راهکارهای پیشگیری از ابتلا به سرطان چیست؟

بخش نخست

خود مراقبتی، سپری مقابل سلول‌های شرور

■ صدیقه توانا

در دنیای کار و ماشینی امروز، همه رسم و رسوم‌های قدیمی به ورطه فراموشی سپرده شده و سبک زندگی کاملاً تغییر کرده است و متأسفانه شیوه طبخ و خوردن انواع غذاها بسیار متفاوت‌تر از گذشته می‌باشد. همین طور نوع تفریحات امروزی با گذشته قابل مقایسه نیست.

تفریح اغلب مردم در یک روز یا شب تعطیل، رفتن به رستوران‌ها و بخصوص فست‌فودها و در کنار آن کشیدن سیگار و... شده است، ورزش کردن و پیک‌نیک رفتن به یک تفریح شیک و لوکس تبدیل شده که مخصوص قشر خاصی از جامعه می‌باشد، حال بماند که در این بین برخی از روی تنبلی ورزش نمی کنند ولی اغلب فرصت زیادی برای این تفریح سالم و شاد ندارند و ترجیح می‌دهند به جای دو سه ساعت کوهپیمایی، یک ساعت در رستوانی بنشینند و غذایی میل کنند و سر بچه و اهل و عیال بدین ترتیب گرم شود و تا آخر هفته به اصطلاح کمی شارژ روحی شوند.

اما غافل از اینکه همین تنبلی‌ها و فرار از ورزش یا دوری کردن از تفریحات سالم قدیمی مثل پیاده‌روی، دید و بازدیدهای فامیلی در آخر هفته و به جا آوردن صله ارحام چقدر در پیشگیری از بیماری‌های روحی و روانی و فشارهای عصبی و بیماری‌های خاص مؤثر است. امروزه نه‌تنها زندگی‌ها ماشینی شده که عادات و رفتار ما آدم‌ها هم ماشینی شده، تفریح و سرگرمی‌ها هم ماشینی شده و خلاصه در دهکده‌ای از تکنولوژی اسیر شدیم که با دست خودمان عمرهایمان را کوتاه و کوتاه‌تر می‌کنیم.

سرطان بیماری است که شنیدن نام آن لرزه بر اندام هر شنونده‌ای می‌اندازد. سرطان بیماری نام‌آشنای زندگی ماشینی و مدرن امروزی است که به علت رشد بیش از حد سلول به وجود می‌آید.

این بیماری منفرد نیست و شامل بسیاری از بیماری‌ها می‌شود به‌طوری که بیش از ۱۰۰ نوع متفاوت دارد. بیماری که عواملی مانند کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب و عوامل محیطی در ابتلا به آن نقش مؤثری دارد.

باورهای غلط درمورد سرطان

بی‌تردید باورهای غلطی درمورد سرطان، علل و عوامل آن و راه‌های پیشگیری از این بیماری خطرناک وجود دارد که پاسخ به این شبهات خیلی از نگرانی‌های بی‌مورد این بیماری را از بین می‌برد.

دکتر اسدالله خیرالله‌پور انکولوژیست در پاسخ به این سؤال که آیا بیمار سرطانی همیشه محکوم به مرگ است؟ می‌گوید: «بیماری سرطان لزوماً به معنی مرگ نیست. ترس یک واکنش طبیعی است، اما با درمان مناسب بیشتر مردم از سرطان نجات می‌یابند و باعث خوشحالی است که بعد از درمان سرطان زندگی بیماران به صورت عادی برمی‌گردد.»

دکتر خیرالله‌پور در تعریف سرطان که در ابتدا ذهن هر فردی را به خود مشغول می‌کند، چنین می‌گوید: «سرطان شرارت بعضی از سلول‌های دستگاه‌های بدن است. به عبارت دیگر هرگاه سلول‌های هر یک از اعضاء بدن بدون توجه به نیاز آن عضو شروع به تکثیر بیش از اندازه نماید سرطان حاصل می‌شود.»

وی می‌گوید: «سلول‌های سرطانی گاه از طریق جریان خون به سایر اعضا بدن سرایت کرده و در محل جدید همچنان به تکثیر و رشد خود ادامه می‌دهند و بدین ترتیب برای سلول‌های مفید و حیاتی تولید مشکل و دردسر می‌نمایند.»

درمورد عوامل ابتلا به سرطان از این متخصص می‌پرسم، می‌گوید: «گرچه هنوز عامل اصلی بروز سرطان معلوم نیست، لیکن امروزه ما بسیاری از مواردی که سبب تسریع بروز این عارضه می‌شوند را می‌شناسیم. دود سیگار، تماس با مواد شیمیایی سرطان‌زا، قرار داشتن در پرتو اشعه‌های سرطان‌زا، همچون اشعه خورشید نیز سهم مهمی در بروز این بیماری دارند. همچنین بعضی از ویروس‌ها عامل بروز سرطان هستند و تحقیقات اخیر هم نشان داده‌اند که ژنتیک نیز در بعضی از انواع سرطان چندان بی‌تأثیر نیست.»

به اعتقاد این پزشک، عوامل دخیل در بروز سرطان بسیار متنوع است.

جنسیت، سن، نژاد، موقعیت جغرافیایی و... همه و همه در بروز سرطان، نوع سرطان خوش‌خیم یا بدخیم بودن آن مؤثرند. به عنوان مثال هنگ‌کنگی‌ها ۱۰ برابر دانمارکی‌ها در اثر ابتلا به سرطان حنجره می‌میرند یا آنکه سوئدی‌ها ۱۰ بار بیش از ژاپنی‌ها به سرطان پروستات مبتلا می‌شود. و این درحالی است که نسبت ابتلا به سرطان خون (لوسمی) در تمام دنیا برابر است.

سرطان قابل درمان

ابتلا به سرطان به راستی یک بدشانسی است، اما بیمار نیز خود چندان بی‌تقصیر نیست. اکثر غریب به اتفاق سرطان‌ها اگر در همان مراحل اولیه بروزشان شناخته شوند قابل درمان می‌باشند. چه کنیم که سرطان را به موقع تشخیص دهیم؟ دکتر اسدالله خیرالله‌پور پاسخ این سؤال را این‌طور می‌دهد: «هر عارضه‌ای علائمی دارد و هرچه این علایم سریعتر ظاهر شوند، سریعتر می‌توان درصدد درمان آن عارضه برآمد. علائم بعضی از بیماری‌ها را باید شناخت و در جست‌وجوی آنها برآمد. سرطان از جمله این بیماری‌هاست. هر فردی که به سلامتی خود علاقه‌مند است باید به خوبی علائم انواع سرطان‌ها را بداند. تشخیص به موقع سرطان یعنی آگاه شدن از ابتلا به این عارضه، پیش از آنکه سلول‌های سرطانی خود را به سایر قسمت‌های بدن برسانند.»

*** دکتر علی مطلق رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت: طبق آمارهای جهانی تعداد مبتلایان به سرطان در سال ۲۰۱۲ به ۱۴ میلیون نفر رسید و پیش‌بینی می‌شود این تعداد در سال ۲۰۲۰ به ۲۰ میلیون نفر و در سال ۲۰۳۰ به ۲۷ میلیون نفر برسد، به این معنی که میزان بروز سرطان طی ۱۸ سال تقریباً ۲ برابر خواهد شد.**

* * *

عوامل محیطی، ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

با توجه به آنکه یکی دیگر از عوامل ابتلا به سرطان عوامل محیطی و در واقع سبک زندگی است، چه راه‌هایی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری در این زمینه وجود دارد؟ دکتر مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه در گفت‌وگو با گزارشگر کیهان قبل از آنکه به پاسخ این سؤال بپردازد به عواملی محیطی که باعث بروز سرطان می‌باشد اشاره کرده و می‌گوید: «مصرف غذا و مایعات خیلی داغ، چاقی، مصرف بیش از حد گوشت قرمز و فرآورده‌های آن، مواد نگهدارنده موجود در برخی از غذاها، مصرف دخانیات و الکل، مصرف بی‌رویه غذاهای کبابی و دودی شده، بی‌خوابی‌های مفرط و غذاهای پرچرب از عواملی می‌باشند که در بروز ابتلا به سرطان نقش دارند.

وی با اشاره به اینکه کم مصرف کردن سبزی و میوه در جامعه به دلیل تغییر سبک زندگی باعث ابتلا به سرطان می‌شود، می‌گوید: «افزودنی‌ها به مواد غذایی در دراز مدت ایجاد سرطان می‌کند. مواد افزودنی به سوسیس و کالباس، مواد سرخ‌کردنی و استفاده از غذاها و ته دیگ سوخته که ترکیبات حلقوی دارند سرطان‌زا می‌باشند. دکتر کیمیاگر می‌گوید: «۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها ریشه در عوامل تغذیه‌ای دارند که اگر یک رژیم متعادل غذایی داشته باشیم و نصف بشقاب غذای ما سبزی و میوه و یک چهارم آن غلات کامل و سبوس‌دار باشد قطعاً افراد را در برابر بیماری سرطان مصون نگه می‌دارد.» این متخصص تغذیه در ادامه می‌گوید: «متأسفانه در کشوری هستیم که از افزودنی‌ها در مواد غذایی بی‌رویه استفاده می‌شود و کنترلی بر آنها نیست و فرایند مواد غذایی کنترل نمی‌شود و چون تولیدات به شکل انبوه است، سلامتی و تغذیه مورد غفلت قرار می‌گیرد.» وی می‌گوید: «اگر در این میان بتوانیم از غذاهای فرآوری شده کمتر استفاده کنیم، بهتر است.»

*** دکتر مسعود کیمیاگر متخصص تغذیه: ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان‌ها ریشه در عوامل تغذیه‌ای دارد که اگر یک رژیم متعادل غذایی داشته باشیم و نصف بشقاب غذای ما سبزیجات و یک چهارم آن غلات کامل و سبوس‌دار باشد، قطعاً در برابر بیماری سرطان مصون می‌مانیم.**

دکتر کیمیاگر توصیه می‌کند: «توصیه ما این است که غذاهای کم چرب و کم نمک بیشتر استفاده شود و میوه و غلات و حبوبات و سبزی‌ها بیشتر در برنامه‌های غذایی خانواده گنجانده شود.»

شاخص میزان بروز سرطان در کشور

شاخص میزان بروز سرطان در کشور پایین‌تر از متوسط جهانی است و باید با واژه‌های پزشکی در این مورد صحبت کنیم.

دکتر علی‌مطلق رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت در پاسخ به این شبهه که مباحثی مبنی بر سونامی سرطان در کشور به راه افتاده با بیان مطلب فوق به گزارشگر کیهان می‌گوید: «موضوعی که وجود دارد این است که ما بر اساس شاخصی به نام «بروز استاندارد شده سنی» میزان بروز سرطان را عنوان می‌کنیم، یعنی بروز سرطان در هر ۱۰۰ هزار نفر بر اساس هرم جمعیتی استاندارد است. در این شاخص میزان بروز سرطان در هر صد هزار نفر را تعیین و میزان بروز آن را ذکر می‌کنند.»

دکتر مطلق با اشاره به اینکه بر اساس این شاخص میزان بروز سرطان در ایران میان مردان ۱۳۴ نفر و در زنان ۱۲۸ نفر در هر یکصد هزار نفر است خاطرنشان می‌کند: «متوسط جهانی ابتلا به این بیماری ۲۰۵ نفر در مردان و ۱۶۵ نفر در زنان را نشان می‌دهد.»

به اعتقاد دکتر مطلق طبق آمارهای جهانی در سال ۲۰۰۰ حدود ۱۰ میلیون نفر مبتلا به سرطان وجود داشت و تعداد مبتلایان در سال ۲۰۱۲ به ۱۴ میلیون نفر رسیده است و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد در سال ۲۰۲۰ به ۲۰ میلیون و در سال ۲۰۳۰ به ۲۷ میلیون نفر برسد، به این معنی که میزان بروز سرطان در فاصله بین سالهای ۲۰۱۲ تا ۲۰۳۰ یعنی در ۱۸ سال تقریبا دو برابر خواهد شد.

از این میزان ۷۰ درصد این افزایش‌ها مربوط به کشورهای در حال توسعه است و ایران نیز جزو این کشورهاست.

اما سوالی که در این میان مطرح است و خیلی قابل توجه می‌باشد این است که چه عواملی در ابتلا به سرطان تاثیرگذار است و چه راهکارهایی جهت پیشگیری باید انجام شود؟

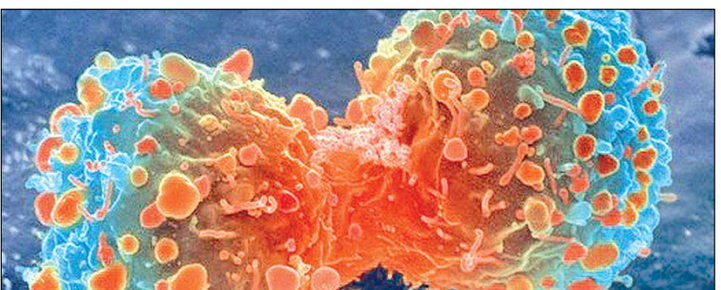
رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال سه عامل اصلی سرطان را برمی‌شمرد و در توضیح بیشتر این عوامل خاطرنشان می‌کند: «سه دلیل عمده برای افزایش بروز سرطان در ایران وجود دارد، یکی از این علل، افزایش سن جمعیت است.»

وی با ذکر مثالی این مسئله را روشنتر می‌کند و می‌گوید: «سن جمعیت ایران حدود ۳۵ سال گذشته تقریبا ۵۸ سال بوده در حالی‌که در حال حاضر به حدود ۷۴ سال رسیده است، یعنی تقریبا در یک بازه زمانی ۳۵ ساله، امید به زندگی در ایران بین ۱۵ تا ۱۶ سال افزایش یافته است. بنابراین هر چه سن افزایش یابد احتمال ابتلا به سرطان نیز افزایش می‌یابد. بر این اساس اولین و مهم‌ترین دلیل افزایش سرطان در کشور، بالا رفتن امید به زندگی و سن جمعیت است.»

شاخص‌های محیطی

دکتر مطلق در ادامه صحبت‌های خود در مورد عوامل اصلی ابتلا به سرطان به یکی دیگر از عوامل مهم در این زمینه اشاره کرده و به گزارشگر کیهان می‌گوید: «دومین دلیل افزایش بروز سرطان شاخص‌های محیطی است که شامل آلودگی هوا، آب و آلودگی‌های محیطی است.

وی برای توضیح بیشتر این مبحث هم با ذکر مثالی می‌گوید: مصرف انرژی در ایران در سال به ازای هر یک نفر ۲۸۰۰ کیلوگرم بود که در متوسط جهانی این میزان حدود ۱۷۰۰ کیلوگرم اعلام شده است، بنابراین هر چه مصرف انرژی در جهان و در یک کشور زیادتر باشد آلودگی نیز افزایش می‌یابد.»



شیوه‌های زندگی ناسالم

در ایران حدود ۱۰ تا ۱۱ درصد مردم سیگار می‌کشند که مصرف آن در مردان بیشتر از زنان است. شیوه‌های زندگی ناسالم و افزایش وزن سومین و یکی دیگر از علل اصلی ابتلا به سرطان در کشور شناخته شده است. دکتر مطلق در مورد این علل مهم ابتلا به سرطان توضیحاتی می‌دهد و می‌افزاید: «در ایران زنان بیش از ۵۰ درصد و مردان کمتر از ۵۰ درصد دچار افزایش وزن هستند. همچنین مصرف ناکافی میوه و سبزیجات از دیگر عوامل این موضوع است به طوری‌که تقریبا نزدیک به ۹۰ درصد جمعیت ایران کمتر از ۵ وعده از میوه و سبزی استفاده می‌کنند و فعالیت بدنی ناکافی هم از علل زمینه‌ساز بیماری‌هاست به طوریکه حداقل ۳۵ تا ۴۰ درصد جمعیت ایران فعالیت بدنی منظمی ندارند.»

وی در ادامه می‌گوید: «اگر بخواهیم در مورد نقش یا وزن این شاخص‌ها در بروز سرطان صحبت کنیم باید آمار کلی‌تری داشته باشیم.

اول اینکه ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند و البته منظور آن است که بخشی از این قابلیت پیشگیری در اختیار سیاستگذار سلامت و دولت است و بخشی از آن هم مرتبط با بحث‌های خود مراقبتی و در اختیار مردم است.»

کمپین اطلاع‌رسانی و پیشگیری از سرطان

از رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت می‌پرسم چه تمهیدات خاصی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان در وزارت بهداشت اندیشیده شده است؟ می‌گوید: «کمپین پیشگیری از سرطان را طراحی کردیم و در روزهای منتهی به ۱۵ بهمن که روز جهانی سرطان است با مشارکت وزارت آموزش و پرورش، صدا و سیما، سازمانهای مردم نهاد و افراد علاقه‌مند به این حوزه اجرایی می‌شود.

در این کمپین برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی را به صورت پوسترهایی در سطح شهر و هم در سطح صدا و سیما و همچنین مسابقاتی را نیز در این زمینه برای جلب توجه مردم طراحی کرده‌ایم.»

وی می‌گوید: «البته کمپین برای مدت کوتاهی برنامه‌ریزی می‌شود و وزارت بهداشت برنامه آموزشی را با کمک آموزش و پرورش برای مدت طولانی‌تر انجام می‌دهد. زیرا بیشترین گروهی که این آموزش‌ها می‌تواند برای آنها تاثیرگذار باشد، گروههای نوجوانان و جوانان هستند.

مطلق می‌افزاید: «این برنامه‌ها برای پیشگیری است، اما از طرف دیگر نقشی که دولت می‌تواند در زمینه پیشگیری ایفا کند به جز خود مراقبتی بحث پیگیری‌هایی است که باید در مورد عوامل خطرآفرین سلامتی انجام دهد. مثل بحث سیگار، عوامل محیطی و عوامل دیگر که نیازمند این است از طریق شورای سلامت و امنیت غذایی پیگیری‌هایی صورت گیرد تا سایر ارگانهای دولتی و غیردولتی، که در زمینه آلودگی‌های محیطی نقشی دارند، نقش خود را ایفا کنند.

«آگهی فراخوان پیشنهاد بهره‌برداری کارخانه کمپوست» ظرفیت ۲۵۰ تنی بهشهر (شرق مازندران) (مرحله دوم)

شهرداری بهشهر بر اساس موافقت و مجوز اخذ شده از شوراهای اسلامی شهرداری‌های شرق استان مازندران (نکا، رستمکلا، بهشهر، خلیل‌شهر و گلوگاه) در نظر دارد **بهره‌برداری از کارخانه کمپوست ۲۵۰تنی جدیدالاحداث** را به بهره‌برداران واجد صلاحیت و با تجربه واگذار نماید. لذا کلیه بهره‌برداران داوطلب می‌توانند جهت بازدید کارخانه و مذاکره و ارائه رزومه کاری و پیشنهاد تا پایان وقت اداری مورخه ۹۳/۱۱/۱۱ به واحد کمپوست شهرداری بهشهر مراجعه نموده و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۳۴۵۲۴۲۴۱-۰۱۱ و یا ۳۴۵۲۷۵۷۱-۰۱۱ و یا ۳۴۵۲۹۸۰۲-۰۱۱ با آقای مهندس کجوری تماس حاصل نمایند.

شهردار بهشهر - حمید آزموده

تاریخ انتشار ۹۳/۱۱/۸

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن کارگران شهرداری منطقه ۵ تهران به شماره ثبت ۱۱۲۱۰۴

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول این شرکت تعاونی که راس ساعت ۱۵ روز یکشنبه ۱۳۹۳/۱۱/۱۹ در محل دفتر شرکت تعاونی بنشانی تهران - فلکه دوم صادقیه - خ آیت ا... کاشانی - بین خ رامین و گلستان روبروی خ مهران - ساختمان فربد - پلاک ۲۵۸ - طبقه همکف - واحد ۵ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه: ۱- طرح و تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی

هیئت مدیره

تاریخ انتشار ۹۳/۱۱/۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن کارگران شهرداری منطقه ۵ تهران به شماره ثبت ۱۱۲۱۰۴

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم این تعاونی دعوت میشود تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت اول) که در ساعت ۱۰/۳۰ روز شنبه مورخ ۹۳/۱۲/۲ در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در تهران خیابان آیتا... کاشانی بین رامین و گلستان روبروی خیابان مهران ساختمان فربد پلاک ۲۵۸ طبقه همکف واحد ۵ تشکیل میگردد حضور بهمرسانند.

توجه: در صورتیکه هر یک از اعضا نتواند در مجمع عمومی فوق حضور یابد می‌تواند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الاختیار واگذار کند. تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و در این صورت تایید نمایندگی تام‌الاختیار با امضای بازرس یا امضای رئیس هیئت مدیره تعاونی خواهد بود. بدین منظور عضو متقاضی اعطای نمایندگی باید حداکثر ظرف مدت هفت روز از انتشار این آگهی بهمراه نماینده خود و با در دست داشتن مدرک موید عضویت در تعاونی و کارت شناسایی معتبر در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت طرفین، عضویت متقاضی و اهلیت نماینده، برگه نمایندگی مربوط توسط مقام مذکور تایید و ورقه ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس/ بازرسان
۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲ و بودجه سال جاری ۱۳۹۳
۳- ارائه گزارش تغییرات اعضا و سرمایه
۴- انتخاب بازرس/ بازرسان

هیئت مدیره

آگهی تغییرات شرکت فرش ساوین سهامی‌خاص به شماره‌ثبت ۱۳۸۶۳۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۱۷۱۵۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۳/۸/۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال مالی ۹۲ تصویب شد.

آقایان محمود نجفی اصل به شماره‌ملی ۰۰۳۳۸۴۳۴۶۵، حسین نجفی اصلی به شماره‌ملی ۰۰۴۲۴۸۵۲۶۶ و قاسم نجفی اصل به شماره‌ملی ۰۰۴۲۹۹۴۳۵۷ به عنوان هیئت‌مدیره شرکت برای مدت ۲ سال انتخاب شدند.

موسسه حسابرسی پارس ارکان تراز به شماره‌ثبت ۳۰۹۷۷ و شناسه‌ملی ۱۰۳۲۰۸۴۷۶۹۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای علی قریشی طیبی به شماره‌ملی ۲۱۴۰۱۶۸۰۳۸ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. روزنامه کیهان به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت انتخاب شد.

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

آگهی مزایده الف - ب - ۵۹۴ - ۹۳ نوبت دوم
فروش قایق لایروب - کاترساکشن

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای گیلان

شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان در نظر دارد یک دستگاه قایق لایروب از نوع کاتر ساکشن با مارک WERI تیپ NW۲۵۰ با کارکرد ۱۱۸۳۳ ساعت، ساخت آلمان سال ۱۹۸۳ به همراه ۱۰ شاخه لوله سایز ۲۵۰ و اتصالات موجود و مطابق مشخصات فنی مندرج در اسناد مزایده را از طریق مزایده بر مبنای بالاترین قیمت پیشنهادی به شرح زیر به فروش برساند:

قیمت پایه کارشناسی قایق لایروب: ۳/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مبلغ سپرده شرکت در مزایده: ۱۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
ارایه سپرده شرکت در مزایده می بایست به یکی از طرق زیر صورت پذیرد:
الف: ارایه فیش واریزی به شماره حساب جاری سیبا ۲۱۷۵۰۸۴۴۰۶۰۰۲ نزد بانک ملی شعبه گیل رشت - کد ۳۷۱۶
ب: ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی
در صورت ارائه ضمانتنامه بانکی حداقل مدت اعتبار از زمان برگزاری مزایده می‌بایست به مدت سه ماه باشد.
** مطابق مقررات سازمان اقتصاد و دارایی مبلغ مالیات بر ارزش افزوده پس از محاسبه از برنده مزایده اخذ و به حساب مربوط واریز خواهد شد.
** هزینه کارشناسی و هزینه آگهی روزنامه برعهده برنده مزایده خواهد بود.
تاریخ فروش اسناد: از تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۵ لغایت ۱۳۹۳/۱۱/۱۴
محل فروش اسناد: رشت - بلوار امام‌خمینی شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان - ساختمان مالی و پشتیبانی - دفتر امور تدارکات و خدمات پشتیبانی
زمان بازدید: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۵ لغایت ۱۳۹۳/۱۱/۱۴ ضمن خرید اوراق مزایده ممهور به مهر امور تدارکات آب گیلان همه روزه به استثناء روزهای پنجشنبه، جمعه و تعطیلات رسمی در ساعات اداری با هماهنگی امور تدارکات و هماهنگی با سد سنگر واقع در گیلان نسبت به بازدید اقدام نمایند.
پایان مهلت تحویل پاکات پیشنهاد: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۵ در محل دبیرخانه حراست شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان با اخذ رسید.
تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۱۱ همان روز شنبه مورخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۵ در محل دفتر معاونت مالی و پشتیبانی شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان
فروش اسناد مزایده: اسناد مزایده در قبال ارائه فیش واریز ۱۵۰/۰۰۰ ریالی به شماره حساب ۲۱۷۰۰۹۴۴۳۷۰۰۶ نزد بانک ملی شعبه رشت (تمرکز درآمد متفرقه) تحویل می‌گردد.
شرایط کلی شرکت‌کنندگان: شرکت‌کنندگان باید به سن قانونی انجام معامله رسیده و منع قانونی برای انجام معامله نداشته باشند.
- حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشایی پاکات مزایده بلامانع است.
- سایر اطلاعات و جزییات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است.
- شرکت کلیه افراد حقیقی و حقوقی به استثناء کارکنان دولت بلامانع است.
متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۶۶۰۹۱۳-۰۱۳ تماس حاصل نموده و یا به سایت‌های ذیل مراجعه نمایند.
آدرس اینترنتی شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان: WWW.GLRW.IR
آدرس اینترنتی مدیریت منابع آب ایران: WWW.WRM.IR
آدرس اینترنتی پایگاه ملی اطلاع رسانی: iets.mporg.ir

شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان

مجتمع فولاد مبارکه

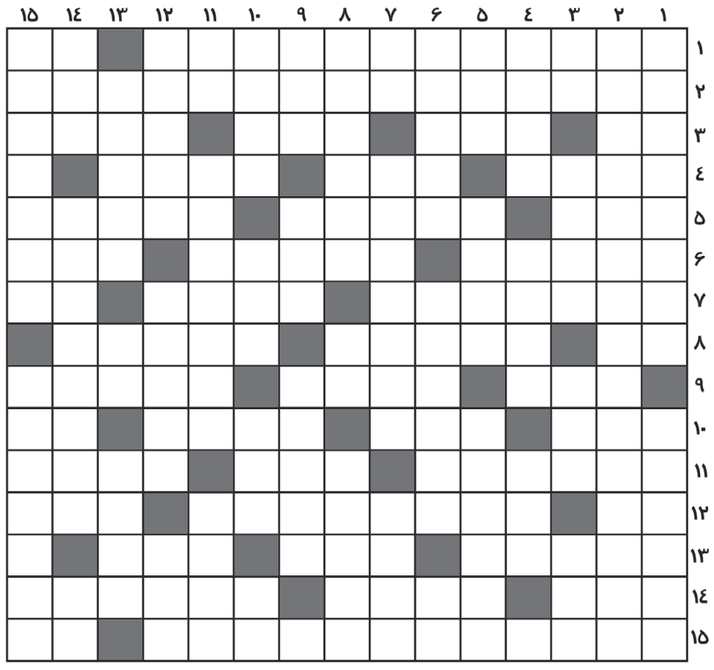
آگهی فراخوان
شرکت فولاد مبارکه اصفهان

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	مناقصه	۴۸۳۹۱۰۷۴	ساخت ۲ ست گریتینگ استینلس استیل	۱۳۹۳/۱۱/۲۵
۲	مناقصه	۴۸۳۶۸۲۶۶	خرید دو دستگاه آنالیز سرباره XRF به همراه آموزش و نصب و راه‌اندازی	۱۳۹۳/۱۱/۳۰
۳	مناقصه	******	انجام کلیه امور خدمات مربوط به اخذ مجوزات ورود، تشریفات گمرکی و ترخیص کالاهای وارداتی شرکت فولاد مبارکه در سراسر کشور	۱۳۹۳/۱۱/۱۵
۴	مناقصه	۴۸۳۷۸۴۰۳ ۴۸۳۷۸۳۹۹	خرید و تکمیل تجهیزات و نصب یک دستگاه آسانسور کششی بین‌های ۱ و ۲ واحد گندله‌سازی	۱۳۹۳/۱۱/۱۵
۵	فراخوان	۴۸۳۸۶۸۰۸	تعمیر و بازسازی بازوهای غلتک (جای بیرینگ) ناحیه نورد گرم شرکت فولاد مبارکه (قفسه‌های فینیشینگ)	۱۳۹۳/۱۱/۲۵
۶	مناقصه	۴۸۳۸۶۸۲۸	تعمیر و بازسازی بازوهای غلتک (جای بیرینگ) ناحیه نورد گرم شرکت فولاد مبارکه (قفسه‌های رافینینگ)	۱۳۹۳/۱۱/۲۵
۷	مناقصه	۴۸۳۳۲۴۳۱	خرید ۲ مجموعه تجهیزات مربوط به پروژه اندازه‌گیری سرعت ورق به روش استفاده از تجهیزات نوری و لیزری (laser speed measurment) به همراه عملیات نصب، راه‌اندازی و تحویل	۱۳۹۳/۱۱/۲۹

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به نشانی www.msc.ir یا www.msc.ariatender.com مراجعه فرمایید.

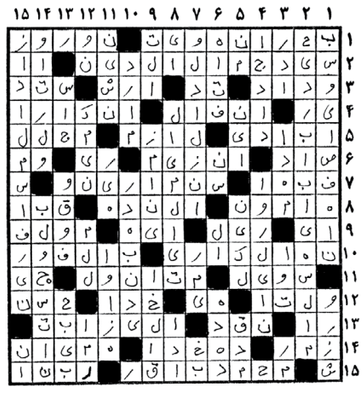
روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان
(کد آگهی: ر-۹۳۱۵۴)

جدول شماره ۱۰۱۹۹



افقی:

۱- فردا مصادف با خجسته میلاد با سعادت این امام همام است- شهری که دوباره ساخته شد ۲- یکی از نوابغ علم و هنر که تاکنون جهان غرب به خود دیده است ۳- طایفه کم‌حرف- میوه تلفنی- نوعی اجاره خانه و مغازه- دادگاه بین‌المللی ۴- بام استان کرمان- از افعال معین- صیقل‌دهنده مداد ۵- از باشگاه‌های معروف فوتبال کشور یونان- نوعی رنگ- یکی از جوان‌ترین رهبران شیعیان عراق ۶- مهربه- نهایت و بیشترین حد- ضمیر اشاره به نزدیک ۷- لباس رزمی که رستم به هنگام نبرد بر تن می‌کرد- نام دیگر حنا- قدم یک پا ۸- تکرار یک حرف- سوره‌ای که درباره خمس سخن می‌گوید- برخورداری از نعمت ۹- حیوان نجیب- ابرها- از قدیم گفته‌اند صدا ندارد ۱۰- از اصحاب بارز قرآنی- الماس شب- برادر شیرازی- نوعی شیرینی ۱۱- پایتخت کشور ارمنستان- دخت- داستان بلند ۱۲- رطوبت- ملاح- از سازهای کوبی ۱۳- یکی از بارزترین ویژگی‌های انسان مومن- دهان در لهجه تهرانی‌ها- از میدان‌های قدیمی پایتخت ۱۴- نوعی قایق- واحد پول اتحادیه اروپا- واژه‌ای که در مورد افراد بزهکار در ورزش به‌کار می‌برند ۱۵- اثری از آیت‌الله شهید مرتضی مطهری- رودی که از پاریس می‌گذرد.

عمودی:

۱- کوبنده‌ترین شعار مردم شجاع ایران در روزهای سخت انقلاب- یکی از سه کشور مهم تولیدکننده گازهای گلخانه‌ای در جهان ۲- اولین فیلمبردار تاریخ ایران که به دستور مظفرالدین شاه دستگاه سینماتوگراف را از فرانسه به ایران آورد ۳- ضمیر غایب- از صفات خداوند- فرصتی است برای پخته شدن- ننر و از خود راضی ۴- جنبان آن در اصفهان دیدنی است- خراب و ویران- کتاب سه هزار ساله هندوها ۵- زمانی که در آن بسر می‌بریم- یکی از غزوات رسول گرامی اسلام(ص)- گروهی که جنگ نهروان را بر علیه مولای متقیان به راه انداختند ۶- درجه‌ای در ارتش- واحد پول کشور افغانستان- رودی در کشور چین ۷- مثل و مانند- منظومه‌ای از خواجوی کرمانی- این یکی را برای پیدا کردن محل مورد نظر می‌گیرند ۸- بر مردان واجب است به هنگام نماز آن را بپوشانند- عرب می‌گوید نه- یکی از ده فیلم برتر تاریخ سینما ۹- بزرگترین عیدی که ایرانیان باستان در این ماه جشن می‌گرفتند- جانور افسانه‌ای کوه‌های اورست- پوشیده و پنهان ۱۰- فیلسوف بزرگ آلمانی که با آثار ارزشمندی چون کتاب نقادی عقل تاثیر فراوانی بر افکار فیلسوفان غرب نهاد- از اشکال هندسی- ماده بیهوش‌کننده- درخت انگور ۱۱- چهره و سیما- ویژگی آثار هنری که در آن عواطف و خیالپردازی وجه غالب باشد- گمشده‌ای که انسان همواره به دنبال کسب آن است ۱۲- منطقه خوش آب و هوا- خودداری از اقرار- بزرگترین شهر خطه سرسبز شمال ۱۳- بهترین موقع برای دادن آزمایش- عید تو خالی- سردترین پایتخت جهان در این روزها ۱۴- میوه زندگی- نام قدیم استان گیلان- خاک کوزه‌گری ۱۵- اثری از افلاطون فیلسوف بزرگ یونان باستان- از خوراکی‌هایی که خداوند برای قوم حضرت موسی(ع) فرستاد.