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 نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
چهارشنبه / ۲۰ خرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۹۲
۲۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۷ - ۱۰ ژوئن ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

سبک زندگی

سدیم صرفاً در نمکدان نیست:

شما بیشتر از چیزی که فکر می‌کنید، سدیم مصرف می‌کنید!

نمک پنهان یکی از مهم‌ترین مشکلات تغذیه مدرن است. بسیاری از مردم بدون اینکه متوجه باشند، روزانه چند برابر مقدار توصیه‌شده سدیم مصرف می‌کنند. کنترل نمک، فقط کنار گذاشتن نمکدان نیست؛ بلکه شناخت غذاهای فرآوری‌شده است.

به گزارش خبرآنلاین، بیشتر مردم تصور می‌کنند اگر غذایشان خیلی شور نباشد، احتمالاً نمک زیادی مصرف نمی‌کنند. اما متخصصان تغذیه می‌گویند بخش بزرگی از سدیمی که وارد بدن می‌شود، در غذاهایی پنهان است که حتی طعم شور واضحی ندارند.

در واقع، دشمن اصلی سلامت قلب فقط نمکی نیست که روی غذا می‌ریزیم؛ بلکه نمکی است که از قبل داخل محصولات صنعتی و فرآوری‌شده وجود دارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیشترین سدیم مصرفی مردم معمولاً از این غذاها تأمین می‌شود: نان، پنیر، سس‌ها، غذاهای آماده، فست‌فودها، کنسروها. و حتی غلات صبحانه. بعضی از این محصولات اصلاً طعم خیلی شور ندارند، اما برای افزایش ماندگاری، بهبود بافت و تقویت طعم مقدار زیادی سدیم به آن‌ها اضافه می‌شود.

چرا سدیم زیاد خطرناک است؟

سدیم باعث می‌شود بدن آب بیشتری نگه دارد. این موضوع می‌تواند فشار روی رگ‌ها و قلب را افزایش دهد. مصرف بیش از حد نمک با فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکته و مشکلات کلیوی ارتباط مستقیم دارد.

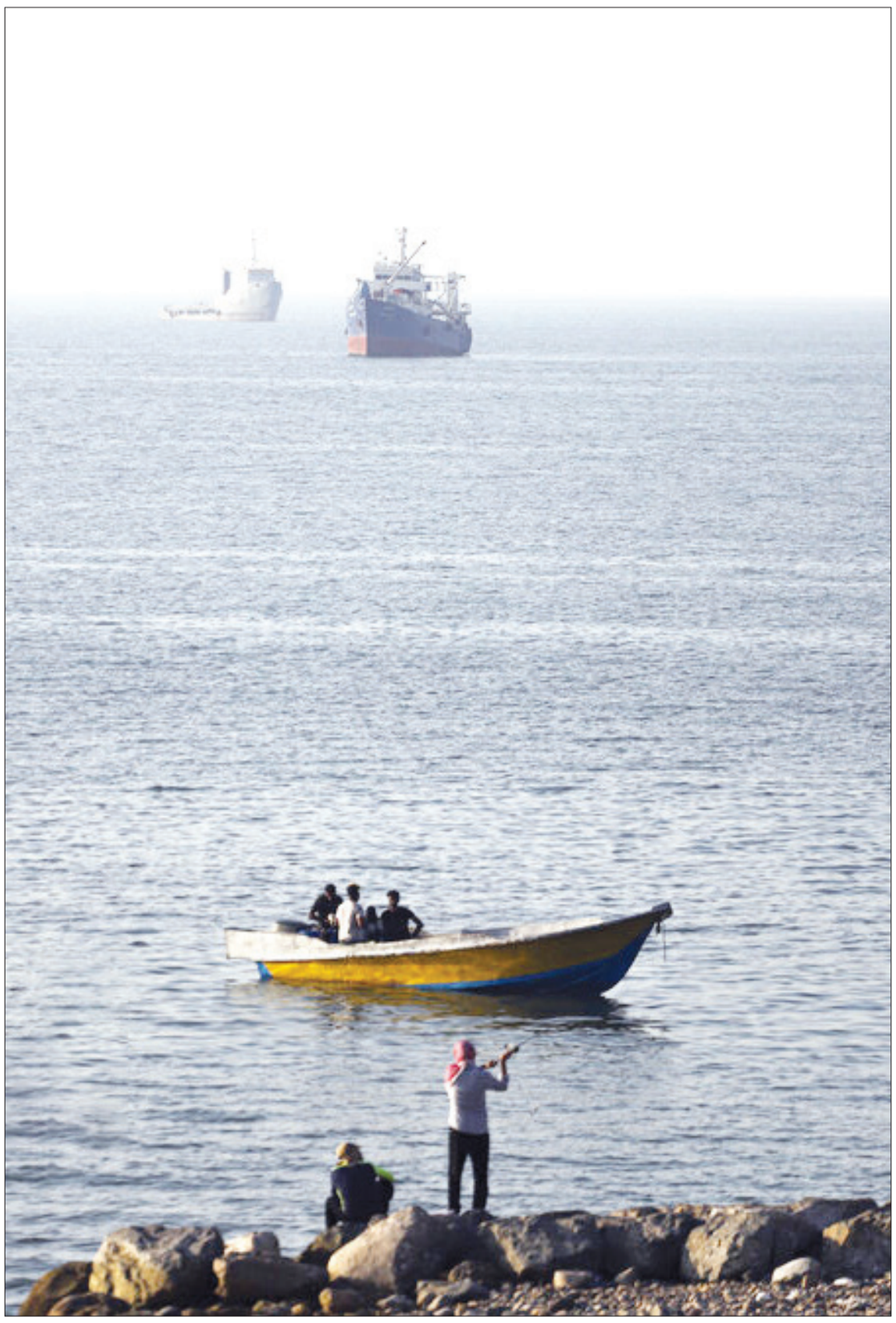
ذائقه ما به نمک عادت می‌کند

هرچه بیشتر غذاهای پرنمک بخوریم، مغز و زبان به آن عادت می‌کنند. در نتیجه، غذاهای معمولی کم‌مزه به نظر می‌رسند و بدن به سدیم بیشتری نیاز پیدا می‌کند. به همین دلیل، کاهش نمک باید تدریجی باشد تا ذائقه فرصت سازگاری پیدا کند.

برچسب مواد غذایی را جدی بگیرید

متخصصان توصیه می‌کنند هنگام خرید، میزان سدیم روی بسته‌بندی مواد غذایی بررسی شود. بسیاری از محصولات «سالم‌نما» هم ممکن است سدیم بالایی داشته باشند.

عکس‌نوشت



«تنگه هرمز» صد روز پس از آغاز جنگ رمضان

عکس: امیرحسین خورگویی / ایسنا

ویترین

عاشقانه‌ای از مسعود فروتن

«میترا هستم» نوشته مسعود فروتن منتشر شد.

به گزارش ایسنا، مسعود فروتن پس از انتشار «صندوقچه»، «عزیزجون» و «بانوی زیبای من» اثر جدیدی را با عنوان «میترا هستم» در انتشارات بدرقه جاودان منتشر کرد. به گفته ناشر، مسعود فروتن در «میترا هستم» نیز راوی زنان قدرتمند ایرانی است و در این باره آورده است: «قصه را همانند همیشه از زبان زن قهرمان قصه‌اش با چیرگی منحصر به فردی روایت می‌کند. پس از خواندن قصه سلیمه در کتاب «عزیزجون» حکایت زنی که به تنهایی بار یک خانواده را به دوش می‌کشد و دنبال کردن ماجرای عشق خانم بازیگر در کتاب «بانوی زیبای من» که تسلیم عرف و آداب زمانه خویش می‌شود و از عشقش دست می‌کشد، «میترا هستم» را به رشته تحریر در می‌آورد. فروتن در کنار طنازی‌های قلمش در باب آداب و رسوم، مثل‌ها، عادات زمان قدیم ایران که قند پهلوی تمامی آثارش است، با آشنایی‌زدایی از هویت زنان ایرانی در زمان قدیم، آن‌ها را سکاندار و معمار زندگی‌های ایرانی معرفی می‌کند.»

در واقع فروتن زمان قدیم را در قلمش نوازش می‌کند، آرایش می‌کند و به رشته تحریر در می‌آورد و شاید خالی از لطف نباشد که بگوییم، فروتن زیبا دیدن را با قلمش آموزش می‌دهد.»

آگهی نوبت دوم(تمدید مواعد زمانی) تجدید ارزیابی کیفی لیست کوتاه فراخوان اجرای پروژه مقاوم سازی ساختمان مرکزی سازمان

وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات
سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی در نظر دارد فراخوان با موضوع " اجرای پروژه مقاوم سازی ساختمان مرکزی" را به شماره (سیستمی) ۲۰۰۵۰۰۳۰۵۱۰۰۰۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان، بارگذاری پاکت ارزیابی کیفی تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد تمدید زمانی فراخوان:

- مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰

- مهلت ارسال پاسخ استعلام: تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۸

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

خیابان شریعتی، پایین‌تر از پل سید خندان، روبروی خیابان شهید قندی ورودی هفده پردیس وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات ، سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

شماره تماس اداره خرید و قراردادها: ۸۹۶۶۲۵۲۹ و ۸۹۶۶۲۵۸۳- ۰۲۱ و شماره تماس واحد فنی: ۸۹۶۶۲۵۰۸-۰۲۱

WWW.CRA.IR

شناسه : ۲۲۰۰۶۷۴ م الف : ۷۵۶

۱۸۳۵

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)

نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

موضوع: مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره خ‌ن‌م/۱۴۰۴/۷۱۴ مربوط به خرید ۲ قلم لوله "TUBING 7" & 4-1/2 به همراه ۶ قلم انواع PUP JOINT مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104160

شماره سامانه ستاد: ۲۰۰۵۰۹۳۲۲۱۰۰۰۰۲۵

شرکت نفت مناطق مرکزی ایران در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به صورت مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) به شرکت‌های واجد شرایط، واگذار نماید.

الف) شرح مختصر کار

خرید ۲ قلم لوله "TUBING7"& 4-1/2 به همراه ۶ قلم انواع **PUP JOINT** مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104160

ب) مدت و محل اجرای قرارداد

مدت قرارداد: حداکثر ۲۷۳ روز (طبق پیشنهاد فنی مناقصه‌گر برنده) پس از ابلاغ سفارش به فروشنده (طبق جدول زمان‌بندی نیاز خریدار) می‌باشد.

محل تحویل: استان فارس، شهرستان فراشبند، به سمت پالایشگاه فراشبند، منطقه عملیاتی دالان، انبار کالای حفاری شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

ج) شرایط و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه (الزامی)

ارائه مدارک استعلام ارزیابی کیفی من جمله شرایط و مدارک اعلام شده زیر جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

۱- داشتن شخصیت حقوقی و ارائه مدارک ثبت شرکت شامل: آگهی تأسیس شرکت در روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات، کُد اقتصادی و شناسه ملی شرکت، آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و نمابر (فکس).

۲- داشتن صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال مالی ۱۴۰۳ یا ۱۴۰۴ و ارائه مدارک جهت ارزیابی توان مالی.

۳- ثبت‌نام در سامانه جامع تجارت ایران (جام) به نشانی **NTSW.IR** به منظور فراهم نمودن امکان استعلام و تعیین اصالت صورت‌های مالی حسابرسی شده مناقصه‌گران از سامانه پردیس.

۴- حضور در فهرست بلند منابع واحد دستگاه مرکزی وزارت نفت (**AVL**) طبق سامانه **SAKHT.IOIV.IR** برای کالای موضوع مناقصه.

۵- داشتن توانائی ارائه ضمانت‌نامه بانکی به مبلغ ۱۵۵٫۱۱۰٫۷۱۳٫۱۰۸ ریال به عنوان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه).

۶- عضویت در سامانه ستاد و داشتن گواهی امضای الکترونیکی و تکمیل فرم استعلام ارزیابی کیفی موجود در سایت **WWW.SETADIRAN.IR**

۷- قیمت‌ها می‌بایست متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت ارائه گردد.

د) مهلت و محل مراجعه متقاضیان

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه، تأیید فهرست مناقصه‌گران دارای صلاحیت، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس **WWW.SETADIRAN.IR** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. شماره تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۰۲۱-۱۴۵۶ و اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام در سایر شهرستانها در سامانه **WWW.SETADIRAN.IR** بخش ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه‌گر موجود است.

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سامانه ستاد تا ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ و آخرین مهلت ثبت و بارگذاری اطلاعات فراخوان و اطلاعات مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی این مناقصه تا ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۰ می‌باشد.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن ۸۷۵۲۴۴۲۲-(۰۲۱) (تدارکات کالا) تماس حاصل نمایند.

شناسه : ۲۱۹۹۵۷۱

روابط عمومی شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

۱۸۳۴

آگهی فراخوان شرکت فولاد مبارکه اصفهان

گروه فولاد مبارکه

ردیف	نوع آگهی	شماره آگهی	موضوع	مهلت ارسال مدارک
۱	مناقصه عمومی (یک مرحله ای)	۴۸۶۳۷۳۴۸	انجام عملیات تعمیرات و نگهداری از جرثقیلهای سقفی و دروازه ای ، نیم دروازه ای و منوریل و ... ناحیه نورد گرم فولاد مبارکه	۱۴۰۵/۰۳/۳۰

جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فراخوان های عمومی ارزیابی کیفی مناقصات و مزایدات به وبسایت شرکت به نشانی **www.msc.ir** قسمت مناقصات مراجعه و طبق راهنمای موجود نسبت به انتخاب فراخوان مورد نظر اقدام نمائید. اطلاعات سایر فراخوانها از طریق سایت شرکت و صفحه رسمی فراخوان های شرکت در شبکه های اجتماعی به نشانی **@Ads_msc** قابل دسترس می باشد.

۱۴۰۵-۰۹

مدیریت ارتباطات و برند سازمانی گروه فولاد مبارکه

۱۸۴۵

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره MS05/07 تحت عنوان انجام خدمات عایقکاری و نصب ایزوگام بر روی سطوح صاف وشیبدار در تعدادی از منازل سازمانی و اماکن عمومی شرکت در شهر مهاجران

شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند
(سهامی عام)

شرکت پالایش نفت امام خمینی(ره) شازند در نظر دارد خدمات موضوع صدرالاشاره را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای مطابق اسناد مناقصه به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر و شرایط شرکت در مناقصه ذیل به سایت اینترنتی شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره) شازند به آدرس **WWW.IKORC.IR** مراجعه نمایند.

۱- موضوع مناقصه :

الف) شرح مختصر:

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مدت قرارداد	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)
۱	MS05/07	انجام خدمات عایقکاری و نصب ایزوگام بر روی سطوح صاف وشیبدار در تعدادی از منازل سازمانی و اماکن عمومی شرکت در شهر مهاجران	۶ ماه شمسی	۱,۱۲۵,۰۰۰,۰۰۰

ب) تضمین مورد قبول شامل : ضمانتنامه بانکی / چک تضمینی / چک بین بانکی / واریز وجه نقد .

ج) مناقصه گزار در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادها بدون آنکه محتاج به ذکر دلیل باشد مختار است.

د) دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری برای متقاضیان الزامی است. ضمنا برنده می تواند با تایید کارفرما،تمام بخش اجرا را به شرکت دارای گواهی مذکور واگذار نماید.

۲) اشخاص واجد شرایط میتوانند ، جهت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی مناقصه بر اساس تاریخ های مندرج بشرح ذیل به آدرس اینترنتی فوق الذکر مراجعه و پس از دریافت اسناد و مطالعه آن، مستندات ارزیابی کیفی مورد نظر را در قالب یک فایل با نام موضوع مناقصه در قالب لوح فشرده و طبقه بندی شده بشرح مصرحه در فرم ارزیابی کیفی در مهلت مقرر به آدرس مندرج در ذیل آگهی فراخوان تحویل و یا ارسال نمایند. بدیهی است پیشنهاد هایی که با شرایط مندرج در فراخوان اختلاف داشته باشند و یا بعد از مهلت مقرر در متن فراخوان ارسال گردند ترتیب اثر داده نخواهد شد. ضمنا پس از مراحل ارزیابی کیفی متقاضیان ، از شرکتهای واجد شرایط تایید شده جهت ادامه فرآیند مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد.

۳) مهلت ارسال تقاضا (اعلام آمادگی)و دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی:

۳-۱- مهلت ارسال تقاضا و دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷

۳-۲- آخرین مهلت ارسال اسناد استعلام ارزیابی کیفی: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۰

۴) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره)شازند واقع دراستان مرکزی- اراک- کیلومتر ۲۰جاده بروجرد- ساختمان مرکزی- طبقه سوم- امورپیمانها

شماره تلفن ۰۸۶-۳۳۴۹۱۰۹۸

شماره نمابر ۰۸۶-۳۴۱۶۶۰۸۴

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پالایش نفت امام خمینی (ره)شازند

۱۸۴۷

فراخوان مزایده عمومی و یک مرحله ای فروش یک دستگاه خودرو سواری

نوبت دوم

شناسه : ۲۲۰۲۴۱۰

دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء بهبهان

دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء بهبهان

دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء بهبهان در نظر دارد مزایده عمومی و یک مرحله ای **یک دستگاه خودرو سواری پژو پارس مدل سال ۱۳۹۲** (با جزئیات مندرج در اسناد مزایده) به شماره فراخوان ۱۰۰۵۰۰۵۳۳۱۰۰۰۰۰۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.Setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

تاریخ انتشار مزایده در سامانه: ساعت ۸:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ می باشد.

آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مزایده از سامانه: ساعت ۱۷:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۶

تاریخ بازدید: از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱ (روزهای اداری از ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۲:۰۰)

آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۷:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۱ (از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۸:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۳

زمان اعلام به برنده: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵

مبلغ پایه مزایده: قیمت اعلامی از سوی کارشناس رسمی دادگستری می باشد که در جلسه بازگشایی پاکت ها اعلام میگردد.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ضمانت نامه معتبر بانکی،چک تضمین شده بانکی یا واریز نقدی به شماره حساب سپرده دانشگاه به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال .

پرداخت هزینه انتشار آگهی مزایده بر عهده برنده می باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مزایده گزار: الف: آدرس: خوزستان، بهبهان، ابتدای جاده دیلم ، دانشگاه صنعتی خاتم الانبیا، بهبهان، واحد حقوقی دانشگاه به شماره تماس ۰۶۱-۵۲۷۳۱۳۷۴

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱-۴۱۹۳۴

دانشگاه صنعتی خاتم الانبیاء بهبهان