چرا بیماری های قلبی در جوانان بیشتر شده است؟

رژیم غذایی ناسالم، اضافه وزن، توده‌های چربی در جای‌جای بدن و دیابت، در بروز بیماری‌های قلبی، مؤثر است؛ همچنین استرس می‌تواند پدیدارشدن این بیماری را افزایش دهد؛ هرچه جوانان شادتر باشند و احساس آرامش کنند، کمتر به بیماری قلبی دچار می‌آیند. جوانان باید سیگار را ترک کنند و روش زندگی خود را تغییر دهند، روغن‌زیتون و پروتئین بیشتر؛ اما کربوهیدرات و گوشت قرمز کم‌تر، یک تغذیه مدیترانه‌ای در راستای تندرستی‌ست. در میان‌غذاها، میوه‌ها و همچنین سالادگرم با روغن زیتون، می‌تواند جایگزین تنقلات شود و ویتامین‌رسان مورد نیاز بدن باشد؛ اما این‌که با آلودگی هوا چه باید کرد، از دست انسان، بیرون است.

بیماری قلبی پیشتاز

هرگز کرونا-با همهٔ هیولایی خود- این‌اندازه نکشت که بیماری قلبی می‌کشد؛ برپایه آمار جهانی بهداشت، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، هرسال جان ۱۸ میلیون و ۶۰۰ هزار انسان را می‌گیرد و سکوی اول مرگ‌ومیر در دنیا را از آن خود کرده است؛ اما جان‌باختگان ۳ ساله کووید۱۹، کمتر از ۶ میلیون تن بوده است. به گفته محققان، ۳۳ درصد مرگ افراد در جهان، ناشی از بیمارهای قلبی‌وعروقی است؛ به سخن دیگر، از هر ۳ نفر که در دنیا جان خود را از دست می‌دهند، فوت یکی از آن‌ها از بیماری‌های قلبی و عروقی است. کشورمان نیز از این آمار تأمل‌برانگیز، به‌دور نیست.

به گفته محققان علوم پزشکی، میانگین سن دچارشدن به بیماری‌های قلبی‌وعروقی در ایران، در مقایسه با سایر کشورهای جهان، ۱۰ سال پایین‌تر است؛ در ایران حتی افراد ۳۰ ساله نیز از سکته قلبی و یا گرفتگی رگ‌های تغذیه‌کننده قلب، به پزشک مراجعه می کنند.

غذاهای آماده

دکتر رامش حسین‌خانی-مسئول برنامه پیشگیری و کنترل بیماری‌های دیابت و فشارخون معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، در این‌باره به گزارشگر روزنامه اطلاعات می‌گوید: مصرف غذاهای آماده و استفاده از غذاهای بیرون از منزل، افزایش یافته است؛ در حالی که این غذاها حاوی نمک و روغن زیاد است و سبب گرفتی رگ‌های خون‌رسان می‌شود و ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را تسریع می بخشد؛ بهتر است حتی غذاهای محل کار یا مدرسه نیز، طبق اصول سلامت غذا تهیه شود.

حسین‌خانی، به چند نکته اشاره می‌کند: بیماری فشارخون بالا در کشورمان، نخستین عامل افزایش شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی است و احتمال بروز حمله‌های قلبی وعروقی در افرادی که دچار فشارخون هستند، تا ۱۰ سال آینده، ۳ برابر بیشتر از افرادی است که فشار خون ندارند. در استان اصفهان، نزدیک به ۳۳ درصد افراد جامعه، دچار فشار خون بالا هستند که تنها بیش از دوسوم آنان از بیماری خود اطلاع دارند و فقط ۲۵ درصد افرادی که می‌دانند فشار خون دارند، فشار خون آنان کنترل شده است. حسین‌خانی، به افزایش سن ابتلا به فشارخون در این خطه اشاره می‌کند: شیوع فشارخون از سال ۹۵ تا ۹۹ در جمعیت ۱۸ سال به بالای استان اصفهان، ۸،۵ درصد افزایش یافته است؛ به نحوی که در سال ۹۵، شیوع فشار خون در اصفهان، ۲۵ درصد بود؛ اما شیوع آن در سال ۹۹ به ۳۳ درصد افزایش یافته است؛ به عبارتی، در سال ۱۳۹۵، از هر ۴ اصفهانی، یک‌نفر به فشارخون مبتلا بوده است ولی در سال ۹۹، از هر ۳ اصفهانی، یک‌نفر به فشارخون بالا مبتلا شده است، که با افزایش سن افراد، گستره این بیماری خاموش، افزایش می‌یابد. دکتر حسین‌خانی همچنین می‌گوید: فشار خون، هیچ علائم هشداردهنده مشخصی ندارد و بسیاری از افراد، متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند؛ بهتر است افراد، از ۱۸ سالگی تا ۴۰ سالگی، هر ۳ تا ۵ سال، و از ۴۰ سالگی به بعد، هر سال، فشار خون خود را چک کنند.

حسین‌خانی، مصرف زیاد نمک را یکی از عوامل خطر ابتلا به فشارخون بالا می داند و به سخنانش ادامه می‌دهد: سازمان بهداشت جهانی، استاندارد مصرف نمک را برای هر نفر، ۵ گرم در روز(یک قاشق چای‌خوری سر خالی) توصیه کرده است ولی مصرف نمک در استان اصفهان روزانه، حدود ۱۰ گرم و بیش از ۲ برابر است؛ که باید مصرف نمک را کاهش داد. حسین‌خانی همچنین می‌گوید: نمک در غذاهای مصرفی روزانه مردم، همچون نان، پنیر، دوغ و تقریباً تمامی غذاهای مصرفی وجود دارد؛ مردم باید مصرف غذاهای فرآوری را کاهش دهند؛ اگر مردم، نمکدان را از سر سفرهٔ حذف و در غذا نمک کمتری استفاده کنند، به سلامتی خود کمک بزرگی کرده‌اند. حسین‌خانی، مفیدبودن«نمک دریا» برای انواع بیماری‌ها از جمله فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی را- که در جامعه مطرح است- مردود می‌داند و بر این باور است که در تضاد با توصیه‌های پزشکان است. «نمک دریا» به دلیل تصفیه‌نشدن، حاوی فلزات سنگین است و مصرف‌اش، سبب مسمومیت نیز می‌شود. توصیه ما این است که نمک تصفیه‌شده یُددار، آن‌هم به میزان توصیه شده مصرف شود. دکتر حسین‌خانی از دیابت به عنوان یک بیماری مرموز نام می‌برد: افراد دیابتی در معرض خطر بیماری قلبی و عروقی قرار دارند و تقریبا ۶۰ تا ۷۰ درصد مرگ‌ها در افراد دیابتی، ناشی از سکته‌های قلبی و مغزی است؛ بنابراین فردی که دچار دیابت شده است، باید زود تحت درمان قرار گیرد و قند، چربی و فشار خون او کنترل شود. حسین‌خانی در ادامه می گوید: افراد (پره دیابت) یا پیش دیابت که میزان قند خون ناشتا آنان بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی لیتر است، همچون افراد دیابتی مستعد و در معرض خطر بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند و باید تحت مراقبت قرار گیرند.

زنگ خطر کم‌تحرکی

تحقیقات انجام‌شده نشان می دهد تقریبا بیش از ۳۵ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال استان اصفهان، کم‌تحرک‌اند و همچنین، اضافه‌وزن و چاقی در دانش آموزان اصفهانی در ۸ سال گذشته، ۶ درصد افزایش یافته است. دکتر حسین خانی- مسئول برنامه پیشگیری و کنترل بیماری‌های دیابت و فشار خون معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این باره می گوید: استفاده بی رویه از تلفن همراه، تبلت و تلویزیون موجب شده تا تحرک بچه‌ها کاهش یابد و دچار اضافه وزن و و چاقی شوند؛ استاندارد استفاده از این وسایل کمتر از ۲ ساعت در روز است اما در حال حاضر میزان استفاده از آن‌ها بیشتر از استانداردهای تعریف شده است و گاهی بچه‌ها ساعت‌ها پای این وسایل می نشینند و تحرکی ندارند.

حسین‌خانی، با یادآوری این که تصلب شرایین از سن کودکی آغاز می شود، بیان می‌دارد: با تغذیه مناسب و افزایش تحرک در کودکی، می‌توان از چاق‌شدن فرزندان‌مان جلوگیری کنیم. اینک دانش‌آموزان، فقط یک‌ساعت در هفته، کلاس ورزش دارند؛ در حالی که بر اساس استانداردها دانش‌آموزان باید یک‌ساعت در روز، بازی کنند یا فعالیت‌های بدنی داشته باشند؛ مسئولان وزارتخانه آموزش و پرورش، در این ارتباط، نقش مهمی دارند و می‌توانند با برنامه‌ریزی‌های لازم، فعالیت‌های بدنی دانش آموزان را در طول هفته افزایش دهند و همچنین توصیه‌شده که بزرگسالان هم باید در هفته، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند.

کربوهیدرات‌های مضر

برخلاف کشورهای غربی که مصرف گوشت قرمز در آن‌جا، عامل خطر ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی است، در کشورمان، مصرف نان بی‌سبوس و برنج سفید(اصلی‌ترین تامین‌کننده‌های انرژی مردم) و همچنین، استفاده از کربوهیدرات‌های ساده مانند قندوشکر، موجب ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی شده است؛ با توجه به این که کربوهیدرات‌های ساده، فیبر ندارد. کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده، یکی از درشت‌مغذی‌ها است که در خوراکی‌های گوناگون مانند قند، نان، برنج، سیب‌زمینی، شیرینی، شکلات و میوه‌شیرین یافت می‌شود و هر روز، به مقدار قابل ملاحظه‌ای در سبد غذایی مردم کشورمان وجود دارد.

آبمیوه‌های آمادهٔ خطرناک

دکتر نوشین محمدی‌فرد ـ معاون پژوهشکدهٔ قلب و عروق اصفهان و متخصص تغذیه توصیه می‌کند: مصرف کربوهیدرات‌های ساده و برنج، باید کاهش یابد و مصرف حبوبات، غلات سبوس‌دار و نان کامل، افزایش یابد. محمدی‌فر، از شیرینی‌ها به عنوان بدترین نوع کربوهیدرات‌های ساده نام می‌برد و به سخنانش می‌افزاید: متأسفانه، مصرف شیرینی و شکلات در کشورمان، زیاد شده و به وفور، نوشابه‌ها و دلسترهای شیرین، مصرف می‌شود، در حالی‌که آب ساده با اندکی لیموترش، بهترین نوشیدنی است. بهتر است مصرف نوشابه‌ها و آبمیوه‌های شیرین، کاهش یابد و از میوه‌ها که فیبر دارد، استفاده شود؛ در این راستا، نوشابه‌های سنتی نیز جایگزین خوبی است.

دکتر محمدی‌فر، به‌مصرف چربی‌ها هم می پردازد و به سخنانش ادامه می دهد: میزان کل مصرف چربی‌ها در کشورمان بالا نیست ولی نوع چربی مصرفی باید اصلاح شود؛ خوشبختانه، با اقدام‌های انجام‌شده، مصرف روغن‌های هیدروژنه جامد، اندکی کاهش یافته است.

کارهای سادهٔ نجات

جانباختگان ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در کشورهای پیشرفته، همچنان در صدر جدول فوتی‌ها قرار دارد، اما آن کشورها به کمک آگاهی‌رسانی قوی، توانسته‌اند با برنامه‌ریزی و اصلاح اندک شیوه زندگی، از شمار تلفات بیماری‌های قلبی و عروقی کشورهایشان بکاهند. همان‌گونه که پیشتر بیان شد، به گفته پزشکان، با رفتارهای هوشمندانه‌ای همچون پرداختن به ورزش و افزایش تحرک روزانه، دوری از سرخ‌کردنی، پرهیز از سوسیس/کالباس و رویکرد به غذاهای طبیعی دستکاری‌نشده خانگی، می‌توان تا ۸۰ درصد از بروز سکته‌های قلبی و مغزی پیشگیری کرد. به گفتهٔ پزشکان، مرد بودن و همچنین پیشینه ژنتیکی را نمی‌شود کاری کرد؛ با این عوامل طبیعی که در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش دارند، باید به کمک دانش پزشکی برخورد کرد؛ اما عوامل خطرزای زیاد دیگری وجود دارد که بدون رفتن نزد دکتر، به‌راحتی می‌توان در آن‌ها تغییر ایجاد کرد و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.

دکتر رامش حسین‌خانی، در این مورد می گوید: برخی کارهای ساده و کوچک می‌تواند آثار بزرگی برای حفظ سلامت افراد به‌جا بگذارد؛ برای نمونه، برای رفتن به یکی‌دوطبقهٔ ساختمان، به‌جای استفاده از آسانسور، بیشتر از پله استفاده شود؛ یا هنگام مکالمه با موبایل، بهتر است در اتاق یا در جای خلوت راه برویم. متأسفانه یک باور اشتباه در جامعه وجود دارد که استفاده مدام از پله‌ها، سبب درد زانو می شود؛ در حالی که این‌طور نیست و اگر فردی دچار درد زانو نیست، بهتر است از راه‌پله برای رفتن به طبقات استفاده کند؛ برای رفتن از خانه به محل کار در مسیرهای هموار از دوچرخه استفاده کنیم؛ کمتر رانندگی کنیم و بیشتر پیاده‌روی کنیم و به هرگونه دخانیات، نه بگوییم.

رامش‌حسین‌خانی، با اشاره به فعالیت مراکز خدمات جامع سلامت، در تمامی محله‌های اصفهان، به سخنانش می‌افزاید: در صورت مراجعه افراد بالای ۳۰ سال به این مراکز، فشار، قند و کلسترول خون، وزن و همچنین نمایه تودهٔ بدنی آنان، رایگانْ اندازه‌گیری می شود و در صورت وجود عوامل خطر، تحت مراقبت قرار می‌گیرند تا به سکته‌های قلبی و مغزی دچار نشوند. این مراکز، حتی می‌توانند خطر ۱۰ ساله احتمال بروز حمله‌های قلبی و عروقی فرد را محاسبه کنند و بر مبنای آن، راهنمایی‌های لازم برای کاهش میزان خطر و ارتقای سلامت قلب را به آنان ارائه دهند؛ افراد کمتر از ۳۰ سال نیز به صورت رایگان، غربالگری می شوند و اگر دچار اضافه وزن باشند، آزمایش‌های لازم انجام می‌شود تا فرد دچار بیماری نباشد.

هشدار قلب

پزشکان، درد وسط قفسهٔ سینه و انتشار آن به دست‌ها، همراه با تنگی نفس، گزگزشدن دو انگشت کوچک دست، افت ناگهانی فشارخون، سکسکه پیاپی، آروغ مکرر، تیرکشیدن فک پایین همراه با عرق سرد، تهوع و استفراغ و بی‌قراری را از نشانگان هشدار سکته قلبی می‌دانند. به گفتهٔ پزشکان، اگر کسی این علائم را احساس کرد، باید برای شروع کارهای تشخیصی و درمانی، به‌سرعت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی و یا یک متخصص قلب مراجعه کند. آنان زمان بین شروع علائم هشدار سکته قلبی و آغاز درمان اصلی را «زمان طلایی» نام می‌برند، زیرا مراجعه سریع به مراکز درمانی، بعد از شروع علائم هشدار سکته قلبی، می‌تواند به نجات بیمار کمک کند.

زمان طلایی

دکتر فائزه تابش-متخصص قلب و عروق و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، در این‌باره می‌گوید: اگر فردی، علائم هشدار سکته قلبی را احساس کرد، به جای خوددرمانی و پرس‌وجو از دوستان و اقوام، بهتر است با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد و به بیمارستان انتقال یابد تا مراحل تشخیصی انجام شود. اگر کسی، هنگام رانندگی، دچار علائم هشدار شد، از رانندگی خودداری کند و خود را به بیمارستان برساند؛ تأخیر در مراجعه به پزشک، پس از احساس علائم هشدار، سبب از دست‌رفتن زمان طلایی برای نجات بیمار می‌شود.

ارتباط دارو و بیماری

به گزارش یک مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، پس از آغاز واکسناسیون عمومی کووید۱۹، در مقایسه با وضعیت پیش از آن، موردهای بیشتری از ابتلا به گونه‌ای بیماری التهاب عضلات قلب، به‌ویژه در میان جوانانی که دُز دوم واکسن را دریافت کرده‌اند، گزارش شده است. پس از واکسیناسیون افراد زیر ۳۰ سال، در مجموع، ۲۲۶ مورد بیماری قلبی تأیید شده است؛ اما پیش از آن، کمتر از ۱۰۰ مورد ابتلا در این گروه سنی، رخ می‌داد. بیماران، نشانگانی مانند تب، خستگی، تنگی‌نفس و درد قفسهٔ سینه داشته‌اند؛ یا به‌جلو خم می‌شدند، قفسه سینه‌شان درد می‌گرفت. البته همین گزارش، تأکید دارد که در این مورد، نیاز به پژوهش بیشتر است.

گونه‌های بیماری قلبی

کاردیو میوپاتی؛ بیماری ضعف ناگهانی عضله قلب است که ریشه در استرس دارد؛ نام دیگرش سندرم قلب شکسته است. سندرم ایکس قلبی؛ برخی کسان، با وجود دچارنبودن به انسداد یا تنگی شریان‌های کرونری، به دردهای آنژین‌مانند، دچارند. که همان آنژین عروق کوچک است و سندرم ایکس قلبی خوانده می‌شود. آنژین پرینزمتال؛ این بیماری قلبی با چرخه‌هایی از تجربه درد قفسهٔ سینه شناخته می شود. این بیماری، در اثر اسپاسم عروق خون‌رسان به قلب و افت جریان خون رونده به این اندام به وجود می آید.

بیماری کاوازاکی؛ این مشکل، یک بیماری نادر است که بیشتر کودکان زیر ۵ سال را تحت تأثیر قرار می دهد. ریشه‌اش شاید، ابتلا به یک عفونت باشد. در این بیماری، شریان‌های خون‌رسان به قلب، دچار التهاب است. ریتم قلبی تورسادیس دی‌پوینت؛ نام دیگرش پیچش است. یک ناهنجاری خطرناک در ریتم قلبی که می تواند به مرگ ناگهانی منجر شود. موج‌های الکتریکی پیچیده‌ای در نوار قلب دیده می شود. تپش قلب، گیجی و غش، از نشانگانش است. ترا لوژی فالوت؛ یک مشکل قلبی مادرزادی که نوزاد با ۴ نقص قلبی به دنیا می‌آید.

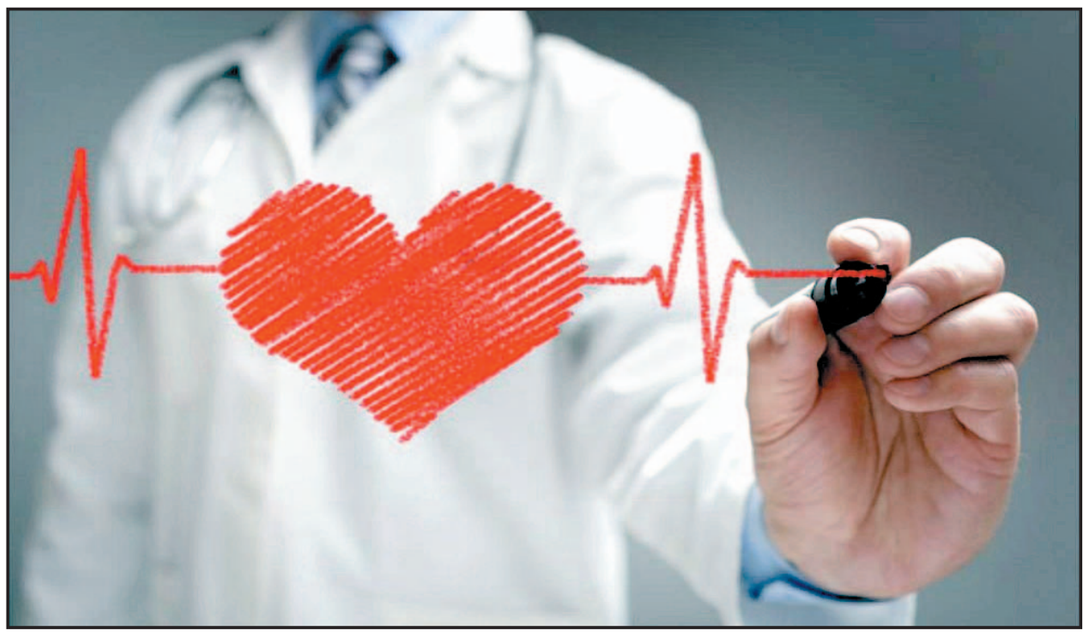
سن‌دروم بارلو؛ یک یا چند برگچه از دریچه میترال برآمده است و به خوبی بسته نمی‌شود. این بیماری در ارتباط با دریچه قلب است.ناهنجاری ابشتین؛ این بیماری، یک نقص قلبی مادرزادی است که در آن، دریچه سه‌لختی، به‌خوبی بسته نمی‌شود و خون به واپس می‌رود.سندرم آیزن منگر؛ بیماری نادر از یک نقص قلبی مادرزادی است و با تپش قلب، گیجی، درد قفسه سینه، مشکلات تنفسی و خستگی، همراه است. سندرم کونیس؛ یک آنژین یا حتی حمله قلبی است که در اثر یک واکنش حساسیتی، اتفاق می افتد؛ که می‌تواند در اثر نیش یک زنبور یا مصرف برخی داروها باشد.

محمدرضا کلاهدوزان

*** دکتر رامش حسین‌خانی ـ مسئول برنامه پیشگیری و کنترل بیماری‌های دیابت و فشارخون معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: مصرف غذاهای آماده و استفاده از غذاهای بیرون از منزل، افزایش یافته است؛ این غذاها حاوی نمک و روغن زیاد است**

*** دکتر نوشین محمدی‌فرد-معاون پژوهشکدهٔ قلب و عروق اصفهان و متخصص تغذیه: مصرف کربوهیدات‌های ساده و برنج، باید کاهش یابد و مصرف حبوبات، غلات سبوس‌دار و نان کامل، افزایش یابد**

*** دکتر فائزه تابش ـ متخصص قلب و عروق و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: اگر فردی، علائم هشدار سکته قلبی را احساس کرد، به جای خوددرمانی و پرس‌وجو از دوستان و اقوام، بهتر است با اورژانس تماس بگیرد و به بیمارستان انتقال یابد**



آگهی اصلاحیه

پیرو آگهی چاپ شده در روزنامه اطلاعات مورخ ۱۴۰۱/۸/۲۴ صفحه ۷ مربوط به مناقصه عمومی خدمات مشاوره مطالعات طراحی و نظارت بر عملیات اجرایی ابنیه و تأسیسات پروژه افزایش ظرفیت تولید پارچه چادر مشکی شرکت نساجی حجاب شهرکرد، **آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)** صحیح می‌باشد.

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم)
شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ (سهامی خاص)
شماره ثبت ۴۳۰۵۱۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۵۵۳۷

به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند با توجه به عدم تحقق نصاب لازم حاضرین در نوبت اول مجمع عمومی فوق‌العاده جهت برگزاری جلسه، نوبت دوم این مجمع در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ رأ ساعت ۱۲:۰۰ در محل شرکت به نشانی تهران، خیابان خالد اسلامبولی(ورزا)، خیابان بیست و نهم، پلاک ۲۶، طبقه دوم برگزار می‌گردد. از کلیه سهامداران محترم شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ(سهامی خاص)، نماینده، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم دعوت می‌گردد در جلسه فوق‌الذکر که با دستور جلسه ذیل برگزار می‌گردد، حضور به هم رسانید.
۱ـ تصویب افزایش سرمایه ۲ـ سایر مواردی که در صلاحیت این مجمع باشد.
هیات مدیره شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ (سهامی خاص)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده (نوبت دوم)
شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ (سهامی خاص)
شماره ثبت ۴۳۰۵۱۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۵۵۳۷

به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند باتوجه به عدم تحقق نصاب لازم حاضرین در نوبت اول مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده جهت برگزاری جلسه نوبت دوم این مجمع در روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ رأس ساعت ۱۰:۰۰ در محل شرکت به نشانی: تهران، خیابان خالد اسلامبولی(ورزا)، خیابان بیست و نهم، پلاک ۲۶، طبقه دوم برگزار می‌گردد. از کلیه سهامداران محترم شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ (سهامی خاص)، نماینده، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهام دعوت می‌گردد در جلسه فوق‌الذکر که با دستور جلسه ذیل برگزار می‌گردد، حضور به هم رسانید:
۱ ـ انتخاب اعضای هیأت مدیره ۲ ـ انتخاب بازرس قانونی ۳ ـ سایر مواردی که در صلاحیت این مجمع باشد.
هیات مدیره شرکت بازرگانی توسعه بازار حافظ (سهامی خاص)

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۱/۱۴۰۰/۰۲۳
مدیریت انتقال، بازیافت و امحاء محیط زیستی زائدات و لجن‌های نفتی تخلیه شده از مخازن ذخیره نفت خام میدان هنگام (منطقه قشم) در محل پالایشگاه نفت بندر عباس
نوبت دوم
شرکت ملی نفت ایران - شرکت نفت فلات قاره ایران

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه فوق‌الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی صرفاً از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۳۶۳۱۰۰۰۱۴۱ انجام خواهد شد. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۲۳۹۴۲۵۷۳-۰۲۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت:
مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
شناسه آگهی: ۱۴۰۹۶۴۳ **روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران**

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای
موضوع: اجاره ۸ دستگاه خودرو سواری و وانت با راننده به منظور انجام امور حمل و نقل و امور مربوطه به مدت یک سال

یک سازمان عمومی غیردولتی در نظر دارد تعداد ۸ دستگاه خودرو سواری و وانت با راننده را به منظور انجام حمل و نقل و امور مربوطه به مدت یک سال با عنایت به شرایط مندرج در اسناد مناقصه از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای از شرکت‌های واجد شرایط اجاره نماید. لذا داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.SETADIRAN.IR) مراجعه و یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲۲۸۴۳۷۶۸ تماس حاصل نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و مدت سابقه کار مرتبط نیز ۱۰ سال می باشد.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شرکت تولیدی وسایل آبیاری و آبرسانی (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۱۸۸۹۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۳۹۹۸۸

بدینوسیله از کلیه صاحبان سهام و یا نمایندگان قانونی شرکت تولیدی وسایل آبیاری و آبرسانی(سهامی خاص) دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده صاحبان سهام که رأس ساعت ۱۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس: تهران ـ خیابان شهید بهشتی ـ خیابان خالد اسلامبولی . خیابان شهید بهزاد شفق (هفدهم)ـ پلاک ۱۲، برگزار می گردد، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش فعالیت هیأت مدیره
۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ ۳- بررسی و تصویب صورتهای مالی سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ ۴- انتخاب روزنامهٔ کثیرالانتشار
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.
هیأت مدیره شرکت

(نوبت دوم) آگهی تجدید مزایده واگذاری راهبری واگن برگردان‌ها، انباشت و برداشت و اسکله‌های موجود و نوسازی، تعمیرات و نگهداری تجهیزات و تاسیسات موجود و سرمایه گذاری جهت افزایش ظرفیت تخلیه و بارگیری در منطقه ویژه صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس
P.G.M.I.S.E.Z
شماره ۱۴۰۱/۲
(شماره فراخوان در سامانه ستاد ۵۰۰۱۰۰۴۳۴۰۰۰۰۰۰۲)

۱- نام دستگاه مزایده گزار: شرکت منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس
۲- نشانی دستگاه مزایده گزار: بندر عباس - کیلومتر ۱۳ بزرگراه شهید رجائی جنب پاسگاه نیروی انتظامی خونسرخ - تلفن ۱۰-۰۷۶۳۳۵۹۲۲۰۱
۳- موضوع مزایده: واگذاری راهبری واگن برگردان ها، انباشت و برداشت و اسکله های موجود و نوسازی، تعمیرات و نگهداری تجهیزات و تاسیسات موجود و سرمایه گذاری جهت افزایش ظرفیت تخلیه و بارگیری در منطقه ویژه صنایع معدنی و فلزی خلیج‌فارس
۴- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مزایده: مبلغ ۶۵،۵۱۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال که به صورت فیش واریزی یا ضمانت نامه بانکی به نفع مزایده گزار
۵- قیمت اسناد و شماره حساب: مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حسابی که در سامانه ستاد قید شده است واریز گردد.
۶- مهلت فروش اسناد: از تاریخ ۱۴۰۱/۸/۲۳ لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۱/۸/۲۹
۷- مهلت تحویل اسناد: مهلت تکمیل و تحویل اسناد حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۵
۸- زمان و محل بازگشایی پاکات الف -ب -ج: بازگشایی پاکات راس ساعت ۱۰/۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۶ در سالن کنفرانس منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس صورت خواهد پذیرفت.
۹- برگزاری مزایده از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت میباشد و کلیه مراحل فرایند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده(در صورت وجود هزینه مربوطه)، پرداخت تضمین شرکت در مزایده(ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکات ،اعلام به برنده، در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.
۱۰- نشانی سایت شرکت: www.PGSEZ.ir
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مزایده گزار موضوع ماده ۱۰ قانون آئین نامه معاملات دولتی می‌باشد.
- حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه بازگشایی در صورت ارائه معرفینامه معتبر کتبی مجاز می‌باشد.
- سایر شرایط و مشخصات معامله در اسناد مزایده درج گردیده است.
روابط عمومی منطقه ویژه اقتصادی صنایع معدنی و فلزی خلیج فارس

آگهی مناقصه عمومی
شرکت تابیران در نظر دارد مناقصات ذیل را بصورت مجزا برگزار نماید.
۱- مناقصه خرید ۱۲۰۰ مترمربع سنگ مرمریت دهبید زارعی ممتاز و ۱۰۱۰ مترمربع سنگ مرمریت تیره پرشین سیلک مورد نیاز پروژه باب الجواد مشهد.
۲- مناقصه خرید بوستر پمپ آتش نشانی دارای استاندارد fm و uL جهت پروژه باب الجواد مشهد.
۳- مناقصه اجرای تاسیسات الکتریکی پروژه باب الجواد مشهد.
از علاقمندان دعوت می گردد جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس ذیل مراجعه نموده و یا با شماره تلفن ۴-۸۸۶۳۸۰۳۱-۰۲۱ داخلی ۲۱۴ و ۰۹۰۱۴۴۴۰۸۹۶ تماس حاصل نمایند.
آدرس دفتر مرکزی شرکت : تهران - خیابان فاطمی غربی - خیابان سیندخت شمالی - تقاطع گردآفرید - شماره ۲۳
آدرس مشهد: مشهد، بین میدان بیت المقدس و چهارراه خسروی، خیابان اندرزگو، بین اندرزگو ۱۶ و ۱۸، جنب هتل ایران، پروژه ساختمان باب الجواد
شرایط مناقصه:
مهلت دریافت اسناد مناقصه از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ می باشد.
مهلت ارائه پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ به دفتر مرکزی شرکت می باشد.
زمان بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ در دفتر مرکزی شرکت می باشد.
شرایط معامله در محل مناقصه موجود می باشد.

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام)
GolGoharMining&IndustrialCo.
آگهی استعلام عمومی شماره ۴۰۱/۱۱/س
شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد «**مشاوره طراحی سیستم های اعلام و اطفاء حریق اتوماتیک کانال های تاسیساتی و نوار نقاله های خروجی کارخانه گندله سازی**» را از طریق برگزاری استعلام عمومی به پیمانکاراواجد شرایط واگذار نماید.لذا کلیه متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسنداستعلام به آدرس الکترونیکی WWW.GEG.IR مراجعه و اسناد مذکور و دستورالعمل ارزیابی کیفی و فنی را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین کنندگان از قسمت - مناقصه و مزایده دانلود نمایند . مهلت تحویل پاکات ساعت ۹ الی ۱۴ روزیکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ در محل دفترکمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می باشد. لازم به ذکر است شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول و یا رد هر یک یا تمام پیشنهادات واصله بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می باشد .
کمیسیون معاملات شرکت معدنی وصنعتی گل گهر

آگهی فروش املاک شرکت رامان (سهامی خاص)
از طریق مزایده عمومی (مزایده شماره ۱۴۰۱۰۱)
شرکت رامان (سهامی خاص) درنظر دارد، یک واحد تجاری و سه قطعه زمین با کاربری باغ در حریم شهر را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ درج این آگهی لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ در ساعات اداری بصورت حضوری جهت دریافت اسناد مزایده به آدرس دفتر مرکزی شرکت رامان واقع در تهران، خیابان آفریقا، پایین‌تر از پل میرداماد، کوچه دامن افشار، پلاک ۲۹ طبقه چهارم، دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نموده و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

ردیف	نوع ملک	آدرس پروژه در حال ساخت / آدرس زمین	متراژ	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده
۱	تجاری	خیابان قزوین، خیابان شهید جوادیان، خیابان شهید مدرس، پلاک ۱۳۹ مجتمع تجاری ماهان	۱۱،۰۵ مترمربع طبقه زیر همکف واحد ۵	۷،۴۰۳،۵۰۰،۰۰۰	۳۷۰،۱۷۵،۰۰۰
۲	زمین	جاده شهریار به ملارد، ضلع غربی، ورودی کردزار قطعه ۱۰۶ پلاک ۲۹۷۶	۱۰۷۱ مترمربع	۴۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۳	زمین	جاده شهریار به ملارد، ضلع غربی، ورودی کردزار قطعه ۱۰۷ پلاک