

سلامت

نحوه کنار آمدن با خواب آلودگی بی اندازه



به اطرافتان نگاه کنید: مردی که در اتوبوس چرت می‌زند، همکاران که صدای خروپفش در جلسه راه افتاده است، آنهایی که سر ظهر پلک‌هایشان سنگین می‌شود... ممکن است شما هم مثل آنها بخاطر کارتان دچار کم خوابی باشید - حتی بدون اینکه خودتان از آن آگاه باشید.

خواب آلودگی بیش از حد می‌تواند عواقب جدی داشته باشد. مثلاً ممکن است وقتی پشت چراغ قرمز هستید خوابتان ببرد. و نداشتن خواب خوب و کافی با مشکلاتی از قبیل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت و اضافه‌وزن در ارتباط است.

ساعت ۳ صبح است و چشمتان به ساعت خیره شده است. بعد از چند روز بی‌خوابی خسته و بی‌حال شده‌اید اما خوابتان نمی‌برد، آیا باید مصرف داروی خواب‌آور را شروع کنید؟ خیلی افراد به این دلیل به این قرص‌ها روی می‌آورند که بی‌خوابی و کمبود خواب مشکلی بسیار متداول شده است و عواقب بسیار بدی به دنبال دارد.

مشکلات خواب علل مختلفی دارند: تغییر ساعت به علت تغییر منطقه، کار زیاد یا شیفت‌های چرخشی که بر خلاف ریتم طبیعی خواب در بدن هستند یا بیدار نگه داشتن خود برای رسیدگی به کارها و عقب‌نماندن از برنامه کار.

با اینکه بسیاری از مایخاطر کم‌خوابیدن خسته‌هستیم، خیلی‌ها دچار اختلالات خواب مثل آپنه، سندرم پای بی‌قرار یا حمله خواب هستند. افرادی که شکار هستند یا شیفت کاری‌شان چرخشی است، وقتی سعی می‌کنند در ساعات روز بخوایند دچار بی‌خوابی می‌شوند. بعضی تلاش می‌کنند تا با استفاده از کافئین و سایر محرک‌ها با خواب آلودگی زیاد مقابله کنند. دلیل شکایت بی‌اندازه آنها از بی‌خوابی مصرف بالای قهوه و کافئین در ساعات پایانی روز است.

کم‌خوابیدن چه اشکالی دارد؟

اکثر افراد بزرگسال به هفت تا هشت ساعت خواب شب نیاز دارند در حالیکه بعضی به مقدار بیشتر و بعضی کمتر نیازمندند. کم‌خوابیدن یا بد خوابیدن می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد. نداشتن خواب خوب کافی با مشکلات جدی سلامتی مثل فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت، اضافه‌وزن و جنون در ارتباط است.

اگر به اندازه کافی می‌خوابید اما باز هم همیشه احساس خواب آلودگی دارید، ممکن است دچار اختلال خواب باشید. اختلالات خواب توانایی فرد برای خوابیدن یا بیدار ماندن را برهم می‌زند یا ممکن است موجب رفتارهای عجیب حین خواب شود مثل خواب‌گردی، برخی اختلالات خواب حتی موجب حمله خواب می‌شود که در آن فرد بی‌اراده در طول روز خوابش می‌برد.

اولین سوالی که متخصصین خواب می‌پرسند این است که آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟ این سوال بسیار مهمی است زیرا افراد بسیاری خواب کافی ندارند. خیلی‌ها دچار کمبود خواب هستند، حالا چه به صورت متناوب یا مزمن. خیلی اوقات اطمینان یافتن از به اندازه خوابیدن آنها، خواب آلودگی‌شان را تا حدی برطرف می‌کند.

اما اگر مشکل کمیت و مقدار خواب نباشد، بحث کیفیت خواب مطرح می‌شود. آیا فرد دچار اختلال خوابی است؟

علائم مشکلات خواب

متخصصین خواب توصیه می‌کنند که در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر به متخصص مراجعه کنید: • طول کشیدن بیش از ۳۰ دقیقه برای به خواب رفتن به طور منظم • بیدار شدن به دفعات متعدد و مشکل برای دوباره خوابیدن • خواب آلودگی مکرر در طول روز، چرت‌های متعددی به خواب رفتن ناخودآگاه یا در زمان نامناسب • خروپف بلند، خرناس کشیدن، صدای خفگی یا قطع تنفس به مدت کوتاه در طول خواب -- مشکلاتی که معمولاً توسط همسر و سایر اعضای خانواده گزارش می‌شود. • احساس خیزدن، و سوزش در پاها و دست‌ها، مخصوصاً موقع خوابیدن • تکان خوردن ناگهانی دست‌ها یا پاها در طول خواب که توسط همسر یا دیگران گزارش می‌شود • بیدار شدن با سردرد • تجربیات زنده رویا مانند موقع خوابیدن • رفتارهای غیرعادی در خواب مثل خواب‌گردی • ضعف ناگهانی عضلات موقع عصبانیت، ترس یا خنده • ناتوانی برای تکان دادن خود بعد از بیدار شدن

شما هم مشکل خواب دارید؟ به دنبال درمان پزشکی باشید

اختلالات خواب باید جدی گرفته شوند و برای آن باید به دنبال درمان باشید. برای بسیاری از این اختلالات مثل سندرم پای بیقرار فرد برای مطرح کردن آن خجالت می‌کشد اما باید بدانید که تنها نیستید و افراد بسیار دیگری نیز مشکلی شبیه به شما دارند.

در مورد خواب آلودگی هم همینطور است. تصور می‌شد که خواب آلودگی نشانه تنبلی و نداشتن انگیزه است اما برخی از بیماران برای بهبود عملکرد خود در زندگی نیاز به کمک جدی دارند.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان کرمان:

نقش مهم مشاوران املاک و خودرو در مقابله با پولشویی و جرائم اقتصادی

شفافیت معاملات، کاهش اختلافات حقوقی و پیشگیری از شکل‌گیری بسیاری از پرونده‌های قضایی خواهد شد. قدیمی‌خاطر نشان کرد: قانونگذار در این قانون، حقوق و منافع فعالان صنفی را نیز مورد توجه قرار داده است و اجرای آن می‌تواند به استقرار نظم و اعتماد بیشتر در بازار معاملات منجر شود.

وی آموزش مستمر مشاوران املاک و خودرو را یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از وقوع جرم دانست و گفت: برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی و به‌روز برای فعالان این حوزه باید به صورت مستمر در دستور کار قرار گیرد؛ زیرا افزایش دانش حقوقی و آگاهی حرفه‌ای آنان نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش تخلفات و جرائم مرتبط خواهد داشت.

نقش مؤثر مشاوران املاک در پیشگیری از گسترش سکونتگاه‌های غیررسمی

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان کرمان با اشاره به آثار و پیامدهای منفی توسعه سکونتگاه‌های غیررسمی، تصریح کرد: مشاوران املاک می‌توانند با خودداری از انجام معاملات مربوط به اراضی فاقد کاربری قانونی و آگاه‌سازی مردم نسبت به پیامدهای حقوقی چنین معاملاتی، نقش مهمی در پیشگیری از ایجاد و گسترش سکونتگاه‌های غیرمجاز ایفا کنند. وی افزود: اطلاع‌رسانی صحیح به خریداران و فروشندگان درباره مشکلات ناشی از فقدان سند رسمی، نبود امکان دریافت پروانه ساختمانی و سایر تبعات قانونی، از بروز بسیاری از مشکلات آتی جلوگیری خواهد کرد.

قدیمی با تأکید بر اهمیت احراز هویت دقیق طرفین قراردادهای اظهار داشت: مشاوران املاک می‌توانند با دقت در تنظیم قراردادهای اجاره و خرید و فروش، احراز هویت کامل متعاملین و همکاری مؤثر با دستگاه‌های مسئول، نقش مهمی در ارتقای امنیت محلات و جلوگیری از سوءاستفاده افراد دارای اهداف مجرمانه داشته‌باشند.

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان کرمان افزود: همکاری و تعامل مناسب با دستگاه‌های امنیتی و انتظامی در موارد مشکوک، می‌تواند زمینه‌ساز افزایش امنیت اجتماعی و آرامش عمومی در سطح جامعه باشد.



معاون دادگستری استان کرمان گفت: مشاوران املاک و خودرو نقش مهمی در مقابله با پولشویی و جرائم اقتصادی دارند.

به گزارش تسنیم، مجتبی قدیمی، معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان کرمان در نشست هماهنگی برگزاری دوره‌های آموزشی مشاوران املاک و خودرو اظهار داشت: فعالان این حوزه به واسطه حضور در فرآیندهای معاملاتی، از جایگاه ویژه‌ای برای شناسایی مخاطرات، جلوگیری از تخلفات و کمک به کاهش جرائم برخوردار هستند و هر چه آگاهی و مسئولیت‌پذیری آنان افزایش یابد، آثار مثبت آن در سطح جامعه نمایان‌تر خواهد شد.

وی گفت: مشاوران املاک و خودرو به دلیل نقش واسط میان شهروندان، مالکان، خریداران و دستگاه‌های حاکمیتی، از ظرفیت‌های مهم و اثرگذار در حوزه پیشگیری از وقوع جرم به شمار می‌روند و می‌توانند به عنوان یک کنشگر پیشگیری وضعی در ارتقای امنیت اقتصادی و اجتماعی جامعه ایفای نقش کنند.

اهتمام به اجرای قانون الزام؛ گامی مؤثر در صیانت از حقوق مردم

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان کرمان با تأکید بر ضرورت اجرای دقیق قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیرمنقول، افزود: مشاوران املاک باید خود را متعهد به اجرای کامل تکالیف قانونی تعیین‌شده در این قانون بدانند؛ زیرا اجرای صحیح آن علاوه بر حفظ حقوق شهروندان، موجب

فقرات آب را چون لحظات زندگی ارج نهم

آگهی مناقصه

شماره ۱۵۶ / ب / ۰۳ - ۱۴۰۵ م.ع

نوبت اول



وزارت نیرو
شرکت منطقه‌ای آب و فاضلاب کشور
(با مسئولیت محدود)



وزارت نیرو
شرکت منطقه‌ای آب و فاضلاب کشور
(با مسئولیت محدود)

شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در نظر دارد مناقصه عمومی با موضوع: احداث مخزن ۵۰۰ مترمکعبی قطب آباد و بازسازی خط انتقال طرز بیم به شماره سامانه ستاد ایران ۱۸۷/۲۰۰۵۰۰۵۹۳۳۰۰۰ را با برآورد: ۱۳۸/۵۹۸/۵۸۸/۵۸۸ ریال و مبلغ تضمین فرایند ارجاع کار: ۲/۹۱۹/۴۳۰/۰۰۰ ریال از محل اعتبارات عمرانی با حداقل تعداد: ۱ به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای گواهی معتبر صلاحیت انجام کار دارای حداقل رتبه ۵، در رشته آب می‌باشند دعوت می‌شود.

کلیه مراحل برگزاری مناقصات از دریافت اسناد مناقصات تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

برنامه زمانی مناقصه:

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۴ می‌باشد.

مهلت زمانی در یافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۹:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۶

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۸

تاریخ تحویل ضمانتنامه به دبیرخانه شرکت ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۸

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۰۸:۱۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۹

لازم به ذکر است:

- در جلسه‌ی گشایش پاکات، مناقصه یک نفر نماینده از هر کدام از شرکت کنندگان میتواند حضور داشته باشد.

- ضمانت نامه می‌تواند به یکی از روشهای زیر ارائه شود:

الف - ۱- ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه لازم است شرکت کنندگان نسبت به ارائه «ضمانت نامه فرایند ارجاع کار» منطبق بر آخرین نسخه آیین نامه تضمین معاملات دولتی اقدام نمایند (بدیهی است ارائه هر گونه ضمانت نامه خارج از فرمت آیین نامه از جمله ضمانت نامه شرکت در مناقصه قابل پذیرش نمی‌باشد و شرکت کننده از ادامه روند مناقصه حذف خواهد شد.)

- ضمانت نامه مربوط به موضوع مناقصه باید به مدت ۹۰ روز از آخرین تاریخ تحویل پیشنهاد قیمت اعتبار داشته باشد و برای سه ماه نیز قابل تمدید باشد.

الف - ۲- فیش واریزی:

- ارائه فیش واریز وجه نقد به حساب بانکی سپرده حساب زیر:

- مناقصه های داخلی به حساب بانک ملت به شماره ۱۸۶۰۸۱۹۵۷۷ با شناسه واریز ۲۶۵۷۴۸۰۳۰۲۳۱۶۴ بنام شرکت آب و فاضلاب کرمان

- مناقصه های عمرانی به حساب ۱۷۴۶۵۳۲/۲۵۹۰۰۱۰۲۵۹۰۰۴۰۰۰/۱۷۴۶۵۳۲ به نام تمرکز و وجه سپرده شرکت آب و فاضلاب به شناسه واریز

۹۲۹۲۱۸۷۰۰۲۴۰۰۱۰۲۵۹۰۰۷۱۴۶۵۳۲۰۰۰۰

آدرس: کرمان بلوار ۲۲ بهمن - نبش بلوار ساوه، شرکت آب و فاضلاب استان کرمان دفتر قراردادها و تلفن ۰۳۴۳۳۲۲۲۲۸۲

مدیریت روابط عمومی و آموزش همگانی