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 فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۷۶
۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۷ - ۱۸ مه ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

چرا بدن شب‌ها با غذاها مهربان نیست؟

عوارض دیر شام خوردن را بشناسید

بسیاری از افراد، زمان این وعده غذایی را زیاد جدی نمی‌گیرند و گاهی صرفا برای این که شام خورده باشند، درساعت‌های مختلفی از شب به سراغ این وعده می‌روند. اما چرا این کار اشتباه است؟

به گزارش خبرآنلاین، درحالی که خیلی ازما تمام تمرکزمان را روی«چه خوردن» گذاشته‌ایم، علم جدید پزشکی هشدارمی‌دهد اهمیت «چه زمانی خوردن» از آن بیشتر نباشد، کمتر نیست. درواقع این که «چه زمانی می‌خوریم» در سلامت فیزیولوژیک‌مان تعیین کننده است. یکی از این زمان‌های مهم، وقت خوردن شام است. درحالی که بیشترما زمان این وعده غذایی را زیاد جدی نمی‌گیریم وگاهی صرفا برای این که شام خورده باشیم! درساعت‌های مختلفی ازشب به سراغ این وعده می‌رویم. اما چرااین کاراشتباه است؟

انسان‌ها دارای «ساعت‌های بیولوژیک» درونی هستند. این ساعت‌ها چنان فیزیولوژی و رفتارمارا تنظیم می‌کنند که ما درواقع درساعات صبح، ازنظر بیوشیمیایی فردی متفاوت نسبت به ساعات شب هستیم. این تفاوت به این معناست که دقیقاً همان وعده غذایی می‌تواند بسته به زمان مصرف، اثرات متضادی بربدن داشته باشد. اما چرا بدن درشب با غذاها مهربان نیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد ملاتونین، هورمون خواب، نقش اصلی را دراین میان ایفا می‌کند. افزایش سطح ملاتونین در خون به نظر می‌رسد که در توانایی بدن برای تنظیم قند خون اختلال ایجاد می‌کند. این تداخل هورمونی باعث می‌شود قند خون پس از صرف شام دیرهنگام، برای مدت طولانی‌تری در سطح بالا باقی بماند.

دیروقت شام بخوریم اتفاقی می‌افتد؟

کسی که شام خود را دیر میل می‌کند، در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به اختلالات متابولیک، از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی مفرط قرار دارد. جالب اینجاست که تأثیر زمان‌بندی غذا تنها به وزن محدود نمی‌شود.

یک مطالعه تکان‌دهنده درسال ۲۰۲۴ نشان داد غذا خوردن در اواخر شب ممکن است با افزایش خطرمرگ زودهنگام مرتبط باشد. پیام نهایی دانشمندان روشن است: برای بیشتر مردم، محدود کردن ورودی غذا در ساعات شب، بهترین استراتژی برای بقا و سلامت است.

ساعت جادویی شام خوردن

اگرچه دانشمندان یک ساعت جادویی و واحد را به عنوان «بهترین زمان» تعیین نکرده‌اند، اما اجماع علمی براین است که اجتناب ازخوردن درساعات پایانی شب برای متابولیسم حیاتی است. توصیه کلی پزشکان این است که حداقل ۲ساعت و درحالت ایده‌آل زمان بیشتری، بین وعده شام و زمان خواب فاصله بگذارید. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند بازه زمانی ۵ تا ۷ عصر یک هدف‌گذاری عالی برای صرف شام است.

البته اگر گاهی به دلیل مشغله مجبورشدید دیرترغذا بخورید، نگران نشوید؛ اما سعی کنید درآن ساعات از خوردن وعده‌های بسیار حجیم و سنگین خودداری کنید. برخلاف استانداردهای مدرن که شام را بزرگترین وعده روزمی‌دانند، علم پیشنهاد می‌کند که بیشترین کالری دریافتی باید در ساعات اولیه روز و نزدیک به زمان بیداری باشد.

چطور عادت کنیم شام را زودتر بخوریم؟

تغییر الگوی غذایی: این تغییر را از ابتدای روز شروع کنید. اگر صبحانه را نادیده بگیرید و ناهارمختصری میل کنید، قطعاً درهنگام عصر با گرسنگی شدیدی روبرو خواهیدشد که شما را به سمت شام سنگین می‌برد. وعده‌های پروتئینی و فیبردار درطول روز، اشتهای کاذب شبانه را مهارمی‌کند.

تعیین زمان «خاموشی آشپزخانه»: به جای این که فقط سعی کنید زودترغذا بخورید، یک ساعت مشخص (مثلاً ۸ شب) را تعیین کنید که پس از آن دیگر هیچ غذایی مصرف نشود. اگر این کارسخت است، ازگام‌های کوچک شروع کنید؛مثلا ۳۰ دقیقه قبل از خواب آشپزخانه را ببندید.

هماهنگ کردن عادات غذایی با ساعت درونی بدن: قدرتمندترین ابزار برای محافظت از سلامت متابولیک، بهبود کیفیت خواب و افزایش طول عمر همین مورد است. سلامت ما با تیک‌تاک ساعت گره خورده است.

ویترین

ششمین دوره جایزه گلستان برگزار می‌شود

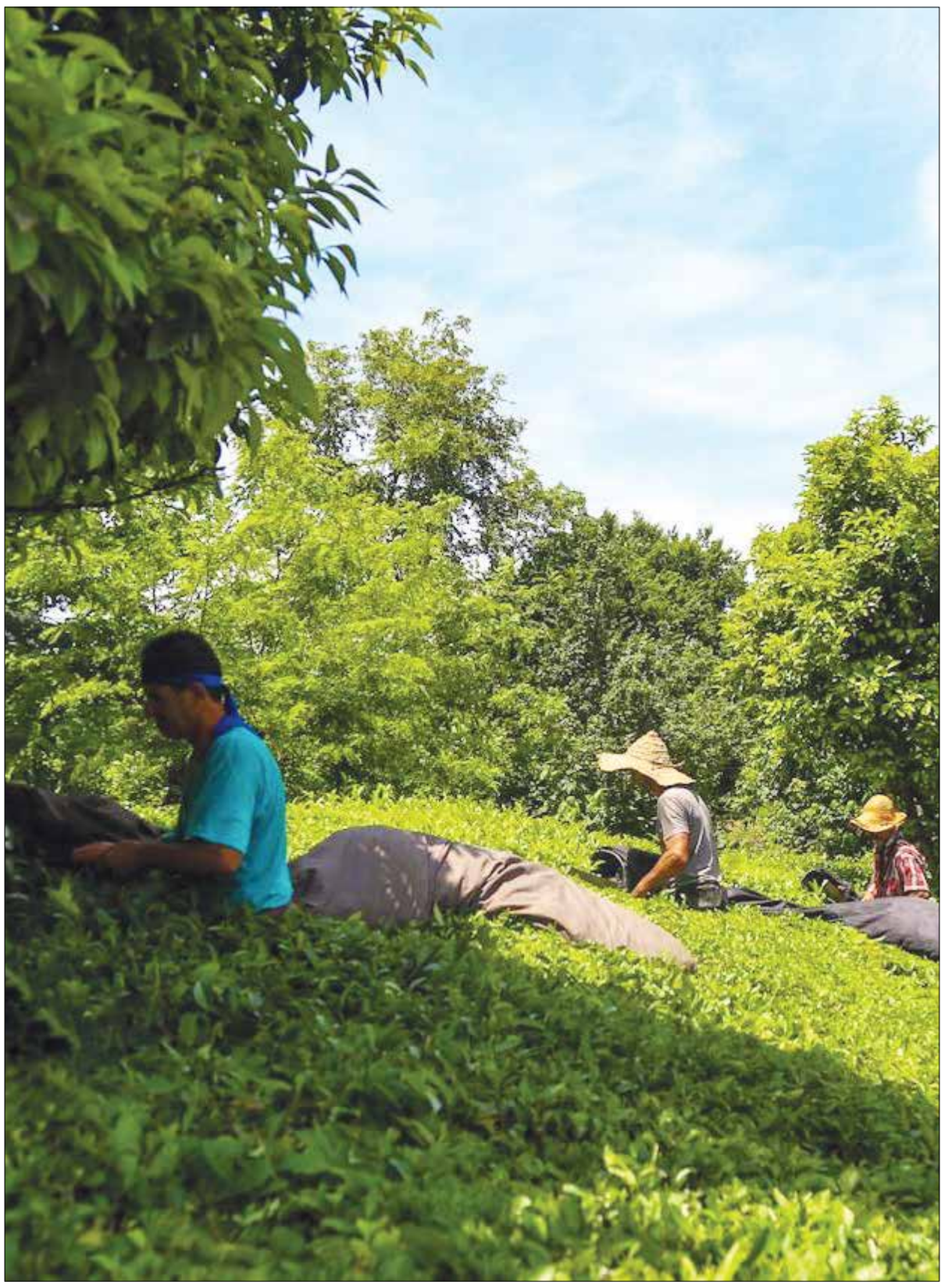
فراخوان ششمین جایزه گلستان با حمایت دفتر ادبیات و زبان فارسی منتشر شد و عموم علاقه‌مندان می‌توانند ویدئوهای گلستان‌خوانی خود را مطابق با شرایط اعلام‌شده ارسال کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، علاقه‌مندان می‌توانند برای شرکت در دوره ششم جایزه که با حمایت دفتر ادبیات و زبان فارسی معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار می‌شود، متن حکایت ۳۶ از باب اول گلستان سعدی را بخوانند و ویدئو آن را مطابق شرایط اعلام شده ارسال کنند. متن مسابقه صرفا حکایت ۳۶ از باب اول گلستان (در سیرت پادشاهان) است و ملاک‌های داوری؛ خوانش صحیح جملات و کلمات، کات نخوردن ویدئو، از حفظ خواندن کامل متن و اجرای خلاقانه است.

مهلت ارسال آثار تا ۲۰ خرداد ۱۴۰۵ است و برگزیدگان گروه‌های مختلف سنی بعد از داوری معرفی و تقدیر خواهند شد. علاقه‌مندان می‌توانند ویدئو را همراه با نام و نام‌خانوادگی شرکت‌کننده، نشانی کامل پستی و شماره تماس در پیامرسان‌های داخلی روبیکا، بله و ایتا به شماره۰۹۰۲۸۲۴۲۹۸۱ ارسال کنند.

جایزه گلستان یک جایزه مردمی به منظور انس با ادبیات کهن ایرانی است که بر خوانش درست حکایت‌های گلستان سعدی متمرکز است و در پنج دوره اخیر با استقبال علاقه‌مندان به ادبیات کهن روبه‌رو شده است.

عکس‌نوشت



برداشت چای بهاره در گیلان

عکس: الهه فلاح/ باشگاه خبرنگاران جوان

تازه‌های علمی

آلودگی تصاعدی جوزمین با پرتاب بی‌رویه ماهواره‌ها

پژوهشگران می‌گویند افزایش بی‌رویه روند پرتاب ماهواره‌ها و صورت‌های فلکی ماهواره‌ای به مدار زمین، آلودگی بیشتری را در جو زمین ایجاد می‌کند.

به گزارش ایسنا، تعداد پرتاب‌های سالانه ماهواره در طول دهه گذشته به طور تصاعدی افزایش یافته است که ناشی از فعالیت‌های تجاری شرکت‌هایی مانند اسپیس‌ایکس(SpaceX)است.

به گفته ستاره‌شناس جاناتان مک‌داول(Jonathan McDowell)، شرکت اسپیس‌ایکس از سال ۲۰۱۹ تاکنون نزدیک به ۱۲ هزار ماهواره برای ساخت ابرصورت فلکی استارلینک خود به مدار زمین پرتاب کرده است و در حال حاضر بیش از ۱۰ هزار و ۳۰۰ ماهواره آن عملیاتی هستند.

شرکت‌های دیگر از جمله آمازون نیز تلاش‌های خود را برای ایجاد ناوگان ماهواره‌ای که بتوانند با اسپیس‌ایکس رقابت کنند، افزایش داده‌اند.

جای تعجب نیست که محققان می‌گویند این افزایش نرخ پرتاب ماهواره‌ها، آلودگی بیشتری را در جو زمین ایجاد می‌کند.

مطالعه‌ای که این هفته در مجله Earth's Future منتشر شد، نشان داد که آلودگی ناشی از پرتاب این ماهواره‌ها تا سال ۲۰۲۹ سالانه تقریباً ۸۷۰ تن دوده در جو باقی خواهد گذاشت.

محققان خاطرنشان می‌کنند که این آلودگی می‌تواند سال‌ها در جو بالایی زمین باقی بماند و می‌تواند تأثیرات بسیار بیشتری بر آب و هوا نسبت به آلودگی در لایه‌های پایینی جو داشته باشد.

به گفته کارشناسان، این مقدار دوده می‌تواند نور خورشید را به اندازه‌ای کاهش دهد که اثرات خنک‌کننده خفیفی بر آب و هوای زمین داشته باشد.

الوئیز ماره(Eloise Marais) از کالج دانشگاهی لندن و سرپرست این مطالعه در بیانیه‌ای گفت: اثر خنک‌کننده ناشی از کاهش نور خورشید که ما با مدل‌های خود محاسبه می‌کنیم، ممکن است در مقابل گرمایش جهانی، یک تغییر خوشایند به نظر برسد، اما باید بسیار محتاط باشیم.

وی افزود: آلودگی صنعت فضایی مانند یک آزمایش مهندسی زمین در مقیاس کوچک و بدون نظارت است که می‌تواند عواقب زیست‌محیطی ناخواسته و جدی زیادی داشته باشد. در حال حاضر تأثیر آن بر جو کم است، بنابراین ما هنوز این فرصت را داریم که قبل از اینکه به یک مسئله جدی‌تر تبدیل شود که جبران یا ترمیم آن دشوارتر باشد، زودتر اقدام کنیم.

محققان دریافتند که پرتاب‌های ابرصورت‌های فلکی ماهواره‌ای حدود ۳۵ درصد از تأثیر اقلیمی بخش فضایی را در سال ۲۰۲۰ به خود اختصاص داده است و تا سال ۲۰۲۹ این تعداد می‌تواند به ۴۲ درصد افزایش یابد.

آگهی دعوت مجامع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت شاهو پی سنندج سهامی خاص به شماره ثبت ۴۴۲۶ شناسه ملی ۱۰۶۱۰۰۸۰۷۸۱

به اطلاع کلیه ی سهامداران محترم شرکت شاهو پی سنندج (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۴۲۶ و شناسه ملی ۱۰۶۱۰۰۸۰۷۸۱ می رساند جلسه ی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت راس ساعت ۰۰: ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ به نشانی استان کردستان شهرستان سنندج ، بخش مرکزی ، شهرسنندج، محله شریف آباد خیابان خیرین، خیابان حافظ، پلاک ۰ مجتمع برج نیما، بلوک C، طبقه ۹، واحد ۲،کد پستی ۶۶۱۷۶۳۳۸۵۳ برگزار میگردد. حضور بهم رسانند تا نسبت به موضوعات زیر تصمیم گیری شود.
دستورجلسه:
۱ـ انتخاب مدیران.
۲ ـ انتخاب بازرسین .
۳ـ تغییر روزنامه کثیرالانتشار شرکت.
مقام دعوت کننده: هیئت مدیره شرکت شاهو پی سنندج به شماره ثبت ۴۴۲۶
۱۳۰۶

ماشین بازی

موتورسیکلت بی‌ام‌و با ۱۶ اگزوز و طراحی مشابه جت جنگنده

بی‌ام‌و در کنار رونمایی از کانسپت جدید آلپینا، با معرفی یک موتورسیکلت عجیب و چشمگیر در رویداد Villa d'Este، بار دیگر نگاه‌ها را به سمت خود کشاند.

به گزارش خبرآنلاین، در دنیایی که بسیاری از موتورسیکلت‌های مفهومی فقط روی کاغذ جذاب‌اند، بی‌ام‌و Motorrad Vision K۱۸ از همان نگاه اول متفاوت به نظر می‌رسد. بی‌ام‌و این پروژه را با هدف خلق تعریفی تازه از «لوکس بودن، قدرت و هیجان بصری» توسعه داده؛ موتورسیکلتی که قرار نیست فقط سریع باشد، بلکه باید حس سرعت را حتی در حالت سکون هم منتقل کند.

K۱۸ یک مدل تک‌نسخه است و احتمال ورود مستقیم آن به خط تولید تقریبا صفر به نظر می‌رسد، اما همین حالا هم مشخص است که بسیاری از ایده‌های طراحی و فنی آن در آینده راه خود را به محصولات واقعی BMW Motorrad پیدا خواهند کرد.

طراحی شبیه به یک جت جنگنده

اولین چیزی که در Vision K۱۸ جلب توجه می‌کند، فرم کشیده و غیرعادی بدنه آن است. بی‌ام‌و می‌گوید که طراحی کلی این موتور از هواپیمای مافوق صوت کنکورد الهام گرفته شده؛ موضوعی که در تناسبات بدنه و خطوط آیرودینامیک آن کاملا دیده می‌شود.

طراحان تلاش کرده‌اند تا موتورسیکلتی خلق کنند که حتی زمانی که ثابت ایستاده، حس حرکت با سرعت ۲۴۰ کیلومتر بر ساعت را منتقل کند. نتیجه، محصولی شده که بیشتر شبیه یک وسیله نقلیه علمی‌تخیلی است تا یک موتور تورینگ سنتی.

در نمای جلو، شش چراغ باریک LED قرار گرفته‌اند؛ جزئیاتی که مستقیما به پیشرانه شش‌سیلندر این مدل اشاره دارند. خطوط بدنه هم با فرم‌های تیز و زاویه‌دار، حال و هوایی شبیه جنگنده‌های پنهان‌کار ایجاد کرده‌اند.

همه چیز حول موتور شش‌سیلندر شکل گرفته است

برخلاف بسیاری از موتورسیکلت‌های مدرن که پیشرانه را زیر لایه‌های مختلف پنهان می‌کنند، در K۱۸ موتور به اصلی‌ترین عنصر طراحی تبدیل شده است.

این کانسپت از همان پیشرانه معروف ۱۸۰۰ سی‌سی شش‌سیلندر خطی BMW استفاده می‌کند، اما این بار کل ساختار موتور سیکلت حول آن طراحی شده است. پیشرانه تقریبا از هر زاویه‌ای قابل مشاهده است و طراحان عمدا آن را در مرکز توجه قرار داده‌اند.

بی‌ام‌و برای تاکید روی مفهوم «شش»، سراغ جزئیات جالبی رفته؛ از شش چراغ جلو گرفته تا شش ورودی هوا و شش خروجی اگزوز که همگی هماهنگ با ساختار موتور طراحی شده‌اند.

در بخش عقب، فرم بدنه حالتی کاملا غیرمعمول دارد. قاب‌های فیبرکربنی اطراف اگزوزها بیشتر شبیه کیف‌های جانبی آیرودینامیک هستند تا قطعات تزئینی معمول. بی‌ام‌و همچنین از پنل‌های آلومینیومی دست‌ساز استفاده کرده که برخی از آن‌ها بیش از دو متر طول دارند و به‌صورت یکپارچه شکل داده شده‌اند. در بخش فنی هم K۱۸ پر از ایده‌های عجیب و آینده‌نگرانه است. سیستم تعلیق هیدرولیکی با قابلیت تنظیم ارتفاع، سیستم خنک‌کننده فعال چراغ‌ها و رنگ‌آمیزی خاص الهام‌گرفته از اگزوزهای گداخته خودروهای فرمول یک، فقط بخشی از ویژگی‌های این کانسپت هستند.

کانسپت نمایشی با پیام برای آینده

BMW Motorrad تأکید کرده که Vision K۱۸ صرفا یک پروژه مفهومی تک‌نسخه است و برنامه‌ای برای تولید مستقیم آن وجود ندارد. با این حال، شرکت به‌وضوح اشاره کرده که زبان طراحی و فناوری‌های این مدل، روی موتورسیکلت‌های آینده تأثیر خواهند گذاشت.

در واقع K۱۸ بیشتر از آنکه یک محصول واقعی باشد، نوعی بیانیه طراحی از آینده BMW Motorrad محسوب می‌شود؛ آینده‌ای که در آن مرز میان هنر، فناوری و عملکرد بیش از همیشه کمرنگ خواهد شد.

فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای (فشرده) به شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۰۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

نوبت دوم

شرکت آب و فاضلاب شیراز

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی کیفی(فشرده)، عملیات ۱۴۰۰۰ متر لوله گذاری شبکه توزیع آب و نصب ۳۰۰ فقره انشعاب آب در روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک به شماره ۲۰۰۵۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۰۸ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۷ می‌باشد.
موضوع: عملیات ۱۴۰۰۰ متر لوله گذاری شبکه توزیع آب و نصب ۳۰۰ فقره انشعاب آب در روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک
۱- محل اجرا : شیراز- روستای کوشک بیدک، ظفرآباد و دهک
۲- مدت اجرا : ۱۲ (دوازده) ماه شمسی.
۳- محل اخذ اسناد مناقصه و عودت مدارک و مستندات تکمیل شده: سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)
۴- برآورد اولیه: ۱۴۰،۲۴۲،۶۳۵،۳۴۹ ریال
۵- تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۶- تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۷- تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه‌گر: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد
۸- تاریخ بازگشایی پاکت‌ها: مطابق زمانبندی اعلام شده در سامانه ستاد، محل برگزاری سالن مناقصات
۹- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:
آدرس شیراز- بلوار آیت‌ا... ربانی – بالاتر از کوچه ۱۷ - تلفن: ۸-۲۲۸۱۱۵۶-۰۷۱۳ (دبیرخانه شرکت)
۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس:۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام:۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه(www.setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه گر" موجود است.
۱۱- به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۲- مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی (فشرده) برگزار واعتبار آن از محل اعتبارطرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای (عمرانی) می‌باشد. پرداخت از طریق منابع نقدی،اسناد خزانه اسلامی و اوراق مالی اسلامی از جمله اوراق مرابحه صورت میگیرد.
۱۳- قیمت اسناد مناقصه: مطابق سامانه ستاد
۱۴- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۷ ۰۱۳ ۰۰۰ ۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و سیزده میلیون ریال) می‌باشد که می‌بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سیبا شماره ۴۰۰۱۱۱۴۳۰۷۱۴۴۸۳۲ بانک مرکزی بنام حساب تمرکز وجوه سپرده نزد خزانه شرکت آب و فاضلاب شیراز مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و شرایط ذکر شده در سامانه ستاد ارائه گردد.
۱۵-دستگاه نظارت: مجری طرح های بهره برداری و توسعه شبکه های آب در بخش روستاهای الحاقی
۱۶-اعتبار پیشنهادها: سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر
۱۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد درج شده است.
۱۸ - این آگهی در سامانه ستاد منتشر می‌شود.
*وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه www.setadiran.ir , http.//nww.ir , www.abfa-shiraz.com , http://iets.mporg.ir می‌باشد.
شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه‌و بودجه کشور در پایه ۵ یا بالاتر رشته آب بوده و مایل به شرکت در مناقصه میباشند میتوانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.
با توجه به ابلاغیه سازمان صنعت،معدن و تجارت به شماره ۴۱/۳۳۳۴۵ مورخ ۹۳/۱۰/۳۰ در خصوص الزام بکارگیری سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) ، مناقصات مربوط به معاملات با اعتبار منابع عمرانی، معاملات مندرج در آیین‌نامه فعالیت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، منحصرا در بستر سامانه ستاد انجام خواهد پذیرفت. لذا ضروری است، در سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir نیز عضویت داشته و پیشنهاد خود را از طریق این سامانه اعلام نمایند.
شرکت آب وفاضلاب شیراز
۱۲۶۳