مرگ سالانه ۳ هزار ایرانی بر اثر سوختگی

سوختگی در ایران به‌شدت شایع است؛ به‌طوری که مردم ایران ۸ برابر متوسط جهانی دچار سوختگی می‌شوند. البته همه موارد سوختگی در کشور ثبت نمی‌شود اما سالانه حدود ۳۰ هزار نفر در ایران دچار سوختگی‌های شدید منجر به بستری می‌شوند که از این تعداد ۳ هزار نفر فوت می‌کنند.

خبرهایی که نمی‌بینید

کاهش ابتلا به دیابت و فشار خون با مصرف کمتر شکر در نوزادی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد محدود کردن مصرف شکر در دستورالعمل‌های تغذیه‌ای هزار روز اول زندگی هر فرد، با کاهش ۳۵ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در میانسالی و کاهش ۲۰ درصدی فشار خون بالا مرتبط است؛ چرا که نوزادان در این دوران مواد مغذی خود را از مادر دریافت می‌کنند.

عدد خبر

۷۰ درصد

نیروی پرستاری کشور را زنان تشکیل می‌دهند. احمد نجاتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری با اعلام این خبر گفته «سالانه، ۱۲هزار پرستار فارغ‌التحصیل می‌شوند، درحالی‌که حدود ۹هزار پرستار در ۳سال گذشته استخدام شده‌اند.

۱۰۰ هزار

تومان پیشنهاد سازمان نظام پرستاری برای هر ساعت اضافه کاری نیروهای پرستاری است که البته وزارت بهداشت با ۸۰هزار تومان موافق بوده است. مسئولان این سازمان امیدوارند که با مساعدت‌های لازم، افزایش اضافه کاری پرستاران در روز پرستار (۱۷آبان) محقق شود.

نکته روز

این سردردها را جدی بگیرید

سردرد یک شکایت شایع است که تقریباً همه افراد آن را تجربه می‌کنند اما برخی از آنها نیاز به توجه جدی دارد. فرهاد ایرانمنش، متخصص مغز و اعصاب در این‌باره می‌گوید: «سردردهایی که احساس منفجر شدن سر را به فرد می‌دهند، می‌توانند هشداردهنده باشند. سردرد در افراد بالای ۵۵سال هم که هرگز سردرد نداشته‌اند، باید جدی گرفته شود. در افراد با سن کمتر از ۵۵سال، سردرد معمولاً ناشی از میگرن یا عفونت است، اما در سنین بالاتر اگر برای نخستین بار رخ می‌دهد، نگران‌کننده خواهد بود.» به تأکید ایرانمنش، تغییر الگوی سردرد هم باید پیگیری شود. اگر فردی هرماه یک‌بار دچار سردرد می‌شده و این الگو به هفته‌ای یا روزانه تغییر کرده، باید توجه کرد. بیدار شدن از خواب با سردرد هم نگران‌کننده است. سردرد در اطفال، زنان باردار و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند هم باید جدی گرفته شود.

بارش حساسیت

چرا علائم آلرژی در بعضی‌ها با بارش باران تشدید می‌شود؟

گردشگری

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

یکی از تشدیدکننده‌های آلرژی در فصل پاییز و زمستان که با گرده‌های گیاهان ادغام می‌شود و حساسیت را بدتر می‌کند، باران است. خیلی از مردم تصور می‌کنند که باران به‌دلیل نقشی که در شستن گرده‌های گیاهان دارد، حساسیت را کم می‌کند؛ اما متخصصان می‌گویند که اتفاقا باران روی افراد مبتلا به آلرژی اثر دوگانه دارد؛ در بعضی از آنها علائم حساسیت را کاهش می‌دهد و در عده‌ای دیگر تشدید می‌کند.

راهکارهای جلوگیری از تشدید آلرژی

- دوش گرفتن بلافاصله در بازگشت به خانه یا قبل از خواب
- قرارنگرفتن در معرض هوای سرد و زیر باران
- شست‌وشوی مداوم لباس
- استفاده از ماسک
- انجام آزمایش آلرژی و مراجعه به پزشک

دکتر محمدحسن بمانیان، فوق تخصص آلرژی و استاد دانشگاه در این رابطه به همشهری می‌گوید: «یک گروه هستند که به برخی گرده‌ها حساسیت دارند. این گرده‌ها با بارندگی در سطح جو شسته می‌شوند و مقدار آنها در سطح زمین کمتر می‌شود و بعد از بارندگی علائم آلرژی در این افراد کمتر می‌شود.»

این فوق تخصص آلرژی ادامه می‌دهد: «بارندگی همچنین باعث می‌شود که بعضی از گرده‌ها به‌صورت مجموعه‌ای از گرده دربیایند. به‌عبارت بهتر، بارندگی و هوای مرطوب باعث می‌شود این مجموعه مملو از گرده که مرطوب شده، بعد پاره شود و تعداد بسیار زیادی گرده در هوا منتشر شود. بنابراین یک عده از افراد با این گرده‌ها علائم‌شان بدتر می‌شود.»

به‌گفته دکتر بمانیان، بسته به اینکه نوع آلرژن یا ماده حساسیت‌زا در افراد چه باشد، بارش‌ها روی آنها اثربخشی دوگانه دارند. ممکن است یک فرد مبتلا به آلرژی به یک ماده –مثلا گرده– حساسیت داشته باشد و فرد دیگری به آن گرده حساسیتی نداشته باشد.

طرح: همشهری / شهرام شیرزاده

آلرژن‌های بیرونی یا بیرون از خانه مانند گرده، چمن و کپک تحت‌تأثیر بارش هستند. باران می‌تواند گرده‌ها را از روی گیاهان بشوید و از انتشار آنها جلوگیری کند و برای کسانی که به این ماده حساسیت دارند، تسکین موقت باشد.

دکتر بمانیان همچنین می‌گوید: «بارش باران می‌تواند رطوبت را افزایش دهد و محیط مناسبی برای رشد قارچ‌ها و کپک‌ها فراهم کند. افرادی که به این عوامل حساسیت دارند، ممکن است پس از باران علائم شدیدتری را تجربه کنند. بنابراین واکنش متفاوت افراد به بارش باران به نوع آلرژی و حساسیت آنها به عوامل مختلف محیطی بستگی دارد.»

آلرژی‌های خاص در هوای بارانی بیشتر بروز می‌کنند. آلرژی به گرده، آلرژی به گردوغبار، آلرژی به کپک و آلرژی چمن یا علف شایع‌ترین آنها هستند. خیلی‌ها تعجب می‌کنند که بوی چمن، علائم آلرژی را در آنها بدتر می‌کند؛ اما واقعیت این است که باران، گرده چمن را می‌شکند و ذرات بیشتری را در هوا آزاد می‌کند.

سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

راه‌های جلوگیری از پیری در ۴۰سالگی

هرقدر هم عجیب به‌نظر برسد، ۴۰سالگی و شاید هم ۳۵سالگی سن شروع کندشدن رشد سلول‌ها و آغاز مسیر پیری است. بنابراین پزشکان به افرادی که در ابتدای میانسالی قرار دارند، توصیه می‌کنند که رژیم سالم غذایی، ورزش و افزایش توان جسمی و تغییر سبک زندگی را درنظر بگیرند. در ۴۰سالگی، ترکیب مناسب ورزش و رژیم غذایی به کندکردن روند پیری کمک می‌کند و یافته‌های تحقیقاتی متعدد توسط دانشمندان هم نشان می‌دهد که پیری یک روند آهسته و پیوسته نیست. مطالعه Nature Aging که در آگوست ۲۰۲۴ منتشر شد نشان داد که ۲موج اصلی عامل پیری در افراد در ۴۴ تا ۶۰سالگی رخ می‌دهد. البته کندکردن روند پیری در میانسالی چند دستورالعمل ساده دارد که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

تمرینات قدرتی

روی تمرینات قدرتی در کنار سایر تمرینات معمول ورزشی تمرکز کنید. اینکه برخی می‌گویند تمرینات قدرتی فقط برای بدنسازان یا جوانانی است که علاقه به ساخت بدنی عضلانی دارند، تصور درستی نیست و این ورزش به‌ویژه برای افراد بالای ۴۰سال مناسب است.

تمرینات قلبی و عروقی

افزایش ضربان قلب هر چندوقت یک‌بار گام بسیار مهمی در روند ضدپیری است. تمرینات ورزشی کاردیو سلامت قلب را بهبود می‌بخشد، استقامت را افزایش می‌دهد و به مدیریت وزن هم کمک می‌کند که منجر به سلامت قلب و عروق می‌شود. کاردیو به تمریناتی گفته می‌شود که در آنها ضربان قلب ۵۰ تا حداکثر ۷۵درصد افزایش پیدا کند.

انعطاف‌پذیری

در ۴۰سالگی ماهیچه‌ها به‌آرامی شروع به‌کار می‌کنند و درصورتی که تمرینات قدرتی انجام ندهید یا اهل ورزش نباشید، به‌راحتی در هر موقعیت حرکتی امکان دارد بدن‌تان درد بگیرد. پیلاتس یا یوگا انجام دهید که به تعادل و همچنین به کاهش آسیب‌پذیری کمک می‌کنند.

تغذیه مناسب

فارغ از اینکه مواد غذایی مورد نیاز بدن خود را با رژیم‌های مغذی غنی شامل پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم تامین می‌کنید، خوردن میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان نیز ضروری است.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت دوم
khaneh

شرکت خانه (سهامی خاص) در نظر دارد؛ عملیات تهیه، تأمین، بارگیری، حمل و بار اندازی مصالح و اجرای عملیات خاکبرداری، حفاری، شمع، فونداسیون، دیوار حائل، اسکلت بتنی، سفت‌کاری، نازک‌کاری، نما و محوطه به همراه اجرای کامل تأسیسات برقی و مکانیکی و تحویل و راه اندازی برج دوقلو آبانو پروژه نمک آبرود را به صورت ۱۰۰٪ تهاتر با واحدهای برج دو قلو آبانو متعلق به شرکت خانه، به اشخاص حقوقی دارای توان فنی، مالی، تشکیلاتی و سوابق اجرایی مرتبط و دارای حداقل صلاحیت رتبه ۲ ابنیه واگذار نماید. لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۳ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ ضمن در دست داشتن معرفینامه، به نشانی: تهران – خیابان ولیعصر – خیابان دمشق – پلاک ۸ – شرکت خانه، دفتر امور قراردادها مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۹۰۹۱۰۱ داخلی ۲۰۱ تماس حاصل نمایید. ضمناً تضمین شرکت در مناقصه عمومی مبلغ ۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانه تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ می‌باشد؛ به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته باشد و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. بدیهی است، این شرکت، در ردّ یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادها، بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل یا ارائه مستندات باشد، مخیر است. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
شرایط تکمیلی شرکت در مناقصه در اسناد موجود است و پیشنهاد دهندگان می بایست یک نسخه از شرایط مناقصه را دریافت و پس از امضاء و ممهور نمودن آن، به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.
شرکت خانه

تجدید فراخوان ارزیابی کیفی به‌شماره ۲۰۰۳۰۰۱۰۳۶۰۰۰۰۳۰
راهبری و نگهداری مراکز تلفن ساختمانهای ستادی و مدیریت شعب مناطق
بانک سپه در نظر دارد تجدید فراخوان ارزیابی کیفی به شماره ۲۰۰۳۰۰۱۰۳۶۰۰۰۰۳۰ برای مناقصه عمومی یک مرحله‌ای پروژه خود با مشخصات ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
۱- موضوع مناقصه: راهبری و نگهداری مراکز تلفن و مخابرات ساختمانهای ستادی تهران و مدیریت شعب مناطق کشور برای مدت ۲ سال
۲- برآورد هزینه اجرای کار: ۱۱۶٫۹۰۹٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال
۳- شرایط لازم پیمانکاران برای شرکت در ارزیابی کیفی:
• گواهینامه معتبر صلاحیت انفورماتیک و دارای رتبه بندی حداقل پایه سه در زمینه شبکه داده‌های رایانه‌ای و مخابراتی از دبیرخانه شورای عالی انفورماتیک یا سازمان برنامه و بودجه کشور
• پروانه فعالیت معتبر در حوزه خدمات فنی افتا از سازمان فناوری اطلاعات ایران
• داشتن تعداد کار آزاد و ظرفیت مجاز برای ارجاع کار طبق اطلاعات مندرج در سامانه ساجار
۴- تاریخ انتشار، مهلت دریافت و ارسال اسناد ارزیابی کیفی:
• تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: ساعت ۸:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۲
• مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی از سامانه: تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰
• آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴
۵- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار:
تهران – میدان آرژانتین – خیابان الوند – نبش کوچه ۳۳ -پلاک ۵۴ - طبقه پنجم
پایگاه اینترنتی سازمان: www.banksepah.ir
تلفن: ۳۵۹۱۱۵۰۰ – ۳۵۹۱۱۴۵۳ - ۰۲۱
بانک سپه - اداره کل مهندسی ساختمان
م الف/ ۲۶۷۴
۱۸۱۴۸۵۰

آگهی مناقصه مشارکت در ساخت پروژه هسا شاهین شهر (نوبت دوم)
آگهی شماره ۴۰۳۰۶۱
صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن
درنظر دارد نسبت به واگذاری ۲۹ قطعه زمین با کاربری مسکونی شامل ۲۳۲ واحد در زمینی به مساحت تقریبی ۱۷۵۳۴مترمربع و زیر بنای کل تقریبی ۴۸۵۰۰مترمربع در قالب مشارکت در ساخت واقع در استان اصفهان اقدام نماید.
از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریزمبلغ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره شبا IR۱۶۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۱۰۱۰۱۵۰۶۳۹۵۹ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ویاپرداخت درمحل صندوق تعاون بابت خریداسنادمناقصه ،درساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰روز با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری،سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت پیمان و رسیدگی و تامین مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱۴۲۱۳۷۲۲۷-۰۲۱۴۲۱۳۷۲۴۴ تماس حاصل نمایند.
نوع و مبلغ تضمین :سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۱۰۰میلیارد ریال ضمانت نامه بانکی
آخرین مهلت شرکت در مناقصه:۱۰ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم
آدرس پروژه :
اصفهان،شاهین‌شهر،خیابان طالقانی،حدفاصل شهرک پردیس تاآزاد راه معلم
تلفن تماس جهت بازدید ازپروژه :۰۹۱۳۹۸۵۲۲۵۱

آگهی مناقصه اجرای دیوار پیرامونی بلوک ها و محوطه‌سازی پروژه شهید سلیمانی قم
آگهی شماره ۴۰۳۰۶۰
صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن
در نظر دارد نسبت به اجرای دیوار پیرامونی بلوک ها و محوطه سازی به همراه زیرسازی و کفپوش و همچنین نماسازی ۹ بلوک پروژه شهید سلیمانی قم اقدام نماید.
از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریزمبلغ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره شبا IR۱۶۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۱۰۱۰۱۵۰۶۳۹۵۹ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن و یا پرداخت درمحل صندوق تعاون بابت خرید اسناد مناقصه ، پس از چاپ آگهی در ساعات اداری به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری،سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت امور پیمان و رسیدگی مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۱۳۷۲۴۴تماس حاصل نمایند.
نوع و مبلغ تضمین : سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵درصد مبلغ پیشنهادی بصورت چک ثبت شده سیستمی.
آخرین مهلت شرکت در مناقصه:یک هفته پس از چاپ آگهی
آدرس پروژه :
قم ، بلوار ولیعصر(عج) ، انتهای شهرک قدس ،سایت شهید سلیمانی
تلفن تماس جهت بازدید از پروژه : ۰۹۳۹۱۹۱۴۹۸۰

فراخوان عمومی شناسایی شریک سازنده جهت مشارکت در ساخت پروژه چند منظوره واقع در خیابان اسفندیار
توسعه عمران پارس آتیه
Toseh Omran Pars Atieh
شرکت توسعه عمران پارس آتیه در نظر دارد، مشارکت در ساخت و تکمیل پروژه چند منظوره واقع در خیابان اسفندیار (کلیه اقدامات لازم شامل: طراحی، ساخت و اتمام عملیات اجرایی سازه، ابنیه، تأسیسات مکانیکی و برقی، نما، محوطه سازی و ... بصورت کامل، کلید در دست و قابل بهره برداری) با پهنه M111 (اختلاط مسکونی با فعالیت اداری، تجاری و اقامتی و خدمات) با مجموع مساحت سندی ۷۱۰۹/۶۵ متر مربع واقع در تهران، خیابان ولیعصر، نبش خیابان اسفندیار، روبروی کلینیک چشم پزشکی نور، از طریق فراخوان نسبت به شناسایی و تعیین شرکت ذیصلاح و واجد شرایط اقدام نماید.
از متقاضیان به شرکت در این فراخوان دعوت به عمل میآید، جهت دریافت، تکمیل و ارسال اسناد فراخوان (فرمهای ارزیابی فنی و مالی) از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ لغایت روزسه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ در ساعات اداری (۸ صبح لغایت ۱۶ عصر) به آدرس: تهران، بلوار میرداماد، روبروی بانک مرکزی، نبش سهیل تبریزیان، پلاک ۱، طبقه اول، شرکت توسعه عمران پارس آتیه مراجعه نمایند.
لازم به ذکر است، متقاضیان محترم می بایست، پس از تحویل اسناد و مدارک فراخوان، نسبت به تهیه طرح اولیه و کانسپت های متناسب با پروژه به مدت ۲۰ روز پس از تحویل اسناد و ارائه آن در جلسه مشترک با مالک اقدام نمایند.
در ضمن مالک در رد یا قبول پیشنهاد متقاضیان شرکت در این فراخوان، مختار می باشد و هیچ حقی برای شرکت کنندگان در فراخوان ایجاد نمی کند.
متقاضیان جهت خرید اسناد فراخوان می بایست مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۹۴۵۶۱۳۱۴۷۴ نزد بانک ملت و یا شماره شبا IR۱۲۰۱۲۰۰۲۰۰۰۰۰۰۰۹۴۵۶۱۳۱۴۷۴ به نام شرکت توسعه عمران پارس آتیه، واریز و اصل فیش واریزی را همزمان همراه با معرفی نامه کتبی جهت دریافت اسناد، به شرکت ارائه نمایند.
مشخصات کلی پروژه
۱- شامل ۲ پلاک به مساحت های ۱۳۱۶/۸ و ۵۷۹۲/۸
۲- دارای رای کمیسیون ماده ۵ مشتمل بر ۹ طبقه منفی و ۳۰ طبقه روی زمین
تلفن: ۲۷۶۲۶۰۰۰ – ۰۲۱
داخلی ۱۰۰

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی ۵۳/م/۴۰۳
سازمان ورزش شهرداری تهران
سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آورد. جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان ورزش واقع در خیابان آزادی- تقاطع یادگار امام- کوچه مشعوف –سازمان ورزش شهرداری تهران – طبقه سوم امور قراردادها مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی می باشد.

موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت انجام خدمات	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تاریخ جلسه بازگشایی پاکات
خدمات نگهداشت و راهبری، تاسیسات و تجهیزات ورزشی پهنه ۵ (نوبت چهارم)	۵۰/۶۷۵/۷۱۴/۱۶۹	۲/۵۳۵/۰۰۰/۰۰۰	گواهی ثبت نام در سامانه مالیات بر ارزش افزوده،گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید ۵ تاسیسات)، داشتن گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و ارائه آن در روز مناقصه؛ کد اقتصادی شرکت، ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان کالا خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)؛ اساسنامه مرتبط با موضوع فعالیت، مدارک شناسایی صاحب یا صاحبان امضاء، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، نمونه قرارداد مشابه، اصل گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور، فرمت تایید شده اداره HSE سازمان ورزش شهرداری تهران.	۱۲ماه	از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز	۱۴۰۳/۰۸/۲۶ ساعت ۱۰:۰۰ در محل سالن جلسات، طبقه چهارم

شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران از بانکهای معتبر استان تهران با حداقل اعتبار سه ماهه.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده در مهلت مقرر تحویل دبیر خانه سازمان ورزش نمایند.
نوع اعتبار : نقدی.
محدوده اجرا : مجموعه های ورزشی که در اسناد مناقصه قید گردیده است.
ضمنا هزینه آگهی به عهده برنده / برندگان مناقصه می باشد.
سازمان ورزش شهرداری تهران