کم‌خوابی و بی‌خوابی چالش بزرگ سبک زندگی امروزی

شکست بختک بی‌خوابی با عادت‌های درست

بخش دوم

بی‌خوابی یک اختلال رایج است که باعث می‌شود به‌سختی به خواب بروید، در حفظ خواب مشکل داشته باشید یا خیلی زود از خواب بیدار شوید و نتوانید دوباره بخوابید. این مشکل نه‌تنها سطح انرژی و خلق‌وخوی شما را تغییر می‌دهد، بلکه روی سلامتی، عملکرد کاری و کیفیت زندگی‌تان هم تأثیر می‌گذارد. بی‌خوابی ممکن است به دلیل استرس اتفاق بیفتد یا نتیجه یک مشکل پزشکی باشد.

آپنه خواب وضعیتی است که در آن تنفس شما به طور مکرر در حین خواب متوقف می‌شود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، از خواب بیدار می‌شوید تا تنفس را از سر بگیرید. این وقفه‌های متعدد روی کیفیت خواب شما تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند در طول روز به‌شدت احساس خستگی کنید. از علائم آپنه خواب می‌توان به خوروپف با صدای بلند، نفس‌نفس زدن در هنگام خواب، بیدار شدن با دهان خشک، سردرد صبحگاهی و خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز اشاره کرد.

رژیم غذایی سالم و درمان بی‌خوابی

تغییرات مربوط به عادت‌های و رژیم غذایی و همچنین مصـرف غذاهایی که به درمان اختلالات مربوط به بی‌خوابی کمک می‌کنند تأثیرات فراوانی بر درمان این اختلال می‌گذارد؛ جالب است بدانید بیشتر افرادی که به اختلال بی‌خوابی دچار هستند، رژیم غذایی ناسالم و عادت‌های نامناسبی را دارند.

رؤیا ضیایی، مشـاور تغذیه برایمان درباره غذاهایی که مصرفشان قبل از زمان خواب شبانه اختلال بی‌خوابی را رقم می‌زند، توضیح می‌دهد: «برای تغییر رژیم غذایی بهتر است قبل از خواب از مصرف کربوهیدرات و قند زیاد، غلات و حبوبات بپرهیزید. مصرف غذاهای چرب را به زمانی دیگر موکول کنید تا دستگاه گوارش راحت‌تر غذا را هضم کرده و خوابی باکیفیت را به ارمغان آورد. مصرف موادی همچون ماست بدون قند و آووکادو به دلیل منابع سرشار از منیزیم و پتاسیم می‌تواند خواب باکیفیت و آرامش بخشی را برای شما رقم بزنند.»

این مشاور تغذیه در ادامه به معرفی اغذیه‌ای می‌پردازد که در درمان اختـلال بی‌خوابی مؤثرنـد: «غذاهای حاوی پتاسـیم: غذاهای حاوی پتاسیم تولید سروتونین را در بدن افزایش می‌دهند و به آرام شدن بدن کمک فراوانی می‌کنند؛ از جمله منابع حاوی پتاسیم می‌توان به مرغ، ماهی، بوقلمون و تن‌ماهی اشاره کرد.

غذاهای حاوی کربوهیدرات: کربوهیدرات همچون پتاسیم به تولید سـروتونین در بدن کمـک می‌کند. از منابع حاوی کربوهیدرات می‌توان به سیب‌زمینی و کدوی حلوایی اشاره کرد که برای وعده شام مناسب است.

ویتامین‌های گروه ب: ویتامین‌های گروه ب در بسیاری از موارد از اهمیت فراوانی برخوردار هسـتند. از منابع حاوی آنها می‌توان به مواد مغذی، گوشت، سبزی‌های برگ‌دار، جگر و ... اشاره کرد.

غذاهای حاوی منیزیم: منیزیم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مواد معدنی آرام‌بخش دارای اهمیت فراوان اسـت. از منابع حاوی منیزیم می‌توان به کنجـد، تخم آفتاب‌گردان، جوی دوسر و سبزی‌های برگ‌دار اشاره کرد.»

بی‌خوابی با ریشه اضطراب

بی‌خوابی کوتاه‌مدت بسـیار شایع اسـت و چند روز یا چند هفته ادامه دارد. این نوع بی‌خوابی ممکن است به دلیل استرس یا حوادث ناگوار زندگی باشد. بیشتر افرادی که این نوع بی‌خوابی را دارند، به طور طبیعی با گذر زمان از اتفاق تنش‌آور، بهبود می‌یابند. بی‌خوابی طولانی‌مدت (مزمن)، شامل داشتن حداقل ۳ شـب خواب بد در هفته بیش از یک ماه یا بیشتر است و اغلب به دلیل اضطراب اتفاق می‌افتد.

رابطه بین سلامت روان و خواب هنوز کاملاً مشخص نشده است، اما مطالعات نوروشیمیایی و تصویربرداری عصبی نشان می‌دهد خواب کافی در شـب به رشد انعطاف‌پذیری ذهنی و عاطفی کمک می‌کند.

منصور درگاهی یک روانشناس می‌گوید: «انعطاف‌پذیری عاطفی و ذهنی یعنی ما به درجه‌ای از کمال و منطق برسیم که همه سختی‌ها و مشکلات زندگی را زودگذر و موقتی بدانیم، زود دچار استرس و اضطراب نشویم، بتوانیم مقاومت کنیم و در کمال آرامش، راه‌حل درست و منطقی برای مواجهه و حل مشکلات انتخاب کنیم. اختلالات مزمن خواب ممکن است تفکر منفی و حساسیت عاطفی را ایجاد و تشدید کند همچنین به طور ضمنی می‌توان گفت که درمان بی‌خوابی ممکن است به کاهش علائم مرتبط با اختلال اضطراب، استرس و افسردگی کمک کند و بالعکس.»

این روانشـناس در ادامه می‌افزاید: «اتفاقات تلخ و ناگوار، مشکلات در جنبه‌های مختلف زندگی، درگیری‌ها و مشغله‌های ذهنی، همگی باعث اسـترس می‌شوند. هورمون کورتیزول و آدرنالین که در هنگام استرس ترشح می‌شوند، باعث افزایش هوشیاری می‌شوند تا شخص بتواند از موقعیت استرس‌زا فرار کند و دور شـود؛ بنابراین مزمن بودن اسـترس و ترشح این هورمون‌ها، بدن هوشیار و بیدار باقی می‌ماند و بی‌خوابی صورت می‌گیرد. البته ترشـح طولانی‌مدت و زیاد هورمون کورتیزول سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش تأکید دارد: «اولین قدم برای درمان بی‌خوابی ناشی از استرس، یادگیری راهکارهایی برای کاهش و مدیریت استرس است. ورزش کردن، بهبود روابط کاری و خانوادگی، اختصاص دادن چند دقیقه یا چند ساعت در روز به انجام کارهایی مورد علاقه و لذت‌بخش، می‌تواند استرستان را به میزان زیادی کاهش دهد.»

بختک چیست و چرا رخ می‌دهد؟

بختک با نام علمی فلج خواب سبب می‌شود به شخص در حین خواب احسـاس سنگینی دست دهد و نتواند عضلات و بدن خود را حرکت دهد.

بی‌شک شما هم نام بختک را شنیده‌اید، حتی برخی افراد در جمع از شب‌هایی روایت می‌کنند که بختک به آنها حمله کرده و قصد خفه کردنشـان را داشته است. این افراد معمولاً وقتی از این موجود خیالی حرف می‌زنند می‌گویند بختک روی سینه‌شان می‌نشیند و تمام بدنشان را فلج می‌کند.

اما واقعیت این اسـت که پشت این افسانه‌ها و باورهای عامیانه درباره این موجود تخیلی، واقعیتی علمی نهفته است. ناتوانی و قفل شدن بدن انسان در خواب به فلج خواب شناخته شده است؛ فرد در این حالت با ازدست دادن کنترل عضلاتی خود که به آتونی معروف است، با اینکه احساس بیداری می‌کند، اما در حرکت دادن عضلات خود ناتوان است و در خواب نسبت به این موضوع آگاهی نیز دارد.

دکتر میترا حکیم شوشتری روانپزشک و استاد دانشگاه علوم پزشـکی ایران در این باره توضیح می‌دهد: «فرد زمانی دچار فلج خواب می‌شـود که در خواب نتواند حرکت کند و عضلاتش با او همراهی نکنند. ناتوانی در حرکت حین خواب سبب می‌شود که احساس ترس و نگرانی هم کند.

اگر شخصی در روز به طور ناگهانی از حال برود و به خواب ناگهانی فرو برود، در شـب هم دچار ناتوانی در حرکت دادن عضلات شـود و همچنین اگر دچار توهم شنوایی در شروع و پایان خواب شـود... مبتلا به فلج خواب است و این عوامل از مهم‌ترین علائم این بیماری هستند.»

حکیم شوشتری با اشـاره به اینکه ژنتیک در بروز فلج خواب نقش دارد، می‌افزاید: «معمولاً کسـانی که دچار فلج خواب می‌شـوند به‌صورت ژنتیکی از دیگر اعضای خانواده به ارث برده‌اند. اگر فردی در بین اعضای خانواده یا فامیل درجه یک شما به مشکل فلج خواب دچار باشد، احتمال آنکه شما هم به این مشکل دچار شوید بیشتر خواهد بود.»

این روانپزشک ادامه می‌دهد: «حتی افرادی که دچار فلج خواب می‌شـوند، ممکن اسـت در طول روز هم آن را تجربه کنند و صرفاً مختص شب نیست. در این حالت شخص بدون اینکه میل به خوابیدن داشته باشد ناچار می‌شود در روز چرت بزند. فلج خواب یا بختک معمولاً باعث می‌شود خواب منقطع باشد و کیفیتش پایین بیاید، بنابراین روی عملکرد روزانه هم تأثیرات منفی می‌گذارد. در این حالت درمان فردا مبتلا باید جدی پیگیری شود.»

حکیم شوشتری در پاسخ به این سؤال که آیا در سن بلوغ فلج خواب تشدید می‌شود و میانگین زمانی که فلج خواب طول می‌کشد چقدر است، می‌گوید: «این موضوع خیلی ربطی به دوران بلوغ ندارد و اختلالات خواب و سـایر مشکلات خواب، فلج خواب را تشـدید می‌کند. همچنین طول دوره هر حمله خواب می‌تواند از چند ثانیه تا زیر ۳۰ دقیقه طول بکشد.»

وی به تأثیر استرس نیز اشاره کرده و می‌افزاید: «استرس به‌طـور کلی کیفیت خواب را پایین مـی‌آورد. افراد به دلیل اسـترس و افکار منفی که دارنـد، خواب کافی ندارند. برخی بروز فلج خواب را با دیدن کابوس مرتبط می‌دانند، اما درواقع چون فرد نمی‌تواند واکنش عضلانی داشـته باشد و صدایش در نمی‌آید احسـاس ترس و ناتوانی می‌کند پس لزوماً همراه با کابوس نیست.»

حکیم شوشتری ادامه می‌دهد: «افرادی که دچار بختک یا فلج خواب به‌صورت مداوم می‌شوند، حتماً باید به پزشکان فلوشـیپ طب خواب مراجعه کنند تا هر چه زود اختلالات خـواب آنها درمان شـود. فلج خواب درمـان دارویی دارد و معمولاً این داروها با بالا بردن سطح دوپامین و گاهی ریتالین و... کمک‌کننده هسـتند. معمولاً سـیر درمانی فلج خواب طولانی است.»

این روانپزشک به توهمی که به برخی از افراد مبتلا به فلج خواب روی می‌دهد نیز اشاره کرده و می‌گوید: «در برخی موارد افراد مبتلا دچار توهم شنوایی می‌شوند و گمان می‌کنند که کسی موقع خواب‌رفتن یا موقعی که بیدار می‌شوند با آنها حرف می‌زند که بسیار آزاردهنده است. یا گمان می‌کنند کسی روی سینه‌شان نشسته است و احساس منفعل بودن و اینکه کاری از دستشان بر نمی‌آید، آزارشان می‌دهد. این توهم ادراک حضور فردی دیگر روی قفسه سینه‌شان یا در اتاق و توهم اینکه فرد خودش را از بالای تخت‌خواب خواب می‌بیند در عین احساس ناتوانی در حرکت کردن، برایشان همراه با ترس فراوان است.»

وی در پایان و در تکمیل صحبت‌هایش می‌افزاید: «بهبود کیفیت خواب این روزها بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

یک مشاور تغذیه: بهتر است قبل از خواب از مصرف کربوهیدرات و قنـد زیـاد، غـلات و حبوبات بپرهیزید. مصرف غذاهای چرب را بـه زمانی دیگر موکول کنید تا دسـتگاه گوارش راحت‌تر غذا را هضم کـرده و خوابی باکیفیت را به ارمغان آورد.

یک روانپزشک و استاد دانشگاه علوم پزشـکی ایران: رعایت بهداشت خواب بسـیار اهمیت دارد. باید حداقل یکی دو سـاعت قبل از خواب ذهن خود را با فعالیت‌های آرام‌بخش درگیر کنیم. مثلاً خواندن اخبار در شـبکه‌های اجتماعی مختلف را به قبل از ساعات خواب موکول نکنیم. همچنین نظم بخشیدن به خواب، افزایش زمان خواب و... همگی به بهداشت خواب کمک می‌کنند.

به‌ویژه که ما این روزها مشغله فکری زیادی داریم و با تکنولوژی و گوشی‌های همراه نیز بیش از گذشته سروکار داریم؛ بنابراین رعایت بهداشت خواب بسیار اهمیت دارد. باید حداقل یکی دوساعت قبل از خواب ذهن خود را با فعالیت‌های آرام‌بخش درگیـر کنیم. مثلاً خواندن اخبار در شـبکه‌های اجتماعی مختلف را به قبل از سـاعات خواب موکول نکنیم. همچنین نظم بخشـیدن به خواب، افزایش زمان خواب و... همگی به بهداشت خواب کمک می‌کنند.»

بی‌خوابی در کودکان و نوجوانان

برای بیشـتر کودکان، مشکلات بی‌خوابی از عادت‌ها و رفتارهایی که در طول روز دارند، سرچشـمه می‌گیرد. برای مثال خوردن بیش از حد غذای شیرین یا تماشای تلویزیون و یا کار کردن با گوشی تلفن همراه دقیقاً قبل از خواب می‌تواند کاملاً خواب کودک را به هم بریزد.

فربد رشـیدی، مشاور کودک و نوجوان برایمان تبیین می‌کند: «گاهی اوقات مشکل بی‌خوابی در نوجوانان می‌تواند نشان‌دهنده یک بیماری جسمی باشد. کسانی که با گرفتگی بینی، سـردرد و... دست‌وپنجه نرم می‌کنند، خواب راحتی ندارند. محیط خواب نامناسب هم می‌تواند بر خواب نامنظم فرد اثر بگذارد. اتاق اگر خیلی گرم، خیلی سـرد یا روشن و پرسـروصدا باشـد، خواب فرد را با اختلال مواجه می‌کند. استرس یا اضطراب از دیگر عوامل تأثیرگذار بر روی خواب است. این اضطراب‌ها و استرس‌ها ممکن است در مورد مدرسه و مشکلات آن، مسائل عاطفی، اختلاف با خانواده و... باشند. مشـکلات مربوط به حوزه سـلامت روان نظیر افسردگی، اختـلال پس از سـانحه و... نیز باعث اختـلال در خواب می‌شوند. یک سری از داروها نیز آثار منفی بر روی خواب فرد می‌گذارند. عادت‌های نامناسب غذایی از دیگر مواردی هستند که می‌توانند در زمینه مدر مواجهه با مشـکل بی‌خوابی در نوجوانان راهکارهایی وجود دارند که می‌توانند خواب بهتری را برای نوجوان رقم بزنند. اگر به‌عنوان یک نوجوان شب‌ها خواب کافی ندارید، برنامه خود را بررسی کنید.»

این مشاور کودک و نوجوان در ادامه به ارائه راهکارهایی می‌پردازد که با اجرایشان می‌توان مشکل بی‌خوابی کودکان و نوجوانـان را تا حدود زیادی مهار کرد. وی می‌گوید: «یک زمان مناسـب را برای خواب و بیداری تنظیم نمایید. سعی کنید حداقل هشت ساعت خواب را در برنامه خود جای دهید. برای اینکه خواب مطلوبی را تجربه کنید، اتاق خواب خود را تاریک، خنک و ساکت و آرام نگه دارید. بهتر است که در اتاق خواب خود تلویزیون یا سیسـتم بازی ویدئویی را نگهداری نکنید. حدود یک ساعت قبل از اینکه به خواب بروید، تمامی وسایل الکترونیکی، صفحات نمایش مثل تلویزیون، رایانه و سایر دستگاه‌ها را خاموش کنید. تکالیف مدرسه را هم به این ساعت موکول نکنید. سعی کنید تلفن همراه خود را بیرون از اتاق قرار دهید. اگر هم داخل اتاق خواب خود می‌خواهید از آن نگهداری کنید، حتماً آنتن گوشی را خاموش کنید.

یک برنامه خاص را برای مدتی جهت تجربه خوابی آرام امتحان کنید. برای مثال قبل از خواب، دوش آب گرم بگیرید، مطالعه غیردرسی داشته باشید. سعی کنید از اواخر عصر دیگر خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شکلات را کنار بگذارید. چای، قهوه، نوشابه و... جزو این دسته هستند. ورزش منظم را در برنامه روزمره خود قرار دهید. البته خیلی نزدیک به زمان خواب، بهتر است که این کار را نکنید. اگر در طول روز خیلی خسته هستید، اوایل بعدازظهر یک چرت کوتاه داشته باشید. طولانی بودن خواب ظهر، روند به خواب رفتن شما را در طول شب بسیار سخت می‌کند. برای اطمینان از وضعیت سلامتی خود مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.

در موضوع اختلالات خواب و بی‌خوابی در نوجوانان، اگر همه کارهای گفته شـده را انجام دادید و مشـکل حل نشد بهتر است که حتماً از نکات مطرح شده در جلسات مشاوره نوجوان بهره بگیرید.»

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 شناسـه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ و به نمایندگی علی حمیدی به شـماره ملی ۰۰۶۸۸۱۴۲۸۳ به سمت نایب رئیـس هیئت‌مدیره تـا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شـرکت بازرسـی مهندسـی و کنترل کیفیت سـنجش گستر دانا به شناسـه ملـی ۱۰۱۰۲۳۸۴۲۸۷ و به نمایندگی احمـد بی‌طـرف به شـماره ملـی ۲۵۹۵۲۹۶۴۰۱ به سـمت رئیس‌هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ بنیاد تعاون سـپاه پاسداران انقلاب اسـلامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۹۴۳ و بـه نمایندگی حسـنعلی لطفعلی زاده به شماره ملی ۲۲۹۶۶۴۳۸۲۵ به سمت مدیرعامل و عضـو هیئت‌مدیره تـا تاریـخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسـناد 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 یکـی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شـرکت 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 اسـتناد صورتجلسـه مجمع عمومی عـادی 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 رسـید. شرکت مهندسی آماد بهینه سـاز به شناسـه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بازرسی مهندسـی 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 هیئت‌مدیـره تا تاریـخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند آقای مهدی شـریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سـمت بازرس علی‌البدل تا پایان سـال مالی و موسسه حسابرسـی نیک‌اندیشان افضل حسـابداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سـال 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 بن تاژ پارس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۴۰۳۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۴۴۴۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ تصمیمـات ذیل اتخاذ شـد: ترازنامه و حسـاب سـود و زیان سال مالی ۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسـه حسابرسی ترازنما همکاران به شناسـه ملـی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به سـمت بـازرس اصلی و خانم نیرالسـادات سلیمان ریـزی بـه شـماره ملـی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به سـمت بـازرس علی‌البـدل بـرای مدت یک سال مالی انتخاب شـدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سـال به قرار ذیل تعییـن گردیدند: آقای هـادی غلامی به شـماره ملـی ۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ بـه سـمت عضـو هیئت‌مدیره آقـای غلامعلـی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقـای محسـن غلامـی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ بـه سـمت نائـب رئیس هیئت‌مدیـره آقـای مهدی غلامـی بـه شـماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ بـه سـمت مدیرعامـل و عضو هیئت‌مدیـره کلیه اسـناد و اوراق بهـادار و تعهـدآور شـرکت از قبیل چک سفته بـروات قراردادهـا 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 مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

موضوع: مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره م م ن/۱۴۰۲/۴۹۱۱ مربوط به خدمات حراست و نگهبانی از ساختمانهای ستاد شرکت نفت مناطق مرکزی ایران (طالقانی، رشت، خلیج فارس، اسفندیار، انبار ری) و منطقه عملیاتی سراجه قم
(نوبت اول)
شماره ثبت در سامانه ستاد: ۲۰۰۲۰۹۳۲۲۱۰۰۰۰۸۰

شرکت نفت مناطق مرکزی ایران(سهامی خاص) در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) به شرکت‌های واجد شرایط، واگذار نماید.

الف) شرح مختصر کار
پروژهٔ فوق الذکر مختصراً مربوط به خدمات حراست و نگهبانی از ساختمان‌های ستاد شرکت نفت مناطق مرکزی ایران (طالقانی، رشت، خلیج‌فارس، اسفندیار، انبار ری) و منطقه عملیاتی سراجه قم می‌باشد.

ب) مدت، محل و برآورد اولیه اجرای کار
مدت اجرای خدمات ۳۶۵روز و برآورد تقریبی پروژه ۲۴۷٫۶۵۹٫۳۱۸٫۳۳۱ ریال و محل اجرای خدمات استان تهران و منطقه عملیاتی سراجه قم می باشد.

ج) شرایط و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه (الزامی)
۱- داشتن شخصیت حقوقی و ارایه مدارک ثبت شرکت شامل: آگهی روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات، کد اقتصادی وشناسه ملی شرکت، آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و نمابر(فکس).
۲- دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت معتبر از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی(فعالیت نگهبانی).
۳- داشتن عبارت حفاظت و حراست و یا نگهبانی در اساسنامه شرکت.
۴- دارا بودن تاییدیه صلاحیت از سازمان حراست وزارت نفت.
۵- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی ۱۲٫۳۸۲٫۹۶۵٫۹۱۷ ریال به عنوان تضمین شرکت در مناقصه.
۶- عضویت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) و دارا بودن گواهی امضاء الکترونیکی و تکمیل فرم استعلام ارزیابی کیفی موجود در سایت www.setadiran.ir
۷- داشتن صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال مالی ۱۴۰۱
* شرکت کنندگان می‌بایست نسبت به ثبت‌نام در سامانه جامع تجارت ایران(جام) به نشانی «ntsw.ir» به منظور فراهم نمودن امکان استعلام و تعیین اصالت صورت‌های مالی حسابرسی شده مناقصه گران از سامانه پردیس اقدام نمایند.

د) مهلت و محل مراجعه متقاضیان
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا تهیه فهرست مناقصه‌گران دارای صلاحیت، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاءالکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. شماره تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۱۴۵۶ و اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام در سایر استانها در سامانه www.setadiran.ir بخش «ثبت‌نام/پروفایل تامین کننده/مناقصه‌گر» موجود است. آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ و آخرین مهلت ثبت و بارگذاری اطلاعات فراخوان و اطلاعات مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی این مناقصه ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ می باشد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن ۸۷۵۲۴۴۴۳ تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی: ۱۶۶۸۷۷۰

روابط عمومی شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۲

متقاضیـان محتـرم می‌تواننـد بـا توجـه بـه جـدول زیـر نسـبت بـه انتخـاب هـر یـک از نشـریات مـورد علاقـه و واریـز مبلغ اشـتراک به **شـماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشـارات کیهان و ارسـال 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.

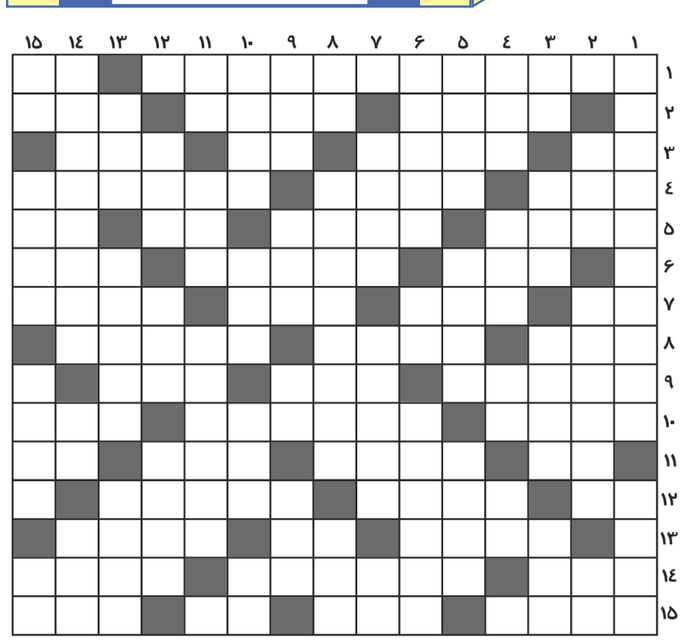
فرم تقاضا

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

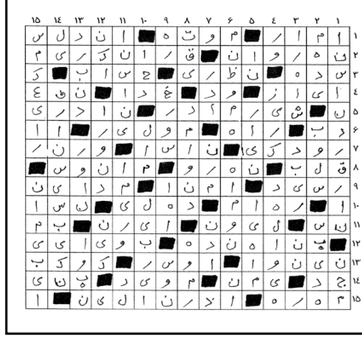
کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

جدول شماره ۱۲۷۲۵



افقی:

۱- یکی از ملاک‌های انتخاب همسـر در نزد خانواده‌ها- سـرای مهر و کین ۲- از سـازهای قدیمی- فیزیکدان معروف ایتالیایی که در سـال ۱۹۳۸ موفق به کسـب جایـزه نوبل گردید- مهم‌ترین عضـو تولید در طبیعت ۳- ضمیر وزنی- مهم‌ترین وسـیله ارتباطی در قدیم- علامـت جمع- پایه و محور زندگی اسـت ۴- بالاترین نعمتی که خداوند به انسان داده است- نخست‌وزیری که در دو سلسله شاهی به صدارت رسید- نام قدیم سیستان ۵- دختر سـرزمین عجایب- یکـی از دروازه‌بانان لیگ برتر- بـالا آمدن آب دریا- ماه تمـام ۶- جاده قطار- از خلفای بنی‌امیه- سـوگلی سازهای ایرانی ۷- تکرار یک حرف- سخن بیهوده- شـمردنی جنگل- از سبزی‌های مورد نیاز در پختن غذای کوفته ۸- اتم باردار- پایتخت کشـور بنگلادش- معروف‌ترین نویسنده انقلابی روسیه در زمان بلشـویک‌ها ۹- آزمایشـگاه منجمان- شـهر هزارسنگر- ساخته دست ۱۰- شجاع و پردل- رفت‌وآمد و معاشرت داشتن- حماسه‌سـرای بزرگ یونان باستان ۱۱- نفس جانسوز- عبادت‌کننده و پرهیزکار- قیمت و بهاء- سوره‌ای در قرآن کریم ۱۲- از جشنواره‌های معتبر فیلم که هرساله در فرانسـه برگزار می‌گردد- از اعضای مهم بدن- نعمتی است که کسی به آن حسد نمی‌ورزد ۱۳- حیوانی که برای پوستش شکار می‌شود- ویتامین ضد سرطان- دستی که باید به سوی نیازمندان دراز شود ۱۴- تبار و نژاد- بلندترین قله رشته‌کوه الموت- نیاز مبرم کودکان ۱۵- بهترین راهکار برای حفظ سـلامتی و کم کردن وزن- از شـهرهای مهم تجاری و بندری کشـور امارات- سخن مکتوب- شـبی که ارزش آن از هزار ماه بالاتر است.

عمودی:

**۱- مهم‌ترین کتاب شـیخ طبرسـی ملقب به امین‌الدیـن- رشـته‌ای در ورزش قایقرانـی ۲- سوغاتی از شهر ارومیه- زاده خیال و جهان آرمانی سـعدی- از القاب اشـرافی در کشور انگلستان ۳- تکرارش نام چاهی در کنار کعبه- واحد پول ترکیه- خوب آن را معلمان به شاگردان درس‌خوان می‌دهند- از رنگ‌های اصلی ۴- فلز اصلی ساختمان‌سازی- از بلایای طبیعی- پایه و اسـاس- گام توخالی ۵- از شهرهای استان مرکزی- نوعی گل- فیلمـی از بهروز افخمی ۶- پادشـاه لنـگ- حرف چهـارم از الفبای موسیقی- پایتخت کشور اسپانیا ۷- امامزاده‌ای در محور رشت به منجیل- نوعی کاغذ مخصوص برای کپی برداشتن- صدایش طنین زندگی است ۸- سـوره‌ای در قرآن کریم- اسـتاد بزرگ ملاصدرا- شیمی کربن ۹- رفیق مشهدی- در قدیم بـه دارو می‌گفتند- نام کوچک دروازه‌بان افسانه‌ای روس‌ها- چشم لر ۱۰- دریاچه بزرگی در کشور سوئیس- بنای تاریخی و دیدنی شهر بم- نزدیک بودن- همسفر سوزن ۱۱- حرف ندا- نام فعلی کشور سبا- نقاشی روی شیشه ۱۲- از القاب خداوند- سنگ زیرین آسیاب- ماده رنگی که در قدیم ریش و موی سر را با آن رنگ می‌کردند ۱۳- شبکه‌ای در سـیما- یکی از شرکای مهم تجاری ایران در منطقه- دومین کشور شیعه‌نشین جهان ۱۴- از صنایعی که ایران بیش از هشـتاد درصد در تهیه نیاز آن به خودکفایی رسـیده است- علامت ماضی استمراری- بزرگ‌ترین شهر خشت و گلی جهان ۱۵- طایفه‌ای که کریم‌خان از آن برخاست- سوغاتی از کرمان- کلید یادگیری است- زمین آذری.