

داستانی‌ها

تأثیرات مثبت یوگا بر زایمان



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که انجام تمرینات یوگا بر میزان لاقه زایمان طبیعی زنان باردار تأثیر معناداری می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، در طول حیات هر زن دوران بارداری مرحله‌ای است که تأثیرات عمیقی بر زندگی او بر جای می‌گذارد و با تغییرات جسمی و روانی همراه است.

در این دوران توجه به سلامت جنین اهمیت ویژه‌ای دارد. همچنین، ورزش در دوران بارداری یکی از راه‌های مناسب برای کاهش عوارض بارداری از جمله بی‌خوابی، احساس خستگی، افزایش بی‌رویه وزن مادر، دردهای پشت و پایین کمر، دردهای لگنی، بیوست، عدم کنترل ادرار، افزایش فشارخون، دیابت حاملگی، افسردگی و اضطراب است.

نتایج یک پژوهش که توسط دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام شده، نشان می‌دهد، یوگا در دوران بارداری به مادران باردار اجازه می‌دهد ارتباطات خود را با ذهن، بدن، روح و جنین ایجاد کنند. انجام یوگا در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلا به زایمان زودرس، محدودیت رشد داخل رحمی و پره اکلامنسی (فشار خون بالای بارداری) را کاهش دهد. همچنین باعث کاهش احتمال تولد سزارین اورژانسی و خطر مرگ جنین ناشی از آن می‌شود.

با توجه به اینکه یوگا بارداری، تکنیکی غیر تهجمی با عوارض جانبی اندک است و از طرفی تاکنون مطالعه‌ای مبنی بر عوارض جانبی یا اثرات منفی ورزش یوگا بر مادران باردار توسط محققان پژوهش یافت نشده و اینکه یوگا توسط اکثر زنان باردار قابل اجرا است، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر هاتا یوگا بر پیامدهای زایمان، پیامد بارداری و پیامد نوزاد انجام شده است.

نتایج نشان داد که تمرینات یوگا بر میزان لاقه زایمان طبیعی بارداران در گروه آزمون تاثیر معناداری دارد.

این پژوهش که توسط لیلا دهقانکار و با همکاری لیلی یکه فلاح، پیمان نامدار، فرشته گلستانه، صغری طاهری و فرحناز محمدخانیا انجام شده، ثابت کرد: در گروه هاتا یوگا (۸۲٫۹ درصد) و در گروه کنترل (۶۵٫۷ درصد) زایمان طبیعی داشتند و مابقی به دلایلی مختلف سزارین اورژانسی انجام دادند که بین دو گروه از نظر آماری اختلاف معنی داری وجود داشت.

همچنین تمرینات یوگا بر وزن نوزادان زنان نخست زا تاثیر معنی داری داشت. با توجه به یافته‌ها؛ میانگین مدت زمان زایمان از شروع درد تا زایمان طبیعی در گروه هاتا یوگا (۹۶±۳۰٫۱)، و در گروه کنترل (۹۱±۱۵٫۳۴) بود که از لحاظ آماری اختلاف معنی داری وجود داشت. پیشنهاد می‌شود مطالعه‌ای با حجم نمونه بیشتر با در نظرگرفتن سایر عوامل مؤثر بر پیامدهای زایمان و نوزادان و استفاده از مقیاس‌های دیگر انجام شود.

فیلم بازی

پل جاسوس‌ها



پل جاسوس‌ها (Bridge of Spies) یک فیلم درام تاریخی و مهیج بر اساس داستانی واقعی از دوره‌ای مهم از زندگی جیمز دانائون به کارگردانی استیون اسپیلبرگ است. بردان کوئن به همراه مت چارمن فیلم‌نامه این فیلم را نوشته‌اند. برای فیلمبرداری از پل گلینتیگ استفاده شد که بین برلین و پوتسدام واقع است و در جریان جنگ سرد به منظور تبادل اسرا استفاده می‌شد. این پل برای فیلمبرداری این فیلم در یک آخر هفته از ماه نوامبر به

روی ترافیک بسته شد. این فیلم ۱۶ اکتبر ۲۰۱۵ در آمریکای شمالی اکران شد. هدف اصلی فیلم درباره داستان واقعی نجات جان سربازان وفادار به وطن و انسان‌های بسیار بواسطه مذاکره و دیپلماسی یک وکیل مجرب و شهروند ساده ایالات متحده به نام جیمز دانائون است که پس از تبادل یک سرباز شوروی به نام رودلف ایل (en) (با بازی مارک رابلس) با یک سرباز ایالات متحده به نام فرانسیس گری پاورز و یک دانشجوی در سال ۱۹۶۲، همان‌طور که در متن پایانی فیلم مطرح می‌شود وقتی در ۲۱ دسامبر ۱۹۶۲ قراردادی بین دانائون و فیدل کاسترو برای تبادل ۱۱۱۳ زندانی در قبال ۵۳ میلیون دلار غذا و دارو امضا می‌شود دانائون در ۳ ژوئیه ۱۹۶۳ نهایتاً موفق می‌شود که ۹۷۰۳ مرد، زن و کودک‌ان اسیر را نیز از بازداشت در کوبا نجات دهد.

چهره‌ها

محمود صارمی؛ خبرنگار شهید

محمود صارمی (زاده ۱۳۴۷، بروجرد- درگذشته ۱۷ مرداد ۱۳۷۷، مزارشریف) خبرنگار ایرانی و مسئول دفتر خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران در مزارشریف بود که در سال ۱۳۷۷ در جریان کشتار دیپلمات‌های ایرانی در مزارشریف کشته شد.

محمود صارمی در سال ۱۳۴۷ در روستای چهارپره شهرستان بروجرد از توابع استان لرستان متولد شد. از آن جایی که خانواده به کار کشاورزی مشغول بودند و پدر خانواده گاه وبیگاه برای یافتن کار راهی کشور کویت می‌شد.

پس لازم بود کودکان از همان سال‌های نخستین زندگی دوشادوش خانواده مشغول به کار شوند، و محمود هم از این قاعده مستثنی نبود. دوره ابتدایی را در همان روستا به پایان رساند و برای ادامه تحصیل روانه شهر بروجرد شد و در منزل خواهرش سکونت نمود. پس از شرکت در کنکور سراسری و پذیرفته شدن در رشته جغرافیا به تهران مهاجرت کرد. خانواده محمود هم به شهر مهاجرت کردند و بعد از گذراندن چند ترم از طریق بسیج دانشجویی دانشگاه تهران راهی جبهه‌های نبرد شد و مدت ۱۷ ماه را

در آن جا گذراند. مجدداً به دانشگاه بازگشت و به ادامه تحصیل پرداخت. محمود در سال ۱۳۷۰ مشغول به همکاری با خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران شد. در سال ۱۳۷۱ در حالی که به تحصیلات خود در مقطع کارشناسی ارشد ادامه می‌داد، از دنیا رفت.

در تاریخ ۱۳۷۵/۱۲ به عنوان مسئول دفتر خبرگزاری جمهوری اسلامی در مزار شریف افغانستان انتخاب شد و دو سال بعد در تاریخ ۱۳۷۷/۵/۱۷ در ششهر مزار شریف به دست گروه طالبان شهید شد. شورای فرهنگ عمومی کشور هم در اولین سالگرد این رخداد، هفده مرداد را به پاس قدرانی از این مقام «روز خبرنگار» نامید.

سید ابوالقاسم موسوی خوبی؛ مرجع شیعه

سید ابوالقاسم موسوی خوبی در ۲۸ آبان ۱۲۷۸ در خوی به دنیا آمد. علوم مقدماتی را تا ۱۳ سالگی در زادگاهش آموخت. در سال ۱۳۳۰ به نجف رفت و در درس خارج اصول فقه‌الله شریعت اصفهانی، مهدی مازندرانی، آقا ضیاءالدین عراقی، محمدحسین غروی اصفهانی، محمدحسین نائینی حضور یافت. کلام، تفسیر و فن مناظره را از محمدجواد باقری نجفی فراگرفت. او به خاطر علاقه‌اش به یادگیری حکمت و فلسفه در درس سید حسین بادکوبه‌ای حاضر شد. ریاضیات، حساب استدلالی، هندسه قضایی، مسطحه و جبر را نیز نزد سید ابوالقاسم خوانساری (میرصغیر) از نوادگان سید ابوالقاسم خوانساری (میرکبیر) آموخت. این فقیه و مرجع تقلید شیعه از تأثیرگذارترین و پرمقتدرترین مراجع شیعه به شمار می‌رفت. از جمله آثار او می‌توان به البیان فی تفسیر القرآن در زمینه علوم قرآنی و معجم رجال الحدیث در زمینه مجال اشاره کرد.

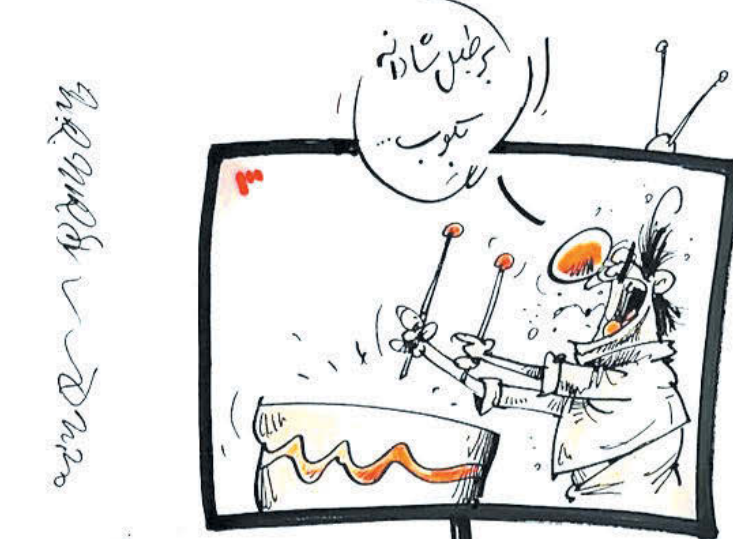
پس از مرگ سید محسن حکیم در سال ۱۹۷۰ او مرجعیت شیعیان بسیاری را در جهان دارا شد و با پول خمسی که به او پرداخت می‌شد، حوزه‌های علمیه فراوانی تأسیس کرد و کمک‌های بشردوستانه بسیاری را به مردم خاورمیانه و جنوب آسیا فرستاد.

وی در ۱۷ مرداد ۱۳۷۱ در کوفه دار فانی را وداع گفت. برخی از آثار سید ابوالقاسم آیت‌الله خوی به شرح زیر است:

«معجم رجال حدیث»، در بیست‌و‌دو جلد که فرهنگ بزرگی در زمینه شناخت بیش از ۱۵۶۷۰ نفر از رجال و روایان احادیث است؛ «فقه الشیعه»، ۵ جلد، در فقه؛ «مصباح الأصول»، در ۲ جلد، در اصول استدلالی؛ «جود تقریرات»، در تقریرات دروس مرحوم میرزای نائینی، در ۲ جلد؛ قصیده در مدح امیرالمومنین (ع) در ۹۰۰ بیت؛ اضاه القلوب (خطی) و آثار المغول ۳.

طرح روز

محمدرضا میرشاه ولد.



برنامه تکراری صداوسیما در مواجهه با برد و باخت ورزشکاران

پیشنهاد

جواد لکزبان

ابراهی خیال

«دوست داشت دوباره به شادی‌های گذشته‌اش با دوستانش ادامه دهد. به مسافرت برود، از نو ازدواج کند و همه چیز را از اول شروع کند. ولی آنجا در آن شب گرم فلوریدا، نزدیک در خانه ولایی حبصیری ماند...۴مروز از نویسنده سلام بر غم داستان زیبای دیگری بخوانیم.فرانسواز ساگان (زاده ۲۱ ژوئن ۱۹۳۵ - درگذشته ۲۴ سپتامبر ۲۰۰۴) رمان‌نویس و نمایشنامه‌نویس فرانسوی است. ساگان یکی از نویسندگان موج نو فرانسه بود که به‌عنوان نماد طغیان جوانان در پاریس بعد از جنگ دوم و شکوفایی عصر الگزنسانسیالیسم توصیف شده‌است. کتاب ۱۲۶ صفحه‌ای «ابراهی خیال» نوشته فرانسواز ساگان با ترجمه شقایق کبودانی را با فصل‌های خواندنی فلوریدا، بار ییره‌بخش من، استراحت موقت، روستای نورماندی و پاریس در شمارگان ۱۰۰۰ نسخه نشر پوینده منتشر کرده است.

فناوری

ابداع باتری‌های کارآمد با الهام از گیاه بامبو!



پژوهشگران استرالیایی در بررسی جدید خود سعی دارند تا با الهام از ساختار گیاه بامبو، کارآیی باتری‌ها را افزایش دهند. به گزارش ایسنا و به نقل از نانورک، غشای حامل آب که درون بامبو قرار دارد و آن را قادر می‌سازد تا سریع‌ترین رشد را در میان گیاهان جهان داشته باشد، الهام‌بخش گروهی از پژوهشگران دانشگاه فناوری کوئینزلند (QUT) استرالیا شده است تا الکتوردهای کارآمدتری را برای باتری‌ها بسازند و امکان شارژ سریع‌تر را برای آنها فراهم کنند.

هنگامی که پرופسور زیکی سان (Ziqi Sun)، سرپرست این پژوهش، از کنار دسته‌های بامبو عبور می‌کرد، از آنها الهام گرفت تا جدیدترین پروژه خود را انجام دهد و به توسعه انرژی پایدار کمک کند. سان گفت: این غشا که

به اندازه یک تکه کاغذ ضخامت دارد، امکان انتقال سریع آب و تغذیه بامبو را فراهم می‌کند. غشا از لایه‌هایی تشکیل شده است که بسیار نزدیک به هم هستند، ویژگی دیگر لایه‌ها این است که ساختاری متخلخل روی سطح دارند وی افزود: چرا بامبو این غشا را دارد؟ این غشا فقط برای تزئین نیست، بلکه باید برای عملکرد خاصی باشد. دکتر جون (Jun Mei)، پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: ساختار منحصر به فرد این غشا و عملکرد آن، مستلزم یک بررسی عمیق است. این غشا، مهم‌ترین مؤلفه در دستگاه‌های ذخیره انرژی است و اگر بتوانیم با درک رابطه میان ساختار غشا و عملکرد خاص آن، مهدای را برای ذخیره انرژی در بامبو پیدا کنیم، بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود. پژوهشگران دریافتند که این ساختار چند لایه موجب می‌شود که آب و الکترولیت‌ها از دره دره در بامبو حرکت کنند. ساختار لایه داخلی با فاصله محدود، امکان حرکت مایع یون‌حامل و الکترولیت‌ها را فراهم می‌کند؛ این بدان معناست که مایع در سرتاسر گیاه، به سرعت حرکت می‌کند. لایه بیرونی که فاصله بیشتری میان سطوح آن وجود دارد، این امکان را فراهم می‌کند که مایع با سرعت بیشتری در ساختار پراکنده شود.

این پروژه مبتنی بر پژوهش پیشین در مورد مزایای نانومواد دوبعدی است که فوق‌العاده نازک هستند و برای انتقال سریع یون‌ها در سراسر باتری به کار می‌روند.

سان گفت: طبیعت به ما آموخته است که چگونه با این نوع مواد دوبعدی، به طراحی ببردازیم و این که چگونه توزیع چند سطحی فضا می‌تواند برای ابداع باتری‌های بسیار کارآمد، سودمند باشد.

پژوهشگران با استفاده از نانورقه‌های اکسید کبالت و گرافین که حدود ۱۰۰ هزار برابر باریک‌تر از موی انسان هستند، غشایی ابداع کردند که به ساختار نسخه طبیعی شبه‌است داشت. پژوهشگران، توانایی غشای زیستی ابداع شده را در انتقال یون‌ها، با قرار دادن آنها در باتری‌های لیتیوم- یون مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که عملکرد آنها از سایر مواد-ی که معمولاً برای الکتوردهای باتری به کار می‌روند، بهتر است. پژوهشگران، قابلیت مرطوب شدن غشا را مورد بررسی قرار دادند و تایید کردند که این غشای زیستی، قابلیت مرطوب‌کنندگی بیشتری نسبت به الکترولیت‌های آل دارد. این بدان معناست که هیچ مانعی برای تماس و ورود الکترولیت از سطح به غشای داخلی وجود ندارد. سان ادامه داد: این پژوهش، یک اصل جدید را در طراحی مواد دارای عملکرد بالا ارائه می‌دهد. مهم‌تر از همه این که راه را برای ارائه مواد آینده با الهام از طبیعت هموار می‌کند.

مردم‌سالاری

روزنامه‌اجتماعی-سیاسی-فرهنگی-واقتصالی

صاحب امتیاز: حزب مردم سالاری
مدیرمسئول:مصطفی کواکبیان
نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net
نشانی تلگرام: mardomsalariidaily
نشانی اینستاگرام:mardomsalariidaily
آدرس تحریریه: آتوبان شیخ فضل‌الله نوری شمال به جنوب
خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۲۹-۸۸۲۸۲۴۶
فکس: ۰۲۹-۸۸۲۴۰۹۴
رتبه روزانه:۳
جابه: نشر ریحان - تلفن: ۰۲۹-۶۵۶۰۷۹۱۷

اتان صبح: ۴:۳۹ طلوع آفتاب: ۶:۱۶ انان ظهر: ۱۳:۳۳ اتان مغرب: ۳:۰۱/۱۰
یکشنبه ۱۲ برود: ۱۰:۴۰ -۱۴:۱۰ (ذی‌الحجه ۱۴۴۴ - ۸ اگوست ۲۰۲۱ - شماره ۵۵۰)

حدیث روز

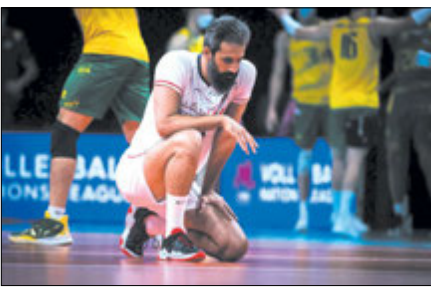
حضرت محمد(ص):
هر که نیکی ای بیند و پاداشی جز ستایش نتواند شکر آن گذاشته است و هر که آن را پنهان دارد کفران آن کرده است.

(نهج‌الصاحبه)

نگاه

سعید معروف به سر نوشت دایه دچار شد

سعید اکبری



سعید معروف تلویحا خداحافظی خود را از تیم ملی والیبال تأیید کرد.

وست داشتیم پایان او در تیمی که ۱۴ سال مرد و مردانه برایش جنگیده، شیرین بود. منتهی المپیک میدانی نیست که قابل پیش بینی باشد. تنها دو روز بعد از اشک‌های سعید معروف، همه دیدند چطور کورک سستاره والیبال لهستان و جهان، بعد از حذف مقابل فرانسه، اشک ریخت و با المپیک خداحافظی کرد. این اتفاقات در زندگی هر ورزشکاری رخ می‌دهد چراکه ورزش میدان شکست‌ها و بردهاست. افسوس که در دو تورنمنت آخر شکست نصب چهره ای شد که همه بخشی از پیشرفت والیبال‌مان را مدیونش هستیم. قطعاً سعید دوست داشتست با افتخار برود. چه چیزی برای یک ورزشکار شیرین‌تر از آن است که در لحظه اوج با پیراهن ملی وداع کند؟

کنارگیری سعید معروف از والیبال، بی شبهات به خداحافظی علی دایی از تیم ملی در سال ۲۰۰۶ نبود. البته که دایی به نسبت سعید بیشتر است و بیشتر اذیت شد ولی هر دو در دوران درخشش خود، با انتقاداتی مشابه روبرو بودند؛ اینکه قدرتی فراتر از قدرت یک کاپیتان دارند. چه آن زمان درباره دایی و چه حالا درباره سعید معروف، همه مربیان و مدیران و بازیکنان یک حرف مشترک می‌زنند. اینکه کاپیتان با توجه به تجربه و جایگاهش می‌تواند نظر بدهد و خیلی از مربیان نظرات آنها را می‌برسند.

جوی که بعد از المپیک علیه معروف به راه افتاد، همان منوی همیشگی ورزش ایران بود. بر خورد با یک ستاره، به خاطر یک اشتباه، هیچگاه نباید به خاطر یک اشتباه، تمام خوبی‌های یک فرد را فراموش کرد. منتهی حافظه ورزش ایران ضعیف است و معمولاً با اولین اشتباه ستاره‌هایش را قربانی می‌کند. توهین به سعید معروف بعد از سال‌های درخشانش در تیم ملی و مبارزه برای پرچم کشورمان به هیچ وجه توجیه‌پذیر نیست. سعید بیش از ۱۴ سال برای ایران بازی کرد. در سراسر این سال‌ها نهایت تلاشش را به کار گرفت. حاصل دسترنج او بازی‌های درخشان بود. هنوز خیلی‌ها او را نابغه خطاب می‌کنند. نابغه‌ای که البته بعضی از ماها چشم دیدنش را نداریم و حتی بعد از شنیدن خبر تلخ خداحافظی اش به او توهین می‌کنیم. توهین کردن چرا باید بخشی عادی از زندگی بعضی از ما باشد؟ چرا حتی وقتی کورک مقابل ایران فوق‌العاده بازی می‌کند، به جای تشویق او، به صفحه اش می‌روسیم و مدام پای مادر و خواهرش را وسط می‌کشیم؟ چرا نباید از او تعریف کنیم تا خاطره ای شیرین از خود در ذهن او بکاریم؟ اگر یادتان باشد بازیکنان تیم ملی فوتسال ایران بعد از خداحافظی فالکنو در جام جهانی او را به هوا پرت کردند. هنوز این فوق سستاره برزیلی فوتسال در مصاحبه‌هایش از آن اتفاق به عنوان اتفاقی خاطر‌ساز و شیرین در زندگی‌اش یاد می‌کند. مگر زمانی‌ها بعد از درخشش بی‌ظنیر رونالدینیو در یکی از آل کلاسیکوها در برابنلو او را تشویق نکردند؟

بایدیم نه فقط با ستاره‌های خارجی که با ستاره‌های داخلی هم چنین رفتاری کنیم. سعید معروف مستحق بهترین تعریف و تمجیدهاست. او سال‌های سال رفت و آمد. سفرهای طولانی، پروازهای خسته کننده، اردوهای دراز مدت، دوری از خانواده، انتقادات، فشارهای ناشی از شکست‌ها و غیره و غیره تنها بخشی از سختی‌های کار او در تیم ملی بود. بخشی از سختی کارهای او و همبازیان و مربیانش. گاهی مسریشان به شکست منتهی شد و خیلی وقت‌ها دامان را شاد کردند. به پاس آن روزهای خاص و به یادماندنی، باید به احترام نخبه والیبال مان ایستاد و او را تشویق کرد. مثل سعید معروف در این والیبال ششاید زاده نشود. شاید هم سال‌های سال طول بکشد مثل سعید بیاید....

منبع: خبر آنلاین

آگهی فراخوان مناقصه عمومی شماره DTI ۰۰۰۸۲۱۰۰۳۰۰۷۱ (نوبت اول)

شناسه آگهی: ۱۱۷۲۴۹۶ (نوبت اول)

شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب در نظر دارد کالای مورد نیاز خود را مطابق جدول زیر از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از میان تولید کنندگان داخلی تأمین نماید.

| شماره قلم | موضوع مناقصه | تعداد | شماره تقاضا |
|-----------|--------------|----------|--------------|
| ۱ | میکا درشت | ۴۰۰ کیسه | ۰۸-۲۱۰۰۳۰۰۷۱ |

لذا کلیه شرکت‌هایی که فعالیت آنها مرتبط با شرح کالای مورد درخواست می‌باشد می‌بایست ظرف مدت **۱۴ روز** از تاریخ درج آگهی فراخوان با مراجعه به سایت اینترنتی ذیل الذکر، نسبت به استخراج و تکمیل «فرم تعهد ارائه امانه کالا مطابق با استانداردهای شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب» و ارسال اصل آن به همراه مدارک و مستندات لازم منطبق با موارد مندرج در جدول ارزیابی کیفی (برای معاملات کمتر از بیست برابر نصاب معاملات متوسط) به آدرس پستی مندرج در فراخوان اقدام نمایند. فرم پریش نامه ارزیابی => مدیریت تدارکات و امورکالا => مزایده و مناقصه => کسب و کار => WWW.NISOC.IR

کسب حداقل **نمره ۶۰** در ارزیابی کیفی جهت تحویل اسناد مناقصه به فروشندهگان سازندگان الزامی است. ضمناً مبلغ تضمین شرکت در مناقصه - **۴۶۵٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال** می‌باشد. آدرس پستی: اهواز-کوی فدائیان اسلام(نیوساید)- خیابان شهرپور- مجتمع تدارکات و امور کالا- ساختمان ۱۰۲-آراه تدارکات خرید کالای داخلی - واحد خریدهای عمومی اتاق ۵ کد پستی ۵۴۵۷۹-۱۱۳۸-تلفن: ۴۴۲۷۲ -۰۶۱-۳۴۱

درگاه‌های اینترنتی مرتبط جهت رؤیت و مطالعه شرایط مناقصه و سایر مشخصات فنی و مقادیر کالا: WWW.SHANA.IR / WWW.NISOC.IR / WWW.IETS.MPORG.IR آدرس اینترنتی جهت دسترسی به اسناد و مدارک مناقصه، آخرین مهلت تحویل پاکت به کمیسیون مناقصات شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب و همچنین تاریخ کشایش پاکت فنی، متعاقباً به مناقصه‌گرانی که صلاحیت دریافت اسناد و مدارک مناقصه را احراز نموده اند، به صورت مکتوب اعلام خواهد گردید.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۲۰

«فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله‌ای»

شناسه آگهی: ۱۱۷۲۷۷۸

شرکت **شهرک‌های صنعتی استان سمنان** در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای احداث **۱۰ واحد** کارگاهی در شهرک صنعتی گرمسار را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ **۱۴۰۱/۰۵/۱۲** تا ساعت **۱۴:۲۰** تا **۱۴:۲۱** / **۱۴۰۱/۰۵/۱۳**

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۸ صبح مورخ **۱۴۰۱/۰۶/۰۲**

اطلاعات تماس **دستگاه مناقصه گزار:** آدرس: سمنان میدان

استاندارد، کد پستی **۳۵۱۵۹-۸۳۶۱۱** و تلفن **۳۳۳۷۰۷۳۳** (۰۲۳)

شرکت **شهرک‌های صنعتی استان سمنان**

روزنامه‌بازی

روزنامه مردم سالاری – ۱۷ مرداد ۱۳۸۹



تیتراهای مردم‌سالاری به مناسبت روز خبرنگار به سخنان گفته شده در این باره اختصاص یافت. تیترا اول این روزنامه مربوط به سخنان علی اکبر هاشمی رفسنجانی رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام بود که دلسوزانه هشدار داده بود نباید مانع خبررسانی رسانه‌های داخلی شد تا مردم اخبار خود را از رسانه‌های خارجی ندیده بکشند. «نگاریم خبرهای ایران را دیگران به اطلاع مردم برسانند» از دیگر تیتراهای صفحه اول مردم‌سالاری سخنی بود که احمدی‌نژاد به عنوان رئیس دولت گفته بود؛ دستگاه‌های دولتی شکایات خود را از رسانه‌ها پس بگیرند. با گذشت زمان معلوم شد این حرف فقط حرف بود و شکایتی پس گرفته نشد!