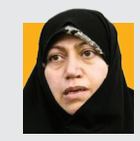

آیا دولت نمی‌تواند اعتبار صرف سلامت کند؟

فاطمه محمدبیگی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس: اگر دولت در حدود ۳۴ هزار میلیارد تومان اعتبار برای انتقال آب درنظر می‌گیرد، آیا نمی‌تواند اعتباراتی از منابع اصلی خود برای سلامت اختصاص دهد تا مرگ و زندگی مردم به واسطه آن رقم زده نشود؟

مصرف نمک باید اصلاح شود

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: نمک‌هایی که در کشور تولید و مصرف می‌شود باید تأییدیه سازمان غذا و دارو را داشته باشد. مصرف نمک در کشور باید اصلاح شود، عادت‌های غذایی ایرانیان، عامل استفاده از نمک است.

نکته سلامتی | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۳۰سالگی را دریابید که ۵۰سالگی دیر است

به گزارش گاردین، تحقیقات علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ایجاد عادات سالم در طول ۳۰سال اول زندگی، در زمانی که بدن همچنان به عملکرد طبیعی خود و جا به جایی سریع سلول‌های پیر با سلول‌های جوان ادامه می‌دهد بهتر از این است که منتظر بمانیم و زمانی به فکر سلامت خود باشیم که عملکرد رو به جلوی بدن متوقف شده باشد. دکتر هلن هارتلی، دستیار مدیر پزشکی در «آویوا هلت» (Aviva Health) می‌گوید: عادات سبک زندگی ما بر خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال هر چه مدت طولانی‌تری سیگار بکشیم، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان‌های متعدد بیشتر می‌شود. با این حال، تنها حذف عادت‌های بد نیست که می‌تواند در ۳۰سالگی ما تفاوت ایجاد کند، بلکه مهم این است که ما اضافه کردن عادات خوب را در اولویت قرار دهیم. هلن هارتلی اصرار می‌ورزد: عادات خوب می‌توانند زندگی ما را طوری تنظیم کنند که با افزایش سن، بتوانیم همچنان از زندگی خود لذت ببریم و کهولت، باعث بروز موجی از بیماری‌ها و ناتوانی در ما نشود.

اما چرا ۳۰سالگی برای سلامت طولانی‌مدت اینقدر اهمیت دارد؟ هارتلی در این باره می‌گوید: عملکرد و توان بدن ما پس از اواسط دهه ۲۰ یا سال‌های ابتدایی دهه ۳۰ زندگی شروع به کاهش می‌کند، در این دوران عارضه کاهش طبیعی توده بدون چربی بدن یا ماهیچه پیش می‌آید که به کند شدن متابولیسم (سوخت‌وساز) کمک می‌کند؛ بنابراین ما را مستعد افزایش وزن می‌کند. برای زنان سی و چند ساله که ممکن است در این دهه به بچه‌دار شدن، بارداری و زایمان فکر کنند، زمان به سرعت در حال سپری شدن است. هارتلی می‌گوید: باروری زنان در دهه ۲۰سالگی به اوج خود رسیده است و برای برخی از زنان بعد از ۳۵سالگی باردار شدن سخت‌تر است. علاوه بر این، در حالی که یائسگی معمولا در سنین ۴۰سالگی شروع می‌شود، برخی از زنان ممکن است یائسگی زودهنگام را تجربه کنند. هر کسی که علائمی مانند گر گرفتگی، اختلال خواب، اضطراب و مشکلات حافظه را تجربه می‌کند، باید از پزشک خود مشاوره بگیرد. هارتلی می‌گوید: دهه ۳۰ زندگی با ترکیبی از موارد متعدد نظیر شغل، مسئولیت‌های مراقبت و مشارکت‌های اجتماعی بسیار پرمشغله است، در این دهه از زندگی اغلب، زمان کمی برای رفع نیازهای خودمان باقی می‌ماند؛ بنابراین مهم است که در این دوران نه تنها سلامت جسمی بلکه سلامت روانی خود را نیز در اولویت قرار دهیم.

شیوع موذی‌ترین سویه کرونا

JN.1 با شدت سرایت بالا هنوز به ایران نرسیده، اما متخصصان می‌گویند ۲علامت جدید هم دارد؛ اضطراب و مشکلات خواب

گزارش | مریم سرخوش، روزنامه‌نگار

سویه جدید کرونا تحت عنوان(جی ان وان) غوغایی در سراسر جهان به پا کرده است. در آستانه ۴سالگی اعلام پاندمی کووید-۱۹ در جهان (بهمن ۱۳۹۸) و در کمتر از ۱۰ماه از پایان وضعیت اضطراری‌اش در جهان (اردیبهشت ۱۴۰۲) آمار ابتلا به این بیماری در برخی مناطق با سرعتی بی‌سابقه در حال افزایش است. تنها در کشور آمریکا طی ۲هفته اخیر موارد ابتلا از ۳۰درصد به بیش از ۶۰درصد رسیده و کشورهای روسیه، آلمان و استرالیا دوباره آمارهای ابتلای ۴ و ۵ رقمی را گزارش می‌کنند. در کشور روسیه نیز بر اساس اعلام سایت worldometers ۱۵۰ بیمار مبتلا به کرونا جان خود را در یک روز از دست داده‌اند. سازمان جهانی بهداشت هم اعلام کرده که در آخرین ماه میلادی ۲۰۲۳ کرونا در اروپا و آمریکا جان ۱۰هزار نفر را گرفته است. البته تا به امروز، هیچ گزارشی مبنی بر اینکه (جی ان وان) علائم متفاوتی نسبت به انواع قبلی سویه‌های کووید-۱۹ ایجاد می‌کند، منتشر نشده، اما برخی متخصصان بریتانیایی این سویه جدید کرونا را نوع «موذی» ویروس کووید-۱۹ اعلام می‌کنند که علاوه بر سرایت شدیدتر، اضطراب و مشکلات خواب را هم در مبتلایان رقم زده است. چند روز پیش خبرهایی هم از ورود این سویه جدید به کشور منتشر شد، اما به گفته حسین فرشیدی، معاون وزیر بهداشت به همشهری هنوز هیچ نمونه قطعی از ابتلا به این سویه در کشور شناسایی نشده است. او در توضیح بیشتر به نکاتی درباره ردیابی این سویه به‌شدت بیماری‌زا، اثربخشی واکسن‌ها، انجام تست‌های کرونا و ... اشاره می‌کند.

چرا «جی.وان.وان» مهم است؟

دلیل اهمیت این سویه، بیماری‌زایی بالای آن به‌ویژه در کشور آمریکاست. حتی هفته گذشته هم ۷ تا ۸ مقاله درباره این سویه جدید منتشر شد. مطالعات هم نشان می‌دهد که این سویه از سویه قبلی تحت عنوان XBB در بیماری‌زایی، قوی‌تر عمل می‌کند و طی ۲هفته گذشته تعداد مبتلایان به این سویه در آمریکا از ۳۰درصد به بیش از ۶۰درصد افزایش پیدا کرده است.

نمونه مشکوک بله، قطعی خیر!

سویه‌های کرونا در یک منطقه ماندگار نمی‌مانند و به‌زودی از مرزها وارد کشور می‌شوند، اما با وجود اینکه طی چند روز گذشته عنوان شده مواردی از ابتلا به این سویه در ایران شناسایی شده، این مسئله صحت ندارد. موارد مشکوکی وجود داشته، اما تا این لحظه هیچ نمونه قطعی نداشته‌ایم. در تمام استان‌ها موارد ابتلا، بستری و مشکوک رصد می‌شوند و ماهانه هزار نمونه در کل کشور مورد بررسی قرار می‌گیرد. چندین مرکز آزمایشگاهی در سطح استان‌ها و انستیتوپاستور در تهران در حال ردیابی و رصد هستند و به محض اطلاع از مورد مشکوک به وزارت بهداشت اطلاع خواهند داد.

نکته امیدوارکننده

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار، به‌صورت مرتب موارد مشکوک را رصد می‌کند. نکته امیدوارکننده درباره سویه (جی ان وان)این است که مرگ‌ومیر و موارد بستری نسبت بالایی ندارد و ویروس خطرناکی نیست، اما لازم است شیوه‌نامه‌های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی همچنان رعایت شوند.

> سویه JN.1 کرونا دقیقا چند روز مانده به پایان سال میلادی ۲۰۲۳ به‌عنوان سویه تحت‌نظر از سوی سازمان جهانی بهداشت طبقه‌بندی شد

> JN.1 بسیار مسری است، اما خطرناک‌تر از سویه‌های قبلی نیست.

واکسن‌ها همچنان اثربخش هستند؟

واکسن‌ها ابتلا به بیماری را کاهش نمی‌دهد، بلکه شدت بیماری، عوارض، بستری و مرگ‌ومیر را به شدت کاهش می‌دهند. در حال حاضر درباره عمده جمعیت کشور یک سال از زمان آخرین تزریق واکسن گذشته است؛ به همین دلیل تزریق یک دوز واکسن به‌ویژه برای افراد سالمند، دارای بیماری زمینه‌ای و ضعف در سیستم ایمنی توصیه می‌شود. خوبی واکسن کووید این است که همان واکسن‌های تولیدشده برای اومیکرون برای این سویه جدید هم مؤثر است. برای افزایش سطح دسترسی به واکسن‌ها چندماه پیش مجوز دادیم و علاوه بر مراکز بهداشتی، داروخانه‌ها هم واکسن کرونا را در اختیار دارند.

عدد خبر

۴۳ میلیون

نفر تاکنون، در پویش ملی سلامت از نظر پرفشاری خون و دیابت مورد غربالگری قرار گرفته‌اند. در مجموع نیز، نزدیک به یک میلیون و ۲۵۰ هزار نفر با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و دیابت شناسایی شده‌اند تا تحت مراقبت قرار گیرند.

۲۶ هزار

مرگ منتسب به آلودگی هوا در سال ۱۴۰۱ ثبت شده است. به‌گفته رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، این مرگ‌ومیرها در افراد بالای ۳۰ سال ثبت شده که نسبت به سال گذشته‌اش، ۲۶درصد افزایش داشته است.

۷ میلیون

مرگ زودرس در جهان ثبت می‌شود که منتسب به آلودگی هواست. این آمار را سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است. در واقع طبق این آمار، از هر ۹ مرگ در جهان، یک مرگ منتسب به آلودگی هوا دانسته می‌شود.

نکته روز

گیاهخواران کمتر بی‌خواب می‌شوند

به گزارش وری ول هلت، یکی از عوامل تأثیرگذار بر بی‌خوابی تغذیه است؛ بنابراین محققان در حال تحقیق بیشتر درباره این هستند که شما چه می‌خورید. داده‌های جدید منتشر شده در مجله اروپایی تغذیه بالینی نشان می‌دهد که الگوی غذایی‌ای که دنبال می‌کنید ممکن است بر عادات خواب شما تأثیر بگذارد. نتایج تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان در طول دوران تحقیق دچار بی‌خوابی شدند و خطر ابتلا به بی‌خوابی در میان گیاهخواران نسبت به گوشتخواران کمتر بود. مردانی که از رژیم غذایی گیاهی سالم‌تری پیروی می‌کردند، کمتر بی‌خواب شده بودند. البته این رابطه در بین زنان دیده نشده است. نویسندگان این تحقیق براساس نتایج به‌دست آمده اعلام کردند که رژیم گیاهخواری ممکن است بر خواب تأثیر مثبت بگذارد زیرا بسیاری از غذاهای گیاهی حاوی منابع غنی از ترکیبات خواب‌آور مانند ملاتونین هستند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۲/۱۰۱

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	خرید المان های پارکی(نوبت سوم)	۳۴،۸۱۵،۰۰۰،۰۰۰	۱،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰	کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید اشخاص حقوقی باشند که در سامانه تأمین کنندگان و توزیع کنندگان خدمات در سایت شهرداری تهران به ثبت رسیده باشند. شرکت کنندگان باید اشخاص حقوقی با موضوع مرتبط و ارائه حداقل یک نمونه قرارداد مشابه باشند.	۶ماه شمسی

۱-به قراردادهای منعقده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
۲-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۳-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه ابلاغ الکترونیک قضایی ثنا و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۴-به اطلاع می رساند "اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد."
۵- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می باشند.
۶-از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند. (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶) بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت "ب" به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکات ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه ها می‌باشد.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های "الف" و "ب" دریافتی به صورت لاك و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ ، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
۷-پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی مزایده عمومی شماره ۵۶/ ۱۴۰۲

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی طی یک مرحله به بهره بردار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	محل مورد بهره برداری	موضوع	مبلغ پایه ماهیانه براساس نظر کارشناس رسمی دادگستری (ریال)	سپرده شرکت در مزایده(ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	مجتمع تجاری اندیشه تهران، سیدخندان،میدان شهید قندی جنب شهرداری منطقه ۷	بهره برداری از غرفه شماره ۶ بمساحت ۲مترمربع جهت فروش عطر و ادکلن	۲۸۵،۰۰۰،۰۰۰	۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰	ارائه دو نمونه قرارداد مشابه با موضوع آگهی	۱۲ ماه شمسی

۱-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۲-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه ابلاغ الکترونیک قضایی ثنا و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۳-به اطلاع می رساند" اسناد مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد. "
۴-شرکت کنندگان موظف به واریز وجه سپرده شرکت در مزایده به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران می باشند.
۵-از بهره برداران داوطلب شرکت در مزایده دعوت می شود برای شرکت در مزایده فوق الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ ، طبقه دوم مراجعه نمایند.(تلفن: ۸۸۴۹۶۹۰۶)
بهای پیشنهادی می بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مزایده و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین نامه معاملات شهرداری تهران عمل می شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکات ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مزایده می باشد.
۶-بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مزایده و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مزایده را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های "الف" و "ب" دریافتی به صورت لاك و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
۷-پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

(دو مرحله‌ای) نوبت اول

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید
شماره مناقصه : ۰۹۰ - ۱۴۰۲ / ش ن س
شرح مناقصه : خدمات پیمانکار به منظور طراحی، خرید و نصب سیستم Electrical Tracing
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ لغایت پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com، قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

فراخوان جذب پیمانکار

آسیاتک asiatech

شرکت انتقال داده‌های آسیاتک جهت اجرای پروژه FTTH خود در استان مازندران اقدام به جذب پیمانکار فعال در آن استان با شرایط زیر می‌نماید :

- **حداقل مقدار قابل واگذاری این پروژه در استان مازندران ۱۰۰ کیلومتر می‌باشد.**
- **تامین تجهیزات مورد نیاز به عهده شرکت آسیاتک می‌باشد.**
- **شرکت پیمانکار می‌بایست ماشین آلات مورد نیاز اجرای پروژه را در اختیار داشته باشد.**

در این راستا از پیمانکارانی که تمایل به انجام این پروژه را دارند خواهشمند است رزومه و سوابق و لیست تجهیزات و ماشین‌آلات مرتبط خود را به آدرس ایمیل BUY@ASIATECH.IR ارسال نمایند.
در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۰۰۰۹۰۰۲۳۵ تماس حاصل نمایید.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۰۳-۱۴۰۲/۱۰۲

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	بهسازی و مناسب سازی نهر و جدول و پیاده رو خیابان عشقیار (نوبت سوم)	۴۳،۸۶۰،۸۴۵،۱۸۴	۱،۳۲۰،۰۰۰،۰۰۰	پیمانکاران باید دارای صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ابنیه یا راه و باند از سازمان برنامه و بودجه کشور، کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۲ماه شمسی
۲	احداث سازه سبک سالن کنفرانس ساختمان اداری منطقه (نوبت سوم)	۶۷،۶۱۸،۸۴۰،۷۷۳	۲،۰۳۰،۰۰۰،۰۰۰	پیمانکاران باید دارای صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور، کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه باشند.	۱۲ ماه شمسی

۱-به قراردادهای منعقده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
۲-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۳-کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه ابلاغ الکترونیک قضایی ثنا و ارائه پرینت آن می‌باشند.
۴-به اطلاع می‌رساند "اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد."
۵- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می باشند.
۶-از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط خوردگی در پاکت "ب" به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکات ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه ها می‌باشد.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمنا مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های "الف" و "ب" دریافتی به صورت لاك و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ ، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
۷-پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷