روزنامه صبح ایران
ابتکار
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
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
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

سبک زندگی

تغذیه سالم یعنی حذف کامل خوراکی‌های مورد علاقه؟!

تغذیه سالم، یکی از مهمترین پایه های حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بیماری ها به شمار می رود، امروزه با تغییر سبک زندگی، افزایش مصرف غذاهای آماده و کم تحرکی، بسیاری از بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، چاقی، فشارخون بالا، بیماری های قلبی و برخی سرطان ها شیوع بیشتری پیدا کرده اند.

در چنین شرایطی، آگاهی مردم نسبت به اصول تغذیه سالم، می تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت فردی و اجتماعی داشته باشد، چرا که تغذیه سالم، سرمایه ای برای سلامت جامعه است.

دکتر مهسا نخعی، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در سلسله گفتگوهای ایسنا با موضوع اصول تغذیه سالم معتقد است: یکی از مهم ترین اصول تغذیه سالم، رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی است، هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند تمام نیازهای بدن را تامین کند. بنابراین لازم است، افراد، از گروه های مختلف غذایی به میزان مناسب استفاده کنند.

وی گفت: باید توجه داشت که تغذیه سالم، به معنای حذف کامل خوراکی های مورد علاقه نیست، بلکه هدف اصلی، ایجاد تعادل، تنوع و انتخاب آگاهانه مواد غذایی است، با رعایت اصول ساده ی تغذیه، می توان از بسیاری از بیماری ها پیشگیری کرد و کیفیت زندگی را افزایش داد.

نخعی افزود: مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها، غلات کامل، لبنیات کم چرب، حبوبات، مغزیجات و منابع پروتئینی سالم مانند ماهی، مرغ و تخم مرغ، می تواند بخش زیادی از نیازهای تغذیه ای بدن را تأمین کند. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تأکید کرد: در مقابل، مصرف بیش از اندازه غذاهای پرچرب، سرخ کردنی، نوشابه ها، فست فودها و خوراکی های حاوی قند و نمک زیاد، خطر ابتلا به بیماری های مزمن را افزایش می دهد.

وی ادامه داد: در سالهای اخیر، مصرف غذاهای فرآوری شده در بسیاری از خانواده ها افزایش یافته و همین موضوع، زمینه ساز بروز اضافه وزن و چاقی در کودکان و بزرگسالان شده است.

آگهی مناقصه (نوبت :اول)

• مشخصات مناقصه :

نام مناقصه گزار	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین
شرکت ملی حفاری ایران	۲۰۰۵۰۹۳۹۸۵۰۰۰۲۵۷	تامین بخشی از نیروی انسانی تخصصی مورد نیاز مدیریت خدمات سیالا ت حفاری	۱۰/۵۵۸/۱۴۸/۰۰۰/۰۰۰	۲۱۵/۵۶۱/۴۸۰/۰۰۰

روش ارزیابی : بر اساس کسب حداقل امتیاز مربوط به معیارهای موجود در استعلام های ارزیابی کیفی که توسط متقاضیان شرکت در مناقصه تکمیل می شود، انجام می گردد.(حداقل امتیاز ۵۰)
تحویل اسناد به شرکت: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir و اصل ضمانت نامه به آدرس اهواز- بلوار پاسداران بالاتر از میدان فرودگاه – شرکت ملی حفاری ایران – ساختمان پایگاه عملیاتی – طبقه اول پارت B – اتاق ۱۰۷- دبیرخانه کمیسیون مناقصات- شماره تماس ۳۴۱۰۰۰۰۰ – ۳۴۱۴۸۵۸۰-۰۶۱
تاریخ شروع دریافت اسناد : توزیع اسناد از چاپ آگهی آغاز شده و تا ۸ روز پس از آن ادامه خواهد داشت .از روز سه شنبه مورخ (۱۴۰۵/۰۳/۲۶) لغایت روز.سه شنبه مورخ (۱۴۰۵/۰۴/۰۲)
آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام : آخرین روز دریافت اسناد. روز سه شنبه مورخ (۱۴۰۵/۰۴/۱۶)

انواع تضامین قابل قبول : ضمانتنامه بانکی(به جز ضمانتنامه بانک پاسارگاد که مورد قبول نمی باشد) و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز فعالیت از بانک مرکزی اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت ملی حفاری ایران (شماره شبا IR ۳۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶) و سایر تضمین های معتبر در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹ ت / ۱۲۳۴۰۲ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ مورد قبول و پذیرش می باشد.	مدت اعتبار پیشنهاد/ تضمین : ۰۹۰ روز (برای یک بار در سقف مدت اعتبار اولیه قابل تمدید باشد)

• کانال های اطلاع رسانی شرکت ملی حفاری ایران www.nidc.ir http://sapp.ir/nidc_pr
• شناسه آگهی : ۲۳۰۶۲۷۵ روزنامه ابتکار
• تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۰۳/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۰۳/۲۷

شرکت ملی حفاری ایران – اداره قراردادها
۱۹۹۵

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شماره ۱۴۰۵/۰۶

نوبت اول

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 ۴۱۱۱۳۳۵۹۵۱۵۵ 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	قرارداد تامین نیرو (پرسنل نگهداری، تعمیرات، بهره برداری و حفاظت از تاسیسات تصفیه خانه آب شرب) درسال ۱۴۰۵	بویر احمد	اعتبارات جاری شرکت	۵۶/۹۲۷/۰۱۶/۱۶۸	رتبه خدماتی نیروی انسانی	۲/۸۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه

۱) مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ تا ساعت ۱۸ مورخ ۰۲/ ۱۴۰۵/۰۴
۲) آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهادها: ساعت ۱۴ مورخ ۱۴/ ۱۴۰۵/۰۴
۳) زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح، مورخ ۱۵/ ۱۴۰۵/۰۴
۴) مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه شمسی از تاریخ آخرین مهلت ارائه پیشنهاد.
۵) بازگشایی پاکتهای مناقصه با ۳ 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، فاقدسپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتراز میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و پیشنهاداتی 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۲۷

دفتر امورحقوقی و قراردادهای شرکت آب وفاضلاب استان کهگیلویه و بویراحمد

((آگهی دعوت))

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت بام شهر هفتم (سهامی خاص) به شناسه ملی: ۱۰۱۰۱۹۵۶۸۹۶ دعوت می شود راس ساعت ۱۴ روز ۱۴۰۵/۰۴/۰۸ جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
۱- تغییر نشانی دفتر مرکزی شرکت و اصلاح ماده مربوطه در اساسنامه
۲- اتخاذ هر گونه تصمیمی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد .

هیئت مدیره شرکت
۱۹۶۴

آگهی تحدید حدود اختصاصی در اجرای قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به پلاک ۱۱ . ۲۱۰۴

نظر به اینکه آقای غلام محمد دهدارپور فرزند خلیفه تقاضای صدور سند مالکیت در ششدانگ یک قطعه زمین زراعی به مساحت ۲۲۰۸۲.۷۹ متر مربع به پلاک ۲۱۰۴ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در قطعه ۱ بخش ۳ اراضی سوق خریداری از زارع صاحب نسق خانم گوهر رضویان در اجرای قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی را نموده است. لذا به منظور اطلاع عموم ، آگهی تحدید حدود اختصاصی ملک با توجه به اختیارات ماده ۱۴ قانون تعیین تکلیف در یک نوبت و در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار منتشر میگردد. متعاقبا عملیات تحدید حدود و نقشه برداری در ساعت ۸ صبح مورخ ۱۶ . ۰۴ . ۱۴۰۵ در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد شد . اعتراض به حدود با توجه به ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت سی (۳۰) روز در محل اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان کهگیلویه پذیرفته میشود. لازم به ذکر است چنانچه تاریخ تحدید حدود مصادف با تعطیلات گردد. عملیات تحدید حدود در ساعت مندرج در متن آگهی و در اولین روز کاری بعد از تعطیلات با رعایت مفاد قانونی فوق الاشاره ، صورت میپذیرد تاریخ انتشار: ۱۴۰۵.۰۳.۲۶

علیدوست یاری زاده
رئیس ثبت اسناد و املاک دهدشت

نوبت دوم

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای خرید خدمات تخصصی از بخش غیر دولتی

سازمان بهزیستی کشور

جهت مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰

اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد با استناد به اجرای ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری و آئین نامه اجرایی آن بکار گیری نیروی انسانی به صورت خرید خدمات تخصصی (مشاوره ای و روانشناختی مرتبط با مرکز مشاوره تلفنی ۱۴۸۰) از بخش غیر دولتی خود را از طریق مناقصه عمومی در بستر سامانه تدارکات الکترونیک دولت به پیمانکاران واجد شرایط به آدرس الکترونیکی https:// setadiran.ir واگذار نماید.

۱-مبلغ برآورد هزینه :
مبلغ ۳۷/۱۷۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال که از محل اعتبارات ابلاغی تامین می گردد و مکان اجرا مطابق شرایط و ضوابط و دستورالعمل در تمامی شهرستان های استان می باشد.
۲-مدت پیمان:
۱۴۰۵/۰۳/۰۱ لغایت ۱۴۰۶/۰۲/۳۱ به مدت ۱۲ ماه شمسی مطابق با عقد قرار داد قانونی.
۳-تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:
ارائه اصل ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۱/۸۵۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال که می بایست در سامانه الکترونیکی دولت بارگذاری و اصل آن بصورت فیزیکی از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۳ عصر تحویل دفتر حراست اداره کل بهزیستی استان گردد.
۴-زمان دریافت اسناد مناقصه:
از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۲۸ در بستر سامانه به مدت چهار روز کاری
۵- زمان بارگذاری،اصلا ح و ارسال پیشنهادات واسناد در بستر سامانه:
از تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۴ به مدت ۱۰ روز کاری
۶-زمان تشکیل کمیسیون مناقصه و بازگشایی پاکات روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵
۷-هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی اداره کل بهزیستی – استان کهگیلویه و بویراحمد

نوبت دوم

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید خدمات تخصصی از بخش غیر دولتی

سازمان بهزیستی کشور

جهت مراکز اورژانس اجتماعی

اداره کل بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد با استناد به اجرای ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری و آئین نامه اجرایی آن بکار گیری نیروی انسانی به صورت خرید خدمات تخصصی (مددکاری ،روانشناسی ،مشاوره ،مراقبتی و سایر خدمات مرتبط با اورژانس اجتماعی) از بخش غیر دولتی خود را از طریق مناقصه عمومی در بستر سامانه تدارکات الکترونیک دولت به پیمانکاران واجد شرایط به آدرس الکترونیکی https:// setadiran.ir واگذار نماید.

۱-مبلغ برآورد هزینه :
مبلغ ۳۵۵/۸۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال که از محل اعتبارات ابلاغی تامین می گردد و مکان اجرا مطابق شرایط و ضوابط و دستورالعمل در تمامی شهرستان های استان می باشد.
۲-مدت پیمان:
۱۴۰۵/۰۳/۰۱ لغایت ۱۴۰۶/۰۲/۳۱ به مدت ۱۲ ماه شمسی مطابق با عقد قرار داد قانونی.
۳-تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:
ارائه اصل ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۱۷/۷۹۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال که می بایست در سامانه الکترونیکی دولت بارگذاری و اصل آن بصورت فیزیکی از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۳ عصر تحویل دفتر حراست اداره کل بهزیستی استان گردد.
۴-زمان دریافت اسناد مناقصه:
از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۲۸ در بستر سامانه به مدت چهار روز کاری
۵- زمان بارگذاری،اصلا ح و ارسال پیشنهادات واسناد در بستر سامانه:
از تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۱۴ به مدت ۱۰ روز کاری
۶-زمان تشکیل کمیسیون مناقصه و بازگشایی پاکات روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۵
۷-هزینه درج دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی اداره کل بهزیستی – استان کهگیلویه و بویراحمد