

اضطراب نوعی هشدار است که فرد را گوش‌به‌زنگ می‌کند و به ما هشدار می‌دهد که خطری در راه است. استرس هم نوعی هشدار است که فرد را گوش‌به‌زنگ می‌کند، اما یک تفاوت کلیدی بین این دو وجود دارد. استرس در پاسخ به خطری معلوم و معین ایجاد می‌شود. مثل زمانی که شما امتحان مهمی دارید، قرار است تحت یک عمل جراحی قرار بگیرید، یک کنفرانس مهم کاری دارید و … در همه این مثال‌ها، یک موقعیت مشخص باعث بروز استرس در شما شده است.

اما زمانی که یک موقعیت کاملاً مبهم باعث بروز دلشوره و نگرانی در شما شده است، در واقع شما در حال تجربه اضطراب هستید. مثل وقتی که بی‌دلیل نگران سلامتی خودتان یا اعضای خانواده هستید، درحالی‌که هیچ دلیلی مبنی بر اینکه سلامتی شما یا آنها به خطر افتاده است، وجود ندارد.

**رسوم پایان سال و اضطراب وسواسی‌ها**

جلوه‌های بهار، خرید و خانه‌تکانی که معمولاً باعث ایجاد نشاط و شادی می‌شود، برای افراد وسواسی توأم با سیاهی و تباهی و نگرانی است.

دکتر فائزه تاتاری، متخصص روانپزشکی از کرمانشاه با اعلام این مطلب می‌افزاید: «با شروع فصل بهار و سال جدید ما ایرانی‌ها رسم بسیار زیبای خانه‌تکانی را انجام می‌دهیم که دلچسب و پسندیده است و گاهی کارهایی را که در طول یک سال فرصت پرداختن به آن نبوده است، انجام می‌دهیم، نظافت و پاکیزگی توأم با دور ریختن وسایل به‌دردنخور و جایگزینی آن با وسایل بهتر البته در حد وسیع و امکانات خانواده شیرین و زیباست اما متأسفانه شروع این‌همه شور و امید و تکاپو برای بیماران وسواسی تبدیل به یک استرس بسیار بزرگ می‌شود.»

این روانپزشک در ادامه می‌گوید: «بر این فصل معمولاً خانواده‌ها با پایین آوردن پرده‌ها، شیشه‌ها را پاک می‌کنند، فرش‌ها را می‌شویند و دست به تمیزی می‌زنند، حال تصور کنید فرد وسواسی که برای شستن معمولی دست حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت می‌گذارد یا چه چالش بزرگی روبرو می‌شود و تا چه میزان برای این نظافت پایان سال وقت و هزینه صرف می‌کند!

خانواده‌ها باید آگاه باشند که در درجه اول قبل از اقدام به کارهای نظافت برای فرد از نظر ذهنی روشنگری کنند و حل این چالش را بسا یک روند درمان صحیح و مداخه روانپزشک و روانشناس بالینی برای کمک به او پیش ببرند. این مسئله بسیار مهمی است به شکلی که بپگیری روانپزشکی بر اهمیت‌ترین کار برای این افراد است.»

وی با اشاره به اینکه گاهی در خانواده‌ها می‌بینیم که فرزند مراقب نظافت است و بادقت به این امور توجه نشان می‌دهد که در ابتدا دلپذیر و خوشناخت است و اغلب مورد تعریف و تشویق خانواده‌ها قرار می‌گیرد، اما با گذشت زمان روشن می‌شود که این اعمال افراطی و وسواس‌گونه است و باید خیلی سریع برای درمان آن اقدام کرد.

دکتر تاتاری با اشاره به اینکه وسواس گاهی فقط در حیطه افکار وسواسی است که درمان آن ساده‌تر است، می‌گوید: «در صورتی‌که این وسواسی در عمل و رفتار بروز کند، درمان آن با شواری‌هایی همراه می‌شود. مردم باید بدانند وسواسی یک بیماری مزمن است و گاهی مسئله به‌صورت تکرار در نظافت، تکرار در کنترل کردن و تکرار حد بوشونده‌ها، عدم پیشرفت کارها و هزینه‌های فراوان مواد شوشونده و پاک‌کننده و به‌خصوص آب را اضافه کرد که گاهی خانواده‌ها را با مشکل جدی روبرو می‌کند.»
دکتر تاتاری از خانواده‌ها می‌خواهد در صورت داشتن فرد وسواسی در خانواده هرچه سریع‌تر برای درمان او اقدام به استناد صورت‌جلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۹ تصمی‌مات ذیل اتخاذ شد شرکت مهندسی آ‌ماد بهینه‌ساز به شناسه ملی ۱۰۰۲۲۵۱۷۳۸ و به نمایندگی علی حمیدی به شماره ملی ۰۰۶۸۸۱۴۲۸۳ به سمت نایب رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجنش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۰۳۸۴۲۸۷ و به نمایندگی احمد بی‌طرف به شماره ملی ۲۵۹۵۲۹۶۴۰۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ بنیاد تعاون سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۹۴۳ و به نمایندگی حسنعلی حسینی لطفعلی زاده به شماره ملی ۲۲۹۶۶۴۳۲۸۲۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد 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 یکی از اعضا هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت 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 ۱۰۱۰۲۸۵۳۶۵ و به شماره ثبت ۲۴۴۷۰۰**

به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۹ تصمی‌مات ذیل اتخاذ شد:
ترانامه و حساب سود و زیان برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
شرکت مهندسی آ‌ماد بهینه ساز به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۱۷۳۸ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بازرسی مهندسی و کنترل کیفیت سنجنش گستر دانا به شناسه ملی ۱۰۰۳۸۴۲۸۷ و به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ شرکت بنیاد تعاون سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۱۹۴۳ به سمت عضو هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ انتخاب گردیدند آقای مهدی شریفی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۳۱۰۲۲ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی و موسسه حسابرسی نیک‌اندیشان افضل حساب‌اداران رسمی به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۷۶۵۴۷ به سمت بازرس اصلی تا پایان سال 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**

## شرایط و فرم اشتراک نشریات گیهان در تهران سال ۱۴۰۲

مقتضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشارات گیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به **صدوق پستی ۱۱۳۳۵/۳۳۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشرتیره	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه گیهان	۳۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۸/۰۰۰/۰۰۰	۹/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه گیهان انگلیسی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
روزنامه گیهان عربی	۹۶/۰۰۰/۰۰۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۴/۰۰۰/۰۰۰
مجله گیهان ورزشی	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله زن روز	۱۶/۶۴۰/۰۰۰	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰
مجله گیهان بچه‌ها	۸/۳۲۰/۰۰۰	۴/۱۶۰/۰۰۰	۲/۰۸۰/۰۰۰
مجله گیهان فرهنگی	۱/۲۸۰/۰۰۰		

- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمایند.
- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمایند.
- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۸۶** با کدز مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

<b>نام:</b>	نام خانوادگی: .....	نوع نشریه:	تعداد نسخه:	مدت:	ماه .....
<b>مبلغ پرداختی:</b>	ریال شماره فیش بانکی: .....	تلفن:	تلفن همراه:		
<b>آدرس:</b>					
<b>کد پستی:</b>					پست الکترونیکی: .....

**شماره اشتراک:**  
**تلفن: ۰۲۱۸۰۲۲۷۸-۳۵۲۰۳۴۱**
**نمابر: ۰۹۲۲-۳۳۹۱۰۲۱**

## گزارش روز

# ماه رسوم زیبا را با اضطراب خاموش نکنیم

بخش دوم

## چطور بر شلوغی کارهای پایان سال فائق آییم؟



**نگران بودن را کنار بگذارید. تقریباً**

**۸۵ درصد از موارد استرس زایی**

**که به‌طور دائم نگران‌شان هستند،**

**هرگز اتفاق نمی‌افتند. حتی**

**زمانی که نگرانی‌های ما رنگ**

**واقعیت می‌گیرند. در ۸۰**

**درصد از موارد می‌توانیم از پس**

**آنها بر بیاییم.**

خريد کردن راهکار خوبی برای ایجاد شادی است؛ اما هیچ چیز باارزش‌تر از این نیست که وقت، سرمایه و احساسات خود را صرف دیگران کنید. در یکی از مطالعات اخیر، شرکت‌کنندگان مقداری از پولشان را برای خود و مقداری دیگر را برای دیگران خرج کردند. نتیجه این بود که افرادی که پولشان را خرج دیگران کردند، در مقایسه با کسانی که پولشان را برای خود خرج کردند، احساس شادی و رضایت بیشتری داشتند. حتماً لازم نیست با دستان خود هدیه‌ای به دیگران بدهید. همین که صندلی خود را در یک قطار شلوغ به یک غریبه می‌دهید، نامه‌ای برای تشکر از معلم مدرسه فرزندتان ارسال می‌کنید یا کاری را از جانب دوستان انجام می‌دهید، می‌توانید از مزایای آن بهره‌مند شوید. انتخاب‌ها بی‌پایان هستند؛ خلاق باشید.

صفحه ۵

**دوشنبه ۷ اسفند ۱۴۰۲**

**۱۶ شعبان ۱۴۴۵ – شماره ۳۳۵۲۶**

می‌گذارد و حتی کمک می‌کند برنانه‌ریزی‌های روزهای اسفند را بهتر و دقیق‌تر اجرا کنید. کمتر گوش‌ی تلفن هم‌راهتان را چک کنید. ۵۲ درصد از مردم قبل و بعد از هر کاری ایمیل یا پیامک‌هایشان را چک می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند که چک کردن مداوم نتها به خلق و خوی ما لطمه می‌زند، بلکه باعث کاهش بهره‌وری و افزایش استرس در ما می‌شود. برای کاهش استرس و افزایش شادی، کافی است تنظیمات پیام‌رسانی خود را غیرفعال کنید. وقتی خارج از محل کار هستید، ایمیل خود را بیشتر از یک یا دو بار در روز چک نکنید. البته امروزه با پیشرفت تکنولوژی ابزار و وسایل بسیار پیشرفته‌شده، از پیامک گرفته تا شبکه‌های پیام‌رسان – و چک کردن مداوم این شبکه‌های اجتماعی می‌توانند باعث افزایش استرس‌تان شود. حال خودتان هستید که باید تصمیم بگیرید می‌خواهید به این روند ادامه بدهید یا خیر.

وقتی بی‌حوصله هستید، احتمالاً اجتماعی بودن (در زندگی واقعی و نه به‌صورت آنلاین) آخرین چیزی است که به آن فکر می‌کنید. باید بدانید که این امر دِوای درد شما خواهد بود. مطالعه محققان نشان می‌دهد که داشتن ارتباط منظم با ۱۰ نفر از دوستان نقش قابل توجهی در ایجاد شادی و افزایش طول عمر دارد.

خريد کردن راهکار خوبی برای ایجاد شادی است؛ اما هیچ چیز باارزش‌تر از این نیست که وقت، سرمایه و احساسات خود را صرف دیگران کنید. در یکی از مطالعات اخیر، شرکت‌کنندگان مقداری از پولشان را برای خود و مقداری دیگر را برای دیگران خرج کردند. نتیجه این بود که افرادی که پولشان را خرج دیگران کردند، در مقایسه با کسانی که پولشان را برای خود خرج کردند، احساس شادی و رضایت بیشتری داشتند. حتماً لازم نیست با دستان خود هدیه‌ای به دیگران بدهید. همین که صندلی خود را در یک قطار شلوغ به یک غریبه می‌دهید، نامه‌ای برای تشکر از معلم مدرسه فرزندتان ارسال می‌کنید یا کاری را از جانب دوستان انجام می‌دهید، می‌توانید از مزایای آن بهره‌مند شوید. انتخاب‌ها بی‌پایان هستند؛ خلاق باشید.

کارهای خیرخواهانه انجام دهید. کارهای داوطلبانه یکی از بهترین فعالیت‌هایی هستند که می‌توانید انجام دهید. بر اساس یافته‌های یک نظرسنجی مشخص شد ۹۴درصد از کسانی که در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت داشتند، حال و روز بهتری پیدا کردند و ۷۸درصد آنها پس از پایان کار استرس کمتری داشتند. بنابراین از فرصت‌های موجود استفاده کنید. در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید یا کمی از وقت خود را در پناهگاه بی‌خانمان‌ها بگذرانید. نگران بودن را کنار بگذارید. تقریباً ۸۵ درصد از موارد استرس‌زایی که به‌طور دائم نگران‌شان هستند، هرگز اتفاق نمی‌افتند. حتی زمانی که نگرانی‌های ما رنگ واقعیت می‌گیرند، در ۸۰ درصد از موارد می‌توانیم از پس آنها بر بیاییم. بنابراین اگر باز احساس نگرانی کردید، بنشینید یک لیوان چای بنوشید و به این فکر کنید که تا الان از پس تمام مشکلات خود برآمده‌اید. پس می‌توانید مشکلات احتمالی آتی را هم به راحتی حل و فصل کنید. با طبیعت آشنی کنید. یک گلدان پر از گل بخرید. حجم کاری سنگین و همکاری با افراد آزادهنده می‌تواند شما را از پا در آورد. درخت‌ها به شما یاد می‌دهند که چگونه با مشکلات زندگی خود با آن‌ها کنار بیاییم و مدیریت کنیم؟

**دیگران را از برنامه‌هایتان حذف کنید**

روزهای پایانی سال برای اکثر افراد پر از استرس و اضطراب است، اما چگونه می‌توان این استرس را کنترل کرد؟

باور داشته باشید یا نه، در آرامش بودن یکی از مسائلی است که بر سطح فاه و موفقیت شما در زندگی اثر



مدت خیلی زیادی طول بکشد تا درمان شود، او را به این دارو‌ها ایجاد خواب‌الودگی و کاهش تمرکز نمی‌کنند در کنترل شناخت درمانی، رفتاردرمانی، و یا خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی می‌توان به کمک این بیماران شناخت.»

این روانشناس ادامه می‌دهد: «البته مصرف دارو اختلال اضطراب را درمان و ریشه‌کن نمی‌کند. فقط نشانه‌های آن را کاهش می‌دهد. برای درمان حتماً باید به روانشناسی یا تراپست مراجعه کنیم. چون روانشناسی یا تراپست ریشه ان‌رسات ثانویه اضطراب و بی‌اهمیت دانستن اضطراب، توصیه‌های لازم را در اختیار فرد مبتلا بسا بیمار قرار می‌دهد.»

در علم روانشناسی، اختلال اضطراب با نام اختلال مدار خوانده می‌شود، چراکه می‌تواند موجب ایجاد مشکلات دیگر روانی و جسمی شود و هم می‌تواند اختلالات و مشکلات دیگر را تشدید کند. به همین دلیل روانشناسان و روانپزشکان تأکید دارند که اگر علائم اضطراب را در خود دیدید، به متخصص مراجعه کنید. چراکه تعلل در پیگیری و درمان اضطراب می‌تواند این اختلال را تشدید یا اختلالات روانی بیشتری به آن اضافه کند. می‌فرای، تپش قلب، خشک شدن دهان، خرابان قلب تند، تعریق زیاد، ریتم نبض تند و خودرابایی ازجمله نشانه‌های اختلال اضطراب در افراد بزرگسال هستند. در کودکان هم

هم مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند و حتی در نسل جدید این دارو‌ها ایجاد خواب‌الودگی و کاهش تمرکز نمی‌کنند در کنل شناخت درمانی، رفتاردرمانی، و یا خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی می‌توان به کمک این بیماران شناخت.»

افراد زیادی درگیر اضطراب هستند، اما اغلب آنها به دلایلی مثل گران بودن جلسات تری‌ای، ناآگاهی از خدمات مختلف و حضور و مشارکت او در تنش‌های اجتماعی او مشکل می‌گردد. این روانپزشک با تأکید بر اینکه حضور یک فرد وسواسی می‌تواند به آرامش و بهداشت روانی خانواده لطمه وارد کند در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «خانواده باید با آگاهی به کمک فرد بیاد و برخوردهای توأم با خشونت، تنبیح و تمسخر در مقابل آنان نشان ندهد، زیرا بازداشتن فرد از انجام آن عمل وسواسی که با خشونت همراه باشد نه‌تنها تأثیرگذار نیست، بلکه می‌تواند باعث تشدیدتر شدن وسواس و نیز اضطراب بیشتر فرد شود. اگر بیمار دچار افکار وسواسی باشد با شناخت‌درمانی و رفتاردرمانی می‌توان به آنها کمک کرد؛ اما در حالت رفتارهای وسواسی با درمان دارویی با داروهای کم عارضه بوده و برای سایر ارگان‌های بدن مثل قلب، کلیه و کبد ضرری ندارد و باعث وابستگی نمی‌شود و قطع آن

دکتر علیرضا تبریزی، روانشناس ایرانی که افراد با اختلالات اضطرابی باید نزد چه متخصصی روند، می‌گوید: «عمدتاً اضطراب‌ها به کمک روانشناس قابل حل و فصل هستند و معمولاً هم عرف این است که فردی که در حوزه مسائل روان‌شناختی درگیر شده، اول به یک روانشناس مراجعه کند. اگر روانشناس به این نتیجه برسد که مشکل فرد آن قدر شدید است که ممکن است با جلسات تری‌ای،

## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

**سازمان حفاظت محیط زیست** در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای «نگهداری و تیمار گونه‌های جانوری مرکز تربیتنه و بازپروری حیات‌وحش پارک طبیعت پردیسان»، را با شماره فراخوان **۲۰۰۳۰۳۷۲۰۰۰۰۵** در سال ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستانه) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد.

**مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه از ساعت: ۱۹**
**تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲**

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** تا ساعت ۱۹ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲
**زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ساعت ۹ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۳
ضمات‌نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۱/۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یک میلیارد و چهارصد و هفتاد میلیون ریال) با اعتبار ۳ ماهه **هزینه چاپ دو نوبت آگهی روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.**

اطلاعات تماس مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه ستاد ۱۴۵۶
واحد مناقصات سازمان حفاظت محیط زیست ۴۲۷۸۱۷۷۸
<b>م‌الف ۴۵۶۲</b>
<b>شناسه آگهی: ۱۶۷۱۳۱۵</b>

## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

**حفظ و نگهداری فضای سبز و خدمات و نظافت به متراراً تقریبی ۳۲/۰۰۰ متر مربع واقع در منگین‌دشت کرج و تهران**

**سازمان سنجنش آموزش کشور** در نظر دارد مناقصه عمومی حفظ و نگهداری فضای سبز و خدمات و نظافت به متراراً تقریبی **۳۲/۰۰۰ متر مربع واقع در مشکین‌دشت کرج و تهران** مورد نیاز خود را به شماره مناقصه **۲۰۰۳۰۳۶۹۱۰۰۰۵** از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستانه) 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 امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ می‌باشد. **مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه از سامانه: ساعت ۱۸** روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰

**مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** ساعت ۱۱ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱

**زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱
**اطلاعات تماس دستگانه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف:**
**الف:** آدرس: تهران – خیابان کریم خان زند – خیابان اسناد نجات‌الهی کوچه شهید امّانی – سازمان سنجنش آموزش کشور طبقه چهارم اداره کاربردزی و پشتیبانی آزمون‌ها
شماره تماس: ۰۲۱-۳۴۵۹۱۴۲۲

روابط عمومی سازمان سنجنش آموزش کشور
<b>م‌الف ۴۵۸۱</b>
<b>شناسه آگهی: ۱۶۷۱۹۵۴</b>



<b>جدول بدون نقشه کور</b>														
شماره ۱۲۷۲۹														
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

## افقی:

**۳- قومی در اطراف قزوین – دریغ**
**۴- افسوس خوردن – دارو- روده**
**کمان‌نشین ۴- ضربه سر در فوتبال – آشکار – کشوری در شرق کنگو**
**۵- در و پنجره با شیشه‌های رنگین – جایگزین دیوار – پاسخ پدر به پول خواستن بچه‌ها ۶- عنوان ناخوشایند برای آمریکایی‌ها – سهیم- نارس درهم ریخته ۷- توطئه و دسیسه- سردار – دوستی و علاقه ۸- گویشی در کرمانشاه و لرستان – قاطع – صبح زود- نبود و نیستی ۹- صوت تعجب – وست یافتن – ماده پلاستیکی با ظاهری چون چوب ۱۰- چاشنی ماست و دوغ – گیلان – واحد نظامی – فهماندین مطلب ۱۱- وزیر فرعون – بحرانی – آفریننده ۱۲- شنبیه بودن – بیوهه و بی‌دلیل قم – سامانه‌ای در جمیع دنده- فرشتگان ۱۱- جانور- آشیانه عقاب- از ادوات پریش ۱۲- مقامی در کشتی و ناو- شهرت مولانا قبل از رومی شدن- پارگی لباس ۱۳- دودمان- ابزار دهقان- سیمرغ- کشتی جنگی ۱۴- خروج اروپا از ایسن امکان کشورمان زبان سنگینی متوجه آنان خواهد کرد ۱۵- پسوند صفت‌ساز- بهتر از اقشار مرفه سختی‌ها را تحمل می‌کنند.**

## عمودی:

**۱- مدرسه کوچولوها- کلام و پاسخ**
**قانع کننده ۲- با این اقدام در صنعت پتروشیمی تا ده سال آینده نیازی به صادرات نفت و گاز نخواهد بود**

<sup>[1]</sup> در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمایند

<sup>[2]</sup> قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۸۶ با کدز مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید