



مناقصه مزایه

۶ عامل تأثیرگذار در اجرای صحیح قانون برگزاری مناقصات



تضعیف ریال با افزایش نقدینگی کشور در دوران رکود

بی پولی بانک ها و ۱۱۲۲ تریلیون نقدینگی!

دولت باید از حوزه نشر خارج شود



آلودگی هوا معادن پایتخت را تعطیل می کند



چشم اندازی رویایی رامسر



عبادت رهبر معظم انقلاب از آیت... موسوی اردبیلی



رهبر معظم انقلاب صبح دیروز با حضور در یکی از بیمارستان های تهران، از آیت... موسوی اردبیلی عبادت کردند. به گزارش مناقصه مزایده از پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری، رهبر انقلاب اسلامی در این عبادت ضمن دعا برای آیت... موسوی اردبیلی، از اقدامات انجام شده برای معالجه ایشان مطلع شدند.

از فرش قرمز واردات تاجاده سنگلاخ تولید

مجتبی قدیری

چند سالی است که رسانه ها با دقت بر روی مدار وارداتی در گمرک، اخبار جالبی را چاپ و منتشر می کنند. خبر واردات دستنه بیل، سنگ پا، سنجاق قفلی، اسپریم گاو، پفیل، غذای سنگ و گربه و... هزاران اقلام عجیب و غریب و باورنکردنی که تولید هر کدام از آنها به راحتی در کشور امکان پذیر است. چرا که هم امکانات و هم تکنولوژی تولید آن در کشور وجود دارد. تولیدی که می تواند کاش دهنده نرخ بیکاری و افزایش دهنده تولید ناخالص ملی شود. اما گویا کم تر کسی با توجه به مشکلات و موانع موجود تمایل به تولید دارد و راحت تر و بهتر آن است که واردات انجام شود و دغدغه کاهش نرخ بیکاری و افزایش سرانه ناخالص ملی هم از نپاکی با واردات کنندگان محترم و عزیز ندارد.

اما گویا طرفداران واردات نه تنها میل و اشتیاق بیش تری دارند بلکه سنبه آن ها پر زورتر است و کفه ترازو به نفع آن هااست. در حالی که حمایت ها از تولید در حداقل است و فشار بر تولید روزافزون می باشد، حمایت ها از واردات بسیار بیش تر و پررنگ تر است و فرش های قرمز برای واردات پهن شده است. در این میان کم و کسری واردات نیز با قاچاق مر تفع می گردد.

در حالی که کارشناسان و اقتصاددانان بر این باورند صنایع کوچک خرد در کاهش نرخ بیکاری به مراتب نقش پررنگ تری به نسبت صنایع بزرگ دارند و شاید همین امر است که برخی اقتصاددانان شعار «کوچک زیباست» را می دهند، صنایع کوچکی که با چند ده نفر به تولید اشتغال دارند و می توانند همین کالاهایی که نام بر دیم را تولید کنند تا نه تنها نرخ بیکاری کاهش یابد بلکه از خروج ارز از کشور نیز جلوگیری شود.

به راستی چرا باید ال سسی واردات این اقلام مصرفی به راحتی گشایش یابد اما اگر قرار باشد مواد اولیه یا کالاهای واسطه ای برای بخش تولید وارد شود، گشایش ال سی آن ها با هزاران اما و اگر و مشکل روبه رو می شود. در خصوص پرداخت تسهیلات نیز از سوی بانک ها همین گونه است. آن قدر که راحت به یک بازرگان یا تاجر، تسهیلات پرداخت می شود به یک مدیر تولیدی تسهیلات پرداخت نمی شود. در این میان فقط شعار مصفر کالای ایرانی می همیم که «ایرانی کالای ایرانی بخرد» در حالی که بازار را دو دستی در اختیار کالاهای خارجی قرار داده ایم.

ای کاش روزی شاهد آن باشیم که در لابه لای اسناد گمرکی کشور اخبار واردات مواد اولیه و کالاهای واسطه ای برای تولید به گوش همگان برسد. چرا که این دست اخبار به معنای کاهش نرخ بیکاری است و این امر یعنی رونق تولید. امیدواریم به جای پهن کردن فرش قرمز برای واردات، جاده سنگلاخ تولید را هموار کنیم، به امید آن روز.

رئیس جمهور آمریکا براساس واقعیات عمل خواهد کرد

رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: وقتی رئیس جمهور آمریکا عملاً سکندار و مهرداد سمت خود شود، در چارچوب واقعیات عمل خواهد کرد زیرا «برجام برنامه میان دو کشور نیست، به گزارش صداسوسیما، علی اکبر صالحی در حاشیه مراسم «گرامیداشت روز جهانی مقابله با آثار جنگ در محیط زیست» در جمع خبرنگاران افزود: تا امروز برجام به خوبی پیش رفته و تنها در بحث تحریم ها با کندی هایی روبه رو بودیم که به علت عملکرد بانک های بزرگ که وزارت امور خارجه به جد این مسئله را پیگیری می کند، رئیس سازمان انرژی اتمی تصریح کرد: در برجام به خوبی جلو رفته و برخلاف تصورات مشکلی در آینده نخواهیم داشت. وی در پاسخ به این که آیا تغییری پس از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا داشته است یا خیر؟ گفت: وقتی رئیس جمهور آمریکا عملاً سکندار و مهرداد سمت خود شود، در چارچوب واقعیات عمل خواهد کرد زیرا برجام برنامه میان دو کشور نیست. صالحی افزود: تصور ما این است که مشکل چندانی نخواهیم داشت و مسئولان ما نیز همواره نشان داده اند که در تصمیم گیری ها هشیارانه و آگاهانه عمل کردند. رئیس سازمان انرژی اتمی گفت: میان جنگ و محیط زیست از دیدگاه ما تفاوتی نیست. در این زمینه برسیم، وی با بیان این که پیشرفت خوبی در این زمینه وجود داشته است، گفت: البته اکنون چالش ها در این موضوع شکل پیچیده تری گرفته است بنابراین لازم است که کارشناس محیط زیست در این زمینه اقدام کنند.

بور و کراسی بانکی

سدره پیمانکاران برقی شد

مدیرکل مدیریت بدهی های وزارت اقتصاد

۱۰۰۰ میلیارد تومان از بدهی دولت به بخش خصوصی تها تر شد

مدیرکل مدیریت بدهی های وزارت اقتصاد از تها تر هزار میلیارد تومان از بدهی شرکت های دولتی به بخش غیردولتی در یک نیم سال اخیر خبر داد. به گزارش فارس، مهدی بنائی در خصوص روند تسویه بدهی های دولت به روش تها تر، اظهار داشت: از زمان ابلاغ قانون رفع موانع تولید (اردیبهشت ماه ۹۴) تا کنون حدود هزار میلیارد تومان از بدهی های شرکت های دولتی به اشخاص غیردولتی تها تر شده و...

پیامدهای استقرار دولت الکترونیک؛

شفاف سازی عملکرد سازمان های دولتی و رشد اقتصادی

قائم مقام وزیر راه و شهرسازی

قرارداد خرید ۱۱۲ فروند ایرباس نهایی شد

روحانی در نشست هیأت های عالی رتبه ایران و اسلونی

برجام دستاوردی بزرگ برای ایران اتحادیه اروپا و جهان است



ناوتکنولوژی داشته باشند.

وی با اشاره به این که حجم مبادلات تجاری و روابط اقتصادی ایران و اسلونی در حال حاضر رضایت بخش نیست، افزود: دو کشور می بایست با توجه به توانمندی و ظرفیت های خود در راستای ارتقای سطح مناسبات تجاری میان تهران-لیوبلیانا تلاش کنند.

روحانی با اشاره به این که ایران و اسلونی می توانند با توسعه مناسبات و همکاری های فی مابین، پل ارتباطی میان اتحادیه اروپا و کشورهای منطقه باشند، گفت: گسترش گردشگری و رفت و آمد مردم ایران و اسلونی به نفع دو کشور خواهد بود.

رئیس جمهور با تأکید بر ضرورت توسعه همکاری های بین المللی ایران و اسلونی در راستای حل و فصل مشکلات و معضلات جهانی، خاطرنشان کرد: امروز افراطی گری، خشونت و تروریسم خطری جدی برای کشورهای جهان به شمار می رود و معتقدیم اگر این مشکلات در منطقه از بین نرود در نهایت به دیگر نقاط جهان نیز سرایت خواهد کرد.

وی مشکل آوارگان را به عنوان یکی از آثار تروریسم جنو بر آورد، افزود: همه باید برای حل معضلات جهانی، مشارکت، رایزنی و همکاری کنند.

روحانی با اشاره به ایفای نقش مثبت اتحادیه اروپا در به ثمر رسیدن مذاکرات ایران و ۵+۱ خاطرنشان کرد: همه باید از فرصت و فضایی که امروز با همت، مشارکت و تلاش جمعی حاصل

رئیس جمهور با بیان این که برجام دستاوردی بزرگ برای ایران، اتحادیه اروپا و جهان است، گفت: انتظار جهانی بر این مبنا است که وقتی کشورهای بزرگ می توانند در موضوعی پیچیده با گفت و گو به تفاهم و توافق برسند، در سایر موضوعات نیز از این الگو برای حل و فصل مسایل منطقه ای و بین المللی استفاده شود. به گزارش مناقصه مزایده از پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، حسن روحانی رئیس جمهور کشورمان دیروز در نشست هیأت های عالی رتبه ایران و اسلونی با بیان این که روابط دو کشور همواره مثبت بوده و امروز فرصت موفقی برای توسعه مناسبات همه جانبه میان طرفین وجود دارد، گفت: بی تردید این سفر، نقطه عطفی در تاریخ توسعه و گسترش روابط و همکاری های ایران و اسلونی است.

رئیس جمهور، این سفر را مقدمه ای برای پیشرفت و توسعه مناسبات میان دو کشور و قشرد و افزود: جمهوری اسلامی ایران مصمم است پس از توافق برجام و رفع تحریم های ظالمانه، روابط و همکاری های خود را با کشورهای دوست به ویژه در اتحادیه اروپا گسترش دهد.

روحانی ادامه داد: امروز انتظار جهانی بر این مبناست که وقتی کشورهای بزرگ می توانند در موضوعی پیچیده با گفت و گو به تفاهم و توافق برسند، در سایر موضوعات نیز از این الگو برای حل و فصل مسایل و مشکلات منطقه ای و بین المللی استفاده شود. رئیس جمهور یادآور شد: معتقد می توانیم از طریق گفت و گو و دیپلماسی، بسیاری از مشکلات در منطقه و جهان را حل و فصل کنیم. وی با اشاره به وجود ظرفیت ها و فرصت های مناسب برای توسعه همکاری ها و روابط تجاری و اقتصادی میان ایران و اسلونی، بر ضرورت معرفی و شناساندن توانمندی ها و ظرفیت های موجود به تجار و فعالان اقتصادی دو کشور تأکید کرد.

روحانی همچنین همکاری های مشترک بانکی و بیمه ای را گامی مؤثر در توسعه مناسبات تجاری و اقتصادی ایران و اسلونی دانست و افزود: روابط بانکی و بیمه ای، پایه اصلی توسعه مناسبات اقتصادی دو کشور است که باید گسترش پیدا کند.

رئیس جمهور حمایت دولت ها از بخش خصوصی و فعالان اقتصادی و آرایه تسهیلات لازم به آن ها را یکی گسترش همکاری ها با یکدیگر را حایز اهمیت دانست و گفت: ایران و اسلونی می توانند همکاری های خوبی در بخش های مختلف از جمله خدمات فنی و مهندسی، امور زیربنایی، علمی، فرهنگی، دانشگاهی و بیو و

تشدید جنگ میان کردها داعش و ترکیه در شمال سوریه

مخالفان سوری مورد حمایت ترکیه در نزدیکی شهر الباب با کردها و در شمال این شهر با داعشی ها درگیر شدند. به گزارش ایسنا از خبرگزاری رویترز، ابو اسعد دابق، یکی از مخالفان سوری و از فرماندهان نیروهای عملیات موسوم به «سپر فرات» که از حمایت ترکیه بر خوردار هستند، از درگیری با کردها در روستای شیخ ناصر، واقع در نزدیکی شهر الباب در شمال سوریه خبر داد و گفت: نیروهای ما که در فاصله چند کیلومتری شهر الباب بودند، مانع از هرگونه پیشروی کردها شدند. دابق افزود: نیروهای کرد برای کنترل بر شهر الباب و قطع کردن تمامی مسیرهای منتهی به منطقه الصناعة در حلب و شهر الباب تلاش کردند. ارتش سوریه نیز اعلام کرده که نیروهایش در فاصله ۱۲ کیلومتری جنوب شهر الباب مستقر هستند و هرگز به هم پیمانان ترکیه اجازه کنترل بر شهر الباب را نخواهد داد. شهر الباب در شمال حلب مهم ترین شهر در نوار مرزی سوریه محسوب می شود که همچنان در کنترل داعشی است و کردها، دولت سوریه و ارتش ترکیه با همراهی مخالفان سوری تحت حمایت خود در تلاش هستند که این شهر را به کنترل در آورند. یکی از مخالفان سوری نزدیک به آنکارا گفت: ارتش ترکیه از روز شنبه حملات توپخانه ای و هوایی خود علیه داعش و نیروهای سوریه دموکرات (کردها) در منطقه استراتژیک قیاسین که مشرف به شهر الباب است را افزایش داده است. خبرگزاری اعماق وابسته به گروه تروریستی داعش نیز اعلام کرد که دو عامل انتحاری داعش با خودروهای بمب گذاری شده محل تجمع نیروهای ارتش ترکیه و ارتش آزاد سوریه در شمال شهر الباب را هدف قرار دادند. خبرگزاری اعماق افزود: پس از این حمله جنگنده های ترکیه دو روستای براعه و قیاسین واقع در اطراف الباب را هدف قرار دادند. این خبرگزاری تصاویری از این حملات را نیز منتشر کرد. در این راستا ارتش ترکیه اعتراف کرد که در جریان حملات موشکی در نزدیکی شهر الباب دو سرباز این کشور زخمی شده اند. ارتش ترکیه نیز از آغاز حملات هوایی علیه پایگاه های داعش در شرق و غرب شهر الباب در قالب عملیات «سپر فرات» خبر داد. خبرگزاری آناتولی ترکیه به نقل از ارتش ترکیه از کشته شدن ۱۱ داعشی و انهدام شش مرکز و ۱۱ پایگاه دفاعی آن ها و نیز چهار پایگاه دفاعی یگان های مدافع خلق کرد در این حملات خبر داد. طبق بیانیه نظامی ترکیه، مخالفان سوری از آغاز عملیات «سپر فرات» کنترل ۱۸۰۰ کیلومتر مربع را در شمال سوریه به دست گرفته اند و ۲۱۵ روستا را در شمال این کشور آزاد کرده اند. در همین راستا شورای نظامی منیج وابسته به نیروهای سوریه دموکرات که ستون اصلی آن را یگان های مدافع خلق کرد تشکیل می دهند، اعلام کرد که در حملات هوایی جنگنده های ترکیه در اطراف شهر منیج یکی از نیروهایش کشته و یکی دیگری زخمی شد. در حالی که ارتش سوریه به پیشروی چشمگیری در مهم ترین و بزرگ ترین مقرهای افراد مسلح در شرق حلب دست یافته آتش سوزی مهیبی در جنگل های اطراف زادگاه بنار اسد در لاذقیه رخ داده است. همچنین آتش سوزی گسترده ای در مناطق جنگلی در اطراف زادگاه خانواده بنار اسد رخ داد. شاهدان عینی به بی بی سی گفتند، این آتش سوزی چندین ساعت طول کشید و دودی سیاه تمامی روستاهای اطراف را فراخ، زادگاه خانواده بنار اسد، رئیس جمهوری سوریه واقع در استان ساحلی لاذقیه را فرا گرفت. این منطقه مرکز سکونت حامیان دولت سوریه است و هنوز دلیل آتش سوزی مشخص نشده است. ساکنان از روستاهایی که در معرض آتش سوزی قرار گرفتند، خارج شدند.



آگهی مزایه عمومی

شماره ۱-۴-۹۵

فروش ۱۳ دستگاه خودرو

معاون امور معادن استان تهران

آلودگی هوا معادن پایتخت را تعطیل می کند



شد. وی با اشاره به وضعیت زیست محیطی معادن استان تهران گفت: با وجود شناسایی ۲۶ نوع ماده معدنی، عمده معادن استان تهران، مربوط به استحصال مصالح ساختمانی مانند شن و ماسه هستند که در برخی مناطق مانند منطقه ۱۸ به دلیل نظر محیط زیست و رودخانه کن به کلی تعطیل شدند. معاون امور معادن و صنایع معدنی استان تهران با بیان این که رکود ساخت و ساز، و برخی صنایع است و معادن نقش چندانی در این پدیده ندارند، گفت: امروز معادن استان تهران در سطح استاندارد قرار دارند و مشکل چندانی در خصوص مسایل زیست محیطی ندارند، اما با این وجود به خاطر همکاری که برای کنترل آلودگی هوا داریم، در شرایط بحرانی، این معادن به حالت تعطیل در می آیند که در روزهای گذشته که آلودگی هوا اوج گرفته بود نیز طبق این روند عمل

در پی آلودگی هوا طی چند روز اخیر که منجر به تعطیلی معادن استان تهران شد، معاون امور معادن و صنایع معدنی این استان اعلام کرد که هر زمان که با آلودگی هوا مواجه شویم، معادن این استان به طور موقت تعطیل می شوند تا آلودگی هوا کنترل شود.

علی عبدی در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که ۸۰ درصد آلودگی هوای تهران به خاطر خودروها و برخی صنایع است و معادن نقش چندانی در این پدیده ندارند، گفت: امروز معادن استان تهران در سطح استاندارد قرار دارند و مشکل چندانی در خصوص مسایل زیست محیطی ندارند، اما با این وجود به خاطر همکاری که برای کنترل آلودگی هوا داریم، در شرایط بحرانی، این معادن به حالت تعطیل در می آیند که در روزهای گذشته که آلودگی هوا اوج گرفته بود نیز طبق این روند عمل

اخبار شرکت ها

توقیف یک دستگاه حفار غیر مجاز برقی در شهرستان کنگاور



یک دستگاه حفاری غیرمجاز که با نیروی برقی کار می کند در روستای گودین شهرستان کنگاور توقیف شد. به گزارش مناقصه مزایده به نقل از روابط عمومی شرکت آب منطقه ای کرمانشاه، طاهر آسادی، مدیر امور منابع آب شهرستان کنگاور ضمن اعلام این خبر گفت: طی گشت زنی های گروه گشت و بازرسی شهرستان متوجه حفاری غیرمجاز یک دستگاه حفار شده که بلافاصله ضمن هماهنگی با نیروهای قضایی و انتظامی نسبت به توقیف این دستگاه اقدام شد. لازم به ذکر است که از توانایی های این دستگاه جدید کاملاً بی صدا بودن و عمق بالای حفاری می باشد که به صورت دستی طراحی و ساخته شده است.

حضور فعال فولاد مبار که اصفهان در دوازدهمین نمایشگاه بین المللی سلیمانیه عراق

دوازدهمین نمایشگاه بین المللی سلیمانیه عراق با حضور فعال شرکت فولاد مبار که از ایران و همراهی بیش از ۱۸۰ شرکت دیگر از ۱۹ کشور جهان از جمله ترکیه، انگلستان، چین، آمریکا، اندونزی، اسپانیا، اردن، عمان، زاین، لبنان، عراق، ... از ۲۴ تا ۲۹ آبان به سال جاری در اقلیم کردستان عراق برگزار شد. به گزارش مناقصه مزایده، در این نمایشگاه علاوه بر شرکت های سرمایه گذاری و گردشگری، سایر شرکت کنندگان، به معرفی آخرین دستاوردهای خود در زمینه های فولاد، مواد و مصالح ساختمانی، صنایع کشاورزی، مواد غذایی، پوشاک، تکنولوژی، صنایع بهداشتی و مواد شوینده پرداختند. در این نمایشگاه که در مساحت ۱۰ هزار مترمربع برپا گردیده بود، سیروان محمدی، رئیس اتاق بازرگانی و صنایع سلیمانیه عراق، با حضور در غرفه فولاد مبار که اصفهان ضمن قرائتی از حضور فعال و گسترده این شرکت در این نمایشگاه، به همکاری های هر چه بیش تر فولاد مبار که در مبادلات تجاری و تأمین ورق مورد نیاز برای ساخت بیش از ۹۰۰ سوله در اقلیم کردستان تأکید نمود و افزود: به همین منظور در یکی از شرکت های زیرمجموعه هلدینگ شرکت فاروق، در هر ماه به بیش از ۱۰۰۰ تن ورق رنگی نیاز داریم که در حال حاضر این مقدار از کشور چین تأمین می گردد و در صورتی که فولاد مبار که بتواند در این رابطه نیاز این شرکت را تأمین نماید، قطعاً تمایل ما این است که از فولاد مبار که نیاز خود را تأمین نماییم. شایان ذکر است در این نمایشگاه که شرکت پولابیه (P.B.CO) نیز به عنوان نماینده فولاد مبار که در بخش صادرات فولاد به عراق همکاری گسترده ای در این نمایشگاه داشت، فولاد مبار که کلیه محصولات تولیدی خود به ویژه ورق های اجناس تولید شده در مجتمع فولاد مبار را در معرض دید عموم بازدید کنندگان قرار داد که مورد استقبال و مطالبه تعداد زیادی از صاحبان صنایع و تولید کنندگان کشور عراق قرار گرفت.

آگهی فقدان

نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع عموم می رساند اصل پروانه تاسیس مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی خاتم الانبیا (ص) زاهدان وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان به شماره ۱۰۰۸/۱۳۲۵۸/س-۸۶/۲۵/مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. بدیهی است هر گونه سوء استفاده از این پروانه می تواند پیگرد قانونی به دنبال داشته باشد.

م/الف ۲۸۶/ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زاهدان

نوبت دوم

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی

مناقصه خرید انواع ترانس ولتاژ خازنی
به شماره ۹۵/م ۱۳

نوع مناقصه	محدود دومرحله ای
شرایط اولیه	کلیدتولید کنندگان داخلی
زمان دریافت اسناد	از تاریخ ۱۳۹۵/۰۹/۰۴ لغایت ۱۳۹۵/۰۹/۰۶
نحوه دریافت اسناد	واجدین شرایط می توانند اسناد را به صورت رایگان از پایگاه اطلاع رسانی مناقصات و مزایده های شرکت برق منطقه ای یزد به نشانی http://www.tenderyec.ir دریافت و در صورت عدم امکان دریافت اسناد، مراتب را در ساعات اداری از طریق تلفن ۳۳۳۹۴-۳۵-۳۸۲۰۳۵۰۳۵ پیگیری نمایند.
زمان تحویل اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده	حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۴
محل تحویل اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده	یزد، میدان امام حسین، بلوار دانشجو، بعد از پارک شادی، شرکت برق منطقه ای یزد، امور تدارکات و قراردادها
توضیحات	بدیهی است تکمیل پرسشنامه و ارزیابی مدارک مندرج در پرسشنامه، در ارزیابی صلاحیت مناقصه گر این مورد می باشد و مناقصه گر پس از بررسی اسناد و مدارک واصله و اطلاعات مندرج در پرسشنامه و در چارچوب شرایط و مقررات داخلی خود از مناقصه گر این واجد شرایط بر ای خرید اسناد مناقصه دعوت به عمل خواهد آورد و ارزیاب و تحویل مدارک هیچ گونه حقی را بر ای مناقصه گر این که در فرآیند ارزیابی کیفی شرکت کرده اند ایجاد نخواهد کرد و حق مناقصه گر از عدم دعوت از مناقصه گر این که به دلیل ابی از قبیل عدم احراز صلاحیت، نقصان سوابق معتبر (امکانات، محدودیت مالی، کثرت قرارداد های جاری و) فاقد توانایی لازم برای پیشبرد موضوع مناقصه تشخیص داده شدند محفوظ خواهد بود.

امور تدارکات و قراردادها

نوبت دوم

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی

مناقصه خرید انواع کلید و سکسیونر
به شماره ۹۵/م ۱۱

نوع مناقصه	محدود دومرحله ای
شرایط اولیه	کلیدتولید کنندگان داخلی
زمان دریافت اسناد	از تاریخ ۱۳۹۵/۰۹/۰۴ لغایت ۱۳۹۵/۰۹/۰۶
نحوه دریافت اسناد	واجدین شرایط می توانند اسناد را به صورت رایگان از پایگاه اطلاع رسانی مناقصات و مزایده های شرکت برق منطقه ای یزد به نشانی http://www.tenderyec.ir دریافت و در صورت عدم امکان دریافت اسناد، مراتب را در ساعات اداری از طریق تلفن ۳۳۳۹۴-۳۵-۳۸۲۰۳۵۰۳۵ پیگیری نمایند.
زمان تحویل اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده	حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۴
محل تحویل اسناد ارزیابی کیفی تکمیل شده	یزد، میدان امام حسین، بلوار دانشجو، بعد از پارک شادی، شرکت برق منطقه ای یزد، امور تدارکات و قراردادها
توضیحات	بدیهی است تکمیل پرسشنامه و ارزیابی مدارک مندرج در پرسشنامه، در ارزیابی صلاحیت مناقصه گر این مورد می باشد و مناقصه گر پس از بررسی اسناد و مدارک واصله و اطلاعات مندرج در پرسشنامه و در چارچوب شرایط و مقررات داخلی خود از مناقصه گر این واجد شرایط بر ای خرید اسناد مناقصه دعوت به عمل خواهد آورد و ارزیاب و تحویل مدارک هیچ گونه حقی را بر ای مناقصه گر این که در فرآیند ارزیابی کیفی شرکت کرده اند ایجاد نخواهد کرد و حق مناقصه گر از عدم دعوت از مناقصه گر این که به دلیل ابی از قبیل عدم احراز صلاحیت، نقصان سوابق معتبر (امکانات، محدودیت مالی، کثرت قرارداد های جاری و) فاقد توانایی لازم برای پیشبرد موضوع مناقصه تشخیص داده شدند محفوظ خواهد بود.

امور تدارکات و قراردادها

آگهی مناقصه

شماره ۹۵/۱۷



سازمان: شرکت حمل و نقل ریلی رجا

موضوع مناقصه: تهیه و تحویل تعداد ۴۸۰ دست کت و شلوار، ۲۳۲، ثوب شلوار و کت و ۱۱۹۲ ثوب پیراهن برای

رؤسای قطار و ترن ست رانان

محل دریافت و تحویل اسناد و بازگشایی پیشنهادهای: تهران - خیابان کریم خان زند - ابتدای خیابان سنائی -

شماره ۱۰۵ - طبقه دوم - اتاق ۲۰۷ - گروه قراردادهای اجرایی

مهلت دریافت اسناد: تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۵/۰۹/۱۵

مهلت ارائه پیشنهادات: حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۰۹/۲۴

ساعت و روز تشکیل جلسه مناقصه: ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۵/۰۹/۲۴

میزان سپرده شرکت در مناقصه : دویست میلیون (۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰) ریال به صورت ضمانت نامه بانکی یا یک

فقره چک تضمینی بانکی در وجه شرکت حمل و نقل ریلی رجا

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: واریز مبلغ یک صد هزار ریال به حساب شماره ۰۵۰۴۹۶۵۰۰۸۸۸۴۰۱ با کد شناسه

۰۵۵۴۴۰۰۱۷۳ نزد بانک ملی ایران شعبه انبار توشه به نام حساب در آمد شرکت رجا

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

شرکت حمل و نقل ریلی رجا

م/الف ۲۴۱۲

آگهی برگزاری مناقصه عمومی



شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

آگهی مناقصه عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی زاهدان در نظر دارد عملیات احداث آزمایشگاه مرجع بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع) زاهدان (BSL^۱) را به شماره مناقصه ۱۳۲-۹۵/۹ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرح ذیل به شرکت های واجد شرایط دارای رتبه ۴ اینیه و ۵ تاسیسات و انکدار نماید.

۱- انعقاد قرارداد براساس بخش نامه شماره ۱۰۰/۶۴۰۵ مورخه ۱۳۹۵/۲/۰۴ سازمان مدیریت برنامه ریزی (تسناد پیمان اجرای کارهای ساختمانی بصورت سرجمع)

۲- مدت اجرای کار: ۹ ماه شمسی با احتساب ۱۵ روز برای تجهیز کارگاه

۳- کارفرما: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی زاهدان

۴- برآورد اولیه: براساس فهرست بهای پایه سال ۱۳۹۵ سازمان مدیریت و برنامه ریزی و شرایط متعلقه: مبلغ ۱۹۴,۴۲۶,۴۲۳,۱۹۴ (هیجده میلیارد و چهار صد و بیست و شش میلیون و چهار صد و بیست و سه هزار و یکصد و نود و چهار) ریال

۵- میزان سپرده شرکت در مناقصه: به صورت واریز نقدی به حساب ۰۱۰۷۹۰۹۲۱۰۹۸ بانک صادرات مرکز ی زاهدان و یا ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۹۲۱,۵۰۰,۰۰۰ (نهصد و بیست و یک میلیون و پانصد هزار) ریال

۶- قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: مبلغ ۵۰,۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۷-۲۲۶۲۵۰۱۷۸۵ بانک ملی به نام دانشگاه علوم پزشکی زاهدان واریز گردد.

از متقاضیان واجد شرایط دعوت بعمل می آید از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز جهت خرید اوراق مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به اداره فنی و نظارت بر طرح های عمرانی دانشگاه علوم پزشکی واقع در شهر زاهدان، میدان دکتر حسانی- بلوار جنت- مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی مراجعه و نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند. ضمناً اسناد مناقصه قابل رویت از پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به آدرس www.IETS.MPORG.IR می باشند.

متقاضیان گرامی در مهلت مقرر، اسناد و مدارک خواسته شده را برابر شرایط مناقصه و حداکثر ده روز پس از آخرین روز فروش اسناد به نشانی فوق و دفتر حراست دانشگاه در قبال رسید تسلیم نمایند.

در ضمن هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

م/الف ۲۴۸۵/ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات و بهداشتی درمانی زاهدان

آگهی مزایده عمومی

نوبت اول

شهرداری رباط کریم در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۹۵/۸/۱۷ مورخ ۹۵/۸/۱۷ شورای محترم اسلامی شهر، ساختمان مجموعه سینما فرهنگ رباط کریم را از طریق مزایده عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید.

کاربری ملک	متر از به متر مربع	قیمت پایه کارشناسی به ریال	توضیحات	مدت واگذاری
۱ سالن سینما	۷۳۰ متر مربع	ماهیهانه ۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	واقع در طبقه همکف و با ظرفیت ۶۱۰ صندلی	۳ سال با افزایش ۲۰٪ در هر سال

۱- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می باشد.

۲- ارائه سوابق کاری مرتبط با موضوع مزایده الزامیست.

۳- هزینه درج دو نوبت آگهی و هزینه کارشناسی برعهده برندگان مزایده می باشد.

۴- **محل، مهلت و نحوه در یافت اسناد مزایده:** متقاضیان واجد شرایط و دارای صلاحیت از مراجع ذیصلاح و سوابق کاری مفید در این زمینه می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار این آگهی ضمن پرداخت مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مزایده به امور پیمان های این شهرداری واقع در کیلومتر ۳۶ جاده تهران - سواه شهرداری رباط کریم مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند.

۵- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج می باشد. ۹۵/۰۳/۲۴

مختاری - شهردار رباط کریم



تزریق خون اصلاح شده ژنتیکی به انسان



دانشمندان چینی با ویرایش ژنتیکی سلول‌های یک مرد برای نخستین بار، رویای یازنویسی دی.ان.ای به منظور حذف بیماری‌های مرگبار را یک گام دیگر به واقعیت نزدیک کردند. به گزارش ایسنا به نقل از تلگراف، دانشمندان دانشگاه سیچوان در چنگدوی چین به تزریق سلول‌های ایمنی اصلاح شده به یک مرد چینی پرداختند که برای مبارزه با سرطان ریه وی برنامه‌ریزی شده بودند. کار آزمایشی‌های بزرگ‌تر قرار است در سال آینده در آمریکا و یکن انجام شود که به گفته دانشمندان می‌توانند عصر جدیدی از پزشکی ژنتیکی را آغاز کنند. تکنیک مورد استفاده بر روی این مرد، کریسپر نام دارد که مانند قیچی‌های مولکولی کوچک برای بریدن کد ژنتیکی و جایگزین کردن آن با دستورالعمل‌های جدیدی به منظور ساخت سلول‌های جدید عمل می‌کند. این روش برای ویرایش ژنتیکی بسیار مورد تمجید قرار گرفته، زیرا بسیار ساده‌تر، ارزان‌تر و دقیق‌تر از روش‌های قبلی جایگزین کردن کد دی.ان.ای است. محققان به رهبری دکتر لو یو، سلول‌های ایمنی بیمار چینی را از خونش استخراج کرده و ژن‌های حاوی دستورالعمل برای ساخت پروتئین PD-۱ را غیرفعال کردند. این پروتئین مانند یک آنتن عمل کرده و با قرار گرفتن در سطح سلول‌های ایمنی، از سلول‌های سالم مراقبت می‌کند تا سیستم ایمنی به آن‌ها حمله نکند. اما سلول‌های سرطانی معمولاً خود را جای سلول سالم جا زده و از دست سیستم ایمنی فرار می‌کنند. دانشمندان برای تقویت سیستم ایمنی در مقابله با سرطان، سلول‌های ایمنی یک بیمار چینی مبتلا به سرطان ریه را گرفته و دی.ان.ای آن را برای حذف آنتن مذکور ویرایش کردند. آن‌ها در مرحله بعد این سلول‌ها را در آزمایشگاه تکثیر کرده و مجدداً به جریان خون فرد تزریق کردند. مرحله اول این کار آزمایشی با هدف ایمنی‌رشد انجام شد و پزشکان طی ۶ ماه آینده بر سلامت بیمار نظارت خواهند کرد. آن‌ها همچنین قصد دارند در ماه‌های آتی این روش را روی ۱۰ نفر دیگر انجام دهند. محققان دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا نیز قصد دارند سال آینده یک کار آزمایشی بالینی را برای ویرایش ژن به منظور درمان سرطان آغاز کنند. دانشگاه پکینگ در چین نیز در ماه مارس قصد دارد کار آزمایشی‌هایی را برای اجرای تکنیک کریسپر بر روی سلول‌های مثانه، پروستات و کلیه را انجام دهند.

گرمای بی سابقه در قطب شمال

قطب شمال ۲۰ درجه سانتی گراد گرم‌تر شده‌است



به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس، محققان گزارش داده‌اند که دمای نزدیک به قطب شمال با گرمای بی‌سابقه ۲۰ درجه سانتیگراد گرم‌تر از حد متوسط گزارش شده است. در حال حاضر، قطب شمال در شب قطبی به سر می‌برد و این زمانی است که خورشید به ندرت طلوع می‌کند. در این زمان معمولاً هوا بسیار سرد و ضخامت سطح یخ بسیار زیاد است. اما در سال جاری، درجه حرارت بسیار بیش‌تر از حد معمول شده است، در حالی که ایستگاه‌های آب‌وهوایی در اطراف قطب شمال در بخش‌هایی از روسیه هم درجه حرارت ۷ درجه گرم‌تر را نشان داده‌اند. گرچه یخ‌های دریا در ماه سپتامبر به پایین‌ترین مقدار خود رسیده است، ولی اکنون دوباره در حال تشکیل شدن است، اما این تشکیل یخ بسیار کند انجام می‌شود. در واقع، میزان پوشش یخ نسبت به سال ۲۰۱۲ هم پایین‌تر است و دانشمندان نگران این موضوع هستند. این افزایش دمای غیرمنتظره در نزدیکی قطب شمال برای دومین سال متوالی است. گرم شدن این منطقه منجر به از بین رفتن بسیاری از موجودات و حیوانات خواهد شد.

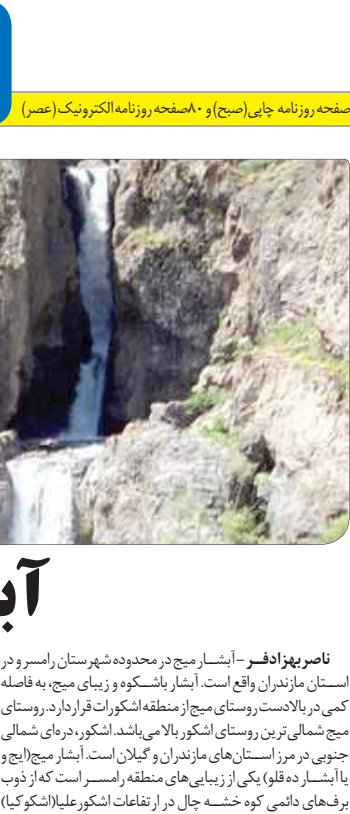
رژیم غذایی کم کربوهیدرات مناسب برای افراد دیابتی



به گفته محققان، رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌تواند راز کاهش مقاومت انسولین در افراد دیابتی باشد. به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد بین وعده غذایی کم کربوهیدرات با کاهش مقاومت انسولین ارتباط وجود دارد و همین مسأله می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. حساسیت انسولین به توانایی انسولین –هورمون اصلی در متابولیسم- در تنظیم مؤثر گلوکز در خون کمک می‌کند. اگر فردی مقاوم به انسولین باشد، بدن معناست که توانایی کم‌تری در حذف این قند از جریان خون و لوژالمعدّه دارد و همین مسأله منجر به دیابت می‌شود. این مطالعه همچنین آشکار ساخته است که ورزش مقاومت انسولین را کاهش نمی‌دهد اما این بدین معنا نیست که ورزش کردن هیچ رابطه‌ای با انسولین ندارد.

کاترینا بورر، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد یک اصلاح ساده در رژیم غذایی همراه با کاهش میزان کربوهیدرات می‌تواند بر مدت یک روز از ابتلا به مقاومت انسولین یک‌گاه و مسیر منتهی به سوزی ابتلا به مقاومت انسولین را متوقف سازد، در حالی که مصرف مداوم رژیم غذایی حاوی میزان بالای کربوهیدرات منجر به افزایش ترشح انسولین در حالت ناشتا و مقاومت انسولین شد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «حتی نکته جالب‌تر این است که ورزش قبل از وعده‌غذایی موجب می‌شود فرد در مقابل کربوهیدرات تحمل بیش‌تری داشته باشد و همین مسأله موجب افزایش سطح قند خون در شب می‌شود.»



ناصر بهزادفر – آبشار میج در محدوده شهرستان رامسر و در استان مازندران واقع است. آبشار باشکوه و زیبای میج، به فاصله کمی در بالادست روستای میج از منطقه اشکورات قرار دارد. روستای میج شمالی‌ترین روستای اشکور بالا می‌باشد. اشکور، دره‌ای شمالی جنوبی در مرز استان‌های مازندران و گیلان است. آبشار میج (رایج یا آبشار ده قلو) یکی از زیبایی‌های منطقه رامسر است که از ذوب برف‌های دائمی کوه خشه چال در ارتفاعات اشکور علیا(اشکوریا)

بیش‌تر افرادی که تلاش می‌کنند وزن خود را کاهش دهند در پی عالی‌ترین درجه از هر چیزی هستند. در نتیجه، موانع عادی از قبیل پر خوری یا غیبت در جلسات ورزش موجب می‌شود تا خیلی سریع همه چیز را کنار گذاشته و از دستیابی به اهداف کاهش وزن خود منصرف شوند.

آیا چاق هستید و بارها در تلاش برای کاهش وزن خود شکست خورده‌اید؟ ممکن است آنچه در این مسیر موجب شکست شما می‌شود یا سوخت و ساز یا عادات غذا خوردن مرتبط نباشد. شاید شما با موانعی روانی مواجه هستید که کاهش وزن را دشوار می‌سازند.

به گزارش عصر ایران به نقل از «کر ۲»، متأسفانه، در بسیاری از موارد کارشناسان کاهش وزن این موضوعات را مورد توجه قرار نمی‌دهند. اما در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از موانع روانی شایع کاهش وزن و چگونگی غلبه بر آن‌ها را ارایه کنیم.

همه چیز یا هیچ چیز

بیش‌تر افرادی که تلاش می‌کنند وزن خود را کاهش دهند در پی عالی‌ترین درجه از هر چیزی هستند. در نتیجه، موانع عادی از قبیل پر خوری یا غیبت در جلسات ورزش موجب می‌شود تا خیلی سریع همه چیز را کنار گذاشته و از دستیابی به اهداف کاهش وزن خود منصرف شوند.

نیازی نیست برای رسیدن به وزن ایده‌آل وزن خود کمال‌گرا باشید. اگر در یک جلسه از تمرینات ورزشی خود شرکت نکرده اید یا نسبت به میزان غذای مصرفی اندکی پر خوری کرده‌اید، بهتر است به جای ناامیدی، این موارد را فراموش کرده و بار دیگر به روتین کاهش وزن خود بایبند باشید.

ترسیدن به وزن هدف گذاری شده

پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افرادی که به هدف اولیه وزنی خود دست نمی‌یابند، احتمال بیش‌تری دارد دوباره افزایش وزن را تجربه کنند. اهدافی واقع‌بینانه و دست‌یافتنی را تعیین کنید. بدون تردید، هدف‌گذاری کاهش وزن ۲۰ پوند (۹ کیلوگرم) در ۳۰ روز منطقی نیست و به سر خوردگی و افزایش وزن مجدد منجر می‌شود. کاهش وزن یک تا دو پوند (۴۵۲ تا ۹۰۷ گرم) در هفته منطقی است.

تصویر ذهنی منفی

نتایج یک مطالعه نشان داده است، افرادی که دارای تصویر



محیط زیست و گردشگری



سرچشمه می‌گیرد. این آبشار پس از طی مسافتی در بالادست روستای میج، از فراز سنگی، روی سنگی دیگر فرو می‌ریزد و سپس به صورت آبشارهایی متعدد به عمق دره سرازیر می‌شود. از ویژگی‌های این آبشار، مقدار زیاد آب آن و فضاهای غار مانند وسیع، در زیر سنگ‌های آبشار است. صخره بزرگ زیر آبشار توسط آب پر فشار آن در گذر زمان، فرسایش یافته است و مسیرهای زیبایی در امتداد آن ایجاد کرده است. نشستن در کنار این آبشار انسان را غرق



وقتی ذهن مانع کاهش وزن می‌شود!



بدنی مثبت از خود هستند نسبت به آنهایی که تصویری منفی از خود شکل داده‌اند، احتمال کم‌تری دارد هدف کاهش وزن خود را نیمه‌کاره رها کنند. تصویر بدنی خود را تغییر دهید. این آن چیزی است که باید به‌طور مداوم روی آن کار کنید.

افسردگی

به گفته پژوهشگران، افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، احتمال بیش‌تری دارد که دچار اضافه وزن شوند. متأسفانه، بیش‌تر مبرمد هنگامی که به افسردگی مبتلا هستند، حتی متوجه این موضوع نمی‌شوند.

برخی افراد هنگامی که غمگین، شاد یا دچار استرس

مقایسه خود با دیگران می‌تواند به ایجاد انگیزه منجر شود، اما در بیش‌تر موارد این کار نتیجه‌ای معکوس به همراه دارد و احساس ناتوانی و کم‌ارزش بودن را به فرد القا می‌کند. روی اهداف خود تمرکز کنید و به برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید، پایبند باشید. به جای انجام مقایسه، آنچه را در دیگران می‌بینید، ستایش کنید و به عنوان انگیزه برای تحقق اهداف خود مدنظر قرار دهید.

سدهای روانی در برابر کاهش وزن

غذا خوردن احساسی

برخی افراد هنگامی که غمگین، شاد یا دچار استرس



روستاهای کوهستانی این منطقه می‌روند، به روستای میج در انتهایی‌ترین نقطه آن می‌رسیم. چند کیلومتر انتهایی مسیر، جاده خاکی و پر دست‌انداز می‌باشد.

منابع:

www.irandeserts.com
www.iranpedia.ir
funholiday.ir



هستند، به خوردن غذاهای کم‌ارزش روی می‌آورند. مطالعات نشان داده‌اند که این عادت می‌تواند افزایش وزن را در پی داشته باشد.

ترک کردن غذا خوردن احساسی چندان آسان نیست و بهتر است از کمک افراد متخصص استفاده کنید.

محدودیت ضعیف رژیم غذایی

برخی افرادی که برای کاهش وزن رژیم می‌گیرند، محدودیت‌های مؤثری در انتخاب‌های غذایی خود ندارند و با برنامه ورزشی که اضافه وزن را موجب می‌شوند، در تحقق هدف کاهش وزن خود شکست می‌خورند.

شما نمی‌توانید هر چیزی که دوست دارید را مصرف کنید و همچنان انتظار داشته باشید که وزن کم کنید، حتی اگر یک برنامه ورزشی منظم را دنبال کنید. از خوردن غذاهایی که نتیجه‌ای جز پر خوری و خوشگذرانی به همراه ندارند، پرهیز کنید.

خود تنبیهی

آیا زمانی که بیش از اندازه غذا می‌خورید، بیش از حد معمول ورزش می‌کنید؟ یا زمانی که اندازه لباس مورد علاقه‌تان به شما نمی‌خورد به خود گرسنگی می‌دهید؟ استفاده از تاکتیک‌های شدید برای کاهش وزن به‌طور معمول به افسردگی و افزایش وزن منجر می‌شوند.

اگر در مسیر کاهش وزن پسرفت داشته‌اید یا متوجه افزایش وزن خود شده‌اید، عصبی و هراسان نشوید. در پی یافتن عامل مشکل ساز باشید و سپس برنامه‌ای را تنظیم کنید که می‌توانید در بلندمدت به آن پایبند باشید.

وزن آخرین اولویت شما است

بیش‌تر مردم وزن خود را پس از خانواده، کار، مدرسه و غیره به عنوان آخرین اولویت در نظر می‌گیرند. این شرایط احتمال غیبت در تمرینات ورزشی و صرف غذا در رستوران‌ها را افزایش می‌دهد. سلامت و وزن شما باید همواره در خط مقدم قرار بگیرد.

به توانایی خود در کاهش وزن باور ندارید

اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید وزن خود را کاهش دهید، پس قادر به کاهش وزن نیز نخواهید بود. در این شرایط شما تمایلی به دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن نخواهید داشت.

تب داغ زندگی جوانان با حیوانات عجیب و غریب

ادعا است. منفرد عنوان کرد: ارتباط انسان با موجودات زنده ناشی از میلی درونی است که براساس سلیقه افراد به اشکال و انحای مختلف ظهور و بروز پیدا می‌کند. منفرد عنوان کرد: آنچه که به عنوان موضوعی تعجب‌برانگیز در طول سالیان اخیر شاهد هستیم به نگهداری حیوانات عجیب و غریب توسط برخی افراد معطوف می‌شود. وی افزود: عمدتاً افرادی که به چنین اقدامی

مبادرت می‌ورزند از قشر جوان و نوجوان جامعه هستند، زیرا برخی ملاحظات خاص در ارتباط با کودکان و همچنین بی‌میلی اغلب قریب به اتفاق میانسالان و بزرگسالان به چنین رفتارهایی، باعث شده جوانان و نوجوانان به مشتریان پر و پا قرص حیوانات و موجودات عجیب و غریب تبدیل شوند.

پژوهشگر و محقق اجتماعی گفت: عمده این رفتارها در اقشار و طبقات متمول و ثروتمند جامعه ظهور و بروز پیدا می‌کند و کم‌تر شاهد هستیم جوانان و نوجوان اقصای ضعیف و کم درآمد جامعه با خرید مار، آفتاب‌پرست، میمون و...همنشینی و همزیستی با این گونه‌های جانوری را تجربه کنند.

از چشم و هم چشمی تا خاص بودن

منفرد در واکوی ریشه‌ها عوامل مؤثر در بروز چنین رفتارهایی گفت: همه انسان‌ها علاقه‌مند هستند متفاوت از دیگران باشند، اما برخی



وی افزود: به واقع برخی از جوانان و نوجوانان تلاش می‌کنند خلأ روحی و روانی خویش را با چنین حیواناتی پر کنند و با ارتباط با چنین

حیوانات و جانورانی در صدد هستند از فشارهایی عاطفی که با آن دست به گریبان هستند رها شوند. نوبهار عنوان کرد: عامل مؤثر دیگر در چنین رفتارهایی، ریشه در روزمرگی و زندگی یکتواخت جوانان دارد که به واقع با اتکالی به چنین شیوه‌هایی قصد دارند هیجان را در زندگی خویش جاری و ساری سازند. روانشناس و کارشناس علوم رفتاری گفت: بعد از مدتی وابستگی‌های روحی و عاطفی به این حیوانات به موضوعی بغرنج تبدیل می‌شود که در صورت از دست دادن آن جاندار، صدمات

و آسیب‌های روحی و عاطفی فراوانی به فرد تحمیل می‌شود. وی افزود: احتمال انتقال بیماری‌های گوناگون از دیگر مخاطراتی است که سلامت این گروه از جوانان و حتی خانواده و اطرافیان آن‌ها را تهدید می‌کند و در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می‌تواند سرآغاز در سهرای فروانی شود. نوبهار در خاتمه یادآور شد: تحکیم و تقویت تعاملات میان اعضای خانواده، شناسایی استعدادهای جوانان و تلاش برای

باورسازی آنها، تعریف و طراحی تفریحات سالم و غنی‌سازی اوقات فراغت به طرق هدفمند از راهکارهای مؤثری است که در پیشگیری از گرایش به چنین رفتارهایی مؤثر خواهد بود.

افزایش سرانه فضای سبز منطقه دو شهر کرمان در دستور کار است



شهردار منطقه دو کرمان، با اشاره به لزوم ارتقای سرانه فضای سبز در این منطقه اظهار کرد: سرانه فضای سبز منطقه دو به دلیل توزیع نامناسب چاه‌های آب، تأثیر خشکسالی در از کار افتادن چاه‌ها و سختی تأمین آب غیرشرب از مناطق دیگر شهر کرمان کم‌تر است که افزایش آن در دستور کار قرار گرفته است.

به گزارش مناقصه‌مزاییده، رامین امیرملاح با اشاره به ایجاد فضای سبز حاشیه بلوار جمهوری افزود: در راستای توجه به سلامت شهروندان منطقه دو، احداث پارک‌های محل‌های و فضای سبز حاشیه‌ای در دستور کار قرار گرفته است. وی از اجرای عملیات احداث پارک حاشیه‌ای در ادامه پارک ایرانپاش خبر داد و گفت: علاوه بر احداث پارک محل‌های شهرک غدیر، مقدمات کار احداث پارک در بلوار بزرگ نیز فراهم شده که تا پایان سال جاری به بهره‌برداری می‌رسند. شهردار منطقه دو با اشاره به عملیات عمرانی در پارک رادیو خاطر نشان کرد: عملیات احداث این پارک نیز با انجام تغییراتی در طرح اصلی ادامه می‌یابد.



پوسیدگی دندان‌های شیرى با شیر دهى شبانه



دبیر علمی بخش کودکان یازدهمین کنگره انجمن دندانپزشکان عمومی ایران، پوسیدگی دندان‌های شیرى را از مهم‌ترین مشکلات دندانى دوران کودكى اعلام کرد و گفت: مهم‌ترین عامل بروز این پوسیدگی در سنین پایین، شیردهى شبانه و با شیر خوابیدن کودک‌ان است.

به گزارش مناقصه‌مزاییده از انجمن دندانپزشکان عمومی ایران، کتابون اصفهانی‌زاده اظهار داشت: این پوسیدگی‌ها بیش‌تر در سنین یک تا دو سالگى مورد توجه والدین قرار می‌گیرند که معمولاً در شروع می‌شود، درحالى‌که شروع پوسیدگی از بدو رویش دندان‌های شیرى شروع شده است.

وی گفت: به‌طور متوسط می‌توان ۶ دندان پوسیده شیرى در یک کودک دو ساله مشاهده کرد، اما گاهى نیز مشاهده می‌شود که تمامی دندان‌های شیرى یک کودک دارای پوسیدگی است و به ندرت کودكى را می‌بینیم که دندان پوسیده شیرى نداشته باشد.

اصفهانی‌زاده ادامه داد: این پوسیدگی‌ها در نهایت منجر به عصب‌کشی یا کشیدن دندان می‌شود و از آنجایى که کودکان کوچک توانایى کافی برای همکاری را دندانپزشک خود ندارند، اغلب اوقات جهت انجام درمان‌های دندانپزشکى بیهوشى عمومی لازم می‌باشد.

وی همچنین گفت: بروز پوسیدگی دندان‌های شیرى در دو سال اول تولد بیش‌تر به این دلیل رخ می‌دهد که مادران شیرده و مادرانى که با شیر خشک کودک خود را تغذیه می‌کنند، او را با شیر می‌خواباند و در طول ساعات شب حین خواب، چندین وعده شیر به او می‌دهند. این مسأله باعث می‌شود که قندشیر که همان لاکتوز می‌باشد، به مدت طولانى در مجاورت دندان‌ها باقى بماند و سبب تخریب آنها شود.

اصفهانى زاده ادامه داد: این درحالى است که اگر مادران بعد از دادن شیر، قدرى به کودک خود آب دهند و یا با یک گوش‌پاک‌کن یا نظیف مرطوب دندان‌ها را تمیز نمایند، بروز این قبیل پوسیدگی‌ها به حداقل می‌رسد. وی گفت: در سنین بالاتر که کودک از شیر گرفته می‌شود و غذا می‌خورد نیز اشتباه دیگرى که مادران می‌کنند این است که به کودک خود در وعده‌های متعددى موادقندى می‌دهند. این درحالى است که اگر تعداد دفعات خوراکی‌های حای قند را به یک تا دو وعده در روز کاهش دهند و بعد از آن به کودک خود آب دهند تا دندان‌هایشان شسته شود به جلوگیری از پوسیدگی دندانى کمک می‌کنند. اصفهانی زاده در این خصوص، توضیح داد: وقتى که کودک خوراکی می‌خورد، محیط دهان او اسیدی می‌شود و اگر این خوردن خوراکی مرتب و به فواصل کم صورت گیر، محیط دهان او در طول روز با حمله اسیدی مواجه است و فرصتى برای پاکسازى پیدا نمی‌کند، بنابراین دندان‌هایی که در این محیط اسیدی هستند به شدت در معرض تخریب قرار می‌گیرند.

صاحب امتیاز: مؤسسه روز نامه مناقصه مزاییده

مدیر مسؤول: جلیل قنادزاده ■ **سر دبیر و مدیر عامل:** علی قره‌داغلی
رایانگار بر اچ‌رای: emonaqeseh@gmail.com ■ رایانگار سر دبیر: mazayedeh@gmail.com
رایانگار باز گانی: monaqeseh1@gmail.com ■ رایانگار تحریریه: emonaqeseh1@gmail.com
توزیع: پیام‌سراسر سبز ■ **فیتوگرافی و چاپ:** چاپخانه باشداد

چاپ مقالات و نظرات در این نشریه به معنای تأیید یا رد آن مطالب نبوده و «مناقصه مزاییده» دارای هشی مستقل خود می‌باشد.

فرهنگی اجتماعی

وزیر ارشاد

دولت باید از حوزه نشر خارج شود



زیاد کسانی است که دولت مصوب کرده مشمول مالیات شوند. برای این تعداد مبلغی در حدود ۲۰ هزار میلیارد تومان نیاز دارند تا مشمول مالیات شوند و دولت امکان پرداخت آن را ندارد. این چالشى است که دولت باید آن را حل کند و ما نیز این مسأله را برای اهالی نشر در دستور کار قرار داده‌ایم.

صالحی امیرى همچنین از اختصاص یافتن بیمه تکمیلی به ۶

هزار نفر از اعضای صندوق هنرمندان، نویسندگان و روزنامه‌نگاران سخن گفت و اعلام کرد: ۱۲ هزار و ۲۰۰ نفر دیگر از اعضای این صندوق در نوبت عضویت براسای تعلق گرفتن معافیت‌های بیمه‌ای هستند.

او گفت: یکی از اهداف اصلی ما این است که تمامی اعضای این

صندوق از این معافیت بهره‌مند شوند.

او سپس به موضوع قاچاق و چاپ برخی از کتاب‌ها اشاره کرد و گفت: تمام توانمان را برای جلوگیری از چاپ قاچاق کتاب‌ها که از سوی آدم‌های نادان یا خائن صورت می‌گیرد به کار خواهیم بست. در این‌زمینه نیروی انتظامی قول داده که با تمام توان پای کار بیاید و با قوه قضاییه نیز هماهنگ می‌کنیم که به صورت جدی این مسأله را پیگیری کند.

او همچنین گفت: در مسأله واسپاری به برخی از فعالیت‌ها به نهادهای صنفی کار گروهی تشکیل شده تا بهترین روش انتخاب شود و این مسأله سیاست قطعی دولت است. صالحی امیرى افزود: نهاد کتابخانه‌های سراسر کشور موظف است از طریق نیازسنجی محیطی اقدام به تهیه کتاب کند. در این زمینه باید از نظام انتخاب سلیقه‌ای، احساسی یا رابطه‌ای به شدت پرهیز شود. چند روز پیش من صحبتی که با مختار پور، دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی سراسر کشور داشتم متوجه شدم ایشان هم با این نگاه موافق بودند و من نیز این دغدغه را به شدت پیگیری خواهم کرد.

معاون سازمان سینمایی

سینما با همه توان در حال تولید است



ساخته نمی‌شود؟ البته در جایی هم این افراد را تعدماً به سمت سینما سوق می‌دهند و این که این افراد بیکاران سینما هستند، با این حال چون بخشی از این افراد هم در سینما و هم در تلویزیون کار می‌کردند ما نادیده‌شان نمی‌گیریم ولی سینما هم با حداکثر ظرفیت خود در حال فعالیت است.



استاد سلیم مؤذن زاده پیر غلام و ذاکر برجسته کشور صبح دیروز بر اثر کبھول تن در فانی را وداع گفت. به گزارش فارس از اردبیل، سلیم مؤذن زاده از مداحان و ذاکران مشهور اهل بیت در عالم تشییع بود که در سن ۸۰ سالگی و بر اثر کبھول تن در فانی را وداع گفت تا شهر دار الارشاد اردبیل داغدار این مداح عابدقدر عالم تشییع باشد.

مؤذن زاده دعوت حق را لبیک گفت

www.monaghesatiran.ir

راهنمای مناقصه

اطلاعات مناقصات و مزایدات

سراسر کشور فقط در سایت

حاشیه ورزشی

تا ۴۱ سالگی در برنابو

کریستیانو رونالدو می‌تواند؟

حمیدرضا صادر، نویسنده و محقق فوتبال در یادداشتی به درخشش فوق‌العاده کریستیانو رونالدو در ویسته کالدرون پرداخته است:

به گزارش «ورزش سب»، رنالد مادرید در داری مداید با ۳ گل کریستیانو رونالدو در ویسته کالدرون پیروز شد، این پیروزی در حال و هوایی نامتعارف رقم خورد...

«سیدلای» تلاش کرده بود حالت او را پس از زدن گل با دقت تعریف کند. این که کریستیانو رونالدو شوق‌ورق ایستاده و دست‌هایش را حلقه زده بود پایین کمرش. این که بی‌حرکت ایستاده و چشمانش را دوخته بود به نقطه‌ای از سکوهای جنوبی ویسته کالدرون. یکه و تنها پیش از شکل گرفتن حلقه شادی با همان ژست همیشگی‌اش پس از گشودن دروازه‌ها. هزاران طرفدار آلتینکومادرید انگشتان وسط دستشان را از پشت دروازه به طرف او بالا برده بودند و ناسزا می‌گفتند. هزاران نفر دیگرشان میخوب شده بودند، بی‌حرکت و بهت‌زده.

جایی از دل جماعت حیرت‌زده دود سیگاری بالا می‌رفت. قرار نبود قصه این جوری به آخر برسد، ولی رسیده بود. یک ساعت و نیم پیش از آن پدرها و پسرهای آلتینکوبی راهی استادیومی شده بودند که عمرش ۱۸۳ روز دیگر به پایان می‌رسید. آنها حین ورود شعار «فسانه ما لیدی خواهد ماند»، راسر داده بودند. ولی شب تلخی انتظارشان را می‌کشید.

آخرین داری مداید پیش از رفتن آلتینکو به استاد بوملایپنتا، جایی نزدیک فرودگاه در آن سوی شهر، با آتشبازی در خیابان‌های اطراف آغاز شده بود، با اهدای یک هدیه از سوی اثر کم‌سروزی رئیس باشگاه آلتینکو به فلورنتینو پرس رئیس باشگاه رنالد، با ناوخته شدن سرود باشگاه، نقطه پایان آخرین داری مداید به چند، مدافع قبلی باشگاه که حالا برای مالاگایاری می‌کند تعلق پیدایم کرد که توپ آخرین داری پانتخت اسپانیا را با خود می‌برد داخل اتوبوس، یکی دیگر از آن یادگارهایی که احتمالاً بعدها با قیمت بالایی فروش خواهد رفت. ولی بازی جوری تمام شد که هیچ کس انتظارش را نداشت. با هت‌تریک ۴۴ رونالدو، با شکست کاملاً غیرمنتظره ۰-۳ در خانه.

یکشنبه صبح که رسید، روزنامه اس سنال ۱۹۶۶ را به یاد آورد، زمانی که ویسته کالدرون افتتاح شد. ر همان شبی که طرفداران آلتینکوبنری بالا بردند که رویش نوشته شده بود «حالا در خانه مان هستیم و کسی نمی‌تواند ما را حقیر بخواند». آن زمان رنالد ۶بار قهرمان اروپا شده بود و طرفداران رنالد به نفعه می‌گفتند «رای رسین به ما باید خیلی صبر کنید»، حق با آنها بود. آلتینکو تا مدت‌ها در کالدرون برابر رنالد شکست خورد تا همه چیز تغییر کند و بردهای آلتینکو از راه برسند، تا این جا، ناین شب.



دیگو سیمیئونه هفته پیش گفته بود: «زمانی اونا بهتر از ما بودن، ولی حالا برابر هستیم». حقیقت این است سیمیئونه در داری‌های مادرید دوج دیگر بخشید. آلتینکو در ۱۶ داری با ۲۰ بار پیش از ورود سیمیئونه مغلوب رنالد شده بود، حتی یک بار هم طرد پیروزی را نتجشیده بود. در حالی که پس از ورود سیمیئونه ۶بار برد، ۶بار شکست خورد و ۶بار هم به تساوی دست یافت. اوضاع این اواخر بهتر هم شده بود و آلتینکو طی ۱۰ بازی برابر رنالد فقط یک بار باز زود. البته دو شکست تلخ در دو فینال لیگ قهرمانان که به قول سیمیئونه «هتل مرگ بود»، را فراموش نکنید. رنالد تا ناین هفته طی ۶داری مادرید در لیگ برنده نشده بود و آخرین باری که در تیم در برنابو روبرو شدند آلتینکو ۱-۰ پیروز شد. رونالدو طی ۶ دیدار گلی به آلتینکو نزده بود و هیچ تیم مثل آلتینکو برابر او چنین زمان طولانی مقاومت نکرده بود.

به نظر نمی‌رسید رونالدو در این آخرین داری در کالدرون ۳ گل خواهد زد. او قرار داشت را دو هفته پیش تمدید کرده بود و ۳۶ سالگی در رنالد خواهد ماند. خودش گفته بود این قرارداد با مقدمه قرارداد دیگری است و قرار داد بعدی‌اش او را تا ۳۱ سالگی در برنابو نگه خواهد داشت. کسی نمی‌داند رونالدو واقعا تا کی در رنالد خواهد ماند. بعضی‌های در ۳۱ سالگی‌اش جرئت کرده بودند بگویند تمام شده. وقتی ضربه‌ای به توپ طی آن ضربه آزاد زد در ۳۳ شوت قبلی‌اش برابر بارسا اوپولاک ناکام مانده بود، ولی ضربه ۳۴او دروازه اوپولاک را باز کرد و توپ با ضربه ۳۵ او وارد دروازه نشد، ولی ضربات ۳۶ و ۳۷ دروازه آلتینکو را گشودند تا او با زدن ۱۸ گل در داری مادرید از الفردودی‌استفانو جلو بیفتد. او ۳۷۴ گل در ۳۶۱ بازی برای رنالد زده بود در این بسترهم دی‌استفانو را پشت سر گذاشته.

کل دوم او در این دیدار از روی نقطه پنتالتی زده شد. دروازه را باز کرد و رفت پشت دروازه و چمپانته زد و دستش را گذاشت زیر چانه‌اش. گذاشت و رو به دوربین حالت آدم‌های متفکر را گرفت. خب ببینیم چی شده... کل سوم ۵ دقیقه بعد با پاس گرت‌بیل زده شد. او دروازه را باز کرد و با سینه فراخش ایستاد برابر سکوهای کالدرون که آخرین تصویر آن نبرد بود. مارکا، عکس ایستاده رونالدو را روی جلدش گذاشت و آس عکس نخست‌اش را ولی تیرهای شان مشابه بودند: «کریستیانو می‌گه: من اینجا را فتح کردم» و «تالی‌این جوری فتح می‌کنم».

تغییر تدریجی رونالدو یک واقعیت است. با این وصف برخلاف مهاجمانی که با بالا رفتن سن شانغبتر بازی می‌کنند، جلوتر بازی می‌کند. در مقایسه با سابق کم‌تر حاکم مطلق به شمار می‌رود، کم‌تر ۵۰ یارد کورس می‌گذارد، حتی تمام‌کنندگی‌اش طعم فصل پیش را ندارد، مصدومیت و خستگی نشانه‌های باز بازی‌هایش در مراحل آخر فصل پیش بودند، با این وصف هنوز برای باز کردن دروازه‌ها همان مهاجم ببقرار است.

او در اولین فصل بازی‌اش در اسپانیا ۳۳ گل زد، ولی طی ۶ سال بعد از مرز ۵۰ گل گذشت: ۵۴، ۵۵، ۶۰، ۵۱ و ۶۱ گل در این فصل تا حالا ۱۰ گل زده که ۸ تا بیش در لیگ به ثمر رسیده‌اند. او تا این جایکی از گل‌زن برتر فصل به شمار می‌رود. شاید میزان حضورش در جریان دیدار کم‌تر شده باشد، ولی تأثیر گذاری‌اش کماکان بالاست.

حقیقت این است که کم‌تر مهاجمی را با کیفیت او شناختایم. ۳ گل او برابر آلتینکو بازتابنده این کیفیت است.

هر ماه یک کلاس

کارگاه‌های تخصصی آموزشی

کمیته فنی بازرگانی؛ باید‌ها و نبایدها...

روزنامه
مناقصه

ارایه‌کننده: علی قره‌داغلی

محل برگزاری: دفتر روزنامه

زمان: ۲۳ آذر ۱۳۹۵

مدت: ۱ روز از ساعت ۹ الی ۱۴

هزینه: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

برای ثبت نام، با واحد آموزش روزنامه تماس بگیرید

۰۲۱-۸۸۴۷۵۷۹۰-۹۲