محتوای پتاسیم وعده‌های غذایی حاوی سیب‌زمینی بیشتر از موز است

بـه گزارش سـرویس بهداشـت و درمان ایسـنا منطقه کرمانشـاه، متخصصـان آمریکایی عقیـده دارنـد افرادی که سـیب‌زمینی را در رژیم غذایی خود جای می‌دهنـد در واقع از رژیم غذایی مغذی‌تری برخوردارند. متخصصان دانشـگاه واشنگتن تاکید دارند مصرف سیب‌زمینی همچنین در حدود نیمی (۴۵ درصد) از نیاز بدن به ویتامین C را تامین می‌کند. از سـوی دیگر مصـرف هر وعـده غذایی حاوی سـیب‌زمینی در حـدود ۱۱۰ کالری انرژی به بدن می‌رسـاند. مهمتر آن که سیب‌زمینی فاقد چربی، سدیم و کلسترول است. گفتنی است، بر اساس نتایج این تحقیق که در کنفرانس زیسـت شناسی تجربی در واشنگتن ارائه شد، سیب‌زمینی که در اشکال مختلف به جز در حالت سرخ کرده تهیه می‌شود دارای این خواص است.

یک متخصص بیماری‌های کلیوی:

مصرف زیاد فسفر برای مبتلایان به نارسایی‌های کلیوی مضر است

این بیماران از مصرف زیاد شیر، پنیر، آجیل، حبوبات و نوشابه بپرهیزند

یک جراح و متخصص بیماری‌های کلیوی با بیان اینکه میزان پتاسیم غذایی بیماران مبتلا به نارسایی‌های کلیوی باید کنترل شود، گفت: مصرف زیاد فسفر برای بیماران مبتلا به نارسایی‌های کلیوی مضر است. دکتر نادعلی موسی نژاد در گفت‌وگو با ایسنا منطقه مازندران، با بیان این که کلیه‌ها در بدن انسان مسئول پاکسازی مواد زاید و خارج کردن آب اضافی هستند، اظهار داشت: کلیه‌ها هورمون‌هایی را می‌سازند که موجب تقویت استخوانها و فرآیند خون‌سازی در بدن می‌شود. وی ادامه داد: کاهش عملکرد کلیه سبب تجمع مواد زاید و آب اضافی، افزایش فشار خون و ساخته نشدن گلبولهای قرمز خون به مقدار کافی می‌شود که در نتیجه سلامتی انسان به خطر می‌افتد. فوق تخصص اندویورولوژی ولاپاراسکوپی پیشرفته افزود: به طور کلی کاهش عملکرد کلیه موجب اختلالاتی در سیستم اسکلتی، اعصاب، پوست، مفاصل و خون می‌شود که در این صورت افراد نیاز به انجام روشهای درمانی برای جایگزینی عملکرد کلیه در بدن دارند. موسی نژاد یادآور شد: کاهش تدریجی و پیش روند عملکرد کلیه در طی سالیان متوالی منجر به بیماری نارسایی کلیه می‌شود. وی تصریح کرد: کاهش دفع ادرار، بالا رفتن اوره خون، استفراغ، تهوع، کاهش وزن، ادرار کف آلود، خون در ادرار، درد پشت و پهلو، احساس خستگی و ضعف، احساس گیجی و کاهش اشتها و اشکال در خواب از علایم ابتلا به بیماری نارسایی کلیه است. جراح و متخصص بیماری‌های کلیوی ادامه داد: فرد مبتلا به بیماری نارسایی کلیوی در نتیجه کاهش هورمون اریتروپویتین به کم خونی دچار می‌شود که این هورمون توسط کلیه‌ها در بدن ساخته می‌شوند. وی با اشاره به اینکه دستگاه همودیالیز مواد سمی، مایعات اضافی، مواد زاید خون را پاکسازی می‌کند، گفت: این دستگاه فشار خون بدن را کنترل و تعادل سدیم، پتاسیم و کلسیم و بی‌کربنات بدن را تنظیم می‌کند. جراح و متخصص بیماری‌های کلیوی یادآور شد: دستگاه همودیالیز جایگزین قسمتی از عملکرد کلیه می‌شود که دارو، رژیم غذایی و محدودیت مایعات معمولاً مورد نیاز است. موسی نژاد با بیان اینکه برای مؤثر بودن عملکرد دستگاه همودیالیز بیماران باید رژیم غذایی را رعایت کنند، افزود: مصرف متعادل منابع پروتئینی از قبیل گوشت، مرغ و ماهی، محدود کردن نوشیدنی‌ها و پرهیز از مصرف نمک از موارد رژیم غذایی است.

صدای مردم

۲۲۴۳۷۳۴
۲۲۴۶۳۸۴

آقای شـهردار آسـفالت خیابانها را دریابید!

آسـفالت خیابانها از میدان شهدا تا سمت غرب شهر خراب است و بسیار باعث تاسف می باشـد چرا که هر روز چندین مدیر کل و مسئول از این مسـیر تردد می کنند به تازگی هم اعضای کمیسیون عمرانی مجلس از همین مسیر به سمت بندر شهید رجایی رفتند . تو را به خدا این خیا بانها را روکش کنید .

عبداله پور

تشکر و قدردانی

مـی خواسـتیم از طریق روزنامه مردمـی «دریا» از توجه و دغدغه پزشک مستقر در مرکز بهداشتی درمانی شمیل جناب آقای دکتر کشمیری در اطلاع رسـانی از وضعیت آب ناسالم و اقدام در جهت آب شـرب مردم و همچنین بهداشت محیط تشکر وقدردانی کنیم و از مسئولین مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس خواهشمندیم همکاری لازم را با این پزشک فعال و دلسوز را در دهستان شمیل داشته باشند .

جمعی از اهالی شمیل

بیمار بر در بیمارستان

وقتـی کـه مـردم بیماران خانـم را به اورژانس بیمارسـتان مـی آورند ، بدلیل نبـود بیماربر خانم ، انتقال ایـن بیمار به روی برانکارد به سختی و غیراصولی انجام می شود که باعث آسیب دیدن به مریض می شود . چند روز پیش بیمارستان شهید محمدی بودم که چند مرتبه مریض زن را آوردند .

یکی بیهوش بود و یکی هم توانایی حرکت را نداشت . همراهانش بـا فریـاد از مردم و زنان التماس می کردند که کمکشـان دهند که مریضشان را روی برانکارد بگذارند . بارها شنیده می شود که بدلیل جابجـا کردن مصدوم و یا مریضی بصورت غیر اصولی باعث قطع نخاع و حتی مرگ وی شده است .

از مسئولین می خواهیم که حداقل دو بیماربر زن را جلوی اورژانس مستقر نمایند تا اینکه مردم برای جابجا کردن مصدومان و بیماران زن مشکلی نداشته باشند .

میری

روکش آسفالت

بعد از اینکه در برخی از خیابانهای شـهر در اواخر سـال قبل طرح فاضلاب اجرا شد ، روکش آسفالت بصورت استاندارد انجام نشـد و چندین متر مکان حفاری از سـطح آسفالت قبلی پایین تر اسـت که باعث ضربه شـدید به جلوبندی و لاستیک خودروها و بروز تصادفات می شود . چرا شهرداری بر اجرای رفوژها در سطح شهر نظارتی ندارد . گویا خودشان از این خیابانها تردد نمی کنند .

یک راننده

کمبود آرد

در روستای حسنلنگی چند ماه است که آرد توزیع نشده است و مردم برای تامین نان مشکل دارند . از مسئولان مربوطه می خواهم که این مشکل را مرتفع نمایند .

خلاده

میدان دفاع مقدس

میـدان دفـاع مقـدس بندرعبـاس که تعریض شـد، انتظار می رفت که ترافیک در این محل حل شود ولی بدلیل پارک کردن خودروهای سنگین در دو طرف خیابان ، همیشه ترافیک است که ایـن هـم بدلیل وجود میدان میـوه و تره بار در این مکان اسـت . چرا مسـئولان برای جابجایی میدان میوه و تره بار به مکان جدید اقدام نمی کنند .

از طرفی دیگر نیاز اسـت که پلیس راهنمایـی و رانندگی در آنجا مستقر شود و خودروهای سبک و سنگین که در آنجا پارک می کنند را به پارکینگ هایی که در آنجا ایجاد شده است راهنمایی نمایند . از رئیس راهور بندرعباس می خواهیم که این مشکل را مرتفع نمایند .

ضعیفی

مددکاری

چرا مددکاری در بیمارستان شهید محمدی بندرعباس شیفت عصر و شب ندارد . چند شب تصادف کردم و با توجه به اینکه بیمار تصادفی بدون هزینه درمان می شود ولی گفتند که بایستی هزینه را خودت پرداخت کنی و روز بعد به مددکاری بیمارستان مراجعه کنی و با استفاده از کروکی از پاسگاه ، هزینه به شما برگردانده می شود و گرنه بایستی بیمار در بیمارستان بماند . می خواستم به مسئولان مربوطه اعلام کنم چرا بایستی مردم مجبور باشند که هزینه پرداخت کنند و یک روز دیگر هم پیگیر باز پس گیری هزینه باشند و شیفت شب مددکاری هم نباشد . بالاخره وقت مردم هم ارزش دارد .

سعیدی پور

جوابیه

در پاسخ به گلایه شهروند محترم که در خصوص کمبود اتوبوس در سـطح شـهر گلایمند بودند به اسـتحضار عموم شهروندان میرساند. طی پیگیریهای بعمل آمده توسط سازمان اتوبوسرانی در سـال جاری تعداد ۲۶ دسـتگاه اتوبوس اسکانیا جدید به ناوگان اضافه گردیده و ۱۲ دسـتگاه اتوبوس دیگر نیز بزودی وارد ناوگان درون شـهری این سازمان می شوند همچنین این سـازمان تعداد ۱۸ دسـتگاه مینی بوس جدید هایوندای ویژه محلات و مناطقی که امکان تردد اتوبوس نمی باشد خریداری نمـوده که به زودی این مینی بوسـها به خطوط شـهری اضافه خواهند شد .

روابط عمومی اتوبوسرانی بندرعباس

در پاسـخ به پیام چاپ شده در شماره ۱۹۸۴ آن روزنامه در تاریخ ۸۹/۱۲/۸ بدینوسیله به آگاهی می رساند بنا به گزارش شهرداری منطقه یک ، اغلب خیابانها و معابر محلات واقع در شـمال بلوار امام حسین (ع) جدول کشی و آسفالت شده و یا در حال انجام است .

شایسته است دستور دهند طبق قانون مطبوعات ، این پاسخ در تازه ترین شماره آن روزنامه چاپ شود .

مدیر روابط عمومی شهرداری بندرعباس

الزامات توسعه شهری

◆ تـوان اختیارات شـهرداری باید به گونه ای باشـد که بتواند از هر ظرفیتی که قابلیت اضافه شـدن به فضاهای شـهری را داشـته باشد،اسـتفاده نماید مثـلا فضاهای موجود در قلب شـهر که تقریبا نیمی از بهترین های آن محصور و اغلب نیز بایر و بلااستفاده هستند.

علی نظری

روند توسـعه اماکن تفریحی و رفاهی در شهر بندرعباس چند سالی اسـت که درکانون توجه مسوولان قرار گرفته است.این روند اگرچه به تناسـب ظرفیـت و نام پرآوازه این شهرسـاحلی که می تواند در خدمت توسـعه گردشـگری کشورباشـد، نبوده و نیسـت اما روزنه امیـدی اسـت که اگر کمی با شـتاب لازم همراه باشـد هنوزهم می توانـد قابلیت بالقوه آن جهت بهره گیـری از ظرفیت عظیم صنعت توریسم، به فعلیت برسد.

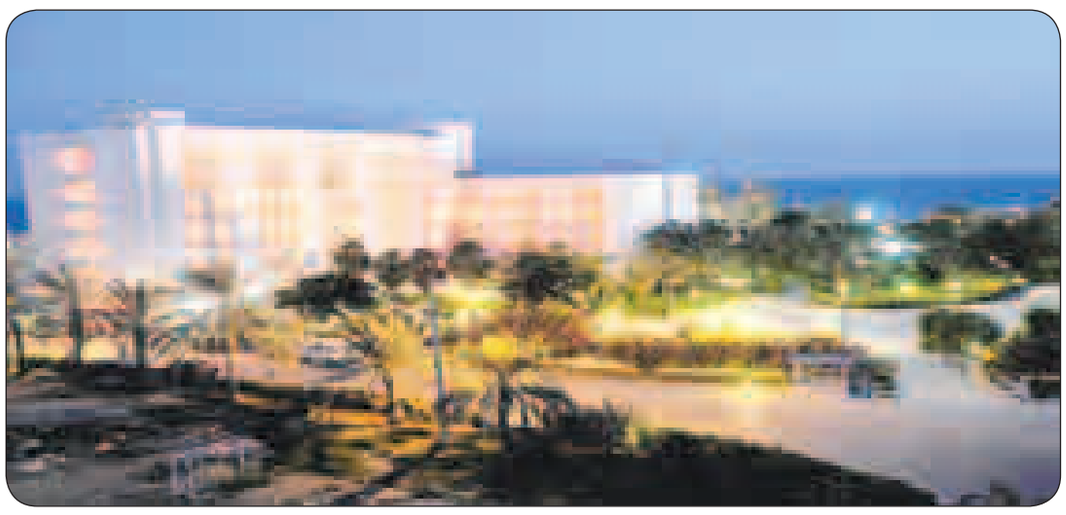
متاسـفانه برغم اطلاع و اشـراف کامل مسـوولان از ظرفیت های این بندر در نوارسـاحلی جنوب کشـور که دارای موقعیت دسترسی به جزایر ۱۴گانه خلیج فارس و سـایر ظرفیت ها می باشـد ، روند توسـعه زیر سـاخت های شـهری آن با رویکرد گردشـگری تناسـبی با ظرفیت های فراوان آن ندارد.

شاید انگشت اشاره در نقد این نوشتار توسعه نوار ساحلی و چشم اندازی باشـد که در این شهر طی سـالهای دهه ۸۰ ایجاد شده است، اما ضمن تقدیر از این حسـن توجه و برغم تایید این گفته، باید بپذیریم بندرعباس تا رسیدن به قامت یک شـهر زیبای بندری که بتواند پذیرای خیل گردشـگران باشـد، فرسـنگ هـا فاصلـه دارد و راه درازی در پیـش . نگاهی به روند توسـعه شـیخ نشـین هـای همسـایه که فقـط نیم سـاعت فاصلـه پـروازی با ما دارنـد و همچنیـن مقایسـه سـایر بنـادر دنیا، نشـان می دهـد بندرعباس درعیار مقایسـه نیز نمی گنجد چه رسـد به برابری و توازن! شـاید مقایسـه بندرعبـاس با شـهرهای امارات عربی و سـایر بنادر دنیا کمـی ناموزون به نظـر رسـد اما نباید ایـن عقب ماندگی را تا ابد بر پیشـانی شـهر حک کنیم و حسـرت بـه دل بگوییم؛ ((بندرعبـاس ما کجا و مثلا دبـی کجا)) مگر چه کـم داریم که نتوانیم شـهرخود را در طراز شـهرهای مطرح بندری توسـعه دهیـم ؟ اصـلا نیمی از توسـعه آنها را هم داشـته باشـیم به پیوسـت برخی جاذبه های دیگر، برای رونق گردشـگری کافی اسـت ، لااقل فاضلاب شهر راعلنا به دریا نریزیم و خورهای شـهرراحداقل با خاک که می توانیم پرکنیم!

مع الاسـف در گام اول برای اینکه بتوانیم به چنین جایگاهی برسـیم باید تحول بنیادی در توسـعه شهری با بهره گیری ازاعتبارات ویژه با تشکیل ستاد ویژه عمران شـهری، فراتر از ظرفیت موجود ایجاد نماییم، چرا که اگر منتظر توسـعه آنچنانی و رونق گردشگری و جذب منابع حاصله از صنعت توریسم با وضعیت فعلی هسـتیم که شـاید در رویا نیز به آن دسـت پیـدا نکنیم زیرا توان اعتباری و برنامه ای و مدیریتی فعلی شـهرداری بندرعباس فارغ از این دوره یا دورهای گذشـته وحتی آینده با سیسـتم ضعیف مدیریت شورای آن، چشـم انـداز امیـد بخشـی بـه آنچـه آرزو داریـم، نخواهـد بـود.

البته تحقق این موضوع بدون توجه به برخی الزامات نیز کافی نخواهد بود. اگرخواهان توسعه به شیوه مدرن هستیم قبل از تشکیل ستاد ویژه یا هرعنوان دیگر، باید حدود اختیارات آن از کارآمدی لازم برخوردار باشد. شهرداری یا هرنهاد دیگر اگر با این اختیارات بخواهد رویای توسعه آنچنانی را در سرداشته باشـد قطعا درهمـان رویا باقی خواهد ماند. به عنـوان نمونه؛ توان اختیارات شهرداری باید به گونه ای باشد که بتواند از هر ظرفیتی که قابلیت اضافه شدن به فضاهای شـهری را داشته باشد،استفاده نماید مثلا فضاهای موجود در قلب شـهر که تقریبا نیمی از بهترین های آن محصور و اغلب نیز بایر و بلااسـتفاده هسـتند. شـاهد این مدعا فضاهای در اختیار برخی ادارات و نهادهاسـت، از نیروی دریایی ارتش که حتی مصوبه سـفر رییس جمهوری را نیز برای انتقال پـادگان هـای درون شـهری خـود از جملـه تیـپ تفنگـداران دارد تـا زمینهـای بسـیاری کـه در قبضـه ادارات آب وبرق و شـیلات و ...اسـت.

این فقط یک مصداق اسـت و شـرح مابقی آن از حوصله بحث خارج ، مخلص کلام اینکه؛ برای توسعه یافتگی شهر بندرعباس دلخوش به چند پارک حاشیه ساحل نباشـیم و نگاهی هم به میزان توسعه یافتگی سایر بنادر دنیا و همین بیخ گوشمان، در حاشیه خلیج فارس داشته باشیم.



املاک و خودرو

۲۲۴۶۳۸۴
۲۲۴۳۷۳۴

تلفن تماس:۰۹۱۷۳۶۱۸۰۵۸؛۰۹۱۷۳۶۸۶۳۵۳

◆ فروش یک قطعه زمین ۵۴۲ متری تعاونی مسکن شهرداری با امتیاز ۱۰ طبقه، واقع در خیابان سمدو ، جنب شرکت سمدو و در امتداد دانشکده امیر کبیر، مشرف به ساحل دریا و پارک غدیر

تلفن تماس:۰۹۱۷۱۵۸۸۹۵۴

◆ کارخانه فعال با یک هکتار زمین سند دار ثبتی ۳۴۰۰ متر سوله در ۵ قسمت ساختمان اداری ۵۰۰ متر ساختمان کارگری ۲۰۰ متر دارای آب، برق و ۵ خط تلفن به علت بیماری به قیمت کارشناسی به فروش می رسد

شماره تماس:۳۳۳۱۲۸۱

◆ اجاره: آزادگان ۴ ویلایی طبقه همکف زیربنا ۲۷۰ متر ۴ خواب فروشی دامائی فاز ۳ فرهنگیان گوهران ۲۴ قیمت توافقی

تلفن تماس:۰۹۱۷۷۶۱۸۰۸۳

◆ یک باب مغازه طبقه سوم جنب سینما واقع در مجتمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

۰۹۳۵۶۲۳۵۵۳۵

◆ فروش منزل ویلایی به متراژ ۱۱۲ متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا ۸۰ میلیون تومان

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۲

◆ فروش تاکسی روا قیمت توافقی

تلفن تماس:۰۹۱۷۷۶۱۸۰۸۳

◆ اجاره یک باب مغازه در مجتمع تجاری ستاره شهر طبقه ۴ با دکور و امکانات کامل

۶۶۶۹۶۶۷ - ۰۹۱۷۹۳۸۴۱۹۱

املاک کوثر - روبروی فروشگاه اتکا - جنب پیتزا جردن

◆ فروش دوخواب ۸۰ متری پشت پمپ بنزین خلیج فارس ۲۰ م وام - ۱۳ میلیون رهن ۱۷ م نقد

◆ فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۵۲ متری نوساز - ۱۵ م وام ۱۲ م رهن - ۱۴ م نقد

◆ فروش یک خواب پشت مخابرات امام حسین ۶۰ متری ۱۸ م وام - ۱۵ م رهن ۱۵ م نقد

◆ فروش یک خواب خیابان دانشگاه ۵۳ میلیون

◆ فروش دو خواب شهرک اندیشه ۸۰ متر - ۱۵ م وام - ۱۳ م رهن - ۲۰ م نقد

◆ فروش دو خواب ۸۰ متری ۱۸ م وام - ۱۵ م رهن ۲۸ میلیون نقد

◆ فروش دو خواب ۱۰۶ متری خیابان طلوع، ۲۰ م وام، ۱۵ م رهن - ۱۸ م نقد

◆ فروش یک خواب مجتمع شهید دقت ۵۲ متر - ۱۰ م وام - ۱۰ م رهن - ۱۶ میلیون نقد

◆ فروش مهرگان ۵۸ متری - ۲۰ میلیون وام - ۱۰ م رهن - ۱۲ میلیون نقد

◆ فروش یک خواب ۵۹ متری مهرگان - ۲۰ م وام - ۱۰ م رهن - ۱۳ میلیون نقد

◆ فـروش یک خواب ۵۹ متری دیـداس ۲۰ م وام - ۱۱ میلیون رهن - ۱۱ میلیون نقد

◆ رهـن ۲ خـواب - رسـالت شـمالی روبـروی اتـکا ۲۰ میلیون

شماره تماس ۰۹۱۷۷۶۸۶۱۰۲

◆ زمین آبشورک سند ۶ دانگ ۲۱۰ متر - قیمت دوازده میلیون و پانصد هزار تومان

به اطـلاع معلولان و مددجویان تحت پوشـش سـازمان بهزیسـتی اسـتان هرمـزگان می رسـاند : مرحلـه پنجم ثبت نام اینترنتی متقاضیان مسکن از تاریـخ ۹۰/۱/۱۵ لغایـت ۹۰/۲/۱۵ می باشـد. در این مرحله صرفا قابلیت ثبت نـام برای افـراد مشـروحه ذیل فراهـم گردیده اسـت: ۱- کلیه افراد تحت پوشـش متاهل و یا سرپرسـت خانـوار فاقـد مسـکن ۲- معلـولان مجـرد بـالای ۲۰ سـال سـن فاقـد مسـکن ۳- زنـان و دختـران خـود سرپرسـت بالای ۳۵ سـال سـن فاقد مسـکن . متقاضیـان واجـد شـرایط می‌توانند جهت ثبت نام از طریق سامانه الکترونیکی:
www.maskan.behzisti.net اقـدام نمایند.

روابط عمومی
سازمان بهزیستی استان
هرمزگان

موضوع مناقصه:
اداره کل بنـادر و دریانوردی اسـتان هرمزگان
در نظر دارد مشـاوره و نظارت بر اجرای نگهداری، تعمیرات ، بهره برداری و پشـتیبانی خرید قطعات تجهیزات دریایی ، بندری ، مخابراتی و الکترونیکی و ... را از طریـق مشـاور واجد شـرایط بـه انجام برساند.

۱- مبلغ برآوردی خدمات مشاوره:
مبلـغ بـرآوردی حـق الزحمـه انجـام خدمـات ۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۲- معیارهای ارزیابی کیفی:
۱- تجارب کاری و سوابق کارهای مشابه ۴۰ امتیاز
۲- ارزیابی کارفرمایان قبلی و تشـویق نامه ها ۲۵ امتیاز
۳- سـاختار سـازمانی و افراد کلیدی شـرکت ۲۰ امتیاز
۴- طرح پیشنهادی شرکت به منظور بهبود فرآیند موضوع فراخوان ۱۵ امتیاز

۳- سایر شرایط متقاضیان:
ارائـه آخرین گواهینامه صلاحیت مشـاوره شـامل رتبه سه و بالا در گروه صنعت رشته ماشین سازی از معاونـت برنامه ریزی و نظـارت راهبردی رئیس جمهور

۴- مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی:
۱- از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز
۲- از طریق سایت های www.shahidrajaeeport.pmo.ir و www.//iets.mporg.ir و یا مراجعه حضوری .

۵- مهلت و محل تحویل پاسخ اسناد ارزیابی:
۱- از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۲۰ روز
۲- بندرعبـاس ، مجتمـع بنـدری شـهید رجایی ، ساختمان مرکزی، طبقه سوم، امور حقوقی و قراردادها
تلفن تماس : ۲۱۲۳۲۲۱-۴۵۱۴۰۷۰- ۰۷۶۱

P.M.O

فراخوان ارزیابی کیفی مشاوران

روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی
استان هرمزگان

نوبت دوم
آگهی تجدید مناقصه
دانشگاه پیام نور استان هرمزگان

در نظـر دارد پـروژه ذیـل را از طریـق مناقصه به پیمانکاران واجد شـرایط واگذار نماید.
کارفرما : دانشگاه پیام نور هرمزگان
دسـتگاه نظارت : اداره کل عمرانی و املاک ، **نـوع پیمان :** قرارداد مقطوع ،
تاریخ دریافت اسناد : ۹۰/۱/۲۹ و ۹۰/۱/۳۰ .

نام پروژه	محل اجرا	مشخصات	رتبه	کسورات	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)	مدت قرارداد
فاز اول اجرای سر درب ورودی	بندرلنگه	اجرای عملیات پی کنی، اجرای فونداسیون، اسکلت فلزی و سقف ساختمان برابر نقشه به متراژ تقریبی ۱۵۰ متر مربع	حداقل ۵ ابنیه	غیر عمرانی	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	۳۰ روز

تبصره: دریافت اسناد هیچگونه حقی را برای پیمانکار ایجاد نمی کند و کارفرما در رد یا قبول پیشنهادها مختار و مجاز است (هزینه آگهی به عهده برنده می باشد)، لذا متقاضیان دارای شرایط می توانند ضمن واریز مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۸۸۰۵۸/۶۵ نزد بانک ملت شعبه بندرعباس به نام دانشگاه پیام نور هرمزگان و ارائه فیش مربوط همراه معرفی نامه شرکت به آدرس: بندرعباس، دانشگاه پیام نور هرمزگان، واحد عمرانی، نسبت به دریافت مدارک اقدام نمایند. (ضمنا ضمانتنامه حسن انجام تعهدات ۱۰ درصد مبلغ قرارداد می باشد)

روابط عمومی دانشگاه پیام نور

آبا بتن ساحل
سهامی خاص
ثبت ۹۵۱۳
تولید بتن آماده
با رعایت استانداردهای آئین نامه بتن ایران (آبا)
مجهز به:
■ پمپ انتفال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتفال بتن کششی (زمینی)
■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح
○ عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
○ دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان
دفتر مرکزی: بندرعباس - بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا
تلفن و فاکس: ۲۲۴۱۶۴۶ - ۰۷۶۱۲۲۲۲۲۸۷
صندوق پستی: ۱۳۵۹ - ۷۹۱۴۵
کارخانه: بندرعباس: شهرک صنعتی شماره ۲
تلفن: ۲۶-۰۷۶۱۲۲۶۴۰۳۰
همراه: ۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰