هوای قلبت رو داشته باش

وقتی قلب به دلیل نقص در سیستم الکتریکی از تپش باز می‌ایستد، ایست قلبی اتفاق می‌افتد؛ بدن ما چند هشدار و نشانه درباره احتمال وقوع مشکلات قلبی دارد

پزشکی

بیماری قلبی یکی از بیماری‌های شایع جوامع مختلف است. بی‌تحرکی، مصرف غذاهای چرب، استرس، دیابت و... خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی‌تحرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. حمله قلبی به دلیل انسداد جریان خون به قلب ایجاد می‌شود و معمولا درد شدید، احساس ضعف و ناراحتی در گردن یا فک ایجاد می‌کند. ایست قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که قلب به دلیل نقص در سیستم الکتریکی از تپش باز می‌ایستد و به از دست رفتن ناگهانی هوشیاری، پایین آمدن نبض و قطع تنفس منجر می‌شود. این حالت گاهی پس از حمله قلبی یا در نتیجه برخی بیماری‌ها به وجود می‌آید. به گزارش «ایسنا» برای پیشگیری از حملات قلبی توصیه می‌شود فشار خونتان را به صورت منظم کنترل کنید، کشیدن سیگار و مصرف مواد دخانی را کنار بگذارید و فعالیت بدنی را افزایش دهید. در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از نشانه‌های بیماری قلبی خواهیم پرداخت.

آینه خواب| مغز شما ممکن است هنگام خواب اکسیژن کافی دریافت نکند. این وضعیت سیگنال هایی را به رگ های خونی و قلب شما ارسال می کند تا برای حفظ جریان خون سخت‌تر کار کنند. این خطر ابتلا به فشار خون بالا، ریتم غیر طبیعی قلب، سکته مغزی و نارسایی قلبی را افزایش می دهد. خوشبختانه، آپنه خواب قابل درمان است.

ضایعه‌های پوستی| سطوح بسیار بالاتر گلیسیرید می تواند منجر به آن شود. بسیاری از این چربی ها در خون شما ممکن است در سفت شدن شریان ها نقش داشته باشند و تعداد زیاد آن ها اغلب به شرایط دیگری مربوط می شود که شما را در معرض خطر بیماری قلبی و سکته نیز قرار می دهد.

قدرت گرفتن ضعیف دست| قدرت دست شما ممکن است چیزی درباره قدرت قلبتان به شما بگوید. تحقیقات نشان می دهد که توانایی فشار دادن چیزی به خوبی ممکن است با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط باشد. با این حال، بهبود قدرت گرفتن به تنهایی لزوماً قلب شما را سالم‌تر نمی کند.

لکه‌های تیره زیر ناخن| اگر به تازگی به انگشت پای خود ضربه یا به آن آسیب زده‌اید، نقاط کوچکی از خون که در زیر ناخن شما گیر افتاده است می تواند نشانه‌ای از عفونت در دیواره یا دریچه‌های قلب شما باشد که «آندوکاردیت» نامیده می‌شود. شما همچنین می‌توانید این لکه های خونی را زمانی که دیابت دارید هم داشته باشید و افراد مبتلا به این بیماری ۲ تا ۴ برابر بیشتر در معرض بیماری قلبی و سکته هستند.

سرگیجه| سبکی سر اغلب نتیجه مستقیم مشکلی در قلب شما ست زیرا خون کافی به مغز پمپاژ نمی کند. سرگیجه می تواند نشانه‌ای از یک ریتم غیر طبیعی به نام آریتمی باشد.

تغییر رنگ پوست| انگشتان دست و پای آبی یا خاکستری رنگ ممکن است ناشی از گردش ضعیف خون غنی از اکسیژن باشد که اغلب به دلیل نقص قلبی است که با آن متولد شده‌اید یا عروق خونی باریک یا مسدود شده است.

لکه‌های پوستی تیره| هنگامی که بدن شما در استفاده از هورمون انسولین دچار مشکل می شود، ممکن است این لکه های ضخیم را در چین و چروک های پوست گردن، زیر بغل و کشاله ران پیدا کنید. اگر برای مقاومت به انسولین، سندروم متابولیک یا دیابت نوع ۲ تحت درمان نیستید، برای کمک به کنترل قند خون و محافظت از قلب به پزشک مراجعه کنید.

مشکل در تنفس| احساس تنگی نفس می تواند نشانه ای از نارسایی قلبی، ریتم غیر طبیعی قلب یا حمله قلبی باشد. اگر بعد از انجام کارهایی که قبلاً برایتان آسان بود، برای نفس کشیدن مشکل دارید یا اگر هنگام دراز کشیدن، نفس کشیدن برایتان سخت است، به پزشک خود اطلاع دهید.

تورم در ساق پا| زمانی که برای مدت طولانی ایستاده یا نشسته‌اید، اتفاق می افتد و در دوران بارداری نیز رایج است. تجمع مایعات همچنین می تواند ناشی از نارسایی قلبی و گردش خون ضعیف در پاهای شما باشد. اگر تورم ناگهانی ظاهر شد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

بیشتر بدانیم

علت حال بد هنگام پرواز چیست؟

افراد بسیاری در طول سفر هوایی با تلاطم و تکان های هواپیما مواجه می شوند که در پی این ناآرامی ها، حس ناخوشایندی در وضعیت جسمی این افراد به وجود می‌آید. پروفسور آدام تیلور، مدیر مرکز آموزش آناتومی بالینی در دانشگاه لنکستر، در این باره توصیه هایی دارد که توجه به آن ها می تواند کمک بسیار مفیدی باشد. او می گوید: «بدن در هر محیطی خودش را پیدا می کند و ارتباطش با اجسام اطرافش از منظر فاصله و جهت گیری، آشنایی فضایی یا آشنایی محیطی خوانده می‌شود. با این حال، تلاطم و تکان خوردن این رابطه را مختل می کند و اطلاعات حسی را که مغز دریافت می کند، برهم می زند. همین امر باعث می شود بدن واکنش نشان دهد یا این که بخواهد خودش را در فضا و محیط دوباره پیدا کند.» به گفته تیلور، تعادل گوش داخلی فرد نقش کلیدی در جهت گیری فضایی بازی می کند و معمولا در اثر تکان ها و تلاطم هوایی دچار سردرگمی می‌شود. به گزارش نیویورک پست، وقتی هواپیما با تلاطم و تکان همراه است، سیستم تعادل بدن قادر نیست تفاوت حرکت هواپیما را از حرکت سر تشخیص دهد. بنابراین حرکت هواپیما را با حرکت سر مسافر اشتباه می گیرد. اما این وضعیت با دریافت های دیداری مسافر مطابقت ندارد و همین امر حس سردرگمی و گیجی را به وجود می‌آورد. تیلور برای کاهش این وضعیت ناخوشایند چند راه حل ارائه می دهد. او به برخی آنتی هیستامین ها اشاره می کند که احتمال دارد برای کاهش این وضعیت مفید باشند. او همچنین پیشنهاد می کند: «گرفتن صندلی کنار پنجره برای کسانی که با تکان ها دست و پنجه نرم می کنند، بهترین گزینه است. با این کار از طریق مسیرهای بینایی به مغز پیام‌های حسی می‌رسد و باعث آرامش مغز در پاسخ به دریافت اطلاعات می‌شود.» به توصیه تیلور، صندلی های نزدیک‌تر به جلو یا بالای بال هواپیما می‌توانند آثار ناشی از تکان ها و تلاطم ها را کاهش دهند. این پروفسور همچنین تاکید کرد که نفس های عمیق با آهنگ و نظم مشخص می‌تواند با بیماری حرکتی ناشی از تلاطم مقابله کند. چرا که تمرکز بر تنفس، سیستم عصبی را آرام می کند. با این همه باید بدانید که ممکن است در حین آرامش با وضعیتی روبه‌رو شوید که در آن تکان و تلاطم وجود دارد و می‌تواند در بینایی و شنوایی شما اختلال ایجاد کند و به استفراغ منجر شود.

دانستنی ها

۴ ویژگی جالب پیله ابریشم برای شادابی پوست

لایه‌برداری و پاک‌سازی صورت و بهبود جوش و آکنه| لایه برداری ملایم پوست یکی از فواید استفاده از پیله ابریشم برای پوست است. فیبروئین موجود در پیله ابریشم ساختاری ساینده اما نرم دارد و با داشتن خاصیت لایه‌برداری می‌تواند پوست را کاملا تمیز و با جذب ناخالصی های سلول های مرده، پوست را پاک‌سازی کند. ماساژ صورت با این محصول طبیعی، منافذ پوست را به طور طبیعی و کاملا ارگانیک پاک‌سازی و لایه‌برداری می کند و برای انواع پوست هم مناسب است.

مرطوب کننده و نرم کننده| سریسین موجود در پیله ابریشم خاصیت مرطوب کنندگی فوق العاده‌ای دارد و زمانی که در آب داغ حل می شود می‌تواند با داشتن ترکیبات به خصوص، پوست را نرم و لطیف کند؛ بنابراین همراه با لایه‌برداری، پوست شما با وجود سریسین نرم و لطیف می‌شود. این خاصیت پیله ابریشم باعث می‌شود این گلوله‌های برفی جادویی برای پوست‌های خشک هم بسیار مناسب باشند.

جوان سازی پوست صورت و بدن| کلاژن سازی یکی از خواص پیله کرم ابریشم برای پوست است. پروتئین های موجود در پیله ابریشم می‌توانند تاثیر شگرفی در کلاژن سازی و در نتیجه جوان سازی و حفظ شادابی پوست ایفا کنند. با مصرف پیله های ابریشم به صورت مرتب می‌توانید چین و چروک و خطوط ریز صورتتان را به مرور زمان کاهش دهید. همچنین سریسین موجود در پیله کرم ابریشم، موقع شست‌وشو در آب حل می شود و مواد ترمیمی را که ممکن است بر اثر استفاده از سایر ابزارهای زیبایی از دست داده باشید، به پوست بازمی گرداند و بافت آن را سفت‌تر و صاف‌تر می کند.

کاهش تیرگی و پف زیر چشم| کاهش تیرگی و پف زیر چشم از دیگر خواص پیله ابریشم برای پوست است. ویتامین های A و E دو آنتی اکسیدان قوی موجود در پیله کرم ابریشم هستند که می‌توانند با افزایش جریان خون در کاهش تیرگی و پف زیر چشم تاثیر بسزایی داشته باشند.

منبع: دیجی کالا مگ

تازه ها

کاهش ناخواسته وزن می‌تواند نشانه سرطان باشد

طبق تحقیقات جدید، کاهش وزن ناخواسته که بدون برنامه‌ریزی خاص، رژیم غذایی یا ورزش و فعالیت بدنی باشد، می‌تواند یکی از نشانه‌های سرطان محسوب شود. بنا به گزارش «یاهو لایف»، کاهش بدون دلیل وزن همیشه نشانه مشکل در سلامت نیست، اما احتمال دارد یکی از نشانه‌های ابتلا به سرطان باشد. طبق پژوهشی که به تازگی منتشر شده است، کاهش وزن چشمگیری که در فردی رخ می‌دهد، در مقایسه با فردی که این کاهش وزن را نداشته است، با تشخیص سرطان طی ۱۲ ماه آینده پس از کاهش وزن مرتبط است. محققان چندین سازمان بهداشتی و مراکز سرطان داده‌های حدود ۱۶۰ هزار نفر را تجزیه‌وتحلیل کردند. این داده‌ها از یک تحقیق طولانی در مرکز مطالعات سلامت پرستاران به دست آمد که در آن عوامل خطر در بیماری‌های مزمن بررسی شده بودند. محققان دریافتند افرادی که بیش از ۱۰ درصد وزن خود را از دست دادند، به سرطان مبتلا شدند. این میزان هزار و ۳۶۲ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال را در مقایسه با ۸۶۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال که به تازگی وزن کم نکرده بودند، شامل می‌شد. طبق این نتایج، افراد مبتلا به سرطان دستگاه گوارش، سرطان مری، معده، کبد، مجاری صفراوی یا لوزالمعده، با بیشترین احتمال کاهش وزن زیاد قبل از تشخیص سرطان مواجه شده بودند. همچنین محققان دریافتند افراد مبتلا به سرطان سینه و مغز از قبل با کاهش وزن قابل توجهی مواجه نبوده‌اند. جیلین کلوگ، متخصص تغذیه در این زمینه می گوید: «به طور کلی افراد مبتلا به سرطان با علامت‌های مختلفی از جمله درد، ضعف و خستگی مواجه‌اند که ممکن است باعث کاهش میل به غذا خوردن شود. او همچنین می گوید: «برخی بیماران ممکن است با حالت تهوع، مشکل در جویدن و بلع غذا و همچنین مشکل در جذب مواد مغذی روبه‌رو شوند که به کاهش اشتها و در نهایت کاهش وزن منتهی می‌شود.» البته کاهش وزن نباید بلافاصله باعث اضطراب و نگرانی شود، اما بهتر است آن را جدی بگیرید و با پزشک متخصص مشورت کنید؛ چرا که کاهش وزن به عوامل بسیاری بستگی دارد و سرطان تنها یکی از نشانه‌های احتمالی است.

دانستنی ها

آیا خوردن هر روزه تخم‌مرغ مفید است؟

ممکن است هشدارهایی درباره سطح کلسترول در زرده تخم‌مرغ شنیده باشید که باعث شده برخی از افرادی که رژیم غذایی سالم را دنبال می کنند، به طور کامل زرده را کنار بگذارند. اما قبل از سفارش املت سفیده تخم‌مرغ، بیایید به حقایق نگاهی بیندازیم. تاثیر زرده بر کلسترول شما آن قدر ها که قبلاً تصور می‌شد، ترسناک نیست. به گزارش «روزیاتو»، مطالعات نشان می دهند در حالی که تخم‌مرغ میزان کلسترول شما را تغییر می‌دهد اما این کار را به نحوی خوب انجام می دهد. کارشناسان دانشکده پزشکی هاروارد با این موضوع موافق هستند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سطح کلسترول بدن ما تحت تاثیر کلسترول موجود در مواد غذایی ما قرار نمی گیرد. در حقیقت، چربی های اشباع‌شده و ترانس در کبد با توجه به رژیم غذایی افراد ساخته می شوند و تنها حدود ۱.۵ گرم چربی اشباع‌شده در هر تخم‌مرغ وجود دارد که به ندرت می‌تواند برای سلامتی ما خطرناک باشد. بنابراین، لزوماً نیازی نیست که نگران خطرات سلامتی مرتبط با خوردن روزانه تخم‌مرغ باشید. با این حال، بررسی نحوه مصرف این ماده غذایی حائز اهمیت است. ترکیب تخم‌مرغ با سدیم و گوشت صبحانه پر از چربی اشباع‌شده مانند بیکن و سوسیس ممکن است مجموعه‌ای از خطرات سلامتی را برای شما ایجاد کند. در حالی که این غذاهای معمولا فوق فراوری‌شده ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر نگرانی های سلامتی را افزایش دهند، همچنین مهم است که توجه داشته باشید این خطرات با مصرف زیاد و مداوم این مواد مضر مرتبط هستند. چربی هایی که در فرایند پخت و پز استفاده می کنید نیز می‌تواند بر ارزش غذایی کلی تخم‌مرغ ها تاثیر بگذارد. معمولاً استفاده از چربی های با کیفیت بالا توصیه می‌شود که می‌توانند در دمای بالا مقاومت کنند، مانند کره و روغن ارگانیک به دست آمده از گاوهایی که با علف طبیعی موجود در مراتع تغذیه شده‌اند.

برگ سبز تاکسی پراید مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۹۴۴ ت ۲۳ و شماره موتور ۲۹۵۱۵۷۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۹۸۱۸۳۳ به نام **حمید بیات ترک** مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۱۲۰

سند کمپانی لیفان هاچ بک ۶۰ مشکی مدل ۹۴ به نام **کاظم سیاحی امرقان** ش پلاک ۷۴ ایران ۳۲۵ ی ۲۵ ش شاسی NAKSG۴۳۱۷FB۱۱۵۲۱۸ ش موتور LFB۴۷۹۵۱۴۰۳۰۳۱۷۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۵۵۰۶۸

کارت دانشجویی اینجانب **سعید ظریف** آگهی دری به شماره دانشجویی ۹۶۱۸۱۱۴۳ در رشته حسابداری مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود مدارک را به آدرس قوچان کیلومتر ۲ جاده قوچان - مشهد دانشگاه حکیم نظامی ارسال نماید. ۵۵۰۶۴

اینجانب **رسول رستگار کاریزنو** مالک وانت پیکان ۱۶۰۰ سفید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۶ ج ۶۱ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۷۲۷۸۳ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۶۹GA۱۳۵۱۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز -سند کمپانی- 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. ۵۵۰۴۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ۱۲- ۶۸۵ ج ۴۸ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۵۳۵۶۵۷ ش موتور ۰۱۱۴۸۹۰۱ بنام حسن شجاعی باغدار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۴۹۴۹

پلاک خودرو اسکانیا کشنده مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ۵۸۴ ع ۸۱ ایران ۴۲ ش شاسی ۲۰۰۰۵۲۹۸۸۸۳ و ش موتور ۱۶۷۳۰۶۲۰ بنام آرمین قدرتی امانت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۴۹۵۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۷۲۲ ط ۴۷ ش شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۳۶۳۶۷۰۵ ش موتور ۵۲۷۶۱۶۶ بنام سیما عمارلو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۴۹۶۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا خاکستری مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۸۱۸ و ۸۱۹ ایران ۴۲ شماره شاسی ۸۱۰۰۸۹۰۰۲۹۱۷ و شماره موتور ۸۰۰۳۴۳۰ به نام محمدباقر پروین پور مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۹۵۸

برگ سبز سواری ساپیا ۱۳۱SE نقره ای متالیک مدل ۹۵ به ش انتظامی ۹۴ ایران ۵۱۷ ب ۸۴ به ش موتور ۵۴۹۲۱۰۲ و ش شاسی ۴۱۱۶۲۹۶۹ NAS۴۱۱۱۰۰ بنام **الهام بلوچ پور بندری** مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۰۸۷

مدرک موقت تحصیلی اینجانب **ربابه زرندی** فرزند حمزه به کد ملی ۱۰۶۱۵۱۰۴۵۱ در مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته رشته عرفان اسلامی دانشگاه آزاد واحد نیشابور با شماره ۱۳۱۲۴ مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور واحد فارغ التحصیلان، اداره امور دانش آموختگان ارسال نمایند. ۵۵۱۳۴

کارت و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۷۲۲ ط ۴۷ ش شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۳۶۳۶۷۰۵ ش موتور ۵۲۷۶۱۶۶ بنام سیما عمارلو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۴۹۶۰

برگ سبز هاچ بک ساپیا QUIKS مدل ۱۴۰۱ سفید به ش انتظامی ۳۲ ایران ۴۹۴ م ۱۴ به ش موتور M۱۵/۹۷۹۳۲۱۷ و ش شاسی NAS۸۶۱۱۰۰N۱۰۲۰۲۶۷ بنام **زهرا شیرزاد تنورجه** مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۰۸۱

احتراما" به اطلاع میرساند پروانه فعالیت شرکت حمل و نقل بین المللی **سرآهنگ توانا** به شماره ۳۱/۱۳۳۱۰۰ مفقود گردیده است و و از درجه اعتبار ساقط می باشد . ۵۵۰۴۶

پروانه اشتغال به کار نظام مهندسی بنام **علی خسروجردی** به شماره ۰۱۹۳۰۰۰۳۱۲۶ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۵۱۰۰

برگ سبز و کارت ماشین خودرو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک: ۴۵۴ و ۹۱۰ ایران ۷۴ و شماره موتور: NAAR۱۳FE۵J۱۶۵۰۳۸۸ و شماره شاسی: ۱۷۷۸۰۰۲۱۱۷۳ به نام عرفان محجوبی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۹۶۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۷۴- ۵۱۵ ی ۱۵ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۷۹۲۰۷ ش موتور ۱۴۲۹۷۱۵ بنام **سیدامیر بکائول** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۱۴۲

اسناد مالکیت (سند کمپانی) خودرو فائو FAW بسترن مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۴۸۵ ب ۳۴ و شماره موتور NAGS۸ACE۲۵KA۴۷۳۴۷۲ شماره شاسی CA۴GB۱۶۳۴۲۰۸۹ به نام **افسانه شکوهی** صارمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۱۱۹

اینجانب **میثم ابراهیمی گزل آباد** مالک پژو ۴۰۵ GLX مدل ۹۷ رنگ خاکستری به ش انتظامی ۷۴ ایران ۱۶۶ ج ۷۳ و شماره موتور ۱۲۴K۱۱۹۱۱۷۲ و شماره شاسی NAAM۱۱۷E۵JK۰۲۷۵۹۰ به علت فقدان سند کمپانی 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۵۵۰۸۹

اینجانب **صابر اسماعیل زاده** مالک خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ۲۷۶ ق ۲۲ ایران ۹۵ شماره بدنه ۱۲۱۶۶۰۱۱ و شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۸۹۹۳۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) 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. ۵۵۱۳۶

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک خودرو پراید مدل ۸۱ به شماره پلاک ۵۱ ۳۱۵۰ ایران ۴۲ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۱۸۴۵۸۸۶ ش شماره موتور: ۰۰۳۷۹۷۹۱ به نام مهدی جم مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۹۵۴

آگهی فراخوان مزایده عمومی

مشخصات	شرایط پرداخت	قیمت پایه کل کارشناسی
واحد ساخته شده تجاری شماره ۱۱۰ در طبقه همکف مجتمع تجاری جم یک با کدنوسازی ۹-۱-۳-۶۵-۳۰-۱ با مساحت ۳۸/۶۳ مترمربع موقعیت مغازه در ضلع غربی مجتمع تجاری و مشرف به صحن پارکینگ بوده که از حاشیه بیرون فاقد دسترسی می باشد. مشخصات فنی شامل کف سرامیک، بدنه گچ و رنگ و ارتفاع مفید مغازه بیش از ۳/۷ متر با سیستم سرمایش و گرمایش هواساز مرکزی می باشد. همچنین واحد مذکور دارای پایانکار تفکیکی از شهرداری گلبهار می باشد. نشانی واحد تجاری: گلبهار- بلوار استقلال- چهارراه ابن سینا- مجتمع تجاری جم یک- طبقه همکف- شماره ۱۱۰	نقدی	۲۹،۳۶۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (بیست و نه میلیارد سیصد و شصت میلیون ریال)

- **متقاضیان شرکت در فراخوان** می توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/ ۱۱ /۲۱ در ساعات اداری و بجز ایام تعطیل جهت دریافت اسناد فراخوان به آدرس : کیلومتر ۳۵ جاده مشهد قوچان - شهرستان گلبهار – میدان ابن سینا – شرکت عمران شهر جدید گلبهار – ورودی پارکینگ – دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند.
- **آخرین مهلت تحویل اسناد تکمیل شده:** پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲ / ۱۱ /۲۴
- **نحوه تحویل اسناد تکمیل شده :** ۱) تحویل پاکت بصورت حضوری به دفتر شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار ۲) از طریق پست سفارشی دو قبضه به آدرس : کیلومتر ۳۵ جاده مشهد قوچان - شهر جدید گلبهار - میدان ابن سینا - کد پستی ۹۳۶۵۱۶۳۱۳۱ -شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار
- **بازدید از مورد موضوع فراخوان فوق** از ساعت ۱۰:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ ایام یاد شده بصورت رایگان با هماهنگی امکان پذیر می باشد.
- **جلسه بازگشایی پیشنهادات** : ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/ ۱۱ /۲۵
- لازم بذکر است متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن ۲ الی ۳۸۳۲۳۳۳۰ – ۰۵۱ داخلی ۱۵۰ یا ۲۲۶ تماس حاصل نمایند.

شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار

۵۵۱۸۶

آگهی مزایده

شهرداری بردسکن در نظر دارد اجاره پاساژ شهروند را از طریق مزایده عمومی با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت با شماره مزایده ۵۰۰۲۰۰۵۱۹۵۰۰۰۰۰۳ به صورت الکترونیک برگزار نماید.

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
مهلت دریافت اسناد مزایده: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت : ۱۴۰۲/۱۱/۲۸
زمان بازگشایی: ۱۴۰۱/۱۱/۲۹
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه : ۰۵۱۵۵۴۲۲۱۶۵

کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

محمدحسین مدیح – شهردار بردسکن

۵۵۱۳۲