی کنید در طول روز چرت نزنید، زیرا ممکن است باعث شود در شب کمتر بخوابید. قبل از خواب از تلفن همراه یا کتاب‌های الکترونیکی استفاده نکنید. نور آنها می‌تواند خوابیدن را سخت‌تر کند. در اواخر روز از نوشیدن کافئین و مصرف نیکوتین خودداری کنید. کافئین و نیکوتین محرک هستند و می‌توانند مانع خواب رفتن شما شوند. به طور منظم ورزش کنید. سعی کنید قبل از ساعت خواب ورزش نکنید، زیرا ممکن است خوابیدن سخت شود. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند حداقل ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید. اواخر روز وعده غذایی سنگین نخورید، اما یک میان وعده ســـبک قبل از خواب ممکن است به شما در خـــواب کمک کند. اتاق خواب خود را راحت کنید. تاریک، ساکت و نه خیلی گرم نه خیلی سرد. اگر مسئله نور هست، از چشم بند خواب استفاده کنید. برای پوشاندن صداها، اسفنج گوش، فن و یا کولر را امتحان کنید. قبل از خواب یک روتین ثابت را دنبال کنید. کتاب بخوانید، موسیقی گوش دهید یا حمام کنید. اگر نمی‌توانید بخوابید و خوابتان نمی‌آید، برخیزید و کاری آرام‌بخش انجام دهید، مانند خواندن تا زمانی که احساس خواب کنید. اگر عادت دارید که دراز بکشید و افکار نگران‌کننده داشته باشـــید، قبل از اینکه به رختخواب بروید، این افکار را لیست کنید. این کار به شـــما کمک می‌کند نگرانی‌های خود را برای آن شب کنار بگذارید.

یک روانشـــناس: درمان اختلال بی‌خوابی می‌تواند ســـاده باشـــد درصورتی‌کـــه ایـــن اختـــلال به‌ســـرعت شناسایی شود و علت آن مشخص باشد.

آگهـی مناقصـه عمومـی شمـاره ۱۱۸۱۳/ ۱۴۰۲

سازمان انتقال خون ایران

سازمان انتقال خون ایران در نظر دارد طی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای، کیت، اقلام مصرفی و خدمات فنی جهت انجام ۱۶۸۰۰۰۰ تست ABO/Rh و ۱۶۸,۰۰۰ تست Weak-D و ۶۰,۰۰۰ تست فنوتیپ سیستم Rh&Kell را با تکنیک Solid Phase، به منظور بهره‌برداری در مراکز انتقال خون را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شماره سامانه **۲۰۰۲۰۰۳۰۰۰۰۰۰۰۴۷** خریداری کند.

لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی WWW.Setadiran.ir انجام خواهد شد.

متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، در سایت مذکور ثبت‌نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت دارند. به پیشنهادهای دریافتی خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

متقاضیان باید اسناد مناقصه شامل شرایط عمومی و اختصاصی را حداکثر تا تاریخ۱۴۰۲/۱۲/۰۴ از طریق سامانه ستاد به نشانی WWW.Setadiran.ir دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه، مدارک لازم را شامل پاکت‌های الف، ب و ج تهیه و به روش آموزشی به صورت فایل‌های PDF تا تاریخ۱۴۰۲/۱۲/۱۴در سامانه درج و رسید دریافت نمایند. پیشنهادهای دریافتی رأس ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۵ در کمیسیون مناقصه به نشانی سازمان انتقال خون ایران واقع در تهران، تقاطع بزرگراه‌های شیخ فضل‌اله نوری و شهید همت، بلوک B طبقه دوم سالن اجتماعات دکتر اعلا سازمان بررسی و نتیجه متعاقباً اعلام خواهد شد.

ضمانت شرکت در فرآیند ارجاع کار ۷,۶۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و به صورت ضمانتنامه بانکی صادره از یکی از بانک‌های رسمی کشور به نام سازمان انتقال خون ایران دارای اعتبار تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۵ و قابل تمدید، یا به صورت وجه نقد واریز شده به حساب ۴۰۰۱۰۳۴۲۰۶۳۷۱۵۶۹ به نام سپرده جاری نزد بانک مرکزی کد ۵۰ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی ایران به نام سازمان انتقال خون می‌باشد. مناقصه‌گران باید اصل ضمانت مذکور را تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ در پاکت الف به صورت لاک و مهر شده به نشانی مذکور بلوک C واحد امور قراردادها تحویل و رسید دریافت دارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره **۸۲۰۵۲۱۸۸** واحد امور قراردادها، و جهت انجام مراحل عضویت در سامانه با مرکز تماس سامانه به شماره **۱۴۵۶** و دفتر ثبت‌نام به شماره **۸۸۹۹۹۹۳۷** تماس حاصل فرمایید.

م الف ۴۵۱۳

روابط عمومی، جذب و نگهداری اهدا کنندگان
سازمان انتقال خون ایران

شناسه آگهی: ۱۶۶۸۸۵۱

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۲

متقاضیـــان محتـــرم می‌تواننـــد بـــا توجـــه بـــه جـــدول زیـــر نســـبت بـــه انتخـــاب هـــر یـــک از نشـــریات مـــورد علاقـــه و واریـــز مبلغ اشـــتراک به **شـــماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشـــارات کیهان و ارســـال 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 شـــد: ترازنامه و حســـاب ســـود و زیان سال مالی۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موســـسه حسابرسی ترازنما همکاران به شناســـه ملـــی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به ســـمت بـــازرس اصلی و خانم نیرالســـادات سلیمان ریـــزی بـــه شـــماره ملـــی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به ســـمت بـــازرس علی‌البـــدل بـــرای مدت یک سال مالی انتخاب شـــدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو ســـال به قرار ذیل تعییـــن گردیدند: آقای هـــادی غلامی به شـــماره ملـــی۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ بـــه ســـمت عضـــو هیئت‌مدیره آقـــای غلامعلـــی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقـــای محســـن غلامـــی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ بـــه ســـمت نائـــب رئیس هیئت‌مدیـــره آقـــای مهدی غلامـــی بـــه شـــماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ بـــه ســـمت مدیرعامـــل و عضو هیئت‌مدیـــره کلیه اســـناد و اوراق بهـــادار و تعهـــدآور شـــرکت از قبیل چک سفته بـــروات قراردادهـــا و عقود اسلامی 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 شرکت سهامی خاص گروه طلیعه‌سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به شماره ثبت ۲۴۴۷۰۰

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد شرکت مهندسی آماد بهینه‌ساز به شناســـه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ و به نمایندگی علی حمیدی به شـــماره ملی ۰۰۶۸۸۱۴۲۸۳ به سمت نایب رئیـــس هیئت‌مدیره تـــا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شـــرکت بازرســـی مهندســـی و کنترل کیفیت ســـنجش گستر دانا به شناســـه ملـــی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به نمایندگی احمـــد بی‌طـــرف به شـــماره ملـــی ۲۵۹۵۲۹۶۴۰۱ به ســـمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ بنیاد تعاون ســـپاه پاسداران انقلاب اســـلامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۹۴۳ و بـــه نمایندگی حســـنعلی لطفعلی زاده به شماره ملی ۲۲۹۶۶۴۳۸۲۵ به سمت مدیرعامل و عضـــو هیئت‌مدیره تـــا تاریـــخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اســـناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک سفته برات قراردادها و عقود با امضاء ثابت مدیرعامل به همراه مدیر مالی (آقای محمدرضا مافی‌ها) و یا یکـــی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شـــرکت و اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

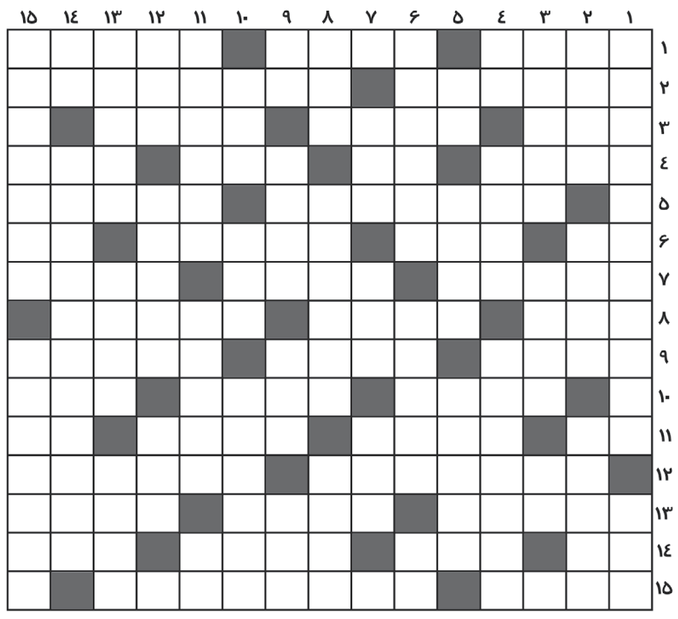
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص گروه طلیعه‌سبز جهان به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵۰ و به شماره ثبت ۲۴۴۷۰۰

به اســـتناد صورتجلســـه مجمع عمومی عـــادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رســـید. شرکت مهندسی آماد بهینه ســـاز به شناســـه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بازرسی مهندســـی و کنترل کیفیت سنجش‌گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بنیاد تعاون سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۹۴۳ به سمت عضو هیئت‌مدیـــره تا تاریـــخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند آقای مهدی شـــریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به ســـمت بازرس علی‌البدل تا پایان ســـال مالی و موسسه حسابرســـی نیک‌اندیشان افضل حســـابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان ســـال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

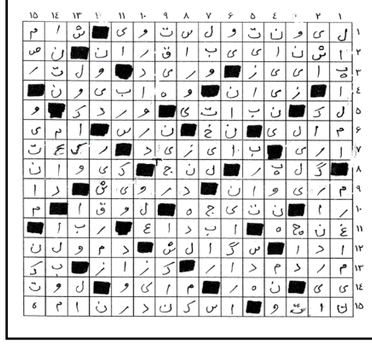
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

جدول شماره ۱۲۷۲۴



افقی:

۱- دانـــش نمودارها- غزوه‌ای کـــه در آن جعفر طیار به شـــهادت رســـید- اثری از محمود ابراهیم آیتی مترجم تاریخ یعقوبـــی ۲- جنگی که خوارج بـــر مولای متقیان تحمیل کردند- کامل‌ترین کتاب آســـمانی که محافظت از آن را خـــود خداوند رحمان برعهده گرفته اســـت ۳- از اعیاد ایرانیان باستان که در بهمن‌ماه برگزار می‌شد- یکی از داوران معروف و اســـبق فوتبال ایران- شاخه‌ای در علم ریاضـــی که به چهار عمل اصلی می‌پـــردازد ۴- از وزرای ســـلطان محمود غزنوی که پیشه شبانی داشت- بتی در زمان جاهلیت- یاد و نامش آرامش‌بخش دل‌هاست- سود و منفعت ۵- هم مایه حیات اســـت و هم منبع مهر برای نوزادان- یکی از مدافعان این فصل باشـــگاه تراکتورسازی ۶- خرس سماوی- مســـیر رفت و آمد- نمایشنامه‌نویس مشـــهور فرانسوی که آثار زیادی از جمله مریض خیالی را در کارنامه خود دارد- خط پیاده‌روی ۷- پدر شعر فارسی- سازمان فضانوردی آمریکا- این زمین‌شناس معروف آلمانی نخستین کسی اســـت که ســـنگ‌ها را به صورت علمی طبقه‌بندی کرد ۸- عضو مهمی که دچار سکته می‌شود- نخست‌وزیر معروف گاندی- خوگرفته و انس گرفته ۹- برگه تحویل کالا- هیئت برگزیده و مورد اعتماد- مجموعه هفت شهری که مرکز آن شهر تیسفون پایتخت ساسانیان بود ۱۰- از پهلوانان شـــاهنامه- پایتخت کشور هندوستان- ســـوره‌ای که در آن احکام ارث آمده است ۱۱- گرداگرد لب و دهان- دومین شـــهر بزرگ فرانسه- آخرین تراژدی ولتر- شـــهری که دوباره بنا گردید ۱۲- فیلمی از رسول ملاقلی‌پور- یکی از حواس پنجگانه ۱۳- استانی در کشور عراق- شهری در فرانسه- نوعی گل ۱۴- نیا و پدربزرگ- یکی از فقیرترین کشـــورهای خاورمیانه- تایپدکننده- از واحدهای پول خـــرد در اروپا ۱۵- نوعی انگور- هورمونی که از غده فوق کلیوی ترشح و باعث افزایش فشارخون و تندی ضربان قلب می‌گردد.

عمودی:

۱- کتابی از استاد شـــهید مرتضی مطهری- سوره پنجاه و سوم قرآن کریم ۲- قائم آل محمد(ص)- یکی از حواریون حضرت مسیح(ع)- روشنایی افق قبل از طلوع آفتاب ۳- مـــاده‌ای در خون که باعث اختلال می‌گردد- عنوانی برای معلمان دبیرســـتانی- تکرار یک حرف ۴- چهره و رخســـار- دانا و باهوش- یکی از مناطق جنگـــی در دوران دفاع مقدس ۵- ضمیر اشاره به دور- شهری در استان کرمان- سخن دوپهلو ۶- شمسی آن را باید در آسمان دنبال کرد- فیلمی از داریوش مهرجویی- آخرین توان ۷- لباس بلندی برای مردان- جنگ آن سال‌هاست از طرف استکبار جهانی علیه کشورهای جهان سوم آغاز شده است- نوعی برنج پرمحصول ۸- از القاب امام نهم علیه‌السلام- از شهرهای مهم استان تهران- خالق ایلیاد و اودیسه ۹- ریختن ناگهانی دل- ســـمبل وقـــت در میان پرنـــدگان- تایید خودمانی- فوق ســـتاره تیم ملی فوتبال کره جنوبی ۱۰- دومین غزوه پیامبر اکرم(ص) با کفار قریش- شیشـــه آزمایشگاهی- کشوری در قاره ســـیاه ۱۱- از رشته‌های مهم علوم دانشگاهی- شخصیت اول فیلم ســـازدهنی - سرای مهر و کین ۱۲- رودی در استان مازندران- رود مرزی میان ایران و عراق- خوب و پسندیده ۱۳- منطقه‌ای خوش آب و هوا در شمال تهران- از آب‌های پاک‌کننده- نوعی آشپزخانه ۱۴- نوعی پارچه نخی- فیلسوف مشهور انگلیسی که علوم را طبق روش علمی طبقه‌بندی کرد ۱۵- اثری از فرامرز ابن خداداد که در آیین عیاری و جوانمردی نوشته شده است- کشوری در آفریقا که آن را سوئیس قاره سیاه نامیده‌اند.