استرس و اضطراب، خنجری تیز و شمشیری دو لبه است که آرامش را از روح و جان آدمی می گیرد و زخمی عمیق و ماندگار بر تن و روان به یادگار می گذارد. زخمی که گریبان فرد را تا زمانی که زنده است می گیرد و او را آزار می دهد.

امروزه زیاد این عبارتها را می‌شنویم: نمی‌دانم چرا این قدر در انجام کارها استرس دارم، وای الان می‌خوام برم سر جلسه امتحان، آن قدر استرس دارم که نمی‌توانم حتی خودکار رو دست بگیرم، دیروز با همسرم دعوام شد، کلی اعصابم به هم ریخت و استرس به ام وارد شد از شدت اضطراب تمام کارهای روزانه‌ام به هم ریخت... و از این قبیل عبارات زیاد در مکالمات روزمره برخی افراد شنیده می‌شود. اما غافل از اینکه این اضطراب تیغی دو لبه است که از سویی آرامش جسم را می‌گیرد و از سویی دیگر مثل خوره درون فرد را تهی می‌کند.

اختلافات خانوادگی، فشارهای ناشی از کمبودهای عاطفی، قبول نشدن در کنکور و امتحانات مدرسه، ترس‌های درونی و مشکلات اقتصادی برخی از عوامل بروز اضطراب و استرس در افراد است.

هر چه انسان از دوران کودکی در زندگی شخصی خود با تنش‌های اجتماعی و خانوادگی مواجه شده باشد، قطعا در بزرگسالی با تیک‌های عصبی و فشارهای روحی و روانی و اختلالات رفتاری مثل ناخن جویدن، زود عصبانی شدن و... رو به رو خواهد شد.

شاید بگویید در دنیای ماشینی و مدرن امروز اینکه بخواهیم یک زندگی آرام و بدون تنش‌های عصبی برای فرزندانمان درست کنیم تا در آینده کمتر دچار استرس شوند دشوار است و شاید آن را امری محال بدانید ولی مطمئن باشید در همین دنیای مدرن و صنعتی هم می‌توان با کمی صبر و حوصله تدبیر و تدبر و مهم‌تر از همه با توکل به خداوند مهربان از اضطراب‌های بیهوده کاست و زندگی توام با آرامش برای اهل خانواده فراهم نمود. فقط کافی است بخواهیم و در همین مسیر با بینش الهی و دینی قدم برداریم.

اضطراب چیست؟

تمام مدتی که در تاکسی نشسته بودم سرش پایین بود و ناخن می‌جوید. در خودش فرو رفته بود. بیخ انگشتانش متورم بود و قرمزرنگ، بقیه مسافران هم متوجه رفتار غیرارادی این دختر جوان شدند. مسافر بغل‌دستی چیزی در گوشم گفت که مفهوم آن تعجب از رفتار این خانم بود. دیدن این صحنه در انظار عمومی و در یک خودروی مسافرکش، آن هم از طرف یک دختر جوان نه تنها خوشایند نیست که منزجرکننده و در عین حال تاسف‌آور است!

به راستی اضطراب و استرس چیست و چه علائمی دارد و فرد هنگام گرفتار شدن در شرایط اضطرار چه باید کند؟

دکتر حسن ساطع، روانپزشک و مشاور در گفت‌وگو با کیهان می‌گوید: «اضطراب عبارت است از یک احساس ناخوشایند و مبهم همراه با هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است.»

وی اضافه می‌کند: «وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلا استرس‌زا بوده‌اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود.»

البته ناگفته نماند که همه افراد در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند ولی اضطراب مزمن و شدید، غیرعادی و مشکل ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهد که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میان سال و سالخورده بیشتر دیده می‌شود.

به اعتقاد این روانپزشک یک نکته دیگر هم در مورد دو واژه اضطراب و استرس باید مدنظر قرار داد، این دو واژه کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می‌شوند. وی می‌گوید: «به طور مثال به هنگام سخنرانی در برابر جمع، به هنگام امتحان، به هنگام مشکلات معیشتی، تأخیر سر یک قرار و... هنگامی که در شرایطی چون شرایط فوق، در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می‌کنیم توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم. ولی به طور مثال هنگام سخن گفتن از مشکلات روحی شایع در کودکان و نوجوانان باید دقیق‌تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد.»

استرس مانع رسیدن به موفقیت

منیره خطیب، کارشناس انستیتو روان‌شناسی غرب تهران در گفت‌وگو با کیهان در مورد تفاوت این دو واژه استرس و اضطراب می‌گوید: «در روان‌شناسی اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است که وقتی به صورت یک مشکل بهداشت روانی درمی‌آید برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود می آورد یا مانع رسیدن او به اهدافش می‌شود یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد می‌کند.»

وی اضافه می‌کند: «اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان در حالت اضطراب باقی بماند. در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی مانند اضطراب آسیب‌پذیر می‌شود.»

به کجا چنین شتابان!

مریم فلاحتی‌نژاد، کارمند دانشگاه پیام نور است. فرزند دومش وارد یک سالگی شده و در حال دندان درآوردن است و خیلی تب می‌کند. او مسافر هر روزه مترو است. مکالماتش ناخواسته به گوش بعضی از مسافران از جمله من که نزدیکش هستم، می‌رسد: از حال و روزش می‌توان فهمید که آن قدر درگیر کار و بیماری بچه و درس و مشق دیگر فرزندش که کلاس دوم است، شده که خودش را فراموش کرده و متوجه نیست مدت ۱۵ دقیقه‌ای که در مترو است تا به منزل برسد با چه استرسی سفارش خرید به همسرش می‌دهد، برنامه درسی دخترش را تلفنی هماهنگ می‌کند و به پرستار بچه‌اش تاکید دارد تا قطره آهنش را فراموش نکند اما خودش رنگ به رو ندارد.

خانم مسنی که رو به رویش نشسته است مادر جوان را به کمی آرامش دعوت می‌کند و مادرانه نصیحتش می‌کند: «دخترم کمی به فکر خودت باش بچه‌ها کارهایشان را سروقت انجام می‌دهند این طور که تو به آنها استرس وارد می‌کنی مطمئن باش فشار روحی زیادی به آنها وارد می‌شود و شاید برخی از کارهایت به درستی انجام نمی‌شود.»

حرفهای این مادر باتجربه خیلی بر دلم نشست. از موقعیت استفاده کرده و هم‌صحبت شدیم. برایم گفت که پرستار بازنشسته است به دوران اشتغال و کارش برگشت که چگونه وقتی جوان بوده و توان داشته به رتق و فتق امور خانه و بچه‌ها و محل کارش می‌پرداخته است.

او که خود را «عذرا مؤمنی» معرفی می‌کند در ادامه می‌گوید: «رفتار این خانم مرا یاد جوانی خودم انداخت که چگونه با دو بچه ۵ و ۶ ساله صبح زود ساعت ۶ از خانه بیرون می‌زدم و بدو بدو به ایستگاه اتوبوس می‌آمدم تا سروقت به اولین سرویس برسم.»

مؤمنی اضافه می‌کند: «آن موقع نمی‌دانستم با این عجله کردن‌ها چه استرسی را ناخودآگاه به بچه‌های کوچکم وارد می‌کردم که عواقب آن تا الان که خودشان مادر شده‌اند، گریبانگیرشان است. یکی را صبحانه نخورده و دیگری را خواب‌آلوده روانه مدرسه و مهدکودک می‌کردم. همیشه از برنامه‌های کاری عقب بودم و این فشار کار را با داد زدن سربچه‌های کوچکم خالی می‌کردم و الان متاسفانه پشیمانی‌ام دیگر سودی ندارد.»

به او می‌گویم مگر بچه‌هایتان چه مشکلی دارند؟ می‌گوید: دختر کوچکم که الان ۲۷ سال سن دارد، دائم ناخن می‌جود و فرزند بزرگ ترم که خودش یک بچه ۴ ساله دارد، به شدت افسردگی گرفته و تیک عصبی دارد.»

تأثیر استرس مادران در دخترها

نتایج بررسی‌ها نشان داده است که استرس مادر در دختر آثار روحی و روانی به جای می‌گذارد، طوری که او توضیحات خود تاکید می‌کند: «داشتن استرس در یک سالگی باعث افزایش هورمون کورتیزول در درازمدت در بدن کودک می‌شود. بدین ترتیب در مغز آن کودک پیوند بین دو ناحیه مغزی خاص تغییر می‌کند.»

موحدی خاطرنشان می‌کند: «یکی از این نواحی، مسئول احساسات و دیگری مسئول کنترل احساسات است. خانم‌هایی که پیوند این دو ناحیه مغزشان ضعیف شده است، در دوران جوانی، در مقایسه با هم‌سن‌هایشان بیشتر دچار افسردگی و ترس می‌شوند.»

از این پژوهشگر می‌پرسم چرا این مسئله بیشتر در دخترها دیده می‌شود، می‌گوید: «هنوز کاملا مشخص نیست اما احتمالا دلیل آن این است که متابولیسم دخترها نسبت به متابولیسم پسرها حساس‌تر است.»

این پژوهشگر برای اثبات گفته‌های فوق به تحقیقاتی که پژوهشگران برای انجام تحقیقات خود روی ۵۷ کودک مورد بررسی قرار داده‌اند اشاره می‌کند و می‌گوید: «این افراد از زمان تولدشان در این تحقیق درازمدت شرکت داشتند. محققان داده‌هایی در مورد شرایط روحی این کودکان از یک سالگی جمع‌آوری کرده بودند. از طریق این داده‌ها، آنها اطلاعاتی در مورد والدین‌شان کسب کردند که آیا آنها در این روابط تحت فشار زیاد بوده‌اند یا نه.»

وی می‌گوید: «نوزادان ناخودآگاه متوجه مشکلات و اختلافات خانوادگی می‌شوند بنابراین لازم است والدین در نوع برخورد خود دقت کافی به خرج دهند.»

این پژوهشگر به ادامه تحقیقات انجام شده در این خصوص اشاره کرده و می‌گوید: «وقتی همین تحقیقات روی کودکان ۴ ساله مورد بررسی قرار گرفت این نتیجه به دست آمد و میزان هورمون کورتیزول محاسبه شد که مشخص گردید دخترهایی که در سنین پایین دچار استرس بودند، میزان کورتیزول بالاتری نسبت به دیگران داشتند. در مرحله بعدی محققان شرایط روحی دختران را در سن ۱۸سالگی از طریق یک پرسش نامه و اسکن مغزی سنجیدند. آنها به این نتیجه رسیدند که پیوند دو ناحیه مغزی در دخترهایی که تحت استرس بودند ضعیف‌تر بوده است، اما آنها این ارتباط را در میان پسرها کشف نکردند.»

وقتی دل به ایمان روشن شود

در دنیایی که اطراف ما را عوامل استرس‌زا پرکرده است، نگاه تک بعدی و روان‌شناسی صرف به موضوع استرس و مقابله با آن، خوشایند نیست.توسل و توکل به خداوند و آیات الهی برای آرامش روح و جسم و دوری از استرس بهترین و موثرترین راهکار مقابله با اضطراب است. چرا که مهم‌ترین دلیل بروز استرس فاصله گرفتن از سبک زندگی دینی در دنیای مدرن است.

حجت‌الاسلام خلیل آقاخانی محقق و پژوهشگر مسائل دینی در گفت‌وگو با گزارشگر کیهان با ارائه تعریفی از اضطراب می‌گوید:

«اضطراب به معنای پریشان حالی، حالتی همراه با احساس بیم و نگرانی است نشانه‌های آن در احوال جسمانی شخص نیز نمودار می‌شود و بیشترین فشار ابتدایی را نخست به دستگاه عصبی و معده و سپس قلب وارد می‌سازد و نوعی هیجانی و شدید آن موجب مرگ می‌شود.

خداوند در آیات ۲۳ تا ۲۵ سوره مریم به این نکته توجه می‌دهد که انسان درحالت اضطراب شدید چنان اختیار خود را از دست می‌دهد که آرزوی مرگ می‌کند و براساس آیات ۱۰ و ۱۱ سوره احزاب، این وحشت شدید چنان شخص را دربر می‌گیرد که دیگر اراده و اختیاری ندارد به گونه‌ای که به سادگی رازهای مگوی خود را برای دیگران برملا می‌کند. دیده شده که اضطراب موجب سقط جنین شده و انسان را از تعادل بیرون برده و برای فرار از خود به هر سوی می‌گریزد و توان نشستن و قرار گرفتن از او سلب می‌شود. این مطلب را نیز می‌توان از آیات قرآنی چون آیات ۱ و ۲ سوره حج و ۵۶ و ۵۷ سوره توبه به دست آورد.»

آقاخانی با بیان اینکه عوامل اصلی اضطراب در آدمی را می‌بایست در بینش و نگرش‌های او جست‌وجو کرد خاطر نشان می‌کند: «چرا که این هستی‌شناسی و جهان بینی انسان است که رفتارهای او را می‌سازد و هر انسانی رفتارش برخاسته از شخصیتی است که هویت او را می‌سازد. کسانی که مثلا به قسمت و تقدیر الهی باور ندارند، نسبت به هرگونه تغییر احتمالی در زندگی مادی خود دچار نگرانی و اضطراب شده و واکنش‌های عصبی و نومیدوارانه‌ای از خود بروز می‌دهند.

از این‌روست که با هر تغییر کوچک و بزرگ در وضعیت اقتصادی، استرس و نگرانی به سراغ آنان می‌رود و آرامش و آسایش را از ایشان سلب می‌کند.»

این محقق علوم قرآنی اضافه می‌کند: «اگر بپذیریم که قسمت هرکسی از روزی به دیگری نمی‌رسد، این اندازه حرص و طمع و نگرانی و ترس و اندوه نخواهیم داشت و به یک آرامشی می‌رسیم که درجایی دیگر نمی‌توان آن را یافت. دلهایی که به ایمان روشن است و باور دارند که خداوند روزی‌رسان است هرگز گرفتار تلاطم و نگرانی نخواهند شد. پس اگر کسی مدعی ایمان و چنین شناختی نسبت به خداوند باشد و در همان حال دچار اضطراب و نگرانی باشد می‌بایست در شناخت و ایمان او شک و تردید رواداشت.

وی می‌گوید: «امام صادق(ع) می‌فرماید: «دانستم روزی مرا دیگری نمی‌خورد، پس آرام شدم.» در حقیقت عامل آرامش و دوری از اضطراب را می‌بایست در پروردگاری خداوند و علم و قدرت او دانست، چون وقتی باور داشته باشیم که خداوند پروردگاری است که به همه چیز علم و آگاهی دارد وبراساس قدرت و توان خود هرکسی را در مسیر کمال قرار می‌دهد و چیزی از او کم نمی‌گذارد تا به کمال برسد. دراین صورت دیگر دلهره، نگرانی و اضطرابی ندارد که کسی دیگر رزق و روزی او را تصاحب کند. هر آن چه نصیب و بهره کسی می‌شود همان قسمت او است که بیرون از مشیت‌الهی نیست.»

تلاوت با تدبر آیات قرآن و کاهش استرس

از دیدگاه این نویسنده و پژوهشگر علوم دینی، مهم‌ترین عامل اضطراب در انسان‌ها را می‌بایست در فقدان توحید محض آنان جست‌وجو کرد.

به جا خواهد گذاشت؛ چرا که خداوند می‌فرماید: با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌گیرد؛ الا بذکر الله تطمئن القلوب؛ و شکی نیست که یکی از مهم‌ترین ذکرهای الهی قرائت قرآن است. از این‌روست که خداوند در آیاتی قرآن را به عنوان ذکر حکیم معرفی کرده است.»

درجهان امروز که انسان خود را گرفتار دنیا و زخارف بی‌پایه و بنیاد آن کرده است، اضطراب و دلهره و نگرانی موج می‌زند و اگر انسان بخواهد از آن رهایی یابد، می‌بایست به ایمان تمسک جوید و خود را به توحید محض مسلح سازد و بداند که خداوند است که مدیر و مدبر و مقدر جان و جهان است.

تیغ تیز اضطراب

بر آرامش درون

بررسی دلایل بروز اضطراب در زندگی و راههای مقابله با آن

بخش نخست

*** یک روانپزشک: اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است که وقتی به صورت یک مشکل بهداشت روانی درمی‌آید، برای فرد و اطرافیانش رنج و ناراحتی به وجود می‌آورد.**

*** عوامل اصلی اضطراب در آدمی را می‌بایست در بینش و نگرش‌های او جست‌وجو کرد، چرا که این هستی‌شناسی و جهان‌بینی انسان است که رفتارهای او را می‌سازد و هر انسانی رفتارش برخاسته از شخصیتی است که هویت او را می‌سازد.**

*** آقاخانی پژوهشگر قرآنی: آیات قرآن و کلام وحی اگر با تدبر خوانده شود در کاهش اضطراب و از میان بردن آن تأثیر بسزایی دارد زیرا آیات قرآنی مفاهیم توحید را به خواننده انتقال می‌دهد و او را نسبت به مشیت و تقدیر الهی آگاه می‌سازد.**

■ صدیقه توانا

چرا که وقتی انسان باور داشته باشد که خداوند مالک و مدبر و مقدر هر امری است و چیزی بیرون از دایره اقتدار و حکومت او اتفاق نمی‌افتد دیگر اضطراب از او برداشته می‌شود.

آقاخانی در ادامه اظهاراتش به این نکته اشاره می‌کند و می‌گوید:«از این‌روست که در آیات قرآنی آمده که خوف نسبت به آینده و حزن نسبت به گذشته از مومن واقعی برداشته شده است؛ چرا که مومن واقعی می‌داند که خداوند پروردگاری است که با بصیرت و علم و قدرت تمام هر آن چه که شایسته و بایسته اوست فراهم می‌آورد و در اختیار او می‌گذارد.»

آقاخانی می‌گوید: «آیات قرآن و کلام وحی اگر با تدبر خوانده شود در کاهش اضطراب و از میان بردن آن تاثیر بسزایی دارد؛ زیرا آیات قرآنی این مفاهیم توحید را به خواننده انتقال می‌دهد و او را نسبت به مشیت و تقدیر الهی آگاه می‌سازد.

از این‌روست که خواندن با تدبر قرآن موجب آرامش دانسته شده است؛ چرا که انسان را با مفاهیمی چون توکل و تسلیم و مانند آن آشنا می‌کند. همچنین چون قرآن ذکر الهی است تاثیر خود را در آرامش بخشی بشر

آگهی تصمیمات شرکت گروه سهامی خاص به شماره ثبت ۲۶۸۳۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۲۳۰۵۵

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۱/٤/۲٤ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/٦/٦ واصل گردید موارد ذیل به تصویب مجمع مزبور رسید: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۰ به تصویب رسید. مؤسسه حسابرسی سامان پندار به ش م ۱۰۱۰۰۰۵۲۰۶۹ به سمت بازرس اصلی و علی‌اکبر دادگر نمینی به کم ۰۰۳۹۶۳۳۵۰۰ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

«آگهی ابلاغ رأی»

نظر به اینکه پرونده خانم زهرا باطبی فرزند چراغعلی به علت غیبت در هیئت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی در دست بررسی قرار گرفته و منجر به صدور رأی شده است و جهت ابلاغ رأی، نشانی از ایشان در دسترس نمی‌باشد، لذا به نامبرده اطلاع داده می‌شود حداکثر ظرف مدت ۳۰ روز پس از انتشار آگهی به امور نیروی انسانی این دانشگاه واقع در تهران- بزرگراه شهید چمران- اوین- جنب بیمارستان آیتا... طالقانی مراجعه نمایند.

بدیهی است پس از انقضاء مهلت مقرر رأی صادره لازم‌الاجرا خواهد بود.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

م الف ۲۹۹

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب
شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون
«سهامی خاص»

شماره مجوز: ۲۱۳۹۷

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی دومرحله‌ای
تقاضای شماره ۸۸۰۰۱۶۰-۴۸ (چگالی‌سنج)

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون در نظر دارد ۳دستگاه چگالی سنج مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی دومرحله‌ای تامین نماید. (شرح کامل کالا و شرایط مناقصه در آدرس اینترنتی زیرقابل مشاهده است).

از متقاضیان شرکت در مناقصه که در این زمینه فعالیت داشته و دارای شناسه ملی اشخاص حقوقی ایرانی بوده، در صورت داشتن توان ارائه تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۷۵/۰۰۰/۰۰۰ (هفتاد و پنج میلیون) ریال، دعوت می‌شود حداکثر ۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم با رعایت نکات مندرج در سایتهای زیر، آمادگی کتبی خود را به همراه مدارک جهت ارزیابی توانایی و بررسی صلاحیت در ارتباط با موضوع مناقصه ارسال/ تسلیم نمایند.

مبلغ برآوردی تقاضا: ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد و پانصد میلیون ریال می‌باشد.

تاریخ گشایش پاکات حاوی پیشنهادات فنی روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۷ ساعت ۱۴:۳۰ می‌باشد.

آدرس: اهواز- ناحیه صنعتی کارون- شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون- ساختمان شماره ۳ تدارکات و امور کالا- واحد خرید و بررسی منابع کالا

فاکس: ۰۶۱۱-۲۲۴۹۸۰۶ تاییدیه فاکس: ۰۶۱۱-۷۷۶۱۰-۴۱

تلفن: ۰۶۱۱-۲۲۵۲۴۴۹ و ۰۶۱۱-۷۷۶۸۷-۴۱

** هزینه درج آگهی مناقصه در روزنامه به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

روابط عمومی شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون
http://www.kogpc.nisoc.ir
www.shana.ir

۵/۲۸۶ م الف

آگهی تغییرات شرکت تهیه و تولید فرآورده‌های گوشتی تاشکوه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۴۱۷ و شناسه ملی ۱۰۷۶۲۰۷۱۹۴۳

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۱/۷/۲۹، کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته و برات برای مدت ۲ سال با امضاء مدیرعامل خانم الهام نیک‌پور و آقای شهریار بدوی‌پور (رئیس هیئت‌مدیره) و خانم فرشته شاهسون (نائب رئیس هیئت‌مدیره) و در غیاب هر یک از آنها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می‌باشد و مراسلات عادی با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سرپرست ثبت اسناد و املاک نور

مناقصه عمومی دومرحله‌ای شماره ۳-۹۲
نوبت دوم

۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان (سهامی خاص) به نشانی رشت- بلوار امام خمینی- بالاتر از میدان مصلی

۲- موضوع مناقصه: واگذاری قرارداد تامین نیروهای انسانی جهت انجام عملیات مربوط به امور حفاظتی شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان

۳-شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست دارای تایید صلاحیت از نیروی انتظامی (ناجا) باشند.

۴-نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: فیش واریزی یا ضمانتنامه بانکی معتبر به مبلغ ۲۹۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۵-محل دریافت اسناد مناقصه: رشت- بلوار امام خمینی- بالاتر از میدان مصلی- شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان- امور تدارکات و انبارها و یا تهران- سعادت‌آباد- میدان کاج- خیابان شهید خلبان جمشیدی (یک)-خیابان شبنم- کوی لاله- پلاک ۱۴

۶-قیمت خرید اسناد و شماره حساب: مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) بحساب سپهر شماره ۰۲۰۷۳۹۴۱۸۰۰۰۰ نزد بانک صادرات شعبه ۵۴۹ فرهنگ رشت به نام شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان.

۷-مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۹۲/۲/۷ لغایت تاریخ ۹۲/۲/۱۱.

۸- زمان و محل تحویل پیشنهادها: اداره دبیرخانه شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان و حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰روز شنبه مورخ ۹۲/۲/۲۱ می‌باشد.

۹- زمان گشایش پاکات مناقصه: پاکات الف و ب مناقصه به تاریخ ۹۲/۳/۲۱ راس ساعت ۱۷ در سالن اجتماعات شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان بازگشایی می‌گردد و زمان بازگشایی پاکت ج پس از ارزیابی فنی بازرگانی متعاقبا اعلام می‌گردد.

۱۰-تضمین حسن انجام تعهدات قرارداد: ۱۰درصد مبلغ کل قرارداد به صورت ضمانتنامه بانکی

۱۱-شماره تلفنهای تماس: ۶۶۰۶۵۷۱-۶۶۶۳۰۰۶-۱۳۱و ۲۲۰۶۲۵۶۷-۰۲۱

۱۲- هزینه چاپ آگهی در روزنامه برعهده دستگاه مناقصه‌گزار (شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان) می‌باشد. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به پایگاه‌های اینترنتی شرح زیر مراجعه فرمایید.

آدرس اینترنتی:
http://www.gilanpdc.ir
http://tender.tavanir.org.ir http://iets.mporg.ir
پست الکترونیکی INFO@ GILANPDC.IR

شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان

آگهی تصمیمات شرکت رازی شیمی خرم سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۴۲۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۲۷۷۶۵۹

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۹۱/۶/۱۵ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/۷/۲ واصل گردید روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت ۲ سال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: مسعود گیل‌آبادی به کدملی ۶۱۲۹۹۳۵۵۹۵ به سمت رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل، فرزانه سیمائی به کدملی ۳۷۳۲۳۰۰۲۷۷ به سمت نایب رئیس هیئت‌مدیره، سحر گیل‌آبادی به کدملی ۴۰۷۳۳۹۵۷۱۸ به سمت عضو هیئت‌مدیره . امضاء کلیه اوراق و اسناد تعهدآور با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

اداره ثبت شرکتها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

آگهی تصمیمات شرکت تولیدی پلاستیک شاهین سهامی عام به شماره ثبت ۶۰۷۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۹۳۲۹۸

طبق صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۹۱/۴/۲۹ شرکت مزبور که در تاریخ ۹۱/۹/۲۶ واصل گردید ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۰ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی سیاق نوین جهان به ش م ۱۰۱۰۳۳۶۱۴۸۵ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آریا بهروش به ش م ۱۰۱۰۰۶۲۱۳۷۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال بقرار ذیل انتخاب گردیدند: علیرضا شریفی ساری به ک م ۰۰۳۳۹۲۴۶۲۷ و عبدالمجید سعیدی‌نژاد به ک م ۰۰۴۲۵۳۹۳۳۱ و علی لشکری به ک م ۰۰۴۳۲۹۱۰۰۷ و سیدناصر رحمتی به ک م ۰۰۴۶۵۱۲۶۴۰ و سیفاله الماسی به ک م ۳۷۳۱۳۲۸۰۱۱ که بموجب صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۱/۶/۲۵ علیرضا شریفی ساری بسمت رئیس هیئت مدیره و عبدالمجید سعیدی‌نژاد بسمت نائب رئیس هیئت مدیره و سیفاله الماسی بسمت مدیرعامل تعیین گردیدند و کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک، سفته و برات با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضاء دونفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.

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

کیهان ورزشی قدیمی‌ترین مجله ورزشی ایران
شنبه هر هفته بصورت سراسری منتشر می‌شود

جدول شماره ۹۶۹۵

بدون نقطه کور

افقی: ۱-شخص تاثیر پذیرفته از سوسیالیزم و کمونیزم- قدرت‌نمایی در برابر حریف ۲-با ادامه این روند تا ۲۰ سال آینده باید در انتظار ورود کارگران مهاجر از ممالک دیگر باشیم ۳-آب روستایی- دریغ و افسوس- برخاستن- روستا ۴-کلمه دعاگونه- توان- پول رایج در کانادا و استرالیا ۵-بیماری ریشه‌کن شده در ایران ما- نظم- اتحادیه شرکت‌های هواپیمایی ۶-نگهبانی- سلاح زهرآگین مار و عقرب- از توابع کهگیلویه ۷-با هم نسبت داشتن- سیاه‌پوست- پایان ۸-ناشنوا- پهناورترین اقیانوس- همسایه کاشان- علامت جمع ۹-ترک کردن- روی صحنه بردن نمایش- سخت و سفت ۱۰-ژرفاندیش- عدد ترتیبی- نرده بالکن و ایوان ۱۱-ورزش پرهزینه- پایتخت جمهوری بلاروس- سحر و افسون ۱۲-گشاینده- لگام و افسار- از خزندگان ۱۳-حاصل افکار طراحان لباس- واحد پول در عهد قاجار- سبک- شب روستایی ۱۴- این جمله مثل گونه می‌گوید نباید خطر را بی‌اهمیت جلوه داد ۱۵-مخلوط- بندری در بلغارستان.

عمودی: ۱-پرنده‌ای خوش‌آواز- بزرگی و بخشندگی- اسلوب ۲-دزدانه حرکت کردن- روزگار ۳-گاه فشرده- ناحیه پرجمعیت در سرزمین فراعنه- ناتوان- از اعداد ۴-مرکز استان پرباران- قانون چنگیز- راست، بدون انحنا ۵-ضرورت هر آشپزخانه- سرحال، پرتوان- زبان رایج در هند و پاکستان ۶-شش ضلعی- کلاه پادشاهان- جنگنده، پیکارگر ۷-گرانبهاترین محصول کشاورزی کشورمان- تشکر فرانسوی- آتش ۸-جانشین او- پاک- برای طلا وزن آن ۳۱/۱ گرم است- بن مصدر جستن ۹-بستن و دوختن- به آسانی شناخته می‌شود- خدمتکار ۱۰-سوراخ کردن، سوزن زدن- سردتر از داغ- بس ۱۱-نابود شدن- کتابی از افلاطون- آبزی پرطرفدار ۱۲-رشته‌ای تحصیلی در دانشگاه- حاصل زاد و ولد دام‌ها- پیشوند احاطه‌کننده ۱۳-زمان چند ثانیه‌ای- استوار و پابرجا- غیرحلال، غیرمکروه- شکوه ۱۴-خاطر- ناقص‌العقل بودن معنای این ترکیب رایج است ۱۵-پسوند صفت‌ساز- تمام کردن- شهر رومئو و ژولیت.