خود را به روغن عادت ندهید

دکتر رضا آمری نیا*

چربی ها و روغن از مهمترین اجزای تشکیل دهنده غذای انسان ها به شمار می روند. چربی ها در همه سلول ها و بافت های بدن وجود دارند و نقش حیاتی در ساختمان غشای سلولی ایفا می کنند. چربی ها منبع انرژی بدن، حامل ویتامین های محلول در چربی و پیش ساز هورمون ها و نمک های صفراوی هستند. این گروه از موادغذایی به تنظیم حرارت بدن می انجامند.

بدون شک امروزه یکی از علل عمده ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، شیوه نامناسب زندگی از جمله تغذیه نامناسب است. نکته مهم این که زمینه بروز این بیماری ها از دوران کودکی در بدن شکل می گیرد. تمایل به مصرف غذاهای چرب ،شور، برشته، سرخ شده و دودی از کودکی شکل گرفته و ذائقه ما را می سازند که عوض کردن آن در بزرگسالی مشکل خواهد بود.

مصرف روغن به صورت فراوان اگرچه خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد اما وجود مقادیر کافی از آنها در رژیم غذایی برای بدن ضروری است. روغن های گیاهی مایع، به دلیل دارا بودن مقادیر کافی اسیدهای چرب غیراشباع و نداشتن کلسترول، مناسب تر از روغن های جامد هستند.

البته نباید فراموش کرد روغن های نباتی ابتدا مایع هستند و در کارخانه های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت آنها را هیدروژنه می نمایند. در این فرایند اسیدهای چرب روغن اشباع شده و به همین دلیل به این روغن ها اشباع شده می گویند. روغن های جامد، مدت بیشتری قابل نگهداری هستند. حرارت را بهتر تحمل می کنند، به نور حساس نیستند اما به خاطر دارا بودن اسیدهای چرب اشباع در ایجاد بیماری های قلبی - عروقی نقش مهمی دارند. افزون بر این هیدروژنه کردن اسیدهای چرب هم ضرر مضاعف دارند. اسیدهای چرب ترانس در ایجاد سرطان نقش دارند. به همین دلیل روغن های جامد با توجه به تحمل زیادشان به حرارت با این که برای سرخ کردن بهتر از روغن های معمولی هستند ولی به طور کلی در لیست غذاهای خطرناک قرار می گیرند.

به تازگی صنایع تولید روغن تلاش مؤثری را برای تولید روغن های کم ترانس شروع کرده است. این روغن ها به صورت نیمه جامد هستند (مثل روغن مخصوص سرخ کردن) و گاهی اوقات یکنواخت نبوده و قسمت مایع در روی ظرف روغن بیشتر است. این شکل ظاهری دلیل بر فساد روغن نیست و بهتر است آن را قبل از مصرف به طور کامل هم بزنیم. هرچه ایزومر ترانس روغن کمتر باشد روغن سالم تر است ولی کمتر حرارت را تحمل می کند. بنابراین باید سعی شود روغن های مایع را برای سرخ کردن موادغذایی با درجه بالا استفاده نکنیم.

تحقیقات نشان می دهد چربی های ترانس، میزان کلسترول بد خون را افزایش داده و کلسترول خوب را کاهش می دهند. این امر سبب افزایش احتمال بیماری های قلبی - عروقی می گردد. بیشتر چربی های ترانس در غذاهای سرخ شده، ساندویچ ها و روغن نباتی وجود دارد. با توجه به این که طبق آمار موجود، سرانه مصرف روغن جامد برای هر ایرانی حدود ۱۴ کیلوگرم و روغن مایع حدود ۴۰ گرم است باید صنایع کشور استراتژی خود را برای کاهش اسیدهای چرب اشباع شده و ایزومر ترانس، طوری تنظیم کند که مصارف خوراکی مناسب تر و از زیان کمتری برخوردار باشند.

از نظر علمی روغن های فاقد اسیدهای چرب اشباع شده و ایزوترانس بسیار مناسب بوده و میزان مجاز برای وجود چربی های اشباع حداکثر ۲۵ درصد و اسید چرب ترانس حداکثر ۱۰ درصد است. این در حالی است که آمارهای غیررسمی ایزومر ترانس را ۳۰ درصد و در آمارهای رسمی ۲۰ درصد برای روغن های تولید شده بیان می کنند.

استفاده از روغن های مایع برای انواع سالادها، خورش ها و برنج مناسب بوده ولی برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم. آن هم به این خاطر است که این نوع روغن به میزان کمتری ایزومر ترانس و چربی های اشباع شده نسبت به روغن های جامد دارد و این مسأله در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و به دنبال آن پیشگیری از بیماری های ناشی از چاقی مثل دیابت، بیماری های قلبی و عروقی افزایش فشارخون، سکته های قلبی و مغزی و بیماری های اسکلتی مثل کمردرد، زانودرد و برخی از انواع سرطان ها مؤثر است.

در این میان چند نکته در مورد مصرف روغن و موادغذایی ضروری به نظر می رسد.

بهتر است روغن تنها یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.

برای سرخ کردن یا از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا از روغن های جامد استفاده شود. چرا که روغن های مایع معمولی تحمل حرارت بالا را ندارند.

ذائقه کودکان را با روغن های سالم مثل زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.

روغن را همیشه در ظروف سربسته نگهداری کنید.

روغن های مایع را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع، سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.

ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید، تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصدچربی های اشباع و ایزومر ترانس را بررسی کنید.

چربی گوشت را قبل از پخت به طور کامل جدا کنید.

*** مشاور تغذیه و رژیم درمانی**

دولت دریک دوره ۱۰ ساله پیش بینی می کند

برنامه حذف مالاریا

مریم وادی پور

پیشگیری از ابتلا به بیماری های تک گیر و همه گیر شایع ازدغدغه های هرتابستان است و سردسته این بیماری ها اسهال های خونی و وباست.

به طور کلی مهم ترین بیماری های شایع کشورمان در فصل تابستان، با دستگاه گوارش مرتبط است و شامل بیماری ها و عفونت های روده ای است که با تک گیری و همه گیری خود را نشان می دهد و اگر مراقبت جدی در این زمینه صورت نگیرد، همواره احتمال ابتلای افراد به این دسته از بیماری ها، وجود خواهد داشت.

البته جدای از بیماری های دستگاه گوارشی، می توان بیماری های منتقل شده از نیش حشرات مالاریا و سالک را نیز شایع ترین بیماری های فصل تابستان کشورمان دانست. دراین زمینه دولت برنامه ای ۱۰ ساله برای حذف مالاریا وبرنامه ای جامع برای پیشگیری از سالک دارد.

دکتر محمدمهدی گویا، رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت در این زمینه در گفت وگو با خبرنگار «ایران» بیماری های دستگاه گوارشی و عفونت های روده ای را مهم ترین بیماری های فصل گرم در کشور خواند و اظهار داشت: سردسته این بیماری ها اسهال های خونی و وباست که بیشتر از طریق آشامیدن آب، سبزیجات و مواد غذایی آلوده منتقل می شود.

● کاهش چشمگیر ابتلا به وبا

در سال گذشته به علت رعایت موارد بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به وبا، تنها با ۲۳ مورد مواجه بودیم که این تعداد کمترین موارد ابتلا به این بیماری در ۴۰ سال گذشته بوده است که البته ۱۲ مورد از موارد ابتلا نیز افراد غیر ایرانی و از کشورهای همسایه بوده اند.وی ادامه داد: ۱۰ مورد دیگر نیز، در اثر ارتباطی که با ۱۳ مورد مبتلایان غیر ایرانی داشته اند، به وبا مبتلا شدند.

گویا با بیان این که سال گذشته مردم، فرمانداری ها و استانداری ها تلاش خوب وجدی در مناطق خشک و کم آب در زمینه رعایت بهداشت و پیشگیری از ابتلا به وبا داشته اند، اذعان کرد: بخش قابل توجهی از برنامه پیشگیری از ابتلا به وبا را استانداری ها، فرمانداری ها، وزارت نیرو و شرکت های آب و فاضلاب روستایی برای تأمین آب آشامیدنی مناسب، انجام می دهند و وظیفه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در این باره کمک به کنترل سلامت آب آشامیدنی است.

● تکذیب هرگونه ابتلا به وبا در عتبات عالیات

رئیس مرکز مدیریت بیماریهای وزارت بهداشت در پاسخ به این که شایع شده مواردی از ابتلا به وبا در عتبات عالیات و عراق مشاهده شده است، تأکید کرد: چنین چیزی را تکذیب می کنم، به هیچ وجه چنین موردی صحت ندارد.

● مالاریا، بیماری شایع فصل گرم مناطق جنوب شرقی کشور

وی همچنین درباره دیگر بیماری های شایع فصل گرما در ایران توضیح داد: در برخی مناطق کشور، بیماری هایی از طریق نیش حشرات در فصل تابستان منتقل می شود که سردسته آنها مالاریا به عنوان بیماری شایع مناطق بومی جنوب شرقی کشورمان است.

وی گفت: مالاریا بیشتر در مناطق جنوبی استان های سیستان و بلوچستان، کرمان و استان هرمزگان شایع است.

● برنامه ۱۰ ساله دولت برای حذف مالاریا

گویا با اعلام این که هم اکنون برنامه ای ۱۰ ساله برای حذف مالاریا در کشور تدوین و تدارک دیده شده است، اظهار داشت: امسال، نخستین سال شروع این برنامه است و امیدواریم بتوانیم به موقع همه گیری های این بیماری را، از قبل پیش بینی کنیم.

وی در این زمینه توضیح داد: در قالب این برنامه سعی داریم در مناطقی که بارندگی شایع است، بتوانیم زمان دقیق احتمال زایش پشه ها را تشخیص داده و بی درنگ اقدامات کنترلی را شروع می کنیم.

● آغاز برنامه های پیشگیرانه بیماری های تابستان

وی در باره زمان آغاز برنامه های پیشگیرانه و کنترلی ابتلا به بیماری های فصل گرم، اعلام کرد: اغلب زمان شروع برنامه ها، با توجه به شرایط استان های مختلف، متفاوت است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت، افزود: بر این اساس در استان های گرم کشور همچون سیستان و بلوچستان و خوزستان، این برنامه ها پیش از آغاز سال ۸۶، شروع شده است.

بهداشت بدن

لطفاً کفشتان را درنیاورید

اغلب ما فقط در فصول سرد سال جوراب می پوشیم، اما پزشکان توصیه می کنند برای جلوگیری از ایجاد بوی بد در کفش و پا، باید در تمام ایام سال جوراب پوشید.

ایجاد بوی بد در پا به علت تأثیر باکتری یا قارچ بر روی سلول های قدیمی پوست است. سلول های پوستی هر ۲۸ روز یک بار تجدید می شود.

نپوشیدن جوراب موجب می شود سلول های قدیمی جدا شده از پوست، در کفش باقی مانده و در اثر تأثیر باکتری یا قارچ روی آنها، بوی بد در کفش ایجاد شود.

باکتری های مولد بوی پا، بر روی پوست مرطوب خیلی بهتر و سریع تر رشد می کنند. بنابراین قبل از پوشیدن جوراب، مقداری پودر مخصوص در کف جوراب و پای خود بریزید تا با خشک نگه داشتن پوست، مانع از رشد باکتری ها شود.

همچنین برای کشتن باکتری های مولد بو، می توانید هنگام خواب از خوشبوکننده و ضدعرق مخصوص پا استفاده کنید و اگر بعد از مصرف دچار خارش پا می شوید، آن را با آب و صابون بشویید.

منبع: اینترنت

بیماران خاص

می توان بر کاهش قند خون غلبه کرد

مواد قندی همیشه همراهتان باشد

«هیپوگلیسمی» یا «واکنش انسولین»، شرایطی است که در آن قند خون به کمتر از حدود ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر می رسد.

در این وضع، هورمون آدرنالین در بدن ترشح شده و شخص دچار تعریق، گیجی، عصبانیت و لرزش می شود. تاری دید، سردرد و بی حسی لب ها از جمله علائم هشداردهنده «افت قند خون» است. در شرایطی که دچار کاهش قند خون می شوید، باید سریع عمل کنید. ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهید اما در هر حال به سرعت تعدادی قند یا ماده شیرین مصرف کنید. اگر بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه احساس بهبود نکردید، لازم است دوباره مواد قندی مصرف کنید و ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از بهبود نیز، یک وعده غذا یا میان وعده بخورید تا مقدار قند خونتان ثابت بماند.

به خاطر داشته باشید

اگر دلیلی برای کاهش قند خون خود پیدا نکردید، حتماً مسأله را با پزشک یا مسئول آموزش دیابت در میان بگذارید. به طور کلی شما می توانید یک زندگی عادی و عمری طولانی داشته باشید. به این منظور باید در مورد دیابت مطالب موردنیاز را بدانید و از خود مراقبت کنید.

حقوق شما

این موارد جزء وظایف گروه بهداشتی است: ارائه یک برنامه درمانی با هدف مراقبت از خود، کنترل مرتب قند خون و حال عمومی شما، آموزش نحوه برخورد با موارد اورژانس و مشکلات خاص، آموزش مداوم شما و خانواده تان و راهنمایی برای استفاده از مزایا و تسهیلات اجتماعی ـ اقتصادی.

در این میان نقش شما، گنجانده این توصیه ها در برنامه زندگی تان است. ضروری است تا شرایط خود را همواره تحت کنترل داشته باشید.

موسسه فرهنگی، مطبوعاتی ایران

ایران

اشتراک ویژه تهران

موسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران برای تمامی نشریات در حال انتشار خود مشترک می پذیرد

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزانه هر یک از نشریات روزنامه ایران شامل: روزنامه ایران، روزنامه ایران ورزشی، روزنامه ایران دیلی (انگلیسی زبان)، روزنامه الوفاق (عربی زبان)، روزنامه ایران سپید (ویژه نابینایان) و ماهنامه ایران آذین می توانند پرسشنامه زیر را تکمیل و بر اساس جدول مندرج در آن هزینه اشتراک خود را به حساب جاری سیبا ۰۱۰۱۱۰۱۲۴۲۰۰۹ بانک ملی شعبه کسری کد ۱۸۵ به نام «موسسه شهرستانهای ایران» 0101101242009 پرداخت کرده و اصل رسید را به همراه پرسشنامه تکمیل شده با پست سفارشی به نشانی: تهران، خیابان سلیمان خاطر، نرسیده به مطهری، نبش کوچه گلزار شماره ۹۶ اداره مشترکین ارسال نمایند.

نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد: / /

نام شرکت یا موسسه:

نشانی:

کدپستی الزامی است: تلفن تماس: تعداد و نام نشریه مورد تقاضا:

نوع درخواست: اشتراک جدید: ☐ تمدید اشتراک: ☐

هزینه اشتراک نشریه مورد تقاضا	۳ ماهه (ریال)	۶ ماهه (ریال)	یک ساله (ریال)
ایران	☐ ۵۵/۰۰۰	☐ ۱۱۰/۰۰۰	☐ ۲۲۰/۰۰۰
ایران ورزشی	☐ ۷۰/۰۰۰	☐ ۱۴۰/۰۰۰	☐ ۲۸۰/۰۰۰
ایران دیلی	☐ ۷۰/۰۰۰	☐ ۱۴۰/۰۰۰	☐ ۲۸۰/۰۰۰
الوفاق	☐ ۷۰/۰۰۰	☐ ۱۴۰/۰۰۰	☐ ۲۸۰/۰۰۰
ایران سپید	☐ ۹۷/۵۰۰	☐ ۱۹۵/۰۰۰	☐ ۳۹۰/۰۰۰
ایران آذین	☐ ۳۵/۰۰۰	☐ ۷۰/۰۰۰	☐ ۱۴۰/۰۰۰

مشترک شماره: شروع اشتراک: پایان اشتراک:

شماره مجزا: تاریخ پرداخت:

تذکر: ۱- ارسال نشریه برای درخواستهایی که تا دهم و بیستم هر ماه به امور مشترکین برسد به ترتیب از شانزدهم آن ماه و اول ماه بعد آغاز می شود.

۲- هزینه اعلام شده بابت یک نسخه و یک نوع نشریه است.

۳- لطفاً رسیدهای پرداختی پستی را تا پایان مدت اشتراک نزد خود نگهدارید.

۴- در صورت تغییر نشانی، امور مشترکین را مطلع نمایید.

۵- تلفن های امورمشترکین موسسه ایران: ۴ - ۸۸۳۴۹۰۰۲ ساعت تماس (۱۶-۸)، تلفکس: ۸۸۳۴۹۰۰۲

۶- برای تمدید اشتراک فقط کافیست بر روی فیش بانکی که اشتراک خود را نوشته و با شماره ۸۸۳۴۹۰۰۲ فاکس و یا به نشانی فوق ارسال نمایید.

۷- نوشتن کدپستی دقیق الزامی است در صورت دادن اطلاعات نادرست و ناقص عواقب آن به عهده مشترک می باشد.

۸- مشترکین محترم می بایست شروع اشتراک و پایان اشتراک و همچنین کد اشتراک خود را به یاد داشته تا پیگیری امور مربوط به آنها آسان گردد.

۹- در صورت عدم دریافت نشریه در اولین روز اشتراک مراتب را به اداره مشترکین اطلاع دهید در صورت عدم اطلاع به منزله دریافت تلقی می شود.

۱۰- مشترکین محترم در صورت تمایل به تمدید مجدد می بایست ۱۰ روز قبل از اتمام تاریخ اشتراک فیش بانکی را به همراه کد اشتراک به اداره مشترکین فاکس و یا به نشانی فوق پست نمایند. در صورت عدم تمدید در فاصله تعیین شده به منزله انصراف از اشتراک در نظر گرفته می شود.

۱۱- مشترکین محترم می توانند همزمان با تکمیل فرم اشتراک به عضویت باشگاه خوانندگان روزنامه ایران درآیند و از مزایای آن استفاده کنند. در صورت تمایل موافقت خود را اعلام فرمایید. موافقم ☐ موافق نیستم ☐

اداره امور مشترکین

«آگهی مناقصه» نوبت اول

اجرای پروژه شبکه جمع آوری فاضلاب مهدیشهر»

شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان در نظر دارد اجرای پروژه شبکه جمع آوری فاضلاب مهدیشهر را با شرایط ذیل به پیمانکار واگذار نماید.

۱- محل تأمین اعتبار از اعتبارات عمرانی شرکت می باشد.

۲- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید حداقل دارای سه ماه اعتبار باشد و نوع آن در اسناد مناقصه آمده است.

۳- تاریخ تحویل و گشایش اسناد و میزان پیش پرداخت در اسناد مناقصه آمده است.

لذا کلیه پیمانکارانی که دارای حداقل رتبه پنج آب، سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند می توانند ظرف یک هفته پس از درج آگهی نوبت دوم به مهندسین مشاور آبران واقع در تهران - بلوار ولیعصر (عج) - بالاتر از نیایش - خیابان شهید سعیدی - پلاک ۳۷ مراجعه نمایند. بدیهی است هزینه دو نوبت آگهی مناقصه به نسبت مبالغ قراردادها از برنده یا برندگان دریافت خواهد شد.

(تلفن تماس: ۰۲۱-۲۲۰۵۲۷۲۴ و ۲۲۰۳۱۶۵۹)

روابط عمومی و آموزش همگانی

شرکت آب و فاضلاب استان سمنان

آگهی مزایده عمومی

شماره: ۱-۸۹

نوبت دوم

۱- نام دستگاه مزایده گذار: شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان (سهامی خاص)

۲- موضوع مزایده: فروش انواع لوازم و تجهیزات اسقاط برابر لیستهای منضم به برگ شرایط مزایده.

۳- محل فرید اسناد: رشت، بلوار امام خمینی، شرکت توزیع برق گیلان، قسمت تدارکات و بازرگانی و یا تهران، خیابان سعادت آباد، میدان کاج، خیابان یکم خیابان شنبه، کوی لاله، شماره ۳۱

۴- قیمت فرید اسناد و شماره حساب: مبلغ ۱۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۹۶۶ شرکت نزد بانک صادرات شعبه ۵۶۹ رشت.

۵- مهلت فروش اسناد: ۸۶/۳/۲۸ تا ۸۶/۳/۲۶

۶- زمان بازدید از لوازم اسقاط: از تاریخ ۸۶/۳/۲۸ تا ۸۶/۳/۲۲

۷- مهلت تحویل پاکات: پایان وقت اداری مورخ ۸۶/۳/۲۳

۸- محل تحویل پاکات: رشت، بلوار امام خمینی (ره)، شرکت توزیع برق گیلان، اداره دبیرخانه

۹- تاریخ و مکان بازگشایی پاکات: روز سه شنبه مورخ ۸۶/۳/۲۲ رأس ساعت ۱۶ در سالن کنفرانس شرکت توزیع برق گیلان واقع در ساختمان مرکزی.

۱۰- شماره تلفنهای تماس: ۶۶۰۳۲۵۸۴ و ۶۶۰۳۰۰۶ و ۶۶۳۱۰۱۳۱ و ۰۲۱-۲۲۰۶۲۵۶۷

سایر جزئیات در برگ شرایط مزایده قید گردیده است و هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

نشانی اینترنتی: HTTP://WWW.GHANPDC.IR

پست الکترونیکی: INFO@GLANPDC.IR

۱۰۰

شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان (سهامی خاص)

آگهی مناقصه شماره ۲۵۵

شرکت قطار شهری مشهد

موضوع: خرید ۲۱ قلم انواع کابلهای فشار ضعیف هالوژن فری و دو قلم کابل معمولی فشار ضعیف از شرکتهای تولیدکننده کابل هالوژن فری که دارای تایپ تست معتبر می باشند.

مهلت فرید اسناد: از تاریخ انتشار آگهی مناقصه تا ۸۶/۳/۱۸

محل فرید اسناد: مشهد، انتهای بلوار ۲۲ بهمن، بزرگراه غدیر، شرکت قطار شهری مشهد

تهران: خیابان شیخ بهایی جنوبی، بلوار آزادگان، خیابان ۲۱ غربی، پلاک ۷

قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: مبلغ یکصد هزار ریال به حساب شماره ۳۳۰۰۰ قطار شهری مشهد نزد بانک تجارت شعبه مرکزی مشهد (کد ۴۰۰۰)

زمان و محل تحویل پیشنهادات: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخه ۸۶/۳/۲۸ پاکات پیشنهاد خود را با اخذ رسید به دبیرخانه شرکت قطار شهری مشهد تحویل دهند.

میزان سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و پنجاه میلیون ریال)

زمان قرائت پیشنهادات: ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخه ۸۶/۳/۲۸ در حضور کمیسیون مناقصه خواهد شد. حضور پیشنهاد دهنده یا نماینده ایشان در جلسه کمیسیون مناقصه بلامانع می باشد.

تلفن تماس: مشهد: ۰۵۱۱-۳۴۲۲۲۳۳

تهران: ۸۸۰۱۱۵۹۰-۸۸۲۳۳۹۱۳

شرکت قطار شهری مشهد

«آگهی مناقصه» نوبت اول

اجرای پروژه حفر یک حلقه چاه آهکی در شاهرود»

شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان در نظر دارد اجرای پروژه حفر یک حلقه چاه آهکی در شهر شاهرود با برآورد اولیه ۵۹۹/۲۳۳/۸۳۹ ریال با دستگاه حفاری دورانی - ضربه ای را با شرایط ذیل به پیمانکار واگذار نماید.

۱- محل تأمین اعتبار از اعتبارات عمرانی شرکت می باشد.

۲- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال است که باید حداقل دارای سه ماه اعتبار باشد و نوع آن در اسناد مناقصه آمده است.

۳- تاریخ تحویل و گشایش اسناد و میزان پیش پرداخت در اسناد مناقصه آمده است.

لذا کلیه پیمانکارانی که دارای حداقل رتبه پنج کاوش های زمینی از سوی سازمان مدیریت و برنامه ریزی می باشند می توانند ظرف یک هفته پس از درج آگهی نوبت دوم و برنامه ریزی می باشند می توانند ظرف یک هفته پس از درج آگهی نوبت دوم به امور قراردادهای این شرکت واقع در سمنان - بلوار بسیج - روبروی استانداری مراجعه نمایند.

بدیهی است هزینه دو نوبت آگهی مناقصه به نسبت مبالغ قراردادها از برنده یا برندگان دریافت خواهد شد.

(تلفن تماس: ۰۲۱-۴۴۴۹۱۱۷-۲۱ داخلی ۲۳۵ و ۲۳۴)

روابط عمومی و آموزش همگانی

شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان