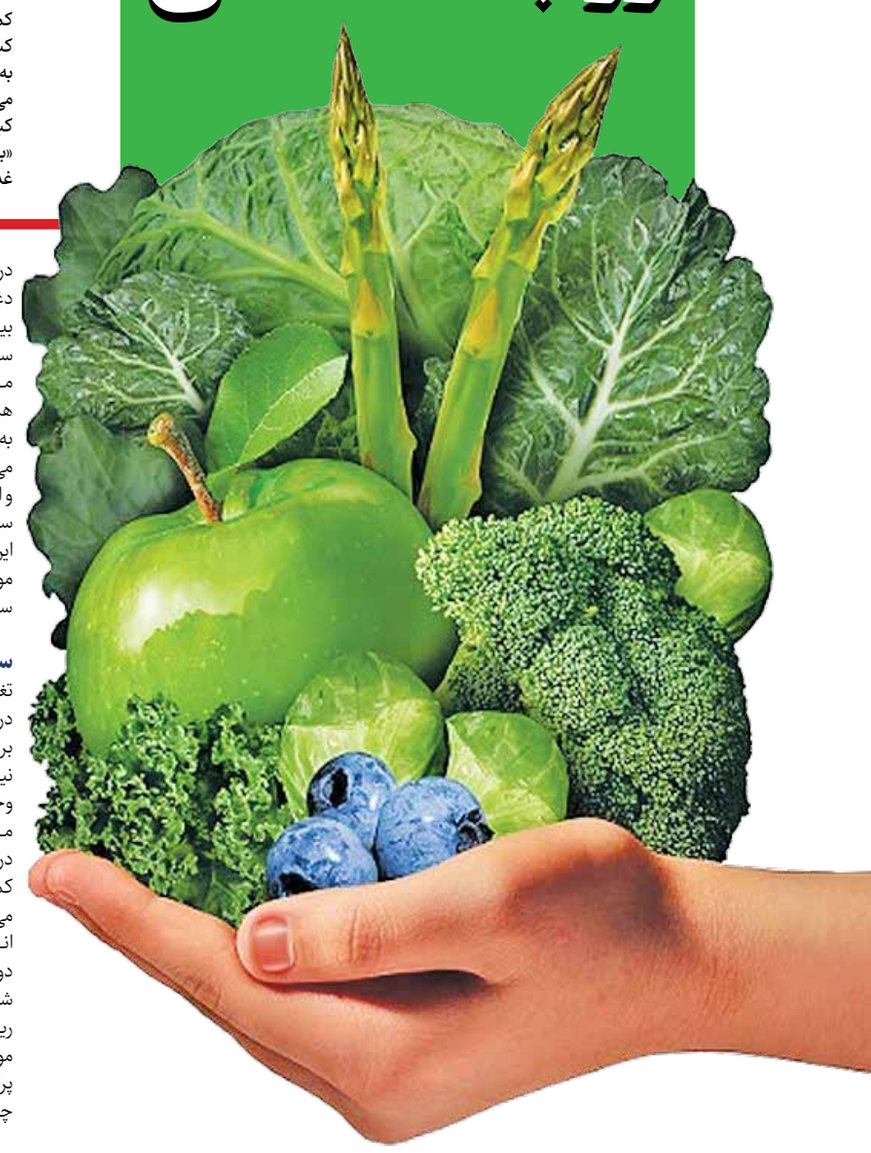
روز جهانی سالم‌خوری
و توجه به اساسی‌ترین نیاز انسان

دریچه‌ای رو به سلامتی



گزارش

نیلوفرمنصوری
خبرنگار

رستورانی دنج که شکل و شمایلی به سبک ایتالیایی دارد. اسامی سخت غذا در منو که حتی خواندنش هم سخت است برخی از مشتری‌ها را به خنده می‌اندازد. غذای انتخابی پس از مدتی روی میز چیده می‌شود. یک بروسکتا (نان برشته) ترد با تاپینگ گوجه یا بادمجان مزه‌دار شده، کلم، کدو وهویج پخته شده به‌همراه اسکوئای (ماهی مرکب) سوخاری با سس و چاشنی. ظاهری زیبا که با اولین قاشق، چشم‌ها از تعجب گرد می‌شود، چطور ممکن است مخلوطی از سبزیجات چنین مزه لذتبخشی داشته باشد. غذای سالم که غذای اصلی سرآشپز است و به مشتری‌های رستوران توصیه می کند با این شام سالم، شب خوبی را تجربه کنند. کمی آن طرف‌تر بوی کباب یکی از کبابی‌ها که قدمت ۲۰ ساله دارد فضای پیاده‌رو را پر می‌کند. بوی کباب و نان تازه همراه پیاز و ریحان هوش از سر می‌برد. با سفارش مشتری در زمان کوتاهی، کباب به‌همراه مخلفاتش روی میز می‌نشیند. در یک چشم به‌هم زدن، نصفی از کباب داخل سنگک خورده می‌شود. هرچند معده، سیری را اعلام می کند اما حریف چشم‌هایی نمی‌شود که کارگر سیخ‌های کباب را برای مشتری دیگری می‌برد. مشتری در حالی که با مشت پیاز را نصف می‌کند می‌گوید: «به این می‌گویند غذا، هرچند پرچرب است و باعث بالا رفتن کلسترول می‌شود اما به نظر من از غذاهایی که این روزها مد شده و به اسم غذای سالم فقط سبزی و حبوبات می‌خورند بهتر است.»

در دنیای پرمشغله امروز، حفظ سلامتی به دغدغه‌ای اساسی تبدیل شده است. در گذشته بیشتر مردم، به دلیل کار در زمین‌های کشاورزی، سبک زندگی سالم‌تری داشتند. اما امروزه بیشتر مردم به دلیل پشت میزنشینی و بی‌تحرکی و همچنین ارتباط با وسایل و ابزار الکترونیکی، کمتر به سلامتی خود اهمیت می‌دهند. کارشناسان می‌گویند تغذیه نقش حیاتی در زندگی ایفا می‌کند و انتخاب غذا به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت جسمی و روحی ما تأثیرگذار است. در این میان با اصطلاحی رایج به نام «سالم خوری» مواجه می‌شویم. سبک و دریچه‌ای که به سوی سلامتی و شادابی است.

سالم بخورید

تغذیه سالم، از مهم‌ترین مواردی است که نه تنها در سلامت جسم و رشد بدن تأثیرگذار است، بلکه بر سلامت، رشد، احساسات و خلق و خوی افراد نیز تأثیر دارد. به گفته پزشکان تغذیه، اهمیت وجود برخی از مواد مغذی بویژه ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها به حدی زیاد است که در سلول‌های مغزی دخالت کرده و در صورت کمبود، موجب نارسایی‌های عصبی و روانی می‌شود. به طور مثال برای صبحانه‌ای مقوی و پر انرژی می‌توان غذایی ساده که از یک مشت جو دوسرپرک تهیه می‌شود را امتحان کرد. با افزودن شیر گیاهی یا آب به‌همراه افزودن انواع میوه‌ها و ریزمغذی‌ها مثل دانه‌ها، عسل و دارچین و سایر موارد، غذای کامل و سالمی را برای شروع یک روز پرانرژی فراهم می‌کند. از نظر محمد بحرینی هر چه آگاهی و توجه به سلامتی افزایش پیدا می‌کند، سبک زندگی سالم و اهمیت تغذیه سالم‌خوری بیشتر از هر زمان دیگر احساس می‌شود. این متخصص تغذیه به «ایران» می‌گوید: برخلاف آنچه که مصطلح است؛ سالم خوری، فقط مصرف غذاهای کم کالری یا کم چرب نیست؛ بلکه به معنای انتخاب هوشمندانه مواد غذایی است که موجب انتقال مواد مغذی، انرژی و ویتامین‌های مختلف به بدن است. به گفته او، این نوع رژیم غذایی علاوه بر اینکه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان پیشگیری می‌کند، موجب حفظ وزن ایده‌آل نیز می‌شود.

آن‌گونه که این متخصص تغذیه می‌گوید: داشتن یک تغذیه متعادل که تمامی گروه‌های مواد غذایی را شامل می‌شود، یک تغذیه سالم است. این گروه مواد غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه سبزیجات، گروه میوه‌ها، گروه لبنیات، گروه پروتئین و گوشت است. بحرینی با بیان این‌که سالم‌ترین غذاها، از متنوع‌ترین مواد غذایی تشکیل شده است، می‌افزاید: در یک بشقاب باید مواد غذایی متفاوت و متنوعی باشد اما امروزه می‌بینیم که هیچ برنامه غذایی منظمی وجود ندارد. همچنین باید در خوردن بعضی از غذاها تجدیدنظر کنیم. مثل کباب کوبیده که در منقل‌های معمولی طبخ می‌شود و ریختن روغن کباب روی سطوح داغ منقل باعث ایجاد ترکیبات مضری می‌شود. این درحالی است که جای غذاهای دریایی در سفره‌های ما خالی است.

بهای سنگین سالم‌خوری

مغازه‌دار با شور خاصی از مواد غذایی رژیمی مغازه‌اش تعریف می‌کند واز مشتری‌ها می‌خواهد که از این غذاها حتماً امتحان کنند، می‌گوید: «از تنقلات، هر چه دل‌تان بخواهد، داریم؛ آن هم از نوع سالم و رژیمی‌اش؛ حتی چیپس و پفک. درست است که مزه آنها را ندارد، اما به دلیل شباهت شکل و شمایل چیپس و پفک، ذهن خریدار را تا حدودی اقناع می‌کند مخصوصاً برای کسانی که دنبال سالم‌خوری هستند. فروشنده که مرد جاافتاده‌ای است، ادامه می‌دهد: این تنقلات کاملاً سالم و ارگانیک هستند و از آسیاب کردن سویق حبوبات و تفت دادن آن درست می‌شوند. این نوع تنقلات به تازگی طرفداران زیادی پیدا کرده چون مردم متوجه شده‌اند خواص فراوانی دارد. در ضمن این تنقلات خواص لاغر کردن هم دارند چون از مواد اولیه و طبیعی و ارگانیک ساخته شده‌اند. مغازه دار با دست طبقات بالای سرش را نشان می‌دهد و می‌گوید: غذاهای ساده و آماده دیگری هم دارم که تولیدکننده‌ها می‌گویند این غذاها در دسته غذاهای سالم قرار دارند. مثلاً این اوتمیل‌ها هم غذاهای سالم و به اصطلاح رژیمی هستند که چربی و کالری کمتری دارند.»

تهیه غذاهای سالم هم هزینه زیادی دارد. این را برخی از کسانی که تلاش می‌کنند تغذیه سالم داشته باشند، می‌گویند و از قیمت بالای غذاهای سالم گلایه دارند. سمانه فراهانی یکی از کسانی است که سال‌هاست تلاش می‌کند تغذیه سالم داشته باشد. او با اشاره به فهرستی از برنامه غذایی رژیمی، سالم‌خوری می‌گوید: «یک صبحانه رژیمی شامل نان تست سیاه، پنیر کم‌چرب و گردو، حداقل‌ترین غذای یک صبحانه رژیمی است. علاوه بر آن باید تنوع مواد غذایی را هم رعایت کرد، مثلاً اگر وعده امروز، پنیر و گردو است، روز بعد باید کره بادام‌زمینی و عسل را در برنامه غذایی بگنجانید. روز بعد از آن املت قارچ و اسفناج و روز بعد هم تست نیمرو و آووکادو. یک روز دیگر باید اوتمیل و.... تهیه و میل کنید. اینها بخشی از فهرست یک مدل صبحانه رژیمی است که پرداخت هزینه‌اش در توان هر کسی نیست.»

وقتی از آن سوی بام می‌افتیم

محمد مقدسی مربی ورزش است و به علم تغذیه هم ورود کرده و اطلاعات زیادی در این زمینه دارد. او معتقد است برخی افراد در استفاده از غذاهای مفید، افراط می‌کنند و به عبارتی دیگر، از آن سوی بام می‌افتند. او با اشاره به مستنداتی دراین زمینه می‌گوید: «به عنوان نمونه، کسی نیست که از مزایای قهوه بی‌اطلاع باشد، محرک طبیعی، بهبود در خلق و خو، رفع خستگی و... اما زمانی که کسی در مصرف قهوه زیاده‌روی می‌کند، نه تنها مزایایی ندارد بلکه مضراتی هم دارد و باعث افزایش فشار خون، ترشح اسید معده، ازدیاد اضطراب، استرس، عصبانیت و ضربان قلب می‌شود.»

این مربی ورزشی با بیان اینکه، این موضوع درباره سایر خوراکی‌های مفید هم صدق می‌کند، می‌افزاید: وجود فیبر برای کاهش وزن بسیار مفید است زیرا مصرف آن موجب گرسنگی کمتر و افزایش احساس سیری می‌شود. در صورتی که در مصرف فیبر مثل انواع ماهی‌ها، افراط شود، مقدار زیادی جیوه وارد بدن می‌شود که صدمات خطرناکی را به‌دنبال دارد. به گفته مقدسی، مواد غذایی دیگر هم به‌همین منوال است، مثل شیرهای گیاهی، مغذی‌جات، سبزیجاتی از انواع اسفناج و کلم بروکلی. آن‌گونه که این مربی ورزش می‌گوید: تغذیه سالم شامل مقادیر مناسبی از ویتامین، مواد معدنی، چربی، پروتئین و کربوهیدرات است که گاهی در انتخاب مواد غذایی سالم این ترکیب کاملاً به‌هم می‌ریزد یا با مصرف بی‌رویه کاملاً نتیجه عکس می‌دهد.»

به گفته او، هدف از سالم‌خوری، مصرف ترکیبی از همه عناصر غذایی مورد نیاز بدن است. نه اینکه به صورت بی‌رویه مصرف شود. سالم‌خوری، هم بسیار گران و هم گاهی بسیار مضر است.

> برخلاف آنچه که مصطلح است؛ سالم‌خوری، فقط مصرف غذاهای کم کالری یا کم چرب نیست؛ بلکه به معنای انتخاب هوشمندانه مواد غذایی است که موجب انتقال مواد مغذی، انرژی و ویتامین‌های مختلف به بدن است

آگهی مناقصه عمومی تک مرحله‌ای

شرکت توسعه منابع انرژی توان

نوبت اول

شماره (۴/۰۳۰۸/۱۲)

گروه صنعتی شهید حاج امینی وابسته به شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد تدارک و اجرا و نصب دیوار پیش ساخته بتنی به عرض ۴/۳۰ و ارتفاع ۶ متر، به متراژ ۳۰۰ متر، طول ضخامت ۱۲ سانتی متر خود را به‌شرح ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی **تک مرحله‌ای** به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد و تحویل پاکت‌ها برابر روش ذیل اقدام نمایند.

۱- ارائه رزومه‌کاری و سوابق فعالیت قابل قبول از سوی متقاضیان الزامی است.
۲- تضمین شرکت در مناقصه یک فقره ضمانت‌نامه معتبر بانکی به مبلغ ۱,۹۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
۳- **تاریخ دریافت اسناد مناقصه** از تاریخ چاپ نوبت دوم آگهی (۱۴۰۳/۰۸/۱۹) تا ساعت ۱۴ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۴ می‌باشد.
۴- **آخرین مهلت ارسال اسناد مناقصه** تا پایان ساعت ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵
۵- بهای اوراق مناقصه مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال واریز به‌شماره حساب ۱۱۷۷۸۰۰۴۳۵۹۰۹، شناسه واریز ۱۲۳۴۵۶۷۸۹۵۱ به‌نام شرکت توسعه منابع انرژی توان نزد بانک سپه
۶- **محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه** شرکت توسعه منابع انرژی توان واقع در کیلومتر ۱۸ آزادراه تهران- ساوه، خروجی صباشهر به شهریار، شرکت توسعه منابع انرژی، گروه صنعتی شهید حاج امینی، مدیریت بازرگانی، تلفن: ۱۴-۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳
۷- هزینه دو نوبت انتشار آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۸- شرکت توسعه منابع انرژی (گروه صنعتی شهید حاج امینی) در رد یا قبول پیشنهاد مختار می‌باشد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره‌های ۱۴-۰۲۱۵۶۵۷۴۹۱۳ تماس حاصل فرمایید.
۱۰- دریافت اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه کتبی صورت می‌پذیرد.

مدیریت بازرگانی گروه صنعتی شهید حاج امینی

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه)

شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران

موضوع: خرید ۱۰ دستگاه برف‌روب سه کاره فرودگاهی مطابق مشخصات فنی

شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای هم‌زمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) و به‌شماره ۲۰۰۳۰۰۱۰۰۰۰۰۰۱۴ خرید ۱۰ دستگاه برف‌روب سه‌کاره فرودگاهی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مجدداً برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد. 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.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ می‌باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۸ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ می‌باشد.
مهلت زمانی ارسال پیشنهاد: ساعت ۱۷ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ می‌باشد.
زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹:۳۰ صبح روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ می‌باشد.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف:
آدرس: فرودگاه مهرآباد- خیابان معراج- ساختمان اداره کل تدارکات و تأمین تجهیزات شرکت فرودگاهها و ناوبری هوایی ایران
۰۲۱۶۳۱۴۸۲۸۴
۲۷۹۶-۱۸۱۹۷۸۰

اداره کل تدارکات و تأمین تجهیزات

آگهی مناقصه عمومی
شماره: ۲۰۳/۳۹

صنایع شهدای مهام پارچین در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و راه‌اندازی تعداد ۱۰ دستگاه تراش CNC همراه با قطعات یدکی پر مصرف مورد نیاز خود را طبق مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی کتبی و عقد قرارداد با شرکت‌های دارای صلاحیت اقدام نماید. واحدهایی که توانایی انجام امور مذکور را دارند می‌توانند ضمن تماس با تلفن‌های ۳۵۷۶۹۰۴۷ و ۳۵۷۶۹۰۴۸ همه روزه به‌جز پنج‌شنبه‌ها و روزهای تعطیل در ساعات اداری به‌منظور دریافت برگه شرایط و مشخصات مناقصه به آدرس مشروحه زیر مراجعه و پیشنهاد خود را ظرف مدت حداکثر ده روز پس از تاریخ نشر آگهی در داخل صندوق مناقصه این صنایع بیاندازند.

- پیشنهادهای رسیده در کمیسیون مناقصه باز و نتیجه آن اعلام خواهد شد.
- این صنایع در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادها مختار می‌باشد و هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- لازم به ذکر است ارائه معرفی‌نامه و گواهی نامه سمتای مرتبط جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.
- **آدرس:** تهران - انتهای بزرگراه شهید بابایی - جاده اختصاصی پارچین - صنایع شهدای مهام پارچین

دورنگار: ۰۲۱۳۶۰۷۶۱۳۲

آگهی فراخوان

مناقصه عمومی بیمه تکمیل درمان کارکنان فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد نسبت به **بیمه تکمیل درمان** کارکنان خود از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. تاریخ انتشار مناقصه روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ می‌باشد.

۱- موضوع مناقصه: بیمه تکمیل درمان کارکنان فدراسیون
۲- دستگاه مناقصه‌گزار: فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران
۳- مدت اجرای قرارداد: یکسال
۴- مهلت زمان دریافت اسناد مناقصه: اسناد مناقصه از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ (از ساعت ۸ لغایت ۱۴) به‌فروش می‌رسد.
نکته مهم: متقاضیان می‌بایست مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیون تومان) به‌حساب شماره (۳-۱۹۱۹۵۱۹-۴۰-۶۱۱ بانک سامان شعبه جام‌جم به‌نام فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران) جهت خرید اسناد واریز نمایند.
۵- نشانی دریافت اسناد: دپارتمان بازاریابی و تلویزیون فدراسیون فوتبال ج.ا.ا.
۶- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها: ساعت ۱۴ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ می‌باشد.
۷- نشانی محل ارائه پیشنهادات و مدارک مناقصه: واحد حراست فدراسیون فوتبال ج.ا.ا.
۸- بازگشایی پاکت‌ها: پاکت‌های مناقصه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ رأس ساعت ۱۰ در سالن کنفرانس فدراسیون فوتبال و با حضور اعضای کمیسیون معاملات فدراسیون و نماینده حراست گشوده خواهد شد.
۹- هزینه چاپ آگهی و تهیه اسناد به‌عهده برنده مناقصه است.
۱۰- درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مناقصه‌گزار ایجاد نمی‌کند و این فدراسیون در رد یک یا تمامی پیشنهادهای واصله مختار است.
۱۱- فقط ستاد مرکزی شرکت‌های بیمه دارای مجوز فعالیت از بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران مستقیما امکان شرکت در مناقصه را دارند و شعب شرکت بیمه، کارگزاران بیمه، شرکت‌های خدمات بیمه‌ای و نمایندگان بیمه امکان شرکت در مناقصه را ندارند.

فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران

آگهی مناقصه عمومی
شماره: ۲۰۳/۴۳

صنایع شهدای مهام پارچین در نظر دارد انواع روغن و گریس مورد نیاز خود را طبق مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی از شرکت‌های دارای صلاحیت خریداری نماید. واحدهایی که توانایی انجام امور مذکور را دارند می‌توانند ضمن تماس با تلفن‌های ۳۵۷۶۹۰۴۷ و ۳۵۷۶۹۰۴۸ همه روزه به‌جز پنج‌شنبه‌ها و روزهای تعطیل در ساعات اداری به‌منظور دریافت برگه شرایط و مشخصات مناقصه به آدرس مشروحه زیر مراجعه و پیشنهاد خود را ظرف مدت حداکثر ده روز پس از تاریخ نشر آگهی در داخل صندوق مناقصه این صنایع بیاندازند.

- پیشنهادهای رسیده در کمیسیون مناقصه باز و نتیجه آن اعلام خواهد شد.
- این صنایع در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادها مختار می‌باشد.
- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.
- لازم به ذکر است ارائه معرفی‌نامه جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.
- **آدرس:** تهران - انتهای بزرگراه شهید بابایی - جاده اختصاصی پارچین - صنایع شهدای مهام پارچین

دورنگار: ۰۲۱۳۶۰۷۶۱۳۲

نوبت اول — کد فراخوان در پایگاه ملی مناقصات: ۵۳/۱۸۳/۶۱۳

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای تدارک اقلام توتونی
شرکت دخانیات ایران مورد نیاز سال ۱۴۰۳

شرکت دخانیات ایران در نظر دارد، نسبت به تدارک اقلام توتونی خود از طریق برگزاری تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۸/۲۴ پس از واریز مبلغ دو میلیون ریال به‌حساب شماره ۴۷۰۰۰۷۰۱۳۳۶۶۰۹ به‌نام شرکت دخانیات ایران نزد بانک پارسیان شعبه آزادی به آدرس تهران- خیابان قزوین- شرکت دخانیات ایران- اداره آموزش - طبقه اول - مدیریت دفتر دبیرخانه کمیسیون معاملات مراجعه و یا پس از ثبت‌نام در پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات به آدرس https://iets.mporg.ir اسناد مناقصه را به‌صورت رایگان دریافت نمایند.

کلیه متقاضیانی که فاقد نمونه/محموله تأیید شده در بازه دو سال اخیر می‌باشند، می‌بایست از مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ لغایت ۱۴۰۳/۹/۸ به ارائه نمونه به میزان قید شده در اسناد، اقدام و به آدرس این شرکت واقع در تهران، میدان قزوین، خیابان قزوین، ساختمان شهید گلچین، طبقه اول، مدیریت دفتر مرکزی حراست ارسال نمایند. مشخصات کامل و دقیق فروشنده می‌بایست بر روی نمونه‌ها درج شده باشد.

- مهلت ارائه پیشنهادات وتحویل مدارک و پاکات مناقصه به دبیر خانه دفتر مرکزی حراست واقع درساختمان شهید گلچین، طبقه اول تا آخروقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۹/۲۶ می‌باشد.
- تاریخ و محل بازگشایی پاکات پیشنهادی، ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۹/۲۸ واقع در تهران: میدان قزوین - خیابان قزوین- شرکت دخانیات ایران - سالن اجتماعات امام علی(ع) می‌باشد.
- متقاضیان شرکت در هر ردیف از اقلام تجدید مناقصه می‌توانند مطابق با تضامین مندرج در جدول ذیل به ارائه تضمین شرکت در مناقصه در همان ردیف اقدام و در همان ردیف نسبت به ارائه پیشنهاد قیمت اقدام نمایند.
- هزینه درج کل آگهی روزنامه تا سقف مبلغ سیصد میلیون ریال بر عهده برندگان مناقصه به تناسب تعداد ردیف‌های برنده شده خواهد بود.
- درصورت عدم مطابقت نمونه با مشخصات فنی اعلامی، امکان اصلاح و ارسال مجدد نمونه در طول بازه زمانی ارسال اولیه نمونه‌ها از سوی مناقصه‌گر به مدیریت دفتر مرکزی حراست وجود خواهد داشت.
- شایان ذکر می‌باشد مبنای مقایسه قیمت‌ها CFR بندرعباس تعیین می‌گردد.

جدول مشخصات و میزان تضمین شرکت در تجدید مناقصه تدارک اقلام توتونی مورد نیاز سال ۱۴۰۳

ردیف	شرح مواد اولیه	مقادیر مناقصه/ کیلوگرم	تضمین شرکت در مناقصه/ریال
۱	بارلی ایتالیا (پوزسیون ۱)	۱۳۸,۶۰۰	۳۳,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	بارلی مالاوی (پوزسیون ۲)	۱۵۸,۴۰۰	۳۳,۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	بارلی برزیل (پوزسیون ۳)	۱۳۶,۸۰۰	۳۳,۲۹۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	بارلی برزیل (پوزسیون ۴)	۷۹,۲۰۰	۲۴,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	بارلی برزیل (پوزسیون ۵)	۱۳۸,۶۰۰	۳۳,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	ویرجینیای آفریقا (پوزسیون ۷)	۵۹,۴۰۰	۲۰,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	ویرجینیای برزیل (پوزسیون ۸)	۱۵۸,۴۰۰	۳۵,۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰
۸	ویرجینیای چین (پوزسیون ۱۰)	۹۱,۲۰۰	۲۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۹	ویرجینیای چین (پوزسیون ۱۱)	۲۰۵,۲۰۰	۳۹,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۰	ویرجینیای برزیل (پوزسیون ۱۲)	۲۷۷,۲۰۰	۵۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۱	ویرجینیای برزیل (پوزسیون ۱۳)	۱۵۸,۴۰۰	۳۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۲	ویرجینیای برزیل (پوزسیون ۱۴)	۷۹,۲۰۰	۲۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۳	ویرجینیای برزیل (پوزسیون ۱۷)	۱۷۸,۲۰۰	۳۸,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۴	بارلی تایلند	۲۷۷,۲۰۰	۵۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۱۵	هموژنیزه خارجی slurry	۲۳۷,۶۰۰	۲۶,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰
	هموژنیزه خارجی paper		۲۹,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰

(درصورت نیاز به راهنمایی با شماره تلفن‌های ۵۱۲۶۱۹۲۰- ۵۱۲۶۱۶۵۱ تماس حاصل فرمایید.)

مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت دخانیات ایران