معجزه ماساژ درمانی برای سالمندان

ماساژ درمانی در سالمندان می‌تواند فواید زیادی مثل بهبود تعادل و راه‌رفتن، افزایش جریان خون در اندام‌ها، کاهش استرس، بهبود خواب و... داشته باشد

زینب سادات کسنوی | مترجم

پزشکی

همان طور که چهره و سلامت بدن شما در طول سال‌ها تغییر می‌کند، عضلات شما هم با بالا رفتن سن دچار تغییر خواهد شد. ماساژ درمانی در افراد سالمند می‌تواند یک روش درمانی برای بهبود کارکرد عضلات باشد، اما تحقیقات جدید نشان داده است به‌رغم این که ماساژ درمانی تاثیر زیادی بر سلامت سالمندان دارد این افراد از آن کمتر استفاده می‌کنند.

ماساژ سالمندان چیست؟

ماساژ نوعی درمان مکمل یا جایگزین است. ماساژ سالمندان به‌طور خاص برای افراد در سنین بالا انجام می‌شود. افراد مسن هنگام ماساژ باید ملاحظات خاصی را در نظر داشته باشند و این کار حتما باید توسط یک ماساژ درمانگر انجام شود. یک ماساژ درمانگر هنگام ماساژ، همه شرایط کهولت سن را به همراه وضعیت سلامت خاص فرد در نظر می‌گیرد. به خاطر داشته باشید که یک رویکرد یکسان برای ماساژ سالمندان وجود ندارد. هر فردی با شرایط سلامت منحصر به فرد به ماساژ متفاوتی نیاز دارد.

افزایش جریان خون در اندام‌ها

افزایش گردش خون، مهم‌ترین مسئله برای سالمندان است، گردش خون خوب می‌تواند با افزایش سن به طور فزاینده‌ای دشوار شود و ماساژ درمانی به جریان خون در اندام‌ها کمک می‌کند.

بهبود تعادل و راه‌رفتن

زمین خوردن به طور مداوم به عنوان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های سالمندان ذکر شده است، زیرا استخوان‌ها با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود. با توجه به توانایی ماساژ در افزایش جریان خون در اندام‌ها، باید گفت که ماساژ به بهبود حس موقعیت نسبی اعضای بدن کمک می‌کند، بنابراین تعادل را بهبود می‌بخشد و احتمال زمین خوردن را کاهش می‌دهد.

نرم کردن ماهیچه‌ها و بافت‌های سخت

با افزایش سن، عموماً فعالیت ما کاهش می‌یابد و ماهیچه‌های ما سفت‌تر می‌شود. ماساژ با افزایش جریان خون و در نهایت کاهش تنش کلی عضلات به نرم شدن عضلات و بافت‌ها کمک می‌کند.

تحریک سیستم عصبی

ماساژ درمانی اندورفین، هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی را آزاد می‌کند که برای عملکرد سیستم عصبی مفید هستند. تحقیقات نشان می‌دهد ماساژ درمانی به تولید هورمون‌هایی کمک می‌کند که فواید زیادی برای بدن دارند؛ از جمله سروتونین و دوپامین (هورمون شادی).

تسهیل بهبود سکته مغزی

قبلاً پس از سکته مغزی استراحت در بستر تا ۴۸ ساعت تجویز می‌شد، زیرا ترس از شروع سکته دیگر وجود داشت، اما اکنون پس از سکته مغزی، به سالمندان توصیه می‌شود دوباره بلند شوند و حرکت کنند و بهترین روش برای این کار ماساژ درمانی است.

بهبود خواب

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سالمندان خوب نخوابیدن است. ماساژ درمانی به آرامش افراد کمک می‌کند و باعث می‌شود خواب بهتری داشته باشند. همچنین در مواردی دیده شده است ماساژ درمانی به برخی از بیماران مبتلا به زوال عقل کمک می‌کند که در طول شب بخوابند.

افزایش ایمنی بدن

افرادی که ماساژ می‌گیرند، بسیار کمتر از افرادی که ماساژ نمی‌گیرند، بیمار می‌شوند. ماساژ سموم زیادی را آزاد و به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

تسکین درد آرتریت

ماساژ هرگز آرتروز را درمان نمی‌کند، اما به تسکین شرایط سوزش کمک می‌کند. تمرکز افزایش جریان خون در مفاصل و گرم کردن نواحی آسیب دیده، مزایای اثبات شده‌ای برای تسکین درد در کسانی است که از آرتریت رنج می‌برند.

کاهش استرس و اضطراب

ترکیب ماساژ درمانی با فعالیت‌هایی مانند تای چی و فعالیت‌های آرامش بخش می‌تواند به کاهش آثار منفی استرس بر بدن کمک کند.

منبع: Healthline

آنچه شما خواسته‌اید

در صفحه سلامت درباره صفر تا صد ماساژ کودک نوشتید. درباره ماساژ بزرگ سالان هم بنویسید. به خصوص این که بعضی از قریبی‌ها به بچه‌ها می‌گویند که روی دست و پشت آن‌ها راه بروند. این کار ضرر ندارد؟

پیاده‌روی برای فرار از مرگ

WHO تخمین می‌زند هر سال ۲ میلیون نفر بر اثر نداشتن تحرک کافی به کام مرگ کشیده می‌شوند؛ پیاده‌روی می‌تواند باعث پیشگیری از این اتفاق شود

سلامت

به گزارش Medical News Today، بی‌تحرکی مترادف با زندگی مدرن است، به‌طوری که ۸۵ درصد از جمعیت جهان سبک زندگی بی‌تحرک دارند. نشستن بیش از حد طولانی، عضو جدانشدنی در زندگی مدرن است و یک خطر شناخته‌شده برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی و فشار خون بالا است.

خطرات بی‌تحرکی

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که سالانه حدود ۲ میلیون مرگ در جهان به نبود فعالیت بدنی کافی مرتبط است. این سازمان سبک زندگی بی‌تحرک را به عنوان یکی از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در جهان برشمرده است. با این حال مطالعه جدید نشان می‌دهد که انجام منظم ورزش‌های کوتاه در طول روز ممکن است برای مقابله با آثار سبک زندگی بی‌تحرک کافی باشد.

سبک زندگی بی‌تحرک پیامدهای جدی برای سلامتی دارد و به افزایش خطر ابتلا به موارد زیر کمک می‌کند:

- ✓ بیماری قلبی عروقی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ چاقی
- ✓ سرطان‌های مرتبط با هورمون

مطالعات همچنین نشان داده است افرادی که سبک زندگی کم‌تحرک دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات سلامت روان هستند.

فقط ۵ دقیقه بعد از هر ۳۰ دقیقه نشستن راه بروید

محققان دانشگاه کلمبیا، روی ۱۱ کارمند یک آزمایشگاه مطالعه کردند و دریافتند که سطح قند خون و فشار خون این افراد پس از ۵ دقیقه پیاده‌روی به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن، کاهش می‌یابد.

تیم تحقیقاتی همچنین دریافتند که ۵ دقیقه پیاده‌روی در هر نیم ساعت، منجر به کاهش ۵۸ درصدی قند خون افزایش‌یافته پس از خوردن غذا می‌شود.

محققان همچنین دریافتند که میان‌وعده‌های ورزشی به کاهش فشار خون به اندازه ۵ میلی‌متر جیوه منجر می‌شود.

نشستن باعث ایجاد پیچ‌خوردگی و تورم در رگ‌های خونی پاها می‌شود. این موضوع در نهایت جریان خون را تغییر می‌دهد و می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود، اما پیاده‌روی کوتاه و منظم می‌تواند با بازگرداندن منظم جریان خون به پاها، از تغییرات فشار خون جلوگیری کند.

آشپزی من

میان‌وعده

موز شکلاتی یک خوراکی متفاوت برای مهمانی‌ها

طرز تهیه:

۱- ابتدا موزها را پوست و هر کدام را از وسط نصف کنید تا ۱۰ نصف موز داشته باشید. از سمت برش خورده هر قطعه موز یکی از چوب‌های بستنی را داخل آن فرو کنید. اکنون روی یک سینی کاغذ روغنی بکشید و موزها را روی آن بچینید. حدود یک ساعت سینی را در فریزر قرار دهید تا موزها یخ بزنند.

۲- شکلات تخته‌ای را تا حد ممکن خرد کنید و داخل ظرف مناسب بریزید. ۳۰ ثانیه داخل مایکروفر قرار دهید و بعد شکلات را هم بزنید. این کار را آن قدر تکرار کنید تا شکلات کاملاً ذوب و یکدست شود. همچنین می‌توانید شکلات را روی ظرف آب در حال جوش ذوب کنید. (روش بن ماری)

۳- موزهای یخ زده را از فریزر خارج کنید. یکی از موزها را با چوبش بردارید و روی کاسه شکلات بگیرید. حال با یک ملاقه روی موز شکلات بریزید و همزمان موز را بچرخانید تا کاملاً با شکلات پوشانده شود. شکلات بعد از تماس با موز یخ زده به سرعت سفت می‌شود.

۴- وقتی شکلات اضافه داخل کاسه چکه کرد بلافاصله روی آن مغز یا ترافل بپاشید ۵- موز شکلاتی تزیین شده را دوباره به سینی با کاغذ روغنی برگردانید.

۶- مرحله قبلی را برای تک تک موزهای یخ زده تکرار کنید.

مواد لازم برای ۱۰ نفر

- موز بزرگ: ۵ عدد
- شکلات تخته‌ای تلخ: ۸۰۰ گرم
- مغزهای خرد شده یا ترافل رنگی برای تزیین
- چوب بستنی: ۱۰ عدد

بیشتر بدانیم

دندان عقل را بکشیم؟

دندان عقل آخرین دندانی است که در میان دندان‌های دایمی فرد رشد می‌کند. معمولا دندان‌های عقل دو عدد در فک بالا و دو عدد در فک پایین رشد می‌کند، اما گاهی مشاهده می‌شود که فردی دارای دو یا سه دندان عقل بیشتر نیست. در موارد نادری هم دیده می‌شود که فرد دندان عقل ندارد و تا پایان عمر هم بدون این دندان‌ها زندگی می‌کند. دندان عقل آخرین دندان دایمی است که رشد می‌کند و معمولا در سنین نوجوانی رشد آن آغاز می‌شود؛ به همین دلیل به آن دندان عقل می‌گویند. باید توجه داشت که اگر دندان عقل قصد رویش و بیرون آمدن از لثه را داشته باشد، این اتفاق معمولاً پیش از ۲۰ سالگی رخ می‌دهد. بنابراین اگر تا این سن دندان عقل شما در نیامده، بهتر است برای معاینه به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

از سوی دیگر، چنان چه مسیر رشد دندان عقل به دلایلی تغییر و افقی رشد کند، باعث صدمه‌زدن به ریشه دندان مجاور می‌شود. برای جلوگیری از این پیشامد به عکس رادیوگرافی از دندان عقل نیاز است تا از رویش صحیح آن اطمینان حاصل شود. دندان عقل را نباید بی‌دلیل کشید، اما اگر این دندان موجب بروز مشکل و ناراحتی شود و در بروز مشکلات خاص دهان و دندان نقش داشته باشد، حتما باید برای کشیدن آن به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

برگ سبز خودرو پراید بنام محمد باقر امیر فرخد به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۸۲ ب ۴۶ و شماره موتور ۳۵۲۹۷۱۲ و شماره شاسی S1422289167075 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۴۹۶/پ

برگ سبز، سند کمپانی و پلاک یک دستگاه خودرو کامیون باری چوبی سیستم بنز ال پی ۸۰۸/۳۶ رنگ فیروزه ای مدل ۱۳۷۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۵۵۲ ع ۴۲ به شماره موتور ۱۰۱۲۳۰۶۵ به شماره شاسی ۱۶۴۱۱۵۹۲ بنام سیدمحمد خلیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۴۵۰۱/م

کارت بازرگانی شرکت آهنک خاک و آفتاب فجر پارسیان به شماره ۱۴۰۰۹۳۱۷۹۳۱ مفقود شده است از یابنده تقاضا میگردد به نشانی خراسان رضوی- مشهد- بین چهار راه خیام و سه راه خیام- پلاک ۱۱۰ به کد پستی ۹۱۸۶۶۵۴۴۷۸ پست بفرمایید ۱۴۰۱۰۰۴۵۳۶/ط

برگ سبز موتورسیکلت آسمیگ تیپ CDI125 رنگ خاکستری نوک مدادی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۲۵۴۹-۷۶۶ به شماره موتور N2W-125*A1053609 به شماره بدنه N2W***125G9011821 بنام عباس صفائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۴۵۱۵/م

برگ سبز ام . وی . ام ARRIZO6-CVT مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۸۴۴ ط ۶۸ ایران ۳۶ وشماره شاسی NATGCADR4M1003818 **و شماره موتور** MVME4T15BAKM004802 **بنام سید نوید ناظری کاخکی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۵۶۸/ف

برگ سبز اتومبیل سواری سایپا مدل ۱۳۹۷ SE۱۳۱ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۷۳ س ۵۷ وشماره موتور M13/6104482 وشماره شاسی NAS411100J1101023 به نام بنیامین طیبین مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۵۶۹/ش

مجوز حمل سلاح شکاری متعلق به آقای شیرمحمد امیدوار به شماره سلاح ۱۱۹۰۶۳۲۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۴۵۶۷/ش

برگ سبز خودرو تیبا SX به نام منصور بهشتیان رباط شماره انتظامی ۸۷ص۳۸۸ ایران ۳۶ و شماره موتور 8145065 و شماره شاسی NA811100B5790008 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۵۲۱/ف

اینجانب سیدعلی حسینی مالک خودرو مینی بوس مدل ۷۸ **به شماره انتظامی ۳۶ایران ۱۱۲ ع ۲۶ به شماره شاسی** 37930259001095 **و شماره موتور** 33491110138702 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۱۰۰۴۴۲۵/ف

اینجانب اسحاق دهنو خلجی مالک خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۶۸۱ب۷۷ و شماره شاسی 31613485 و شماره موتور 12486005222 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۴۵۷۲/ش

پروانه بهره برداری دامداری گوسفند به شماره ۲۲۴۲۰۲۷۰۹۴۱۹۸-۷۷/۱۱/۲۶ وشماره ۸۱/۷/۳-۱۶۰۳۸/۱۶/۵ به نام محمد حسین پور ثانی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۵۵۳/ش

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک مدل ۷۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۳۱ م ۹۸ و شماره موتور0000620 و شماره شاسی S1412275122272 بنام وحید صابری خوشخو مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۴۳۸۶/ف

اینجانب احمد اشرفی کلاته بزرگ مالک خودرو پژو ۴۰۵GLX-XU7 مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۳۷ه۹۹ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۴CH۳۹۲۶۲۶ و شماره موتور ۱۲۴۹۱۰۶۷۳۰۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۴۴۸۶/م

برگ سبز خودرو پژو پارس بنام سیدجواد میراسمعیلی مزرعه آخوندی به شماره انتظامی ۱۳۶ایران ۱۷۳ ج ۶۸ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۱۹۶۱۳ و شماره شاسی NAAN01CA7BE272534 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۴۶۳/پ

اینجانب معصومه رهنما یامی مالک پژو پارس TU5 سفید مدل ۱۴۰۱ **به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۹۷ د ۱۲ به شماره شاسی** NAAN11FE0NK184291 **و شماره موتور** 167B0159188 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۴۴۶۱/ف

آگهی انحلال شرکت بهان شیمی طوس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۴۱۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۱۱۹۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد. انحلال شرکت به تصویب مجمع رسید و آقای سید احد ساغروانی به شماره ملی ۰۹۳۸۹۶۸۹۱۲ به سمت مدیر تصفیه برای مدت ۲ سال انتخاب گردید.

آدرس محل تصفیه: مشهد- بلوار وکیل آباد وکیل آباد ۵۵، خیابان کمال ۱ شهید قانع ۲ پلاک ۴ طبقه همکف کدپستی ۹۱۸۹۸۷۵۹۶۱ همراه ۰۹۱۵۵۰۷۲۸۹۸ می باشد.

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد ۱۴۰۱۰۰۴۴۲۶/پ

برگ سبز کمپانی وپلاک خودروی پیکان سواری به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۹۸ط۳۳ وشماره موتور ۹۱۱۲۸۰۰۰۳۵۳ وشماره شاسی ۸۰۵۱۷۸۹۸ به نام آدینه محمد رخ کمال بادخور مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۴۵۵۸/ش

برگ سبز خودرو وانت وینگل بنام محمد رشتخواری به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۹۳ ع ۹۸ و شماره موتور 4G69S4NSMT3968 و شماره شاسی NAYCP21B0EA202762 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۴۶۴/پ

برگ سبز خودرو سایپا نقره ای رنگ مدل ۹۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۸۲ ل۳۸ به شماره موتور M15/8421907 به شماره شاسی NAS831100H5722513 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۴۴۵۰/م

برگ سبز سمند LX مدل 86 شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۳ه۷۸ **و شماره موتور** 12486075602 **شماره شاسی** 73298318 **به نام محدثه شایسته مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۴۴۷۶/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱SX مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ - ۷۸۷ ه ۴۹ و شماره موتور ۴۶۴۶۱۱۳ و شماره شاسی S۵۴۳۰۰۹۱۷۱۵۴۶۶ به نام سعید گلذار سیرجانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۴۵۵۶/ل

برگ سبز خودرو تیبا ۲ سفید (سایپا) مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۹۷۴ ص ۶۹ بشماره موتور M۱۵/۸۹۸۹۷۷۸ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰L۱۲۷۲۸۹۱ بنام فرشته احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۴۴۷۵/م

برگ سبز و سند نیسان مدل ۱۳۶۹ آجری شماره انتظامی ۱۲-ایران ۵۲۳ ط ۹۷ شماره شاسی ۰۵۵۰۷۷ شماره موتور ۱۸۳۸۴۴ به نام حسن ظریف مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۴۵۰۴/ف

برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام امیر کریم پور به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۹۲ ی ۹۹ و شماره موتور ۰۱۱۹۰۹۱۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۴۹۶۸۰ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۵۰۶/پ

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۸۲ ب ۴۶ و شماره موتور ۳۵۲۹۷۱۲ و شماره شاسی S1422289167075 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۰۰۴۴۹۶/پ

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید روغنی مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۷۴-۷۴۹ هـ ۸۹ به شماره شاسی NAAN01CE8LK057017 به شماره موتور 124K1548826 مفقود شده از یابنده تقاضا میکنیم به شماره **۰۹۱۰۹۸۸۱۴۸۱ تماس بگیرید.** ۱۴۰۱۰۰۴۵۵۱/م

آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای

واگذاری کلیه امور خدمات حفاظت و نگهبانی مجتمع و واحدهای تابعه (حجمی)

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مجتمع آموزش عالی گناباد

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد **واگذاری کلیه امور خدمات حفاظت و نگهبانی مجتمع و واحدهای تابعه** از طریق مناقصه عمومی سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان و پیمانکاران واجد شرایط و دارای صلاحیت و رتبه معتبر واگذار نماید.

کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

۱. مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۳ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۱ / ۱۱ / ۳۰ می توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.

۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ در آدرس بند ۴

۴. آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱

۵. هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۶. به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷. مبلغ و نوع تضمین مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ میلیارد ریال می باشد

۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ۱۴۰۱۰۰۴۵۵۷/ش