Ettelaat Newspaper
اطلاعات
۱۳۰۵
*شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۲ * ۱۵ رجب ۱۴۴۵
۲۷ ژانویه ۲۰۲۴ سال نودوهشتم* شماره ۲۸۵۹۳
ettelaatonline ettelaat.com

وظایف سنگین زنان، بنیه سالم و نیرومند می طلبد

ورزش، ضرورت زندگی زنان امروزی

پایه اصلی سلامت یک جامعه به سلامتی بانوان باز می گردد، چراکه آنان وظیفه اصلی را در ایجاد نشاط اجتماعی و سلامت خانواده بر عهده دارند.

زهره گردان
گزارشگر

گزارش
اجتماعی

ورزش برای بانوان به دلیل ویژگی های خاصی که دارند به مراتب مهم تر از مردان است. مسئولیت های سنگین خانه داری، بچه داری و تربیت فرزند یا فرزندان و دوران سختی چون بارداری و زایمان، همگی عضلات قوی، بنیه سالم و نیرومند را می طلبد. از طرفی بیشتر بانوان در شرایط امروزی، همپای مردان فعالیت می کنند، این در حالی است که از نظر قوای جسمانی برابر با آن ها نیستند، پس باید تحرک داشته باشند تا بتوانند سلامتی و طراوات خود را حفظ کنند. قطعا زنان رنجور، افسرده و ناتوان هرگز قادر به انجام وظایف مهم و سنگین زندگی خود نخواهند بود.

به گفته رئیس کمیته تربیت بدنی کمیسیون فرهنگی مجلس در مصاحبه با ایسنا، اهمیت ورزش زنان سه برابر بیشتر از مردان است، چرا که پایه اصلی سلامت یک جامعه به سلامتی بانوان باز می گردد. بانوان به عنوان رکن اصلی خانواده، نقش اصلی را در ایجاد نشاط اجتماعی و سلامت خانواده برای همسر و فرزندانشان بر عهده دارند، بنابراین باید برای ورزش بانوان در مقایسه با ورزش آقایان، سه برابر هزینه، کمک و مساعدت بیشتری وجود داشته باشد.

موانع ورزش بانوان

بی توجهی به ورزش بانوان، قطعا آسیب های بسیاری به دنبال خواهد داشت و مشکلات جسمی حاصل از ضعف عضلات، هزینه های زیادی را به بخش بهداشت و درمان تحمیل می کند، بنابراین لازم است امکانات ورزشی برای بانوان مهیا باشد تا هرچه بیشتر از این صدمات جلوگیری شود.

متأسفانه هنوز بسیاری از ورزشگاه ها و استخرها، زمان صبحگاهی و ایام تعطیل را به ورزش آقایان اختصاص می دهند و عملا زنان شاغل از این امکان بی بهره می مانند. با این که شهرداری و نهادهای مربوطه، سالن های ورزشی ویژه بانوان راه اندازی کرده اند، اما تعداد آن ها نسبت به جمعیت بانوان شاغل، کم است.

فاطمه بیگلرزاده، مدیر باشگاه ورزشی مهتاب با درک تغییر شرایط جامعه می گوید: از آنجا که به ضرورت ورزش کردن برای بانوان جامعه کنونی کاملا آگاه بودم و تأثیرات مثبت روحی، روانی و جسمی فعالیت بدنی را به وضوح در سال های مربیگری خود دیده بودم، در سال ۱۳۹۱ تصمیم گرفتم یک سالن ورزشی تمام وقت با زمان آزاد برای بانوان افتتاح کنم تا امکان ورزش کردن هم برای زنان شاغل و هم برای مادرانی که به دلیل داشتن فرزند به خصوص کوچک، امکان حضور در ساعت مشخصی را ندارند، فراهم شود. در واقع موانع را کاهش دادم تا شرایط برای ورزش بانوان مهیا شود و شاهد رضایت بانوان بودم.

تأثیرات مثبت

این مربی آمادگی جسمانی، بدنسازی و ایروبیک می گوید: زنان بسیاری را دیده ام که افسرده و غمگین بودند یا با روزمرگی دست و پنجه نرم می کردند، اما با ورزش کردن به یک بانوی شاد و سالم تبدیل شدند.

برخی با معلولیت های جزئی ثبت نام کردند، معلولیت هایی که با جراحی بدتر شده بود، اما با تمرینات مرتب، عضله ساختند و سلامت خود را به دست آوردند. زنان زیادی با مشکلاتی مثل نازایی، تنبلی تخمدان، کم کاری یا پرکاری تیروئید، فشار خون، چربی خون، دیابت، ناراحتی های کبدی و حتی کوتاهی پا به باشگاه آمدند و با یک برنامه درست ورزشی بهبود یافتند. از طرفی بدون توسل به جراحی های زیبایی به تناسب اندام دست یافتند و اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری پیدا کردند. زنانی را دیدم که بعد از گذشت مدت زمانی می گفتند تمرکز بیشتری در کارهایشان پیدا کرده اند و دیگر مثل سابق حواس پرت نیستند.

او تأکید می کند که وقتی یک بانو ورزش را سرلوحه کار خود قرار می دهد، ناخودآگاه تمامی روش های درست زندگی مثل تغذیه سالم، خواب به موقع و خوش رفتاری را دنبال می کند و به تدریج عادت های ناپسند مثل استعمال دخانیات، الکل و بی خوابی های شبانه را کنار می گذارد و به مرور زمان به یک زندگی سالم و آرام دست می یابد. باید توجه داشت که زن، محور یک خانواده است و سبک زندگی او بر کل خانواده سایه می اندازد.

وابستگی به تحرک

این مربی بدنسازی درباره این که چرا برخی مسیر ورزش را نیمه کاره رها می کنند و به دنبال راه های میان بر برای لاغر شدن می روند می گوید: معمولا بی اراده بودن یا عجول بودن در ورزش، دلیل این موضوع است. باید توجه داشت زمانی ورزش جزو لاینفک زندگی فرد می شود که او بتواند با تلاش و برنامه ثابت همه روزه تا یک سال، فعالیت بدنی خود را ادامه دهد. بعد از این مدت بدن به هورمون های شادی آوری که در زمان ورزش ترشح می شود عادت می کند و در صورت ترک ورزش دچار کرختی می شود. وابستگی به این هورمون ها فرد را دوباره به سوی تحرک بدنی می کشاند.

متأسفانه شاهدیم برخی از بانوان به خوب کردن حال درونی و نشاط روحی خود نمی اندیشند و صرفا به دنبال درست کردن ظاهرشان هستند، بنابراین انتخابشان، جراحی های پرخرج و خطرناک است که در بیشتر مواقع بی نتیجه می ماند، جراحی هایی که ضرر آن ها بیش از منفعتشان است.

مشکلات جسمی زنانه

غزاله معاف، مربی باسابقه فیتنس، تمرینات معلق و دو و میدانی درباره این که معمولا بانوان با چه مشکلات جسمی روبه رو هستند، می گوید: بیشترین گلایه زنان در گروه های سنی مختلف مربوط به کمردرد است که با قوی شدن فیله ها، مسأله حل می شود. بعد از آن، درد زانو که زنان زیادی از آن رنج می برند و باز هم با حرکات ورزشی مرتب، برطرف یا کم می شود. باید توجه داشت که رشته بدنسازی با دستگاه برای افرادی که آسیب زیادی دیده اند، مناسب تر و کارآمدتر است.

وی همچنین تأکید می کند با ورزش اصولی می توان به تناسب اندام رسید، یعنی آنچه که بیشتر بانوان به دنبالش هستند، به شرط آن که اصول تغذیه هم رعایت شود و این باعث می شود هزینه های جراحی لاغری کاهش یابد.

وی یکی از مهم ترین فواید ورزش برای بانوان را تغییرات روحی آنان می داند و می گوید: خانم ها در باشگاه ورزشی ثبت نام می کنند تا در خلال کلاس با هم کمی صحبت کنند و تبادل اطلاعات داشته باشند، بنابراین اکثر ارشته های گروهی مثل ایروبیک را انتخاب می کنند. همین مراودات آنان را شاداب می کند. ورزش کاهش اضطراب و استرس را به دنبال دارد و خواب شبانه را تنظیم می کند.

ورزش، تولید هورمون های شادی را تحریک می کند؛ هورمون هایی مانند دوپامین که مسئول ایجاد احساس خوب در ماست و آندروفین که باعث آرامش می شود و از این بابت برای زنان که در طول زندگی دچار تغییرات هورمونی می شوند، بسیار سودمند است.

راهکارهای ساده

اگر چه ورزش کردن در باشگاه مزیت های بی شماری دارد، اما اگر این امکان برایتان میسر نیست، می توانید به صورت آنلاین ورزش کنید یا بسته های آموزشی رشته های ورزشی را بخرید تا در ساعات مناسب از آن بهره ببرید.

همچنین می توانید با برخی راهکارهای ساده به حفظ سلامت خود کمک کنید: حداقل سه بار در روز و هر بار ده دقیقه راه بروید، از هر فرصتی برای فعالیت بدنی استفاده کنید، مثلا وقتی سر کار می روید، ماشین خود را کمی دورتر پارک کنید تا زمان بیشتری راه بروید.

اگر از اتوبوس یا مترو استفاده می کنید، دو ایستگاه زودتر پیاده شوید. برای خریدهای کوچک خود پیاده روی را برگزینید و از فروشگاه های دورتر خرید کنید. درصورتی که شاغل هستید، زمان بیکاریتان را به حرکات کششی یا قدم زدن تند بپردازید، وقتی صحبت می کنید، ننشینید و راه بروید (به خصوص زمانی که با تلفن یا موبایل حرف می زنید)، سعی کنید به هر نحو چندبار در روز ضربان قلب خود را با فعالیت بدنی بالا ببرید، حتی درجا زدن هم می تواند به افزایش ضربان قلب شما کمک کند.

نکته مهم آن که توقع نداشته باشید که تغییرات ظاهری بلافاصله پس از شروع ورزش در بدن شما ایجاد شود. شاید برای این تغییرات به هفته ها و ماه ها زمان نیاز باشد. همچنین به خاطر بسپارید که بسیاری از فواید فعالیت فیزیکی، درون شما رخ می دهد که قابل مشاهده نیست.

*فاطمه بیگلرزاده، مدیر باشگاه ورزشی مهتاب: بسیاری از مشکلات مثل نازایی، تنبلی تخمدان، کم کاری یا پرکاری تیروئید، فشار خون، چربی خون، دیابت، ناراحتی های کبدی و حتی کوتاهی پا با یک برنامه درست ورزشی قابل حل هستند

*غزاله معاف، مربی فیتنس و حرکات معلق: بیشترین مشکل جسمی زنان مربوط به کمردرد است که با قوی شدن فیله ها، درد به مرور از بین می رود

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم
خرید ۳ دستگاه فیلتراسیون توری تمام اتوماتیک به همراه سیستم تزریق کود تولید داخل

شرکت مجتمع کشت و صنعت و دامپروری و مرغداری دشت خرم‌دره (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به خرید ۳ دستگاه فیلتراسیون توری تمام اتوماتیک به همراه سیستم تزریق کود تولید داخل، از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم اقدام نماید. متقاضیان می توانند جهت دریافت فرم شرکت در مناقصه به آدرس: زنجان-خرم‌دره-انتهای شهرک قدس-بالاتر از کمربندی مراجعه فرمایند. جلسه مناقصه روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ رأس ساعت ۱۱ در محل شرکت برگزار می گردد. بدیهی است تمام پاکت های پیشنهادی باید تا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲ به امور اداری و یا بازرگانی شرکت تحویل شود و پس از این ساعت هیچ پاکت پیشنهاد قیمت دریافت نخواهد شد.

تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۴۲۰۱۳۷ (آقای جلفائی)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شرکت دوکارژابیز (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۳۹۸۷ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۷۵۸۲۰

بدینوسیله از سهامداران محترم شرکت دوکارژابیز (سهامی خاص) دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ به نشانی: تهران-خیابان ایرانشهر شمالی-مقابل خیابان سپند-پلاک ۱۵۱ طبقه ۶-کد پستی ۱۵۸۳۷۵۳۷۵۷ تشکیل خواهد شد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱-انتخاب بازرس اصلی و علی البدل
۲-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شرکت توزیع سیمان قم (سهامی خاص)
به شماره ۵۰۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۹۵۳۸۳۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در ساعت ۱۱ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ در محل قم، بلوار الغدیر-نبش شهرک قدس-ساختمان الماس قدس فوقانی بانک ملت-طبقه ۲ واحد ۳ تشکیل می شود، شرکت فرمایند. **دستور جلسه:** انتخاب مدیر تصفیه شرکت توزیع سیمان قم

مدیر تصفیه اکبر رمضانی

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
صاحبان سهام (نوبت دوم) شرکت سخت آژند (سهامی عام)
برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۶/۳۱
به شماره ثبت ۱۱۸۵۰۷ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۲۰۸۷۹

نظر به اینکه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده صاحبان سهام (نوبت اول) در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ پیرو آگهی منتشر شده در سامانه کدال و روزنامه اطلاعات به شماره ۲۸۵۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۳ به حد نصاب نرسید و تشکیل نگردید، لذا بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می گردد جهت شرکت در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم) این شرکت که در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ ساعت ۱۵، در محل تهرانپارس، بلوار استقلال، خیابان توحید، جنب پارک پلیس، سالن سرای محله مجیدآباد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه: ۱-تعیین روزنامه های کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت ۲-انتخاب حسابرس و بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ و حق الزحمه ایشان ۳-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.

لذا از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می نماید به منظور اخذ برگه ورود و حضور در جلسه مجمع مذکور در روز برگزاری جلسه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به آدرس فوق الذکر مراجعه نمایند. همراه داشتن اصل کارت ملی برای سهامداران حقیقی یا ارائه اصل وکالتنامه رسمی درخصوص نماینده قانونی آنها و همچنین معرفی نامه در سربرگ همراه با مهر و امضای مجاز شرکت متبوع برای نمایندگان اشخاص حقوقی الزامی است. ضمناً آن دسته از سهامداران محترم که امکان حضور در مجمع را ندارند، می توانند مجمع مذکور را به صورت آنلاین از طریق لینک فراهم شده در سایت شرکت به نشانی www.sajand.ir مشاهده نمایند.

هیات مدیره شرکت سخت آژند (سهامی عام)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
صاحبان سهام (نوبت دوم) شرکت سخت آژند (سهامی عام)
برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۶/۳۱
به شماره ثبت ۱۱۸۵۰۷ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۲۰۸۷۹

نظر به اینکه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده صاحبان سهام (نوبت اول) در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ پیرو آگهی منتشر شده در سامانه کدال و روزنامه اطلاعات به شماره ۲۸۵۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۳ به حد نصاب نرسید و تشکیل نگردید، لذا بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می گردد جهت شرکت در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم) این شرکت که در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ ساعت ۱۶، در محل تهرانپارس، بلوار استقلال، خیابان توحید، جنب پارک پلیس، سالن سرای محله مجیدآباد حضور به هم رسانید.

دستور جلسه: ۱-تعیین روزنامه های کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت ۲-انتخاب حسابرس و بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ و حق الزحمه ایشان ۳-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده باشد.

لذا از کلیه سهامداران یا نمایندگان قانونی ایشان دعوت می نماید به منظور اخذ برگه ورود و حضور در جلسه مجمع مذکور در روز برگزاری جلسه از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به آدرس فوق الذکر مراجعه نمایند. همراه داشتن اصل کارت ملی برای سهامداران حقیقی یا ارائه اصل وکالتنامه رسمی درخصوص نماینده قانونی آنها و همچنین معرفی نامه در سربرگ همراه با مهر و امضای مجاز شرکت متبوع برای نمایندگان اشخاص حقوقی الزامی است. ضمناً آن دسته از سهامداران محترم که امکان حضور در مجمع را ندارند، می توانند مجمع مذکور را به صورت آنلاین از طریق لینک فراهم شده در سایت شرکت به نشانی www.sajand.ir مشاهده نمایند.

هیات مدیره شرکت سخت آژند (سهامی عام)

آگهی مناقصه احداث سوله سایبان جهت ایستگاه تقلیل فشار گاز نیروگاه زاگرس کوثر

شماره ثبت: ۴۷۷۳۵۷ شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر (سهامی عام)

شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر (سهامی عام) به شماره ثبت ۴۷۷۳۵۷ در نظر دارد، احداث سوله سایبان جهت ایستگاه تقلیل فشار گاز نیروگاه زاگرس کوثر را ازطریق مناقصه عمومی واگذار نماید؛
۱ - متقاضیان می بایست نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه را به همراه فیش پرداخت بابت تکثیر اسناد به مبلغ پنج میلیون ریال را به مناقصه گزار ارسال نمایند.
۲ - متقاضیان جهت شرکت در مناقصه می بایست مبلغ دو میلیارد و پانصد میلیون ریال را به صورت نقدی/ضمانت نامه بانکی به عنوان "ضمانت نامه شرکت در مناقصه" واریز نموده و فیش های واریزی/ضمانت نامه بانکی را مطابق شرایط مندرج در اسناد به مناقصه گزار تسلیم نمایند.
۳ - کلیه پرداخت های نقدی (موضوع بند ۱ و ۲) میبایست به شماره حساب ۰۲۲۲۰۱۳۹۵۷۰۰۶ نزد بانک ملی شعبه ایثار تهران بنام «شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر» واریز گردد.
۴ - متقاضیان می توانند جهت بازدید و دریافت اسناد از مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ در ساعات اداری به محل نیروگاه زاگرس کوثر واقع در کیلومتر ۲۵ جاده کرمانشاه- همدان - دفتر اداره بازرگانی (تلفن ۰۸۳۳۴۶۴۲۸۳۶) مراجعه نمایند.
۵ - ارسال فایل اسناد تنها در صورتی میسر است که آدرس پست الکترونیک (ایمیل) پیمانکار در نامه اعلام آمادگی (بند ۱) قید گردیده باشد.
۶ - متقاضیان می بایست کلیه پاکات شرکت در مناقصه را در یک لفاف واحد بصورت پلمپ و مهر و موم مطابق شرایط مندرج در اسناد مناقصه حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ به مناقصه گزار (محل نیروگاه زاگرس کوثر واقع در کیلومتر ۲۵ جاده کرمانشاه- همدان - دفتر اداره بازرگانی) تحویل نمایند. به پیشنهادات فاقد سپرده، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل می شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷ -کلیه پاکات حاوی پیشنهادات متقاضیان راس ساعت ۱۰:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ بازگشایی خواهد شد.
۸ - هزینه چاپ آگهی مناقصه برعهده پیمانکار می باشد.
۹ - این شرکت حق و اختیار تام و تمام قبول یا رد هریک یا کلیه پیشنهادهای رسیده را دارا می باشد و دادن پیشنهاد هیچگونه حقی را برای پیشنهاد دهنده ایجاد نمی کند.
۱۰ - سایر شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

آگهی مناقصه (نوبت اول)
شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)

شرکت صنایع سیمان دشتستان Dashtestan Cement Ind.Co.

شرکت صنایع سیمان دشتستان در نظر دارد نسبت به خرید ۲ نوع کوپلینگ هیدرولیک مورد نیاز کارخانه خود، از طریق مناقصه عمومی از فروشندگان واجد شرایط اقدام نماید. لذا متقاضیان حقیقی و حقوقی می توانند جهت اطلاع از شرایط مناقصه و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ الغایت ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ 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: ۰۲۱-۸۸۲۰۳۰۱۲
کارخانه: استان بوشهر، برازجان، کیلومتر ۷ جاده برازجان-شیراز، کارخانه سیمان دشتستان، تلفن: ۰۷۷۹۱۵۷۰۹۲۱-۷ داخلی ۱۲۰۸
ضمناً تحویل اسناد مناقصه تا ساعت ۱۶:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ خواهد بود.

شرکت صنایع سیمان دشتستان (سهامی عام)

فراخوان عمومی
شناسایی پیمانکار

شرکت پتروشیمی فارابی (سهامی عام)

شرکت پتروشیمی فارابی در نظر دارد نسبت به شناسایی و ارزیابی پیمانکاران دارای دانش فنی، توان مالی و تجربه مفید و مرتبط، جهت اجرای عملیات طراحی و اجرای سیستم حفاظت کاتدی در مجتمع اقدام نماید.

لذا کلیه واجدین شرایط می توانند ضمن بازدید از محل پروژه با مراجعه به درگاه اینترنتی www.farabico.com نسبت به دریافت اسناد ارزیابی فنی و کیفی اقدام نمایند.

مهلت و محل تحویل پیشنهادات فنی:
متقاضیان می توانند پیشنهاد فنی خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۰ به نشانی: ماهشهر-منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی-سایت ۵-ضلع جنوبی-پتروشیمی فارابی صندوق پستی ۱۵۳ ارسال نمایند.

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت پتروشیمی فارابی

مزایده عمومی ملک در شهر اصفهان نوبت سوم

صبا نفت سهامی خاص شرکت مهندسی و ساختمانی

شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت در نظر دارد ملک واقع در اصفهان بلوار امام خمینی(ره) با مشخصات مندرج در جدول زیر را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان محترم می توانند طی روزهای اداری سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ لغایت سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۰، از ساعت ۸ الی ۱۶ جهت دریافت فرم شرکت در مزایده به نشانی تهران میدان شیخ بهایی_خیابان ونک غربی روبروی بوستان آفتاب _ پلاک ۱۷۲ _ دفتر مرکزی شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت _ طبقه اول _ دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه نمایند.

آدرس ملک	سند	مساحت (مترمربع)	موقعیت	توضیحات	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)
شهر اصفهان بلوار امام خمینی(ره) روبروی عاشق آباد نبش خیابان حکیم صفایی	تک برگ	۷۲۷۳.۹۶	تجاری اداری مسکونی	ششدانگ یک قطعه زمین ۲ بر دارای پروانه ساختمانی تجاری – مسکونی قدیمی	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

- دریافت اسناد مزایده بصورت حضوری با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت میسر می باشد.
- بازدید با هماهنگی قبلی با دپارتمان فروش طی روزهای سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ لغایت سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ امکانپذیر است.
- میزان سپرده شرکت در مزایده طبق مبلغ مندرج در جدول می باشد که بایستی بصورت واریز بحساب شماره ۱۴۰۰۵۲۵۶۰۲۰ بانک مسکن شعبه توانیر کد ۲۷۲۱ بنام شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت و ارائه فیش نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت در اسناد مزایده ارائه شود.
- آخرین تاریخ تحویل پاکت های دربسته پیشنهاد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۱ می باشد.
- تاریخ بازگشایی پاکت های حاوی پیشنهاد ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۳ می باشد.
- شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت در پذیرش یا رد پیشنهاد/پیشنهادها مخیر می باشد و در صورت انصراف فروشنده، هیچگونه خسارتی به پیشنهاد دهندگان پرداخت نخواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مزایده آمده است.

تلفن تماس: ۸۶۷۶۹۱۵۱-۰۲۱ www.sabanaft.com میدان شیخ بهایی، خیابان ونک غربی، پلاک ۱۷۲

«آگهی مزایده فروش خودرو»
«نوبت اول»

توکا TOOKA

شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد درنظر دارد تعدادی دستگاه خودرو خود را از طریق مزایده عمومی بفروش برساند، بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی که تمایل به خرید دارند دعوت به عمل می آید جهت رویت کالای ارائه شده برای فروش و اخذ برگ شرایط شرکت در مزایده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری به دفتر شرکت واقع در سیرجان، بلوار سید جمال الدین اسدآبادی، شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد مراجعه و یا با شماره تلفنهای ۰۳۴۴۲۳۰۴۴۰-۳۴۲۳۰۵۴۳۰ واحد بازرگانی شرکت و شماره همراه ۰۹۳۰۵۲۴۹۵۶۰ مدیر بازرگانی تماس و یا به سایت www.pistachio-tooka.ir مراجعه و پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. زمان برگزاری مزایده روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ رأس ساعت ۱۳ در محل دفتر مرکزی شرکت می باشد.

شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد

«آگهی مزایده فروش پسته»
«نوبت اول»

توکا TOOKA

شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد درنظر دارد حدود ۱۵۰ تن پسته از محصول تولیدی خود را از طریق مزایده عمومی بفروش برساند، بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی که تمایل به خرید دارند، دعوت به عمل می آید جهت رویت نمونه محصول ارائه شده برای فروش واخذ برگ شرایط شرکت در مزایده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ همه روزه بجز ایام تعطیل در ساعات اداری به دفتر شرکت واقع در سیرجان، بلوار سید جمال الدین اسدآبادی، شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد مراجعه و یا با شماره تلفنهای ۰۳۴۴۲۳۰۴۴۰-۳۴۲۳۰۵۴۳۰ واحد بازرگانی شرکت و شماره همراه ۰۹۳۰۵۲۴۹۵۶۰ مدیر بازرگانی تماس و یا به سایت www.pistachio-tooka.ir مراجعه و پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. زمان برگزاری مزایده روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ رأس ساعت ۱۵ در محل دفتر مرکزی شرکت می باشد.

شرکت کشاورزی سیرجان بنیاد

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲۰۶ (نوبت دوم)

شرکت پالایش نفت جی

شرکت پالایش نفت جی در نظر دارد، تامین یکدستگاه رئومتر تیرچه خمشی BBR خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تامین کننده واجد شرایط خریداری نماید.

جدول زمان بندی

شرح	محل مراجعه	تلفن	تاریخ
توزیع اسناد مناقصه	www.jeyoil.com	۰۳۱-۳۳۸۰۱۰۲۳	۱۴۰۲/۱۱/۰۱ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۹
آخرین مهلت تحویل پاکات الف، ب، ج	شرکت پالایش نفت جی		تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵

***حایز اهمیت**
۱-داشتن شخصیت حقوقی
۲-عضو و ندور لیست تامین کنندگان وزارت نفت (AVL)
تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ ۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد و سیصد و پنجاه میلیون) ریال سه ماهه و قابل تمدید به درخواست ذینفع
محل دریافت اسناد: وب سایت شرکت پالایش نفت جی به آدرس و لینک ذیل (www.jeyoil.com)
-محل ارائه پاکات پیشنهاد:
دفتر اصفهان: کیلومتر ۵ جاده اصفهان-تهران-جنب پالایش نفت اصفهان-شرکت پالایش نفت جی ۰۳۱۳۳۸۰۱۰۲۳-آقای مهرابی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان خواجه عبداله انصاری، خیابان شهید عراقی، پلاک ۷، شماره تماس: ۰۲۱۸۳۳۹۴۱۰۶-آقای آقاپور
"سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است"

www.jeyoil.com شرکت پالایش نفت جی

آگهی تمدید مرحله دوم مناقصه تأمین پره و قطعات اصلی و متعلقات تعمیرات اساسی دو واحد گازی مدل V94.2 ورژن ۵ نیروگاه زاگرس کوثر

شماره ثبت: ۴۷۷۳۵۷ شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر (سهامی عام)

شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر(سهامی‌عام) در نظر دارد پره و قطعات اصلی و متعلقات تعمیرات اساسی واحدهای گازی ۵- V94.2 نیروگاه خود در کرمانشاه را تأمین نماید.
نحوه دریافت اسناد: پیرو آگهی منتشر شده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ و ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ متقاضیان می توانند تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ به نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان پاکستان، نبش بن‌بست شهید حافظی، پلاک۱۲، کدپستی ۱۵۳۱۷۱۵۶۱۴، شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر به صورت حضوری تحویل و اسناد را دریافت نمایند.
۱) نامه اعلام آمادگی شرکت در مناقصه
۲) رسید پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب پس انداز شماره ۰۲۲۲۰۱۳۹۵۷۰۰۶ نزد بانک ملی شعبه ایثار تهران به کد شعبه ۱۷۹ بنام شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر بابت خرید اسناد مناقصه.
تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ هشتاد(۸۰) میلیارد ریال به صورت ضمانت نامه بانکی و یا اصل فیش واریز نقدی مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به حساب سپرده شماره ۰۲۲۲۰۱۳۹۵۷۰۰۶ نزد بانک ملی شعبه ایثار تهران بنام شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر می باشد.
مهلت تسلیم پیشنهادات تا ساعت ۱۲ روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ به آدرس مناقصه گزار به نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان پاکستان، نبش بن‌بست شهید حافظی، پلاک۱۲، کدپستی ۱۵۳۱۷۱۵۶۱۴، شرکت تولید و مدیریت نیروگاه زاگرس کوثر تعیین گردیده است.
تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۴ روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ می‌باشد.
به پیشنهادات فاقد سپرده، سپرده‌های مشروط، مخدوش، کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و تحویل اسناد پس از انقضای مدت، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
این شرکت در رد یا قبول یک و یا تمامی پیشنهادات مختار است.
سایر شرایط در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.