



شهرداری زاهدان

آگهی تجدید فراخوان عمومی سرمایه گذاری و مشارکت

نوبت دوم

شهرداری زاهدان در نظر دارد باستناد آیین نامه مالی ماده یک قانون درآمد های پایدار و مصوبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ کمیسیون معاملات شهرداری ، برای فرصت سرمایه گذاری زیر از طریق فراخوان عمومی دو مرحله ای به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید داوطلبان میتوانند جهت تهیه اسناد فراخوان به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند . لازم است سرمایه گذاران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازد.

تاریخ انتشار اسناد فراخوان در سامانه: روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۵

مهلت زمانی دریافت اسناد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۵ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ به متقاضیان ارایه می گردد .

ضمناً به منظور دریافت اسناد فراخوان مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۴۹۹۴۱۰۰۰۰ بنام حساب درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان نزد بانک تجارت شعبه زاهدان واریز گردد .

ردیف	عنوان فرصت سرمایه گذاری	روش مشارکت	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار(ریال)	مترائ زمین (متر مربع)	آورده شهرداری (ریال) (زمین و عوارض شهرداری)	آورده شریک(ریال) (احداث ساختمان در ۱۳ طبقه به همراه انشعابات آب و برق و گاز) و تاسیسات)
۱	پروژه احداث مجتمع مسکونی تجاری بهارستان	مشارکت مدنی	۱۱۹,۱۱۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال	۳۰۳۰/۸۸	۲,۶۴۱,۴۷۵,۴۹۳,۰۰۰	۹,۳۷۳,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰

- محل تسلیم پیشنهادهای: علاوه بر اینکه ارائه پیشنهاد سرمایه گذاران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد، سرمایه گذاران بایستی کلیه اسناد و مدارک را در سه پاکت «الف» و «ب» و «ج» محتوی مدارک طبقه بندی شده و به صورت لاک و مهر و در پاکت لفاف لاک و مهرشده حداکثر تا ساعت ۰۸:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۲ به آدرس دبیرخانه شهرداری مرکز به آدرس زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۷ تحویل نمایند.

- جلسه بازگشایی پاکتها در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۲ راس ساعت ۰۹:۰۰ در آدرس فوق الذکر تشکیل می گردد(دو یا هر تاریخ بعدی که کمیسیون معاملات سرمایه گذاری شهرداری تعیین نماید) . نتیجه بازگشایی پیشنهادات به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

- شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

- شرکت کنندگان الزاما می بایست دارای اهلیت مالی و اجرایی برابر جدول اسناد فراخوان باشند .

شهرداری زاهدان

دانشنامه پایان تحصیلات اینجانب حمیده جلالی مقدم فرزند علی به شماره ملی ۴۲۴۰۳۵۹۲۵۲ در مقطع کارشناسی پیوسته رشته مهندسی نفت حفاری واستخراج نفت صادر از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی یاسوج به شماره سریال ۴۲۴۰۹۱۷ مفقود گردیده وفاد اعتبار می باشد.	مدرک فارغ التحصیلی اینجانب جواد سی سخت نژاد فرزند جهرم به شماره ملی ۴۲۳۱۸۳۱۲۹۷ صادر از بوبراحمد در مقطع کاردانی رشته نقشه کشی معماری صادر از واحد دانشگاهی آزاد سما یاسوج به شماره سریال ۱۲۰۰۰۴۱۸۹ مفقود گردیده وفاد اعتبار می باشد
---	---

حمام آب گرم می تواند به کاهش فشار خون کمک کند

سبک زندگی

مطالعه ای جدید نشان می دهد که یک حمام آب گرم ۳۰ دقیقه ای می تواند گردش خون را بهبود بخشد و فشار خون را بهتر از فعالیت بدنی با شدت متوسط، مانند دوچرخه سواری، کاهش دهد. تحقیقات پیشین نشان می دهند که رگ های خونی بسیار ریز زیر پوست، نقشی کلیدی در حفظ دمای مرکزی بدن و سلامت قلب ایفا می کنند. این رگ ها که «ریزرگ» نامیده می شوند، با رساندن خون به بافت ها، به تنظیم تبادل اکسیژن، مواد مغذی و مواد زائد کمک می کنند. همچنین، این رگ ها با گشاد شدن و اجازه دادن به جریان بیشتر خون در نزدیکی سطح پوست هنگام گرم شدن بدن، دما را تنظیم کرده و به دفع گرمای بیشتر به محیط کمک می کنند.

ایسنا در خبری نوشت: ورزش نیز با بهبود عملکرد اندوتلیوم- لایه نازکی از سلول ها که دیواره داخلی رگ های خونی را می پوشاند- همین فرایند را امکان پذیر می سازد.

با این حال، چگونگی واکنش بدن به گرمای غیرفعال و بدون تحرک بدنی، به ویژه در افراد مسن دارای اضافه وزن یا چاق که انجام ورزش برایشان دشوار است، به خوبی شناخته نشده است. مطالعه جدید، تأثیرات آب گرم و ورزش با شدت متوسط را بر ریزرگ های ۲۵ فرد بزرگسال (چاق و دارای اضافه وزن) در بازه سنی ۴۵ تا ۷۰ سال بررسی کرد. شرکت کنندگان از نظر بدنی کم تحرک بودند (کمتر از ۱۵۰ دقیقه ورزش برنامه ریزی شده در هفته انجام می دادند) و فشار خون آنها در حالت استراحت بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و ضریان قلبشان در حالت استراحت کمتر از ۱۰۰ ضربه در دقیقه بود. آنها در دو جلسه با ترتیب تصادفی و با فاصله زمانی حداقل ۷۲ ساعت شرکت کردند. در جلسه اول، آنها به مدت ۳۰ دقیقه در آب ۴۰ درجه سانتی گراد قرار گرفتند. در جلسه دیگر، از آنها خواسته شد تا به مدت نیم ساعت با شدت متوسط (معادل ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضریان قلبشان) روی دوچرخه ثابت رکاب بزنند.

پژوهشگران در هر دو جلسه، ضریان قلب، دمای بدن و فشار خون تک تک شرکت کنندگان را پایش کردند. آنها همچنین از روشی غیرتهاجمی به نام «توموگرافی انسجام نوری» برای تهیه تصاویر دقیق از بافت ها استفاده کردند؛ روشی که امکان تخمین قطر رگ های کوچک، سرعت جریان خون در آن ها و حجم جریان خون را فراهم می ساخت. پژوهشگران دریافتند که قرار گرفتن در آب گرم باعث تغییرات فوری در رگ های خونی زیر پوست می شود؛ بدین ترتیب که رگ ها گشاد شده و فضای بیشتری برای جریان خون ایجاد می گردد. همچنین، یک حمام آب گرم پس از ۳۰ دقیقه، موجب کاهش بیشتر فشار خون نسبت به دوچرخه سواری با شدت متوسط شد.

به گفته پژوهشگران، اگرچه حمام آب گرم نمی تواند جایگزین ورزش شود، اما این مطالعه راهکارهایی را برای افرادی که در انجام فعالیت های بدنی با مشکل مواجه هستند، ارائه می دهد.

غوطه وری مکرر در آب گرم می تواند برخی شاخص های عملکرد رگ های خونی را بهبود بخشد و به طور بالقوه مکمل برنامه های ورزشی معمول برای بزرگسالان کم تحرک باشد.

در این مطالعه آمده است: «این داده ها از انجام تحقیقات بیشتر درباره غوطه وری در آب گرم به عنوان یک مداخله عملی حمایت می کنند؛ به ویژه برای افرادی که توانایی محدودی برای انجام ورزش های معمول دارند.»

آگهی دعوت مجمع عمومی طای سالیانه

کانون پیشکسوتان فوتبال سندج
شماره ثبت ۶۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۶۵۵۸۱

بدینوسیله از کلیه اعضای کانون پیشکسوتان فوتبال سندج به شماره ثبت ۶۵۵ دعوت بعمل می آید تا درجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول که در تاریخ جمعه ۱۴۰۵/۰۸/۱۵ راس ساعت ۱۰ (ده) صبح در آدرس سندج شهرک زاگرس کوچه گلاله ۱ خیابان زاگرس پلاک صفر آکادمی دکتر ذوالفقارنسب برگزار می گردد. حضوربه هم رسانند تا نسبت به موضوعات ذیل تصمیم گیری شود. در صورتیکه درجلسه اول مجمع به حد نصاب لازم نرسید جلسه دوم روز جمعه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۹ (ده) صبح درهمان مکان برگزار میگردد.

دستور جلسه:

- گزارش هیات مدیره و بازرس.
- مشخص کردن حق عضویت سالیانه.
- انتخاب هیات مدیره و بازرس.
- پیشنهادات جهت آینده کانون.

کانون پیشکسوتان فوتبال سندج ثبت ۶۵۵

تجدید آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۵/ ۲۶



نوبت اول

شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد به آدرس یاسوج بلوار شهید مطهری – تلفن:۱۳-۰۷۴۳۳۳۳۴۸۱۲ در نظر دارد با توجه به قانون برگزاری مناقصات پروژه زیر را طبق مشخصات فنی و برآورد ذکر شده با شرایط عمومی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکت های دارای حداقل پایه ۵ کاوشهای زمینی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای ظرفیت آزاد هستند واگذار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه: روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۷

- موضوع مناقصه: حفاری یک حلقه چاه اکتشافی در محدوده مطالعاتی تخت دراز
- مدت و محل اجرای پروژه: ۵ ماه شمسی- لیکک
- پایه و رشته شرکت پیمانکاری: کلیه شرکت های دارای حداقل پایه ۵ کاوشهای زمینی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای ظرفیت آزاد
- مبلغ برآورد پروژه: ۶۳,۲۲۹,۸۹۸,۷۲۲ ریال
- مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۳۰
- محل دریافت اسناد: ازطریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir
- مهلت تحویل پیشنهادهای: حد اکثر تا ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۱
- محل تحویل و بازگشایی: یاسوج -بلوار شهید مطهری - شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد- دفتر حراست وامور محرمانه شرکت
- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی
- ۱۰ تاریخ و زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۱
- ۱۱ نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ضمانت نامه بانکی به نفع شرکت سهامی آب منطقه ای کهگیلویه و بویراحمد معادل ۳,۱۶۱,۴۹۴,۹۳۶ مطابق با آخرین بخشنامه مربوطه (۱۳۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ ه مورخ ۲۲ /۰۹/۱۳۹۴) باشد.
- ۱۲ محل تامین اعتبار: از محل اعتبارات عمرانی شرکت در قالب اسناد خزانه اسلامی ،اوراق مشارکت و....

۱۳- مبلغ خرید اسناد: مبلغ پنج میلیون ریال به شماره حساب ۴۰۰۱۱۱۹۰۰۴۰۲۱۲۱۷ نزد بانک مرکزی به نام حساب درآمد شرکت آب منطقه ای کهگیلویه وبویراحمد

سایر موارد: حضورنمایندگان رسمی شرکت همراه با داشتن معرفی نامه کتبی در جلسه بازگشایی پاکتها بلامانع می باشد- هزینه انتشار دو نوبت آگهی و اصلاحات بعدی به عهده برنده مناقصه می باشد- برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۱۳-۳۳۳۳۴۸۱۲-۰۷۴ تماس حاصل فرمایید.

دفتر قراردادهای شرکت آب منطقه ای کهگیلویه وبویراحمد

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۵/۱۳



نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد به آدرس یاسوج - انتهای بلوار ارم جنب آموزش و پرورش شهرستان بویراحمد - تلفن ۳۳۳۴۱۱۱۱-۰۷۴ شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۷۰۲۱۰ کد اقتصادی ۱۴۱۱۳۳۵۹۵۱۵۵ و کد پستی ۷۵۹۱۷۵۷۸۷۸ در نظر دارد بر اساس قانون برگزاری مناقصات پروژه های زیر را طبق مشخصات فنی و برآورد پیوست با شرایط عمومی و اختصاصی از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکار واجد صلاحیت که دارای رتبه معتبر طبق جدول زیر، ثبت در سامانه ساجار، واگذار نماید، کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد مناقصه گران درصورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	موضوع مناقصه	شهرستان محل اجراء	محل تأمین اعتبار	مبلغ برآورد(ریال)	رتبه مورد نیاز	مبلغ تضمین معتبر شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)	مدت اجرا
۱	اجرای خط انتقال و شبکه آب مسکن ملی سایت های تختی، جهاد و دهنو شهر یاسوج	بویراحمد	اعتبارات نهضت ملی مسکن	۱۴۴/۹۲۴/۸۶۷/۳۰۷	رتبه ۵ آب و بالاتر	۷/۲۴۶/۲۴۳/۳۶۵	۳ ماه
۲	اجرای شبکه توزیع آب مسکن ملی سایت ارم شهر یاسوج	بویراحمد	اعتبارات نهضت ملی مسکن	۴۳/۳۸۵/۱۲۰/۶۳۱	رتبه ۵ آب و بالاتر	۲/۱۶۹/۲۵۶/۰۳۱	۳ ماه
۳	آبرسانس نهضت ملی شهر دوگنبدان	دوگنبدان	اعتبارات نهضت ملی مسکن	۵۶/۸۶۹/۴۹۵/۲۸۴	رتبه ۵ آب و بالاتر	۲/۸۴۳/۴۷۴/۷۶۴	۴ ماه
۴	آبرسانی نهضت ملی مسکن دهدشت	دهدشت	اعتبارات نهضت ملی مسکن	۴۵/۳۵۰/۳۵۶/۸۶۳	رتبه ۵ آب و بالاتر	۲/۲۶۷/۵۱۷/۸۴۸	۴ ماه

۱) مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۳

۲) آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهادهای: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۳

۳) زمان بازگشایی پاکت های ارز یایی: ساعت ۹ صبح، مورخ، ۱۴۰۵/۰۸/۱۴

۴) مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی از تاریخ آخرین مهلت ارائه پیشنهاد.

۵) بازگشایی پاکتهای مناقصه با ۵ مناقصه گر صورت می گیرد.

۶) هزینه درج آگهی مناقصه و اصلاحات و تجدید آگهی های احتمالی و کارمزد سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه می باشد و شرکت کننده می باست مبلغ آن را در قیمت پیشنهادی لحاظ نماید و از برنده قبل از انعقاد قرارداد اخذ خواهد شد.

۷) به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهادهائی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۸) سپرده تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی(با مدت زمان اعتبار ۳ ماه) می باشد و باید ضمن بارگذاری در سامانه ستاد ایران بصورت فیزیکی در موعد مقرر تحویل دبیرخانه این شرکت گردد.

۹) اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۲۷۳۱۳۱۳۱دفتر ثبت نامه : ۸۸۹۶۹۷۳۷ - ۸۵۱۹۳۷۶۸

۱۰) سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

دفتر امور قراردادهای شرکت آب وفاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۷/۲۷