بیشتر بدانیم

۸ بیماری که با نخوردن آب سراغ‌مان می‌آید

هنگامی که بدن شـما به مقادیر کافی آب دریافت نمی‌کند، سـموم و زباله‌ها شروع به رشد می‌کنند و این روند التهاب، درد و عفونت کلیه‌ها و مثانه را به همراه دارد.

کارشناسـان توضیح می‌دهند افرادی که مصرف آب خود را به بیش از یک و نیم لیتر افزایش می‌دهند، می‌توانند در سـال ۱۷ هزار و ۴۰۰ کیلوکالری بسـوزانند و افزایش متابولیسم را در حد شگفت‌انگیزی تجربه کنند.

اگر آب نخوریم چه اتفاقی می‌افتد؟

کم‌آبـی جدی بدن می‌تواند منجر به مشـکلات گوارشـی، کلیوی، خستگی، سردرد، مشـکلات پوستی و مشکلات مثانه شـود. حتی ثابت شـده که نوشـیدن آب در اوایل صبح بسیار بهتر از قهوه و سـایر نوشـیدنی‌ها منجر به کنترل فشـار خون می‌شود. آب میوه‌های مختلف و نوشابه‌های سودا به هیچ وجه نمی‌توانند جایگزین آب آشامیدنی شوند.

مصـرف منظم آب عـلاوه بر افزایش متابولیسـم، منجر به احسـاس سـیری طولانی مدت و کاهش وزن موفق‌تر خواهد شـد. هنگامی که بدن کم‌آب اسـت، بدن بـه دلایل متعددی چاقی و ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را تجربه میکند:

خشکی پوست: کم‌آبی بدن همچنین احتمال بروز اگزما، آکنه و پسـوریازیس را افزایش می‌دهد. ترک و خشکی پوست لب نیز یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن است.

مشـکلات گوارشی: مقادیر کم آب و مواد معدنی قلیایی مانند منیزیم و کلسیم منجر به مشکلات هضم مانند گاستریت، زخم معده و ریفلاکس اسید می‌شود.

کاهش متابولیسم: بدن شما برای سوزاندن کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی به‌طور خفیف دچار کم آبی شوید، ممکن است سوخت و سـاز بدنتان کند شود. در یک مطالعه، افراد بزرگسالی که در یک روز، ۸ لیوان آب یا بیشـتر نوشـیده بودند نسـبت به آن‌هایی که ۴ لیوان آب خورده بودند، کالری بیشتری سوزاندند. برای هیدراته ماندن، قبل از هر وعده غذایی یا میان وعده، یک لیوان آب یا یک نوشیدنی غیر شیرین دیگر بنوشید.

آلـرژی و آسـم: هنگامی کـه بدن آب خود را از دسـت می‌دهـد، راه‌هـای هوایی را بـرای ذخیره کـردن آب محدود می‌کند و این دلیلی برای ابتلا به آسم و آلرژی است. همچنین ثابت شـده که کم‌آبی بدن موجب می‌شـود برخی گلبول‌های سفید اسـید آمینه هیستیدین را به هیسـتامین تبدیل کنند که واکنش‌های آلرژیک را تحریک می‌کند. هنگامی که آب کافی به بدن می‌رسـد، این گلبول‌ها تولید هیستامین خود را کاهش می‌دهند و نشانه‌های تنفسی از بین می‌روند.

دیابت بزرگسـالان: دیابت بزرگسـالان بر اثر کم شدن آب بدن به‌وجود می‌آید. بدن با کاهش ترشـح انسولین، به کم شدن آب پاسخ می‌دهد. انسـولین، اگر به میزان طبیعی ترشح شـود، آب را به تمام سلول‌های بدن عرضه می‌کند و اندام‌های مهمی مانند مغز از کم آبی بدن رنج نمی‌برند.

مشـکلات مثانـه و کلیه: هنگامی که بدن شـما به مقادیر کافی آب دریافت نمی‌کند، سموم و زباله‌ها شروع به رشد می‌کنند و این روند التهاب، درد و عفونت کلیه‌ها و مثانه را به همراه دارد.

آرتریت: آرتریت روماتوئید یکی از عوارض کم شـدن آب بدن اسـت. ایـن وضعیت موجب درد مفاصل می‌شـود. علائم ایـن بیماری تا حـد زیادی با مصـرف آب و تامین املاح بدن کاهش می‌یابد.

گرسـنگی کاذب: اگر خیلی تشـنه باشـید، ممکن است بدن‌تان سـیگنال‌های غلـط به گیرنده‌های گرسـنگی در مغز بفرسـتد. در بسـیاری موارد، وقتی بدن کم آب می‌شود، تمایل فـرد به مصرف غذاهای نمکی افزایـش می‌یابد. پس بار دیگر که احساس گرسـنگی کردید، بد نیست یک لیوان آب بنوشید و ببینیـد آیا احسـاس گرسـنگی‌تان برطرف می‌شـود یا خیر. بسـیاری از افراد در مواقعی که بدن‌شان کم آب شده است، به مصرف غذاهای شـیرین تمایل پیدا می‌کنند. این مورد معمولا در صورتی اتفـاق می‌افتد که بدن در تولید گلیکوژن مشـکل داشته باشد.

ایران زیباست؛ پاییز روستای «افجه»

"افجه" روستایی ییلاقی و خوش آب‌وهوا در دامنه دو قله بلند و مرتفع ریزان و آتشکوه، جای گرفته اسـت. این روستای کوهستانی و سردسیر در منطقه لواسـانات تهران قرار دارد. روستای افجه به دیلمی "اوجه" نامیده می‌شود. در گذشته به‌علت وجود رودها، آبشارها و جویبارهایی که در کوچه‌های افجه روان است، به روستای افجه، آبچه می‌گفتند. این اسم به مرور زمان تغییر کرد و شاید دلیل آن لهجه ساکنان بومی این روسـتا باشـد که به مانند لهجه مازندرانی صحبت می‌کنند. این روستا هم متأسفانه مثل بیشتر نقاط دیگر طبیعی ایران در دهه گذشته بسیار دستخوش تخریب و ساخت و ساز شده و بسیاری از باغات قدمت‌دار جای خودشان را به ویلاهای گرانقیمت دادند.

افزایش غلظت آلاینده‌های جوّی درشهرهای صنعتی و پر جمعیت

رئیـس مرکز ملـی پیش‌بینـی و مدیریت بحـران مخاطـرات وضع هوا ضمن اشـاره به بارش پراکنده در سـه اسـتان گفـت: غلظت آلاینده‌هـای جـوی در شـهرهای صنعتـی و پرجمعیت در این مدت افزایش می‌یابد.

صـادق ضیاییـان در گفت‌وگویی افـزود: براسـاس تحلیل آخرین نقشـه‌های پیش‌یابی در استان خراسـان رضوی بارش پراکنده و در برخی نقاط اسـتان‌های هرمـزگان و ارتفاعات جنوب کرمان وقوع رگبار و رعد و برق و وزش باد شـدید موقت پیش‌بینی می‌شـود. در سایر مناطق کشور جوی آرام و پایدار استقرار خواهد داشـت و در شـهرهای صنعتـی و پرجمعیت غلظت آلاینده‌های جوی افزایش می‌یابد.

وی افـزود: همچنین امروز در اسـتان‌های کردسـتان، کرمانشاه و جنوب آذربایجان غربی ابرناکـی و احتمال بارش پیش‌بینی می‌شـود. دوشـنبه (۱۵آذر) در اسـتان‌های کردسـتان، کرمانشـاه، لرسـتان، همدان، مرکزی، شمال اسـتان‌های ایـلام و چهارمحـال و بختیاری و دامنه‌هـای جنوبی البرز واقع در اسـتان‌های زنجـان، قزوین، البـرز و تهـران، برخی نقاط آذربایجـان غربی و آذربایجان شـرقی، گیلان و شـرق مازندران ابرناکی گاهـی بارش باران موقتـی و وزش باد رخ می‌دهـد. همچنین در ارتفاعات بارش برف انتظار می‌رود.

رئیـس مرکز ملـی پیش‌بینـی و مدیریت بحران مخاطـرات وضع هوا اضافه کرد: سـه شـنبه (۱۶آذر) و چهارشـنبه (۱۷آذر) در نـوار شرقی وزش باد و در سایر مناطق کشور جوی آرام و پایدار حاکم خواهد بود.

وی افزود: (پنجشنبه۱۸آذر) به‌تدریج سامانه بارشی از شـمال غرب وارد کشـور می‌شود و سـبب بارش در این مناطق خواهد شـد. خلیج فارس مواج پیش‌بینی می‌شود.

رئیـس مرکز ملـی پیش‌بینـی و مدیریت بحـران مخاطـرات وضع هوا دربـاره وضعیت جـوی تهـران طـی دو روز آینـده اظهارکرد:

آسـمان تهران امـروز (۱۴آذر) قسـمتی ابری همراه با غبار محلی و در بعد از ظهر نیمه‌ابری بـا حداقل دمای ۳ و حداکثـر دمای ۱۴ درجه سانتیگراد و طی دوشـنبه (۱۵آذرماه)نیمه‌ابری و غبارآلـود و در بعداز ظهر ابری، گاهی بارش پراکنده و وزش باد شـدید بـا حداقل دمای ۵ و حداکثر دمای ۱۲ درجه سـانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

ضیاییـان در پایـان گفت: طـی امروز (۱۴ آذرماه) بندرعباس با دمای ۲۷ درجه سانتیگراد گرم‌تریـن و تبریز و بجنورد بـا دمای ۸ و ۱۰ درجه سانتیگراد سـردترین مراکز استان کشور هستند.

***افزایش آلودگی هوای تهران**

براسـاس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهـران، وضعیـت جوی اسـتان تـا ظهرفردا دوشـنبه(۱۵آذر)، آسمان صاف تا قسمتی ابری و به دلیل پایداری نسبی جو، در نواحی پرتردد شـهری، روند تدریجی افزایـش آلاینده‌های جوی و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود.

براساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسـی، از بعدازظهرفردا دوشنبه(۱۵آذر) با بروز ناپایداری جـوی، افزایش ابرناکی، وزش باد، بارش پراکنـده و در ارتفاعات بارش باران وبرف پیش‌بینی می‌شود.

از روز سه شنبه(۱۶آذر) تا پنج شنبه(۱۸آذر) دوبـاره با پایداری جو رونـد افزایش آلاینده‌ها مورد انتظار است.

براسـاس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، فیروزکوه با دمای ۱۱- درجه سانتیگراد سـردترین نقطه اسـتان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است.

سرقت میلیاردی قاتل زندانی برای پرداخت دیه

چنـد روز قبل مرد صرافی نزد پلیس رفت و از سرقت دلارهایش شکایت کرد.

او گفـت: چنـد روز قبل مـرد جوانـی با من تمـاس گرفت و خودش را مدیر شـرکت تجاری معتبـری معرفی و درخواسـت ۲۰ هزار دلار کرد. برای اطمینان نام شـرکت و فرد سـفارش‌دهنده را در اینترنت جسـت‌وجو کـردم و وقتی مطمئن شـدم چنین فردی وجود دارد دلارها را به آدرسی که مرد جوان گفته بود ارسـال کردم. اما سـاعتی بعد پیک موتوری صرافی کـه دلارها را برده بود هراسان تماس گرفت و از سرقت دلارها خبر داد.

آن‌طور که پیک صرافی می‌گفت به آدرس مورد نظر رفته و مرد جوانی که ظاهری شیک و آراسته داشـت مقابل سـاختمانی در یکی از خیابان‌های بالای شـهر ایسـتاده بود. مرد ناشناس دلارها را تحویـل گرفته اما چون کارت بانکی‌اش مشـکل داشـته به بهانه آوردن کارتی دیگر وارد ساختمان شـده و دیگر برنگشته است وقتی پیک برای پیدا کردن وی وارد سـاختمان شده متوجه شد کسی این مرد را نمی‌شناسـد و او از در پارکینگ با یک پراید فرار کرده است.

با شـکایت مرد جـوان تحقیقات آغاز شـد و مأموران به سراغ دوربین‌های مداربسته ساختمان شرکت و اطراف آن رفتند.

بـه گزارش عصر ایـران دوربین‌ها تعدادی از شـماره پلاک‌های خودروها را ثبت کـرده بودند و تحقیقات روی شـماره پلاک‌ها متمرکز شـد تا سرنخی از مرد پرایدسـوار به‌دست بیاید. درحالی که بررسـی‌ها ادامه داشـت این‌بـار صاحب یک طلاسازی با پلیس تماس گرفت و شکایتی مشابه مطرح کرد. متهم این بار ۴۰۰ میلیون تومان طلا سرقت کرده بود.

در نهایت با تلاش‌های پلیسی متهم شناسایی و دسـتگیر شد و ضمن اعتراف به سرقت‌ها گفت: برای نجات یکی از دوسـتان قدیمی‌ام که به جرم قتل به قصاص محکوم شـده و سال‌ها در زندان اسـت این کار را کردم. او برای آزادی‌اش نیاز به پول دارد به همین خاطر از من خواست این نقشه را اجرا کنم.

با اعتراف متهم، همدسـت او به نام بهنام که به اتهام قتل در زندان بود شناسـایی شـد. بهنام در تحقیقـات اولیه بـه جرم خود اعتـراف کرد و گفت سـال‌ها قبل با زن جوانی آشـنا شدم. او با شوهرش اختلاف داشـت من برای کمک به این زن شوهرش را کشتم، اما او در بازجویی‌ها به قتل با همدستی من اعتراف کرد.

من هم بازداشت شدم و دادگاه مرا به اعدام و زن جوان را به ۱۵ سـال حبس به خاطر معاونت در قتل محکوم کرد. سال‌هاست من در زندانم و افراد زیادی را هم برای گرفتن رضایت به سـراغ اولیـای دم فرسـتادم. اولیا کـه می‌گفتند حتماً قصاص می‌خواهیم اما این اواخر با گذشـت این همه سـال کمی آرامتر شـده بودنـد. من هم به تصور اینکه ممکن اسـت بتوانـم با پرداخت دیه میلیاردی رضایت آنها را جلب کنم تصمیم گرفتم ایـن پول را فراهم کنم. به همین دلیل با یکی از دوستانم موضوع را مطرح کردم. مالباخته‌ها همه از اقـوام ثروتمند خودم بودند و با کمک نرم‌افزار تغییر صدا با آنها تماس می‌گرفتم و خودم را مدیر شرکت‌های معتبر معرفی می‌کردم بعد دوستم را به سـر قرار می‌فرسـتادم و دلارهـا و طلاها را سرقت می‌کرد.

صدای شما

تلفـن تمـاس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلـی۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت۱۰/۳۰ تا ۱۲

***از اهالی روستای «شوئیل» گیلان:** پس از وقوع زلزله در شهرسـتان رودسر استان گیلان، مسئولان جهادکشاورزی با حضور در روستای «شـوئیل» وعده آسفالت جاده این روستا را دادنـد که نه فقط به آن عمـل نکرده‌اند، بلکه درباره تأمین آب سـالم و بهداشتی آشامیدنی و امکانات رفاهی هم اقدامی انجام نداده‌اند! حداقل انتظار ما روستاییان این است که به آنچه وعده داده‌اید عمل کنید.

نامه های شما

خواننـدگان محترم لطفا نامه هـای خود را حداکثر در یک صفحه بـا خـط خوانـا با قیـد نـام - نشـانی و تلفن تمـاس ارسـال نماییـد

ضرورت راه‌اندازی خطوط اتوبوس‌های تندرو در بزرگراهها

گشودن ترافیک تهران و کاهش آلودگی هوا، نیازمند تشکیل کارگروه و غیره نیسـت! اختصاص اعتبارنامه و بدون کارشکنی جهت اجرای کامل طرح توسـعه و راه‌اندازی شـبکه و خطوط مترو و نظارت دقیق و کامل برنامه اجرای سـاخت و سـاز مترو بدون تعطیلی و ایجاد شیفت اضافه‌کاری و شبانه‌روزی است!

همچنیـن بـا به پای کارآمدن همه مسـئولان و گشـایش اعتبارنامه و فروش اوراق مشـارکت برای اجرای طرح توسـعه متـرو در همه نقـاط تهران بزرگ و دسترسـی آسـان به این خطـوط حتی در کلانشـهرها، علاوه بر حل مشـکل ترافیک، می‌توان از اتلاف وقت، سـرمایه و انرژی جلوگیری کرد. امروزه بر همگان روشن است ساخت تونل و حتی ۲ طبقه کردن پل‌ها جوابگوی معمای ترافیک تهران و دیگر کلان‌شـهرها نیسـت. به‌نظر می‌رسد راه‌اندازی خطوط اتوبوس‌های تندرو در بزرگراه‌ها و خیابان‌های مسیر طولانی نیز ضرورتی گریزناپذیر است!

محمدرضا کاظمیان - تهران

دستگیری ۲ مالخر وانت‌های سرقتی

-فرمانده انتظامی شهرسـتان ری از دستگیری سارق خودرو و مالخرانـی که خودروهای سـرقتی را اوراق می‌کردند در محدوده شـهرری، خبـر داد. بـه گـزارش پایـگاه خبر پلیس، سـرهنگ "دوسـتعلی جلیلیان" در تشریح این خبر بیان داشت: تیم عملیات کلانتری ۱۷۲ حضرت عبدالعظیم الحسنی(ع) با رصدهای میدانی و تحقیقات تخصصی موفق به شناسایی ۲ مالخرشدند، که پس از خرید خودروهای مسروقه از سارقان آن‌ها را اوراق می‌کردند. وی افزود: پس از هماهنگی‌هـای قضائی تیم عملیاتی کلانتری ۱۷۲ هر ۲ مالخر را در واحدهای ضایعاتی خود دسـتگیر و در بازدید از محل ۲ دستگاه خودروی نیسان اوراق قطعه قطعه شده کشف شد. سرهنگ جلیلیان با اشاره به اینکه متهمان در تحقیقات انجام شده به بزه ارتکابی معترف شـدند، گفت:با اقرار متهمان مالخر، سارق هر دو دستگاه خودرو نیز شناسایی ودستگیرشدند. فرمانده انتظامی شهرسـتان ری در پایـان گفت:پس از پایان تحقیقات و تشـکیل پرونده متهمان تحویل مراجع قضائی شدند.

آگهی مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت نمایشگاهی یکتا سنگ محلات / نیم ور
سهامی خاص به شماره ثبت ۹۶۶
شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۹۵۰۸۵

بدینوسـیله از کلیـه سـهامداران محتـرم شـرکت نمایشـگاهی یکتـا سـنگ محلات / نیم وردعوت می شـود جهت شـرکت در جلسـه مجمع عمومی عادی سـالیانه شـرکت که سـاعت ۱۰صبح روز دوشـنبه مورخ ۱۴۰۰/۹/۲۹ در محل سـالن اجتماعات نمایشـگاه واقـع در کیلومتر ۲ جـاده نیـم ور - دلیجـان، جنب جاده آتشـکوه برگزار مـی گردد ، رأس ساعت مقرر حضور بهم رسانند .

دستور جلسه:
- انتخاب اعضای هیئت مدیره
- انتخاب بازرسین
- رسیدگی و تصویب صورتهای مالی منتهی به سال۱۳۹۸

هیئت مدیره

آگهی مزایده عمومی مرحله دوم (نوبت اول)

شـهرداری ممقـان با اسـتناد به بند ۵ صورتجلسـه شـماره ۱۲ مورخـه ۱۴۰۰/۰۷/۱۲ شـورای اسـلامی شـهر ممقـان درنظر دارد نسـبت بـه فـروش یـک قطعـه زمیـن تفکیکـی از پـلاک ۲۸۵۱-۲۸۵۰ شـهرداری از طریق مزایده کتبی اقدام نماید، لذا از علاقـه مندان دعوت می شـود در صورت تمایـل جهت رویت ملک مذکور ودریافت اسـناد مزایده از تاریخ نشـر آگهی روز یک شـنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۴ تـا آخرین مهلت قبول پیشـنهادات پایان وقت اداری روزشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۴ به مدت ۱۷ روز کاری از تاریخ انتشار آگهی به آدرس : ممقان - میدان نماز- ساختمان شـهرداری ممقان مراجعه وضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۳۳۵۱-۰۴۱۳۴۳۲۲۹۹۲ تماس و یا به سـایت شهرداری Mamaghancity.ir مراجعه فرمایند.

روابط عمومی شهرداری ممقان

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

نوبت اول

شرکت توزیع نیروی برق مازندران

نام مناقصه گزار : شرکت توزیع نیروی برق مازندران
۱) موضوع مناقصه : عبارت است از :

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	مبلغ برآوردی ریال	مبلغ تضمین ریال
۱	۴۰۰۱۱۰۱۳۹	اصلاح و بهینه سازی عوارض برق امورهای نکاء،بهشهر،گلوگاه،میاندرود (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰)	۷,۲۹۵,۵۵۴,۲۲۵	۶۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	۴۰۰۱۱۰۱۳۵	اصلاح و بهینه سازی عوارض برق امورهای سوادکوه ،سوادکوه شمالی، قائمشهر (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰)	۷,۲۸۷,۸۷۳,۹۵۹	۶۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	۴۰۰۱۱۰۱۳۸	اصلاح و بهینه سازی تجمیعی عوارض برق امورهای شمال ساری، جویبار، سیمرغ (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰)	۶,۷۷۱,۳۲۵,۳۱۷	۶۶۴,۰۰۰,۰۰۰
۴	۴۰۰۱۱۰۱۳۴	اصلاح و بهینه سازی تجمیعی عوارض برق امورهای بابل شمال،امیرکلا و بابلسر (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰)	۶,۷۴۱,۹۶۹,۴۱۸	۶۶۳,۰۰۰,۰۰۰
۵	۴۰۰۱۱۰۱۳۶	اصلاح و بهینه سازی تجمیعی عوارض برق امورهای غرب و شرق آمل و فریدونکنار (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰)	۶,۵۵۶,۳۴۵,۷۳۷	۶۵۳,۰۰۰,۰۰۰

۱- تضمین شرکت در مناقصه قابل قبول کارفرما برابرآئین نامه تضمین شرکتهای توزیع می باشد.
۲- اینشرکت از پذیرش چک شخصی، ارائه وجه نقد و...تحت عنوان تضمین شرکت در مناقصه خودداری خواهد نمود .
۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء مجاز ، مشروط ، مخدوش ، فاقد سپرده ، سپرده های مخدوش ، سپرده های کمتر از میزان مقرر و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در این فرآخوان واصل شود مطلقاً ترتیب اثرداده نخواهد شد.
۴- سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه درج شده است .
۵- تامین منابع از محل اعتبار داخلی (از محل بودجه بند ز تبصره ۱۵ قانون بودجه سال ۱۴۰۰) است.

۲ - زمان فروش اسناد : از روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۶ لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۱
۳ - محل دریافت اسناد : سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir - سامانه مناقصه
۴ - مبلغ فروش اسناد: مبلغ ۵۴۵،۰۰۰ ریال به حساب جام شماره ۵۲۴۰۳۳۲۴۱۲ بانک ملت شعبه امیرمازندرانی ساری (پرداخت از طریق درگاه اینترنتی)
۵ - مهلت بارگذاری اسناد: الف) زمان تحویل اسناد فیزیکی (پاکت الف) حداکثر تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ می باشد.
ب) زمان بارگذاری اسناد مناقصه در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس Stadiran.ir، حداکثر تا ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۰۱ می باشد.
۵ - زمان بازگشایی پاکات : ساعت ۹ روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۰۲ به ترتیب شماره مناقصه انجام می گیرد.
۶ - محل تحویل اسناد الکترونیکی مناقصه : اسناد می بایست در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به صورت اسکن بارگذاری گردد.
تبصره: فقط پاکت الف که محتوی اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه می باشد، به آدرس ساری بلوار خزر جنب خیابان حزب اله امور تدارکات شرکت توزیع برق مازندران تحویل گردد .
۶-۱) شرایط مناقصه گران : الف - داشتن شخصیت حقوقی ب- داشتن ظرفیت خالی در رشته مورد نظر
پ- ارائه تصویر گواهینامه معتبر تائید صلاحیت (رتبه) نیرو ج - ارائه گواهینامه معتبر ایمنی از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۷ - محل بازگشایی اسناد مناقصه : ساری ، بلوار خزر ، بعد از خیابان حزب ا ... امور تدارکات شرکت توزیع برق استان مازندران
۸ - نشانی کسب اطلاعات بیشتر :
الف- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس setadiran.ir ب- سایت معاملات توانیر به آدرس Tender.Tavanir.org.ir
ج- شماره تلفن ۳۳۴۰۵۱۲۱-۰۱۱ امور تدارکات - اداره مناقصات

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق مازندران

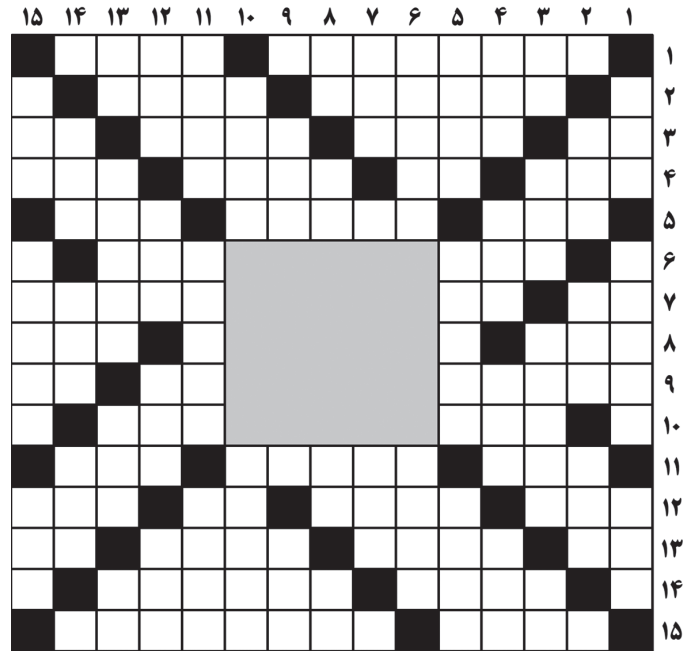
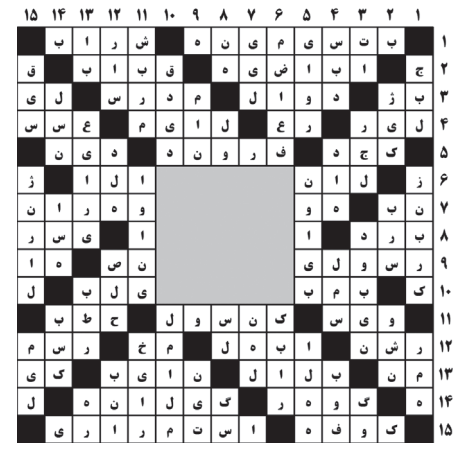
جدول ۷۲۸۶

افقی :

۱ - پزشـکی کـه تحصیـلات دانشـگاهی نـدارد و بـه صورت تجربـی عمل می کند - شـادی ۲ - خیابـان فرنگی - قدرت وتوان ۳ - پژمردگـی - کندر رومـی - با تجربه - طلا ۴ - اما - ثم وارونه - مهمانـی رفتن - حیران و سرگشـته ۵ - اینه مقعر - پشـت سـر هم - ریگسـتان ۶ - انکار کردن - صد و یازده ۷ - سـوپ وطنی - سـنگریزه - راه آشـکار ۸ - ذات - پرستار کودک ۹ - برگشتن از دین - دوستی - حرف انتخاب ۱۰ - شهری در المان - خال کعبتین ۱۱ - ذره باردار - شماره پرونده - خطی در دایره ۱۲ - کم پشت - نام جزیره ای - رود - تاجریزی ۱۳ - مخفف شاه - نیکو روی - صنم ها - مو وارونه ۱۴ - شهرت تیم اورلاندو در NBA - از شهرهای ژاپن ۱۵ - کاشف وراثت - ویزیتور

عمودی :

۱ - نظیـر - بـازار - نوعـی جوجه تیغی ۲ - قطره باران - اثر گوگل - پسـوند صفت سـاز ۳ - ویتامین انعقاد خون - درخت کریسـمس - حک شـده - خودم ۴ - درخت تسـبیح - جانوران بیابانی - نام دلون بازیگر - شگفتی ۵ - تمام کننده - دویدن - محل عبور سیل ۶ - به دنبال - انگشت کوچک ۷ - ناامید - حرف عصا ۸ - پراکندگـی - خوب مختصر - صدای درد - پسـوند شـباهت ۹ - مخفف مـن را - دوباره ۱۰ - درودگر - اختاپوس ۱۱ - دلیر - روزی که در آنیم - بسیار پاکیزه ۱۲ - آشامیدن - در حمام است - تخلص دهخدا - بله ۱۳ - ضمیر غائب - جانوری با زهری کشـنده - قصه شـعرگونه عامیانه - حرف تعجب ۱۴ - از اجسام معدنی بلوری شکل - شیمی کربن - قبیله وحشی پرو ۱۵ - گناه - آشکار کردن - نام قدیمی رودخانه جیحون



حل جدول ۷۲۸۵