



عکس نوشت



عکس: راه‌حله نامی حصاری/ایرنا

آیین «قارشیلماق حاجی لاردان» در میان ترکمن‌ها هم‌زمان با بازگشت حجاج

مطالعه بزرگ ۳۰ ساله: راز واقعی سلامت قلب فاش شد

سبک زندگی

پژوهشگران در بررسی داده‌های حدود ۳۰ ساله زنان و مردان آمریکایی دریافتند رژیم‌های غذایی سالم، چه کم‌چرب باشند و چه کم‌کربوهیدرات، زمانی می‌توانند از قلب محافظت کنند که بر پایه مواد غذایی باکیفیت و کم‌فرآوری‌شده بنا شده باشند. به گزارش رکتا، نتایج یک مطالعه گسترده روی نزدیک به ۲۰۰ هزار نفر نشان می‌دهد آنچه بیش از کاهش چربی یا کربوهیدرات برای سلامت قلب اهمیت دارد، کیفیت مواد غذایی مصرفی است. پژوهشگران در بررسی داده‌های حدود ۳۰ ساله زنان و مردان آمریکایی دریافتند رژیم‌های غذایی سالم، چه کم‌چرب باشند و چه کم‌کربوهیدرات، زمانی می‌توانند از قلب محافظت کنند که بر پایه مواد غذایی باکیفیت و کم‌فرآوری‌شده بنا شده باشند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، رژیم‌هایی که سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، چربی‌های مفید و منابع پروتئینی سالم هستند، با سلامت بهتر قلب و عروق ارتباط دارند. در مقابل، رژیم‌هایی که بخش عمده آن‌ها را غذاهای فرآوری‌شده، چربی‌های ناسالم و برخی پروتئین‌های حیوانی تشکیل می‌دهند، حتی اگر در دسته رژیم‌های کم‌چرب یا کم‌کربوهیدرات قرار گیرند، لزوماً برای قلب مفید نیستند.

کاهش خطر بیماری‌های قلبی

محققان مشاهده کردند افرادی که از رژیم‌های غذایی باکیفیت پیروی می‌کردند: سطح بالاتری از کلسترول خوب (HDL) داشتند.

میزان چربی خون آن‌ها کمتر بود.

شاخص‌های التهابی پایین‌تری داشتند.

کمتر در معرض ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب قرار می‌گرفتند.

بیماری عروق کرونر یکی از مهم‌ترین عوامل بروز حمله قلبی محسوب می‌شود.

پایان یک بحث قدیمی؟

سال‌هاست طرفداران رژیم‌های کم‌کربوهیدرات و کم‌چرب درباره برتری یکی بر دیگری بحث می‌کنند. اما این مطالعه نشان می‌دهد تمرکز صرف بر حذف چربی یا کربوهیدرات نمی‌تواند تضمین‌کننده سلامت باشد. پژوهشگران تأکید می‌کنند افراد می‌توانند با توجه به سلیقه، شرایط زندگی و نیازهای شخصی خود، الگوی غذایی متفاوتی انتخاب کنند؛ مشروط بر اینکه کیفیت مواد غذایی را در اولویت قرار دهند.

برای سلامت قلب چه بخوریم؟

متخصصان توصیه می‌کنند برای محافظت از قلب، مصرف این گروه‌های غذایی افزایش یابد:

سبزیجات و میوه‌های تازه

غلات کامل

حیوانات

مغزها و دانه‌های خوراکی

روغن زیتون و سایر چربی‌های سالم

ماهی و منابع پروتئینی کم‌چرب

همچنین بهتر است مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها و چربی‌های ناسالم محدود شود.

آگهی مناقصه عمومی

یک شرکت دولتی در نظر دارد نسبت به خرید ، اخذ خدمات و یا ساخت اقلام مشروحه ذیل ، از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط اقدام نماید. از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می شود از تاریخ درج آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه ، نقشه و مشخصات فنی به نشانی تهران ، کیلومتر ۲۵ جاده خاوران ، پاکدشت ، بعد از شهرک شهید مطهری ، شرکت دولتی ، معاونت بازرگانی(تلفن تماس جهت هماهنگی برای دریافت اسناد مناقصه(۰۲۱-۳۶۰۷۶۶۹۰)مراجعه نمایند . مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز کاری از ساعت ۸ صبح الی ۱۲:۰۰و از ساعت ۱۳ لغایت ۱۵:۳۰ خواهد بود و اسناد مناقصه را می بایست تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ به آدرس مذکور تحویل نمایند . استعلام های واصله واجد شرایط در روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۳/۲۶ راس ساعت ۱۳ عصر بازگشایی و بررسی خواهد شد . به پیشنهادهای فاقد امضاء ، مهر یا سپرده معتبر ، مخدوش و مشروط و پیشنهادات واصله بعد از مهلت مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.

❖ پرداخت هزینه آگهی مناقصه به عهده برنده ابرندگان مناقصه می باشد .

۱- خرید میلگرد آلومینیومی 2024 آنیل با قطر ۱۰۰ م.م به مقدار ۵۲،۰۰۰ کیلوگرم

۲- خرید لوله فولادی CK۱۵ با ابعاد 89*73/8 به مقدار ۲۹،۰۰۰ کیلوگرم

۳- خرید قطعه با کد W863650 به تعداد ۲،۴۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۴- خرید قطعه با کد W863606 به تعداد ۸۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۵- خرید قطعه با کد W863647 به تعداد ۲۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۶- خرید ۳ کد قطعه (قطعه با کد W863644+قطعه با کد W863646+قطعه با کد W863669)به تعدادهرکدام ۲۱۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۷- لوله آلومینیومی فورج شده با کد W880381 به تعداد ۷،۰۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۸- ماشینکاری لوله آلومینیومی با کد W880132 به تعداد ۹،۰۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۹- خرید قطعه با کد W880637 به تعداد ۶،۵۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۱۰- خرید قطعه با کد W880635 به تعداد ۵،۰۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

۱۱- فلورفم لوله آلومینیومی با کد W880001 به تعداد۷۰۰۰ عدد مطابق نقشه و پیوست فنی

شناسه : ۲۱۹۶۰۳۲ م الف : ۶۸۸



عنوان پروژه: بکارگیری ۷۰ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری

کارفرما: شهرداری زاهدان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهرداری زاهدان در نظر دارد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت پروژه : " بکارگیری ۷۰ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری"را به شرکت های دارای گواهینامه تایید صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دارای پروانه کسب از اتحادیه حمل و نقل بار و مسافر واگذار نماید .کلیه مراحل برگزاری تجدید مناقصه از دریافت اسناد تجدید مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت درتجدید مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ می باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۱ تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ به متقاضیان ارائه میگردد، ضمنا به منظور دریافت اسناد مناقصه مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ریال به حساب شماره ۱۹۹۴۱۰۱۹۹۴۱۰۰ بانک تجارت به نام درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان واریز گردد.

- **نام و نشانی مناقصه گزار:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی - کدپستی: ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن : ۷-۳۳۲۲۴۰۶۴ - ۵۴
- مدت انجام خدمات دوازده (۱۲) ماه شمسی می باشد.

موضوع (پروژه)	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	محل تامین اعتبار	زمان تحویل پیشنهادها	محل و زمان بازگشایی پاکات
" بکارگیری ۷۰ دستگاه خودرو سواری به همراه راننده جهت انجام امورات اداری	۲۹۹/۸۸۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۱۴/۹۹۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال	درآمدهای عمومی شهرداری	حداکثر تا ۰۸:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷	ساعت ۰۹:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ در محل سالن کنفرانس شهرداری واقع در خیابان آزادی

ارائه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به یکی از دو روش ذیل میباشد که بایستی در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود:

۱- ضمانت نامه معتبر بانکی مطابق بند (الف) آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۰۲/۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیأت وزیران به نفع کارفرما (مطابق کاربرگ شماره یک) باشد.تاریخ اخذ ضمانت نامه معتبربانکی از تاریخ آخرین مهلت فروش اسناد تا تاریخ تسلیم پیشنهادات در نظرگرفته شود. مدت اعتبار تضمین فوق باید حداقل سه ماه بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد.

۲- در صورت واریز وجه نقد به شماره حساب سپرده شهرداری به شماره ۰۱۵۰۳۶۲۰۱۵۰۰ بانک تجارت شعبه زاهدان.

دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و پاسخگویی به سوالات و ابهامات توسط مدیریت حقوقی و امورقراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین (ع)-مجمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۲۱۳۱۸۰انجام میگردد.

• **محل تسلیم پیشنهادهای تکمیل و لاک و مهر شده:** علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پوشه ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم به ذکر است پاکت الف بصورت لاک و مهر شده به دبیر خانه شهرداری مرکزی زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل گردد.

• **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** مرکز تماس ۰۲۱-۴۱۹۳۴ - ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شهرداری زاهدان

آگهی مزایده عمومی یک مرحله ای
شماره ۱۴۰۵/۰۲



نوبت دوم

شرکت آب وفاضلاب استان کهگیلویه وبویراحمد به آدرس یاسوج انتهای بلوار۴۵ متری ارم تلفن ۰۷۴-۳۳۳۴۱۱۱۹ شناسه ملی ۰۸۶۱۹۷۰۲۱۰ کد اقتصادی ۴۱۱۱۳۳۵۹۵۱۵۵ و کدپستی ۷۵۹۱۷۵۷۸۷۷ در نظر دارد براساس قانون برگزاری مزایده، اموال مستعمل و بلااستفاده خود را طبق صورتجلسه هیئت مدیره شرکت از طریق مزایده عمومی و با شرایط اعلام شده به فروش برساند، متقاضیان میتوانند از تاریخ درج آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز اسناد مزایده را از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir دریافت و اسناد خود را از طریق سامانه تدارکات دولت(ستاد) ارسال نمایند.

کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد شرکت کنندگان و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد، شرکت کنندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

۱- موضوع مزایده:

ردیف	شرح کالا	واحد	قیمت پیشنهادی واحد طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری (به ازای هر کیلو گرم) (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	الکترو موتور شناور مستعمل در توانهای مختلف	کیلو گرم	۵/۸۰۰/۰۰۰	۱۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	الکترو موتور شناور مستعمل در توانهای مختلف	کیلو گرم	۴/۰۶۰/۰۰۰	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	پمپ شناور مستعمل در توانهای مختلف	کیلو گرم	۱/۷۴۰/۰۰۰	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

۲-زمان بازدید متقاضیان از اقلام مورد نظر :از ساعت ۸ صبح تا ۱۳.

۳-مدت و نحوه بازدید بمدت ۷ روز کاری به استثنای روزهای تعطیل و محل بازدید شرکت های آب و فاضلاب در سطح استان طبق لیست کارشناس رسمی دادگستری، بازدید عموم آزاد می باشد.

۴-سپرده تضمین شرکت در مزایده طبق جدول بند ۱ آگهی با اعتبار سه ماه شمسی.

۵-شرکت کنندگان مجاز به انتخاب اقلام مورد نظر با بالاترین قیمت پیشنهادی و بالاتر از قیمت پایه می باشند و به قیمت های پایین تر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶-شرکت کنندگان موظف به بازدید از اقلام مورد نظر می باشند و بازدید به منزله اطلاع دقیق از شرایط موجود اقلام می باشد و بعد از برنده شدن هیچگونه اعتراضی وارد نمی باشد ، سایر شرایط مطابق اسناد مزایده میباشد.

۷-مدت دریافت اسناد مزایده: طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۸-مهلت ارایه پیشنهادها: طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۹-زمان بازگشایی پاکتها: طبق اطلاعات درج شده در سامانه ستاد ایران

۱۰-هزینه درج آگهی و اصلاحات احتمالی و همچنین هزینه انتشار در سایت ستاد و هزینه نظریه کارشناس رسمی دادگستری، هزینه روزنامه، مالیات برارزش افزوده و سایر هزینه های مترتب بر مزایده به عهده برنده مزایده میباشد.

۱۱- مزایده اقلام موصوف با وضع موجود توسط کانون کارشناسان دادگستری قیمت گذاری شده است.

۱۲-بازگشایی پاکت های مزایده با هر تعداد شرکت کننده صورت می گیرد.

۱۳-به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آنها و پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقرر فراخوان واصل می شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۴-سپرده تضمین شرکت در مزایده به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی و فیش نقدی می باشد و تضمین باید بصورت فیزیکی در بازه زمانی اعلام شده در سامانه ستاد تحویل دبیرخانه این شرکت گردد.

۱۵-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده مندرج است.

۱۶-اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه مرکز تماس۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نامه ۸۵۱۹۳۷۶۸

۸۸۹۶۹۷۳۷-

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲

دفتر امور قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد