پیری زودرس نشانه‌ای از سرطان

بر اساس یک تحقیق جدید، پیر شدن سریع می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به سرطان باشد.

بر اساس گفته‌های دانشمندان، در افرادی که با افزایش سرعت پیر شدن روبه‌رو هستند، سن زیستی بالاتر از سن زمانی است. این اختلاف می‌تواند به عنوان ابزاری برای آزمایش زودهنگام خون و تشخیص سرطان مورد استفاده قرار بگیرد.

محققان دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو به جای واژه سن زیستی از سن اپی‌ژنتیک استفاده می‌کنند. این موضوع بر اساس این تئوری است که سن زیستی به میزان زیادی بازتابی از تغییرات اپی‌ژنتیکی است که بدون تغییر در رمزهای DNA ژنوم افراد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

در افراد سالم، تفاوت اندکی بین سن‌زیستی با سن اپی‌ژنتیکی و سن زمانی وجود دارد اما در افرادی که مبتلا به سرطان هستند این تفاوت زیاد است و افرادی که بر اثر سرطان از دنیا می‌روند این تفاوت بسیار بیشتر می‌شود.

محققان در این مطالعه سن اپی‌ژنتیکی را با استفاده از فرمولی که ۷۱ شاخص خونی را مد نظر قرار می‌داد، اندازه گرفتند. این رقم با فاکتورهایی همچون شیمی محیط زیست، چاقی، ورزش و رژیم غذایی اصلاح می‌شد. شاخص‌های خونی متیلاسیون DNA را بازتاب می‌دهند که یکی از انواع تغییرات اپی‌ژنتیکی مهم است که در آن دسته‌ای از مولکول‌ها به ژن متصل می‌شوند و سطح پذیرش پیام‌های بیوشیمیایی از بدن را تغییر می‌دهند. این آزمایش وارد مرحله تجاری

نشده و هنوز در مرحله آزمایش و مطالعه قرار دارد.

این مطالعه بر اساس نمونه‌های متعدد خونی انجام گرفت که از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۳ جمع‌آوری شده بودند. محققان از ۸۳۴ نمونه خونی جمع‌آوری شده از ۴۴۲ شرکت‌کننده که در آن زمان نشانه‌ای از سرطان در آن‌ها مشاهده نمی‌شد، استفاده کردند.

مطالعات نشان داد که به ازای هر افزایشی در اختلاف اپی‌ژنتیک/زمانی، خطر ابتلا به سرطان در هر سه سال ۶ درصد افزایش پیدا می‌کند و خطر مرگ بر اثر سرطان در هر پنج سال، ۱۷ درصد بیشتر می‌شود. سن اپی‌ژنتیکی افرادی که طی این دوره زمانی به سرطان مبتلا شده بودند دست کم ۶ ماه بیشتر از سن زمانی آن‌ها بود. افرادی که بر اثر سرطان از دنیا رفته بودند سن اپی‌ژنتیکی‌شان ۲/۲ سال بیشتر از سن واقعی با سن زمانی بود.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که محققان می‌توانند از این پتانسیل بالقوه برای نشان دادن تصویر دقیقی از سلامت افراد و وضعیت بیماری آن‌ها در سطح مولکولی استفاده کنند. محققان در حال حاضر مشغول مطالعه این موضوع هستند که آیا افراد می‌توانند با ارتقا سطح زندگی همچون افزایش تمرین‌های ورزشی و برخورداری از رژیم غذایی بهتر سن اپی‌ژنتیکی خود را کاهش دهند؟

این مقاله در مجله EBioMedicine به چاپ رسیده است.

خانه تکانی عید را سمی نکنیم!

هر ساله از روزهای میانی اسفند ماه با شروع خانه‌تکانی به استقبال نو شدن می‌رویم.

فرش‌های شسته شده از بالای پشت بام خانه‌های شهر آویزان می‌شوند، پنجره‌ها بی‌پرده می‌شوند، ده‌ها نفر را می‌بینی که بالای نردبان رفته و شیشه‌ها و دیوارها را تمیز می‌کنند. این سنت زیبا گاه در اثر رعایت نکردن نکات ایمنی و سلامتی تبدیل به عاملی می‌شود که سلامت اعضای خانواده به ویژه خانم‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد.

بیماری‌های تنفسی، کتف درد، گردن درد، مسمومیت‌ها، کمردرد، سوزش و خارش پوست دست و... از جمله رایج‌ترین عواقب و پیامدهای خانه‌تکانی غیراصولی و نادرست است. این مطلب توصیه‌های متخصصان است که با در نظر داشتن نکات خیلی ساده می‌توان خانه‌تکانی ایمنی داشته باشیم بدون آن که به سلامتی ما لطمه‌ای وارد شود و مجبور نباشیم که ایام نوروز را با کلکسیونی از انواع بیماری‌ها شروع کنیم.

آسیب‌های تنفسی و مخصوصاً آسیب به حنجره، به دلیل استفاده بی‌رویه و مواد سفیدکننده و پاک کننده‌های شیمیایی در اسفند ماه شایع‌تر از همیشه است.

بدترین شیوه استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده این است که آنها را با آب گرم مخلوط کنند، یا از آنها در محیط‌های بسته‌ای که بخار آب وجود دارد، استفاده کنیم.

در واقع پیشنهاد این است که از مواد شوینده و پاک‌کننده‌ای استفاده شود که آسیب کمتری می‌رساند، مثلاً استفاده از پودرهای شوینده که آنزیم هم دارد، بسیار امن‌تر از استفاده از مواد سفیدکننده‌ای است که بخار دارند.

در کل مواد شوینده شیمیایی را که بخار می‌کند، از برنامه تمیزکاری حذف کنید، مگر آن که در جایی باشید که جریان سریع هوا، بخارات را پراکنده می‌کند. در غیر این صورت هر چقدر هم که احتیاط کنید، باز هم احتمال آسیب وجود دارد.

اولین و بهترین اقدام پس از بروز اختلال، قرار گرفتن در معرض جریان هوا است، چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند و باعث ایجاد آرامش می‌شود. خوردن شیر نیز در این روزها توصیه می‌شود، چراکه مواد شوینده‌ای نظیر وایتکس، علاوه بر آسیب رساندن به ریه و حنجره، مسمومیت‌های داخلی را هم باعث می‌شود.

مواد شیمیایی فوق‌الذکر دارای ترکیبات آلی فراری هستند که به سرعت در فضا منتشر شده و دارای اثرات سوء متعدد از جمله سوزش چشم و آلرژی‌های مختلف تا سرطان هستند. بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سربسته و استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

یادتان نرود از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید و از ماسک‌های تنفسی و دستکش حتماً کمک بگیرید. ضمناً از یاد نبرید که یکی از خطرات نظافت نوروزی، برق گرفتگی در اثر شست و شوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی، کلید برق و... است، لازم است اول برق وسیله برقی را قطع کنید و بعد آن را تمیز کنید.

حملات آسمی

حملات بیماری آسم از جمله مواردی است که در شب عید در اورژانس‌ها زیاد دیده می‌شود. امروزه اغلب زنان برای شست‌وشوی سرویس‌های بهداشتی خود از مایع‌های شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده‌ها و جوهر نمک استفاده می‌کنند و از آنجا که سرویس‌های بهداشتی در فضای بسته و کوچک قرار دارد قرار گرفتن زیاد در این فضاها می‌تواند آسیب زیادی را به ریه افراد وارد کند. همچنین استفاده از این شوینده‌ها باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری آسم می‌شود.

به هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، استفاده از ماسک بسیار ضروری است اما وجود هواکش و باز کردن پنجره‌ها می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها جلوگیری کند.

کمردرد

بدون شک کمردرد بزرگ‌ترین مشکلی است که زنان خانه‌دار هنگام خانه‌تکانی با آن مواجه می‌شوند. معمولاً کمردرد روزهای آغاز سال نو، خانم خانه را آزار می‌دهد. جابه‌جا کردن یا بلند کردن اجسام سنگین بدون رعایت اصول صحیح، مهم‌ترین عامل ابتلا به کمردرد است که گاه تا آخر عمر فرد مبتلا را رنج می‌دهد.

در این ایام خانم‌ها فشار مضاعفی به جسم خود وارد می‌آورند، درصورتی که با یک برنامه‌ریزی صحیح می‌توان قدم به قدم تمام امور مربوط به نظافت و تمیزی منزل را بدون به خطر انداختن سلامت و تندرستی جسم انجام داد.

برای آن که دچار کمردرد نشوید بهتر است هنگام برداشتن اجسام از روی زمین یا جابه‌جا کردن آنها، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید بلکه زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید.

این کار موجب می‌شود فشار ناشی از وسایل سنگین به جای کمر به مفصل ران منتقل شده و از گرفتگی‌های عضلانی و دردهای ناگهانی عضلات، به ویژه کمر جلوگیری شود. همچنین اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده‌اید، برای چرخش به جهت خاصی، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید.

متخصصان توصیه می‌کنند اشیای سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید. هرگز درحالی که جسم دیگری را با یکی از دست‌های‌تان بلند کرده‌اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید. اگر اصرار دارید هر دو بار را هم زمان حمل کنید، ابتدا باری را که در دست دارید زمین بگذارید و سپس هر دو جسم را به طور همزمان و با هم بلند کنید.

درد مچ دست

«درد مچ دست» به عنوان شایع‌ترین مشکل فیزیکی زنان خانه‌دار است که مهم‌ترین علت آن شست و شوی زیاد می‌باشد و در روزهای آخر سال که خانم‌ها می‌خواهند بیشترین کار را، در کمترین زمان ممکن انجام دهند، این علائم بیشتر دیده می‌شود که با علائم گزگز کردن یا بی‌حس شدن انگشتان دست در نیمه‌های شب بروز می‌کند و در صورت بروز این مشکل باید به پزشک مراجعه کرد و از درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی بهره گرفت. برای پیش‌گیری از بروز این مشکل باید سعی کرد ضمن اختصاص روزهای بیشتر به خانه‌تکانی، تقسیم‌بندی نظافت خانه برای روزهای متعدد، کاهش فعالیت‌های شدید بدنی، زمانی هم به استراحت و نرمش دست‌ها اختصاص داده شود.

حساسیت‌های پوستی و اگزما

هیچ خانمی دوست ندارد در ایام عید پوست ترک خورده یا حساسیت پوستی داشته باشد. دستکش در این موارد نقش بسیار مهمی دارد. سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دست‌ها با انواع مواد شوینده و پاک کننده خودداری کنید. اکثر مواد شوینده از PH استاندارد برخوردار نیستند و به همین دلیل می‌توانند سبب تحریک پوست دست شوند. اگر پوست حساسی دارید بهتر است ابتدا یک دستکش نخی و سپس روی آن یک دستکش لاستیکی دست کنید؛ زیرا گاهی اوقات پوست به لاستیک دستکش حساسیت نشان می‌دهد.

عوامل حساسیت‌زا

وجود حشره‌های ریز میکروسکوپی به نام هیره یا مایت که در گرد و غبار داخل فرش، مبلمان، پرده‌ها، قفسه‌های کتاب و انبارهای خانگی پیدا می‌شود، عامل عمده حساسیت‌زا بودن گرد و غبار خانگی به شمار می‌رود. ذرات مربوط به این حشره در هوا معلق شده وارد چشم، دهان، بینی و راه تنفسی شده و منجر به بروز علائم عطسه، آب‌ریزش بینی، سرفه یا گاهی تنگی نفس و حمله آسم در فرد حساس به هیره می‌شود. از دیگر ذرات موجود در گرد و غبار منازل، ذرات مربوط به پوسته حشرات خانگی مانند انواع سوسک‌ها، پشه و مگس بوده که آنها نیز در بروز علائم آلرژیک نقش به‌سزایی دارند.

سقوط آزاد

گاهی در صفحه حوادث خبر ناخوشایند سقوط مرد خانواده را به همراه فرش از پشت بام می‌خوانیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد میزان حوادث و سقوط از ارتفاع در این ایام افزایش می‌یابد. دست شکسته و پای شکسته از صحنه‌های تکراری روزهای خانه‌تکانی است.

البته تنها پشت بام خطر ندارد، نردبان نامطمئن هم به همان اندازه می‌تواند خطرناک باشد. در صورت استفاده از نردبان یا چهارپایه باید از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شد و از نوع استاندارد و نردبان دو طرفه استفاده کرد. کارشناسان ایمنی توصیه می‌کنند که در زمان پاک کردن شیشه و پنجره‌های منزل احتیاط لازم ضروری است و باید از رفتن روی نرده‌ها یا قرنیزها جداً خودداری کرد.

کباب و خطر ابتلا به سرطان

پخت ناصحیح مانند ذغالی یا کبابی کردن گوشت، مواد سمی ایجاد می‌کند و کسانی که زیاد به این شیوه گوشت قرمز مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌های گوارشی قرار دارند.

مجید حاجی‌فرجی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره عوارض مصرف زیاد گوشت قرمز به فارس گفت: یکی از پروتئین‌های هرم غذایی که در بسیاری از جوامع مورد مصرف قرار می‌گیرد، گوشت قرمز است؛ باید توجه داشته باشیم که علاوه بر چربی‌های ظاهری گوشت که توصیه می‌کنیم امحاء شود با چربی‌های مخفی گوشت روبه‌رو هستیم که در ظاهر محاسبه نمی‌شوند، از این رو گوشت قرمز چربی اشباع بالایی دارد. وی افزود: میزان مصرف گوشت قرمزی که به افراد توصیه می‌شود بنا بر وضعیت جسمانی و سن آنها متفاوت است که در شرایط عادی باید طبق دستور هرم غذایی مصرف شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: به کسانی که مستعد بیماری‌های سیستمیک و غیرواگیر نظیر چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی، کلیوی و افزایش آنزیم‌های کبدی و فشار خون هستند، توصیه می‌شود که از مصرف گوشت قرمز به ویژه انواع سرخ کردنی‌ها یا کبابی روی ذغال پرهیز کنند، زیرا تحقیقات نشان داده که این افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده و روده قرار خواهند داشت.

حاجی‌فرجی، درباره مضرات روش پخت ناصحیح گوشت قرمز گفت: در روش پخت ناصحیح مانند ذغالی یا کبابی مواد سمی به وجود می‌آیند که به ماده غذایی آمیخته می‌شوند و کسانی که در دفعات زیاد به این شیوه گوشت قرمز را مصرف می‌کنند، بیشتر به سرطان‌های گوارشی مبتلا می‌شوند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی ضمن توصیه به مصرف استاندارد گوشت قرمز گفت: در مواردی که فرد مبتلا به کمبود خون ناشی از فقر آهن باشد، باید گوشت قرمز را در الگوی غذایی خود قرار داد تا این کمبود آهن به صورت پروتئین حیوانی تامین شود.

وی افزود: با توجه به تغییر سبک زندگی و صنعتی شدن جوامع میزان تحرک در افراد بسیار کاهش یافته و در نتیجه آن متابولیسم بدن تغییرات بسیاری کرده است به همین دلیل توصیه می‌کنیم که بیش از دو یا سه وعده در هفته گوشت قرمز مصرف نشود.

راز بیماری در چشم‌های شما!

چشم‌ها تنها پنجره‌هایی به سمت روحمان نیستند، اگر خوب دقت کنید متوجه می‌شویم که این دو عضو بینا می‌توانند پنجره‌ای به سمت سلامتی‌مان نیز باشند.

چشم‌هایتان چه تحریک، قرمز یا کمی تغییر کرده باشد معاینه آنها می‌تواند اطلاعات با ارزشی درباره سلامت در اختیارتان قرار دهد، از دیابت و فشار خون گرفته تا آسیب اشعه‌های خورشید. با این حال نشانه‌هایی وجود دارد که با نگاه کردن در آینه نیز دیده می‌شوند، در ادامه این موارد را یک به یک برایتان توضیح خواهیم داد:

۱- چشمانتان راخسته کرده‌اید

چشم‌های تحریک شده و قرمز از نشانه‌های خستگی است. چه تمام روز به صفحه نمایش خیره شده باشید چه بیش از حد لنز گذاشته باشید، خستگی و بیش از حد کار کشیدن از چشم‌ها خود را با قرمزی، خشکی و ناراحتی نشان می‌دهد. خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش می‌تواند عوارض جدی در پی داشته باشد، مانند سندروم بینایی کامپیوتر، که شامل نشانه‌هایی از جمله خستگی چشم، تاری دید، سردرد، و درد گردن و شانه‌ها است. برای اینکه خطر بروز چنین مشکلی را کاهش دهید، از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ پیروی کنید: بعد از استفاده از کامپیوتر به مدت ۲۰ دقیقه، به چیزی در ۲۰ فوتی (۶ متر) خود به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید، تاچشمانتان استراحت کنند. استراحت دادن به عضلات چشم و مرطوب کردن قرنیه، که پنجره جلوی چشم به حساب می‌آیند باعث می‌شود چشم‌ها بیشتر احساس راحتی کنند، اگر از لنز استفاده می‌کنید هر زمان چشمانتان قرمز، خسته و یاخشک شد به آنها استراحت دهید.

۲- التهاب رگهای خونی

چشم‌ها نقطه‌ای از بدن هستند که پزشکان بدون احتیاج به بریدن بدن می‌توانند رگ‌ها را مشاهده کنند. یک پزشک می‌داند رگ طبیعی چه شکلی است و هرگونه تغییر در سایز و اندازه رگ می‌تواند نشان دهنده فشار خون یا تصلب شریان باشد که هر دو، تا طولانی مدت بدون نشانه می‌مانند. به عبارت دیگر متخصص چشم می‌تواند خیلی زودتر از یک پزشک عمومی تغییرات را تشخیص و مشکل را متوجه شود، مانند فشار خون، خطر سکته مغزی یا ایجاد پلاک در شریان‌ها و اینها علائمی نیست که بشود از آنها چشم‌پوشی کرد، چون در بلند مدت می‌توانند منجر به آسیب‌هایی نظیر کوری شوند.

۳- از آلرژی رنج می‌برید

اگر یکی از تبلیغات قرص‌های ضد حساسیت را دیده باشید می‌دانید نشانه‌های حساسیت قرمزی و اشک آمدن از چشم است. معمولاً مقداری قرمزی چیزی نیست که باعث نگرانی شود، چون می‌تواند عوارض جانبی چیزی مثل واکسن آنفلوآنزا باشد. تحریک‌آلرژیک می‌تواند تنها در یک چشم خود را نشان دهد. قرمزی و پف کردگی بر اثر سرما خود را در هر دو چشم نشان می‌دهد.

۴- استرس دارید یا به کافئین حساسید

انقباض پلک اذیت کننده‌ای که گاهی دچارش می‌شوید، می‌تواند نشانه‌های خستگی، استرس بالا یا حساسیت به کافئین باشد. ابتدا مقدار قهوه یا چایی که استفاده می‌کنید را کم کنید و ببینید آیا تغییری ایجاد می‌شود یا خیر. اگر مشکلتان استرس است، سعی کنید آن را کاهش دهید.در موارد نادر انقباض پلک می‌تواند نشان دهنده مشکلات شدید عصبی یا عضلانی باشد، مانند بلفارواسپاسم، یک تیک است که به مرور در هر دو پلک افزایش پیدا می‌کند و می‌تواند باعث کوری موقت، یا اسپاسم همی فاسیال شود، که شامل یک سمت صورت به شکل کلی است و به دلیل فشرده شدن یک عصب در صورت اتفاق می‌افتد. در چنین شرایطی حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

۵- ممکن است مشکلات عصبی داشته باشید

تغییر در آناتومی چشم‌ها می‌تواند یک نشانه بارز از مشکلات عصبی باشد. اگر مردمک چشم نتواند در برابر نور به صورت طبیعی واکنش نشان دهد (مثلاً اگر بعد از بیرون آمدن از فضایی تاریک همچنان مردمک‌ها باز بود)، به سختی چشمتان را بدون حرکت دادن سر از سمتی به سمت دیگر یا بالا و پایین بچرخانید یا اگر نورهای چشمک زن می‌بینید یا با یک چشم یا هر دو دچار دو بینی می‌شوید، می‌تواند شامل مشکلات عصبی از اسکلروز متعدد تا میگرن شود.مردمک‌های غیر هم اندازه که با نام آنیزوکوریا شناخته می‌شود، نیز می‌تواند نشانه یک مشکل جدی باشد، از جمله تومور یا آنوریسم. به همین دلیل است که معاینه سالانه توسط متخصص پزشک بسیار توصیه می‌شود.

۶- ممکن است کلسترول بالایی داشته باشید

عادات غذایی‌تان می‌تواند روی ظاهر چشمانتان هم تأثیر بگذارد. اگر متوجه قوس یا حلقه‌ای نسبتاً سفید اطراف عنبیه چشم (قسمت رنگی چشم) شدید می‌تواند نشانه کلسترول بالا باشد. این رنگ سفیدی که در عنبیه می‌بینید توسط چربی‌های لبه قرنیه ایجاد می‌شود، نتیجه بالا بودن سطح کلسترول.

۷- ممکن است مبتلا به دیابت باشید

چشمان غیر مسلح قادر به دیدنش نیست، تغییرات خاص در قرنیه و رگ‌های خونی چشم می‌تواند پزشک چشمتان را متوجه وجود دیابت کند. پزشک می‌تواند متوجه حضور پلاک در شبکیه چشم و خونریزی‌های کوچک در مویرگ‌های شبکیه افرادی که دیابت دارند شود.

۸- فقط سنتان بالا رفته

ناراحتی چشم می‌تواند خیلی ساده فقط نشانه‌ای از بالا رفتن سن باشد. همینطور که سنتان بالا می‌رود چشم‌ها خشک‌تر می‌شود، و زیاد اشک تولید نمی‌کنید، این مورد مخصوصاً در خانم‌ها تأثیر بیشتری دارد. اگر خشکی زیادی حس کردید، شاید بهتر باشد دیگر به جای لنز از عینک استفاده کنید، چون لنز می‌تواند چشم‌های خشک را تحریک کند.

۹- مدت زمان زیادی را زیر نور خورشید بوده‌اید

یکی از عوارض جانبی زندگی فعال و خارج از خانه: چشم‌ها همچنین می‌توانند نشانه آسیب دیدگی بدن زیر نور خورشید در طول زمان باشند. مدت زمان زیادی را بدون محافظت از چشم زیر نور خورشید سپری کردن می‌تواند فرد را دچار مشکلاتی از جمله آب‌مروارید، دژنراسیون ماکولا (شایع‌ترین عامل کوری در افراد مسن)، و همچنین سرطان پلک یا بد فرم شدن دو سمت چشم بکند. همیشه چشم‌های خود را با عینک ضد آفتاب مناسب و همچنین کرم‌های ضد آفتاب محافظت کنید.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

نوبت دوم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان چهار محال و بختیاری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد در نظر دارد نسبت به اجرای پروژه‌های زیر از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اقدام نماید. بدین وسیله از پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت خرید اسناد مناقصه در ساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی روزنامه تا تاریخ ۹۴/۱۲/۱۲ به گروه فنی و نظارت بر طرح‌های عمرانی دانشگاه علوم پزشکی واقع در شهرکرد- بلوار آیت‌الله کاشانی- ستاد دانشگاه مراجعه نمایید.

۱- احداث مرکز بهداشتی درمانی مورز شهرستان کوهرنگ با برآورد هزینه ۸/۱۱۵/۰۱۴/۴۷۰ ریال با زیربنای ۶۲۵ مترمربع ساختمان و ۱۰ مترمربع سپتیک فاضلاب، به صورت مترمربع زیربنایی برابر نقشه و مشخصات. مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه برابر ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

۲- احداث مرکز بهداشتی درمانی شوراب صغیر شهرستان سامان با برآورد هزینه ۷/۴۲۳/۷۶۱/۲۳۶ ریال با زیربنای ۶۲۵ مترمربع ساختمان و ۱۰ مترمربع سپتیک فاضلاب، به صورت مترمربع زیربنایی برابر نقشه و مشخصات. مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه برابر ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

۳- احداث مرکز بهداشتی درمانی شهرک فجر شهرستان لردگان با برآورد هزینه ۸/۰۷۱/۰۰۸/۲۰۴ ریال با زیربنای ۶۲۵ مترمربع ساختمان و ۱۰ مترمربع سپتیک فاضلاب، به صورت مترمربع زیربنایی برابر نقشه و مشخصات. مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه برابر ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

۴- احداث مرکز بهداشتی درمانی بر آفتاب میلاس شهرستان لردگان با برآورد هزینه ۸/۰۷۱/۰۰۸/۲۰۴ ریال با زیربنای ۶۲۵ مترمربع ساختمان و ۱۰ مترمربع سپتیک فاضلاب، به صورت مترمربع زیربنایی برابر نقشه و مشخصات. مبلغ ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه برابر ۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: مبلغ ۳۰۰۰۰۰ ریال به حساب ۲۱۳۸۵۰۱۵۰۳۰۰۳ نزد بانک رفاه شعبه علوم پزشکی شهرکرد

آخرین مهلت تحویل اسناد: پایان وقت اداری ۱۳۹۴/۱۲/۲۲

زمان گشایش پاکات مربوط به مرحله اول: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه ۱۳۹۴/۱۲/۲۴

ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه به دو صورت:

الف- ضمانت‌نامه بانکی به نفع دانشگاه علوم پزشکی که دارای حداقل بیست روز (به استثنای ایام تعطیل) اعتبار باشد.

ب- چک تضمین شده بانکی در وجه دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد: ۱- اصل فیش واریزی ۲- معرفی‌نامه معتبر برای دریافت‌کننده اسناد

دانشگاه الزامی برای واگذاری کار به هر یک از پیشنهادها ندارد.

مدت اعتبار پیشنهادات از تاریخ بازگشایی حداکثر ۲۰ روز به استثنای ایام تعطیل خواهد بود.

هزینه چاپ آگهی هر دو نوبت روزنامه به عهده برنده یا برندگان مناقصه می‌باشد.

حداقل رتبه مورد نیاز:پایه ۵ در رشته ابنیه و پایه ۵ در رشته تاسیسات

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی مناقصات به نشانی http://iets.mporg.ir مراجعه نمایید.

آگهی حصر وراثت

آقای حسن شهرت عبیداوی نام پدر نعیم بشناسنامه ۶۴۳۹ صادره از دشت آزادگان درخواستی بخواسته صدور گواهی حصر وراثت تقدیم و توضیح داده که فرزندم مرحوم علی شهرت عبیداوی بشناسنامه ۱۷۴۲۰۳۶۲۴۴ صادره اهواز درتاریخ ۹۴/۱۱/۱۲ در حمیدیه اقامتگاه دائمی فوت ورثه‌اش عبارتند از: ۱- متقاضی فوق‌الذکر با مشخصات مندرج ۲- ثمره عبیداوی فرزند طریفی ش $\frac{۶۴۳۷}{۱۳۵۰}$ مادر متوفی و لا غیر. اینک با انجام تشریفات قانونی مراتب مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکس اعتراض دارد یا وصیت‌نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر و هر وصیت‌نامه بجز سری و رسمی که بعد از این تاریخ ابراز شود از درجه اعتبار ساقط است.

قاضی شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک شهرستان حمیدیه- بنی‌میال

اجرائیه

شماره اجرائیه: ۹۴۱۰۴۲۶۱۱۱۷۰۰۴۰۳
شماره پرونده: ۹۳۰۹۹۸۶۱۱۱۷۰۰۳۸۶
شماره بایگانی شعبه: ۹۳۰۴۱۳
تاریخ تنظیم: ۱۳۹۴/۱۲/۸

مشخصات محکوم له

نام: جابر نام خانوادگی: امیری نام پدر: درویش نشانی: شهرستان اهواز- خیابان اباذر نبش حق‌بین پلاک ۱۹۲طبقه اول واحد ۲

مشخصات محکوم علیه/ محکوم علیهم

ردیف	نام	نام‌خانوادگی	نام پدر	نشانی
۱	حلیمه	باروط‌کوت	عبدالحسین	شهرستان اهواز کیان‌آباد خ ۹ غربی خانه چهارم منزل آقامحسنی طبقه بالا
۲	عبدالکریم	نساج	محمدصالح	شهرستان اهواز مهدیس منازل توسعه نیشکر خ سوم پ ۱۳۸۶ فرعی دوم
۳	عاطفه	امینی	منصور	شهرستان اهواز مهدیس خ ۲ آزاده پ ۲۰۸
۴	محمدامین	امینی	منصور	شهرستان اهواز زیتون کارمندی خیابان صالحپور بین زاهد و زمرد پلاک ۱۱۰ واحد ۱
۵	احسان	امینی	منصور	شهرستان اهواز مهدیس خ ۲ آزاده پ ۲۰۸
۶	ترکیه	حسن‌پور	طاهر	شهرستان اهواز آخر آسفالت خ آتشی پ۱۹
۷	امیرحسین	امینی	منصور	شهرستان اهواز آخر آسفالت خ آتشی پ۱۹

مشخصات نماینده قائم‌مقام قانونی محکوم له/ محکوم علیه

نام محکوم لهم	نام‌خانوادگی	نام پدر	نشانی	نوع رابطه محکوم‌له/
عبدالعلی امیری		درویش	اهواز- خ اباذر- نبش حق‌بین- پلاک ۱۹۲- طبقه اول- واحد ۳ وکیل	جابر امیری

محکوم به:

بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۴۱۰۰۹۶۱۱۱۷۰۱۰۶۸ و شماره دادنامه مربوطه ۹۳۰۹۹۷۶۱۱۱۷۰۱۱۸۱ محکوم‌علیه محکوم است به الزام خواندگان به حضور در یکی از دفاتر اسناد رسمی و انتقال رسمی پلاک ثبتی ۲۷۰۲/۹۴۳ واقع در بخش ۲ اهواز به نام خواهان و پرداخت مبلغ هفتاد و سه میلیون و پانصدو شصت هزار ریال به عنوان خسارات دادرسی و همچنین خواندگان ردیف دوم تا هفتم را به انجام مقدمات و تشریفات لازم برای اخذ گواهی مالیات بر ارث با هزینه خوانده ردیف اول محکوم می‌نماید به عبارت دیگر با عنایت به اینکه حسب اظهارات خوانده ردیف اول ملک ازسال ۱۳۶۹ به عنوان خریدار ملک در اختیار وی بوده و چون مرحوم منصور امینی از سال ۱۳۶۹ دیگر مالکیتی در ملک نداشته و فوت مرحوم منصور امینی نیز درسال ۱۳۹۲ بوده و عدم انتقال رسمی معامله ملک به نام آقای عبدالکریم نساج با توجه به وکالتنامه ثبتی که آقای نساج از مرحوم منصور امینی در اختیار داشته منتسب به تقصیر مرحوم منصور امینی نمی‌شود لذا خوانده ردیف اول را محکوم به پرداخت هزینه‌های مالیات بر ارث نسبت به پلاک ثبتی ۲۷۰۲/۹۴۳ بخش ۲ اهواز که هنوز به نام مرحوم منصور امینی ثبت است محکوم می‌نماید البته همانگونه که گفته شد چنانچه انجام مقدمات و تشریفات اخذ گواهی مالیات برارث نسبت به این پلاک ثبتی منوط به حضور ورثه باشد خواندگان ردیف دوم تا هفتم محکوم به انجام تشریفات و مقدمات در حق محکوم‌له و پرداخت هزینه اجرائی در حق صندوق دولت.

مدیر دفتر شعبه ۱۴ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان اهواز - مسعود زرین

امضاء رئیس و مهر دادگاه: سیدیونس موسوی

آگهی تغییرات شرکت تکین مقاوم‌سازی پیشرفته سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۳۸۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۴۵۳۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۶/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

سید میثم آذرفام به شماره ملی ۰۰۷۰۱۹۷۹۵۴ به سمت بازرس اصلی و زهرا شکریه به شماره ملی ۰۰۸۲۵۰۶۶۵۵ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به سال ۱۳۹۳ به تصویب رسید.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، انتخاب بازرس، تصویب ترازنامه و صورت‌های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.

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

آگهی احضار متهم

نظر به اینکه آقای آرش ادب‌آموزی فرزند سید شهاب‌الدین به اتهام ترک انفاق از طرف این دادسرا طی شماره پرونده ۹۴۱۵۵۴ تحت تعقیب است و ابلاغ احضاریه بواسطه معلوم نبودن محل اقامت وی ممکن نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه یازدهم دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان سنندج جهت پاسخگویی به اتهام خویش حاضر شود در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول‌خواهد شد.

سیدحامد حسینی- دادیار شعبه یازدهم دادسرای عمومی و انقلاب سنندج

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

به موجب پرونده کلاسه ۹۴۱۱۰۰ شعبه ۱۰۲ جزایی سنندج خانم بیان رسولی به اتهام ایجاد مزاحمت تلفنی تحت تعقیب می‌باشد، مشارالیها در نشانی اعلامی شناخته نشده و بناعلیهذا به استناد ماده ۱۸۰ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۷۸ به نامبرده ابلاغ می‌گردد به منظور رسیدگی به اتهام انتسابی مورخه