

کربوهیدرلتها و چربیها صورت میگیرد در زمان روزهداری به علت این که کربوهیــدرلت کمتری وارد بدن میشــود، بدن چربیها را بیشتر میسوزاند. این متخصص تغذیه توصیه کرد که روزهداران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب وسید ترک به روز دیگران پیش راعتگر از خوردن غذاهای چرب وشیر پن پرهیز کرده وما یعات زیادی بنوشــند، همچنین لازم است قبــل از ورزش ۲ لیوان آب خورده وهنگام ورزش نیز آب مصرف کنند البدن أنها حفظ شود توصيه مى شودافرادورز شكار و عادى از افطار تا سحر مايعات، ميوه ها و سبز يجات مصرف كنند تـــا آب بدن آنها حفظ شــودبه گفته او، ورز شـــکاران در روز های عادی ممکن است روزی یک بر رو این می این می از می انجام داده و بت ۲ ساعت فعالیت هواز ی انجام داده و تا ۲ مر تبه به مد هفتەلى ٣مرتبەنىز تمرينات قدرتى انجام دھند،امادر ماەرمضان توصيەمى شودفعالىت ھاى ھوازى رابەيك نوبت (پس از افطار) کاهش داده و تمرین های قدر تی را بز حداقل ۲ مر ت

w.shahrvand-newspaper.i

بيماًران دُرماه رمضان چه کنند؟ متخصصان می گویند روزهداری خیلی از بیماری ها را کنتــرل کردہ و حتی احتمال ابتلابــه آن را کاهش میدهد. یکی از آنها سکته قلبــی است. به گفته یک یص تغذیه ورژیم غذایی ، حــدود ۲۰ روز پس از منتشق ماند ورزیم مدیر شـــروع ماه مبار کر مضان میزان «هموسیستلین» اصلی ترین عامل بروز سکته قلبی مر خون به شــدت کاهـــش و میـــزان کلســترول خــوب (HDL) نیز افزایش می یابد و غلظت خون هم در حد طبیعی قرار مرریش هریدبر طلست خون هما در عادینیی در ر میگیرد.احمدرضادرستی، توضیع بیشتری می دهد و به آنامی گویــد: «در این ماه به دلیــل این که افراد از پرخاشــگری، رفتارهای تهاجمی، استرس و هیچان، کُشیدن سیگار، مصرف چای و قهوه دوری می کنند، امکان بروز سکته قلبسی در آنها کاهــش می یابد که مجموعه این تغییرات در وضع رفتار و تغذیه آفراد، دو عامل مهم براي حفظ سلامتي فر دد. طول ماهميا، ک -من بهم)بری مصدرسی مرد مرکز می مدیر رمضان است.»لو توصیه هایی هم به بیماران مبتلا به فشار خون می کند: «فراد مبتلابه پرفشاری خون،باید در طول روز بهصورت مداوم فشــار خون خود را چک ر حول زور به حرر عندی می ر حول خون خون فش کنند.اگر در طول روز بیمار دچار تغییر وبالارفتن فشار خون شهد نغیبر نکرد، روزه گرفتن موردی ندارد.» خون فرد تغییر نکرد، روزه گرفتن موردی ندارد.»

روزەداران چگونەخوناھداكنند؟ سازمان انتقــال خون پیــش از آغاز مــاه رمضان، بیش.بینی کاهش ذخایر خونی را کرده بود. علیاکبر پیش بینی ناهش دخابر خونی را نرده بود علی انبر پورفت طائم، رئیس ساز سان انتقال خـــون گفته بود که بهدلیل گرمتر شـــون با کاهش شــدیدی مواجه میشــوداز ایــن رواز روزهداران خواسته بود تامراکز اهدای خون را فراموش نکننــد.این درحال ست که معنای حون را تر موس منتشد. این در حای مست که بررسیها نشان می دهد روز دماری تاثیری در کیفیت خون نداشته و افراد می توانند صبح برای اهدای خون اقدام کنند، آنها روز قبل و بعداز اهدای خون در فاصله افطار تاسحر ببايدمايعاتبهويزهنوشيدنى هاىشيرين مصرف کنند تا دچار ضعف و بی حالی نشوند. این افراد می توانند در ماه رمضان با مراجعه به پایگاههای ثابت ، سبار سازمان انتقال خسون، خون اهدا کنند، حرا که و سیار سرمان سال سول، بول می از انطار این مراکز علاوه بر ساعتهای رسمی کار، پس از افطار نیز پذیرای اهداکنندگان هستندو در شبهای قدر تا سحر به فعالیتشان ادامه میدهند. براساس اعلام سازمان انتقال خون استسان تهران، تمام مراكز اهداي ردن مصال در طول مــاه مبارک رمضـان از ساعت اون وصــال در طول مــاه مبارک رمضـان از ساعت ۱ صبح تا یک بامداد، مرکز نارمک در دوشیفت صبح از ساعت ۸ تا ۱۵ و شــیفت شــب از ساعت ۱۹ تا یک ر بامداد و مرکز پیروزی فقط از ساعت ۱۹ لغایت یک بامـدادفعال است. مراکـز سیار اهدای خـون هم در حرم حضرت عبدالعظیم(ع)، هیأت رزمندگان غرب تهران وامامزاده حسن (ع) از ساعت ۱۹ تا پایان مراسم آماده خدمت به اهداکنندگان روزهدار خواهند بود. ۱۴ واحداهدای خون مترو امام خمینی(ره)، افسریه، تجریش (روزهای زوج)، نازی آباد (روزهای زوج)، چینر (روزهای فرد)، صادقیه، ورامین، آزادی، مترو شهرری، بیمارستان شهید رجایی (شنبه تا چهار شنبه ها)، شهر قدس (روزهای زوج)، رباط کریم (روزهای فرد) و شــهریار از ساعت ۸ صبح تا۱۵ در یک شیفت کاری . فعالیتمی کنند.

بهروند |نزدیک به ۱۷ساعت روزهداری، ماه رمضان را در سال های اخیر، متفاوت با سال های دیگر کرده است. گرمای هواکه باورود به تیرماد؛ اولین ماه تابستان شدیدتر می شود و تشنگی و گوستگی، آزمون سخت روزدداری را سخت تر کرده است. حالا روزدداران با صبر مضاعف، نزدیک به ۱۷ ساعت از روزهای گرم تابستان را بدون غذاو آب می گذرانند تابا گرسنگی و تشنگی، صبح را به شب بگذرانند با این که روز دداری اثرات مثبت روحی، معنوی، جسمی و پزشکی دارد اما بدون رعایت اصول در ست تغذیه نه تنها ضامن سلامت نیسست بلکه می تواند سلامتی شــخص را به خطر اندازد. همین جاست که اهمیت تغذیه درست خودش را نشان می دهد. به اعتقاد کار شناسان تغذیه، روز مداران با پیروی از تغذیه درست در ماه افسلامتىمانندافزايش سوختوساز چربىھا،كاھشوزن در افرادچاق،كاھش ۔ رمضان می توانن فشار خون، درمان بیماری های دستگاه گوارش، کاهش کلسترول خون وور ممفاصل و حتی به بود سلامت رواندس

چای زیاد ننوشـــند و برای جلو گیری از سوءهاضمه و

پ کار نفخ نیز توصیه می شــود تا روز داران پر خوری نکنند بلافاصله پس از غــذا خوردن نخوابیــد. متخصصان

نغذیه، مصرف نوشــیدنیهای گــازدار را هم توصیه

نمی کنند نه فقط در ماه رمضان که در روزهای عادی

یز تاکیدشان بر مصرف نکردن این نوشیدنی هاست. وشــیدنی های گازداری مانندنوشابه، توانایی بدن در

جذب كلسيم را بەشدت كاهش مىدهند. ھمچنين

جنب نشیم را بهشک نامش می نمیده مهینی نوشابه، اسید کلریدریک معــده را خنثی می کند و در نتیجه باید منتظر سوءهاضمه بــود. علاوه بر این، مصرف نوشابه، اشـــتها برای موادغذایی مغیدی مانند

سبر کو سب این میوهها، پروتیین ها و لبنیاتی است شدت کاهش می دهد در مقابل به روز مداران پیشنهاد می شود، از آب مورههای تازه مانند کوکتل هنداونه و

نوت فرنگی، آب طالبی و نعنـــا، آناناس و هندوانه، ليمو

وتحریک ایجالیی و مند انائیس و هنتوریه ایمو و مندا آموهیتری آخیار و سکنجیین برای رفع تشنگی استاده شود این نوشیدنی ها علاویر رفع تشنگی ویتامین های طبیعی بدن را هـــم تأمین می کنند از عـــل می توان معنوان یک شیرین کننده مناسب برای این نوشینی هااستفاده کرد این ایش حمال حکان یک

ەسىمەن برد. باتلخىدھانچەكنىم؟

یکی از مهم،تریین شسانه همای روزداران در ماه رمضان، تلخ کامی و بوی بددهان است. پزشکان می گویند تلخ کامی، دلایل مختلفی دارد؛ عفونت دندان و لثهها، دخانیات، مصرف برخی داروها مانند

داروهای ضدافسـردگی، ویتامینهٔـای تجُویزی در دوران بارداری و حتی آنتی بیوتیکها، رفلاکس معده،

نوبت اول

،۔ تخصصان

به افت قند خون، سردرد، سر گیجه می شود و در دراز مدت آسیب های بیشــتری به بدن وارد می کند. آنها

علیه میکند میکورد. غذاهای بروتیینی(گوشتو تخمیم)در وعده سعر باید به دلیل افزایش هورمونههای القاکننده سیری باید مورد توجه قرار بگیرد مصرف کافی کربوهیدراتها (برنچ،ماکارونی ونان) نیز برای آمین ذخایر گلیکوژنی در این وعده غذایی توصیه میشود. همچنین مصرف دو تا سه واحد میوه در وعــده سحری برای تأمین آب وموادمغذی مورد نیاز بدن ضروری است.» با این همه و موجعت کی کرد چار جان طروری نصف چاری برای گفته می شود یکی از بهترین دستورهای غذایی برای سحر یک لیوان شیر، چند برش نان سبوس دار مانند سنگک، چند لقمه نان و پنیر و گردو، چای شیرین نان همراهعسل و کره و مرباو یک عدد سبب است. هنگام ممراه مسلو گردو مربو یک عدد سیب است همنام سحر وافطار به جای مواد قنـــدی بهتر است از خرما و توت استفاده شودو نباید بلافاصله پس از صرف وعده سحری، دراز کشـــد یا خوابید چراکه این کار منجر می شود تا فرد دچار رفلاکس معدّه شود متخصصان تغذیه تأکید می کنند که نخـوردن سحری منجر به سردردوافت فشــار خــون مىشــود. آتوسا سپهرى کار شُــناس تغذیه بیمار سُتَــان ضیائیان بُــا تأکید ب امیت خوردن سحری میگوید: «برخی از روزدداران اهمیت خوردن سحری میگوید: «برخی از روزدداران به دلیل نخــوردن سحری دچار سردرد و افت فـــار خون میشــوند. برخی افراد به پژه نوجوانان و جوانان

سعرب روید . درافرادمیشود.» خطقرمزهای تغذیعای در مادرمضان نفذ ماه ای پرچرب ود ﺎﻥ اﺯ ﻣﺼﺮﻑ ﻏﺬﺍﻫــﺎﻱ ﭘﺮﭼﺮﺏ ﻭ ﺳﺮﺧ شده و غذاهای حاوی قند ساده مانند زولبیا و بامی

تاحدامکان باید خودداری شود. سیگار نکشن میگویندهنگام سحـر باید از خــوردن غذای چرب خودداری شــود، پرخوری هنگام سحر از احسـاس تشــنگی نمیکاهد.مصرف غذادر وعده سحر وافطار ے۔ ے مح میچکاہ احساس سیری کامل شـود، همچنین بایداز مصرف زیاد چـای در سحر فودداری کرد. باید به گونهای باشد که هیچگاه احساس سیری کامل س . تغذیه تأکید می کند: «خم دن بفدى ، مت

چون می سود. بر عی ترد بهترو و جونان و برخان به مصرف سحری میل ندارند و بنابراین سحری نمی خورند که این اصر می تواند موجب بورو غوارفی مانند سردرد در آنان شود. روزه بدون مصرف سحری منجر به عوارض روانی از جمله پر خاشگری و عصباییت

ربع ترتستی به انداره رابع است.یی در مدر مصار اهمیت دارد. روزه دار پس از تحمل ۱۷ ساعت گرسنگی پس از افطار بایداز سیستم تغذیه ای درستی پیروی کند. برخی از روزه داران در ماهر مضان یا بعد از آن بـه دلیل بر حلی (روزبان در سراسی یا بیاران بر عین تغییر الگـوی غذایـی دچار اختلالاتی مانند یبوست، سنگ کلیه یـا مجاری ادراری، سردرد، بی حوصلگی، عصبانیت و پر خاشگری می شونددر حالی که با یک رژیم غذایی درست نه تنها همیج عارضای در ایران روز در ایران ایجاد نمی شود بلکه کمکی به سلامت بدن می کند. کارشــناسان تغذیه توصیه می کنند در ساه رمغان. افطــار در دو وعده صرف شــود. یعنی یــک وعده آن،

مست رط رو وصد مرع سور یعی بیند و میدان غذای سیک و ساده مانند شییر را باینر و سیزی باشد و وعده دیگر، با یک فاصله زمانی مناسبه شام باشد. یک استکان آبجوش یا چای همراه سعند خرما، چندبرش نانسنگک همراه ۳۰ گرم پنیرودو عدد گردو، چندلقمه نان و حلوا، حليم، شلەزرد، نان و پنير و سبزى، سوپ و يک ليوان شير بهترين پيشنهادبراى وعده اول است.در وعده شام هم بايداز تمام گروههاى اصلى مواد غذايے وحسب مربعی از بهترین دستورت کالی موجد می مصرف شود. یکی از بهترین دستورت غذایی وعده شام ماه رمضان شامل سالادسبزی، ۶۰ گرم مرغ یا گوشت قرمز یا ماهی، یک پیاله ماست، دو تکه نان (هر تکه به اندازه یک کفدست) یک فنجان برنج پخته و یک واحد برویا ست. مصرف کافی آب در فاصله افطار تا سحر با یفظ فاصله یک تا یک و نیم ساعت پـــــــاز افطار نیز توصيه مىشود. متخصصان مصرف شربتهاى خيلى سروی میکند متحصل عمرت در مترسعای حالی علی شیرین وضایع ایک رادار در موالی ایم این را به میچرجه توصیف یک کنند رمقابل توصیفی کنند و پس از اطلا حتمایاید از میمونی ایک مانند سیب و و میرا تلطار حتمایاید از میروهای علم ملند سیب هم معتقد است هزورهای مار وروایی مه وممقان باید 1: دلی عمره قابل سید از مرافع ایک مورد می آباید از تمام گروههای غذّایی، یعنی نــّان و غلات، میوهها و سبزیها، گوشت و حبوبات، تخمم غولبنیات استفاده

سیری ماه موسع و عبوبت محمهم و بینیت استمانه کنند، همچنین مصرف سه وعده غذایی یعنی سحری، فطاری سبک با کالری پایین و شــام برای آنها ضروری مصايبنخوردن سحرى

معیاییه صوری سری با توجه به طولاتی بـودن ساعتـهـای روزدداری، متخصصان تغذیه توصیه میکنند کــه به هیچوجه وعده سحر حذف نشود چراکه نخوردن سحری، منجر

فاصله افطار تا سحر بنوشند تا از بروز عوارض احتمالی بر کلیهها پیشگیری شود.» به گفته سیمین وحیدی، هم مقدار کم و هم مقدار زیاد آب به ســــا(مت کلیهها چلود علم محمد مورد) تشینگی یکی از نشانه های روزه در روزهای گرم تابستان است، گرمای هوا، تعریق را افزایش می دهد، خدشه وارد ماری کند. او همچنین به روز مداران توصیه می کند به رنگ ادرارشان توجه کنند: «قفییرات فرم ادراری باید جدی گرفته شود و هر گونه علامتی مانند همين تعريق آب بدن راكم كرده وفرد را تشنه مي كند. متخصصان تغذیب راهکارهایی سرای جلوگیری از تشنگی در طول روزهداری پیشنهاد می کنند. یکی از

> ۔ی متخصص طب ســـنتی می گوید: «کم آبی و تشنگی باعث اختلال در وضع آب و الکترولیت ها در بدن شده ، ســـلامتی را به مخاطره می انـــداز د. به همین خاطر، بکی از اقداماتی کے روز دداران باید به آن توجه کنند یدی او اندامایی نے رور دفاران باید به ان نوجه نند این است که آب ( ابین وعددهای غذایی مصرف نکنند چون باعث بروز نفخ و اختلال در هضم غذا می شـود، همچنین در وعده اقطار و سحر از غذاهای نشاستدار ممچین در وصاحتاد و محر و محمو از محموی مستخدم کمتر مصرف کنند چون این غذاها برای هضم به آب زیادی احتیاج دارند.» تشـــنگی در ماه رمضان، آن قدر به روزهداران فشار می آورد که به محض رسیدن وقت افطار، خیلی ها لیوان ها را با آب یخ پر کرده و شروع به نوشیدن مقدار زیادی آب می کنند. متخصصان تغذیه سند.منحصصان تغدیه ـت اســت.به گفته آنها، مربعی ہے۔ اما معتقدنداین روش نادر س یرای رفع تشـــنگی سر از افطار نیز آب سرد را نیابد به بری رضی سستی پس ر مسر میر به سری رویه بید. یک باره نوشید، بلکه باید مزممزه کردو به آرامی نوشید، نوشیدن آب به یک باره، حرارت بدن را از بین نمی برد. بررسی ها نشان میدهد، نوشیدن مقدار قابل توجهی آب، هنگام افطار بر آنزیمهای هضم غذا و اسید معده تأثیر بدی برجـای میگذارد. مصرف آب یخ شـاید در ظاهر باعث رفع تشنگی شود اما واقعیت این است که تشنگی را بیشتر میکند، به همین خاطر توصیه می شود روز دداران از خوردن آب یا نوشــیدنی های خیلی سر در وعده افطار خودداری کنند. برای کاهش تعريق روزهداران، حتى توصيه مى شــود تا اين افراداز مریعی روزمان کی توسیع می سو کاری را مرار ورزشهای سخت که منجر به عرق کردن زیادمی شود، خودداری کننده چرا که این کار، کم آبی شــدیدی به بدن وارد می کند بــرای دوری از عرق کردن هم گفته بی شود بهتر است از حمام داغ مانند سونا دوری کرد. مىسودىھىر مىتار خىمم دىغ مىنتا سود بورى بور. مصرف چاى پررنگ و داغ، مشـــكل ديگــر روزەداران است، كارى كە أب زيادى از بدن آنھا خارج مى كند. بە همين خاطر توصيهبر مصرف نكردن چاي هاي پررنگ هویژه در وعده سحر اســت چراکه باعث افزایش ادرار و در ادامه آن خارج شَــدن نمک هــای معدنی از بدن ىيشود

فرمول مصر فما يعات در ماهر مضان متخصصان تأکید می کنند که نوشیدن ا سایر مایعات در مامرمضان، فرمول خاصی دارد نر صورت رعایت آن، روزهدار دچار مشــکل گوارشی مر مورد از یاده از درود مرد به این همه توصیه بیشتر یا بی اشتهایی نمایش و دا با این همه توصیه بیشتر کارشنامسان تغذیه بر مصرف ۸ تا ۱۲ لیسوان آب در مالمه افعالو تا سحر است. یک جراح کلیه و مجاری ادرارى با تأكيد بر اهميت مصرف مايعات به ميزان ورد نیاز بدن می گویسد: «روزهداران باید آب کافی در

ويژه

از سوی انجمن متخصصین ایر ان مطرح شد؛بانک شهر یگانه نشان ماند گار در میان بانک ها در اصالت بر ند ــهر را به عنوان تنها بانک در حــوزه اصالت برند در میان همه بانک.ها معرفی کر د.به گزارش مدیریــت ار تباطات و روابط عم ۔ بن ایران، بانک ث انحمن ین ایران در نخستین جشنواره نام و نشان ماندگار، بانک شهر را به عنوان واحد بر گزیده در میان همه بانک.ها در حوزه اصالت برند معرفی کرد.بر این اساس، در این ـین محمدپورزرندی، مدیر عامل بانک شــهر در تعالی توســعه صنعتی و اقتصادی کشور و همچنین به دلیل تلاش های همایش با اهدای لوح تقدیر، از تلاش های دکتر حس صورت گرفته در افزایش اعتماد ووفاداری مشــتری، قدردانی و بانک شــهر را به عنوان تنها بانک، در میان همه بانک.ها حائز دریافت نشــان عالی اصالت برند دانس اساس، نشــان اصالت برنداز ســوى مجمع متخصصين ايران بانام حمايت از خليج فارس تعريف شده است كه بانك شهر به عنوان نخســتين بانك در ميان همه بانك.ها و سازمان های فعال اقتصادی مطرح شده که به صورت رسمی حمایت خود از خلیج همیشه فارس را مطرح کرده است.

است.»



an تىركت بليات على نغت ايران ئىركت پاياتە ھاى ئىلى ايران[سيامى خاص ] آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه گران

تغییــرات هورمونــی (استــروژن) در دوران قاعدگی

میپیکرت مورموسی (منصروری) در خوران خانه دی و بـارداری، دیابـت، کار کرد نادرسـت کلیههاو کبد و درست مراقبتنگـردن از دهان و دنــدان که باعث

جمع جرمو باكترىهامى شود،مى توانىداز دلايل

تلخ کامی به شــمار رود. به همین خاطر به روزهداران توصیه می شــود در وعــده افطار، مصــرف مر کبات

ونوشــيدن آب پر تقال يا آبليمو را كه منجر به توليد

بشــتر بزاق و شسته شــدن طعم تلخ دهان در طول

بيىسىر برىي و سىيى سىيى مى مى در دوران روز مىشـود، فرامــوش نكنند. تلخ كامـــى در دوران روزەدارى، با يوى بد دھان هـــم همراه است. البته اين

سأله موقتى است و مشكل جدى به شمار نمى رود،

مسته مودیی است و هستن جندی به شمار بهی رود. دلیـل آن هم ایــن است که فــرد بــرای ساعتهای طولانی غذا نمی خورد، به همین خاطر بدن به شکل طبیعی در هنگــام مصرفتکردن کربوهیــدرات یا با

مصرف ژیم کم کر بوهندرات، مکانیسم تأمین اترژی

ممرف (زم هم فریوهیدات مکاییم امین ایرز) اسلول هارا طریق متابولیسیم چربی های خجرهای خجرهای بدن انجام می هسد که در تیجه آن اجسام کنونی را کنوزیر اندر (Keton Bodies) می گویند این اجسام کنون به علت حضر در جریان خون و گذار از عریق خونی منابع این می این می این می این این به های تحدیم این ایرز منابع این می می

عناید کننده سول کی بنی رحمه، بیت بری بنا دهان راباعث می شوند. به همین خاطر توصیه می شود. روزداران در روز حداقل دو تا سه بار، بعد از وعدهای سرم، افطار و پیش از خواب، مسواک بزنند و پس از

آن از نخ دندان و دهان شــویه برای جُلو گیری از تَجمع جرم و باکتری هااستفاده کنند استفاده از نمک نیز در

روزەدارانچگونەورزشكنند؟

توصيه پزشکان اين است که افراد در ماه رمضان، سطح ورزش را از نظر شـدت و مـدت کاهش دهند. متخصصان پيشنهادمي کننديکساعت پس از افطار

بهترین زمان برای انجام نمرین های ورزشتی در ماه رمضان است. علی مظاهری زداد معاون آموزشی گروه پزشکی–ورزش دانشــگاه علوم پزشکی ایران معتقد است. «ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد، باکه اگر به

صورت درست و صولی انجام شود، روز دمار را در مقابل صورت درست و اصولی انجام شود، روز دمار را در مقابل خستگی ها و دشــواری های روزه به ویژه در هوای گرم مقاوم تر می کند.» به گفته مظاهری نژاد، ورزش باعث

سوختن چربی های بدن شــده و دُخایــر چُربی بدن را کاهش میدهد، همچنیــن تعادلی میان سوختن

جلو گیریاز تجمع باکتری هابسیار کمک کُ

بهترین زمان برای انجام تمرین های ورز شـــ

تجديد مناقصه شماره م. ع.ب /۳۷-۹۲

شرکت پایاته های نفتی ایران ( سهامی خاص ) در نظر دارد انجام خدمات موضوع مناقصه را با در نظر گرفتن شرایط کلی ذیل و از طریق فراخوان عمومي ارزيابي كيفي مناقصه كران يه پيمانكار واحد شرايط واكذار نمايد: الل | نوع او اخوان: مناقصه عمومي اوزيابي كيفي مناقصه كران / يك مرحله اي

. ۱ نام و تنابی دستگاه هنافسه گزار: تهران - مبدان آرزانتین -ابتدای خیابان بیعنی - پلاک ۲۸ - شرکت پایانه های نفتی ایران (سیامی خاص) چ ا موضوع مناضه: انجام مناقصه بمنظور تامین قطانات و تدمیر اساسی ۴ دستگاه موتورهای اصلی دیزل FUJI مدل L27.58 شاورهای ملکی شر کت پایانه های نقتی ایران د ) نوع و مبلغ تضعین شرکت در منافصه و تضمین حسن انجام نعیدات: تضمین شرکت در منافصه به صورت وجه نقد و یا ضمانت نامه بانکی اضمانت نامه های صادره از سوی موسنات اعتباری غیر باتکی که دارای مجوز لازم از طرف باتک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و مورد تایید کارفرها به ملغ ۲۵۱/۵۶۰ (۲۵۱ ریال در بخش ارزی و مبلغ ۲۹٬۲۰۰٬۰۰۰ ریال در بخش ریالی و همچنین تضمین حسن انجام تعهدات به میزان ۱۰ ٪ بخش ریالی و ۱۰ ٪ در بخش ارزی( در صورت عدم توانایی ارائه خمانت نامه حسن انجام تعدات ارزی، مناقصه کران می توانند معادل ریالی آن را به شرح آگهی تکمیلی مندرج در آدرس www.iotco.ir ارائه نمایند)

امحل، مدت زمان اجرای خدمات و بر آورد کارفرما: محل اجرای پروزه جزیره خارک و مدت انجام قرارداد ۱۸ ماه شمسی و بر آورد تخمینی کارفرما میلغ ۲۲/۱۶۴/۰۷۲ دلار آمریکا (دومیلیون و نهصد و شصت و جهار هزار و هفتاد و دو) دلار آمریکا و مبلغ ۲۲/۱۰۰٬۰۰۰ ۲۲/۱۳ ریال (بیست و جهار میلیارد و جهارصد میلیون ریال ) می باشد

<mark>و) مدت اعتبار پیشتهاد:</mark> مدت اعتبار پیشتهاد از تاریخ ارائه پیشنهاد مالی به مدت سه ماه شمسی که این مدت قابل تمدید تا سی روز دیگر م .) (مان ، عهلت و نشانی دریافت اسناد اوزیابی کیفی

ا. کلیه منافصه کران واجد شرایط می توانند از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۱۴ روز به سایت اینترتی شرکت پایانه های نفتی ایران به آدرس www.iotco.r ( قسمت امور بیمانها) مراجعه و نسبت به دریافت معارها و جداول ارزیابی کیفی مناقصه گران اقدام و ضمن تکمیل، مهر و امضای آنها و المال مینندات مربوطه به همراه سایر استاد، مدارک و گواهینامه های ذکر شده در آگهی و سایت پیش گفته، به کمیته فنی بازرگانی تحویل نمایند. چلین مناقصه کران می توانند جهت رویت آگهی به سایت های http://iets.mprog.ir , WWW. SHANA . IR و n ا. جهت تحویل مدارک (ازائه اصل فرمهای تکمیل شده ارزیابی و مدارک مورد لیاز در این فراخوان به صورت یک فایل PDF شده بر روی یک CD) به آدرس تهران- میدان آرژانتین - اول خیابان بیهقی- روبروی فروشگاه شهروند و باتک سامان- پلاک ۲۸ - شرکت ملی نفت ایران - طبقه همکف به ادری موری میدی در سی - وی جمعی میش روزی بری میشودی بری میشودی بری شرکت پایانه های نفتی ایران- تلفن: ۲۱-۸۸۵۲۲۵۲ - ۲۱- کمینه فنی بازرگانی مراجعه گردد. بدیهی است به عدارک نافتی و مدارکی که به صورت فایل PDE از آنه نمی کردد. توتیب آلو داده نخواهد شد.

کارفرما در رد و یا قبول عدارک مناقصه کران در تمام مراحل اختیار تام خواهد داشت.

روابط عمومي

େତତ

«شهروند»، بررسی می کند نكتههايي كهروزهداران بايد رعايت كنند خطقرمزهاي تغذيهاي 17ساعت روزەدارى

نكرر،سوزش،بیاختیاریوانسدادادراریو تغییررنگ

ان بویژه رنگ خونی باید جدی گرفته شود و مراجعه به پزشک متخصص بابروز این علایم ضروری است.» افطار وسحر چه بخور یم؟

، فع گرسنگی به اندازه رفع تشـــنگی در ماه رمضان

چگونهکمتر تشنهشویم؟

صان غلامر ضا کر دافشار ی است، او به عنوان

اين متخص

مرار ت