نسل فردا

روزنامه سراسری صبح ایران

فردا از آن ماست

عضو انجمن صنفی روزنامه های غیردولتی و تعاونی مطبوعات

آیین نامه اخلاق حرفه ای: http://www.nasle-farda.ir/html/item/6

چهارشنبه | ۷ خرداد ۱۳۹۹ | سال بیست و نهم

شماره ۶۲۴۶ | ۲۷ می ۲۰۲۰ | ۴ شوال ۱۴۴۱

۱۶ صفحه | ۲۰۰۰ تومان

اصفهان نیوز | ورزشی زنده سالم

شناسنامه

روزنامه اجتماعی - سیاسی - ورزشی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: رضا محزونیه

سردبیر: مرضیه ربیعی

امتیاز: ۴۹/۵۷ رتبه ۳۲ در بین ۱۸۰ روزنامه کشور

دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲ واحد ۱

تلفن: ۸۸۰۱۶۶۴۹ - ۸۸۳۵۶۳۰۸ - ۰۲۱

فاکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷ - ۰۲۱

روابط عمومی: ۸۸۳۵۶۲۸۱ - ۰۲۱

دفتر اصفهان: میدان احمدآباد، ابتدای خیابان شهید مفتح (بهرام)

ساختمان امام رضا(ع) تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۰ - ۰۳۱

توزیع تهران: موسسه مطبوعاتی نسل فردا ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱

امور شهرستانها: فاکس: ۳۲۲۷۴۵۱۱ - ۰۳۱

۳۲۲۷۴۵۰۶ - ۰۳۱ - ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱

لیتوگرافی و چاپ:

گلریز: ۶۶۷۹۵۳۴۸ - ۰۲۱

وب سایت روزنامه نسل فردا: http://www.naslefarda.net

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۲۳۲

اینستاگرام: naslefardanews

تلگرام: naslfarda

حدیث

پیامبر اکرم(ص)

هر که از دسترنج خویش خورَد، همچون آذرخشی پرشتاب، راهِ بهشت را می‌پیماید.

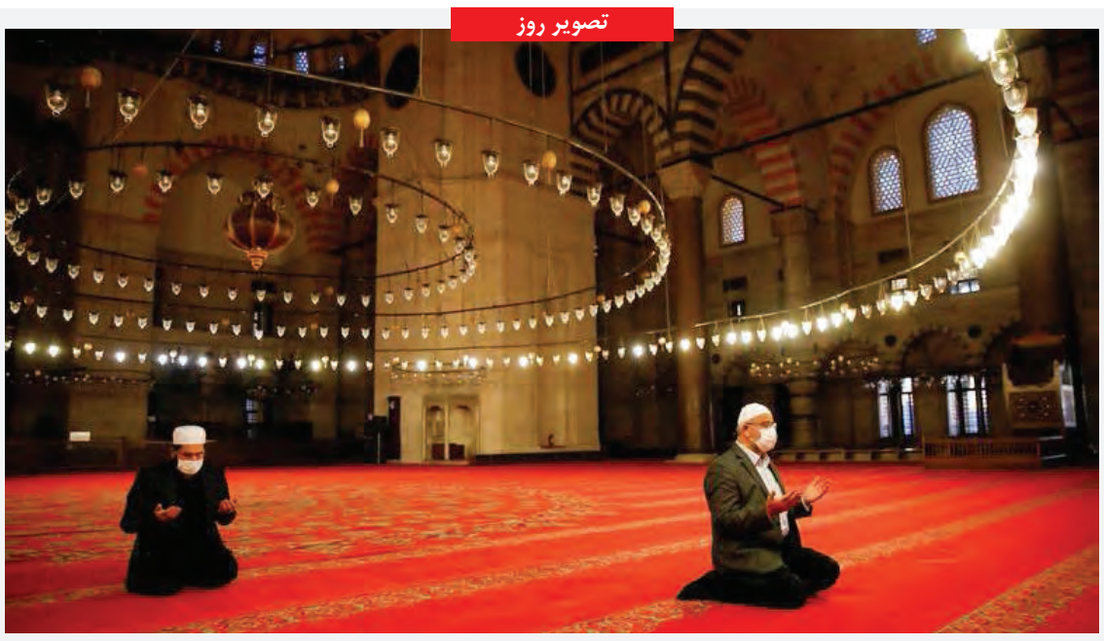
حکمت نهج البلاغه

امام علی(ع): هر که بشتابد به چیزی که مردم (از آن) می‌رنجند (بی‌اندیشه سخنی گوید یا کاری کند که بر خلاف میل و خواسته آن‌ها باشد) در باره او می گویند چیزی را که نمی‌دانند (زیرا انسان از کسی که رنجید طبعا باک ندارد که در باره او آنچه شنیده راست یا دروغ بیان کند).

کاریکاتور

گمانه‌زنی‌ها درباره غیبت‌های گاه و بیگاه کیم جونگ اون، رهبر کره شمالی، سوژه کارتونی از علیرضا پاکدل در خبرآنلاین شد. غیبت‌های طولانی او در یک ماه اخیر، بارها سوژه رسانه‌ها شده است.

تصویر روز



نماز خواندن خادمان مسجد سلیمانیه شهر استانبول ترکیه پشت درهای بسته در تعطیلات عیدفطر در ترکیه

منبع: رویترز

سلامت

بخوانید و در خانه به کار ببندید

درمان گیاهی برای تنگی نفس

زهرا محزونیه / گروه سلامت

z.mahzounieh@gmail.com

بیماری‌های ریوی باعث به وجود آمدن مشکل تنگی نفس می‌شود. این مشکل ممکن است در اثر شرایط بد محیط یا پیش زمینه‌های دیگر باشد. سبزیجات و گیاهان دارویی دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند که در درمان عفونت‌های بدن نیز به خوبی عمل می کنند. درمان گیاهی تنگی نفس به از بین بردن عفونت‌های دستگاه تنفسی کمک کرده و باعث بهبود وضعیت سلامتی این افراد می‌شود. در ادامه این مطلب به معرفی چند نوع از این گیاهان دارویی پرداخته‌ایم.

نعناع: نعناع دارای خواص فراوانی است که یکی از آن‌ها تسکین درد گلو، سرفه و تقویت دستگاه تنفسی است. دمنوش نعناع، شربت نعناع و استشمام بوی نعناع برای افرادی که آسم یا تنگی نفس دارند توصیه می‌شود.

آویشن: آویشن داروی طبیعی سرما خوردگی، گرفتگی صدا، سرفه و به طور کلی درمان گیاهی تنگی نفس است. برای تهیه دم کرده آویشن دو قاشق از گیاه خشک شده آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت یک ربع صبر کنید تا دم بکشد سپس آن را میل کنید. از آنجایی که این دمنوش مزه تلخی دارد می‌توانید آن را با عسل یا نبات میل کنید.

بابونه: دم کرده گیاه بابونه یکی دیگر از روش‌های درمان طبیعی تنگی نفس است که باعث باز شدن مجاری تنفس شده و علائم آسم را کم می‌کند.

اسپند: از اسپند نیز می‌توانید برای درمان سرفه استفاده کنید. برای این کار کافیست که ۳۰ گرم اسپند را با یک لیوان آب جوشانده و صاف کنید. برای شیرین کردن آن نیز می‌توانید از عسل و روغن کنجد استفاده کنید.

آب پیاز: یکی از روش‌های درمان گیاهی تنگی نفس خوردن پیاز است. پیاز با خاصیت ضدعفونی کنندگی و ترکیبات گوگردی که دارد باعث ضدعفونی کردن مجاری تنفسی می‌شود. همچنین از مخلوط آب پیاز و آب لیمو نیز می‌توان برای درمان استفاده کرد.

انجیر: انجیر یکی از میوه‌هایی است که برای درمان تنگی نفس بسیار توصیه شده است. انجیر تازه یا انجیر خشک برای درمان سرفه و از بین بردن خلط گلو موثر است. همچنین خوردن مربا به نیز برای تقویت مجاری تنفسی توصیه می‌شود. از دیگر میوه‌ها می‌توان به شلغم، ریواس، سیب و هویج اشاره کرد. خوردن آب هویج و آب سیب نیز فواید زیادی برای تقویت دستگاه تنفسی دارد. همچنین انبه و توت‌فرنگی نیز از دیگر درمان‌های موثر برای تنگی نفس و اختلالات دستگاه تنفسی است.

آبفا

معاون بهره‌برداری و توسعه فاضلاب شرکت آبفا استان اصفهان اعلام کرد:

رفع بوی تصفیه‌خانه فاضلاب شهرضا

نسل فردا/ گروه استان‌ها

news@naslefarda.net

معاون بهره‌برداری و توسعه فاضلاب شرکت آبفا استان اصفهان از «رفع بوی تصفیه‌خانه فاضلاب شهرضا» خبر داد.

امیر حسین حکمتیان با اعلام این نکته ادامه داد: با تغییر روش تصفیه فاضلاب از برکه تثبیت، به روش لاگون هوادهی، مشکل بوی نامطبوعی که سال‌ها موجب ناراحتی ساکنان اطراف تصفیه‌خانه فاضلاب می‌شد، رفع گردید. وی افزود: در سال ۶۸ فاز اول تصفیه‌خانه فاضلاب شهرضا به روش برکه تثبیت راه‌اندازی شد و اکنون با هدف ارتقای خدمات به مشترکان، با نصب ۲۰ هواده در لاگون‌های هوادهی، روش تصفیه فاضلاب در این تصفیه‌خانه تغییر کرد.

حکمتیان در ادامه عنوان کرد: علاوه بر تغییر روش تصفیه فاضلاب، یک سیستم دانه‌گیر هوادهی بعد از دستگاه آشغال گیر نصب شده است که این فرآیند نیز، تاثیر بسزایی در رفع بوی نامطبوع تصفیه‌خانه فاضلاب دارد. عضو هیئت مدیره شرکت آبفا استان اصفهان افزود: تصفیه‌خانه فاضلاب شهرضا در دو مدول طراحی شده که فاز اول در سال ۶۸ برای ۱۲۰ هزار نفر و ۲۰ هزار متر مکعب پساب در شبانه روز طراحی شده بود. در حال حاضر فاز دوم این تصفیه‌خانه در دست اقدام است که پیش‌بینی می‌شود ۱۷۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار دهد.

حکمتیان در ادامه به میزان تولید پساب در تصفیه‌خانه پرداخت و بیان کرد: هم اکنون در طول شبانه روز ۱۰۰ لیتر در ثانیه، پساب در تصفیه‌خانه تولید می‌شود که بخشی از آن در صنعت مورد استفاده قرار می‌گیرد و برنامه‌هایی در دستور کار است که در آینده نزدیک حدود ۴۰ لیتر در ثانیه از پساب تولیدی برای آبیاری فضای سبز غیرمثمر در اختیار شهرداری شهرضا قرار گیرد. وی افزود: درمدول اول تصفیه‌خانه، دو لاگون ته نشینی و دو لاگون هواده که ۲۰ فقره هواده بر روی آن نصب شده است، وجود دارد و فاز دوم نیز به همین صورت خواهد بود.

معاون بهره‌برداری و توسعه فاضلاب شرکت آبفا استان اصفهان طول شبکه فاضلاب شهرضا را ۵۰۰ کیلومتر اعلام و تصریح کرد: از این رقم، ۲۳۰ کیلومتر آن اجرا شده است و می‌توان گفت در حال حاضر ۴۰ درصد جمعیت شهرضا از خدمات شبکه فاضلاب بهره‌مند هستند. وی در پایان عنوان کرد: شهرضا در حدود ۱۳۵ هزار نفر جمعیت دارد و در حال حاضر ۱۶ هزار و ۲۲۹ انشعاب به مشترکان واگذار شده است که با اجرای مابقی شبکه فاضلاب، جمعیت بیشتری در این شهرستان تحت پوشش خدمات شبکه فاضلاب قرار می‌گیرند.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی خرید را مطابق جدول زیر از فروشندگان ذیصلاح انجام دهد.

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	نوع بودجه	مبلغ تضمین (ریال)
۹۹-۱-۳۰	خرید دوربین های مدار بسته ، تجهیزات شبکه و متعلقات مربوط به چشه توتی ، پدر شاپ و چاه شماره ۴ فلمن	جاری	۴۲۶،۰۰۰،۰۰۰
۹۹-۱-۳۱	خرید کنتور مولتی جت نیمه خشک قطر ۱ اینچ	جاری	۳۹۶،۰۰۰،۰۰۰

مهلت تحویل اسناد به دبیر خانه معاملات شرکت اتاق ۲۹۲: تاساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه به تاریخ ۹۹/۳/۱۷

تاریخ گشایش اسناد مناقصه: از ساعت ۸:۰۰ روز یکشنبه به تاریخ ۹۹/۳/۱۸

محل دریافت اسناد: سایت اینترنتی شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان www.abfaesfahan.ir

پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات WWW.iets.mporg.ir

شماره تلفن گویا: ۸-۳۶۶۸۰۰۳۰ - ۰۳۱ (داخلی ۳۸۸)

نام روزنامه: نسل فردا

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۹/۳/۷

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان

نوبت دوم

شرکت توزیع برق استان همدان

آگهی فراخوان مناقصه های عمومی دو مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به صورت فشرده شماره ۹۹/۱۵، ۹۹/۱۶، ۹۹/۱۷

شرکت توزیع نیروی برق استان همدان درنظر دارد اقلام به شرح ذیل را از طریق مناقصه عمومی دومرحله ای، از فروشندگان، تولید کنندگان وواجدین شرایط واز طریق فروش اسناد مناقصه خریداری نماید. لذا از کلیه تولید کنندگان، فروشندگان وواجدین شرایط دعوت به عمل می آید بر اساس اسناد و شرایط مناقصه از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۵ روز با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۴۰۰۰۰۰ ریال به حساب سپهر ۰۱۰۱۸۴۷۶۹۴۰۰۰ نزد بانک صادرات مهدیه بنام شرکت توزیع برق استان همدان نسبت به خرید اسناد مناقصه اقدام و جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس سایتهای ذیل مراجعه نمایند و اسناد تکمیل شده به انضمام پیشنهاد مالی خود را به آدرس همدان خیابان مهدیه دبیرخانه شرکت توزیع تحویل نمایند.

ردیف	شرح	تعداد	شماره مناقصه	آخرین مهلت تحویل پاکات	تاریخ جلسه بازگشایی پاکات		مبلغ ضمانت نامه بانکی (ریال)	توضیحات
					الف و ب	ج		
۱	انواع کلید کاردی کابل خودنگهدار	۵۰۰ دستگاه	۹۹/۱۵	۹۹/۰۳/۲۷ تا ساعت ۱۲	۹۹/۰۳/۳۱ ساعت ۱۰	۹۹/۰۴/۰۷ ساعت ۱۰	۳۲۸،۰۲۸،۰۰۰	سایر اطلاعات وجزئیات در اسناد مناقصه مندرج است
۲	انواع کابل فشار ضعیف و فشار متوسط	۳۷۷۰۰ متر	۹۹/۱۶				۸۳۵،۱۰۴،۰۰۰	
۳	انواع کلید فیوز مینیاتوری	۱۳۴۰۰ عدد	۹۹/۱۷				۳۸۴،۹۱۶،۰۰۰	

توضیحات:

۱- در صورتی که قیمت یک یا چند قلم پیشنهای نسبت به پیشنهاد دیگر ارزانتر و چند قلم آن گرانتر باشد، معامله با کسی که در مجموع قیمت پیشنهادی وی از همه مناسبتر باشد انجام خواهد شد. مگر آنکه خرید اقلام مورد معامله از فروشندگان متعدد به صرفه بوده و مخصوصا با توجه به شرایط تحویل و خصوصیات مساعد دیگر به صلاح شرکت باشد. در این صورت موضوع معامله تفکیک گشته و هر قلم از کالای مزبور از حائزین مناسبترین قیمت خریداری خواهد شد.

۲- به پیشنهادات فاقد امضاء مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت فراخوان واصل شود مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- به پیشنهادات فاقد ضمانت نامه بانکی معتبر، ضمانت نامه مخدوش، کمتر از مبلغ مقرر، چک شخصی و شرکتی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

اسناد در سایت های ذیل قابل دسترس می باشد جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۳۸۲۷۴۶۳۲ - ۰۸۱ تماس حاصل فرمایید.

سایت شرکت توزیع نیروی برق استان همدان: http://www.edch.ir

سایت معاملات شرکت توانیر: http://tender.tavanir.org.ir

سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: http://iets.mporg.ir

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

آگهی فراخوان ارزیابی کیفی
جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای
شماره فراخوان در سامانه ستاد (۲۰۹۹۰۰۱۳۳۳۰۰۰۰۰۳)

اداره کل راه آهن آذربایجان در نظر دارد بنابر آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی مناقصه گران واجد شرایط جهت دعوت به مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir به شرح زیر اقدام نماید. مناقصه گران موظفند برای شرکت در مناقصه نسبت به ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از فراخوان ارزیابی کیفی تا انتخاب برنده از طریق سایت مزبور انجام می گردد.

۱- شرح مختصر موضوع فراخوان ارزیابی کیفی: مناقصه نگهداری و ترمیم فضای سبز اداره کل راه آهن آذربایجان (شماره مناقصه ۳۹/۹۸/۶)

۲- محل تامین اعتبار: اعتبارات جاری

۳- مدت و محل اجرا: مدت اجرا یک سال بوده و محل اجرا طبق اسناد مناقصه می باشد.

۴- مبلغ بر آورد: ۲۵،۱۹۵،۲۵۶،۲۴۶ ریال براساس فهرست بهای خاص فضای سبز سال ۹۸ راه آهن

۵- شرکت کنندگان در فراخوان می بایست دارای گواهینامه صلاحیت فعالیت خدمات فضای سبز از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با حداقل رتبه ۷ به همراه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.

۶- مهلت و نحوه دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۱۱ با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir، اسناد ارزیابی کیفی را دریافت نمایند.

*** شایان ذکر است دریافت اسناد صرفاً می بایست از طریق سامانه تدارکات الکتریکی دولت (ستاد) صورت پذیرد.**

۷- تاریخ بارگذاری (آپلود) پاسخ استعلام ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارسال فیزیکی و محل تحویل اسناد تکمیل شده: حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۶ به نشانی: تبریز، میدان راه آهن، جنب مسجد سجاد، پشت ساختمان پلیس راه آهن آذربایجان، ساختمان حوزه معاونت اداری و مالی، طبقه همکف، واحد دبیرخانه، تلفن: ۳۴۴۹۲۲۲۱۷

۸- هزینه چاپ و نشر آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

پس از ارزیابی کیفی، از مناقصه گران واجد شرایط که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده باشند جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق "سامانه ستاد" دعوت به عمل خواهد آمد.

شماره تلفن جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۳۴۴۹۲۴۶۴-۰۴۱، ۳۴۴۹۲۳۹۴-۰۴۱) اداره تدارکات و پشتیبانی

اداره کل راه آهن آذربایجان

شناسه: ۸۵۷۰۴۸