یک توصیه برای جلوگیری از افزایش وزن؛

کدام خوراکی‌ها و غذاها چاق‌کننده هستند

شاید افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، هیچ وقت به این نکته توجه ندارند که چه نوع غذاهایی می خورند که باعث چاقی آنها می شود.
به گزارش خبرنگار مهر، صرف اینکه غذا کم بخوریم تا دچار اضافه وزن یا چاقی نشویم، درست نیست؛ بلکه باید بدانیم کدام خوراکی‌ها و غذاها باعث افزایش وزن و چاقی می‌شوند.
مثلا، بستنی‌هایی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند، سرشار از شکر هستند و از آنجایی که بستنی بیشتر به عنوان دسر مصرف می‌شود، کالری زیادی را به وعده غذایی اصلی شما اضافه می‌کند. اگر نمی‌توانید کلا از بستنی دل بِکنید، حداقل سعی کنید مصرف آن را کاهش بدهید. حواس‌تان باشد بستنی را انتخاب کنید که در هر پُرس، کمتر از ۱۵ گرم شکر دارد. همچنین برای اطمینان بیشتر، به مقدار پروتئین آن هم نگاهی بیندازید.
پیتزا و به طور کلی، فست فودها را می‌توان عامل اصلی افزایش وزن تلقی کرد. به طوری که وجود چربی زیاد و استفاده از سس و همچنین سایر فرآورده‌هایی که برای تهیه این غذای غربی به کار می‌رود؛ می‌تواند با شدت چاق کننده باشد.
بسیاری از مردم بر این باورند که مصرف سیب زمینی سرخ شده که در خانه درست می‌شود از مصرف انواع چیپس بسیار بهتر است، اما باید گفت ممکن است که سیب زمینی سرخ شده نسبت به چیپس، فیبر و ویتامین بیشتری داشته باشد اما به طور کلی‌ها درصد چربی و انرژی ذخیره شده در آن بسیار بالا بوده و به دلیل نمک زیادی که دارد مصرف آن در دو طولانی مدت شما را چاق و وزن تان را افزایش می‌دهد.
پاپ کورن به عنوان یک میان وعده، حاوی فیبر بالایی است و با اضافه شدن کره به آن بسیار خوشمزه‌تر هم خواهد شد. اما باید گفت پاپ کورن یا همان ذرت بوداده شده دارای چربی زیادی بوده و کالری زیادی را در بدن ذخیره می‌کند که خوردن آن به چاق شدن بدن کمک زیادی خواهد کرد. خوردن آن هم معمولا هنگامی که در حال تماشای تلویزیون هستیم و یا اینکه در زمان‌هایی که خرید می‌رویم و احساس گرسنگی می‌کنیم بسیار اتفاق خواهد افتاد.
در حالی که سوپ می‌تواند به کم کردن وزن کمک بسیاری کند اما در دستور غذایی بسیاری از سوپ‌ها مقادیر قابل توجهی از انواع چربی و انرژی وجود دارد، به خصوص آنهایی که حاوی

محصولات لبنی هستند که اینها به چاق شدن کمک زیادی می‌کند. به این ترتیب اگر می‌خواهید در برنامه رژیم غذایی خود سوپ را بگنجانید بهتر است برای درست کردن آن تنها از انواع سبزیجات تازه استفاده کنید.

مفقودی

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۸٤ به شماره پلاک ایران ٦٩٥-١٦٢٧٦ به رنگ مشکی به شماره موتور CG۱۲۵*٤١٤٠٠٨٣٢ و شماره شاسی۱۲۵S٨٤٠٤٣٩*NGR به مالکیت آقای سیروس علی حسینی به شماره ملی ٢٢٩٦٠٧٦٦٦١ صادره از شیراز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره شرکت جزیره سبزآسیا کفپوش سهامی خاص به شماره ثبت ۳۲۹۷۱ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۴۵۱۵۰۷

بدینوسیله از کلیه اعضا هیئت مدیره و صاحبان محترم سهام دعوت به عمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه ساعت ۸ صبح و جلسه هیئت مدیره ساعت ۹ صبح تاریخ ۱٤۰۳/۰۵/۱۷ به آدرس شیراز، خیابان انقلاب، روبروی پارک انقلاب و کدپستی ۷۱۷۳۷۹۳۸٦۸ شرکت جزیره سبز آسیا کفپوش برگزار می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه:
انتخاب اعضاء هیئت مدیره و انتخاب بازرس ها
دستور جلسه هیئت مدیره:
تعیین سمت اعضاء هیئت مدیره و دارندگان حق امضا

شرکت جزیره سبزآسیا کفپوش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱٤۰۳٦۰۳۱۱۲٤۱۰۰۱۰۰٤ مورخ ۱٤۰۳/۰۳/۰۷ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱٤۰۳۱۱٤٤۱۱۲٤۱۰۰۰۰۳۵ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه اسمعیلی به شناسنامه شماره ۲۲۹ کدملی ٦٥٧٩٦٦٠٢٠١ صادره مهر فرزند غلامحسین در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ٦٥/۳۲ مترمربع به پلاک ۲۳٦۱ فرعی از ۲۱٤٤ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ۲۱٤٤ اصلی واقع در بخش ٤ حوزه ثبت ملک شیراز-ناحیه۵ خریداری از مالک رسمی آقای محمدرحیم خرمندار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۵/۰٦
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۰۵/۲۱

۲۲۸۰/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک - محسن مرتضوی نیا

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱٤۰۳٦۰۳۱۱۲٤۱۰۰۱۱۹٤ مورخ ۱٤۰۳/۰۳/۱٦ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱٤۰۳۱۱٤٤۱۱۲٤۱۰۰۰۰۱۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۵ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای غلامرضا صالحی پرشکفتی به شناسنامه شماره ۳۸۵ کدملی ۲۲۹٦۷٤۰۷۹۰ صادره شیراز فرزند کاکاجان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۰/٦۰ مترمربع به پلاک ۹۰۱۳ فرعی از ۲۱٤۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک شماره ٤ فرعی از ۲۱٤۳ اصلی واقع در بخش ٤ حوزه ثبت ملک شیراز-ناحیه۵ خریداری از مالک رسمی ورثه مرحوم فضل اله غریبی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۵/۰٦
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱٤۰۳/۰۵/۲۱

۲۲۷۹/م.الف- رئیس ثبت اسناد و املاک - محسن مرتضوی نیا

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی یک مرحله ای (با ارزیابی کیفی همزمان)

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس در نظر دارد مناقصه عمومی زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها 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 امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ برآورد (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)	گواهی صلاحیت معتبر مورد نیاز
۱	لکه گیری و روکش آسفالت محور داراب - بندرعباس (بطول ۱۷ کیلومتر تا انتهای حوزه استحفاظی)	٤۳۵.۲۱٦.۵۹۲.۰۸۳	۲۱.۳۰۵.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) راه و ترابری
۲	اجرای شیار لرزاننده ، مضرس و موج تراشی نقاط حادثه خیز	۱۲۰.۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰	٦.۰۰۵.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) راه و ترابری
۳	ایمن سازی (احداث) راههای روستایی جوادآباد - ظهراب آباد و فتح آباد - اسدآباد - دهقان آباد ، شهرستان کازرون **تجدید شده**	۷۲.۸٦۱.۵۲٤.٤۸٦	۳.٦٤٤.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) راه و ترابری
٤	اجرای روشنایی نقطه حادثه خیز تنگ ابوالحیات - قائمیه ، شهرستان کوه چنار تجدید شده	٤٤.۸۷٤.۸۳٦.۱۹٤	۲.۲٤٤.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) نیرو و رتبه (۵) راه و ترابری
۵	بهسازی و روکش محورهای روستایی شهرستان سپیدان **تجدید شده**	٤۳۷.۵۹٤.۳۹٦.۸۹۳	۲۱.۳۵۲.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) راه و ترابری
٦	تعریض و احداث ابنیه کمربندی شهر پیر **تجدید شده**	۲٦.۵۵۸.۱۱٦.۸۲۰	۱.۳۲۸.۰۰۰.۰۰۰	رتبه (۵) راه و ترابری

۱)داشتن گواهی صلاحیت معتبر مطابق با اسناد مناقصه الزامی می باشد .
۲) دریافت اسناد مناقصه مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۰۸ بمدت (٦) روز از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر می باشد.
۳)آخرین مهلت بارگذاری مدارک و پیشنهاد قیمت : آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۷ و تحویل نسخه فیزیکی آن به مناقصه گزار با رعایت موارد مندرج در اسناد مناقصه تا پایان وقت اداری ۱٤۰۳/۰۵/۲۷ و محل آن دبیرخانه اداره کل می باشد.
٤)زمان گشایش پیشنهاد : پیشنهادها را در حضور نمایندگان مناقصه گران حاضر در جلسه به ترتیب شماره فراخوان در ساعت ۰۸:۰۰ صبح مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۹ در این اداره کل بازگشایی خواهد شد .
۵)اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه : شیراز بلوار مدرس اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس - اداره پیمان و رسیدگی
٦)هزینه کارمزد ستاد به عهده برنده مناقصه خواهد بود .
۷)اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس : ۲۷۳۱۳۱۳۱ ، دفتر ثبت نام : ۸۵۱۹۳۷٦۸ و ۸۸۹٦۹۷۳۷
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش " ثبت نام/ پروفایل تامین کننده/مناقصه گر :" موجود است .
۸)وب سایت ها جهت بازبینی آگهی www.setadiran.ir و iets.mporg.ir
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱٤۰۳/۰۵/۰٦
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱٤۰۳/۰۵/۰۷
شناسه آگهی: ۱۷۵٦٦٦٤

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان فارس

آگهی دعوت تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه

بدینوسیله به اطلاع کلیه صاحبان سهام شرکت آزمایشگاه دکتر دانشبد سهامی خاص به شماره ثبت ۲٦۸۸۹ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۸۹۸۵٦ می رساند که جلسه مجمع عمومی سالانه شرکت در ساعت ۸:۰۰ صبح روز ۱٤۰۳/۰۵/۲۱ در محل قانونی شرکت واقع در شیراز، خیابان اردیبهشت حدفاصل تقاطع صورتگر و بیست متری سینما سعدی پلاک ۲۵ با دستور جلسه ذیل تشکیل خواهد شد.
دستور جلسه:
گزارش هیات مدیره
گزارش بازرسان
تصویب ترازنامه های سال ۱٤۰۲ شرکت
انتخاب بازرسان
تعیین حق الزحمه بازرس
تعیین میزان سود قابل تقسیم بین سهامداران
از سهامداران محترم جهت حضور در مجمع دعوت می شود.

هیات مدیره شرکت آزمایشگاه دانشبد

آگهی مناقصه عمومی ۴۲۱-۱۴۰۳

نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۵/۰٦ روزنامه تماشا
نوبت دوم: ۱٤۰۳/۰۵/۰۷ روزنامه شیرازنوین
شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات حفظ و نگهداری فضای سبز محدوده C را از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹٦٦۸۸۰۰۰۲۷٤ به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس WWW.Setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضائ مجاز از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
مبلغ برآورد: ۳۵٤.۲۵۵.۱۲۳.۱۰۰ ریال
مدت قرارداد : ۲٤ ماه
شرایط شرکت کنندگان :
*ارائه حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه یا ارائه صلاحیت معتبر مرتبط با موضوع مناقصه از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی است.
* ارائه سه سال سابقه اجرایی در خصوص حفظ و نگهداری فضای سبز توسط شرکت، الزامی می باشد .
* ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران مرتبط با موضوع مناقصه الزامی می باشد.
محل انجام کار: سطح منطقه ۵
زمان بازدید میدانی ساعت ۰۸:۰۰ صبح مورخه ۱٤۰۳/۰۵/۱۵ و محل تجمع سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری می باشد .
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱۷.۷۲۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱٤۰۰۲۰۹۱٦۷۱ و کداقتصادی: ٤۱۱۳٦٤۸۷۷٤۵۵ یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده به شماره ۱۰۰۸۰۵۵۰٤۷٤۲ شهر ، کد مرجع ۱۰۰٦۵۳
برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
در زمان انعقاد قرارداد ۱۰ ٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۳ مورخه ۱٤۰۳/۰۵/۱۲ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳ مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۲ می باشد.
شرکت کنندگان می بایست تا قبل از برگزاری کمیسیون سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز، بلوار رحمت، روبروی بوستان سعدی، شهرداری منطقه ۵ تحویل نمایند.
تاریخ و محل بازگشایی پاکات: ساعت ۱۳ مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۳ در محل شیراز، چهارراه خلدبرین، شهرداری منطقه یک، طبقه سوم، سالن جلسات کمیسیون معاملات شهرداری شیراز می باشد.
مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می باشد.
هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.
به پیمان تعدیل آحاد بهاء (براساس بخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ تاریخ ۸۲/۹/۱۵ سازمان برنامه و بودجه) تعلق می گیرد.
بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار میباشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.
شرکت در مناقصه ودادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می باشد.
متقاضیان شرکت در مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می باشند.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱٤۵٦
شناسه آگهی: ۱۷۵۸۲۵٤

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

تجدید مرحله چهارم مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱۹ (یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی) نوبت اول

شرکت ملی گاز ایران - شرکت گاز استان فارس

مناقصه گزار: شرکت گاز استان فارس
موضوع مناقصه: تأمین و نصب شیر قطع اضطراری جریان گاز
۱- شرح مختصر کار و محل اجرای پروژه: تأمین، نصب و تست ٤۷ دستگاه شیر توپی دسته بلند کلاس ۳۰۰ قطع اضطراری جریان گاز جهت مقاوم سازی ایستگاه های T.B.S در مناطق شش گانه گازرسانی شیراز، به صورت فهرست بهایی
۲- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه :
مبلغ تضمین حداقل به مبلغ ۱۵/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰/- ریال می باشد که باید توسط پیشنهاد دهنده به یکی از صورتهای ذیل اقدام گردد.
الف) ضمانت نامه بانکی و یا ضمانت نامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران که تا سه ماه از تاریخ تسلیم پیشنهاد معتبر باشد.
ب) واریز وجه به شماره حساب شبا (IR ۷۱۰۱۰۰۰۰٤۱۰۱۱۳۳٤۳۰۲۳۲۸۹۱) با اخذ تأییدیه بر روی فیش واریزی از خزانه امور مالی شرکت گاز استان فارس
۳- زمان فروش اسناد مناقصه و ارزیابی: از تاریخ ۱٤۰۳/۰۵/۰۷ لغایت ۱٤۰۳/۰۵/۱۱ (از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت، حداکثر تا ساعت ۱۹:۰۰)
٤- مهلت و محل تحویل پیشنهادات: حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۷ دبیرخانه واحد حراست شرکت گاز استان فارس و سامانه تدارکات الکترونیک دولت
توجه: طبق شیوه نامه شماره ۳۱۱۵۷۸ - ۲۸/۱ مورخ ۹۳/۷/۵ وزارت نفت، مناقصه گران می توانند پیشنهاد مالی اصلاحی خود را فقط یک بار در سامانه ستاد، تا قبل از شروع گشایش پاکت ها به صورت دیجیتالی در سامانه ستاد بارگذاری و تأیید نمایند.
۵- مدت اعتبار پیشنهادها: سه ماه از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها و این مدت حداکثر برای یک بار قابل تمدید می باشد.
٦- تاریخ، ساعت و محل گشایش پاکات: روز دوشنبه مورخ ۱٤۰۳/۰۵/۲۹ ساعت ۰۰ : ۰۸ ساختمان مرکزی شرکت گاز استان فارس - بلوار استقلال - نبش خیابان باغ حوض -سالن وصال
۷- شرایط مناقصه گر
داشتن رتبه تأسیسات و تجهیزات یا نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه کشور
داشتن گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار
داشتن ظرفیت آزاد معادل حداقل برآورد پروژه -/۳۱۸/۹٤۱/۱۰۳/۱۱۱ یال)
داشتن تجهیزات لازم، تخصص و توانایی فنی و مالی انجام کار مطابق با استانداردهای شرکت ملی گاز ایران
ارائه آخرین صورت های مالی حسابرسی شده در زمان انعقاد قرارداد بر اساس بخشنامه ٦۳۲٦۸ وزارت اقتصاد و دارایی.
۸- اقدامات لازم جهت خرید اسناد مناقصه:
۸-۱ ثبت نام در سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس setadiran.ir و دریافت توکن
۸-۲ انجام واریزی به مبلغ ٤۰۰ ،۰۰۰/- ریال به حساب شماره ٤۰۰۱۱۳۳٤۰۲۵٤٤۷ بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، شناسه واریز ۳۰٦۱۳۳٤۵۸۲۹۲۷٤۰۸۳۸۳۰۰۰۰۰۰ (۰۰۵۰۱) و شماره شبا IR۰۳ ۰۱۰۰ ۰۰٤۰ ۰۱۱۳ ۳٤۰٤ ۰۲۵٤٤۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت.
شرکتهای واجد شرایط در بند ۷ جهت خرید اسناد می توانند به سایت سامانه تدارکات الکترونیک دولت به ادرس setadiran.ir مراجعه نمایند. پیشنهادات مناقصه گرانی که حداقل امتیاز قابل قبول را در ارزیابی کیفی کسب نموده اند در زمان ذکر شده مفتوح خواهد شد (حداقل دو مناقصه گر). اطلاعات درج آگهی در وب سایت شرکت گاز استان فارس به آدرس www.nigc-fars.ir و پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس http://iets.mporg.ir قابل دسترسی می باشد.
شماره فکس : ۳۸۲۰۹۰۰۰ - ۳۸۳۰٤۰۷٤ - ۰۷۱ روابط عمومی شرکت گاز استان فارس-
شماره تماس شرکت گاز استان فارس ۹-۳۸۲۰۹٤٤۳-۰۷۱
شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۳۰۹۲۵۸٦۰۰۰۰۳۸
تاریخ درج آگهی نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۵/۰٦
تاریخ درج آگهی نوبت دوم : ۱٤۰۳/۰۵/۰۷
شناسه آگهی: ۱۷۵۵۹۳۸

شرکت گاز استان فارس

آگهی فراخوان عمومی دریافت اعلام آمادگی و سوابق فعالیت طراحان به‌منظور شرکت در مسابقه بازطراحی گلزار شهدا ۳۷۰-۱۴۰۳

نوبت اول: ۱٤۰۳/۰۵/۰۲
نوبت دوم: ۱٤۰۳/۰۵/۰٦
نوبت سوم: ۱٤۰۳/۰۵/۰۸
دبیرخانه مسابقات شهرسازی و معماری معاونت شهرسازی و معماری شهرداری شیراز در نظر دارد به‌منظور برگزاری مسابقه بازطراحی گلزار شهدا از طریق این آگهی نسبت به شناسایی افراد و شرکت‌های واجد شرایط خلاق اقدام نماید. لذا از کلیه افراد و شرکت‌ها دعوت می‌شود نامه اعلام آمادگی و رزومه خود را به‌صورت لوح فشرده به معاونت شهرسازی و معماری به آدرس شیراز، خیابان رودکی، نبش ساحلی، ساختمان معاونت شهرسازی و معماری، دبیرخانه مسابقات شهرسازی و معماری تحویل نمایند. ضمناً متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن ۳۲۳۳۱٦۲۲ - ۰۷۱ ، داخلی ۲۹۱ تماس حاصل نمایند.
لازم به ذکر است پس از بررسی و ارزیابی لازم ازنظر توانایی، از افراد واجد شرایط و تائید صلاحیت شده کتباً دعوت به عمل خواهد آمد.
حداکثر مدت‌زمان دریافت رزومه: ۷ روز کاری پس از آخرین روز فراخوان
شناسه آگهی: ۱۷۵٤۱٦۵

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز