

آیا رژیم غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی وجود دارد؟

دکتر سحر اعتماد متخصص بیماریهای داخلی

تغذیه ارتباط قوی با ایمنی بدن و نیز با ریسک ابتلا به عفونت و شدت آن دارد بنابراین مهم است که در طی همه گیری کووید-۱۹ همه به رژیم غذایی و وضعیت تغذیه‌ای خود دقت کنند. خوردن مواد مغذی کافی به عنوان بخشی از رژیم غذایی متنوع برای سلامتی و عملکرد همه سلول‌ها از جمله سلول‌های ایمنی، مورد نیاز است. برخی از الگوهای غذایی می‌تواند بدن را برای حملات میکروبی و التهاب پیش از حد، بهتر آماده کنند ولی در کل یک ماده غذایی واحد محافظت و پهنه‌های ایجاد نمی‌کند و هر مرحله از پاسخ ایمنی بدن به حضور بسیاری از ریزمغذی‌ها نیاز دارد. نمونه‌های از مواد مغذی که برای رشد و عملکرد سیستم ایمنی لازم است شامل ویتامین C و ویتامین D و روی و سلنیوم و آهن و پروتئین شامل اسید آمینه ویتامین است لذا اگر رژیم غذایی کم تنوع و فقیر از ویتامین و مواد معدنی باشد می‌تواند اثر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که رژیم غذایی که شکر تصفیه شده و گوشت قرمز زیاد و میوه و سبزیجات کم داشته باشد، باعث ایجاد آفتنگی در میکرو ارگانیسم‌های روده می‌شود که می‌تواند منجر به التهاب مزمن روده و سرکوب ایمنی شود. به طور کلی میکروبیوم بدن ما یک کلانترها داخل بدن است که از میلیون‌ها میکروارگانیسم و میکروب تشکیل شده است و اکثر آنها در روده زندگی می‌کنند. روده یک محل مهم در فعالیت ایمنی و تولید پروتئین‌های ضد میکروبی است. رژیم غذایی مهم در این که چه نوع میکروارگانیسمی در روده زندگی کند، بازی می‌کند. رژیم غذایی غنی از گیاهان با فیبر بالا همراه مقادیر زیاد میوه و سبزیجات و حبوبات از رشد و نگهداری میکروبیوم‌های روده حمایت می‌کند. برخی از میکروبیوم‌ها مفید بوده فیبر را به اسید چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌کنند. این اسیدهای چرب فعالیت سلول‌های سیستم ایمنی را تحریک می‌کنند و این فیبرها پری بیوتیک نامیده می‌شوند زیرا کار تغذیه میکروارگانیسم‌های مفید روده را به عهده دارند. یک رژیم غذایی که حاوی همه پری بیوتیک و هم پروبیوتیک باشد، مفید است. پروبیوتیک‌ها حاوی باکتریهای زنده مفید هستند و پری بیوتیک‌ها شامل سیر، پیاز، تره فرنگی، مارچوبه، زرد کمر، تره سفید و انواع جلبک‌های دریایی مثل کلرلا و اسپیرولینا می‌باشد. یک قانون کلی خوردن انواع میوه و سبزی و حبوبات مثل لوبیا و نخودفرنگی و عدس برای داشتن رژیم مناسب پری بیوتیک است. کمبود فقط یک ماده مغذی هم می‌تواند پاسخ ایمنی بدن را تغییر دهد. کمبود روی، سلنیوم، آهن، مس، فولات و دیگر ویتامینها مثل A و B6 و C و D و E می‌توانند پاسخ ایمنی را تضعیف کنند. این مواد مغذی با چند روش به سیستم ایمنی کمک می‌کنند به عنوان آنلی آکسیدان یا سلول‌ها محافظت می‌کنند از رشد و فعالیت سلول‌های ایمنی حمایت می‌کنند، به تولید آنتی بادی کمک می‌کنند. شرایطی وجود دارد که در آن یک شخص شاید نتواند غذاهای متنوع بخورد یا جمعیت خاصی که نیاز افزایش یافته به مواد مغذی دارند در این شرایط مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی کم می‌کند که شکاف‌های غذایی پر شوند و پاسخ ایمنی بهبود یابد، حتی مکمل‌های ارزان قیمت هم موثر هستند و نیاز به تهیه انواع گران قیمت نیست. افراد در معرض خطر شامل خانواده‌های کم درآمد، خانم‌های باردار و شیرده، نوزادان و کودکان نوباسالمنندان و افرادی که بیماری مزمن دارند، هستند و افراد مسن یک گروه در معرض خطر ویژه هستند. پاسخ ایمنی و تعداد و کیفیت سلول‌های ایمنی با افزایش سن کاهش می‌یابد و این باعث می‌شود که وقتی فرد مسن به یک بیماری حاد مثل بیماری عفونی مبتلا می‌شود، پیامدهای بدتری داشته باشد. باید توجه کرد که یک سوم افراد مسن در جوامع صنعتی دارای کمبودهای تغذیه‌ای هستند و برخی علل آن اشتها‌ی کم به دلیل بیماری مزمن، افسردگی یا تنهایی و یا عوارض جانبی داروهای است که مصرف می‌کنند، است. یک مولتی ویتامین که نیازهای توصیه شده روزانه را برآورده کند، در این افراد پرخطر می‌تواند استفاده شود. در مورد گیاهان و گیاهان دارویی نیز باید گفت که مطالعات سلولی نشان داده که اکیناسه می‌تواند ویروس آنفلوآنزا را از بین ببرد. به نظر نمی‌رسد که این گیاه بعد ایجاد بیماری، طول مدت آن را کاهش دهد ولی اگر در زمان سلامتی روزانه یک فنجان مصرف شود شاید بتواند در پیشگیری از عفونت ویروسی کمک کند. سبزی‌ها و میوه‌های به نام آلیسین دارد که می‌تواند اثرات ضد ویروسی و ضد میکروبی داشته باشد. دیده شده کسانی که در رژیم غذایی روزانه خود از سیر استفاده می‌کنند، میزان ابتلا به عفونت‌های ویرال در آنها کمتر است. کانتچین موجود در چای سبز می‌تواند از تکثیر ویروس جلوگیری کند و قدرت سیستم ایمنی را افزایش دهد بنابراین می‌توانیم روزانه یک تا دو فنجان چای سبز را به رژیم غذایی مان اضافه کنیم.

آفتاب یزد - **فاطمه مظفری** : قلب از اصلی‌ترین اعضای بدن موجودات زنده است که اگر بد کار کند ممکن است موجب مرگ شود بنابراین بهترین راه رعایت بهداشت قلب است اما متأسفانه بیماری‌های قلبی یکی از بیماری‌های شایع در جوامع امروزی است. بیماری گرفتگی عروق کرونر یا همان " CAD " به عنوان رایج‌ترین نوع از بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود. گاهی اوقات اصطلاحات دیگری نظیر بیماری عروق کرونر قلب یا بیماری ایسکمیک قلب نیز برای CAD در نظر گرفته می‌شوند. در ایران این بیماری شایع‌ترین علت مرگ در بین مردان و زنان می‌باشد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق و دکتر حمیدرضا تقی پور، فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفتگو کرده است.

دکتر قارونی در این‌باره می‌گوید: تنگی عروق کرونر، از جمله بیماری‌های مهم قلبی است که احتمال ابتلا به سکنه قلبی را در افراد افزایش می‌دهد. وی خاطرنشان کرد: عوامل مختلفی در بروز بیماری تنگی عروق کرونر دخیل هستند که مهمترین آنها وراثت و داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری، بالا بودن میزان چربی خون، بالا بودن میزان قندخون و فشارخون و بیماری نقرس که همه این بیماری‌ها نیز از طریق وراثت می‌تواند در فرد وجود داشته باشد. این متخصص قلب و عروق مطرح کرد که به طور کلی بیماری تنگی عروق کرونر در اثر اجتماع پلاکت‌ها در عروق کرونری به وجود می‌آید. به این مشکل تصلب شرایین می‌گویند که موجب بسته شدن جریان خون می‌شود. عروق خونی که در ابتدا نرم و حالت کشسان دارند باریک و سفت می‌شوند و ورود جریان خون به قلب مسدود می‌شود. به دنبال آن به قلب اکسیژن و مواد مغذی نمی‌رسد و نمی‌تواند به خوبی خون را پمپاژ کند. وی بیان کرد: این بیماری به دلیل اینکه رگ‌های عروق کرونر تنگ می‌شوند، باعث بروز علائمی در فرد می‌شود که مشخص‌ترین آن بروز درد در ناحیه قفسه سینه است که اغلب در هنگام انجام فعالیت، عصبانیت، بالا رفتن از پله و یا مصرف غذاهای چرب در فرد مشاهده می‌شود.

دکتر قارونی بیان کرد: در برخی از افراد که تنگی عروق کرونر به صورت مادرزادی وجود دارد با بالا رفتن سن و افزایش چربی علائم بیماری در فرد افزایش می‌یابد و در صورتی که در آزمایشات انجام شده مشخص شود که میزان گرفتگی عروق کرونر بالای ۸۰ درصد است، به مرور علائم بروز سکنه قلبی در فرد مشاهده می‌شود.

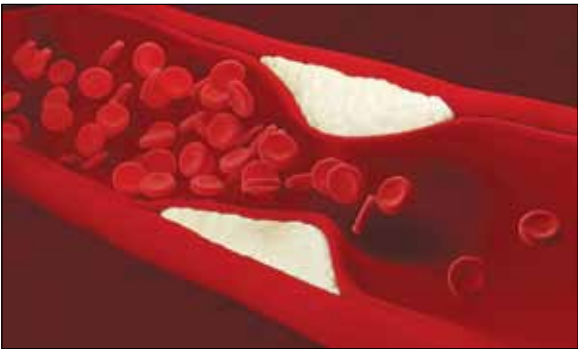
این متخصص قلب و عروق افزود: در این هنگام قسمتی از عضله قلب که از رگ‌های خونی تغذیه می‌کند به دلیل این مشکل از بین رفته و سلول‌های آن می‌میرند که به این حالت سکنه قلبی ناشی از تنگی عروق کرونر گفته می‌شود. وی توصیه کرد: برای پیشگیری از بروز بیماری تنگی عروق کرونر و سکنه قلبی ناشی از این بیماری، افراد باید به اینکه در خانواده شان، پدر یا مادر به این بیماری مبتلا بوده و در زیر ۵۰ سالگی سکنه قلبی کرده‌اند دقت کنند زیرا در اینصورت احتمال ابتلا به این بیماری در آنها بسیار است. دکتر قارونی ادامه داد: مصرف سیگار نیز از جمله عواملی است که احتمال ابتلا افراد را بدون دخالت ژنتیک بالا می‌برد. طبق تحقیقات انجام شده توسط محققان اگر فردی به مدت ۱۰ سال هر روز ۱۰ نخ سیگار بکشد، احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکنه قلبی در آنها سه برابر بیشتر از افراد دیگر است.

این متخصص قلب و عروق می‌گوید: برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری به غیر از بررسی زمینه ژنتیکی، باید عواملی مانند نوع تغذیه، کاهش مصرف چربی‌های پرکلسترول و کنترل میزان قندخون و فشارخون بسیار مفید است و حداقل می‌تواند سبب شود که فرد دیرتر به این بیماری مبتلا شود. وی مطرح کرد: در صورت بروز سکنه قلبی به دلیل گرفتگی شریان‌ها

ارتباط قوی دیابت با بیماری عروق کرونر قلب در زنان

مطالعه جدید نشان می‌دهد نشانگر زیستی جدید مقاومت به انسولین با افزایش ۶۰۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در زنان مرتبط است. به گزارش مهر، محققان برای درک اینکه چه عواملی افراد جوان را در معرض خطر بالاتری از بیماری عروق کرونر قلب زودرس قرار می‌دهد، بیش از ۵۰ عامل خطر را در ۲۴ تا ۲۸ زن مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نشانگان ذکر است زنان را در ۵۵ سال مبتلا به دیابت نوع ۲، ده برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب زودرس روبرو هستند. اثبات شده که مقاومت به انسولین لیپوپروتئین (LIPR)، یک نشانگر زیستی قوی و پیش‌بینی‌کننده است. «سامیا مورا»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «ما متأسفانه شاهد آن هستیم که افراد جوان دچار حمله قلبی می‌شوند، هنگامی که یک فرد جوان دچار یک بیماری قلبی عروقی می‌شود، بر کیفیت زندگی، بهره‌وری و سهم او در جامعه تأثیر خواهد گذاشت.» وی می‌افزاید: «پیشگیری بهتر از درمان است و بسیاری از عوامل خطر بیماری قلبی قابل پیشگیری هستند.» این مطالعه تأثیر سبک زندگی بر سلامت قلب زنان در هر سنی را نشان می‌دهد. «محققان این مطالعه تقریباً ۵۰ نشانگر زیستی مرتبط با سلامت قلب و عروق را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نشانگرهای مانند کلسترول بد (LDL) و هموگلوبین A1C ارتباط بسیار ضعیف‌تری با شروع بیماری عروق کرونر قلب زودرس در زنان کمتر از ۵۵ سال دارند، حال آنکه L.PIR، معیار جدیدتر مقاومت انسولین، ارتباط قوی‌تری با این عارضه دارد. در حالی‌که کلسترول LDL فقط با ۴۰ درصد افزایش خطر ابتلا به CHD در زنان زیر ۵۵ سال مرتبط است، L.PIR شش برابر (۶۰۰ درصد) این خطر را افزایش می‌دهد. با این افزایش شیوع دیابت و عوامل خطر مرتبط با آن و ابتلا زنان بیش از مردان به این بیماری، محققان بر ضرورت ایجاد اقدامات پیشگیرانه مؤثر تأکید می‌کنند.

تنگی عروق کرونر شایع‌ترین بیماری قلبی



دکتر قارونی این بیماری به دلیل اینکه رگ‌های عروق کرونر تنگ می‌شوند، باعث بروز علائمی در فرد می‌شود که مشخص‌ترین آن بروز درد در ناحیه قفسه سینه است که اغلب در هنگام انجام فعالیت، عصبانیت، بالا رفتن از پله و یا مصرف غذاهای چرب در فرد مشاهده می‌شود.

مصرف سیگار نیز از جمله عواملی است که احتمال ابتلا افراد را بدون دخالت ژنتیک بالا می‌برد. طبق تحقیقات انجام شده توسط محققان اگر فردی به مدت ۱۰ سال هر روز ۱۰ نخ سیگار بکشد، احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکنه قلبی در آنها سه برابر بیشتر از افراد دیگر است

دکتر تقی پور، رییسک فاکتورهای بروز بیماری تنگی عروق کرونر عبارتند از داشتن بیماری چربی خون بالا، قند خون بالا، فشارخون بالا، مصرف سیگار و الکل، داشتن سابقه خانوادگی

داشتن رژیم غذایی سالم نیز در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بی‌تاثیر نیست لذا به افراد توصیه می‌شود که از مصرف مواد غذایی چرب و سرخ کردنی تا حد مکان خودداری کرده و مصرف قند و شکر را کاهش دهند

کرونر، فرد در بخش "سی سی یو" باید بستری شود و اقدامات بعدی انجام تست ورزش و آنژیوگرافی و گذاشتن استنت و حتی در برخی موارد انجام عمل جراحی قلب مدنظر قرار گیرد. دکتر قارونی بیان کرد: توصیه ما این است که افراد در صورت مشاهده درد قفسه سینه به پزشک مراجعه کنند تا در صورت ابتلا به بیماری تنگی عروق کرونر یا دارو درمانی و... از بروز سکنه قلبی پیشگیری شود. این متخصص قلب و عروق گفت: همیشه پیشگیری بهتر از درمان است و افراد نباید در دوران کرونا از مراجعه به پزشک هراس داشته باشند زیرا در صورت بروز مشکل، اگر اقدامات درمانی به موقع صورت نگیرد می‌تواند در برخی موارد حتی موجب مرگ بیمار شود.

شریان‌های خون رسان به نام کرونر شناخته می‌شوند

در ادامه دکتر تقی پور در این باره اظهار داشت: شریان‌های خون رسان به قلب به نام شریان‌های کرونر شناخته می‌شوند که وظیفه

رساندن خون، اکسیژن و مواد مغذی را به سلول‌های ماهیچه‌ای قلب به عهده دارند.

وی ادامه داد: شریان‌های کرونر اولین شاخه‌های شریانی جدا شده از شاهرگ آئورت می‌باشند که نهایتاً سه شریان اصلی را می‌سازند که به قلب خون می‌رسانند. سه رگ اصلی بر روی دیواره جلویی، پشتی و سمت راست قلب به سمت پایین حرکت می‌کنند و در مسیر خود شاخه‌های فرعی فراوانی به داخل عضله قلب می‌فرستند.

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق بیان کرد: زمانی که پلاک روی دیواره داخلی رگ‌های قلب قرار می‌گیرد و باعث می‌شود که آن تنگ، سفت و انعطاف ناپذیر شوند و این امر موجب محدود شدن جریان خون به قلب می‌شود و در نتیجه قلب دچار کمبود اکسیژن می‌شود.

وی افزود: اگر به فرد فشار روحی، جسمی یا استرس وارد شود رگ‌های تنگ شده قادر نیستند خون حاوی اکسیژن برای ماهیچه‌های قلب را فراهم کنند. در بعضی موارد وقتی پلاک پاره شود لخته‌های خون ممکن است جریان خون به ماهیچه‌های قلب را مسدود کند که این امر باعث ایجاد حمله قلبی می‌شود.

دکتر تقی پور بیان کرد: اولین علائم ابتلا به بیماری تنگی عروق کرونر، احساس درد در ناحیه قفسه سینه و تنگی نفس است و اگر ادامه یابد و اقدامات درمانی لازم صورت نگیرد شاهد بروز سکنه قلبی در فرد خواهیم بود.

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق ابراز داشت: ریسک فاکتورهای بروز بیماری تنگی عروق کرونر عبارتند از داشتن بیماری چربی خون بالا، قند خون بالا، فشارخون بالا، مصرف سیگار و الکل، داشتن سابقه خانوادگی است. وی مطرح کرد: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تنگی عروق کرونر افراد باید میزان چربی و قندخون خویش را کنترل کرده و فشارخون نرمالی داشته باشند.

دکتر تقی پور اضافه کرد: داشتن رژیم غذایی سالم نیز در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بی‌تاثیر نیست لذا به افراد توصیه می‌شود که از مصرف مواد غذایی چرب و سرخ کردنی تا حد مکان خودداری کرده و مصرف قند و شکر را کاهش دهند.

این متخصص افزود: در صورت داشتن سابقه ژنتیکی ابتلا به بیماری تنگی عروق کرونا می‌توان با انجام ورزش، رژیم غذایی سالم و عدم مصرف سیگار، امکان ابتلا به این بیماری را از بین برد یا دیرتر به این بیماری مبتلا شد.

وی خاطرنشان کرد که به طور کلی افرادی که میزان تنگی عروق کرونر آنها زیر ۵۰ درصد باشد در آنها علائم خاصی مشاهده نمی‌شود و نیاز به درمان خاصی نیست اما در صورتی که میزان گرفتگی عروق کرونر بالای ۵۰ درصد باشد باید درمان‌های خاص مانند انجام تست ورزشی، آنژیوگرافی و در نهایت جراحی توسط پزشک متخصص انجام شود.

همیشه درد قفسه سینه ناشی از بیماری قلبی نیست

دکتر تقی پور عنوان کرد: همیشه درد ایجاد شده در قفسه سینه ناشی از بروز بیماری قلبی نیست و در برخی موارد امکان دارد که به دلیل مشکلات گوارشی و ویرویی ایجاد شده باشد که پزشک با گرفتن یک نوار قلب ساده و در صورت نیاز اسکن متوجه بیماری فرد خواهیم شد.

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق در پایان گفت: همیشه پیشگیری بهتر از درمان است اما اگر خودتان یا یکی از نزدیکانتان احساس ناراحتی در قفسه سینه و به دنبال آن تنگی نفس، تپش قلب، سرگیجه، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، تعرق شدید داشت سریع با اورژانس تماس بگیرید تا از بروز سکنه قلبی و مشکلات دیگر جلوگیری شود.

آگهی عمومی ارزیابی کیفی ۹۹/۳۵

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در نظر دارد خرید، حمل، نصب، راه اندازی و آموزش یک دستگاه سونوگرافی برتایل و یک دستگاه اکوکاردیوگرافی برتایل مورد نیاز بهداشت و درمان اهواز را از طریق برگزاری مناقسه عمومی دو مرحله ای (پس از انجام ارزیابی کیفی مناقسه گران) از فروشندگان واجد شرایط خریداری نماید.

سایر شرایط مناقسه:

- ۱- نحوه دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد ارزیابی کیفی در سایت WWW.PIHO.IR (سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت) جهت تهیه و تکمیل و ارسال اسناد درج می گردد.
- ۲- مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده ارزیابی کیفی: مناقسه گران حداکثر تا ۱۵ روز پس از درج آگهی توییت دوم، اسناد ارزیابی را تکمیل و به همراه مستندات مورد نیاز و نامه درخواست شرکت در مناقسه با ذکر شرح و محل اجزای کار به آدرس: تهران - میدان ولیعصر (عج) - خیابان کریمخان زند - خیابان به افروز - پلاک ۲۷ - سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت - طبقه ۳ - امور پیمان ها تحویل و در صورت نیاز به هر گونه اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۰۲۷۷۷۷۷۷۷، ۸۳۳۰۱۵۳، ۸۸۸۹۲ تماس حاصل نمایند.

شناسه آگهی: ۱۰۸۰۸۵۷

روابط عمومی سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت
www.shana.ir
www.pih0.ir

فراخوان ارزیابی کیفی مناقسه گران (عمومی دو مرحله ای)
شماره آگهی مناقسه: ۹۹ / ۱ / ۴۴

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد کالای موضوع مناقسه جدول ذیل را با مشخصات و شرایط کلی مشروحه از طریق مناقسه عمومی دو مرحله ای از سازندگان و تامین کنندگان معتبر خریداری نماید.

ردیف	شماره مناقسه	شرح UKS	تعداد اقسام	میلغ ضمانتنامه	حداقل امتیاز ارزیابی کیفی	برنامه زمانبندی مراحل مناقصت
۱	۰۱-۹۰-۹۳۳۲۲۵۷/ G ۴۰	CHECK VALVE	۱۳	۴۶۵/۹۵۰/۰۰۰ ریال	۶۰	از طریق سامانه تداکارت
۲	۳۸-۹۰-۹۹۵۱۰۰۰۰۲/ G ۱۱	PLATES A-PAN Gr.C THK ۱۰mm	۱	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۶۰	الکترونیک دولت (ستاد) باهور
۳	۳۸-۹۰-۷۹۸۷۶۰۰۰۵۵/ S ۰۴	CARBON RASCHING RING	۱	۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۷۰	شعاف اطلاع رسانی می شود.
۴	۳۸-۹۰-۷۹۹۰۳۰۰۰۰۷/ G ۰۶	CONDENSER TUBE	۱	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۶۵	
۵	۴۰-۹۰-۹۹۵۲۴۰۰۰۲/ G ۱۳	مجموعه دستگاه اولیه بر دستی و هیدرولیک صنعتی	۲	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۷۰	

شرکت پالایش نفت آبادان در نظر دارد مناقسه های مشروحه ذیل را از طریق سامانه تداکارت الکترونیک دولت (ستاد) برگزار نماید. مناقسه گران می توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با آدرس: تهران - میدان ولیعصر (عج) - خیابان کریمخان زند - خیابان به افروز - پلاک ۲۷ - سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت - طبقه ۳ - امور پیمان ها تحویل و در صورت نیاز به هر گونه اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۰۲۷۷۷۷۷۷۷، ۸۳۳۰۱۵۳، ۸۸۸۹۲ تماس حاصل نمایند.

تجدید آگهی فراخوان مناقسه عمومی دو مرحله ای
شماره مناقسه عمومی: ۹۹/۰۷/م/خ/۹۹
شرح تقاضا: مولد برق اضطراری

شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون در نظر دارد کالای مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقسه عمومی دو مرحله ای تهیه نماید. لذا با توجه به الزام درج مناقصت در سامانه ستاد ایران مناقسه گران میبایست اسناد مناقسه را در مهلت تعیین شده از سامانه ستاد ایران (www.setadiran.ir) دریافت نموده و تا قبل از پایان مهلت ارسال اسناد مناقسه ارزیابی کیفی از طریق مدارک اعلام شده در اسناد مناقسه بارگذاری نمایند. در غیر اینصورت مدارکی که به صورت فیزیکی ارسال شده و در سامانه ستاد ایران بارگذاری نشده باشند مورد بررسی قرار نخواهد گرفت و مناقسه گر از روند مناقسه کنار گذاشته می شود.

مدارک استنادی جهت تولید داخل داخل آگهی مورد نظر میبایست از سازندگان داخلی تعیین گردد. مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفی (طبق فرم ارزیابی کیفی اسناد مناقسه):

- ۱- آخرین صورتهای مالی تایید شده (سهال آخر) به هر ا اظهارنامه ویزنامه و فیشهای پرداخت
- ۲- لیست قطعی ۳- قرارداد های مرتبط با موضوع مناقسه به همراه حسن انجام کار
- ۴- تایید پرسنل و تصویر مدارک تحصیلی پرسنل کلیدی ۴- مدارک ارزیابی ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- ۵- مبلغ برآورد مناقسه: ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با اعتبار ۶ ماهه
- ۶- نوع و مبلغ تضمین: ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرح UKS

ردیف	شرح UKS	تعداد	واحد
۱	SYNCHRONOUS GENERATORS; PRIME MOVER; DIESEL ENGINE ACCORDING STANDARD IPS-M-PM-۱) ۲۹۰) IPS-M-EL-۱۳۸	۵	ST
۲	طبق مشخصات و تعداد ذکر شده در اسناد مناقسه		

برای دریافت اطلاعات تکمیلی به سایت های ذیل مراجعه شود. آدرس سایت: <http://www.setadiran.ir>

شماره مجوز ۶۲۸۰-۱۳۹۹

شماره مجوز ۶۲۷۲-۱۳۹۹