صفحه‌آرا: حامد یزدانی

ایرانی‌ها ۲/۵ برابر جهان نان می‌خورند

به‌گفته زهره پوراحمد، رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو، ایرانی‌ها سالانه به‌طور متوسط ۱۱۷کیلو نان مصرف می‌کنند که ۲/۵ برابر میانگین جهانی است؛ به همین دلیل توجه به انتخاب نان سالم برای حفظ سلامت عمومی ضروری است. نان‌های تیره‌تر هم به‌دلیل داشتن سبوس بیشتر سالم‌ترند.

خبرهایی که نمی‌بینید

مسکن‌ها دشمن کلیه

رضا مطیعی، جراح کلیه و پروستات نسبت به مصرف مسکن‌ها هشدار داده و گفته یکی از علل آسیب به دیواره دستگاه کلیه، مصرف داروهای مکرر مسکن به‌ویژه در افراد مبتلا به بیماری میگرن است. این افراد دچار عود کراتینین کلیه می‌شوند و ممکن است فرد را با شرایط خطرناکی روبه‌رو کند.

تغذیه

چای سم‌زدا برای زمستان

مطالعات نشـــان می‌دهد که نوشـــیدن یک چای زنجبیل-دارچین در ایام ســـرد ســـال، به‌ویژه قبل از خواب می‌تواند فوایدی برای سلامت و خواب بهتر داشـــته باشد. زنجبیل حاوی ترکیباتی است که به شل شدن ماهیچه‌ها و کاهش تنش در بدن کمک می‌کند و دارچین هم کاهنده سطح قند خون است. این نوشـــیدنی فواید گوارشی دارد و خوردن آن پیش از خواب می‌تواند به هضم غذا و جلوگیری از ایجاد نفخ یا سوءهاضمه کمک کند. این نوشیدنی جذاب همچنین فاکتور تقویت‌کننده سیستم ایمنی هم دارد. زنجبیل به‌دلیل توانایی خود در مبارزه با عفونت‌ها و کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است و دارچین به‌دلیل بهبود گردش خون از سیستم ایمنی بیشتر حمایت می‌کند. اگر به‌دنبال راهکاری ساده برای کاهش اســـترس در پایان روز هستید، زنجبیل و دارچین هر دو دارای خواص آرام‌بخش طبیعی هستند و شما را برای خواب آرام شبانه آماده می‌کنند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

داروهای جدید دیابت چقدر در کاهش وزن غیردیابتی‌ها مؤثر است؟

نتایـــج یک مطالعـــه جدید نشـــان می‌دهد کـــه داروهای GLP-1 (داروهای جدید درمان دیابـــت) در کاهش وزن افراد غیردیابتی هم مؤثر است. پژوهشگران در ۲۶کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی‌شده و کنترل‌شده ۳داروی آگونیست گیرنده GLP-1 را که از سوی ســـازمان غذا و داروی آمریکا تأیید شده بود و ۹مورد دارویی را که هنوز برای کنترل وزن تأیید نشده بودند، بررسی کردند. بیشترین کاهش وزن در میان شرکت‌کنندگانی گزارش شد که رتئاتروتاید(هنوز وارد بازار عمومی نشده) مصرف کرده بودند، با ۲۲/۱درصد کاهش وزن اولیه، پس از ۴۸هفته. افرادی هم که تیرزپاتاید دریافت کرده بودند پس از ۷۲هفته ۱۷/۸درصد از وزنشان کم شده بود. داروی ویگووی هم منجر به از دست دادن ۱۳/۹درصد وزن مصرف‌کنندگان پس از ۶۸هفته شد. مطالعات نشان داد که همه این داروها عوارض جانبی مشابهی چون مشکلات خفیف گوارشی، تهوع و اسهال داشته‌اند.

هندزفری؛ متهم ردیف اول

اختلال شنوایی و پیرگوشی بیشتر شده؛ مخصوصا در نوجوانان و زیر ۴۰ساله‌ها

گردشگری

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

افراد زیادی به پزشـــک مراجعه می‌کنند که از اختلالات شنوایی شـــاکی‌اند. البته بعضی‌ها هم از مشکلات ناشنوایی‌شان خبر ندارند و به‌طور اتفاقی، پزشک‌ها متوجه این عارضه‌شان می‌شوند. در زندگی‌های شهری امروزی، عوامل زیادی برای آسیب‌رسانی به شنوایی ما و دچار شدن به اختلال شنوایی و پیرگوشی وجود دارند. در این باره بیشتر بدانیم.

۵هزار نفر سالانه به کسانی که مشکلات ناشنوایی دارند اضافه می‌شود.

۸میلیون نفر در ایران دچار اختلالات شنوایی‌اند.

۲مشکل کم‌شنوایی و پیرگوشی زودهنگام نتیجه استفاده مداوم از هندزفری

۱۴ درصد دانش‌آموزان کشور دچار اختلالات کم‌شنوایی‌اند.

۷ درصد آمار کم‌شنوایی در کل جمعیت و هر سن و جنسی

۵ درصد کودکان پیش‌دبستانی دچار سطوح مختلف اختلالات کم‌شنوایی

بدشانسی چشم‌آبی‌ها

چشم‌آبی‌ها بیشتر در معرض ترومای صوتی و ابتلا به این عارضه‌اند؛ مثلا آمار این عارضه در اروپا خیلی بیشتر و گفته می‌شود که عاملش ژنتیک است، اما هنوز علت دقیق آن شناخته نشده است.

فعالیت‌های آسیب‌رسان برای گوش

- استفاده طولانی از هندزفری
- نشســـتن کنـــار بلندگـــو و اسپیکر
- حضـــور در محیط‌هـــای پرسروصدا
- داشتن مشاغل پرصدا مثل تراشکاری، فرزکاری و...
- بازی‌هـــای پرســـروصدای چهارشنبه‌سوری
- صدای بلند باندها در تالارها
- ســـکونت در محله‌هـــای پرســـروصدا، از جمله نزدیکی فرودگاه‌ها

دکتر ابراهیـــم رزم‌پا، متخصص گوش و حلق و بینی

۱ بیماران زیادی در گروه سنی نوجوانان با اختلالات شنوایی ازجملـــه وزوز گـــوش به مـــا مراجعه می‌کنند و خیلی از آنها از مشکل افت شنوایی خود خبر ندارند. افت شنوایی در نوجوانان، بیشتر عامل بیرونی دارد و به‌دلیل استفاده مداوم از هندزفری و هدفون رخ می‌دهد.

۲ اگـــر میـــزان و شـــدت صدا ۱۰۰دســـی‌بل باشـــد، فقط ۲ساعت در معرض صدا بودن می‌تواند به گـــوش آســـیب برســـاند و اگر به ۱۱۵دسی‌بل برسد، تماس ۱۵دقیقه‌ای و کمتر هم می‌تواند آسیب‌زا باشد.

۳ اولین علامـــت عارضه کاهش شـــنوایی وزوز گوش است که بیشتر مراجعین ما معمولا با این عارضه مراجعه می‌کنند.

۴ متأســـفانه عارضه ناشـــی از ترومای صوتـــی هیچ درمانی نـــدارد. نـــه داروی خاصـــی دارد و نه جراحـــی. فقط باید پیشـــگیری کرد. مهم‌ترین ترومـــای صوتی هم در حال حاضر همیـــن اســـتفاده از هدفون و هندزفری است.

۵ میزان آسیب‌های هندزفری‌ها و هدفون‌ها با هم متفاوت است، چون قدرت این ابزارها با هم فرق دارد. بعضی از هندزفری‌ها صدا را مستقیما به کانال گوش هدایت می‌کنند و طبعا خطرناک‌ترنـــد. درضمـــن همیـــن هندزفری‌ها اگر درست استفاده شوند، مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

۶ بیشـــتر افرادی که با مشکل شـــنوایی ناشـــی از استفاده نادرســـت از هندزفری بـــه ما مراجعه می‌کنند، کمتر از ۴۰سال دارند و اکثرا هم در ســـن نوجوانی هســـتند. البته بعضـــی از مراجعیـــن نیز مشـــکلات شغلی دارند.

هشدار کارشناس

حذف کامل قند، ممنوع!

برخلاف تصور عده‌ای که گمان می‌کنند رژیم غذایی سالم، یعنی حذف کامل تمام قندها از برنامه روزانه، پزشـــکان و متخصصان تغذیه هشـــدار می‌دهند که هرگز مرتکب این اشـــتباه نشوید، چراکه بدن انسان به مقدار مشخصی از قندها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی روزانه نیـــاز دارد. حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، ســـردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود و به جای حذف قندها بهتر اســـت مصرف قندهای افزوده و فرآوری‌شـــده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش داد و به قندهای طبیعی تکیه کرد. قند طبیعی در میوه‌ها، ســـبزیجات، لبنیات و سایر موادغذایی موجود اســـت. مریم مظاهریون، عضو انجمن علمی تغذیه ایران در این‌باره به همشهری می‌گوید: «اگر قرار است قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی قندوشکر سفید را حذف کنید، اما میوه‌ها را به بهانه قند حذف نکنید. مشکل اینجاست که در برخی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملا حذف می‌شود؛ درحالی‌که ایـــن خوراکی‌ها فیبر فراوانی دارنـــد و برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری هستند.»

زیاده‌روی نکنید!

البته به تأکید مظاهریون زیاده‌روی در مصرف میوه هم درســـت نیســـت. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. آنها میوه را جایگزین شام می‌کنند و بعد از کم نشدن وزن‌شان گلایه می‌کنند. علتش هم این اســـت که حجم مصرف میوه این افراد به‌عنوان وعده شـــام آن‌قدر زیاد است که کالری زیادی وارد بدن‌شان می‌کند. او توصیه می‌کند: «میوه‌های تازه و ســـبزیجاتی مثـــل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید، از خرما و کشمش - به مقدار محدود - به‌عنوان میان‌وعده استفاده و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز کنید. بهتر است قبل از خرید، برچســـب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هستند، نخرید.»

انواع قندها

مظاهریون درباره انواع قندها می‌گوید: «قندها، نشاسته و فیبرها به گروهی تعلق دارنـــد که کربوهیدرات نامیده می‌شـــوند. قند طبیعی هم شامل قندوشکر سفید است که گلوکز نام دارد. به قند موجود در میوه‌ها هم فروکتوز می‌گویند و قند موجود در شیر هم لاکتوز است. قندهای مصنوعی هم قندهای تولید دست انسان هستند که عمدتا در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند و انواع زیادی دارند از جمله ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام.»

آگهی مناقصه عمومی ۱۲۷-۶۹ - ۱۴۰۳ کد آگهی / ط۷۱م /

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید.
بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تامین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۱ منطقه ۱۴ فاز دوم	۷۰،۷۳۷،۷۵۸،۹۴۸	نقد و غیرنقد	۳،۵۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۲	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۲ منطقه ۱۴ فاز دوم	۷۵،۲۴۵،۴۴۸،۶۱۰	نقد و غیرنقد	۳،۷۷۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۳	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۳ منطقه ۱۴ فاز دوم	۶۰،۰۱۶،۵۴۵،۲۰۰	نقد و غیرنقد	۳،۰۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۴	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۴ منطقه ۱۴فاز دوم	۶۰،۴۸۰،۹۹۱،۶۵۳	نقد و غیرنقد	۳،۰۳۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۵	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۵ منطقه ۱۴ فاز دوم	۵۰،۱۶۹،۷۸۴،۰۵۰	نقد و غیرنقد	۲،۵۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۶	عملیات نگهداشت و مرمت انهار ، جداول و پیاده رو سازی معابر در سطح ناحیه ۶ منطقه ۱۴ فاز دوم	۴۰،۹۷۵،۷۱۴،۱۵۰	نقد و غیرنقد	۲،۰۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر پایه ۵ در رسته راه و ترابری یا ساختمان از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند
۷	خرید علائم، تابلو و تجهیزات ترافیکی معابر در سطح منطقه ۱۴	۷۶،۹۲۲،۷۹۰،۴۸۰	نقد و غیرنقد	۳،۸۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۸ ماه	اشخاص حقوقی که در سامانه تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران ثبت نام کرده باشند مجاز به شرکت در مناقصه می باشند.
۸	عملیات ساخت و نصب هندریل در سطح منطقه ۱۴	۲۹،۸۵۴،۰۸۴،۱۹۸	نقد و غیرنقد	۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته راه و باند از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری درشهرداری تهران و دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری تهران باشند

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زمزم - طبقه همکف -ساختمان شماره یک(ساختمان شـــهید پور اجاقی) - واحد قراردادها - تلفـــن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ وتحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن‌زاده) می‌باشـــد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) ســـپرده شـــرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شـــماره حســـاب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شـــهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳

د) نظر به اســـتقرار سیســـتم مدیریت HSE در منطقه ، تعهد بـــه اجرای ضوابط بهداشت شغلی ، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.

ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

ه) پیمانکاران شرکت کننده می بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.

شـــایان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.

ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پـــس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شـــده تحویل نمایند. (امضاء و مهر شـــرکت‌کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می باشد.)

« متقاضیـــان می توانند ضمن تحویل اســـناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شـــماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.»

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شرکت برج میلاد تهران (بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران - وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد پروژه نوسازی سالن‌های چند منظوره مرکز همایش‌های بین‌المللی مجموعه برج میلاد تهران را از طریق مناقصه عمومی به متقاضی واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی دارای سابقه به منظور ارائه سوابق و مدارک مربوطه جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

الف) دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران **ب) مدت قرارداد:** ۶ ماه شمسی **ج) برآورد پایه مناقصه معادل ۵۱۶،۲۰۲،۹۹۲،۰۲۵ ریال می باشد.**

د) شرایط متقاضی: ۱- ارائه مستندات و مدارک مربوط به شخص حقوقی (تصویر اساسنامه - روزنامه رسمی با آخرین تغییرات- تصویر شناسنامه و کارت ملی اعضای هیئت مدیره) **۲-** داشتن حداقل ۴ فقره سابقه کاري مرتبط **۳-** ارائه مستندات مبنی بر داشتن توان مالی مناسب (ارائه گردش شش ماهه آخر (حساب بانکی) ممهور به مهر بانک) مطبوع اشخاص حقوقی **۴-** ارائه ۲ فقره رضایت نامه از کارفرمایان قبلی **۵-** ارائه مستندات مبنی بر توان تجهیزاتی

ه) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شیخ فضل اله نوری ، ورودی همت شرق ، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب سایت نمایشگاهی، ساختمان اداری، طبقه همکف، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵

و) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران (مبلغ فوق غیر قابل استرداد می باشد.) **ز) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه :** واریز مبلغ ۲۵،۸۱۰،۱۴۹،۶۰۱ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانك شهر شعبه پاکنژاد،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور **ر) مهلت و محل ارائه اسناد :** تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ جهت خرید ، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می باشد، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمنا مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. **ط)** کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شرکت برج میلاد تهران

قابل توجه سهامداران محترم شرکت تعاونی مصرف خاورشهر

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

نوبت اول (تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۳)

شرکت تعاونی مصرف خاورشهر(شماره ثبت: ۳۳۵۵۴)

به اطلاع اعضای محترم شرکت تعاونی می‌رساند این مجمع در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ ساعت ۱۴ در مسجد جامع نبی اکرم (ص) خاورشهر تشکیل می گردد.

توضیحات:

این مجمع با حضور نصف بعلاوه یک اعضا رسمیت خواهد یافت و هر عضو و غیر عضو می‌توانند وکالت حداکثر یک عضو را به صورت کتبی از فرم های مخصوص در تعاونی داشته باشند. بنابراین اعضا به همراه موکل خود تا ۴۸ ساعت قبل از برگزاری مجمع با در دست داشتن اصل و کپی کارت ملی و دفترچه عضویت از ساعت ۱۴ الی ۱۷ به دفتر تعاونی مراجعه نمایند تا احراز و ورقه‌ی مجمع صادر شود. وکالت با امضای رییس هیئت مدیره، نایب رییس هیئت مدیره و بازرس شرکت معتبر خواهد بود. اعضایی که کاندیدای سمت هیئت مدیره و بازرس هستند حداکثر ۵ روز پس از تاریخ انتشار آگهی مهلت دارند با در دست داشتن اصل و کپی کارت ملی،کپی مدرک تحصیلی،اصل و کپی کارت پایان خدمت، به همراه کد پستی، دفترچه عضویت و برگه گواهی عدم سوءپیشینه از ساعت ۱۴ الی ۱۷ در موعد مقرر جهت ثبت نام به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲-تصویب صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۲ و تصمیم گیری در خصوص سود و زیان حاصله
۳-تصویب بودجه پیشنهادی جهت سال۱۴۰۳
۴-گزارش تغییرات اعضا و سرمایه
۵-تصمیم گیری در خصوص موسسه حسابرسی جهت بررسی وضعیت مالی شرکت از سال ۱۴۰۱ الی ۱۴۰۳ و ارائه گزارش به شرکت تعاونی
۶-انتخاب اعضای هیئت مدیره و بازرس(اصلی و علی البدل)

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف خاورشهر

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۶- ۱۴۴/ ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی جهت اجرا در سال ۱۴۰۳ به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بـدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید:

ردیف	موضوع قرارداد	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (به ریال)	فهرست بهاء	مدت اجرا	نوبت چاپ
۱	احداث و بهسازی پیاده راه صابونیان و معابر پیرامونی	۷۴/۳۳۰/۹۶۶/۶۵۹	۳/۷۱۶/۰۰۰/۰۰۰	فهرست بهای واحد پایه رشته راه، راه آهن و باند فرودگاه سال ۱۴۰۳، فهرست بها ء واحد پایه رشته ابنیه سال ۱۴۰۳ ، فهرست بهای تاسیسات برقی سال ۱۴۰۳،فهرست بهای تاسیسات مکانیکی سال ۱۴۰۳ سازمان برنامه و بوجه کشور	۱۲ ماه	هفتم

الف) شـــرایط متقاضی : دارای گواهینامه صلاحیت در رســـته راه و ترابری یا ابنیه (ساختمان) با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان (ابنیه) شهرداری تهران باشد. همچنین نام پیمانکار باید در ســـامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شـــهرداری تهران) قرار داشـــته باشـــد. قرارداد مشمول تعدیل می‌گردد.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب : سپـــرده شرکت در مناقصه می بایستی بر اساس جدول فوق به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شـــهرداری منطقه ۱۶ یا ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه به نام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اســـناد : متقاضیان می بایستی حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادها مراجعه نمایند.(جهت دریافت اسناد به همراه داشتن فلش الزامی می باشد)

اجرای ضوابط زیســـت محیطی بر اساس استاندارد ISO و مفاد HSE و IMS و ارائه HSE PLAN از الزامات انجام پروژه ها می باشـــد . ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود .

اســـناد مناقصـــه از طریـــق تـــالار آگهـــی معامـــلات شـــهرداری تهـــران به نشـــانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.

تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

متقاضیـــان مـــی توانـــند ضمن تحویـــل اســـناد مناقصه بصـــورت فیزیکـــی در محل تحویـــل و در مـــدت زمان مقرر، نســـبت به بارگذاری اســـناد (پاکت الف) در ســـایت http://business.tehran.ir اقـــدام و درصورت نیاز بـــه دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شـــماره تلفن هـــای ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ ســـازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶