ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۳۱ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۳۶
۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۸ - ۲۲ آگوست ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

چرا بعد از غذا خواب‌آلود می‌شویم؟

دانشمندان معتقدند که این احساس خواب‌آلودگی، یک پاسخ طبیعی بدن است و اگر درست مدیریت شود، می‌تواند سلامت، هضم و بهره‌وری روزانه را بهبود ببخشد. اما مصرف نادرست غذا و سبک زندگی ناسالم می‌تواند این خستگی را تشدید و مشکل‌ساز کند.

احتمالاً شما هم تجربه داشته‌اید که پس از صرف ناهار، حتی بدون فعالیت سنگین، احساس خواب‌آلودگی و کسالت کنید. این پدیده که «غلبه خواب بعد از غذا» نامیده می‌شود، به‌طور علمی پدیده‌ای شناخته‌شده است و دلایل آن ترکیبی از تغییرات هورمونی، جریان خون و نوع غذایی که مصرف می‌کنیم است. دانشمندان معتقدند که این احساس خواب‌آلودگی، یک پاسخ طبیعی بدن است و اگر درست مدیریت شود، می‌تواند سلامت، هضم و بهره‌وری روزانه را بهبود ببخشد. اما مصرف نادرست غذا و سبک زندگی ناسالم می‌تواند این خستگی را تشدید و مشکل‌ساز کند.

تمرکز خون بر هضم و کاهش انرژی در مغز

بعد از وعده غذایی، بدن منابع خود را برای هضم و جذب مواد مغذی متمرکز می‌کند. جریان خون به دستگاه گوارش افزایش می‌یابد و به طور نسبی از سایر قسمت‌ها مانند مغز و ماهیچه‌ها کمتر می‌شود. این کاهش جزئی در جریان خون مغزی، همراه با افزایش فعالیت هورمون‌های هضم، باعث می‌شود احساس سنگینی و خواب‌آلودگی ایجاد شود.

مثال: خوردن یک وعده سنگین ناهار شامل گوشت، برنج و سس پرچرب، احتمال خواب‌آلودگی را بیشتر از یک وعده سبک سبزیجات و پروتئین کم‌چرب می‌کند.

هورمون‌ها و پیام‌آورهای شیمیایی

چند هورمون و پیام‌آور شیمیایی نقش اصلی در خواب بعد از غذا دارند:

• انسولین: بعد از مصرف کربوهیدرات‌ها افزایش می‌یابد و سطح قند خون را تنظیم می‌کند. انسولین به نوبه خود باعث ورود آمینواسید تریپتوفان به مغز می‌شود.

• تریپتوفان و سروتونین: تریپتوفان به سروتونین تبدیل می‌شود و سپس می‌تواند به ملاتونین تبدیل شود، هورمونی که چرخه خواب را تنظیم می‌کند.

• پپتیدهای گوارشی: هورمون‌هایی مثل CCK (Cholecystokinin) و GLP-۱ که هنگام هضم ترشح می‌شوند، احساس سیری و خستگی را افزایش می‌دهند.

بنابراین، ترکیبی از جریان خون، هورمون‌ها و پیام‌رسان‌های شیمیایی باعث می‌شود مغز به طور طبیعی کمی آرام و خواب‌آلود شود.

چرا بعد از غذا خواب‌آلود می‌شویم؟/ راز علمی خواب بعد از ناهار/ نوع غذا در بروز خواب‌آلودگی نقش دارد؟

نقش نوع غذا در خواب بعد از ناهار

کربوهیدرات‌ها و چربی‌های سنگین بیشترین نقش را در خواب‌آلودگی بعد از غذا دارند.

• وعده‌های سرشار از قند و نشاسته باعث افزایش سریع انسولین و ورود تریپتوفان به مغز می‌شوند.

• وعده‌های چرب و سنگین فشار زیادی به سیستم گوارش وارد می‌کنند و جریان خون بیشتری برای هضم مصرف می‌شود.

در مقابل، غذاهای سبک، با پروتئین و فیبر کافی، خواب‌آلودگی کمتری ایجاد می‌کنند و انرژی پایدارتری در طول بعد از ظهر فراهم می‌آورند.

زمان وعده و اثر آن

زمان ناهار و فاصله با فعالیت بعد از آن نیز اهمیت دارد:

• خوردن ناهار دیر یا بسیار سنگین، خواب‌آلودگی را تشدید می‌کند.

• فاصله کوتاه با فعالیت فیزیکی یا ذهنی، بدن را مجبور می‌کند منابع بیشتری برای فعالیت صرف کند، که گاهی منجر به احساس سنگینی و کاهش تمرکز می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که وعده سبک و متعادل بین ۱۲ تا ۱۳:۳۰ بهترین زمان برای جلوگیری از خواب بعد از غذا و حفظ بهره‌وری است.

مدیریت خواب بعد از غذا

چند راهکار عملی برای کاهش خواب‌آلودگی پس از وعده غذایی وجود دارد:

۱. تقسیم وعده ناهار: به جای یک وعده سنگین، دو وعده سبک‌تر مصرف کنید

۲. انتخاب مواد غذایی مناسب: ترکیب پروتئین، سبزیجات و کربوهیدرات پیچیده

۳. فعالیت کوتاه پس از غذا: قدم زدن ۱۰–۱۵ دقیقه‌ای جریان خون را تنظیم می‌کند

۴. هیدراته ماندن: نوشیدن آب کافی به عملکرد مغز و کاهش خستگی کمک می‌کند

۵. اجتناب از مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا انرژی‌زا: این نوشیدنی‌ها نوسانات قند خون را افزایش می‌دهند و خستگی را تشدید می‌کنند.

چرا بعد از غذا خواب‌آلود می‌شویم؟/ راز علمی خواب بعد از ناهار/ نوع غذا در بروز خواب‌آلودگی نقش دارد؟

عکس‌نوشت

«چورشب بافی» سنتی در روستای رویین خراسان شمالی

عکس: وحید خادمی/ایرنا

«اپ»تکار

رونمایی از هواوی Pura X View با نمایشگر عریض

گوشی متفاوت غول چینی

هواوی به‌تازگی از طراحی جدیدی برای گوشی‌های هوشمند خود رونمایی کرده است که ترکیبی از نمایشگر عریض‌تر در قالب یک گوشی معمولی و غیرتاشو را به مشتریان ارائه می‌دهد.

به گزارش خبرآنلاین، به نقل از دیجیاتو، غول فناوری چینی امروز گوشی Pura X View را معرفی کرد و آن را نخستین گوشی هوشمند با طراحی شبیه به شکلات تخته‌ای با نمایشگر عریض در جهان نامید. شعار این دستگاه «متولدشده برای محتوا» است. هدف این طراحی، ارائه نمای افقی گسترده‌تر در یک گوشی سنتی است تا تماشای ویدیو، مطالعه، بازی و سایر محتواها تجربه‌ای فراگیرتر و کامل‌تر داشته باشند.

هواوی Pura X View به نمایشگر ۶.۳۹ اینچی OLED با نسبت تصویر ۱۶:۹.۵ و وضوح ۲۲۳۲ ▯ ۱۳۲۰ پیکسل مجهز شده است. این گوشی به لطف حاشیه‌های بسیار باریک ۱.۰۵ میلی‌متری در هر چهار طرف، نسبت نمایشگر به بدنه چشمگیر ۹۶.۱ درصدی ارائه می‌دهد. حداکثر روشنایی نمایشگر به ۶۵۰۰ نیت می‌رسد و از فناوری کاهش نور PWM با فرکانس بالا نیز پشتیبانی می‌کند. همچنین با استفاده از باتری بزرگ ۷۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی، ضخامت گوشی تنها ۶.۶۸ میلی‌متر و وزن آن ۲۰۱ گرم است.

رونمایی از هواوی Pura X View با نمایشگر عریض / گوشی متفاوت غول چینی

این گوشی با HarmonyOS ۷ عرضه می‌شود و برای استفاده‌های مرتبط با نمایشگر عریض، از جمله تماشای بهتر ویدیو، مطالعه، بازی و بهره‌وری، بهینه‌سازی شده است. پیش‌فروش Pura X View از امروز آغاز شده و فروش رسمی آن از ۲۸ آگوست (۶ شهریور) شروع خواهد شد.

معرفی رسمی هواوی Pura X View، حرکت این شرکت از گوشی‌های تاشو با نمایشگر عریض به سمت گوشی‌های عادی با این طراحی را نشان می‌دهد. این رویکرد نخستین‌بار در گوشی تاشوی هواوی Pura X دیده شده بود که در سال ۲۰۲۵ با نمایشگر ۶.۳ اینچی و نسبت تصویر ۱۶:۱۰ عرضه شد.

ماشین بازی

پشت فرمان کیا تلوراید X-Pro

شاسی‌بلند بزرگ کره‌ای با لباس آفرودی

کیا تلوراید X-Pro آمده است تا ثابت کند یک شاسی‌بلند خانوادگی لزوما نباید برای رفتن به دل طبیعت، آسایش و کیفیت سواری شهری خود را قربانی کند.

به گزارش خبرآنلاین، این روزها بازار شاسی‌بلندهای خانوادگی با موج جدیدی از نسخه‌های آفرودی روبرو شده است؛ خریدارانی که شاید کل مسیر روزمره‌شان به رفت و آمد بین خانه، مدرسه و مراکز خرید خلاصه شود، اما تمایل زیادی به خرید خودروهایی با چهره خشن، لاستیک‌های عاجدار و ارتفاع بیشتر نشان می‌دهند. کیا تلوراید نیز در بازطراحی جدید خود، نسخه X-Pro را دقیقا برای همین دسته از علاقه‌مندان به ماجراجویی روانه بازار کرده است.

کیا تلوراید در نسل جدید خود همچنان یکی از محبوب‌ترین و کامل‌ترین شاسی‌بلندهای سه ردیفه بازار به شمار می‌رود و توانسته در رقابت‌های گروهی خوش بدرخشد. البته ستاره اصلی این خانواده نسخه هیبرید آن است، اما تیپ X-Pro با ظاهر تهاجمی‌تر و سیستم تعلیق ارتقایافته، نگاه کسانی را جلب می‌کند که به دنبال قابلیت‌های حرکتی بیشتر در مسیرهای خارج از جاده هستند. سوال اصلی این است که این تغییرات آفرودی تا چه حد بر کیفیت سواری روزمره خودرو در خیابان‌ها و بزرگراه‌ها تاثیر گذاشته است.

امکانات اختصاصی و تجهیزات آفرودی تیپ X-Pro

براساس گزارش caranddriver، نسخه X-Pro که در تیپ‌های تجهیزاتی SX و SX Prestige عرضه می‌شود، با رینگ‌های ۱۸ اینچی و لاستیک‌های All-Terrain، دیفرانسیل عقب لغزش محدود الکترونیکی و سیستم تعلیق اختصاصی با ارتفاع ۹٫۱ اینچ از سطح زمین (در مقایسه با ۷٫۴ اینچ نسخه‌های معمولی) تمایز خود را نشان می‌دهد. جزئیات مشکی‌رنگ بدنه، قلاب‌های بکسل در سپرهای جلو و عقب و دوربین ۳۶۰ درجه با حالت دید زیر خودرو (برای سرعت‌های زیر ۱۰ کیلومتر بر ساعت) از دیگر مشخصات این تیپ است. در تریم Prestige، امکاناتی نظیر هدآپ دیسپلی، آینه وسط دیجیتال، صندلی‌های ارگونومیک با روکش چرم مصنوعی و جیر، گرمکن صندلی‌های ردیف دوم و خروجی برق ۱۱۵ ولت نیز به تجهیزات اضافه می‌شود.

محدودیت‌ها در برابر آفرودرهای سرسخت و واقعی

با وجود تمام این تجهیزات، نباید انتظار داشته باشید که تلوراید X-Pro به یک جیپ رانگلر یا تویوتا لندکروزر تبدیل شود؛ چرا که فاقد قفل دیفرانسیل مرکزی یا دنده کمکی دو سرعته است. با این حال، قابلیت‌های حرکتی این خودرو برای عبور از مسیرهای گِلی تا کمپ‌های جنگلی، مسیرهای برفی یا مسیرهای خاکی کاملا پاسخگوی نیازهای یک خانواده ماجراجوست و نسبت به نسخه‌های استاندارد، برتری محسوسی دارد.

غیبت پیشرانه هیبرید و تکیه بر موتور توربو

برخلاف تیپ‌های شهری که امکان سفارش با پیشرانه قدرتمند و کم‌مصرف هیبرید را دارند، نسخه X-Pro تنها با موتور پایه ۴ سیلندر ۲٫۵ لیتری توربوشارژ عرضه می‌شود. این موتور توان تولید ۲۷۴ اسب‌بخار قدرت و ۴۲۱ نیوتن‌متر گشتاور را دارد و با یک گیربکس ۸ سرعته اتوماتیک نرم و سیستم دو دیفرانسیل استاندارد همراه شده است.

به دلیل قدرت کمتر نسبت به نسخه هیبریدی، شتاب‌گیری X-Pro کمی آرام‌تر انجام می‌شود؛ این خودرو برای رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت به حدود ۷٫۵ ثانیه زمان نیاز دارد، در حالی که نسخه هیبرید همین مسیر را در ۶٫۴ ثانیه طی می‌کند. همچنین در شتاب‌گیری‌های ثانویه، تاخیر اندک توربو به چشم می‌خورد. با این حال، موتور بنزینی یک مزیت مهم دارد: ظرفیت یدک‌کشی آن به حدود ۲۲۶۸ کیلوگرم (۵۰۰۰ پوند) می‌رسد که حدود ۲۲۵ کیلوگرم بیشتر از نسخه هیبرید است و قلاب بکسل نیز به صورت استاندارد روی آن نصب شده است.

سواری نرم در خیابان و پایداری در پیچ‌ها

استفاده از رینگ‌های ۱۸ اینچی به همراه لاستیک‌های فاق‌بلند سبب شده تا سواری تلوراید X-Pro فوق‌العاده نرم و راحت باشد و ضربات ناشی از دست‌اندازهای خیابان به کابین منتقل نشود. مهندسان کیا سیستم تعلیق را طوری تنظیم کرده‌اند که با وجود ارتفاع بیشتر، خودرو در پیچ‌ها یا ترمزگیری‌های شدید دچار حرکات عرضی ناخوشایند نشود. البته چسبندگی جانبی لاستیک‌های آفرودی روی آسفالت اندکی کمتر از لاستیک‌های شهری است و خط ترمز خودرو در سرعت‌های بالا کمی طولانی‌تر می‌شود.

طراحی داخلی و امکانات رفاهی

فضای داخلی تلوراید بسیار جادار و کاربردی است. تمام صندلی‌های ردیف دوم در این تیپ به صورت کاپیتانی (تک‌نفره) طراحی شده‌اند و فضای پا در ردیف سوم نیز برای بزرگسالان مناسب است. همچنین فضای بار پشت ردیف سوم با حجم ۶۲۲ لیتر، یکی از جادارترین‌ها در این کلاس محسوب می‌شود.

از نظر طراحی، کابین X-Pro تم رنگی تیره دارد و ترکیبی از متریال باکیفیت و قطعات پلاستیکی سخت در آن به چشم می‌خورد. نمایشگرهای دوگانه ۱۲٫۳ اینچی روی داشبورد تمام اطلاعات مورد نیاز را در اختیار راننده قرار می‌دهند، هرچند جانمایی دکمه استارت و برخی کنترل‌های لمسی می‌توانست ارگونومیک‌تر باشد.

ویترین

۶ دروازه فروپاشی صهیونیسم در «قوم نافرمان»

کتاب «قوم نافرمان؛ تاریخ قوم یهود از آغاز تا امروز» نوشته مرتضی آقاحسینی، روایتی از تاریخ چهارهزار ساله بنی‌اسرائیل از سوی نشر جمکران منتشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «قوم نافرمان؛ تاریخ قوم یهود از آغاز تا امروز» نوشته مرتضی آقاحسینی با نگاهی استراتژیک، چگونگی تبدیل شدن یک اقلیت دینی به یک امپراتوری مالی و نفوذ آن‌ها در مراکز قدرت جهانی را تشریح کرده و در نهایت با استناد به منابع معتبر علمی، بحران‌های شش‌گانه‌ای را تحلیل می‌کند که موجودیت رژیم صهیونیستی را پس از عملیات طوفان‌الاقصی در آستانه فروپاشی قرار داده است. این اثر بررسی خود را از دوران باستان و ریشه‌های هویتی بنی‌اسرائیل آغاز کرده و چگونگی تبدیل این قوم به قدرت مالی جهان از طریق ابداع بانکداری مدرن و نفوذ خاندان‌هایی چون روچیلدها را توضیح می‌دهد.

کتاب ضمن بررسی ریشه‌های سیاسی صهیونیسم و روند اشغال فلسطین، به تحلیل نبردهای بزرگ منطقه و نقش مقاومت اسلامی در تغییر موازنه قدرت می‌پردازد. نویسنده در بخش پایانی با استناد به منابع داخلی اسرائیل و آینده‌پژوهی‌های مراکز علمی غرب، شش دروازه فروپاشی این رژیم را تشریح کرده و سرانجام تاریخی این قوم را به تصویر می‌کشد. «کتاب قوم نافرمان: تاریخ قوم یهود از آغاز تا امروز» نوشته مرتضی آقاحسینی در ۳۲۶ صفحه و با قیمت ۶۵۰ هزارتومان توسط انتشارات کتاب جمکران روانه بازار نشر شده است.

آگهی فقدان سند مالکیت واقع در بخش ۲۶ فارس یاسوج

نظر به اینکه آقای خانم ابراهیم پروین فرزند محمود شماره شناسنامه ۴۳۹ تاریخ تولد ۱۳۶۶ دارای شماره ملی ۱۲۰۹۹۲۴۶۴۱ با جز سهم ۳ از کل سهم ۶ بعنوان مالک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه متن سهم سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با شماره مستند مالکیت ۷۰۰۹۸ تاریخ ۱۳۸۷/۱۱/۱۵ موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چایی ۰۷۰۹۷۲ سری الف سال ۹۱ که در صفحه ۶۹ دفتر املاک جلد ۲۳۹ ذیل شماره ۴۲۴۰۹ پلاک ثبتی ۷۳۰/۱۶۵۷ ثبت گردیده است حقوق ارتفاقی ملک: ندارد و با ارائه دو برگ شهادت شهود از دفترخانه ۱۹ شهر یاسوج مدعی شده است که سند مالکیت آن صادر گردیده و به علت جابجایی مفقود گردیده است. در ضمن پلاک ثبتی مذکور محدودیت رهنی و بازداشت ندارد . لذا مراتب طبق اصلاحی تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت جهت اطلاع عموم یک نوبت آگهی میشود که هر کس مدعی انجام معامله و یا وجود سند مالکیت فوق الذکر نزد خود می باشد میتواند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله به این اداره تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی به این اداره واصل نشود و با در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نگردد. اداره ثبت سند المثنی مالکیت پلاک مذکور را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد نمود.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۵/۳۱

مریم باباپور - رئیس ثبت اسناد و املاک یاسوج

از طرف سید اصغر دستاران

سند ،برگ سبز و برگ نقل و انتقالات خودروی سواری پژو۴۰۵مدل۱۳۹۳به رنگ نقره ای متالیک به شماره پلاک ۷۷۵-۴۹د۹۵ و شماره موتور۱۲۴K۰۴۷۰۸۶۷و شماره شاسی NAAM۱۱CA۴ER۹۴۱۷۶۷ به نام سید ایت اله سلیمانی پور مهریان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان فارس

فراخوان تجدید مزایده عمومی(حراج) شماره KMOZ-05-49
فروش دو دستگاه خودروی سواری قابل شماره گذاری
نوبت دوم

شناسه : ۲۲۵۰۰۶۶

از کلیه متقاضیان به منظور شرکت در این مزایده دعوت به عمل می آید.

مزایده گزار: شرکت گاز استان فارس

شماره تلفن واحد مزایده: ۰۷۱۳۸۱۱۴۰۳۵-۰۷۱۳۸۱۱۴۰۴۵

شماره تلفن برای هماهنگی بازدید از کالا: ۰۷۱۳۸۱۱۴۰۲۸

موضوع مزایده: فروش دو دستگاه خودروی سواری قابل شماره گذاری

نحوه برگزاری مزایده: حراج عمومی از طریق سامانه ستاد

• نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:

کلیه متقاضیان برای شرکت در مزایده، می بایست متناسب با هر پارتی حراج، مبلغ درج شده در سامانه ستاد را به عنوان تضمین شرکت در مزایده، صرفا به صورت الکترونیکی پرداخت نمایند.

• نحوه شرکت در مزایده، مهلت و محل ارسال مدارک:

شماره حراج در سامانه ستاد، ۳۰۰۵۰۹۲۵۸۶۰۰۰۰۰۱ می باشد. متقاضیان برای شرکت در مزایده می بایست از تاریخ درج آگهی نوبت اول، برای دریافت اسناد مزایده به نشانی اینترنتی https://setadiran.ir (شماره حراج ۳۰۰۵۰۹۲۵۸۶۰۰۰۰۰۱) مراجعه نمایند. حراج در تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ از ساعت ۰۹:۰۰ تا ۱۱:۰۰ در بستر سامانه ستاد برگزار می گردد. متقاضیان می بایست تا پایان فرآیند مزایده، به منظور آگاهی از هر گونه تغییر در اسناد، زمان حراج و ... سامانه فوق را زیر نظر بگیرند.

در ضمن در صورت وجود هر گونه شکایت نسبت به اجرای قانون برگزاری مناقصات/ مزایدات، هیئت استانی رسیدگی به شکایات قانون برگزاری مناقصات/ مزایدات(مستقر در استانداری فارس)، آماده دریافت شکایات می باشد.

تاریخ چاپ نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۵/۲۸

تاریخ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۳۱

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان کرمان
(سهامی خاص)

(آگهی ارزیابی کیفی ۱۴ –۰۵)
(خرید ۱۵۰۰۰ متر لوله فولادی ۳۰ اینچ) (نوبت اول)

شناسه : ۲۲۵۴۰۱۹

شرکت گاز استان کرمان در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت (خرید ۱۵۰۰۰ متر لوله فولادی ۳۰ اینچ) به شماره ۲۰۰۵۰۹۳۱۶۴۰۰۰۰۲۵ طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد لازم است مناقصه گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ می باشد.

اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.

مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی : ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی : ۱۴۰۵/۰۶/ ۲۳

شرکت گاز استان کرمان واقع در بلوار ۲۲ بهمن - حد فاصل سه راه ادیب با چهار راه شعبانیه شماره تماس: ۰۳۴-۳۱۳۲۶۰۰۰ شماره فکس:۰۳۴-۳۳۲۳۹۶۶۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت نجام مراحل عضویت در سامانه:

مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدت زمان اجرا(روز)	۱۸۰	تاریخ چاپ نوبت اول	۱۴۰۵/۰۵/۳۱	کد فراخوان	۲۰۰۵۰۹۳۱۶۴۰۰۰۲۵
تعداد مرحله	یک	تاریخ چاپ نوبت دوم	۱۴۰۵/۰۶/۰۱	مبلغ تضمین(ریال)	۱۶۰/۱۸۷/۸۳۲/۷۲۰

روابط عمومی شرکت گاز استان کرمان