این مواد غذایی را در دوران نقاهت کرونا بخورید

در دوره ابتلا به ویروس کرونا، اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوءتغذیه افزایش می‌یابد و لازم است بهبود یافتگان به‌ویژه افراد آسیب‌پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و غیره تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند.

به گزارش ایرنا، در دوران نقاهت ویروس کرونا، اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت‌ها، ویتامین‌ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می‌شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریع‌تر سلامتی می‌شود. همچنین ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل‌های ابلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می‌شود.

کمبود خواب شبانه نیز تأثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول‌های ایمنی می‌شود.

برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کرونا، تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب) و آب سبزی‌های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه‌فرنگی)، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی، مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و آش‌های سبک مانند‌اش برنج،اش جو،اش سبزیجات ضروری است.

براساس این گزارش، مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن) یا سبزیجات آب‌پز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی‌های لازم، استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، برگ‌های تیره‌رنگ کاهو، اسفناج و برای بیمارانی که در دوران نقاهت کرونا به سر می‌برند لازم است.

این بیماران ضرورت دارد از منابع غذایی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن مانند مرکبات و سبزیجات سبزرنگ مانند فلفل دلمه‌ای (به‌ویژه آب تازه میوه‌ها و سبزی‌ها) یا آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می‌شود، مواد پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت‌کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و خشکبار حداقل دو وعده در روز، منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای همچون برنج، سیب‌زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه و روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه‌دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش سرخ کردن) مصرف کنند.

استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه، زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن، اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد، اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری‌شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست و مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان‌وعده برای تامین بهتر انرژی و ریزمغذی‌های مورد نیاز برای دوران نقاهت کرونا باید مورد توجه قرار گیرد.

آتش‌سوزی مهیب در انبار تفکیک و بازیافت مواد پلاستیکی

آتش‌سوزی گسترده در انبار تفکیک و بازیافت مواد پلاستیکی واقع در جاده ورامین، خسارت مالی زیادی بر جای گذاشت.

کارگران یک انبار واقع در جاده ورامین، بعد از محله قلعه نو، انتهای خیابان لوله گاز در ساعت ۰۸:۲۰ دقیقه دیروز با سامانه ۱۲۵ تماس گرفتند و از وقوع آتش‌سوزی در داخل این انبار خبر دادند که ستاد فرماندهی این سازمان پس از دریافت اطلاعات بی‌درنگ آتش‌نشانان ایستگاه‌های ۹ و ۸۶ به همراه خودروهای پشتیبانی را به محل حادثه اعزام کرد.

جعفر شکرانه مهربانی رئیس ایستگاه ۸۶ آتش‌نشانی تهران در این باره گفت: محل حادثه انباری به وسعت ۸۰۰ متر مربع با کاربری تفکیک و بازیافت مواد پلاستیکی بود که قسمت سرپوشیده آن به وسعت ۲۰۰ متر مربع طعمه آتش‌سوزی شد.

وی افزود: براثر شدت آتش‌سوزی، شعله‌های آتش به محوطه بیرونی انبارنیز سرایت کرد و مقادیر زیادی از مواد بازیافتی دچار آتش‌سوزی شد.

شکرانه مهربانی ادامه داد: شدت آتش‌سوزی به حدی بود که شعله‌های آتش و دود ناشی از آن از فاصله دور کاملا دیده می‌شد.

وی تصریح کرد: با توجه به حجم زیاد شعله‌های آتش و مواد سوختنی در محوطه این انبار، آتش‌نشانان با رعایت موارد ایمنی و پس از مجهز شدن به دستگاه تنفسی، اقدام به قطع جریان برق و گاز این انبار کرده و با استفاده از چندین رشته لوله آبدهی به مقابله با شعله‌های آتش پرداخته و موفق شدند این آتش‌سوزی را پیش از گسترش بیشتر مهار و خاموش کنند.

رئیس ایستگاه آتش‌نشانی اظهار داشت: خوشبختانه در این حادثه هیچ یک از کارگران دچار مصدومیت نشدند و آتش‌نشانان نیز پس از خاموش کردن کامل شعله‌های آتش، موارد ایمنی انبارداری و نیز نحوه صحیح نگهداری این گونه مواد پلاستیکی و بازیافتی را متذکر شدند.

جان باختن ۴ کارمند میراث فرهنگی در سانحه رانندگی نیک‌شهر

چهار کارمند وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بامداد دیروز دوشنبه ۲۱ مهر حین اجرای مأموریت در سانحه تصادف در محور نیک‌شهر به چابهار در استان سیستان و بلوچستان جان خود را از دست دادند.

به گزاش ایلنا، ابوالفضل عبیدی و محسن شیخ الاسلامی دو تن از کارشناسان معاونت میراث‌فرهنگی که روز یکشنبه برای مأموریت کاری به استان سیستان و بلوچستان سفر کرده بودند، به‌همراه محمدرضا سندگل مدیر روابط‌عمومی اداره‌کل استان و نیز امین چاجی از همکاران ترابری و راننده این خودرو بامداد دیروز در یک سانحه رانندگی درگذشتند.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی سیستان و بلوچستان گفت: دو کارشناس معاونت میراث‌فرهنگی به‌همراه مدیر روابط‌عمومی استان، برای بازدید از بناهای تاریخی روز یکشنبه به سمت زابل و سپس ایرانشهر رفتند که متأسفانه صبح دوشنبه در محور نیکشهر به چابهار تصادف کرده و درگذشتند.

علیرضا جلالزایی گفت: درگذشت این کارکنان باسابقه و خوب وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی ضایعه بزرگی برای ماست به خانواده‌های این عزیزان و پرسنل این وزارتخانه تسلیت عرض می‌کنم و از درگاه خداوند منان برای بازماندگان طلب صبر دارم.

کرونا و آزمایش ۹ میلیون نفر در شرق چین

پس از ۵۱ روز عاری بودن از ویروس کرونا، تعدادی از شهروندان شهر چینگ دایو در استان شاندونگ واقع در شرق چین به این بیماری مبتلا شده‌اند و به دنبال آن دولت محلی اعلام کرده است همه ۹ میلیون نفر ساکن این شهر باید تحت آزمایش کرونا قرار گیرند.

به گزارش ایرنا به نقل از کمیسیون بهداشت محلی، از روز یکشنبه به این طرف دستکم ۹ مورد بدون علایم کرونا در این شهر شرقی چین شناسایی شدند که باعث واکنش اضطراری و فوری مسئولان شده و بسیاری از افراد مرتبط با آنها شناسایی و تحت آزمایش قرار گرفته‌اند.

ماجرا از یک بیمارستان محلی در این شهر آغاز شد که مخصوص درمان و نگهداری بیماران کرونایی بوده که از کشورهای دیگر به چین بازگشته بودند. اولین موارد این بیماری مربوط به کسانی است که به دلیل بیماری‌های عفونی و ریوی نظیر سل به این بیمارستان مراجعه کرده بودند.

گزارش کمیسیون بهداشت منطقه حاکی است که بیش از ۱۵۰ هزار نفر از پزشکان و پرستاران و کادر درمانی و خدمه این بیمارستان مورد آزمایش قرار گرفته‌اند که نتیجه آزمایش همه آنها منفی بوده است.

همچنین آزمایش‌ها در پنج منطقه شهر آغاز شده است و تا الان هزاران نفر آزمایش داده‌اند که بیشتر آنها نتیجه منفی داشته است. با این حال قرار است ظرف ۵ روز کل ۹ میلیون نفر ساکن این شهر شرقی چین تحت آزمایش کرونا قرار گیرند.

از هم‌اکنون محدودیت‌های جدید برای ورود و خروج به این شهر ساحلی که از مقاصد گردشگری به حساب می‌آید در نظر گرفته شده است. همزمان به تمام مردم در شهرها و استان‌های دیگر چین پیام‌هایی از طریق تلفن‌های هوشمند ارسال شده است مبنی بر اینکه اگر از روز ۲۷ سپتامبر به این طرف به چینگ دایو سفر کرده‌اند باید فورا خود را معرفی کنند.

کارشناسان کمیسیون بهداشت این شهر گفته‌اند که براساس معیارهای چین در مورد خطرات منطقه‌ای ویروس کرونا، فعلا موارد معدود است و خطر جدی شهر را تهدید نمی‌کند و فقط نزدیک به ۱۳۲ نفر با این ۹ نفر در ارتباط بوده‌اند.

تحقیقات متخصصان حاکی است که موارد نخست مربوط به بخش‌های بیمارستان ریوی شهر است، جایی که بیماران کووید ۱۹ که از خارج از کشور آمده‌اند به طور جداگانه تحت درمان قرار می‌گیرند.

اکنون بیمارستان خدمات پزشکی را برای افرادی غیر از مبتلایان به کرونا به حالت تعلیق درآورده است.

نتایج آزمایش اسید نوکلئیک بر روی سه بیمار بدون علامت روز شنبه و نیز نتایج آزمایشات پیگیری در روز یکشنبه مثبت بود و این افراد تحت نظارت پزشکی قرار دارند. به دنبال این قضایا بیمارستان‌ها، ساختمان‌های مسکونی و سایر مکان‌هایی که بیماران در آن زندگی و کار می‌کردند، ضد عفونی شده‌اند. از پکن پایتخت چین نیز خبر می‌رسد که یک فرد ۲۲ ساله که بتازگی از پاکستان بازگشته بود به کرونا مبتلا شده است و با ۲۲ نفر دیگر در ارتباط بوده که همه آنها شناسایی شده‌اند.

تاکنون گزارشی از شیوع بیماری در پایتخت منتشر نشده است. با این حال به همه ساکنان پایتخت نیز اعلام شده است در صورتی که در طول تعطیلات ۸ روزه طلایی (روز ملی - اول اکتبر) به چینگ دایو سفر کرده اند، فورا جزییات سفر و ارتباطات با افراد دیگر را اعلام کرده و تحت آزمایش کرونا قرار گیرند.

این در شرایطی است که دولت چین از طریق وضع قوانین قرنطینه بسیار سنگین و تدابیر بسیار محدودکننده در طول چند هفته گذشته، موفق شد کل کشور را از همه گیری بیشتر به کرونا مصون نگه داشته شده و کسب و کارها را سر گرفته و دانش‌آموزان را به مدارس بازگرداند.

دستگیری جاعلان عناوین دولتی در تهران

جاعلان عناوین دولتی با تلاش ماموران مرکز عملیات پلیس امنیت عمومی تهران که با افتتاح شرکت خرید و فروش خودرو ۳۰ میلیارد ریال از شهروندان کلاهبرداری کرده بودند، دستگیر شدند.

به گزارش پایگاه خبری پلیس، هفته گذشته خبری مبنی بر فعالیت غیرقانونی شرکتی دریافت شد که بررسی اولیه نشان از این داشت، دو فرد که مدعی سمت در دستگاه‌های دولتی هستند با افتتاح شرکت خرید و فروش خودرو با استفاده از سربرگ‌های جعلی مبالغی را از شهروندان به بهانه خرید خودرو به قیمت دولتی دریافت کرده‌اند.

ماموران مرکز عملیات پلیس امنیت عمومی تهران بررسی تکمیلی موضوع را در دستور کار قرار دادند و به محل شرکت در حوالی خیابان جلال آل احمد اعزام و در بررسی‌های پلیسی و پایش‌های اطلاعاتی مشخص شد که خبر صحت دارد.

در ادامه هویت دو تن از اعضای اصلی این شرکت شناسایی شد و با هماهنگی‌های قضائی دوازدهم مهر ماه اکیپی از ماموران مرکز عملیات پلیس امنیت عمومی به آدرس اعلامی اعزام و موفق شدند هر دو متهم اصلی پرونده را دستگیر و تعداد زیادی تجهیزات و سربرگ‌های دولتی جعلی کشف کنند.

در این رابطه تاکنون سه تن از مال باختگان شناسایی و کارشناسان ارزش ریالی اموال کلاهبرداری شده را ۳۰ میلیارد ریال برآورد کرده‌اند.

هر دو متهم پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قضائی به دادسرا معرفی شدند و شرکت جعلی با دستور قضائی پلمب شد.

کاخ گچسر موزه می‌شود

مدیرکل میراث‌فرهنگی استان البرز گفت: در پی رایزنی با مالک خصوصی کاخ گچسر، مقرر شد مرمت و بازسازی این بنای تاریخی به‌زودی آغاز و با تغییر کاربری، به موزه تبدیل شود.

به‌گزارش خبرگزاری مهر، فریدون محمدی مدیرکل میراث‌فرهنگی استان البرز گفت: به‌زودی با معرفی پیمانکار و بررسی طرح مرمتی و ابلاغ آن از طرف این اداره‌کل، پروژه مرمت و بازسازی کاخ گچسر با هزینه بخش خصوصی و مالک آن آغاز خواهد شد. کاخ گچسر با داشتن پنجره‌های بلند، گچبری و شومینه‌های زیبا و ارتفاع سقف بیش از سه متر در روستایی به همین نام، در جاده چالوس واقع شده است.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی البرز با اشاره به اینکه کاخ گچسر در تاریخ ۱۰ دیماه ۱۳۸۱ با شماره ۶۵۷۵ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است، اعلام کرد: در سال ۱۳۱۷ هم‌زمان با احداث تونل کندوان، پهلوی اول دستور ساخت این کاخ را در روستای خوش آب و هوای گچسر صادر کرد تا بتواند از نزدیک بر روند ساخت تونل نظارت داشته باشد.

کشته و زخمی شدن ۶ تروریست در عملیات موفق سپاه در کامیاران و مریوان

روابط عمومی قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع) نیروی زمینی سپاه در اطلاعیه‌ای از دو عملیات موفق رزمندگان این قرارگاه علیه گروهک‌های تروریستی در کامیاران و مریوان طی هفته جاری خبر داد و اعلام کرد: در این عملیات‌ها سه تروریست به هلاکت رسیده و سه تن دیگر زخمی شدند.

به گزارش ایسنا به نقل از سپاه نیوز؛ روابط عمومی قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع)نیروی زمینی سپاه در اطلاعیه‌ای اعلام کرد:

با اشراف اطلاعاتی و اقدامات پیچیده عملیاتی رزمندگان قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع) در هفته جاری، طی دو عملیات موفق رزمندگان قرارگاه علیه عناصر ضد انقلاب و گروهک‌های تروریستی در مناطق کامیاران و مریوان، سه تن از تروریست‌ها به هلاکت رسیده و سه تن دیگر از آنان زخمی شدند که یک نفر از آنان توسط رزمندگان قرارگاه دستگیر شد.

در این عملیاتها مقادیر زیادی سلاح، مهمات و تجهیزات ارتباطی تروریست‌ها توسط رزمندگان قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع) کشف و ضبط شد.

بنا بر اعلام روابط عمومی قرارگاه حمزه سیدالشهدا(ع) تروریست دستگیر شده از اتباع بیگانه است.

سردار رحیمی: انهدام ۶ باند مواد مخدر طی ۷۲ ساعت

رئیس پلیس تهران گفت: طی ۷۲ ساعت گذشته ۶ باند مهم مواد مخدر منهدم و بیش از ۲ تن مواد مخدر کشف شد.

به گزارش خبرنگار ما، سردار حسین رحیمی رئیس پلیس تهران در هفتمین طرح ظفر پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران اظهار کرد: ۱۹۶ حکم قضائی را برای قاچاقچیان عمده و خرده فروشان مواد مخدر اخذ کردیم و در این مرحله از طرح طی ۷۲ ساعت گذشته ۶ باند مهم مواد مخدر منهدم و ۲ تن و ۱۹۴ مواد مخدر کشف شد.

وی افزود: ۲۴ قاچاقچی عمده دستگیر شدند و هزار و ۲۶۳ خرده فروش مواد مخدر هم دستگیر شوند.

رئیس پلیس تهران ادامه داد: همچنین تعداد زیادی از منازل که به محل خرید و فروش مواد مخدر بود شناسایی و ۱۱ باب از این منازل پلمب شدند.

سردار رحیمی بیان کرد: ۱۱ نفر از اراذل و اوباش که در امر توزیع و فروش مواد مخدر فعالیت داشتند دستگیر شدند و ۳۸ دستگاه خودرو و موتورسیکلت از این افراد توقیف شد.

وی بیان کرد: از ابتدای سال تا کنون حدود ۱۷ تن مواد مخدر را کشف کردیم و ۱۷ باند بزرگ مواد مخدر منهدم شدند. یکی از باندهای بزرگ توانسته بود ۷۴۰ کیلو انواع مواد مخدر را وارد پایتخت کرده بود که با هوشیاری پلیس مبارزه با مواد مخدر پایتخت ۴ نفر اصلی این باند دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی تهران گفت: باند دیگری ۲۱۰ کیلوگرم مواد مخدر در پایتخت وارد کرده بود که این افراد را هم دستگیر شدند، باید اعلام کنم طرح‌های مبارزه با مواد مخدر پلیس تهران همچنان ادامه دارد.

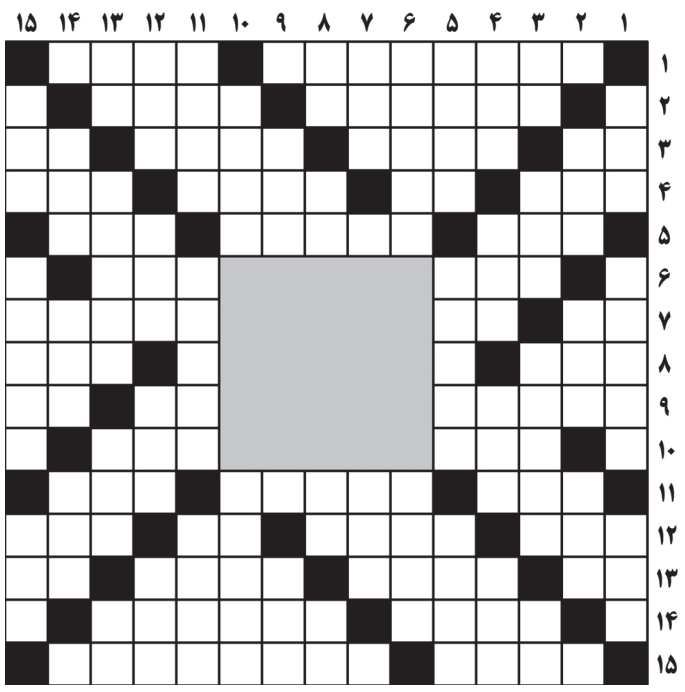
جدول ۷۱۷۶

افقی :

۱ - ماه قمری - سریعتر ۲ - شب زنده داری - بیابان ۳ - رود - دارای خالهای سیاه وسفید - نشستن - عصاره کنجد ۴ - نخوت - صد متر مربع - آشوب - صد و یازده ۵ - نقص - واحد دو ارتفاع که یکی دو برابر دیگری باشد - ستاره ۶ - میدانی در تهران - خوشگل ترکی ۷ - پول ژاپن - فوم بی ته - فقر ۸ - روده - نرم ۹ - بخش زیبای گل - گه برعکس - ابر رقیق ۱۰ - قسمتی از پا - بلندترین نقطه ۱۱ - دیو قصه ها - بی دین - چیز ۱۲ - نیر وارونه - همراه داماد - مخفف آتش - نوعی صدف ۱۳ - عدد منفی - لقب حضرت علی - مقیم - یازده ۱۴ - هافبک بارسلونا - ملخ دریایی ۱۵ - زینت پدر - تابلویی از جورجونه

عمودی :

۱ - صمغ - فراش - نوعی ماشین ۲ - خو - کفش اسب - فریاد ۳ - دریا - محاسن صورت - گل همیشه بهار - تالاب ۴ - پسوند شباهت - جغد - واحد شمارش کاغذ - آرزومند ۵ - کتابی از لرد بایرون نویسنده انگلیسی - هالو ژن - کاستی ها ۶ - بازگشت به عقب - شیوه زندگی اشراف بریتانیا ۷ - بلندی آسمان - شهر ابراهیم ۸ - روستا - صنم - بله بیگانه - راه میانبر ۹ - صیقل - برابر ۱۰ - مارکی بر خودروهای سنگین - مدرسه ای ۱۱ - هزارو صدو یازده - کنوز - خوش اندام ۱۲ - یک ششم چیزی - پیش - اگر دیوار موش دارد موش هم این را دارد - مردم قرآنی ۱۳ - شهر مذهبی - بزرگ شمردن - سپاه - جدید ۱۴ - کامل و تمام - سنگ انداختن - شهری در آلمان ۱۵ - سستی و نرمی - اشاره جمع به نزدیک - مقام و منزلت



حل جدول ۷۱۷۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	■	ن	ا	م	ه	ن	ک	ا	ر	■	ک	ر	ف	ش	■
۲	ر	■	م	ش	ر	ق	ی	ن	■	س	ل	و	ل	■	م
۳	ک	چ	■	ا	ا	ا	ا	■	ت	ر	ا	م	■	د	ر
۴	ل	ن	ک	■	ش	ل	■	د	ی	ب	ه	■	س	و	ک
۵	■	ک	ل	ه	■	ه	ت	ا	ک	ی	■	ن	ک	ا	■
۶	م	■	ر	ی	ک	■	■	■	■	■	ن	ی	ک	■	د
۷	ج	م	■	ز	و	■	■	■	■	■	ب	ا	ش	ل	ق
۸	س	ن	ک	■	ر	■	■	■	■	■	و	■	ی	ن	ی
۹	م	ا	ل	و	ف	■	■	■	■	■	د	ز	■	د	ق
۱۰	ه	■	ل	ب	و	■	■	■	■	■	ن	ر	خ	■	ه
۱۱	■	د	ع	ا	■	ا	ص	ا	ب	ت	■	ه	س	ه	■
۱۲	د	و	ل	■	م	و	ر	خ	■	ا	ق	■	ی	م	ن
۱۳	ر	د	■	م	ن	ا	ع	■	س	ل	ی	ا	■	ت	ت
۱۴	م	■	ا	ذ	ا	ن	■	ت	ا	ی	م	ی	ر	■	ن
۱۵	■	ا	س	ل	و	■	ب	ا	غ	م	ت	ر	و	ک	■

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

نوبت دوم

شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر

شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را به شرح ذیل، به استناد قانون برگزاری مناقصات ، از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای از محل"اعتبارات داخلی " با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید .کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا تقاضا می شود پس از نشر آگهی , به سامانه فوق مراجعه و پس از طی مراحل مندرج در سامانه , اقدام به شرکت در مناقصه نمایند و پیمانکاران می بایست جهت شرکت در مناقصه، اسناد را از طریق سامانه مذکور بارگذاری و نسبت به ارسال پاکات الف (به صورت فیزیکی) در تاریخ مقرر به شرکت توزیع استان بوشهر که الزامی می باشد، اقدام نمایند. ضمنا علاوه بر ارائه اسناد مناقصه در سامانه بصورت الکترونیکی، در صورت برنده شدن ارسال اصل پاکات (ب ، ج) به آدرس شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر الزامی می باشد.

***محل تحویل اسناد مناقصه: امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر- تلفن :۳۱۲۸۲۲۰۳-۳۱۲۸۲۲۰۴-۰۷۷ *به پیشنهادهای فاقد امضا, مشروط, مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت و ساعت مقرر در فراخوان واصل می شود, مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات و جزییات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. *مبلغ خرید اسناد : ۵۰۰,۰۰۰ ریال در وجه شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر به شماره حساب ۰۱۰۲۹۷۳۳۰۵۰۰۲ بانک صادرات شعبه میدان امام (ره). *هزینه درج آگهی با برنده مناقصه می باشد. *پیمانکارانی حائز شرایط می باشند که دارای حداقل رتبه ۵ نیرو از سازمان مدیریت برنامه و بودجه کشور و دارای گواهی صلاحیت ایمنی از اداره کار تعاون و رفاه اجتماعی باشند. *زمان فروش اسناد مناقصه: ۹۹/۰۷/۲۳ الی ۹۹/۰۷/۳۰**

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	کد فراخوان سامانه ستاد	مبلغ تضمین ریال (ضمانت نامه بانکی معتبر)	تاریخ و ساعت ارسال پاکات از طریق سامانه	تاریخ و ساعت بازگشایی پاکات مناقصه از طریق سامانه
۱	۹۹/۴۷ م ن	نیرورسانی، احداث، اصلاح و بهینه سازی شبکه های توزیع نیروی برق، شامل تهیه مصالح، نصب و احداث شبکه پروژه اعتبارات داخلی شهری و روستایی، فاز اول سال ۱۳۹۹ مدیریت برق گناوه	۲۰۹۹۰۰۱۴۴۳۰۰۰۰۱۸	۱,۳۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۹۹/۰۸/۱۷ ساعت ۹:۳۰	۱۳۹۹/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰
۲	۹۹/۵۲ م ن	نیرورسانی، احداث، اصلاح و بهینه سازی شبکه های توزیع نیروی برق، شامل تهیه مصالح، نصب و احداث شبکه پروژه اعتبارات داخلی شهری و روستایی، فاز اول سال ۱۳۹۹ مدیریت برق امور ۳ بوشهر	۲۰۹۹۰۰۱۴۴۳۰۰۰۰۲۰	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۹۹/۰۸/۱۷ ساعت ۹:۳۰	۱۳۹۹/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰:۳۰

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان بوشهر