پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها با سبک زندگی سالم

بخش دوم

نگاهی به خدمات دندانپزشکی و راهکارهای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها

ژنتیک و تغذیه چقدر در سلامت دندان‌ها مؤثرند؟ آیا مثبت بودن این دو به معنای نادیده گرفتن شیوه‌های پیشگیری از بهداشت دهان و دندان و راهکارهای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌هاست؟

اغلب مواد غذایی که ما روزانه آنها را مصرف می‌کنیم دارای قند هستند که می‌توانند منبع مهمی برای تغذیه باکتری‌های روی دندان‌ها باشند. باکتری‌هایی که روی دندان‌های ما زندگی می‌کنند به این مواد قندی برای تغذیه نیاز دارند. زمانی که ما مواد قندی مصرف می‌کنیم، این باکتری‌ها شروع به تولید نوعی اسید می‌کنند که می‌توانند مینای دندان را فرسایش داده و موجب پوسیدگی و ایجاد حفره روی دندان‌ها شوند.

محققان با آزمایش این باکتری‌ها در افرادی که دارای DNAهای مشابه بودند به این نتیجه رسیده‌اند که وجود این باکتری‌ها روی دندان‌ها که سبب پوسیدگی می‌شود، نمی‌تواند عامل ژنتیکی داشته باشد، بلکه نحوه زندگی فرد، استفاده از مواد غذایی، بهداشت شخصی و شست‌وشوی دندان‌ها مهم‌ترین عوامل در افزایش این باکتری‌ها و پوسیدگی دندان‌ها هستند.

نحوه رشد دندان‌ها تأثیر مستقیمی روی پوسیدگی دندان‌ها دارد. ممکن است دندان‌ها به‌صورت کامل رشد نکنند و یا مینای دندان مقاومت خوبی نداشته باشد. ژن‌ها می‌توانند روی این موارد تأثیر مستقیمی داشته باشند. همچنین ژن‌هایی که ما از والدین خود به ارث می‌بریم می‌توانند روی نحوه رشد دندان‌هایمان تأثیر بگذارند. دندان‌های کج و شلوغ و در هم می‌تواند مکان خوبی برای رشد باکتری‌ها و افزایش پوسیدگی دندان‌ها شوند.

باید گفت: نمی‌توانید در مورد پوسیدگی دندان، والدین و اجداد خود را سرزنش کنید، چرا که پوسیدگی قابل پیشگیری است. اگر شما بتوانید رژیم غذایی خود را اصلاح کنید و از دندان‌های خود مراقبت خوبی به‌عمل آورید و مراجعه به پزشک متخصص را جدی بگیرید، می‌توانید از پوسیدگی آنها جلوگیری به عمل آورید.

آیا پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند علت ژنتیکی داشته باشد؟

داشتن دندان‌های شکننده، پوسیده و یا زرد مربوط به سلامت و بهداشت دهان است، ولی می‌توانند علت ژنتیکی داشته نیز باشند؛ چرا که وجود مشکلات زمینه‌ای و مادرزادی مانند کوچک بودن فک، دندان‌های شلوغ و یا ... سبب شدت بخشیدن به این مشکل شوند. درواقع با توجه به نتایج تحقیقات محققان در این زمینه نمی‌توان به طور مستقیم پوسیدگی دندان را به ژنتیک و ارث ربط داد، اما باید اذعان کرد ناهنجاری‌های ژنتیکی می‌توانند به طور غیرمستقیم در این مشکل دخیل باشند.

از مهم‌ترین عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان‌ها می‌توان به عوامل محیطی اشاره کرد. جنبه‌های سلامت و بهداشت فردی نیز می‌تواند در این مسئله دخالت بیشتری نسبت به ارث داشته باشد. از مهم‌ترین این عوامل می‌توان موارد زیر را نام برد: دندان‌های شلوغ، عدم شست‌وشوی مناسب و صحیح دندان‌ها، تغذیه نامناسب، استفاده بیش از حد مواد قندی، بیماری‌ها، مصرف نوشیدنی‌های اسیدی، سیگار، مصرف برخی داروها، سندرم خشکی دهان، کاهش بزاق دهان.

فرشید مقیمی، دندانپزشک در پاسخ به این سؤال که چگونه ارث و ژنتیک می‌تواند در پوسیدگی دندان‌ها دخیل باشد؟ می‌گوید: «زمانی که فرد به‌صورت مادرزادی دارای استخوان فک کوچکی است دندان‌ها دچار شلوغی و ازدحام شده، شست‌وشوی و نگهداری آنها سخت و دشوار می‌شود، در این حالت اگر فرد نتواند به‌خوبی بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کند دچار پوسیدگی دندان خواهد شد. در برخی مواقع نیز رشد بزرگ دندان‌ها به علت مشکلات ژنتیکی می‌تواند زمینه را برای بروز پوسیدگی‌ها آغاز کند. تمام عوامل ذکر شده می‌توانند شدت این مسئله را افزایش دهند، اما هیچ‌گاه ارث و ژن‌ها رابطه مستقیمی با پوسیدگی دندان‌ها ندارند. مشکلات دهان و دندان که می‌توانند در پوسیدگی دندان‌ها نقش داشته باشند. درست است که پوسیدگی دندان امری محیطی است که می‌توان آن را پیشگیری کرد و به‌سلامت فردی و نحوه زندگی فرد بستگی بیشتری دارد، اما برخی مشکلات دهان و دندان نیز وجود دارند که ژنتیک روی آنها تأثیر دارد و می‌تواند عامل مهمی در پوسیدگی دندان‌ها به‌صورت غیرمستقیم باشد. مانند: کج بودن دندان‌ها، کامل رشد نکردن دندان‌ها، رشد دندان‌های بزرگ، کوچک بودن استخوان فک بالا یا پایین، مشکل شلوغی و ازدحام دندان‌ها، کج بودن دندان‌ها، رشد زودهنگام دندان‌های شیری.

عوامل این‌چنینی می‌توانند زمینه را برای پوسیدگی دندان‌ها و ازدست‌دادن آنها برای ما فراهم کنند. چنانچه شما مشکل خاصی در استخوان فک و دندان‌های خود داشته باشید باید هرچه زودتر به متخصص ارتودنسی مراجعه کنید. چرا که بسیاری از عوامل بالا مانند شلوغی و ازدحام دندان‌ها، کج بودن دندان‌ها و یا کوچک بودن استخوان فک می‌توانند با ارتودنسی حل شوند. بسیاری از مشکلات دیگر نیز با روش‌های دندانپزشکی قابل حل و رفع شدن هستند. برای داشتن دندان‌های سالم و جلوگیری از پوسیدگی آنها با درنظر داشتن عوامل ژنتیکی باید نسبت به مراقبت از دندان‌ها و مراجعه به پزشک متخصص جهت درمان مشکلات دهان و دندان اقدام کرد.» از این دندانپزشک سؤال می‌کنم: «چگونه می‌توان از پوسیدگی دندان پیشگیری کرد؟» وی توضیح می‌دهد: «محققان دریافته‌اند که تولید اسید توسط باکتری‌هایی که روی دندان قرار دارند، هنگام خوردن مواد قندی و اسیدی بعد از ده دقیقه شروع می‌شود، یعنی اگر شما بعد از مصرف مواد غذایی قندی و یا اسیدی بلافاصله دندان‌های خود را شست‌وشو دهید تا حدود زیادی از پوسیدگی دندان‌های خود جلوگیری خواهید کرد. اگر مواد شست‌وشوی دهان و دندان مانند مسواک و خمیر دندان را همیشه همراه خود ندارید می‌توانید دندان‌های خود را با آب معمولی نیز آبکشی کنید.

علاوه‌بر این موارد شما می‌توانید رژیم غذایی خود را تنظیم کرده و مصرف مواد قندی و خوراکی‌های مضر را به حداقل برسانید. همچنین شما می‌توانید هنگام مشاهده کوچک‌ترین تغییر رنگ دندان‌های خود به پزشک متخصص مراجعه کرده و آن را فوراً درمان کنید. درمان مشکلات جدی دندان‌ها مانند شلوغی و نامرتب بودن آنها با ارتودنسی قابل درمان است.»

هزینه‌های دندانپزشکی و عدم پوشش بیمه‌ها

مارال قربانزاده، دکترای حرفه‌ای دندانپزشکی اذعان می‌دارد: «قطعاً هزینه‌های سنگین و سرسام‌آور درمان‌های دندانپزشکی، مهم‌ترین دغدغه همکاران دندانپزشک است.» وی با انتقاد از اینکه خدمات درمان دندانپزشکی را جزو خدمات لوکس تلقی می‌کنند، می‌افزاید: «همه خدمات دندانپزشکی، فقط زیبایی نیست که برای آن ردیف بودجه بیمه‌ای نمی‌بینند.»

قربانزاده ادامه می‌دهد: «از شورای‌عالی بیمه انتظار داریم برای سلامت مردم، ردیف بودجه دندانپزشکی را ببینند، زیرا برای ما دردناک است که مردم به خاطر نداشتن هزینه درمان دندانپزشکی، درخواست می‌کنند دندان آنها کشیده شود.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش اظهار امیدواری می‌کند: «امیدواریم هزینه‌های خدمات دندانپزشکی مورد حمایت بیمه‌ها قرار بگیرد، تا روزی فرابرسد که دهان مردم عاری از دندان‌های خراب باشد و بعد از آن بتوانیم به سمت برنامه پیشگیری برویم.»

محمود شهرام فرد، متخصص دندان مهم‌ترین علت بی‌توجهی مردم نسبت به بهداشت دهان و دندان، عدم حمایت بیمه‌ای است به‌گونه‌ای که مشکلات دهان و دندان تا منجر به درد و عفونت نشود به آن توجه نمی‌شود.

این متخصص دندان می‌گوید: «همه می‌دانیم که سرمنشأ اکثر بیماری‌های انسان از دهان و دندان آغاز می‌شود و اگر مشکلی در این بخش وجود داشته باشد، دیگر اعضای حیاتی بدن نیز به مخاطره خواهد افتاد. بنا بر آخرین آمار منتشرشده، هر ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد و بالای ۸۰ درصد افراد ۵ تا ۶ساله به طور متوسط ۵ دندان شیری پوسیده، یا کشیده شده یا پرشده دارند، افراد ۳۰ تا ۴۰ساله که در سن فعالیت اجتماعی هستند نیز ۱۲ تا ۱۳ دندان ازدست‌رفته دارند، در گروه سنی بالای ۶۵ سال نیز بیش از ۵۵ درصد افراد دیگر هیچ دندانی برایشان باقی نمانده است؟!»

حال مشکل کار کجاست؟ مردم می‌گویند، هزینه‌های بالای درمان، موجب عدم مراجعه به دندانپزشکان شده است. شهرام فرد متخصص دندان، عدم مراجعه به موقع به دندانپزشک را مسئله عمومی در سطح کشور می‌داند و با اشاره به دلایل متعددی برای این موضوع می‌گوید، مسائل اقتصادی اصلی‌ترین دلیل عدم مراجعه مردم برای درمان‌های دندان‌پزشکی است.

وی در مورد اینکه آیا در بحث پوشش خدمات بیمه‌ای، حمایت لازم از مردم در زمینه دندان‌پزشکی وجود دارد، می‌گوید: «پوشش بیمه‌ای خدمات دندان‌پزشکی محدود به بیمه خاص و برخی شرکت‌ها و بانک‌ها است که سطح ناهمگونی از پوشش بیمه‌ای در سال برای هر فرد تعریف شده و تعرفه‌های بیمه‌ای نیز متنوع و غیریکسان هست و همگی غیرواقعی، به این معنی که تعرفه ارائه شده از سوی سازمان‌های بیمه‌گر نسبت به تعرفه واقعی بسیار پایین‌تر بوده و جوابگوی هزینه‌های بالای دندانپزشکی نیست.» وی ادامه می‌دهد: «بنابراین حمایت قابل‌قبول از مردم در زمینه پوشش بیمه‌ای خدمات دندانپزشکی وجود ندارد و رویکرد سازمان‌های بیمه‌گر اغلب بی‌توجهی به بیماران، دندان‌پزشکان یا هر دو و نهایتاً کاهش سطح سلامت دهان و دندان در جامعه است.»

مواد غذایی مفید برای حفظ سلامت دندان‌ها

لازم به توضیح است بهداشت دهان و دندان، یکی از مهم‌ترین اقدامات برای داشتن دهان، دندان‌ها و لثه سالم است، ازآنجاکه دهان یک ورودی اولیه در بدن است، بهداشت ضعیف دهان و دندان می‌تواند تأثیر منفی بر روی کل بدن بگذارد.

بیماری‌های شایع که منشأ آن مشکلات دهان و دندان است، عبارت‌اند از: بیماری‌های قلبی عروقی، زوال عقل، عفونت‌های تنفسی، دیابت، نابارووری، سرطان، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های التهابی نظیر آرتریت روماتوئید، زایمان زودرس، عفونت استخوانی یا کرک استخوانی، ایجاد لخته در سینوس‌های مغز، گلودرد مزمن، سلولیت (التهاب پوستی)، ایجاد میگرن و... داشتن دندان‌هایی سالم و زیبا، آرزوی هر کسی است. درواقع دندان‌ها نقشی بسیار مهم در زیبایی صورت دارند و به همین دلیل بسیاری از افراد دست به انجام کارهایی برای زیبایی و سلامت دندان‌های خود می‌کنند که چه‌بسا این کارها هزینه‌هایی گزاف نیز می‌تواند در پی داشته باشد؛ اما روش‌هایی کم‌هزینه‌تر نیز برای حفظ این کار وجود دارند که همان استفاده از مواد غذایی مفید برای حفظ سلامتی دندان است. در واقع این مواد غذایی نقشی بسیار اساسی را در سلامت دندان و زیبایی آن ایفا می‌کنند.

مریم خشنود، کارشناس ارشد علوم تغذیه‌ای به گزارشگر کیهان می‌گوید: «مینای دندان نقشی بسیار مهم در سلامت دندان ایفا می‌کند؛ بنابراین قبل از هر چیز باید مینای دندان خود را تقویت کنید تا دندان‌هایی سالم داشته باشید. مواد معدنی که سرشار از کلسیم و فسفر هستند می‌توانند مینای دندان را که به دلیل خوردن نوشیدنی‌ها و مواد غذایی نامناسب دچار فرسایش شده است را مجدداً بازسازی نمایند. فسفر و کلسیم مهم‌ترین مواد غذایی سازنده برای مینای دندان هستند. موادی مانند شیر و ماست کم‌چرب، بادام، پنیر و غذاهای دریایی مهم‌ترین منابع سرشار از کلسیم هستند و از سوی دیگر موادی مانند ماهی، برنج، آجیل، کدوتنبل، گوشت قرمز، تخم‌مرغ و آب قلم منابعی سرشار از فسفر هستند که می‌توانید از آنها در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

فلفل دلمه سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک منبع بسیار عالی از این ماده برای سلامت دندان‌ها محسوب می‌شود. ویتامین C نقشی بسیار مهم در سلامتی دندان و لثه‌ها دارد و کمبود آن در بدن باعث لق شدن دندان‌ها، خونریزی لثه و ورم دندان‌ها می‌شود. از سوی دیگر ویتامین C باعث می‌شود تا سیستم ایمنی بدن تقویت شود که همین امر باعث می‌شود تا باکتری‌ها به‌راحتی به لثه‌ها نفوذ نکنند و از خراب‌شدن دندان‌ها و آسیب رساندن به لثه جلوگیری می‌شود. سعی کنید برای حفظ سلامتی دندان‌ها، فلفل دلمه را به‌صورت خام مصرف کنید؛ زیرا با پخته شدن فلفل دلمه، از ارزش غذایی آن کاسته شده و آنگونه که بایدوشاید نمی‌تواند مفید واقع شود.

خوردن هویج باعث می‌شود تا دهان شما شروع به تولید بزاق نماید و همین امر رطوبت دهان را حفظ کرده و از آسیب رساندن باکتری‌ها و مواد غذایی باقیمانده در دهان، به دندان‌ها جلوگیری می‌کند. خوردن هویج همچنین باعث می‌شود تا از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری شود و دندان‌هایی سالم و زیبا را به شما هدیه می‌هد. اگر بعد از هر وعده غذایی هویج بخورید، پس از مدتی متوجه تغییر رنگ دندان‌های خود نیز خواهید شد.»

یک دندانپزشک: محققان دریافته‌اند که تولید اسید توسط باکتری‌هایی که روی دندان قرار دارند، هنگام خوردن مواد قندی و اسیدی بعد از ده دقیقه شروع می‌شود، یعنی اگر شما بعد از مصرف مواد غذایی قندی و یا اسیدی بلافاصله دندان‌های خود را شست‌وشو دهید تا حدود زیادی از پوسیدگی دندان‌های خود جلوگیری خواهید کرد.

وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌افزاید: «آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامتی دهان و دندان نقشی بسیار مؤثر دارند و خوردن موادی که حاوی آنتی‌اکسیدان باشد می‌تواند در حفظ سلامت دندان بسیار مفید واقع شود. آنتی‌اکسیدان‌ها باعث مبارزه با باکتری‌هایی که باعث ایجاد بیماری پریودنتال و التهاب دندان هستند، می‌شوند و همین امر به کاهش عفونت و محافظت از لثه‌ها در دهان می‌شود. بهترین منابع غذایی که حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌های مؤثر هستند، شامل کرم بروکلی، پرتقال، کیوی، کلم، توت‌فرنگی، فلفل دلمه، کشمش، آجیل، انگور، لوبیا، سیب و توت‌ها هستند؛ بنابراین با خوردن این مواد می‌توانید به‌سلامتی دندان‌های خود بسیار کمک کنند.

پروبیوتیک‌ها بهترین منابع برای سلامتی دندان‌ها هستند که با کم کردن لکه‌های دندانی، به‌سلامت دندان‌ها کمک می‌کنند. مهم‌ترین منبعی که سرشار از این ماده است، ماست است که پروبیوتیک‌های موجود در آن از به‌وجود آمدن باکتری‌هایی که باعث کرم خوردن دندان‌ها می‌شوند، جلوگیری می‌کند. درواقع ماست با تعادل برقرار کردن PH در دهان به کاهش رشد این نوع از باکتری‌ها در دهان کمک می‌کند. علاوه‌بر ماست، مواد غذایی که تخمیر شده‌اند، بهترین منابع پروبیوتیک‌ها هستند. آب یک مایع حیاتی برای بدن است که برای حفظ سلامت دندان‌ها نیز بسیار ارزشمند است. آب باعث می‌شود تا غذاهایی که در دهان و لابه‌لای دندان‌های شما جا خوش کرده‌اند، از سطح دهان پاک شوند و از سوی دیگر نیز به افزایش بزاق دهان کمک می‌کند. بزاق یکی از مواد بسیار مؤثر است که از پوسیدگی و فساد دندان جلوگیری می‌کند؛ بنابراین اگر آب بدن شما کم باشد، بزاق دهان شما نیز کمتر ترشح شده و دندان‌های شما کم‌کم خراب می‌شوند.»

نمی‌توانید در مورد پوسیدگی دندان، والدین و اجداد خود را سرزنش کنید، چرا که پوسیدگی قابل پیشگیری است. اگر شما بتوانید رژیم غذایی خود را اصلاح کنید و از دندان‌های خود مراقبت خوبی به عمل آورید و مراجعه به پزشک متخصص را جدی بگیرید، می‌توانید از پوسیدگی آنها جلوگیری به‌عمل آورید.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کارگزاری بهمن به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۸۴۷۱۰ و به شماره ثبت ۶۲۲۲۱۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ و مجوز شماره ۱۲۲/۱۴۴۷۴۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و صورت‌های مالی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ تصویب گردید. مؤسسه حسابرسی هوشیار بهمند به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی و مؤسسه ارقام نگر اریا به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ 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

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص نیک تراز ساخت به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۹۲۳۳ و به شماره ثبت ۱۵۸۲۱۷

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای صفر آقائی پور ماچیانی به شماره ملی ۲۶۹۰۷۰۱۴۳۱ به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مشترک دو نفر از اعضاء هیئت‌مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد و سایر نامه‌های اداری منفرداً با امضاء مدیرعامل و در غیاب ایشان با امضاء هریک از اعضاء هیئت‌مدیره و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات 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 تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۹ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی ترازنما همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۵۵۸ به سمت بازرس اصلی و خانم نیرالسادات سلیمان ریزی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۴۶۱۱۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. اعضای هیئت‌مدیره برای مدت دو سال به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای هادی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۳۴۵۵۹۶۰ به سمت عضو هیئت‌مدیره آقای غلامعلی غلامی به شماره ملی ۶۲۹۹۷۰۶۷۱۶ به سمت رئیس هیئت‌مدیره آقای محسن غلامی به شماره ملی ۰۹۴۵۸۵۴۹۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت‌مدیره آقای مهدی غلامی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۲۲۷۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت‌مدیره کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقوداسلامی 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

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران
شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (۴۱-۰۰۰۰-۱۱۰۵-۳۰۰۲) مناقصه گزار: شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران - منطقه مرکزی (نوبت اول)

موضوع مناقصه: آسان باز شو نمودن ده دستگاه صافی اصلی مراکز (تابع منطقه مرکزی)
مبلغ برآورد مناقصه: ۲۴/۸۵۳/۰۴۵/۲۸۵
۱- محل و مکان اجرای کار: اقلام و تجهیزات در محل شرکت طرف قرارداد مورد تعمیر و اصلاح قرار می گیرد
۲- مدت اجرای کار: ۱۲۰ روز
۳- نام دستگاه نظارت: واحد نگهداری و تعمیرات مکانیک منطقه مرکزی
۴- قیمت‌ها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.
۵- روش ارزیابی مالی: دستورالعمل ارزیابی مالی و فرآیند قیمت متناسب در مناقصات صنعت نفت (اصلاحیه ۱) به شماره ۷۹۶-۲-۲۰ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۱ وزارت نفت.
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۱/۲۴۲/۶۵۲/۲۶۴ ریال به‌صورت یک یا ترکیبی از ضمانت‌نامه‌های مندرج در بندهای الف، ب، پ، ج، چ، ح، ماده ۴ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹/۱۲۳۴۰۲ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ هیئت محترم وزیران می‌باشد. تضمین وجه نقد می‌بایست به شماره شبا IR۲۶۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۴۶۸۷۱۲۰۰۲۱۱ بانک مرکزی واریز گردد ضمناً ضمانت‌نامه یا رسید وجه آن در سامانه بارگذاری گردد.
• درج کد اقتصادی و شناسه ملی جهت اشخاص حقوقی در پیشنهاد قیمت مندرج در سامانه ستاد الزامی می‌باشد.
• دارا بودن و بارگذاری گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور در رشته نفت و گاز با حداقل رتبه ۵ یا رشته تأسیسات و تجهیزات با حداقل رتبه ۵ در سامانه ستاد الزامی می‌باشد.
• دارا بودن و بارگذاری گواهی تایید صلاحیت ایمنی معتبر از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یا گواهی موقت از مراجع ذی‌ربط در سامانه ستاد الزامیست.
زمان و نحوه دریافت اسناد مناقصه از سامانه: شرکت کنندگان مهلت دارند تا ساعت ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ و با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.
لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از فراخوان تا انتخاب برنده از سایت مزبور انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه ستاد، نسبت به ثبت‌نام و اخذ گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند و جهت عضویت با پشتیبانی سامانه ستاد به شماره ۰۲۱۴۱۹۳۳۴ تماس حاصل فرمایند.
ضمناً درج کامل آدرس محل اقامتگاه شخص حقوقی (آدرس پستی شرکت)، شماره فکس و تلفن شرکت و مدیران شرکت در سامانه تدارکات الکترونیک دولت جهت ارسال دعوتنامه و هرگونه اطلاع‌رسانی برای کلیه شرکت‌کنندگان در مناقصه الزامی است.
زمان و مهلت تکمیل و بارگذاری پیشنهادات در سامانه و مهلت تحویل اصل پاکت الف حاوی تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: شرکت کنندگان می‌بایست تا ساعت: ۱۶:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ نسبت به تکمیل اسناد مربوطه و بارگزاری در سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) و تحویل اصل پاکت الف (ضمانت‌نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار/ اصل رسید واریز وجه نقد) لاک و مهر شده در مهلت مندرج در این بند به دفتر کمیسیون مناقصات منطقه اقدام و رسید دریافت نمایند. (در صورت عدم تحویل اصل ضمانت‌نامه در سررسید مندرج در این بند پیشنهاد بازگشایی نخواهد شد)
زمان و محل گشایش پاکات: پیشنهادهای واصله در ساعت ۰۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ در محل کمیسیون مناقصات به آدرس: اراک- خیابان ۱۵ خرداد- روبه‌روی سیلوی گندم و دادسرا - شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران منطقه مرکزی از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) بازگشایی و خوانده خواهد شد. (اطلاع از تاریخ گشایش پاکات و مواعد زمانی از طریق سامانه ستاد امکان‌پذیر است)
زمان و مکان جلسه توجیهی: جلسه توجیهی با شرکت کنندگان جهت بازدید از محل انجام کار و توضیح و تشریح اسناد، در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ ساعت ۱۱:۰۰ صبح به نشانی کیلومتر ۵۵ جاده بروجرد/خرم‌آباد - نرسیده به روستای زاغه - مرکز انتقال نفت رازان برگزار می‌گردد.
جهت کسب اطلاعات بیشتر درخصوص موضوع کار مناقصه با تلفن ۰۸۶۳۳۴۹۰۰۰۸ و ۰۸۶-۳۳۴۹۰۰۱۲ و ۰۹۱۸۱۶۱۶۳۱۸ آقای ابراهیمی رئیس واحد نگهداری و تعمیرات مکانیک منطقه مرکزی تماس حاصل فرمائید.
www.ioptc.ir www.setadiran.ir www.shana.ir
شناسه آگهی: ۱۷۲۴۸۱۰ روابط عمومی

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۳

متقاضیان 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 کیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱ با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

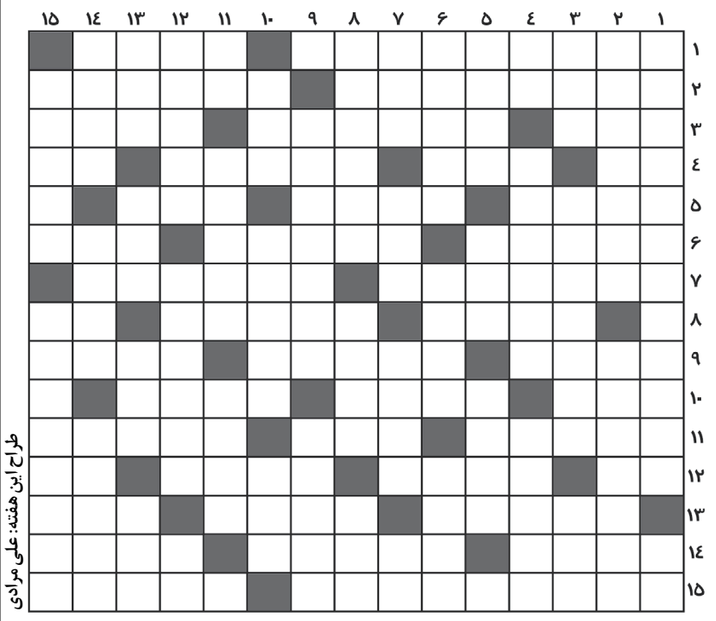
نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۲۰/۰۰۰	۳/۵۱۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۱۶۰/۰۰۰	———	———

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: .....
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱
امور مشترکین موسسه کیهان

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

جدول شماره ۱۲۷۹۵



طراح این هفته: علی مرادی

افقی:

۱- حمایت دولت در سال‌های اخیر از آنها به منظور توسعه و پیشرفت صنایع مهم و تولید نیازهای داخلی در همه زمینه‌ها چشمگیر است- نویسنده معروف فرانسوی که او را نماینده مکتب ناتورالیسم فرانسه می‌دانند ۲- کوچک‌ترین کشور همسایه ایران- کشوری در شمال اروپا که به سرزمین هزار چشمه معروف است ۳- سروتن‌شوی گیاهی- شهری در استان یزد که حلوای آن معروف است- قضاوت بر پایه آن خطاست ۴- اثری از تامس هاردی- رودی که به دریاچه آرال می‌ریزد- نیکوکاران- پرده بی‌سروته ۵- نوعی گاز- اولین نخست‌وزیر هندوستان پس از استقلال- یکی از جشن‌های مهم ایرانیان باستان ۶- شترمرغ آمریکایی- از حیوانات ماقبل تاریخ- نوعی آچار ۷- فیلمی از سرگئی پاراجانف روسی- شهری که مردم آن در قیام پانزده خرداد نقش تعیین‌کننده‌ای داشتند ۸- گوشه‌ای در دستگاه موسیقی- استراحت کردن- نام قدیم کشور فرانسه ۹- اولین بانوی شهید صدر اسلام- نیروگاه معروف اهواز- تجویز پزشکان برای درمان بیماران ۱۰- شهر فردوسی- نوعروس هزار داماد- داناترین ۱۱- تخت شاهی- پارک بزرگی در تهران- شهری در استان آذربایجان شرقی ۱۲- گیاه مرداب‌رو- بی‌عیب‌ونقص- یکی از معتبرترین دانشگاه‌های کشورمان- برآمدگی کف کفش ۱۳- شهیدی از گروه مؤتلفه- رکنی در ارتش- احترام به وی در قرآن کریم بارها سفارش شده است ۱۴- سبکی در شعر فارسی که بیدل دهلوی از آن پیروی می‌کرد- اموال به‌جا مانده از میت- پایتخت کشور چک ۱۵- از سرداران شهید دوران دفاع مقدس که زندگی‌نامه‌اش به نمایش درآمده است- به هر یک از پاسخ‌های احتمالی آزمون تستی می‌گویند.

عمودی:

**۱- اثری از آیت‌الله شهید مرتضی مطهری که برگرفته از قرآن کریم است- تلاش و کوشش ۲- شهری قدیمی در استان اصفهان که قنات آن معروف است- رمانی از موریس مترلینگ نویسنده بزرگ بلژیکی ۳- شیخ شهید عربستانی- یکی از زبان‌های زنده دنیا- کمک و یاری ۴- سنگریزه- شاعر می‌فرماید؛ ..... نگه‌دار که ..... نکوست- قصیده‌سرای بزرگ قرن چهارم هجری که در مدح اهل‌بیت اشعار زیادی سروده است ۵- یکی از قدیمی‌ترین شعرای کشورمان که معاصر یعقوب لیث صفاری بود- صدای گریه بچه- دروازه سلامتی بدن ۶- ذره‌ای که در هسته اتم آن بار الکتریکی نیست- آخرین تراژدی ولتر- پایتخت کشور پرو ۷- خاطر و ذهن- خالق اودیسه- برگ‌های زندگی ما هستند