

رقابت‌های جام ملت‌های آسیا امروز آغاز می‌شود

یک قاره، ۲۴ تیم و میلیارد‌ها آرزو



از شنبه پرجمعیت‌ترین قاره جهان در فوتبال غرق می‌شود. برای عاشقان فوتبال گذراندن روزهای سرد زمستان با تماشای فوتبال‌های پر هیجان بهترین راه رسیدن به بهار است؛ بهاری که برای کشور قهرمان ۱۱ بهمن و زودتر از همیشه می‌رسد. به گزارش ایسنا، از زمانی که اعضای کنفدراسیون فوتبال آسیا تصمیم گرفتند تا آسیا بعد از آمریکای جنوبی، دومین قاره‌ای باشد که در آن کشورها، تحت عنوان مسابقاتی به نام جام ملت‌ها با هم مسابقه دهند، تقریباً ۶۳ سال می‌گذرد. در این زمان طولانی اتفاقات زیادی افتاده است. کشورهای آسیا جدا و کشورهای جدیدی به این مسابقات اضافه شدند. برخی از کشورها به دلایل مختلف تحت عنوان نام‌های مختلف در طول این سال‌ها وارد مسابقات می‌شدند. جام ملت‌های پیش رو از ۱۵ دی به میزبانی امارات آغاز می‌شود اولین دوره ای است که با حضور ۲۴ تیم برگزار می‌شود. قرقیزستان، فیلیپین و یمن اولین حضور خود در این رقابت‌ها را تجربه می‌کنند. البته یمن قبلاً تحت نام یمن جنوبی در جام ملت‌ها شرکت کرده بود. دو تیم برتر هر گروه به همراه چهار تیم سوم برتر، ۱۶ تیم مرحله یک هشتم را تشکیل می‌دهند. مسابقات با بازی امارات - بحرین از گروه A افتتاح می‌شود. گروهی که ویتنام و هند هم در آن حضور دارند. به احتمال زیاد امارات شانس نخست صعود از این گروه است و بحرین و تایلند باید برای دوم شدن با یکدیگر رقابت کنند. اماراتی‌ها بزرگترین ستاره خود یعنی عمر عبدالرحمان را در این جام به دلیل مصدومیت در اختیار ندارد. استرالیا با نشان قهرمانی دوره پیش در گروه B برای صعود کار سختی ندارد و رقیبانش یعنی سوریه، فلسطین و اردن رقابت فشرده‌ای برای صعود به عنوان تیم دوم و شاید یکی از تیم‌های برتر سوم دارند. فلسطین با تساوی برابر ایران نشان داد حریف دست و پا بسته ای برای هر ۳ تیم نخواهد بود. زاین با بیشترین قهرمانی (۴ بار) و با یک مربی وطنی در گروه F قرار دارد. اگر همه چیز عادی پیش برود عمان و ترکمنستان نمی‌توانند برای سامورایی‌ها در دسدر درست کنند و فقط ازبکستان به اصطلاح می‌تواند یقه آن‌ها را بگیرد. ازبکستانی که تیم امبدش را از چند سال قبل تا امروز حفظ کرده و با ترکیبی یکدست و آماده وارد مسابقات می‌شود. لقب سرحال‌ترین تیم این جام شاید برانزده کره جنوبی باشد. آنها در بازی‌های دوستانه اخیر خود اروگوئه را شکست دادند و برابر شیلی به تساوی رسیدند. البته آخرین بازی آنها برابر عربستان بود که بدون گل به بدون گل به پایان رسید. کره ستاره‌های

مردم را بالاتر از جام قهرمانی می‌داند. ۱۱ بهمن جام قهرمانی روی دست یکی از کاپیتان‌ها بالای می‌رود؛ ممکن است زاین قهرمان شود و فاصله را با رقیبانش بیشتر کند. شاید کره جنوبی بعد از ۵۹ سال سومین قهرمانی اش را جشن بگیرد. عربستان و ایران هم اگر قهرمان شوند، کنار زاین ۴ قهرمانی قرار می‌گیرند. استرالیا را هم نباید فراموش کنیم که می‌تواند به تیم‌هایی که پشت سر هم قهرمان شده‌اند بپیوندد. شاید هم عراق که در سال ۲۰۰۷ با شگفتی‌ساز قهرمان شد. هر چه هست فوتبال آسیا یک ماه پر هیجان را پیش رو دارد؛ فوتبالی که خاصیتش غافلگیری است پس خوندان را برای هر اتفاقی از حالا آماده کنید.

سخت تر باشد اما در شرایط عادی عربستان و قطر گزینه‌های نخست صعود هستند. ژاوی ستاره سابق بارسلونا و فعلی السد قطر شانس قطر برای قهرمانی را بیشتر از عربستان در نظر گرفته است. بیشتر بنگاه‌های شرط بندی روی قهرمانی تیمی شرط بسته اند که در گروه D با عراق، ویتنام و یمن همگروه است. ایران با کی‌روش از شانس بالایی برای قهرمانی برخوردار است مخصوصاً اگر در گروهش صدرنشین شود تا نیمه نهایی حریف بزرگی در مسیرش قرار نمی‌گیرد. ۸ سال از حضور کی‌روش در تیم ملی ایران می‌گذرد و قهرمانی در جام ملت‌های آسیا می‌تواند هم مردم و هم کی‌روش را راضی کند. هر چند کی‌روش به دست آوردن لقب

زیادی دارد که آماده ترینشان سون هیونگ مین، شماره هفت تانتهام است. آن‌ها آنقدر به صعود از گروهشان اطمینان دارند که موافقت کرده‌اند که سون از بازی سوم گروهی به جمع ملی پوشان کره‌ای اضافه شود و تا قبل از آن برای تانتهام بازی کند. از ۳ تیم دیگر گروه سوم فقط چین سابقه حضور در این رقابت‌ها را دارد و فیلیپین و قرقیزستان باید مراقب باشند در اولین حضورشان تجربه بدی را پشت سر نگذارند. اگر ژاپن و کره جنوبی به عنوان صدرنشین صعود کنند و به فینال برسند قطعاً یکی از جذاب ترین فینال‌های تاریخ آسیا را شاهد خواهیم بود. عربستان سرگروه گروه E است؛ رده بندی این گروه با حضور قطر، لبنان و کره شمالی شاید از دیگر گروه‌ها کمی

پنر روز

این ۵ ماده غذایی را بدن بیشتر آدمها کم دارند



دلایل بسیاری وجود دارند که باعث می‌شود بیشتر افراد به کمبود مواد مغذی حیاتی و مهم دچار شوند. به گزارش ایسنا، کمبود مواد مغذی عملکرد بدن را تغییر می‌دهد و در این شرایط تغییر اساسی در رژیم غذایی و مصرف مکمل‌های خوراکی توصیه می‌شود.

به گزارش مدیکال دیلی از جمله کمبود ریزمغذی‌ها که در بیشتر افراد شایع است می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کلسیم

طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام گرفت در بدن برخی از افراد و گروه‌های خاص از جمله سالمندان، نوجوانان و مبتلایان به اضافه وزن سطح پایینی از کلسیم وجود دارد. به گفته متخصصان تغذیه، افراد باید در طول روز سه وعده خوراکی‌های سرشار از کلسیم دریافت کنند. محصولات لبنی منبع غنی از کلسیم هستند اما کلم بروکلی، توفو (پنیر لوبیا) و کنسرو ماهی سالمون نیز در گروه خوراکی‌های سرشار از کلسیم به حساب می‌آیند.

ویتامین B12

این ویتامین تنها در محصولات حیوانی یافت می‌شود و به همین دلیل کمبود آن در افرادی که رژیم‌های غذایی گیاهی دنبال می‌کنند بیشتر مشاهده می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که شیوع کمبود ویتامین B12 به طور نسبتاً زیادی در گروه‌های سنی بالا متغیر است و بیشتر سالمندان به آن دچار هستند.

آهن

برآوردها حاکی از آن است که کمبود آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات در میان زنان و کودکان است و بیش از نیمی از تمامی زنان باردار در سراسر جهان آهن کافی دریافت نمی‌کنند. جدا از احساس خستگی، سیستم ایمنی ضعیف، ریزش مو و میل به خوردن مواد غیرمعمول همچون یخ از دیگر نشانه‌های کمبود آهن در بدن هستند. گوشت، منبع خوبی از آهن به حساب می‌آید و آهن گوشت در مقایسه با خوراکی‌های گیاهی حاوی آهن با سرعت بیشتری جذب می‌شود.

منیزیم

عوامل مختلفی باعث می‌شوند ذخیره منیزیم بدن کاهش پیدا کند. مصرف خوراکی‌های فراوری شده، نوشیدن مواد الکلی و قهوه، استرس و مصرف برخی داروها این تاثیر را دارند. منیزیم از جمله مواد مغذی است که کمبود آن بسیار شایع است اما بیشتر افراد در مورد اهمیت آن اطلاعاتی ندارند.

ویتامین D

برآوردها نشان می‌دهد حدود ۴۲ درصد از مردم آمریکا کمبود ویتامین D رنج می‌برند. سطح این ویتامین نشان دهنده میزان جذب کلسیم است که نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها بازی می‌کند. کمبود این ویتامین به بیماری‌هایی همچون راشیتیسم و نرمی استخوان منجر می‌شود که هر دوی آن‌ها خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی



شهرداری شهر قدس در نظر دارد نسبت به احداث ساختمان شهرداری منطقه یک با برآورد اولیه ۱۰۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی و عقد پیمان با پیمانکار حائز صلاحیت (شرکت‌های دارای حداقل رتبه ۵ اینیه) اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی که به فاصله یک هفته از نوبت اول چاپ خواهد شد با مراجعه به امور قراردادهای شهرداری واقع در: شهر قدس، بلوار انقلاب اسلامی، ساختمان مرکزی شهرداری شهر قدس، طبقه دوم با ارائه معرفینامه نسبت به دریافت و تحویل اوراق مناقصه اقدام نمایند.

– خرید اوراق مناقصه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال قابل واریز به حساب ۰۱۰۵۷۰۸۲۹۸۰۰۰ بانک ملی شعبه شهر قدس

– سپرده شرکت در مناقصه معادل ۵٪ برآورد اولیه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و به صورت سپرده نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی می‌باشد.

– سپرده نفقات اول تا سوم تا زمان انعقاد قرارداد مسترد نمی‌گردد.

– شهرداری در رد یا قبول پیشنهادهای مختار است.

– هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه است.

– سایر جزئیات در اسناد مناقصه قید گردیده است.

– پرداخت مبلغ قرارداد به صورت ۵۰٪ نقد و ۵۰٪ تهاتر می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری شهر قدس

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۱۰/۰۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (۹۷/۲۲)



شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان بوشهر
شماره مجوز: ۱۳۹۷.۵۲۲۲

شرکت گاز استان بوشهر در نظر دارد انجام خدمات ذیل را بر اساس مشخصات و شرایط کلی مندرج در جدول و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

۱	نام و نشانی مناقصه‌ساز	شرکت گاز استان بوشهر - بوشهر - فلکه قدس - بلوار رئیسعلی دلواری - نرسیده به چهارراه کشتیرانی
۲	شرح خدمات	خرید تنظیمات الکترونیکال و مکانیکال مورد نیاز مانیتورینگ ایستگاه های CNG
۳	نوع مناقصه	دو مرحله‌ای
۴	مکان توزیع و تحویل اسناد	امور حقوقی و قراردادهای شرکت گاز استان بوشهر
۵	آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال اسناد مناقصه‌گران	تا ساعت ۱۲ روز شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۹
۶	اولین روز توزیع اسناد	از ساعت ۱۰ روز شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۰۶
۷	آخرین روز توزیع اسناد	تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۰۸
۸	مکان و زمان تحویل پیشنهادها	دبیرخانه رمز محرمانه شرکت گاز استان بوشهر - تا ساعت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۸
۹	مکان و زمان گشایش پیشنهادها	سالن کنفرانس شرکت گاز استان بوشهر - ساعت ۱۳:۳۰ روز یکشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۸
۱۰	برآورد اولیه	۱۳/۷۸۱/۹۲/۰۰۰ ریال
۱۱	نوع و میزان تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	ضمانتنامه معتبر بانکی - ۶۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۱۲	رتبه بندی	گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رشته سیستم های اتوماسیون صنعتی از شورای عالی انفورماتیک

از کلیه شرکت‌ها/پیمانکاران واجد شرایط دعوت می‌شود ضمن اعلام آمادگی کتبی جهت شرکت در مناقصه از طریق نمابر ذیل، فرم مدارک لازم و شرایط پذیرش پیمانکاران در مناقصات را که در شبکه اطلاع رسانی این شرکت به آدرس www.nigc-boushehr.ir موجود می‌باشد را با دقت تکمیل و به همراه مدارک مربوطه (به همراه DC مدارک) بلافاصله پس از چاپ آگهی نوبت اول و دوم به آدرس: بوشهر - فلکه قدس - بلوار رئیسعلی دلواری - نرسیده به چهارراه کشتیرانی - امور حقوقی و قراردادهای ارسال و یا توسط نماینده آن شرکت تحویل نمایند تا پس از بررسی اسناد و مدارک واصله در چارچوب ضوابط و مقررات داخلی از شرکت‌های واجد شرایط جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه دعوت بعمل آید. **شناسه ملی به همراه فرم‌های ارزیابی کیفی پیمانکاران الزامی می‌باشد.**

تلفن: ۰۷۷۳۳۳۳۷۶۰۳ - ۰۷۷۳۱۶۶۴۲۹۱

فکس جهت اعلام آمادگی: ۰۷۷-۳۳۳۳۰۹۶۴ - شماره تاییدیه فکس: ۰۷۷-۳۱۶۶۴۱۱۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۱۰/۱۳ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۱۰/۱۵

روابط عمومی شرکت گاز استان بوشهر

کد فراخوان ۳۱۸۷۰۷۹