چهارماده غذایی مفید برای سلامت مردان

آجیل

آجیل‌ها مملو از پروتئین، فیبر و چربی‌های ضروری است که می‌تواند به کاهش عوارض ناشی از افزایش سن در مردان کمک کند.

قارچ

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قارچ به مبارزه با رادیکال‌های آزاد مضر و کاهش خطر بیماری‌های قلبی در مردان کمک می‌کند.

ماهی

امگا ۳ موجود در ماهی قزل‌آلا می‌تواند به افزایش کلسترول خوب که از نظر ژنتیکی در اکثر مردان پایین است، کمک کند.

گوجه‌فرنگی

لیکوپن، آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه‌فرنگی است که مانع بروز سرطان پروستات در مردان می‌شود.

یادداشت

دکتر طیب قدیمی | فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

چهارشنبه‌سوری یک جشن پرعارضه

به‌طور معمول، سوختگی‌های روز چهارشنبه‌سوری، ناشی از حوادث ترقه‌بازی و انفجار مواد آتش‌زاست. این سوختگی‌ها در شرایطی اتفاق می‌افتد که فرد ممکن است خود عامل این حوادث باشد یا حتی قربانی بی‌گناهی باشد که در مکان‌های مختلف با این مواد روبه‌رو شود.

انفجار مواد آتش‌زا می‌تواند موجب سوختگی‌هایی با درجات مختلف از آسیب شود و در کنار آن آسیب‌های تروماتیک ناشی از انفجار نیز به‌وجود آید. سوختگی‌های ناشی از انفجار علاوه بر سوختگی‌های معمولی، ممکن است همراه با آسیب‌های داخلی و عمیق‌تر به اعضای مختلف بدن باشد.

این انفجارها می‌تواند آسیب‌های وسیع‌تری را در پی داشته باشد. در این نوع حوادث به‌دلیل تماس نزدیک با مواد آتش‌زا و انفجار، شدت آن می‌تواند افزایش یابد. انفجارها و سوختگی‌ها می‌توانند آسیب‌های بیشتری به نقاط حساس بدن از جمله صورت، دست‌ها، چشم‌ها و پوست وارد کنند. سوختگی‌های ناشی از انفجار به‌دلیل آسیب‌های درونی و تروماتیک می‌تواند آسیب‌های شدیدی به اعضای داخلی بدن وارد کند. این آسیب‌ها می‌تواند علاوه بر سوختگی، منجر به تخریب اندام‌ها و از بین رفتن بخشی از اعضا شود.

هر سال مشابه این حوادث اتفاق می‌افتد و بیمارستان‌ها معمولا با موارد سوختگی و آسیب‌های دست و صورت مواجه هستند.

به‌طور مشخص در تهران بیمارستان‌هایی مانند بیمارستان حضرت فاطمه(س) و بیمارستان شهیدمطهری پذیرای افرادی هستند که به‌دلیل انفجار مواد آتش‌زا و سوختگی‌های ناشی از آنها به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند.

درمان سوختگی‌های چهارشنبه‌سوری به‌دلیل ترکیب سوختگی و انفجار و آسیب‌های تروماتیک ناشی از آنها بسیار پیچیده‌تر از سوختگی‌های معمولی است. در این شرایط احتمال قطع اندام‌های فوقانی و تحتانی شامل انگشتان و حتی سطوح بالاتر از مچ دست و مچ پا دیده می‌شود که تا پایان عمر ناتوانی و معلولیت برای مصدوم ایجاد می‌کند که بدیهی است عوارض روانی، اجتماعی و شغلی را نیز به‌دنبال داشته باشد. فراموش نشود متاسفانه سالانه مرگ‌ومیر دلخراش ناشی از انفجار مواد محترقه و منفجره آمار خود را دارد. با درنظر گرفتن همه این عوارض جبران‌ناپذیر، بهتر است در آخرین چهارشنبه سال، بیشتر از هر وقت دیگری، محافظ سلامتی خود و اطرافیان‌مان باشیم.

هر آنچه لازم است درباره التهاب لوزه بدانید

این گلوی دردناک

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

لوزه‌ها دو گره لنفی هستند که به‌عنوان مکانیسم دفاعی برای کمک به بدن در پیشگیری از ابتلا به عفونت عمل می‌کنند اما گاهی خودشان هم درگیر عفونت‌هایی می‌شوند که فرد را به دردسر می‌اندازند؛ نوعی عفونت که بیشتر در کودکی و کمتر در بزرگسالی رخ می‌دهد و در مراحل اولیه نیاز به درمان‌های طبی و در مرحله نهایی ممکن است کار به جراحی لوزه بکشد؛ موضوعی که دکتر ابراهیم رزم‌پا، متخصص گوش و حلق و بینی و استاد دانشگاه تهران هم در گفت‌وگو با جام‌جم آن را تایید می‌کند و از چرایی و چگونگی این بیماری می‌گوید.

این‌که می‌گویند لوزه‌ات ورم کرده، یعنی دقیقا چه اتفاقی افتاده است؟

شایع‌ترین علت ورم لوزه، عفونت‌های فوقانی و تنفسی است و از آن مهم‌تر، عوامل میکروبی و باکتریایی است. در واقع اکثر عفونت‌های ویروسی مثل همین سرماخوردگی‌های ساده که گرفتارش می‌شویم، باعث تورم لوزه می‌شود.

اما آن چیزی که باعث مشکلات حاد لوزه می‌شود، همین سرماخوردگی‌های معمولی نیست؛ درست است؟

بله همین‌طور است. واقعیت این است که اکثر گلودردهای ویروسی، با شست‌وشو و غرغره آب‌نمک و استراحت و مصرف مایعات فراوان رفع می‌شود و خیلی نیاز به اقدام خاص و ویژه‌ای ندارد اما وقتی از تورم لوزه یا گلودرد شدید می‌گوییم، یعنی با یک عفونت باکتریایی روبه‌رو هستیم؛ عفونتی که ناشی از باکتری استرپتوکوک است و اگر به‌موقع درمان نشود، دردسرساز می‌شود. ما هر زمان که دچار عفونت ویروسی می‌شویم، تلاش می‌کنیم تا بدن‌مان خودش مقاومت و علیه ویروس عمل کند و ویروس را از بین ببرد. خوب است بدانید که در چنین مواقعی، یک آنتی‌بادی علیه این میکروب در بدن تشکیل می‌شود؛ از طرفی آنتی‌ژن این میکروب، با آنتی‌ژنی که در قلب و مفصل و کلیه هست، مشابهت فراوانی دارد. بنابراین اگر خود بدن علیه این میکروب وارد عمل بشود و بخواهد آن را از بین ببرد، می‌تواند بر دیگر اعضای بدن از جمله لوزه اثر بگذارد. در واقع ماجرا این است که درباره گلودردهای استرپتوکوکی، باید پیش از آن‌که بدن شروع به دفاع کند، میکروب را از بین ببریم.

و این میکروب چطور ممکن است به بدن منتقل شود؟

به‌هرحال، میکروب در هر شرایطی از زندگی ممکن است به فرد برسد و سیستم ایمنی‌اش را ضعیف کند؛ ضمن این‌که انتقال فرد به فرد میکروب هم از دیگر عوامل بروز میکروب و ایجاد عفونت است.

اما تورم لوزه و به تعبیر شما، همان گلودردهای میکروبی، چه نشانه‌ها و علائمی دارد؟

اولین علائم این اتفاق گلودرد است؛ گلودردهایی که هرچقدر بیشتر و شدیدتر باشند، نشان از عفونت بیشتری دارند. دردی که می‌تواند فرد را در غذا خوردن و بلع غذا دچار دردسر کند و وضعیت دردناکی برایش به همراه داشته و حتی در برخی موارد شدیدتر، می‌تواند باعث بروز ضعف و تب و لرز هم شود؛ ضمن این‌که گوش‌درد هم از دیگر علائم و نشانه‌هایی است که می‌تواند خبر از عفونت میکروبی در ناحیه گلو بدهد.

و خب باور عموم مردم این است که هرکسی با مشکل تورم لوزه و وضعیت دردناک گلو روبه‌رو می‌شود، باید لوزه‌اش را بردارد؛ این تصور درست است؟

اتفاقا باور بسیار نادرستی است. در واقع این روش درمانی در قدیم مرسوم بود و هرکسی که چندبار دچار گلودرد می‌شد، تنها راه درمان لوزه‌اش را جراحی و برداشتن لوزه می‌دانستند، در حالی‌که در حال حاضر، این اتفاق بسیار کم شده است. در واقع گاهی تورم لوزه‌ها خود به خود از بین می‌رود، گاهی فرد نیاز به آنتی‌بیوتیک پیدا می‌کند و در موارد نهایی، فرد مجبور می‌شود تن به جراحی بدهد.

اما همچنان جراحی یکی از راه‌های درمان محسوب می‌شود.

بله ولی باید در شرایط خاصی باشد. مثلا اگر فرد دچار عفونت مکرر باشد؛ یعنی در سال بیشتر از پنج شش بار عفونت چرکی داشته باشد، می‌تواند به جراحی لوزه روی بیاورد؛ لوزه‌ای که خیلی بزرگ شده و حتی فرد را درگیر مشکلات تنفسی، خرخر، آبسه که امکان عودکردن مجدد دارد و... کرده است اما در غیر این صورت می‌توانیم با درمان‌های طبی، عوارض این اتفاق را برطرف کنیم.

اصلا لوزه چه کاربردی در بدن دارد که آن‌قدر راحت درباره برداشته شدنش حرف زده می‌شود؟

وجود لوزه بیشتر از این‌که در بزرگسالان اهمیت داشته باشد، در بدن بچه‌ها کاربرد دارد. در واقع لوزه در کودکان نقش دفاعی مهمی دارد و ماده‌ای به نام ایمونوگلوبین ترشح می‌کند که در دفاع موضعی نقش دارد. آنچه مشخص است این‌که هر چه سن بالاتر برود، نقش لوزه هم در بدن کمتر می‌شود.

و برداشتن لوزه می‌تواند با عوارضی روبه‌رو باشد؟

در چنین مواقعی، با بحث مهم و مهم‌تر مواجه هستیم. طبیعتا اگر لوزه در بدن باشد، بهتر از برداشتن‌اش است اما اگر آن‌قدر بزرگ است که کودک را دچار دردهای آزاردهنده، اختلال رشدی، گوش‌درد، خرخر و... می‌کند، بهتر است برداشته شود.

طبیعتا مانند هر بیماری دیگری، راه‌هایی برای پیشگیری از عفونت لوزه وجود دارد؟

اولین قدم برای پیشگیری در این موضوع، رعایت مسائل بهداشتی از جمله استفاده از پوشش ماسک و شست‌وشوی مکرر گلو با محلول آب و نمک است. در واقع هرچه بیشتر مراقب باشیم که سرما نخوریم، احتمال قرارگرفتن در معرض تورم لوزه و دردسرهای بعدی آن کمتر است. استراحت و مصرف مایعات هم از دیگر توصیه‌های اصلی برای درمان این درد در حالت معمول است.

حل سودوکو ۴۸۳۹

۳	۲	۴	۵	۷	۸	۹	۱	۶				۲	۱	۷	۳	۴	۶	۹	۸	۵
۸	۱	۹	۶	۴	۳	۷	۵	۲				۴	۵	۶	۱	۹	۸	۲	۷	۳
۷	۶	۵	۲	۱	۹	۸	۴	۳				۹	۸	۳	۵	۷	۲	۴	۶	۱
۱	۴	۸	۹	۵	۶	۳	۲	۷				۷	۶	۴	۲	۱	۹	۳	۵	۸
۲	۹	۶	۱	۳	۷	۴	۸	۵				۸	۲	۱	۷	۳	۵	۶	۴	۹
۵	۷	۳	۸	۲	۴	۶	۹	۱				۳	۹	۵	۸	۶	۴	۱	۲	۷
۶	۳	۲	۴	۸	۵	۱	۷	۹	۴	۸	۵	۶	۳	۲	۹	۵	۷	۸	۱	۴
۹	۸	۱	۷	۶	۲	۵	۳	۴	۲	۹	۶	۱	۷	۸	۴	۲	۳	۵	۹	۶
۴	۵	۷	۳	۹	۱	۲	۶	۸	۳	۱	۷	۵	۴	۹	۶	۸	۱	۷	۳	۲
						۶	۹	۱	۵	۲	۳	۷	۸	۴						
						۳	۴	۲	۷	۶	۸	۹	۵	۱						
						۷	۸	۵	۹	۴	۱	۳	۲	۶						
۵	۶	۱	۹	۸	۳	۴	۲	۷	۶	۳	۹	۸	۱	۵	۳	۹	۷	۲	۴	۶
۷	۸	۴	۲	۵	۶	۹	۱	۳	۸	۵	۲	۴	۶	۷	۵	۱	۲	۹	۳	۸
۹	۲	۳	۷	۴	۱	۸	۵	۶	۱	۷	۴	۲	۹	۳	۸	۴	۶	۱	۷	۵
۲	۷	۵	۱	۶	۹	۳	۸	۴				۵	۸	۱	۹	۲	۴	۳	۶	۷
۸	۱	۶	۳	۲	۴	۷	۹	۵				۹	۴	۲	۶	۷	۳	۸	۵	۱
۴	۳	۹	۸	۷	۵	۲	۶	۱				۷	۳	۶	۱	۵	۸	۴	۲	۹
۶	۹	۷	۵	۳	۸	۱	۴	۲				۱	۷	۹	۴	۳	۵	۶	۸	۲
۱	۴	۲	۶	۹	۷	۵	۳	۸				۶	۲	۴	۷	۸	۱	۵	۹	۳
۳	۵	۸	۴	۱	۲	۶	۷	۹				۳	۵	۸	۲	۶	۹	۷	۱	۴

سودوکو ۴۸۴۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۵								۳				۸								۹
	۲	۳	۸		۹	۱	۵						۷	۹	۸		۵	۱	۶	
	۴			۳			۹						۳			۱			۲	
	۷			۹			۱						۵			۷			۴	
		۲	۵		۷	۴								۳	۵		۹	۷		
	۵			۸			۲						۹			۴			۵	
	۱			۲			۴						۶			۸			۹	
	۳	۵	۴		۸	۹	۶						۴	۷	۶		۳	۲	۸	
۸								۲		۵		۹								۳
									۵		۶									
								۹		۴		۱								
									۹		۷									
۵								۴		۶		۷								۲
	۲	۸	۵		۷	۱	۹						۲	۳	۸		۱	۹	۵	
	۹			۱			۸						۱			۲			۸	
	۴			۷			۵						۳			۸			۲	
		۳	۴		۲	۷								۲	۴		۵	۷		
	۵			۶			۲						۶			۳			۱	
	۳			۸			۷						۷			۵			۴	
	۸	۴	۷		۶	۳	۱						۴	۶	۱		۲	۸	۷	
۲								۸				۲								۱

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ تهران
باید همه تلاش کنند تولید در کشور رونق پیدا کند .((مقام معظّم رهبری))
نوبت دوم
موضوع: آگهی تجدید مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) ۴۰۳/۴۹

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران درنظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای، با موضوع خرید ۴ عدد دبی سنج (۳ عدد ثابت و ۱ عدد پرتابل) تمامی ملزومات آن‌ها (جعبه‌ها و...) برای شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران، را به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۳۰۰۰۰۴۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۱-مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان جهت دریافت اسناد ارزیابی‌کیفی و فنی و اسناد مناقصه می‌توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir اقدام نمایند.
۲- مدت اجرای کار: ۶ (شش) ماه شمسی
۳-محل اعتبار: از محل اعتبارات جاری شرکت
۴-مبلغ و نوع سپرده شرکت در مناقصه: پیشنهاددهنده مکلف است مبلغ ۱/۹۲۰/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد و نهصد و بیست میلیون) ریال را به‌صورت چک بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی واریز نقدی به حساب شماره ۳-۴۰۴۱۰۹-۴۰-۸۸۴ نزد بانک سامان شعبه کوی نصر به‌نام شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران و یا مطالبات قطعی و تایید و بلوکه شده نزد این شرکت به‌عنوان سپرده شرکت در مناقصه دریافت و تصویر آن را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در پاکت (الف) بارگذاری و ثبت نماید و اصل آن را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ به دفتر قراردادها و امور بازرگانی این شرکت تسلیم نماید.
۵-مهلت ارائه پیشنهاد: شرکت‌کننده در مناقصه می‌بایست کلیه مدارک مربوط به اسناد ارزیابی‌کیفی و فنی و پاکات (الف،ب،ج) را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir بارگذاری و ثبت نماید.
۶- تاریخ ارجاع پاکات ارزیابی‌کیفی مناقصه‌گران به کمیته فنی بازرگانی: در ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ از طریق سامانه ستاد می باشد.
۷- بازگشایی پاکت‌ها: پیشنهادات واصله مناقصه‌گران با حضور اعضای کمیسیون مناقصه و در محل دفتر قراردادها و امور بازرگانی شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران (به نشانی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، ابتدای شهرآرا، نبش آرش مهر)، که زمان آن متعاقبا اعلام خواهد شد، از طریق سامانه ستاد بازگشایی خواهد شد.
۸-سایراطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
نشانی‌های سایت اینترنتی: (http://iets.mporg.ir) و (http://www.nww.ir) و (http://tender.bazresi.ir)
شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران (سهامی خاص)
آب بهتراست یاثروت

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ تهران
باید همه تلاش کنند تولید در کشور رونق پیدا کند .((مقام معظّم رهبری))
نوبت دوم
موضوع : آگهی مناقصه عمومی (یك مرحله‌ای با ارزیابی ساده) ۴۰۳/۵۰

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران درنظر دارد مناقصه عمومی یك مرحله‌ای با ارزیابی ساده، با موضوع پروژه اجرای عملیات حفاری چاه، تهیه و لوله گذاری و آزمایش پمپاژ و احداث اتاقچه سرچاهی (j)، را به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۳۰۰۰۰۵۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۱-مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir اقدام نمایند.
۲-مبلغ بر آورد و مدت اجرای کار: ۵۹/۱۳۶/۵۹۵/۲۶۹ ریال و به‌مدت ۴ ماه شمسی
۳-محل اعتبار: از محل اعتبارات جاری شرکت
۴-مبلغ و نوع سپرده شرکت در مناقصه: پیشنهاددهنده مکلف است مبلغ ۲/۱۹۴/۰۹۷/۰۰۰ (دو میلیارد و یکصد و نود و چهار میلیون و نود و هفت هزار) ریال را به‌صورت چك بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی، واریز نقدی به حساب شماره ۳-۴۰۴۱۰۹-۴۰-۸۸۴ نزد بانك سامان شعبه کوی نصر به‌نام شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران و یا مطالبات قطعی و تایید و بلوکه شده نزد این شرکت به‌عنوان سپرده شرکت در مناقصه دریافت و تصویر آن را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در پاکت (الف) بارگذاری و ثبت نماید و اصل آن را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ به دفتر قراردادها و امور بازرگانی این شرکت تسلیم نماید.
۵- شرکت‌کنندگان در مناقصه می بایست دارای گواهینامه حداقل پایه ۵ در رشته کاوش‌های زمینی از سازمان برنامه و بودجه یا گواهینامه صلاحیت معتبر در زمینه حفر چاه از وزارت نیرو و همچنین دارای گواهینامه معتبر صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۶-مهلت ارائه پیشنهاد: شرکت‌کننده در مناقصه می‌بایست کلیه مدارک مربوط به اسناد مناقصه و پاکات (الف،ب،ج) را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir بارگذاری و ثبت نماید.
۷-زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ در محل دفتر قراردادها و اموربازرگانی واقع در: تهران، جلال آل احمد، ابتدای آرش مهر، شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهرتهران از طریق سامانه ستاد بازگشایی خواهد شد.
۸-سایراطلاعات مربوطه دراسنادمناقصه مندرج است. نشانی‌های سایت اینترنتی (http://iets.mporg.ir) و (http://www.nww.ir) و (http://tender.bazresi.ir)
شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران (سهامی خاص)
تهران شهر حساس به آب

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ تهران
باید همه تلاش کنند تولید در کشور رونق پیدا کند .((مقام معظّم رهبری))
نوبت دوم
موضوع: آگهی مناقصه عمومی (یك مرحله‌ای با ارزیابی ساده) ۴۰۳/۵۱

شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران درنظر دارد مناقصه عمومی یك مرحله‌ای با ارزیابی ساده، با موضوع پروژه اجرای عملیات حفاری چاه، تهیه و لوله‌گذاری و آزمایش پمپاژ و احداث اتاقچه سر چاهی (k)، را به شماره ۲۰۰۳۰۹۳۷۶۳۰۰۰۰۵۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۱-مهلت دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می‌توانند از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir اقدام نمایند.
۲-مبلغ بر آورد و مدت اجرای کار: ۵۹/۱۳۶/۵۹۵/۲۶۹ ریال و به‌مدت ۴ ماه شمسی
۳-محل اعتبار: از محل اعتبارات جاری شرکت
۴-مبلغ ونوع سپرده شرکت در مناقصه: پیشنهاددهنده مکلف است مبلغ ۲/۱۹۴/۰۹۷/۰۰۰ (دو میلیارد و یکصد و نود و چهار میلیون و نود و هفت هزار) ریال را به‌صورت چك بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی، واریز نقدی به حساب شماره ۳-۴۰۴۱۰۹-۴۰-۸۸۴ نزد بانك سامان شعبه کوی نصر به‌نام شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران و یا مطالبات قطعی و تایید و بلوکه شده نزد این شرکت به‌عنوان سپرده شرکت در مناقصه دریافت و تصویر آن را در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در پاکت (الف) بارگذاری و ثبت نماید و اصل آن را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ به دفتر قراردادها و اموربازرگانی این شرکت تسلیم نماید.
۵- شرکت‌کنندگان در مناقصه می بایست دارای گواهینامه حداقل پایه ۵ در رشته کاوش‌های زمینی از سازمان برنامه و بودجه یا گواهینامه صلاحیت معتبر در زمینه حفر چاه از وزارت نیرو و همچنین دارای گواهینامه معتبر صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۶-مهلت ارائه پیشنهاد: شرکت‌کننده در مناقصه می‌بایست کلیه مدارک مربوط به اسناد مناقصه و پاکات (الف،ب،ج) را حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir بارگذاری و ثبت نماید.
۷-زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۲ در محل دفتر قراردادها و اموربازرگانی واقع در: تهران، جلال آل احمد، ابتدای آرش مهر، شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهرتهران از طریق سامانه ستاد بازگشایی خواهد شد.
۸-سایر اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. نشانی‌های سایت اینترنتی (http://iets.mporg.ir) و (http://www.nww.ir) و (http://tender.bazresi.ir)
شرکت آب و فاضلاب منطقه ۳ شهر تهران (سهامی خاص)
شهروندی در مدار آب