

مرحله جدید از توجه به امنیت غذایی کلید خورد

ورود اتاق بازرگانی به موضوع پخت نان کامل

تی بی ام خط ۲ مترو تا ۳ ماه آینده به ابن سینا می رسد



انتخابات ریاست جمهوری به دور دوم رفت

ستاد انتخابات کشور اعلام کرد: با توجه به اینکه هیچ یک از نامزدها نتوانستند اکثریت آرا را کسب کنند، بنابراین انتخابات به دور دوم رفت مطابق قانون...

در صفحه ۷ بخوانید



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یکشنبه ۱۰ تیر ماه ۱۴۰۳ / ۳۰ ژوئن ۲۰۲۴ / ۳۳ ذی الحجه ۱۴۴۵
سال بیست و یکم / شماره ۸ / ۴۹۰۰ صفحه / ۸۰۰۰ تومان

جاده شلوغ

تهران - اصفهان!

باشگاه استقلال توانست با بازیکن جوان فصل گذشته ذوب آهن به توافق نهایی برسد. محمدحسین اسلامی در حالی به توافق نهایی با استقلال رسید و قرارداد است...

در صفحه ۷ بخوانید



یک فیلم اصفهانی

نامزد بهترین فیلم جشنواره ایتالیا شد

«۷۶۰۰» کفی است که خلیان ها آن را زبان قطع ارتباط و این کار تاملی، دستمایه تولید یک فیلم تماماً اصفهانی است که نامزد بهترین فیلم جشنواره آمیکورتی ایتالیا را دریافت کرده است.

۹ دلیل که هر روز باید هویج بخورید

هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دلچسب است برای سلامتی آبوهو و سوپ نیز همیشه به کار می آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان ها کاربرد دارد...



شعبه های اخذ آرای از اصفهان از غروب جمعه به مراتب شلوغ تر از طول روز شد

روایت حضور در ساعات پایانی

جهان نما ماجرای کمبود انسولین به کجا رسید؟ استان حضور پیرمرد ۱۵ ساله زوج ۹۸ ساله در انتخابات تکنولوژی پخش زنده افتتاحیه المپیک پاریس با گلکسی اس ۲۴ اولترا سلامت چند راهکار برای کاهش تحرق صورت در تابستان

نوبت اول

آگهی مناقصه

شهرداری خمینی شهر در نظر دارد

- ۱- زیرسازی و آسفالت معابر سطح شهر ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۲۹۸۰۰۰۱۷ مورخه ۱۴۰۳/۴/۳
- ۲- زیرسازی و آسفالت و جدول گذاری بلوار خلیج فارس و منطقه صنعتی دوشاخ ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۲۹۸۰۰۰۱۸ مورخه ۱۴۰۳/۴/۳
- ۳- زیرسازی و آسفالت و جدول گذاری بلوار عماد سعادت ثبت در سامانه تدارکات دولت به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۲۹۸۰۰۰۱۹ مورخه ۱۴۰۳/۴/۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان در سایت و تحویل اسناد فراخوان 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 پرخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی: تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۴/۱۰
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۴/۱۷
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۴/۲۷
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۴/۲۷
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند رایج کار: ضمانتنامه بانکی با سپرده نقدی ۳۳۶۴۴۱۵
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: خمینی شهر میدان قدس شهرداری مرکزی ۳۳۶۴۴۱۵

م.الف: ۱۷۴۴۶۹۷
شهرداری خمینی شهر

نوبت اول

آگهی مزایده

شماره مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۵۰۰۳۰۹۵۸۵۳۰۰۰۰۰۴
موضوع مزایده اجاره غرفه نانوائی، واقع در دهکده زاینده رود شماره ۱۴۰۳/۱۶۱۲

سازمان عمران زاینده رود به استناد آیین نامه معاملات سازمان و مصوبه هیأت مدیره محترم در نظر دارد نسبت به اجاره یک غرفه با کاربری نانوائی و واحد ورزشی و تفریحی (فوتبال حبابی سایت خانواده) واقع در دهکده زاینده رود را از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. بدینوسیله از کلیه متقاضیان دعوت می شود در صورت تمایل و دارا بودن شرایط لازم با در نظر گرفتن مراتب زیر در مزایده شرکت نمایند

ردیف	فهرست کاربری ها و مشخصات	مساحت	مبلغ کل پایه کارشناسی	مدت قرارداد
۱	غرفه نانوائی	۴۰ متر مربع	۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	یکسال
۲	سایت فوتبال حبابی	۵۷۰۰ متر مربع	۸۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	یکسال

زمان انتشار در سایت: ۱۴۰۳/۰۴/۰۹
مهلت دریافت اسناد مزایده: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶
تاریخ بازدید از محل: از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۴/۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
زمان بازگشایی: ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸
زمان اعلام به برنده: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند رایج کار: ضمانتنامه به ارزش ۵ درصد قیمت پیشنهادی

- ۱- دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه) پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه). ارسال پیشنهاد قیمت، و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.
- ۲- کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده، قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می باشد.
- ۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت مزایده الکترونیکی (توکن) با شماره های ذیل تماس حاصل نمایند:
مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه: ۴۱۹۴۳-۰۲۱ و شماره ۱۴۵۶
- ۴- در صورت بروز هر گونه اشکالی و یا سوال از فرایند انجام ثبت نام، متقاضیان می توانند با شماره ۱۴۵۶ مرکز پاسخگویی ستاد معاملات الکترونیکی دولت تماس حاصل نمایند.

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:

آدرس سایت سازمان www.ioz.ir | ایمیل سازمان info@ioz.ir
تلفن سازمان: ۳۲۶۷۳۰۸۰ - ۳۲۶۷۳۰۱۰

مسعود منتظری نجف آبادی - مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود

راهکارهای مدیریت مصرف برق

امسال وزارت نیرو برای محاسبه قبوض برق، کشور را به ۵ منطقه تقسیم کرده است. مصرف متعارف در مناطق عادی (مانند تهران) ماهانه ۳۰۰ کیلووات در ساعت است. اگر می خواهید مصرف خود را تا سطح تعیین شده کاهش دهید، رعایت این نکات به شما کمک خواهد کرد:

- مدیریت دمای کولر گازی: برای کاهش مصرف برق، دمای کولر گازی را روی ۲۴ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.
- استفاده از وسایل برقی: حداکثر آنها را از برق بکشید.
- استفاده از لامپ های کم مصرف LED: لامپ های LED مصرف برق بسیار کمتری دارند و عمر طولانی تر دارند.
- استفاده بهینه از یخچال و فریزر: فریزر را در درجه یخچال تنظیم کنید و در یخچال، دمای آن را روی ۴ درجه سانتیگراد تنظیم کنید.

روابط عمومی شرکت برق منطقه ای اصفهان



انتخابات ریاست جمهوری
به دور دوم رفت

سند انتخابات کشور اعلام کرد: با توجه به اینکه هیچ یک از نامزدها نتوانستند اکثریت آرا را کسب کنند، بنابراین انتخابات به دور دوم رفته مطابق قانون، مرحله دوم انتخابات روز جمعه ۱۰ تیرماه در سراسر کشور برگزار خواهد شد.

خبرخوان

کار غیر اخلاقی و غیر قانونی
کار غیر اخلاقی و بلکه غیر قانونی می‌شوند.

حمله به خودروی

حمله به خودروی حامل صندوق رای در استان اصفهان پیش از سه میلیون و ۷۲۰ هزار نفر واجد شرایط رای دادند.

کنایه تند به انصراف‌ها

واپسین ساعات و به‌مرغ بوق صریحی که در مقابل بیست‌گان داده بودند، انصراف دادند و شهامت آن را به نمایش گذاشتند.

ان پاشفاری قالیباف ممنونیم!

کالیباف با نیت زدن یک به زانگی خواهد متجد شدن حامیان قالیباف یا جلیلی در دور دوم شد.

نقش دم در انتخابات

روزنامه دنیای اقتصاد اینکه جالب توجه در میزان مشارکت تأثیر دم‌ها بر میزان مشارکت است.

تتلو در انتخابات

تتلو در انتخابات (تتلو) از خوانندگان زنده پز زمین که اخیراً به ایران بازگشته و اکنون در زندان این پسر به سر برد، نظر هر دو جمعه را خود آراء صندوق سیار زمان این لودانت.

بترین آرای این دوره به شورای نگهبان معرفی می‌شوند و جمعه هفته آینده زمام‌برگزار می‌شود.



مجاری کمیوند انسولین
به جکار رسید؟

مدیرکل فرآورده‌های سازمان غذا و دارو گفت: تمام داروها از جمله انسولین بر اساس نیاز بیماران توزیع می‌شود.

شعبه‌های اخذ رای در اصفهان از غروب جمعه به مراتب شلوغ تر از طول روز شد

روایت حضور در ساعات پایانی



جمهوری شرکت کردند. دیگر رسانه‌های داخلی اصفهان نیز گزارش‌های مشابهی از حضور پررنگ مردم در ساعات پایانی شب در شعب رای گیری منتشر کردند.

نوجوانان و جوانان به طرز عجیبی تنبل شده‌اند!

بررسی‌های کارشناسان نشان می‌دهد که نوجوانان و جوانان نسل زد در سراسر جهان به شکل فوق‌العاده عجیب تنبل هستند.

می دانستید ایران هم کشمیر دارد؟

غیر از کشمیری که در سرزمین هند است، یک کشمیر هم در همین ایران خودمان وجود دارد. باغ کشمیر دهستانی از توابع بخش مرگزی شهرستان صالح آباد در خراسان رضوی ایران است.

احمدی ژژاد رأی داد؟

کلیا دیده بان ایران! تاکنون خبری از مشارکت محمود احمدی نژاد در انتخابات مشاهده نشده است.

قمار زنانه احسان علیخانی!

روزنامه خراسان! بازیگران خانم نیز به رقابت «جوکر» راه پیدا کرده‌اند.

جنجال اتباع افغان در یزد

کلیا بریزینها! اخیر جیمی منتشر شده که نشان می‌دهد افغان‌ها بازار میوه و تره بار یزد را تصاحب کرده‌اند.

بازگشت ۶۶ زائر

به دلیل وخامت حال ۱۴۰۰ زائر در بیمارستان هلال‌احمر و ۲۲ زائر در بیمارستان سودی بستری هستند.

محدودیت چینی‌ها

در ترکیه ۱۴۰۰ زائر در بیمارستان هلال‌احمر و ۲۲ زائر در بیمارستان سودی بستری هستند.

مسئومیت جمعی

به دلیل آلودگی آب ۱۴۰۰ زائر در بیمارستان هلال‌احمر و ۲۲ زائر در بیمارستان سودی بستری هستند.

نصفجان



ارتقای کیفیت کندم خریداری شده در اصفهان

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی اصفهان گفت: کندم خریداری شده در استان در سال جاری از نظر کیفیت در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته حدود ۵۵ درصد افزایش یافته است. وی خاطرنشان کرد: حدود ۱۲ هزار تن از کندم خریداری شده تاکنون به سیلوهای دولتی و کارخانه‌های آردسازی استان حمل شده است. ضمنی گفت: ارزش ریالی کل محموله‌های کندم خریداری شده حدود ۲۲ هزار و پانصد میلیارد ریال است. ۳۳ مرکز خرید تضمینی کندم شامل سیلوهای دولتی و آندای ورودی به شهرستانها، سالیانه یک میلیون تن کندم و همچنین ۳۲ مرکز تعاون چغندر کارخانه کندم خریداری شده آرد، آماده دریافت کندم روستایی در سطح استان اصفهان، آماده دریافت کندم کشاورزان است.



تأمین ۹۵ درصد از زمین طرح نهضت ملی مسکن

مدیرکل راه و شهرسازی استان اصفهان با اشاره به تأمین ۹۵ درصد از زمین نیاز طرح نهضت ملی مسکن استان گفت: در کل استان زمین مورد نیاز برای بالغ بر ۱۲۵ هزار واحد تأمین شد. وی افزود: در روزهای اخیر در بازه زمانی اعیان قریمان تا غدیر بخشی از اراضی امن شده برای احداث شرایط جوانی جمعیت (خانوارهایی که فرزند سوم به بعدشان پس از ۲۴ بهرام ۱۴۰۰ متولد شده‌اند) و خانوارهای

حضور پیرمرد ۱۱۵ ساله و زوج ۹۸ ساله در انتخابات

نصفجان پیرمرد ۱۱۵ ساله و زوج ۹۸ ساله دولت آبدی در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کردند. عبدالصالح عیسی پره با حضور در شمع آخذاری شماره ۴ مسجد هزارهای خود را به صندوق انداخت. شوکت تاکنون در تمام انتخابات شرکت کرده است. همچنین حاج رضا فتحی و همسرش این زوج

رای دادن جانباغ ۷۰ درصد لنجان

نصفجان جانباغ ۷۰ درصد لنجان رای خود را به صندوق انداخت. روز جمعه یکی از شعیب سبیر انتخابات، به منزل حاج کاظم سلیمان رفت، تا این جانباغ قطع

چادر سفیدان ورزش در صف انتخابات

نصفجان چادر سفیدان ورزش در پای صندوق‌های رای صف‌های سفید رنگ تشکیل دادند و در این انتخابات ملی و محلی شرکت کردند. ورزش‌ترین شهر کوچکترین سفید پای چادر سفیدان، شهری از توابع بخش پش در استان اصفهان، تنها شهر ایرانی است که زنان آن به طور مستقیم چادر سفید بر سر می‌کنند و هم پای سایر هموطنان برای شرکت در

جلوگیری از اختلال در حوزه‌های انتخاباتی شهرضا

نصفجان به گزارش روابط عمومی شرکت توزیع برق استان اصفهان، در اثر برخورد یک دستگاه خودرو به پایه ۹ متری، در شهرستان شهرضا، پایه شکسته و قبل از سقوط با حضور سریع و به موقع

پیشرفت ۱۸ طرح نهضت ملی مسکن شهر جدید فولادشهر

نصفجان ۱۸ طرح نهضت ملی مسکن در شهر جدید فولادشهر با پیشرفت ۳۰ درصدی در حال اجراست. مدیرعامل شهر جدید فولادشهر گفت: در این شهر این‌کمون ۱۸ طرح نهضت ملی مسکن با بیش از ۱۰ هزار و ۳۰۰ واحد در حال ساخت است. شهر با مجید افروز دست‌اندرت زمین این ۱۸ طرح ۵۵ هکتار است و تاکنون ۱۰ هزار متری حیات شریط برای واحدهای مسکونی این طرح ثبت نام کرده‌اند. وی گفت: در شهر جدید فولادشهر ۹۷۶ طرح

زوج ناینین ۲ تصمصم سرنوشت‌ساز گرفتند

نصفجان عروس و داماد باقرانی بالاقلعه پس از ازدواج، راهی شمشه آخذاری شدند و در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کردند. پوریا سبیر، داماد باقرانی هم همراه همسر خود، در شمع ثابت شماره ۱۵ مسجد جامع شهرضا باقران شرکت کردند. اولین تصمصم جشن ازدواج این زوج باقرانی و تصمصم دوم، حضور

رهاسازی پرنده شکاری «سارگه»

نصفجان یک پرنده شکاری «سارگه» نابالغ که تحویل اداره حفاظت محیط زیست شهرستان تفتن شده بود، در منطقه حفاظت شده کرکس رهاسازی شد. روابط عمومی اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان روز شنبه اعلام کرد: این پرنده شکاری پس از مراقبت و آمیختن با محیط و سلامت توسط محیطبانان و با همکاری دوستانداران حیات وحش

مرگ پسر ۱۰ ساله در تصادف پژو با تیربرق

نصفجان سنجکوی مرکز اورژانس استان اصفهان از مصدومیت چهار نفر فوت پسر ۱۰ ساله در تصادف پژو ۴۰۵ و تیر برق در جفت آباد خبر داد. عباس عابدی با بیان اینکه این حادثه در جفت آباد - گذشت قبل از بیمارستان مدرس اتفاق افتاده است، افزود: چهار واحد امدادی اورژانس ۱۱۵ برای این

ورود اتاق بازرگانی به موضوع پخت نان کامل



حالا در چنین شرایطی، اتاق بازرگانی اصفهان هم به موضوع پخت نان کامل و سالم وارد است. در همین راستا، سلمان بازی، رئیس مسئول دبیرخانه امنیت غذایی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز در جلسه کمیسیون مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی اصفهان حاضر شد تا به بیان شاخص‌های سلامت نان بپردازد. اتاق بازرگانی می‌تواند در فرهنگ‌سازی استفاده از مصرف‌کننده نقش داشته باشد و مراکز تولید نان نیمه‌کامل در سطح شهر را برای دسترسی مردم را بیشتر و در افراد سرمايه گذار

پیشرفت ۱۸ طرح نهضت ملی مسکن شهر جدید فولادشهر
حضور پیرمرد ۱۱۵ ساله و زوج ۹۸ ساله در انتخابات
رای دادن جانباغ ۷۰ درصد لنجان
چادر سفیدان ورزش در صف انتخابات
جلوگیری از اختلال در حوزه‌های انتخاباتی شهرضا
پیشرفت ۱۸ طرح نهضت ملی مسکن شهر جدید فولادشهر
زوج ناینین ۲ تصمصم سرنوشت‌ساز گرفتند
رهاسازی پرنده شکاری «سارگه»
مرگ پسر ۱۰ ساله در تصادف پژو با تیربرق

شورای عالی سلامت آمده است که طبق آن شویومانه آرد پخت نان کامل باید به رنگ قرمز و پرچسب‌گذاری تولید، افزودن و نام واحد تولیدی در درج شده باشد. پس از تولید آرد کامل و تحویل به ناشرها آنها موظف هستند آرد را در شرایط مناسب خود نگهداری کنند؛ زیرا آرد کامل درصد سسوس گبری کمتری داشته و جوانه کندم در معرض فساد چربی قرار می‌گیرد. لذا باید در واحدهای ناوآسی فرایند تصمصم و خمیر ماه به درست انجام بگیرد. نتایج این بازرسی باید از فرهنگ‌سازی استفاده کند و آردگان‌ها در فرهنگ‌سازی باید نتایج بازرسی اعلام شود. این نتایج باید در رسانه‌ها منتشر شود.

اما حمایت اتاق بازرگانی از پخت نان سالم در اصفهان با موضوع پخت نان کامل و سالم وارد است. در همین راستا، سلمان بازی، رئیس مسئول دبیرخانه امنیت غذایی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز در جلسه کمیسیون مسئولیت اجتماعی شرکتی اتاق بازرگانی اصفهان حاضر شد تا به بیان شاخص‌های سلامت نان بپردازد. اتاق بازرگانی می‌تواند در فرهنگ‌سازی استفاده از مصرف‌کننده نقش داشته باشد و مراکز تولید نان نیمه‌کامل در سطح شهر را برای دسترسی مردم را بیشتر و در افراد سرمايه گذار

چند راهکار برای کاهش تعرق صورت در تابستان

سبزی را افراد در طول تابستان تعرق زیادی را تجربه می کنند. تعرق زیاد در طول روز ها و شب های تابستان طبیعی است اگر چه تاثیراتی روی پوست و زیبایی دارد. تصور کنید تعرق زیاد روی صورت موجب می شود صورتان چرب و روغنی بنظر بیاید. مهم نیست چه مقدار آرایش می کنید، پنهان کردن عرق کار آسانی نیست. با رعایت برخی نکات ساده روزانه می توانید پوستتان مراقبت کنید. شست و شوی صورت با آب سرد، شست و شوی صورت با آب سرد در طول روز باعث می شود منافذ پوست که باعث تعرق می شود بسته شود که راه طبیعی برای جلوگیری از تعرق محسوب می شود. استفاده از تکه های یخ، تکه های یخ داخل پارچه ای بپیچید و دقیقاً روی صورت قرار دهید. این روش منافذ پوست را می بندد.

مالیدن آب خیار: هر شب در طول تابستان آب خیار را به صورت بمالید چون در زمان انقباض هم مفید است. استفاده از سرکه سیب: به دلیل خاصیت الکی که دارد بسیار مجرب است. اسر که رقیق برای ماسک هفتگی به منظور پاکسازی منافذ پوست استفاده کنید. اجتناب از گرم های چرب: این نوع گرم ها تعرق پوست را بدتر می کند. این نوع محصولات منافذ پوست را می بندد و باعث آلودگی می شود. خودداری از استفاده لوازم آرایشی: مالیدن چندین لایه لوازم آرایشی روی صورت در طول شب و روز تابستان تعرق پوست را بدتر می کند. سعی کنید در طول تابستان به دنبال آرایشی باشید که پوست شما را بدتر نکند.



چرا باید اولین چیزی که در ابتدای روز می خوریم، آب باشد؟



روزنامه انبندیا تایمز به نقل از محققان شش دلیل برای این موضوع آورده است که چرا باید اولین چیزی که در ابتدای روز می خوریم، آب باشد. یک سبک زندگی سالم بیشتر در نوع مصرف غذاها و مقدار آنها خلاصه می شود ولی با راه ساده تر برای رسیدن به یک سبک زندگی سالم چند جرعه فاصله دارید. بسیاری از تحقیقات دانشگاهی در سراسر جهان توصیه می کنند که در ابتدای روز قبل از هر نوع صبحانه آب مصرف شود. روزنامه انبندیا تایمز به نقل از محققان شش دلیل برای این موضوع آورده است که چرا باید اولین چیزی که در روز می خوریم، آب باشد. ۱) در طول شب بدن ما مایعات خود را از دست می دهد و ضروری است که به محض بیدار شدن از خواب، مایعات از دست رفته را دوباره جبران کنیم تا از کم آبی بدن جلوگیری کنید. ۲) هیدراتاسیون صحیح با تنظیم و متعادل کردن خلق و خو شما به بدن کمک می کند زیرا کم آبی اغلب باعث بی حالی و تحریک پذیری می شود. نوشیدن جرعه ای حتی اگر از صبح احساس تشنگی نمی کنید، می تواند سطح انرژی و هوشیاری شما را افزایش دهد تا روز خود را با نشاط و شادابی شروع کنید. ۳) نوشیدن آب اول صبح ممکن است با افزایش متابولیسم شما از طریق گرمایی ناشی از آب به سوزاندن کالری بیشتر کمک کند. این فرآیند سرعت متابولیسم بدن را افزایش می دهد که منجر به افزایش مصرف انرژی می شود و به جلوگیری از اضافه وزن کمک می کند. ۴) اطراف سلول های منور انسان عمدتاً از آب تشکیل شده است و اگر حتی پس از یک خواب آرام شبانه نیز احساس خشکی می کنید، تاثیر نامطلوبی بر بهره وری شما در طول روز خواهد داشت. ۵) یکی از شایع ترین عوارض کم آبی بدن، یبوست است. بسیاری از متخصصان مراقبت های بهداشتی پیشنهاد می کنند که روز خود را با حداقل یک لیوان آب شروع کنید، به خصوص اگر مستعد یبوست هستید. آب ولرم را امتحان کنید. ۶) گرسنگی را مهار می کند و کاهش وزن را تسهیل می کند. در بسیاری از مواقع کم آبی احساس گرسنگی می کند، در واقع بدن شما به آب نیاز دارد. اگر ذخایر آب بدنتان دوباره پر نشود، در طول روز احساس سیری بیشتری می کنید و تعادل به بخوری ندارید.

۹ دلیل که هر روز باید هویج بخورید

هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دلچسب است برای اسالاد و میوه سوپ نیز همیشه به کار می آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان ها کاربرد دارد. هویج با طعم کمی شیرین سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین ها، فیبر، کروپهیدرات ها، پتاسیم، کلسیم و آهن است. کارشناسان به دلیل خواص بی شمار هویج توصیه می کنند، افراد را از راه منوعان اسالاد بخورند یا از آن در دسر های مخلوند و کیک استفاده کنند.

۱. سلامت چشم

مصرف هویج به تضمین سلامت چشم کمک می کند. این به دلیل وجود بتا کاروتن، یک ترکیب فعال ویتامین A است. علاوه بر این، کاروتنوئیدهای لوتین و زاکسانتین نیز به افزایش سلامت چشم و جلوگیری از بیماری های ذرت رتینو مانند آب مروارید و کاهش بینایی کمک می کنند.

۲. کاهش وزن

هویج کالری کمی دارد و حاوی مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به تقویت سیری کمک می کند. بنابراین، وقتی هویج می خورید، در مقایسه با سایر غذاهای کم فیبر، در واقع سریع تر احساس سیری می کنید. می توان آن را یک میان وعده عالی برای گرسنگی اواخر شب نیز در نظر گرفت.

۳. سلامت روده

محتوای بالای فیبر محلول موجود در هویج علاوه بر تأمین سلامت بهتر روده، به کاهش سطح کلسترول، به ویژه کلسترول LDL در خون نیز کمک می کند. از آنجایی که کلسیم کلسترول بالا و بیماری های قلبی دست به دست هم می دهند، مصرف منظم هویج به افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی توصیه می شود.

۴. پوست و موی سالم

مصرف هویج به لطف خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این غذای فوق العاده می تواند پوستی سالم و درخشان و موهای زیبا به شما بدهد. هویج همچنین حاوی ویتامین E است که به دلیل خواص ضد پیری شناخته شده که هم برای مو و هم برای پوست مفید است.

۵. افزایش سوخت و ساز

آب هویج حاوی فسفر است که نرخ سوخت و ساز در بدن را افزایش می دهد. احساس سردی از انجام ورزش را کاهش می دهد و از استفاده بیپایه انرژی در بدن اطمینان حاصل می کند. همچنین، آب هویج سرشار از ویتامین ب-کمپلکس است که به شکستن پروتئین، گلوکز و چربی کمک می کند، سوخت و ساز را افزایش می دهد و در عضله سازی نقش دارد و بر همین اساس، به کاهش وزن کمک می کند.



آیا برگ ترپچه خوردنی است؟

برگ ترپچه را اغلب افراد نادیده گرفته و تنها از خود ترب استفاده می کنند اما شما با کنار گذاشتن برگ ترپچه مقادیر زیادی از خواص این سبزی برای سلامتی را از دست می دهید. برگ ترپچه خاصیت ضد التهابی و ضد آنتی اکسیدانی داشته و برای مشکلات گوارشی و همچنین روده مفید می باشد. اولین خاصیت برگ ترپچه برای سلامتی پوست، خاصیت ضد التهابی آن است. برگ ترپچه حاوی ترکیباتی است که می تواند التهاب های پوستی را کاهش دهد و علائم مانند قرمزی و خارش را بهبود بخشد. این خاصیت می تواند برای درمان عفونت های پوستی مانند آکنه و اگزما بسیار مفید باشد. دومین خاصیت برگ ترپچه برای سلامتی پوست، خاصیت ضد باکتریایی آن است. برگ ترپچه حاوی ترکیباتی است که می تواند باکتری ها را از پوست دور کند و عفونت های پوستی را کاهش دهد. این خاصیت می تواند به عنوان یک روش طبیعی برای درمان عفونت های پوستی مانند جوش ها و زخم ها استفاده شود. سومین خاصیت برگ ترپچه برای سلامتی پوست، خاصیت ضد قارچی آن است. برگ ترپچه می تواند قارچ های پوستی را کاهش دهد و عفونت های قارچی را در درمان کند. این خاصیت می تواند برای درمان عفونت های قارچی مانند پشه پا یا قارچ ناخن بسیار مفید باشد.

همچنین خاصیت برگ ترپچه برای سلامتی پوست، خاصیت آنتی اکسیدانی آن است. برگ ترپچه حاوی آنتی اکسیدان های قوی است که می تواند پوست را از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت کند. این خاصیت می تواند به بهبود سلامت و جوانی پوست کمک کند. برگ ترپچه یکی از مواد غذایی است که به طور گسترده در آشپزی و تغذیه استفاده می شود. این برگ ها دارای خواص بسیاری هستند که می تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند. در این بخش، به بررسی این خواص خواهیم پرداخت.

اولین خاصیت برگ ترپچه که برای بهبود عملکرد گوارش مفید است، قدرت ضد التهابی آن است. برگ ترپچه حاوی ترکیباتی است که می تواند التهاب را کاهش دهد و به تسهیل عملکرد گوارش کمک کند. این خاصیت ضد التهابی می تواند به کاهش علامت مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه و دل درد کمک کند.

علاوه بر این، برگ ترپچه دارای خاصیت ضد اسهال است. تحقیقات نشان داده است که مصرف برگ ترپچه می تواند به کاهش تعداد و شدت اسهال کمک کند. این خاصیت می تواند به بهبود عملکرد گوارش و تسهیل کند و به تعادل میکروبی در روده کمک کند.

همچنین، برگ ترپچه دارای خاصیت ضد تشنگ است. تحقیقات نشان داده است که مصرف برگ ترپچه می تواند به کاهش تشنگی و تکرار آنها کمک کند. این خاصیت می تواند به بهبود عملکرد گوارش و تسهیل کند و به کنترل علائم مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ کمک کند.

علاوه بر این، برگ ترپچه دارای خاصیت ضد ترشح اسید معده است. مصرف برگ ترپچه می تواند به کاهش ترشح اسید معده کمک کند و به تسهیل عملکرد گوارش کمک کند. این خاصیت می تواند به کاهش علائم مشکلات گوارشی مانند سوزش معده و احساس سنگینی پس از غذا کمک کند. در نتیجه، برگ ترپچه دارای خواص بسیاری است که می تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند. از جمله این خواص می توان به قدرت ضد التهابی، خاصیت ضد اسهال، خاصیت ضد تشنگ و تسهیل کردن خاصیت ضد ترشح اسید معده اشاره کرد. با مصرف منظم برگ ترپچه، می توانید به بهبود عملکرد گوارش خود کمک کنید و از علائم مشکلات گوارشی راحت شوید.



اگر مدام پوستتان کبود می شود بخوانید!



کبودی زمانی اتفاق می افتد که رگهای خونی ریز آسیب ببینند و در نتیجه خون قرمز قسمرتی از پوست گیر بیفتد. لغافتن، ضربه خوردن یا هر عامل دیگری که فشار ناگهانی و زیادی به قشری از پوست وارد کند، می تواند باعث شکل گیری کبودی شود. البته ضربه های خیلی محکم می تواند به استخوان ها نیز آسیب برساند و در ادامه باعث تورم و افزایش عروق است که برای تصمیم و بازی و به چند هفته زمان نیاز دارد. اختلالات خون ریزی اسپیدیاری از مشکلات ژنتیکی می تواند کاری کند که خون به آرامی لخته شود یا به هیچ وجه لخته نشود. وقتی اختلالات خون ریزی باعث کبودی سریع می شود، ممکن است بیمار با مشکل خون ریزی بیش از حد مواجه شود یا حتی جانش به خطر بیفتد. واسکولیت و اسکولیت به گروهی از بیماری ها

آیا شستن پاها در طول شبانه روز مهم است؟



کارشناسان می گویند که شستن پاها بیشتر از سایر نقاط اهمیت دارد چون به خاطر جویاب و کفش محل رشد باکتری های بسیاری است و حتی باید بیشتر شسته شوند. اما راهی غیر رسمی نشان می دهند که معمولاً مردم در حمام از شستن پاها خود مثل سایر نقاط بدن غفلت می کنند و اساساً با کمتر از سایر نقاط بدن برای نظافت مورد اهمیت قرار می گیرند ولی کارشناسان می گویند که شستن پاها بیشتر از سایر نقاط اهمیت دارد چون به خاطر جویاب و کفش محل رشد باکتری های بسیاری است و حتی باید بیشتر شسته شوند. دکتر رابرت کیلی از مرکز پزشکی UCLA، سانتا مونیکا می گویند: باکتری ها از مواد زائد تغذیه می کنند که از غدد عرق شما خارج می شوند که معمولاً در پاها داخل جویاب بیشتر از سایر نقاط بدن وجود دارد.

به طور متوسط، پاها به خاطر ۲۵۰ هزار غده عرق نزدیک به نصف لیوان معمولی عرق تولید کرده و محل تولید باکتری می شوند. برای بیماران دیابتی نسبت به بقیه از اهمیت حیاتی جز خوردن است چون این بیماران بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به بیماری سندرم زخم پا هستند. می گویند که شستن پاها می تواند به سایر مناطق بدن گسترش



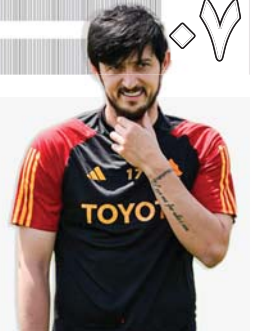
یحیی با حضور در اهواز شایعات را تکذیب کرد

سرمربی فولاد خوزستان به اهواز سفر کرد تا شرایط باشگاه را ارزیابی کند و با مدیران باشگاه به صحبت بپردازد. یحیی گل محمدی که چند روزی است به عنوان سرمربی فولاد در لیگ بیست و چهارم انتخاب شده، دیروز صبح به اهواز سفر کرد و به طور رسمی کارش را شروع کرد. طی یکی دو روز گذشته شایعاتی درباره احتمال قطع همکاری گل محمدی و فولاد در فضای مجازی مطرح شد، اما این سرمربی با حضور در شهر اهواز به این شایعات پایان داد تا رسماً کار خود را شروع کند. گل محمدی با حضور در محل باشگاه فولاد، جلسه‌ای با باهوشنگ نصیرزاده مدیرعامل باشگاه داشت و درباره برنامه‌های خود برای فصل جدید گفت‌وگو خواهد کرد. گل محمدی همچنین از امکانات باشگاه فولاد نیز بازدید خواهد کرد.



سردار آزمون در یک قدمی تصمیم بزرگ

سردار آزمون به حضور در تیم سویا بسیار نزدیک شده است و احتمال دارد انتقال او به این تیم لالیگایی طی هفته‌های آینده قطعی شود. سویا که فصل قبل توانست عملکرد خوبی در رقابت‌های لالیگا داشته باشد، به دنبال تقویت خط حمله خود با جذب آزمون است. با این حال، سویا تیمی نیست که به دنبال آزمون است. نشریه کیکر آلمان مدعی شده که فتر با آنچه باشگاه مطرح در کیهان تحت هدایت ژوزه موریرا، نیز به شدت علاقه‌مند به به خدمت گرفتن سردار آزمون است. سردار آزمون که در دوران حرفه‌ای خود تجربه بازی در لیگ‌های مختلف اروپایی را دارد، اکنون در یکی از مهم‌ترین مقاطع کارنامه فوتبالی خود قرار گرفته است. انتخاب تیمی که بتواند بهترین شرایط را برای پیشرفت و موفقیت او فراهم کند، تصمیمی حساس و تعیین‌کننده خواهد بود.



شهریار مغاللو چگونه از امارات سر در آورد

پای ۳ میلیون دلار وسط است!



قرارداد جدید ریعی امضا می‌شود؟

مدیران ذوب‌آهن با محمد ریعی بر سر شرایط برای فصل جدید توافق کردند و به نظر می‌رسد این باشگاه طی یکی دو روز آینده در این باره به اطلاع‌رسانی بپردازد. طی روزهای گذشته شایعات متعددی درباره سندی سر میریعی ذوب‌آهن در لیگ بیست و چهارم مطرح شد و نام‌هایی نیز برای جایگزینی محمد ریعی وسط آمد. در حالی بود که مدیران ذوب‌آهن بعد از پایان لیگ بیست و سوم از تصمیم خود برای ادامه همکاری با محمد ریعی سخن گفته بودند. با افزایش شایعات درباره سر میریعی ذوب‌آهن، تیما نکسا مدیرعامل این باشگاه نیز به اظهار نظر پرداخت و اعلام کرد که به همکاری با ریعی ادامه خواهند داد و این سرمربی مورد حمایت او است. در چنین شرایطی از اصفهان شنیده می‌شود که مذاکرات ذوب‌آهن با محمد ریعی برای تمدید قرارداد در جریان است و به مراحل نهایی خود رسیده است. قرار بود دیروز جلسه دیگری میان ریعی و هیئت مدیره باشگاه ذوب‌آهن برگزار شود و احتمال اینکه در این جلسه دو طرف به تفاهات نهایی برسند بسیار زیاد است. با شرایط موجود به نظر می‌رسد قرارداد تازه ریعی به عنوان سرمربی ذوب‌آهن طی یکی دو روز آینده امضا شود و شاهد معرفی او از سوی باشگاه اصفهانی باشیم.



۲ تازہ برگشته سپاهان در انتظار نظر سرمربی

عسبی مرادی و محمد علی‌زاده پس از پشت سر گذاشتن یک فصل حضور قرضی بار دیگر به اردوی سپاهان بازمی‌گردند. عسبی مرادی یکی از خریدهای غیرمنتظره مورایس در اولین فصل حضورش در سپاهان بود، جایی که در روزهای پایانی پنجره تابستانی بازی تدارکاتی خوشه طلایی و سپاهان در ورزشگاه نقش جهان به یکباره تغییر بزرگی در سرنوشت عسبی مرادی ایجاد کرد. او سپس با قرارداد ۵ ساله به سپاهان پیوست و طی یک فصل حضور به صورت قرضی به شمس‌آذر و گلزار شهدای تازگی از خریدهای سپاهان در پنجره تابستانی لیگ بیست و دوم بود. او با اطمینان و خشنود به سپاهان پیوست تا انتقال بزرگی را در زندگی حرفه‌ای خود تجربه کند. اما در نیم فصل دوم لیگ بیست و دوم رابطه علی‌زاده و مورایس در حالی که طی نیم فصل اول بیشتر به عنوان یک بازیکن ثابت مورد استفاده قرار می‌گرفت دچار تغییر شده و او که در نیمه دوم مسابقات خیلی فرصت حضور در ترکیب اصلی را پیدا نمی‌کرد در پایان فصل پیشنهاد فولاد را پذیرفت و در شرایطی که قراردادی سه ساله با سپاهان امضا کرده بود به صورت قرضی راهی اهواز شد. حالا پس از پایان رقابت‌های لیگ برتر در دوره بیست و دوم عسبی مرادی و محمد علی‌زاده با شروع تمرینات طلایی پوشان به سایر نقرات تیم که تحت قرارداد باشگاه هستند اضافه خواهند شد و البته که سرنوشت آنها را مورایس با در صورت نترکشان این مری جانشین تعیین خواهد کرد. جالب اینکه عسبی مرادی در فینال جام حذفی هم در کنار سایر نقرات سپاهان روی سکوها و ورزشگاه آزادی حضور داشت و بلافاصله پس از پایان فصل با این روش از خشنودی خود برای باشگاه به سپاهان خبر داد.

آقای گل فصل گذشته لیگ برتر فوتبال کشورمان با قراردادی نجومی به اتحاد کلیا پیوسته است.

شهریار مغاللو آقای گل فصل گذشته لیگ برتر فوتبال کشورمان با عقد قراردادی به تیم اتحاد کلیا امارات پیوسته است. این تیم اماراتی بند آزادسازی ۴۰۰ دلاری مغاللو را برای باشگاه سپاهان فعال کرده تا این بازیکن آینده پیران کلیا را بپوشد. گفتنی است قرارداد کلیا با مغاللو طوری بسته شده که این بازیکن ۳ سال در این تیم اماراتی بماند. همچنین شنیده می‌شود مبلغ کل قرارداد برای ۳ سال چیزی بیشتر از ۳ میلیون دلار است که این قرارداد مغاللو را به یکی از گرانترین بازیکنان حال حاضر فوتبال ایران تبدیل می‌کند.

این در شرایطی است که به غیر از شهریار مغاللو، فغانی دیگری مهاجم تیم ملی کشورمان عضو تیم اتحاد کلیا امارات است. امارات ایوم دیروز خبر داد که باشگاه اتحاد کلیا با بازیکن شاخص جدید به توافق رسیده است و مدیریت این باشگاه زنده‌یوش با سلطان المشرفی دروازه‌بان همین قرارداد بسته است و همچنین شهریار مغاللو بهترین گلزن فوتبال ایران در دو فصل گذشته نیز مدنظر این باشگاه قرار گرفته است.

کی‌روش برای جام جهانی بعدی دندان تیز کرد!

نام کارلوس کی‌روش برای هدایت تیم ملی کویت مطرح شده است. سرمربی پرتغالی سابق فوتبال ایران که از جام جهانی ۲۰۱۰ به صورت مستمر در مهم‌ترین رویداد فوتبال ملی دنیا حضور داشته، حالا نام خود را در بین گزینه‌های هدایت کویت می‌بیند. کویت یکی از قدرتمندترین فوتبال آسیاست که دوره افول بی‌سابقه خود را پشت سر می‌گذارد اما حالا با صعود به دور نهایی مقدماتی جام

جاده شلوغ تهران - اصفهان!



باشگاه استقلال توانست با بازیکن جوان فصل گذشته ذوب‌آهن به توافق نهایی برسد. محمدحسین اسلامی در حالی به توافق نهایی با استقلال رسید و قرار است طی دو روز آینده قراردادش با این باشگاه را رسمی کند که سپاهان هم به طور جدی خواهان جذب این بازیکن جوان بود و سعی داشت او را به خدمت بگیرد. در حالی که گفته می‌شد اسلامی در لیست تابستانی پرسپولیس هم قرار دارد، اما این بازیکن در فهرست خرید سرخ پوشان جای نداشت و اقدام جدی هم برای خرید او صورت نگرفته بود. ولی استقلال و سپاهان سعی کردند او را به خدمت بگیرند. پیشنهاد سپاهان به اسلامی جدی تر بود و حتی توافق اولیه نیز انجام گرفته و احتمال داشت این انتقال رخ بدهد، اما درخواست دوباره جواد نکونام و پیشنهاد باشگاه استقلال کاری کرد تا این بازیکن ۲۳ ساله از اصفهان به تهران برود و پای میز مذاکره با آبی‌ها بنشیند. این بازیکن تصمیم خود را برای حضور در استقلال گرفته و تمام توافق‌های لازم را هم انجام داده و دوباره به شهرش برنمی‌گردد و قصد دارد دور از اصفهان به بازی ادامه بدهد. در همین حال تیم فوتبال سپاهان اصفهان قصد دارد جای خالی میلادزکی پور را با مدافع استقلال تهران پر کند. طلایی پوشان با توجه به اینکه میلادزکی پور مدافع چپ این تیم هنوز حاضر نشده پای میز مذاکره با این تیم قرار بگیرد، سپاهان مذاکراتش را با گزینه‌های جدید در این پست شروع کرده و یکی از گزینه‌های اصلی این تیم اقباض جلالی مدافع تیم فوتبال استقلال تهران است. با توجه به اینکه شنیده می‌شود زکی پور با استقلال به توافق اولیه رسیده، حالا سپاهان قصد دارد با به خدمت گرفتن مدافع چپ استقلال که عملکرد خیلی خوبی در فصل گذشته داشت، این جای خالی را پر کند.





صاحب امتیاز: شرکت رسانه گستر نصف جهان

مدیر عامل و سردبیر: ایرج نافلی
مدیر مسئول: هوشنگ غلامی
نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب
تلفن: ۳۴۴۲۰۰۵
چاپ: رنگین کمان

وب سایت: www.nesfejahan.net
ایمیل: info@nesfejahan.net
سروش: nesfejahannewspaper
اینستاگرام: nesfejahannewspaper
پيامک: ۳۰۰۷۶۴۲ و ۰۹۱۳۲۰۸۶۴۰



تمام درآمد حاصل از فروش این روزنامه و بخشی از مبلغ آگهی های بازرگانی صرف کمک به بیماران نیازمند می شود.

ای مردم از گناهانی که شمارا به هلاکت افکنده از عیبهایی که خشم خدا را در پی دارد، پرهیز کنید. دارندگان چشم‌های بینا و گوش‌های شنوا و سلامت و کالای دنیا آیا گریزگاهی هست یا راهی و جای امنی، پناهگاهی و جای فراری هست؟ آیا بازگشتی برای جبران وجود دارد؟ نه چنین است پس کمی بازمی‌گردید، به کدام سو می‌روید و به چه چیز مضرو می‌شوید، همانا بپره هر کدام از شما زمین به اندازه طول و عرض قامت شماست.

مولا علی (ع)

تلفن پذیرش آگهی: ۳۴۴۵۲۰۰۵
www.nesfejahan.net
نشانی: اصفهان، خیابان مدرس، خیابان ادیب

آگهی خود را به ما بسپارید

آگهی تجدید مناقصه عمومی مشارکت و سرمایه گذاری

سازمان عمران زاینده رود در نظر دارد عملیات سرمایه گذاری در ساخت اجاره و بهره برداری از تجهیزات تفریحی مجموعه اسکله قایقرانی قایق های برقی خود را واقع در دهکده فرهنگی تفریحی زاینده رود چادگان به روش مشارکت در ساخت و بهره برداری اجاره و انتقال (bolt) را از طریق مناقصه عمومی به متقاضی واجد شرایط واگذار نماید. لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی صلاحیت دار در این حوزه دعوت به عمل می آید با در نظر گرفتن شرایط مناقصه جهت اخذ اسناد به دفتر سرمایه گذاری و مشارکت های سازمان به آدرس: اصفهان - چهارراه نوریباران - خیابان ۲۲ بهمن - مجموعه اداری امیر کبیر - جنب شهرداری منطقه ۴ - ساختمان دفتر مرکزی سازمان عمران زاینده رود مراجعه نمایند.

شرایط زمانی
تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۳/۳/۳۱
مهلت دریافت اسناد آگهی تا ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۴/۱۲
مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۴/۱۹
زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۲۰
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ضمانتنامه به مبلغ ۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه
آدرس سایت سازمان: www.ioz.ir
ایمیل سازمان: info@ioz.ir
تلفن سازمان: ۰۳۱۳۲۶۷۳۰۸۰ - ۰۳۱۳۲۶۷۳۰۱۰

مسعود منتظری نجف آبادی مدیر عامل سازمان عمران زاینده رود

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی
شرکت نارنج سبز فارس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۹۶۷۸
و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۵۷۳۳۴۳۰

بدین وسیله از کلیه صاحبان سهام شرکت نارنج سبز فارس سهامی خاص دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۲ که در ساعت ۹ صبح در محل اصفهانک آخر خندق کوچه شهید خدادوری افشاری برگزار می گردد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه:
انتخاب مدیران، بازرسان، روزنامه

هیئت مدیره

آگهی مزایده

بدون وسیله اداره تصفیه امور ورشکستگی اصفهان به قائم مقامی از شرکت ورشکسته شاپ صنعت اصفهان در نظر دارد محل شرکت ورشکسته شامل عرصه، اعیان، امتیازات و تجهیزات موجود در کارخانه واقع در اصفهان، شهرک صنعتی حسین آباد، محمود آباد، خیابان ۲۴ را با شرایط زیر از طریق مزایده به فروش برساند. مشخصات:

- الف) شش دانگ پلاک ثبتی ۲۲۵ فرعی از ۴۱۲ اصلی بخش ۱۶ ثبت اصفهان به مساحت ۲۴۲۴۴/۷۵ متر مربع طبق نظر کارشناسی شامل مساحت، ابعاد و مختصات ساختمان ها به شرح زیر می باشد که شرح کامل در نظریه کارشناسی منگس می باشد.
- ۱- سوله اصلی به مساحت ۱۲۱۹۷۰ متر مربع از جنس تیر ورق فولادی و ساختمانهای داخل سوله ۴۴۶/۵۰
- ۲- سازه اجرا شده در غرب سوله اصلی به مساحت ۴۸۷۷۰ متر مربع
- ۳- ساختمانهای پست برق
- ۴- ساختمان پست گاز
- ۵- سه عدد استخر با دیوار بتنی
- ۶- ساختمانهای اداری، نگهبانی و انباری
- ۷- فضای سبز
- ۸- پارکینگ مسقف با ستونهای فلزی
- ۹- پیاده روهای اطراف ساختمانها و سوله اصلی
- ۱۰- دیوار کشی و جدول بندی محل شرکت
- ۱۱- ارزش عرصه و اعیان: ۳,۲۸۴,۸۴۰,۰۰۰ ریال می باشد
- ب) منابع آبی و تأسیسات وابسته به آن
- ۱- یک حلقه چاه به قطر ۱/۵ متر و عمق ۸۰ متر دارای پمپ و لوله آبد و چاه کفش به قطر ۵ اینچ مجهز به الکتر و موتور عمودی در قدرت ۱۶اسب بخار و نیز لوله راش ۵ اینچ
- ۲- یک باب موتورخانه و استخر بتونی
- ۳- دو عدد مخزن ذخیره آب از نوع فلزی بصورت هوابی به ارتفاع ۱۲ متر با ظرفیت ۱۵۰۰۰ و ۶۰۰۰ لیتر جهت مصارف شرب و کارگاهی با خطوط لوله رفت و برگشت و غلاف فلزی
- ۴- لوله های ابریز چاه و لوله های آب رسانی در داخل سالن ها و سیستم پمپاژ نصب شد زیر مخزن هوابی
- ۵- تابلو برق داخل موتورخانه
- ۶- امتیاز اشتیاق آب شرب و واگنری از طرف ایفا
- ۷- ارزش منابع آبی و تأسیسات وابسته: ۱۲,۵۲۰,۰۰۰ ریال می باشد.
- ج) امتیازات، تجهیزات و تأسیسات موجود شرکت به شرح ذیل و توضیحات تکمیلی در نظریه کارشناسی (۱) برق شرکت به میزان ۱۲۰۰ کیلووات ولتاژ اولیه
- ۲- یک دستگاه ترانسفورماتور ۲۰/۰۴ کیلووات به ظرفیت ۱۲۵ کیلووات آمپر
- ۳- یک دستگاه دیزل ژنراتور مستعمل شش سیلندر ۲۵۰ کیلووات آمپر (قطعاً باز شده)
- ۴- تعداد ۹ پانل تابلوهای اصلی قدرت ایستاده با کلیدهای ۲۵۰۰ آمپری و ۲۵۰۰ فولت و دو طرف و سایر تجهیزات و متعلقات
- ۵- ۳۸ دستگاه تابلوی کارگاهی
- ۶- حدود ۱۹۰۰ متر انواع کابل فشار قوی مسی
- ۷- حدود ۱۲۵ متر کابل گراولینگ بلی آتین شیلددار
- ۸- حدود ۴۰ عدد کاسه چراغهای روشنایی با لامپهای بخار جیوه و بخار سدیم سقنی سالن ها و چراغ های لاکشیستی و تلسکوپ ماهواره ای محوطه
- ۹- ارزش موارد ذکر شده: ۱۲۲,۲۰۰,۰۰۰ ریال می باشد
- ۱۰- جره انتقال
- ۱۱- سه دستگاه جره انتقال سقنی تک بل ۵ تنی زنجیری آویز تابلوهای فرمان تجهیزات کنترل و حفاظت الکتریکی و اتصالات و سایر متعلقات جمعاً به مبلغ ۱,۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۱۲- گاز هوای فشرده و آتش نشانی
- ۱۳- امتیاز گاز ۷۴ متر مکعب و تأسیسات، تجهیزات ایستگاه، کانده فشار لوله کشی زمینی و هوابی داخل و خارج سالنها و تعداد ۷ عدد عموک، اتصالات و متعلقات گاز رسانی باضمم لوله کشی هوای فشرده COT و آتش نشانی، تابلو و تجهیزات حفاظت گدنی جمعاً به مبلغ ۱۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال
- ۱۴- ارزش کلی امتیازات، تجهیزات و تأسیسات شرکت مبلغ ۱۲,۵۲۱,۳۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.
- ۱۵- ارزش کار عرصه، اعیان، منابع آبی، امتیازات، تجهیزات و تأسیسات موجود در محل شرکت مبلغ ۳,۲۸۴,۸۴۰,۰۰۰ ریال می باشد.
- ۱۶- زمان مزایده: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۱ ساعت ۱۱
- ۱۷- مکان مزایده: اصفهان، چهارباغ بالا، ابتدای خیابان شهید نیکبخت، نش کوه ۴، اداره تصفیه امور ورشکستگی شرایط مزایده
- ۱- فروش نقدی و اقساطی است که مبلغ ۵٪ نقد در روز مزایده و مابقی در مهلت مقرر توسط اداره در روز مزایده تعیین می گردد. (حداکثر مهلت سه ماه می باشد).
- ۲- کلیه شرکت کنندگان در مزایده می بایست ۵٪ مبلغ مزایده را به حساب سپرده دادگستری اصفهان به شماره ۱۴۰۰۷۶۷۰۵۹۲-۱۳۹۰-۴۶۱۰۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰ IR و با زیر و اصل فیش واریزی را همراه با در خواست شرکت در مزایده تا قبل از جلسه مزایده به اداره تصفیه ارائه نمایند.
- ۳- پیشنهادها در ساعت ۱۰ صبح روز مقرر بررسی خواهد شد. حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه مزایده الزامی است و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد دهد.
- ۴- اداره تصفیه در رد یا قبول پیشنهادها مختار است.
- ۵- در صورتی که برنده مزایده در مهلت مقرر قانونی از پرداخت ثمن مزایده خودداری نماید، مسئول کسر احتمالی قیمت و خسارات حاصل از تجدید مزایده خواهد بود که بدون ادعای سپرده او استیفا میشود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد.
- ۶- هزینه های نشر آگهی مزایده به عهده برنده مزایده خواهد بود.

پورحسین- قاضی اداره تصفیه امور ورشکستگی اصفهان

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد مناقصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها 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 در مناقصه محقق سازند.

مدت	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد	مبلغ تضمین	شماره فراخوان سامانه ستاد و شماره مناقصه
۶ ماه	تکمیل احداث ایستگاه پمپاژ شاپورآباد بر خوار	۲۳.۵۵۸.۳۵۳.۱۵۰	۱,۱۷۸,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۷۵ ۱۳-۲-۴-۳
۴ ماه	اصلاح شبکه توزیع آب و انشعابای روستای چوپانان منطقه ناین	۱۵,۲۸۱,۶۰۰,۹۸۷	۷۶۴,۱۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۷۶ ۱۳-۲-۴-۳
۶ ماه	اصلاح و توسعه شبکه آب روستاهای کلهرود و باغمیران شاهین شهر	۱۳,۵۳۵,۹۵,۲۰۶	۶۷۶,۸۰۰,۰۰۰	۲۰۰۳۰۰۱۴۳۴۰۰۰۷۷ ۱۳-۲-۴-۳

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها 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 در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ می باشد.

عنوان	روز	ساعت	تاریخ
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه	چهارشنبه	۱۳:۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۱۳
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	شنبه	۱۳:۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۲۳
زمان بازگشایی پاکتها	یکشنبه	۰۸:۰۰	۱۴۰۳/۰۴/۲۴

۳- اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های الف:

۱- آدرس: اصفهان، خیابان شیخ کلبینی، خیابان جابر ابن حیان، دبیرخانه معاملات شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، تلفن: ۰۳۱-۳۶۸۰۰۳۰-۰۳۱ (۲۹۲)

۲- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:

۱- مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

۲- دفتر ثبت نام: ۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸

۳- اطلاعات تماس دفتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش ثبت نام / پرو فایل / تأمین کننده / مناقصه گر موجود است.

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان