اطلاعات ۱۳۰۵
* چهارشنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۲ * ۲۹ محرم ۱۴۴۵
*۱۶ آگوست ۲۰۲۲ * سال نود و هشتم * شماره ۲۸۴۶۲
ettelaatonline ettelaat.com

پیشگیری از بیماری‌ها از مسیر آشپزخانه

سلامتی از ظرف غذای شما آغاز می‌شود

بیشتر بیماری‌های غیرواگیر اعم از سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی، جدا از این که ممکن است ژنتیکی و وراثتی باشند، به فرهنگ خورد و خوراک ما بستگی دارند.

اسما پورزنگی آبادی
گزارشگر

گزارش اجتماعی

بیماری های غیرواگیر امروزه بیش از ۷۰ درصد از علل مرگ و میر در جهان و از دلایل اصلی ناتوانی به شمار می روند.

چهار بیماری عمدهٔ غیرواگیر شامل بیماری های قلبی و عروقی، چاقی، دیابت و هایپر کلسترولمی (کلسترول بالای خون)، به سه عامل قابل پیشگیریِ تغذیهٔ نامناسب، مصرف سیگار و عدم فعالیت بدنی مناسب وابسته‌اند.

مصرف زیاد قند و نمک و چربی، مصرف کم سبزی و میوه و مصرف کم حبوبات و نان و غلات سبوس دار از عوامل خطر تغذیه‌ای بیماری های غیرواگیر به شمار می روند.

مطابق گزارشی که به تازگی از سوی مرکز پژوهش های اتاق ایران منتشر شده، نوزده چالش کلی در زمینهٔ امنیت غذایی کشور شناسایی شده است که «گسترش و افزایش سوءتغذیه به دلیل توزیع نابرابر درآمد، چه در گروه های کم درآمد و چه در گروه های پردرآمد، پایین بودن دسترسی جامعه به ویژه گروه های کم درآمد به پروتئین حیوانی در رژیم غذایی بر اساس توصیه های بهداشتی، پایین بودن مصرف فرآورده های گیاهی به ویژه انواع سبزی و میوه در گروه های طبقاتی کم درآمد به دلیل عدم عرضهٔ کافی، قیمت نامناسب و سیاست های تجاری، پایین بودن تنوع رژیم غذایی خانوارهای ایرانی و نقش بالای مصرف غلات در تأمین انرژی و پروتئین مصرفی مانند مصرف بالای گندم، شکر، روغن نباتی و برنج در رژیم غذایی و همچنین دسترسی نامناسب دهک های درآمدی اول تا هفتم به انرژی و پروتئین توصیه شده در رژیم غذایی مطلوب، مانند مصرف پایین تخم مرغ، لبنیات، گوشت سفید (ماهی) و میوه و سبزیجات» از جملهٔ آن است.

این گزارش در حالی از کاهش مصرف پروتئین های حیوانی، فرآورده های گیاهی و مصرف بالای گندم و شکر و روغن نباتی در رژیم غذایی روزانهٔ مردم ایران خبر می دهد که به گفتهٔ دکتر بهروز طلایی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، روزانه حتما باید از پنج گروه اصلی غذایی و به میزان متعادل استفاده کرد.

وی می گوید: «تغذیهٔ سالم شامل یک هرم غذایی است که پنج گروه اصلی نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، لبنیات و گوشت ها ـ تخم مرغ و حبوبات و آجیل هم بخشی از آنهاست ـ را در برمی گیرد. یک گروه متفرقهٔ مربوط به چربی ها و شیرینی ها و تنقلات هم هست که توصیه می شود کمتر استفاده شود.»

طلایی تأکید می کند: «گروه های غذایی نام برده، کلیهٔ ویتامین ها و مواد معدنی را که لازمهٔ واکنش های بیوشیمیایی بدن است دارند و روزانه باید از این پنج گروه اصلی استفاده کرد؛ مثلا گروه نان و غلات اگر به صورت کامل مصرف شود، افزون بر همهٔ گروه های ویتامین ب، برخی از مواد معدنی را هم دارند.

گروه میوه ها و سبزی ها هم پاره‌ای از مواد معدنی و ویتامین ها را دارند. مصرف لبنیات به ویژه برای تأمین کلسیم و فسفر و ید مورد نیاز بدن، بسیار مهم است.»

ارتباط سرطان و دیابت با تغذیه

این متخصص تغذیه ادامه می دهد: «بیشتر بیماری های غیرواگیر، اعم از سرطان و دیابت و بیماری های قلبی و عروقی، جدا از این که ممکن است ژنتیکی و وراثتی باشند، کم و بیش با تغذیه در ارتباطند.

تغذیه اصولا ۴۰ تا ۵۰ درصد و در بسیاری موارد تا ۸۰ درصد در بروز بیماری ها نقش دارد؛ مثلا اگر خانوادهٔ کسی به طور ژنتیکی دیابت دارند، او با تغذیه سالم می تواند از ایجاد این بیماری پیشگیری کند.

تغذیهٔ کودکان، هم برای وزن گیری مناسب و هم افزایش قد بسیار مهم است؛ حتی اگر پدر و مادر قدبلند نباشند، تغذیهٔ مناسب در کنار برخی از نرمش ها و ورزش ها می تواند از کوتاهی قد فرزندان جلوگیری کند.»

وعده‌های غذایی روزانه و میان‌وعده‌ها

طلایی با تأکید بر این که گروه های پنج گانهٔ غذایی باید در مواد مصرفی روزانهٔ افراد باشند، دربارهٔ تعداد وعده های غذایی متعادل می گوید: «سه وعدهٔ غذایی صبحانه و ناهار و شام، ضروری است.

میان وعده هایی بین صبحانه تا ناهار و میان وعدهٔ عصرانه هم توصیه می شود، ولی در این میان وعده ها باید پروتئین ها بیشتر از کربوهیدرات ها و چربی ها مورد نظر باشند. باید در نظر داشت که وضعیت تأمین پروتئین و کربوهیدرات و چربی در هر فرد متفاوت است؛ مثلا اگر کسی دیابتی باشد، میان وعدهٔ صبح و عصرش با یک ورزشکار متفاوت است.»

دورهٔ حساس نوجوانی

راضیه پورجمالی، کارشناس تغذیهٔ دانشگاه علوم پزشکی کرمان نیز با بیان این که شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیهٔ صحیح و تغذیهٔ صحیح به معنای رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامهٔ غذایی روزانه است، یادآور می شود: «تغذیه بر رشد و بالندگی در همهٔ دوران نوزادی، کودکی و نوجوانی تأثیر می گذارد؛ با این همه در دوران نوجوانی به مواد مغذی بیشتر نیاز است.

با آنکه نوجوانی مرحلهٔ سالم زندگی تصور می شود، ولی در این دوره برخی بیماری ها، به ویژه بیماری های غیرواگیر بروز فراوانی دارند و آسیب های قابل توجهی بر افراد وارد می کنند که بیشتر آنها قابل پیشگیری یادرمانند.

در این مرحله، نوجوانان الگوهای رفتاری-غذایی و فعالیت بدنی متفاوتی از خود نشان می دهند که می تواند از سویی نویددهندهٔ سلامت آنها باشد و از سوی دیگر نشان می دهد سلامت آنها در حال و آینده در معرض خطر قرار دارد. برای رشد و نمو سالم، نوجوانان به اطلاعاتی از جمله آموزش جامع تغذیهٔ متناسب با سن نیاز دارند، همچنین باید برای حفظ و بهبود سلامتی خود تشویق شوند.

با تغذیهٔ سالم در دورهٔ نوجوانی، می توان از بروز بیماری های غیرواگیر در بزرگسالی پیشگیری کرد.

اگرچه بیشترین سرعت رشد مربوط به سال اول زندگی است ولی پس از آن، سرعت رشد در دوران نوجوانی از سایر دوران زندگی بیشتر است.

دوران نوجوانی با سرعت افزایش قد و وزن همراه است، از این رو نیاز به انرژی و پروتئین در این دوران به طور قابل توجهی افزایش می یابد و هر گونه اختلال در نحوهٔ تغذیه، نوجوان را به سرعت در معرض خطر سوء تغذیهٔ لاغری، کوتاه قدی، اضافه وزن، چاقی و کمبود ریزمغذی ها قرار می دهد.»

دشمنی به نام نمک

پورجمالی در پاسخ به این پرسش که چرا همواره بر کاهش مصرف شکر و نمک در رژیم غذایی روزانه تأکید می شود می گوید: «امروزه مصرف نمک که به ویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالاست.

بر پایهٔ توصیهٔ سازمان بهداشت جهانی، باید افراد کمتر از پنجاه سال روزانه کمتر از پنج گرم و افراد بالای پنجاه سال و بیماران قلبی-عروقی، کمتر از سه گرم نمک دریافت کنند. مطالعات انجام شده در کشور ما نشان داده است که متوسط مصرف روزانهٔ نمک در میان ایرانیان حدود ۱۰ تا ۱۲ گرم است.

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم باشند و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تأمین می شود، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب و ایجاد ورم در تمام یا قسمت هایی از بدن می شود.

همچنین مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل مؤثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افرادی است که دارای سابقهٔ این بیماری ها در خود یا بستگان نزدیکشان هستند.

دریافت زیاد سدیم با افزایش دفع ادراری کلسیم، زمینه را برای پدید آمدن پوکی استخوان فراهم می کند.

مصرف زیاد نمک، خطر سرطان معده را نیز افزایش می دهد.»

دستکاری در تغذیهٔ روزانه

رژیم های کاهش وزن که این روزها در کشور ما بسیار رواج پیدا کرده، از آنجا که نوعی تغییر در مصرف روزانهٔ مواد غذایی است، بر سلامت انسان تأثیراتی دارد که همیشه هم مطلوب نیست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در این باره تأکید می کند: «رژیم مناسب، برنامهٔ غذایی مناسب و اصولی برای هر فرد است. نمی توان یک رژیم خاص را به چند نفر داد؛ چرا که سوخت وساز و مزاج و متابولیسم و فعالیت بدنی هر فرد با دیگری متفاوت است.

رژیم های گوناگونی در بازار تغذیه وجود دارد که برخی از آنها اگرچه به کاهش وزن می انجامد، ولی پیامدهای ناگواری هم دارد. برخی رژیم ها ممکن است برای یکی دو هفته مناسب باشد، ولی می تواند رفته رفته به کلیه و کبد و حتی چشم ها آسیب بزند؛ مانند رژیم کتوژنیک که اگر درست رعایت نشود می تواند کبد چرب ایجاد کند؛ یا رژیم های فستینگ ممکن است ریزش مو و افت پوست صورت و بدن را به دنبال داشته باشد.

از این رو لازم است بر پایهٔ شرایط فرد، رژیم غذایی و بدنی متناسب با آن ارائه شود. این نکته نیز شایستهٔ یادآوری است که کاهش وزن مناسب ماهانه در حد دو تا چهار کیلوگرم است. و بیش از این نباید باشد.»

*دکتر بهروز طلایی، متخصص تغذیه: برخی از رژیم های غذایی ممکن است برای یکی دو هفته مناسب باشد، ولی رفته رفته می تواند به کلیه و کبد و حتی چشم ها آسیب بزند

*راضیه پورجمالی، کارشناس تغذیهٔ دانشگاه علوم پزشکی کرمان: با تغذیهٔ سالم در دورهٔ نوجوانی، می توان از بروز بیماری های غیرواگیر در مرحلهٔ بزرگسالی پیشگیری کرد

آگهی دعوت از سهامداران شرکت کیسه بافی کرکس (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۸۵۴۰۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۹۸۶۰۶
جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۸ به آدرس: تهران، خیابان بهشتی، خیابان میرعماد، کوچه دوازدهم، پلاک ۹، واحد ۷ کد پستی ۱۵۷۸۴۵۷۳۳۳ تلفن ۰۲۱۸۸۷۴۱۸۸۳ تشکیل میگردد حضور بهم رسانند. **دستور جلسه:** ۱-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار ۲-اتخاذ تصمیم نسبت به اخذ وام و تسهیلات از بانکهای دولتی خصوصی و سایر موارد مطرحه که در صلاحیت مجمع می باشد. ۳-انتخاب اعضاء هیئت مدیره.
هیئت مدیره شرکت

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تولیدی پرچ ساز به شماره ثبت ۴۷۲۵۳ شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۲۴۶۷۱
بدینوسیه از کلیه سهامداران محترم و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می گردد در ساعت ۳ بعدازظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ در مجمع عمومی فوق العاده در محل قانونی شرکت حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
- افزایش سرمایه - اصلاح ماده ۵ اساسنامه مرتبط با میزان سرمایه - انتخاب روزنامه کثیر الانتشار - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع فوق العاده می باشد.
هیئت مدیره

کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان تهران
«اطلاعیه»
پیرو دعوت مورخ ۱۴۰۲/۵/۴ و ۱۴۰۲/۵/۱۵ مبنی بر تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان تهران برای انتخاب ارکان کانون بدینوسیله به اطلاع می رساند زمان برگزاری جلسه مجمع عمومی از تاریخ ۱۴۰۲/۵/۳۰ به تاریخ ۱۴۰۲/۵/۳۱ تغییر یافت و بصورت مجازی از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۸:۰۰ برگزار می گردد.
هیئت مدیره کانون کارشناسان رسمی دادگستری استان تهران

آگهی مناقصه (نوبت اول)
شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)
شرکت صنایع سیمان دشتستان در نظر دارد **جهت خرید یک دستگاه کوپلینگ هیدرولیک FAK۳۴۲ مورد نیاز کارخانه سیمان دشتستان،** نسبت به برگزاری مناقصه عمومی اقدام و از فروشنده واجد شرایط خریداری نماید. لذا متقاضیان حقیقی و حقوقی می توانند جهت اطلاع از شرایط مناقصه و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ به آدرس سایت شرکت www.dashtestancement.com و یا یکی از آدرس های ذیل مراجعه نمایند.
دفتر تهران: میدان آرژانتین، خیابان الوند، نبش کوچه البرز، پلاک ۱۱، ساختمان شهید صیاد خدایی. تلفن: ۰۲۱-۹۲۰۰۳۰۱۲
کارخانه: استان بوشهر، برازجان، کیلومتر ۷ جاده شیراز، کارخانه سیمان دشتستان، تلفن: ۰۷۷۹۱۵۷۰۹۲۱-۷ داخلی ۱۲۰۸
ضمنا تحویل اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ خواهد بود.
شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)

آگهی مناقصه (نوبت اول)
شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)
شرکت صنایع سیمان دشتستان در نظر دارد **جهت خرید ۲۰ دستگاه کولر گازی و ۶ دستگاه موتور کولر گازی مورد نیاز کارخانه سیمان دشتستان،** نسبت به برگزاری مناقصه عمومی اقدام و از فروشنده واجد شرایط خریداری نماید. لذا متقاضیان حقیقی و حقوقی می توانند جهت اطلاع از شرایط مناقصه و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ به آدرس سایت شرکت www.dashtestancement.com و یا یکی از آدرس های ذیل مراجعه نمایند.
دفتر تهران: میدان آرژانتین، خیابان الوند، نبش کوچه البرز، پلاک ۱۱، ساختمان شهید صیاد خدایی. تلفن: ۰۲۱-۹۲۰۰۳۰۱۲
کارخانه: استان بوشهر، برازجان، کیلومتر ۷ جاده شیراز، کارخانه سیمان دشتستان، تلفن: ۰۷۷۹۱۵۷۰۹۲۱-۷ داخلی ۱۲۰۸
ضمنا تحویل اسناد مناقصه تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ خواهد بود.
شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)

آگهی مزایده عمومی واگذاری تالار پذیرایی
شرکت ستاره سفیران آینده درنظر دارد نسبت به واگذاری تالار پذیرایی پردیس کیان با ظرفیت ۸۰۰ نفر با تمامی امکانات و تجهیزات به صورت اجاره به افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط ازطریق مزایده عمومی اقدام نماید. اسناد مزایده درسایت شرکت به آدرس www.ssaco.ir قابل دریافت می باشد و درصورت نیاز به بازدید، متقاضیان می توانند به نشانی: بزرگراه نواب، بزرگراه شهید چراغی، مجتمع پردیس کیان، طبقه ششم و هفتم مراجعه نموده و حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ نسبت به تحویل پاکات مزایده به دفتر مرکزی (کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص کرج، خیابان سپاه اسلام، پلاک ۵۳، واحد حراست شرکت ستاره سفیران آینده) اقدام نمایند. تلفن: ۴۴۹۰۸۲۵۵ خانم امیری

آگهی مناقصه عمومی
شرکت فولاد شرق کاوه درنظر دارد: تجهیزات آبگیری باطله کنسانتره سنگ آهن به میزان ۹۱٪ (رسیدن به رطوبت باقیمانده ۹٪) با ورودیه ۷۰۰ تن درساعت خریداری نماید. لذا از سازندگان داخلی و خارجی دارای سوابق اجرایی ساخت تجهیزات، دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، خیابان والی نژاد، پلاک ۲۲، طبقه دوم، مراجعه نمایند.
تلفن: ۷-۰۲۱-۸۸۶۷۹۳۹۵

آگهی تجدید مناقصه (نوبت اول)
IKAC شهر فرودگاهی امام خمینی
تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای فشرده شماره IKAC-۱۴۰۲/۰۶
موضوع: راهبری، تعمیر و نگهداری تصفیه‌خانه‌های آب شرب و فاضلاب و شبکه‌های مربوطه، ایستگاه پمپاژ و شبکه توزیع آب آتش‌نشانی، شبکه جمع‌آوری آب‌های سطحی و تونل تأسیساتی شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره) (سهامی خاص)
شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره) (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکار جهت تجدید مناقصه با موضوع **«راهبری، تعمیر و نگهداری تصفیه‌خانه‌های آب شرب و فاضلاب و شبکه‌های مربوطه، ایستگاه پمپاژ و شبکه توزیع آب آتش‌نشانی، شبکه جمع‌آوری آب‌های سطحی و تونل تأسیساتی شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره)»** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بهشرح زیر اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری تجدید مناقصه از مرحله دریافت اسناد ارزیابی پیمانکاران و اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه مذکور به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران درصورت عدم عضویت در سامانه ستاد، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در سامانه یاد شده جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند.
۱ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره) (سهامی خاص) - معاونت بهره‌برداری فرودگاهی
نشانی: تهران، بزرگراه خلیج‌فارس، کیلومتر ۳۰، شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره) (سهامی خاص)
۲ **شرایط متقاضی:** شرکت‌ها و مؤسسات حقوقی دارای گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۳ آب از سازمان برنامه و بودجه کشور دارای اعتبار - گواهی‌نامه صلاحیت ایمنی (HSE) از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران دارای اعتبار و سایر شرایط ذکر شده در اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه
۳ **نحوه دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه:**
◄ **تاریخ‌های چاپ آگهی:** نوبت اول (۱۴۰۲/۰۵/۲۵) - نوبت دوم (۱۴۰۲/۰۵/۲۶)
◄ **شماره تجدید مناقصه در سامانه ستاد:** ۲۰۰۲۰۰۱۶۲۱۰۰۰۰۲۱
◄ **مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد:** پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۶ لغایت دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰
◄ **مهلت ثبت اسناد در سامانه ستاد و تحویل اصل پاکت «الف»:** تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۳
◄ **محل تحویل اصل پاکت الف:** دبیرخانه شرکت به نشانی فوق (بند ۱)
۴ **مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** ۱۴،۲۷۹،۵۳۸،۰۰۰ ریال (چهارده میلیارد و دویست و هفتاد و نه میلیون و پانصد و سی و هشت هزار ریال)
بدیهی است ثبت مدارک فوق‌الذکر در سامانه مذکور هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن ۵۱۰۰۸۸۴۵ با اداره کل پیمان و امور قراردادها تماس حاصل نمایند.
شماره تماس مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ستاد: ۱۴۵۶-۰۲۱
شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره)

به منظور شرکت در انتخابات
سازمان صنعت، معدن و تجارت استان تهران
هیأت اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی تهران
آگهی فراخوان انتخابات اتحادیه صنف فروشندگان کالای خرازی و وابسته شهرستان تهران (نوبت دوم)
در اجرای ماده ۱۷ آیین نامه اجرایی انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی، بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب اتحادیه صنف فروشندگان کالای خرازی و وابسته شهرستان تهران دعوت می گردد، از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ جهت شرکت در دور دوم انتخابات اتحادیه، شخصا به نشانی: حسینیه کربلائیها واقع در خیابان پانزده خرداد غربی، نرسیده به چهارراه گلوبندک مراجعه و کاندیداهای مورد نظر خود را از بین افراد ذیل در قالب ۷ نفر اعضای اصلی هیأت مدیره و ۱ نفر بازرس انتخاب نمایید.
نکات مهم:
*براساس بند ۶ ماده ۱۵ آیین نامه انتخابات هیأت مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی، فقط صاحب پروانه کسب مجاز به شرکت در انتخابات بوده و شرکاء، دارندگان وکالت محضری، مباشر و اعضای خانواده مجاز به شرکت در انتخابات نمی باشند.
*ارائه اصل کارت ملی و یا پروانه کسب و یا تصویر آن جهت شرکت در انتخابات ضروری است.
*انتخابات به صورت الکترونیکی برگزار می گردد.
اسامی داوطلبین عضویت در هیأت مدیره (۷ نفر انتخاب شود)

ردیف	نام	نام خانوادگی	ردیف	نام	نام خانوادگی
۱	عبداله	اسفندیار	۸	منصور	علاقجیان
۲	محمدمهیار	اقدامیان	۹	مجید	عندلیب
۳	حسین	پورکاظمی	۱۰	حسن	گل کار
۴	مصطفی	چمنی (عالی سرشت)	۱۱	سیدمجتبی	گیوه چی
۵	سیدمحمدعلی	دکمه چی	۱۲	عباس	مطبوع رفتار حقی
۶	حسین	زندیه	۱۳	محمدامین	همدانی
۷	سعید	صادقی			

اسامی داوطلبین عضویت در بازرسی (۱ نفر انتخاب شود)

ردیف	نام	نام خانوادگی	ردیف	نام	نام خانوادگی
۱	محمد	افخمی	۴	اعظم	قرکز
۲	حسن	جلیلی صدرآباد	۵	مهرداد	کریمی
۳	موسی	قربانی باروق			

محمدجعفر نیا- رئیس هیأت اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی
م الف/۱۴۸۵

آگهی تجدید مناقصه (نوبت اول)
IKAC شهر فرودگاهی امام خمینی
مناقصه عمومی دو مرحله ای فشرده شماره IKAC-۱۴۰۲/۰۴
موضوع: طراحی، ارائه نقشه‌ها، تهیه و تأمین تجهیزات و اجرای هوادهی عمقی تصفیه‌خانه فاضلاب شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی(ره) (سهامی خاص)
شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی(ره) (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکار جهت مناقصه با موضوع **«طراحی، ارائه نقشه ها، تهیه و تأمین تجهیزات و اجرای هوادهی عمقی تصفیه‌خانه فاضلاب شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی(ره)»** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بهشرح زیر اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از مرحله دریافت اسناد ارزیابی پیمانکاران و اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه مذکور به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت در سامانه ستاد، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در سامانه یاد شده جهت شرکت در مناقصه اقدام نمایند.
۱ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره) (سهامی خاص) - با نظارت معاونت بهره‌برداری فرودگاهی
نشانی: تهران، بزرگراه خلیج‌فارس، کیلومتر ۳۰، شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی(ره) (سهامی خاص)
۲ **شرایط متقاضی:** شرکت‌ها و مؤسسات حقوقی دارای گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری حداقل رتبه ۴ رشته تأسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور دارای اعتبار - گواهی بهره‌برداری از تصفیه‌خانه فاضلاب از وزارت نیرو با حداقل رتبه ۴ دارای اعتبار- گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی (HSE) از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران دارای اعتبار و سایر شرایط ذکر شده در اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه
۳ **نحوه دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه:**
◄ **تاریخ‌های چاپ آگهی:** نوبت اول (۱۴۰۲/۰۵/۲۵) - نوبت دوم (۱۴۰۲/۰۵/۲۶)
◄ **شماره تجدید مناقصه در سامانه ستاد:** ۲۰۰۲۰۰۱۶۲۱۰۰۰۰۲۲
◄ **مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد:** پنجشنبه ۱۴۰۲/۰۵/۲۶ لغایت دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰
◄ **مهلت ثبت اسناد در سامانه ستاد و تحویل اصل پاکت «الف»:** تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۳
◄ **محل تحویل اصل پاکت الف:** دبیرخانه شرکت به نشانی فوق (بند ۱)
۴ **مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** ۵،۱۳۷،۵۳۵،۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و صد و سی و هفت میلیون و پانصد و سی و پنج هزار ریال)
بدیهی است ثبت مدارک فوق‌الذکر در سامانه مذکور هیچ‌گونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر متقاضیان می‌توانند با تلفن ۵۱۰۰۸۸۴۵ با اداره کل پیمان و امور قراردادها تماس حاصل نمایند.
شماره تماس مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه: ۱۴۵۶
شرکت شهر فرودگاهی امام‌خمینی(ره)

اطلاعیه اصلاحی
آگهی دعوت به مجمع
شرکت تولیدی و صنعتی شیشه گیلان (سهامی عام) به شماره ثبت ۴۵۷۷۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۱۰۲۲۱ بدینوسیله به اطلاع تمامی سهامداران محترم شرکت تولیدی و صنعتی شیشه گیلان (سهامی عام) می رساند، پیرو آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده منتشره در روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات به شماره ۲۸۴۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸، تاریخ برگزاری مجمع فوق از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ به روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ تغییر یافت.
در دستور جلسه و محل و ساعت برگزاری مجمع هیچ تغییری صورت نگرفته است.
باتشکر هیئت مدیره شرکت

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط ایساتیس پویا (سهامی عام) ثبت شده به شماره ۱۹۷۶۷ و شناسه ملی: ۱۴۰۰۹۵۰۵۸۹۸
بدینوسیله از تمامی صاحبان سهام یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط ایساتیس پویا، در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۵ رأس ساعت ۱۰ صبح به نشانی: یزد، بلوار جمهوری اسلامی، ساختمان بورس برگزار خواهد گردید، حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره، حسابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت برای عملکرد سال منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
۲- بررسی و تصمیم گیری در خصوص صورت های مالی سال منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
۳-انتخاب حسابرس و بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲ و تعیین حق الزحمه ایشان.
۴-اتخاذ تصمیم در خصوص تقسیم سود
۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت آگهی ها و اطلاعیه های شرکت.
۶-تعیین پاداش اعضای هیئت مدیره برای عملکرد سال ۱۴۰۱.
۷-تعیین میزان حق حضور اعضای غیرموظف هیئت مدیره برای سال ۱۴۰۲.
۸-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.
هیئت مدیره
شرکت کارگزاری رسمی بیمه مستقیم برخط ایساتیس پویا

آگهی مزایده عمومی
شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت (سهامی عام)
مزایده گزار: شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت (سهامی عام)
موضوع مزایده: شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت در نظر دارد ۳۴ درصد از سهام خود را در شرکت «پیشگامان توسعه مایع سازی گاز پارس هرمز»، از طرق مزایده عمومی به فروش برساند.
نحوه پرداخت: نقد
مبلغ و محل دریافت اسناد مزایده: علاقه مندان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده از روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۰ از ساعت ۸ لغایت ۱۶ به نشانی: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از نیایش، روبه روی جام جم، کوچه طاهری پلاک ۸۱ طبقه اول مراجعه نمایند.
میزان سپرده جهت شرکت در مزایده: میزان سپرده جهت شرکت در مزایده مبلغ ۱۳۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (صد و سی و پنج میلیارد) ریال بصورت نقدی به حساب شماره ۰۲۰۱۸۵۰۶۹۷۰۰۶ بانک آینده به نام شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت و یا به صورت ضمانت نامه بانکی است که می بایست کپی و اصل قبض پرداختی و یا ضمانت نامه بانکی به همراه سایر مدارک لازم تحویل گردد.
قیمت پایه کارشناسی: ۲،۷۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
*هزینه درج آگهی مزایده و هزینه کارشناسی رسمی به عهده برنده مزایده می باشد.
*شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت در رد یا قبول یک یا تمام پیشنهادها مختار خواهد بود.
هیئت مدیره
شرکت سرمایه گذاری صنعت نفت (سهامی عام)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومرحله‌ای (نوبت دوم)
شرکت سرمایه گذاری خانه سازی ایران (مختص به سازمان تأمین اجتماعی (سهامی خاص))
فراخوان: ۰۲/۱۱/۲
شرکت سرمایه گذاری خانه سازی ایران در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی دومرحله‌ای با مشخصات ذیل نسبت به انتخاب پیمانکار دی صلاح جهت موضوع مناقصه، از پروژه های