سفره رمضان از سود و زیان روزه‌داری می‌گوید

«سفره رمضان» هر روز از فواید ومضرات روزه‌داری می‌گوید و به روزه‌داران در مورد خوراك‌های انرژی‌زا در این ایام توصیه‌هایی ارائه می‌کند.

به گزارش جام جم، عادات غذایی درست در ماه مبارك رمضان از جمله موضوعاتی است که پروفسور متین در ویژه‌برنامه «دهکده تندرستی» با عنوان سفره رمضان توصیه می‌کند. در این برنامه علاوه بر روش‌های دریافت صحیح کالری مورد نیاز سه ماده اصلی غذایی به مخاطبان معرفی می‌شود.

همچنین هر روز در بخش دیگری از برنامه دهکده تندرستی پخت انواع نان آموزش داده می‌شود. در این برنامه علاوه بر پخت انواع نان امگا سه، دارچین و سیب، پیاز و فلفل دلمه‌ای، برگر روگن و سیمیت در مورد خواص هر یك از آنها توضیحاتی ارائه می‌شود. دهکده تندرستی برنامه‌ای از شبکه سلامت سیماست که با شعار تندرستی خوردنی روی آنتن می‌رود. علاقه‌مندان می‌توانند این برنامه را در سایت شبکه سلامت به آدرس salamattv.ir دنبال کنند.

همراه با فیلم‌های سیما در تعطیلات نیمه خرداد و عید سعید فطر

پرواز فرشته‌ها در «فصل نرگس»

گروه رسانه

تلویزیون در تعطیلات پیش‌رو به مناسبت رحلت بنیانگذار انقلاب اسلامی، امام خمینی(ره) و همچنین عید سعید فطر آثار متنوعی اعم از انیمیشن، فیلم سینمایی و تله‌فیلم را در گونه‌های مختلف روی آنتن می‌فرستد. جام جم از میان بیش از ۷۰ فیلم سینمایی و تلویزیونی که در این چهار روز روی آنتن می‌روند، پیشنهادهایی برای شما دارد.

صدای «سکوت خدا» در شبکه یك

فیلم تلویزیونی «سکوت خدا» به کارگردانی راما قویدل، فردا ساعت ۹ از شبکه یك سیما پخش خواهد شد.

قصه: رعنا کمالی به‌عنوان پرستار وارد خانواده محمودیان می‌شود. نرگس محمودیان زنی ۵۰ ساله است که سال‌هاست از بیماری ناشناخته‌ای که بعد از سفر به مدینه عارضش شده رنج می‌برد. نرگس پسر جوانی به نام امیرمحمد و دختری به نام هدی دارد. هدی با مهندسی به نام حامد ازدواج کرده است. رعنا عراقی و متولد کربلاست. امیرمحمد پس از آن‌که همسرش او را ترك کرده مدتی دچار افسردگی شده و به‌تازگی از بیمارستان مرخص گردیده است. هدی مخالف حضور رعناست چون....

بازیگران: پروانه معصومی، بهناز جعفری، امیر آقایی و مهسا کرامتی.

فرشته‌ها به شبکه ۲ می‌آیند

فیلم سینمایی «فرشته‌ها با هم می‌آیند» به کارگردانی حامد محمدی، پنجشنبه ۱۶ خرداد ساعت یك بامداد از شبکه دو سیما پخش خواهد شد.

قصه: فیلم روایتگر داستان زندگی روحانی جوانی به نام احمد است که با همسرش لیلا زندگی را به سختی و تنگدستی می‌گذرانند. احمد برای تأمین معاش خانواده، در کنار تحصیل در حوزه، به کار برق‌کشی ساختمان نیز اشتغال دارد و به همین خاطر بعضا از سوی هم‌درسی‌هایش نیز مورد شماتت واقع می‌شود. در همین شرایط، همسرش باردار شده و پس از زایمان آنها صاحب سه فرزند سه قلو می‌شوند. با وجود این‌که انتظار می‌رود با آمدن این سه فرزند، زندگی احمد و لیلا با مشکل و بحران مواجه شود اما...

بازیگران: جواد عزتی، نازنین بیاتی، الهام کردا، رضا ناجی و....

«ناردون» در شبکه ۳ سیما

فیلم سینمایی «ناردون» به کارگردانی فریدون حسن‌پور، پنجشنبه ۱۶ خرداد ساعت ۱۰ از شبکه سه سیما پخش می‌شود.

قصه: این فیلم درباره فاضل پسر جوانی است که با پدرش کل‌شکور زندگی می‌کند. کل‌شکور ناخوش احوال است و درست لحظه‌ای که همه فکر می‌کنند در حال جان دادن است دوباره به دنیا باز می‌گردد. در روستای آنها قبرستانی وجود ندارد و قبرستان روستای بالای رودخانه هم پر شده است. درد نداشتن قبر باعث نگرانی کل‌شکور شده است. از طرفی چند سال پیش فاضل، عاشق دختری به نام خاطره می‌شود که خانواده‌ها با ازدواج آنها مخالفت کردند و....

بازیگران: امین حیایی، لیلا اوتادی و مهران غفوریان.

«سیانور» در شبکه ۴

فیلم سینمایی «سیانور» به کارگردانی بهروز شعیبی، چهارشنبه ۱۵ خرداد ساعت ۲۰ و ۳۰ دقیقه از شبکه چهار روی آنتن می‌رود.

قصه: داستان سیانور در دهه ۵۰ می‌گذرد. امیر و هما عضو سازمان مجاهدین خلق پیش از انقلاب اسلامی پس از مدتی یکدیگر را می‌یابند، در حالی که یك انتخاب بیشتر ندارند؛ ادامه همکاری با این سازمان و در نهایت بلعیدن سیانور یا زندگی و....

بازیگران: مهدی هاشمی، هانیه توسلی، بابك حمیدیان، بهنوش طباطبایی و پدرام شریفی.

کنجکاوی جورج در شبکه ۵

پویانمایی سینمایی «جورج کنجکاو» به کارگردانی متیو اوکلاهان، جمعه ۱۷ خرداد ساعت ۸ و ۳۰ دقیقه از شبکه پنج پخش می‌شود.

قصه: تد در یك موزه کار می‌کند، ولی موزه دیگر هیچ بازدیدکننده‌ای ندارد و ورشکست شده. آقای بلومبری رئیس موزه تد را برای پیدا کردن مجسمه بزرگ زاگاوا به آفریقا می‌فرستد، ولی تد فقط یك مجسمه کوچك ۸ سانتی‌متری پیدا می‌کند و برمی‌گردد. ولی یك میمون با او به شهر آمده تا این‌که بالاخره تد تصمیم می‌گیرد میمونش به نام جورج را تحویل باغ وحش دهد، ولی جورج فرار می‌کند و تد به دنبالش می‌رود....

ساخته جواد رضویان در شبکه شما

فیلم سینمایی «به روح پدرم» به کارگردانی سیدجواد رضویان، پنجشنبه ۱۶ خرداد ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه از شبکه شما پخش خواهد شد.

قصه: روح پدر هوشنگ که مدتی است از دنیا رفته، نزد پسرش می‌آید و از او می‌خواهد بدهی‌هایی که داشته را به چند نفر پرداخت کند که در جریان پرداخت این بدهی‌ها اتفاقاتی می‌افتد و هوشنگ با روح پدرش زندگی می‌کند و....

بازیگران: سیدجواد رضویان، یوسف تیموری، احمد پورمخبر و صبا کمالی.

سفر «شازده کوچولو» به شبکه کودك

پویانمایی سینمایی «شازده کوچولو» به کارگردانی مارك آسبورن، چهارشنبه ۱۵ خرداد ساعت ۱۴ از شبکه کودك پخش خواهد شد.

قصه: روزی دخترکی درباره شاهزاده کوچولویی که در یك سیاره کوچك واقع در نقطه‌ای بسیار دور در کهکشان زندگی می‌کند اطلاعاتی به‌دست می‌آورد. شاهزاده کوچولو از این نوع زندگی راضی و خوشحال نیست و هیچ علاقه‌ای نیز به تنهایی ندارد؛ تا این‌که روزی با یك خلبان جوان آشنا می‌شود که ادعا می‌کند از سیاره‌ای بسیار دور آمده که در آن سیاره انسان‌های زیادی با شادی کنار هم زندگی می‌کنند.

«پابه‌پای آفتاب» با امید

پویانمایی سینمایی «پابه‌پای آفتاب» به کارگردانی رسول بابارضا، فردا ساعت ۱۸ از شبکه امید پخش خواهد شد.

قصه: قشون دولتی برای سرکوب عشایر بختیاری در مسیر خود از اطراف خمین در حال گذر بودند که دچار مشکل در تهیه آذوقه می‌شوند. آنها با تبانی با راهزنان منطقه، کاروان زیارتی خمین را در مقابل باج و خراج گروگان می‌گیرند. در این میان روحا... از جوانان شهر همراه دیگر دوستان خود دسیسه راهزنان را ناکام می‌گذارند.

«فصل نرگس» در شبکه نمایش

«فصل نرگس» به کارگردانی نگار آذربایجانی جمعه ۱۷ خرداد ساعت ۱۳ روی آنتن شبکه نمایش می‌رود.

قصه: داستان دو زن راننده تاکسی، یك بازیگر، یك استاد موسیقی و شخصیت‌های دیگر است که مخاطب در طول فیلم شاهد گره‌های داستان هر کدام از این شخصیت‌هاست که به‌صورت موازی روایت می‌شود.

بازیگران: یکتا ناصر، ریما رامین‌فر، امیر آقایی، پژمان بازغی، محمدرضا هدایتی و....

فیلم‌های سینمایی فصل نرگس، فرشته‌ها با هم می‌آیند، ناردون، سیانور و ... در تعطیلات ۱۴ و ۱۵ خرداد و عیدسعیدفطر روی آنتن شبکه‌های سیما می‌رود

خبر

ویژه‌برنامه «دفترچه خاطرات» برای ۱۴ و ۱۵ خرداد

به مناسبت آغاز رهبری حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای، شبکه امید، چهارشنبه ۱۵ خرداد امسال، در قسمت دوازدهم از فصل ۲ برنامه «دفترچه خاطرات» ساعت ۱۶ با دکتر مرتضی میردار، معاون تاریخ شفاهی مرکز اسناد انقلاب اسلامی، استاد دانشگاه و محقق تاریخ معاصر به بررسی ابعاد مختلف شخصیت حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای و دلایل انتخاب ایشان به عنوان رهبری انقلاب اسلامی و همچنین عملکرد ۳۰ ساله معظم‌له، با مخاطبان این برنامه صحبت خواهد کرد. به گزارش روابط عمومی بازپخش این برنامه همان شب ساعت ۲۲ خواهد بود.

به مناسبت رحلت حضرت امام خمینی(ره) سه‌شنبه ۱۴ خرداد امسال، در قسمت یازدهم از فصل ۲ برنامه «دفترچه خاطرات»، ساعت ۱۶ با دکتر اکبر اشرفی، استاد دانشگاه و محقق تاریخ معاصر به معرفی شخصیت سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و دینی حضرت امام و دیدگاه ایشان نسبت به نوجوانان، ساده‌زیستی و مظهر مبارزه با ظلم و بی‌عدالتی و... با مخاطبان این برنامه صحبت خواهد کرد. بازپخش برنامه دفترچه خاطرات همان شب ساعت ۲۳ و ۳۰ دقیقه خواهد بود.

فصل ۲ برنامه دفترچه خاطرات با عناوین و مناسبت‌های مختلف و روزهای خاص تقویم در ۳۳ قسمت ۳۰ دقیقه‌ای به تهیه‌کنندگی روحا... عبدالهی و با اجرای چهار نوجوان از شبکه امید در حال پخش است.

وزارت نیرو
شرکت مدیریت شبکه برق ایران
IGMC
IRAN GRID MANAGEMENT Co.
www.igmc.ir

نوبت اول

آگهی فراخوان شرکت در مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (۹۸/۱۲)

شرکت مدیریت شبکه برق ایران در نظر دارد تجهیزات و کالای موضوع مناقصه را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بشماره ثبت ستاد ۲۰۹۸۰۰۱۰۷۰۰۰۰۰۰۶ از فروشنده واجد صلاحیت خریداری نماید:

الف- موضوع مناقصه: خرید یک دستگاه سرور به همراه سیستم عامل و قطعات یدکی

ب- دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت مدیریت شبکه برق ایران به نشانی: تهران- خیابان ولیعصر- بالاتر از میدان ونک- خیابان یاسمی- شرکت مدیریت شبکه برق ایران.

ج- مدت تحویل: ٦ ماه از تاریخ مبادله قرارداد.

د- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و گشایش پاکت‌ها 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 امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

هـ- متقاضیانی که آمادگی شرکت در مناقصه را دارند و دارای گواهینامه صلاحیت معتبر در رشته تولید وارائه رایانه های غیر main frame و یا تولید وارائه قطعات و ملزومات یا شبکه داده های رایانه ای و مخابراتی حداقل رتبه دو میباشند، می توانند اسناد مناقصه را از ساعت ۰۸:۰۰ صبح تاریخ درج آگهی نوبت اول لغایت ساعت ۱٦:۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۳/۲۲ از طریق سامانه ستاد به آدرس: WWW.SETADIRAN.IR دریافت و با توجه به مندرجات اسناد مناقصه مدارک لازم را شامل پاکت‌های "الف"، "ب" و "ج" تهیه و به صورت فایل‌های PDF تا ساعت ۱۳:۵۵روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰٤/۰۲ در سامانه فوق درج نمایند.

و - پیشنهادهای واصله راس ساعت ١٤ روز یکشنبه مورخ ۹۸/۰٤/۰۲ در کمیسیون مناقصه به نشانی: تهران- خیابان ولیعصر- بالاتر از میدان ونک- خیابان رشید یاسمی- جنب بیمارستان خاتم الانبیاء- شرکت مدیریت شبکه برق ایران گشایش خواهد شد. حضور حداکثر ۲ نفر نماینده معرفی شده با نامه رسمی از سوی مناقصه گر در کمیسیون مناقصه بلامانع است.

ح - سپرده تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار مطابق اسناد مناقصه معادل ۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (دو میلیارد و پانصد میلیون)ریال می باشد و پیشنهاددهنده موظف به تحویل اصل سند تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به همراه اصل گواهی رسمی امضاء مربوط به امضا کنندگان مجاز شرکت خود از دفترخانه رسمی تا ساعت ۱۳:۵۵ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰٤/۰۲ در قالب پاکت لاک و مهر شده به نشانی: تهران- خیابان ولیعصر- بالاتر از میدان ونک- خیابان رشید یاسمی- جنب بیمارستان خاتم الانبیاء- شرکت مدیریت شبکه برق ایران- اتاق ۲۲۷ می باشد. لازم به تاکید است به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی، چک تضمین بانکی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ط- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که خارج از سامانه فوق واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ی- کلیه پیشنهادات ارائه شده می‌بایست دارای ۳ ماه اعتبار باشند.

ک- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه موجود می‌باشد.

ل- جهت کسب اطلاعات بیشتر صرفا با شماره تلفن ۸۵۱٦۲۳۷٦-۰۲۱ تماس و یا به وب سایت‌های (۱- http://igmc.ir، ۲- http://iets.mporg.ir و ۳- WWW.tavanir.org.ir) مراجعه فرمایید. ضمنا تلفکس شماره ۸۸٦٤٤۷۸٦-۰۲۱ جهت ارائه نظرات و پیشنهادات می‌باشد. بدیهی است کلیه فرایند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام می پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچ گونه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مدیریت روابط عمومی

م الف / ۷۶۹

شرکت توزیع نیروی برق استان مازندران (سهامی خاص)

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

پیرو آگهی منتشر شده در تاریخ ۹۸/۰۳/۰۹ ردیف اول و دوم جدول به شرح ذیل اصلاح می‌گردد.

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	مبلغ برآوردی (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	۹۸۱۰۱۰۱۸۸	پروژه نصب انشعاب شهری کلید در دست امورهای شمال و جنوب بابل و امیرکلا همراه با ارزیابی کیفی	۲۴,۰۵۸,۰۰۰,۰۰۰	۹۷۲,۰۰۰,۰۰۰
۲	۹۸۱۰۱۰۱۸۹	پروژه نصب انشعاب شهری و روستایی کلید در دست امورهای شمال و جنوب ساری همراه با ارزیابی‌کیفی	۲۲,۷۰۷,۰۰۰,۰۰۰	۹۳۲,۰۰۰,۰۰۰

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق مازندران

شهرداری فردیس

تمدید مهلت آگهی مناقصه عمومی

بدینوسیله با توجه به آگهی مناقصه عمومی خرید تجهیزات آتش نشانی که در تاریخ‌های ۹۸/۰۳/۰۱ نوبت اول و ۹۸/۰۳/۰۸ نوبت دوم به چاپ رسیده است و مهلت تحویل پیشنهادات مناقصه‌گران در پاکت‌های مجزا (الف ـ ب ـ ج) تا پایان وقت اداری ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۳/۱۸ تعیین گردیده بود، خواهشمند است با توجه به تعطیلات پیش رو، تاریخ تحویل و بازگشایی پاکات به مدت ۱۰ روز تمدید و آخرین تاریخ تحویل پاکات روز سه‌شنبه ۹۸/۰۳/۲۸ ساعت ۱۴:۳۰ اعلام می‌گردد.

لازم به ذکر است جلسه کمیسیون عالی معاملات روز چهارشنبه ۹۸/۰۳/۲۹ ساعت ۱۲ در دفتر شهردار برگزار می‌گردد.

محمود شعبانی – مدیرحقوقی، امور پیمان‌ها و املاک شهرداری فردیس

آگهی تغییرات شرکت فرانمای بلند آسمان (با مسئولیت محدود)

به شماره ثبت ۱۳۵۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۷۶۱۰۰۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای مهدی انصاری‌فر کد ملی ۴۳۱۰۱۹۰۸۳۹ با پرداخت مبلغ ده میلیون ریال به صندوق شرکت سهم الشرکه خود را از مبلغ ده میلیون ریال به مبلغ بیست میلیون ریال افزایش داد. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ بیست میلیون ریال به مبلغ سی میلیون ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. سهم الشرکه شرکا به شرح ذیل می‌باشد: آقای مهدی انصاری‌فر مبلغ بیست میلیون ریال و خانم عطیه انصاری مبلغ ده میلیون ریال.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری قزوین (۴۸۸۹۷۸)