صفحه‌آرا: حامد یزدانی

درخواست وزارت بهداشت برای تشکیل کارگروه اضطرار

عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت: براساس اعلام سازمان هواشناسی مبنی بر تداوم وضعیت قرمز آلودگی هوا تا روز دوشنبه، دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به‌عنوان نماینده وزارت بهداشت در استان تهران اعلام وضعیت شرایط اضطراری و درخواست تشکیل کارگروه شرایط اضطرار را ارائه کرد.

فریب تبلیغات داروهای گیاهی را نخورید

روشنک مکبری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران: بزرگ‌ترین مشکل ما در حال حاضر تبلیغات گمراه‌کننده درباره داروهای گیاهی در فضای مجازی است و به راحتی در دسترس مردم قرار دارد. تجویز داروهای گیاهی حتما باید زیرنظر پزشک باشد تا مشکلی پیش نیاید.

تغذیه

افزودنی‌های جذاب به ناهار کودکان

تغذیه مناسب در رشد کودکان و عادت غذایی سالم آنها در آینده اهمیت زیادی دارد و می‌توان با استفاده از چند روش ساده و جالب وعده‌غذایی ناهار آنها را مغذی‌تر و لذت‌بخش‌تر کرد. نخستین راهکار افزودن غلات کامل است. می‌توانید نان سبوس‌دار را جایگزین نان سفید کنید که البته باعث احساس سیری بیشتر آنها هم می‌شود. استفاده از میوه‌های رنگارنگ مانند سیب، پرتقال، انگور، توت و همچنین سبزیجات ترد مانند هویج، خیار یا فلفل دلمه‌ای راهکاری دیگر است چون به‌طور طبیعی مملو از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و به رشد شناختی کودک کمک می‌کنند. پروتئین هم برای رشد عضلات ضروری است. به جای گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس یا ناگت، گزینه‌های پروتئین بدون چربی را به ناهار کودک خود اضافه کنید. مرغ کبابی، برش‌های بوقلمون و تخم‌مرغ آب‌پز همراه با لوبیا، عدس یا نخود انتخاب‌های خوبی هستند. لبنیات و چربی‌های سالم مثل آووکادو، آجیل و کره بادام‌زمینی را هم فراموش نکنید.

سبک‌زندگی

ساده‌ترین راهکارهای کاهش وزن

شواهد کافی حاکی از آن است که خوردن یک رژیم غذایی پر از فیبر و پروتئین کلید اصلی کاهش وزن است و با چند دستورالعمل ساده می‌توانید وزن‌تان را کم کنید. از رژیم غذایی مدیترانه‌ای استفاده کنید چون حاوی غذاهای سرشار از MUFA شامل آووکادو، آجیل و دانه‌ها، ماهی قزل‌آلا و روغن زیتون است. آبلیمو و عسل را به شکل ناشتا با آب ولرم مصرف کنید چون می‌تواند به از بین بردن چربی‌های اضافی و به تنظیم هورمون‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. مصرف مقدار زیادی شکر افزوده با چاقی شکمی ارتباط دارد، مصرف‌شان را کاهش دهید. استرس را هم کم کنید چون باعث ترشح غدد آدرنال (هورمون استرس کورتیزول) و باعث تجمع چربی در شکم می‌شود. خواب کافی هم کم‌هزینه‌ترین استراتژی کاهش وزن است. کمبود خواب بر سطح کورتیزول تأثیر می‌گذارد و از کاهش وزن جلوگیری می‌کند. سوزاندن کالری بیشتر از آنچه دریافت می‌کنید راهکار ساده دیگری برای کاهش وزن است.

پایان افسانه تخلیه خشم

تحقیقات جدید نشان داده که تخلیه خشم، ما را عصبانی‌تر می‌کند

گزارش
آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

گاهی وقت‌ها ما مثل دیگی که حسابی به جوش آمده و راهی برای فرار بخارهایش نیست، احساس درماندگی می‌کنیم. از یک طرف داریم منفجر می‌شویم و از سوی دیگر، راهکاری برای دفع این خشم بلد نیستیم. بعضی‌ها از راهکارهایی چون اتاق خشم و تخلیه خشم استفاده می‌کنند. مخصوصا در خارج از ایران، ایده اتاق خشم و تخلیه خشم، به‌شدت فراگیر شده است. اما به‌تازگی این ایده رفتاری زیر سؤال رفته است.

طرح: محمدعلی حلیمی

در سال ۲۰۱۳، یک مطالعه در مورد خشم در اینترنت نشان داد کسانی که در سایت‌های فحاشی مشارکت داشتند، سطوح غیرعادی بالایی از خشم را نشان دادند. آنها همچنین دریافتند کسانی که از این سایت‌ها استفاده می‌کردند، پیامدهای منفی ناشی از خشم خود را گزارش کردند، ازجمله وارد شدن به دعوای فیزیکی و لفظی، آسیب‌دیدگی روابط، شکستن و آسیب رساندن به اموال و رانندگی خطرناک.

می‌توان استدلال کرد که افراد خشمگین ممکن است به این سایت‌ها کشیده شوند زیرا به آنها اجازه می‌دهد براساس خشم خود عمل کنند. با این حال، این تحقیق نشان داد شرکت در فحاشی (پرخاشگری و عتاب و خطاب)، مردم را به‌طور کلی عصبانی‌تر می‌کند.

یک متاآنالیز جدید ۱۵۴ مطالعه قبلی (با مجموع بیش از ۱۰ هزار شرکت‌کننده) در مورد خشم را بررسی کرد و دریافت فعالیت‌هایی که برانگیختگی فیزیکی را کاهش می‌دهند، برای کاهش آن بهترند. حتی تمرین قدیمی دویدن در هنگام عصبانیت بیشتر احتمال دارد آتش خشم را شعله‌ور کند تا خاموش. در عوض، فعالیت‌های کاهش‌دهنده برانگیختگی مانند تنفس عمیق، تمرکز حواس، مدیتیشن یا صرف وقت استراحت بسیار تأثیرگذارتر بود.

این تجزیه و تحلیل همچنین نشان داد شرکت در ورزش‌هایی با اجزای تیمی، مانند ورزش‌های توپی، به کاهش برانگیختگی فیزیکی کمک می‌کند و احتمالا به‌دلیل وارد کردن عنصری از بازی در فعالیت‌ها باعث رشد احساسات مثبت می‌شود.

در نهایت، مزیت افزوده این فعالیت‌ها برای کاهش انگیختگی این است که همگی ارزان و پایدار هستند. بنابراین می‌توانید آنها را به‌عنوان راه‌حل‌های سالم‌تری هم برای ذهن و هم برای کیف پول خود درنظر بگیرید.

مدتی است روانشناسان مفروضات زیربنای این مزایای فرضی را زیر سؤال برده‌اند. برخلاف افسانه روانشناسی رایج، به‌نظر می‌رسد تخلیه خشم ممکن است درواقع بیشتر مضر باشد تا مفید و ممکن است احتمال اینکه فردی در آینده با پرخاشگری رفتار کند، بیشتر شود.

ایده تخلیه خشم آنقدر در تفکر انسان ریشه دوانده که حتی از حمایت تجاری نیز برخوردار است. برای مثال، «اتاق‌های خشم» به چنان موفقیتی رسیده‌اند که در شهرهای سراسر آمریکا، بریتانیا و جاهای دیگر ظاهر شده‌اند. در این اتاق‌ها شما برای تخلیه خشم روی اشیای مختلف، از چکش استفاده می‌کنید تا کاتارتیک یا تخلیه احساسی اتفاق بیفتد. حتی سایت‌هایی برای حضور شهروندان و تخلیه خشم و فحاشی نیز طراحی شده است که قصه خودش را دارد.

هشدار کارشناس

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

خودسرانه دارو نخورید

آلودگی هوا به‌دلیل ذرات متعددی که در خود دارد (ذرات معلق، فلزات سنگین، دی اکسید کربن، دی اکسید نیتروژن و...) می‌تواند باعث بروز و تشدید خیلی از بیماری‌ها شود، اما آلرژی‌زا نیست. این در حالی است که روند ابتلا به آسم و آلرژی در دنیا رو به افزایش است و متخصصان تأکید می‌کنند آلودگی هوا به شکل غیرمستقیم می‌تواند با افزایش التهاب و آسیب رساندن به سیستم تنفسی زمینه‌ساز یا تشدیدکننده آلرژی باشد.

محمدحسن بمانیان، دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران در این باره به همشهری می‌گوید: ممکن است کسی مبتلا به آلرژی نباشد، اما آلودگی هوا باعث سوزش بینی، گرفتگی بینی، سوزش چشم‌ها، قرمزی چشم‌ها، سردرد، بی‌حوصلگی، خستگی، سوزش حلق و سرفه‌های تحریکی و خشک در او شود. در بسیاری از موارد فرد نمی‌داند علائمی که در او بروز کرده علائم آلرژی است یا اینکه آلاینده‌ها موجب این تحریک‌ها شده‌اند.

به گفته وی، کسانی که فقط به خاطر آلودگی هوا دچار مشکل سوزش چشم، سوزش بینی و سایر علائم می‌شوند معمولا داروهای آلرژی روی آنها خوب جواب نمی‌دهد و دلیلش هم این است که آلرژی ندارند و علائمی که در خود می‌بینند فقط ناشی از آلودگی هواست و با کم شدن این آلودگی علائم هم برطرف می‌شود. ممکن است این افراد با دارو بهبودی نسبی پیدا کنند، اما راه بهبود کامل آنها این است که از محیط آلوده دور شوند و بتوانند هوای تازه استنشاق کنند.

تحریک مجاری تنفسی با آلاینده‌ها

برخی افراد که به آلودگی هوا آلرژی دارند، در روزهای آلوده علائمی مثل خارش، سوزش گلو، آبریزش بینی، عطسه و آبریزش چشم دارند و بسیار اذیت و کلافه می‌شوند. شیوع آسم و آلرژی در تمام دنیا، از جمله ایران در حال افزایش است. سیدعلیرضا مهدویانی، فوق‌تخصص آلرژی و آسم در این باره به نکته مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: آلودگی هوا و دلایلی مثل سبک زندگی مدرن، ساختمان‌سازی‌ها و مواد شیمیایی موجود در آنها، تغییرات اقلیمی و عوامل دیگر مسبب این روند افزایشی شده‌اند. البته آلودگی هوا عامل بروز آلرژی نیست، بلکه می‌تواند باعث تشدید آن در برخی افراد شود. آلاینده‌های هوا مثل ذراتی که از اگزوز خودروها خارج می‌شود یا گازها، ذرات معلق و دیگر آلاینده‌ها می‌توانند باعث تحریک مجاری تنفسی شوند.

فراخوان مناقصه عمومی دومرحله‌ای
نوبت اول
شناسه: ۱۸۷۴۰۱۹

تأمین کالا ۰۹۱/ت ک آ ج/۱۴۰۳

شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی (**خرید ۲۰ عدد گیت ولو**) به شماره (۲۰۰۳۰۹۳۲۲۸۰۰۰۴۳۰) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان درسامانه **۱۴۰۳/۱۱/۰۶** می‌باشد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه‌گران ارسال خواهد شد. حداقل امتیاز ارزیابی کیفی ۵۰ امتیاز می‌باشد.
مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: **از ساعت ۸:۰۰ صبح تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ الی ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۸**
مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی: **تا ساعت ۱۴:۰۰ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴**
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار :
آدرس: استان خوزستان - شهرستان امیدیه - بلوار نفت - شرکت بهره‌برداری نفت و گاز آغاجاری/ اداره تدارکات و امور کالا
فکس: ۰۶۱۵۲۶۲۲۶۸۳ تلفکس : ۰۶۱۵۲۶۲۰۸۹۷
تلفن : ۰۶۱۵۲۶۲۲۲۷۳ داخلی ۲۳۱۷۰
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه :
مرکز تماس : ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷- ۸۵۱۹۳۷۶۸
روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری

اصلاحیه آگهی شماره ۴۵-۱۴۰۳
پیرو آگهی مناقصه عمومی شماره ۴۵-۱۴۰۳ مندرج در روزنامه همشهری شماره ۹۳۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۶ بدینوسیله **نحوه تامین اعتبار پروژه‌های مذکور از محل اعتبارات جاری منطقه و به صورت نقدی، اصلاح** و جهت اطلاع اعلام می‌گردد. بدیهی است سایر موارد بانضمام شرایط مطروحه آن به قوت خود باقی می‌باشد.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۱۳
آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان بانک ملی ایران به شماره ثبت ۶۶۶۱۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۱۵۷۹۹
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان بانک ملی ایران به شماره ثبت ۶۶۶۱۳ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۱۵۷۹۹ راس ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ در محل پروژه مسکونی ایران به آدرس: چیتگر، بلوار علوم و فنون، رو به روی پادگان امام رضا ، پروژه مسکونی ایران تشکیل میگردد.لذا از کلیه اعضاء دعوت میشود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند و یا وکیل/ نماینده خود را کتباً معرفی نمایند.
ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛تعداد آراء وکالتی هر عضو و هرشخص غیرعضوتنها یک رأی خواهد بود.و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می‌بایست به‌همراه نماینده خود حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از برگزاری مجمع در محل شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، توسط هیئت مدیره ، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.
دستور جلسه :
- اصلاح ماده ۶ اساسنامه (تمدید مدت فعالیت تعاونی)
هیئت مدیره شرکت تعاونی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره ۱۰-۱۴۰۳ (نوبت دوم)
انجام ارائه خدمات پشتیبانی میز کمک رسانی (Helpdesk Service)
صندوق کارآفرینی امید
صندوق کارآفرینی امید در نظر دارد فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای انجام امور پشتیبانی نرم‌افزاری و سخت‌افزاری تجهیزات الکترونیکی در حوزه فناوری اطلاعات و خدمات میز کمک‌رسانی(Helpdesk Service) را به صورت تمام وقت و به مدت یکسال را با تعداد ۴ نفر و به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۳۷۱۰۰۰۰۱۲ و از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir برگزار نماید.
۱)مواعد زمانی:
الف) تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۱۱/۱۳
ب) مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۱۱/۱۷ ساعت ۱۵
ج) مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ ساعت ۱۶
د) زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ ساعت ۱۰
* برآورد کلی مناقصه ۳۷،۸۳۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
۲) نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کاربه مبلغ ۱،۸۹۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال که باید یک یا ترکیبی از ضمانت‌نامه‌های موضوع بندهای (الف)، (ب)، (پ)، (ج)، (چ) و (ح) ماده ۴ آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی باشد.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: تلفن ۰۲۱۶۴۳۷۱۰۶۶ آقای همدانی، خیابان طالقانی مابین خیابان شهید سرپرست و میدان فلسطین، پلاک ۵۱۸ ، طبقه دوم، واحد۶ ، مدیریت پشتیبانی

آگهی فراخوان مناقصه عمومی
(دو مرحله‌ای) نوبت اول
SEPAHAN OIL COMPANY
شرکت نفت سپاهان
شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصه : ۰۳۴ - ۱۴۰۳ / ش ن س
شرح مناقصه : خدمات تهیه، طبخ و توزیع غذای کارکنان شرکت نفت سپاهان در محل رستوران پالایشگاه واقع در اصفهان
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۷ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com ، قسمت مناقصه ـ مزایده مراجعه گردد.

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۴۴-۱۴۰۳ نوبت اول شناسه آگهی : ۱۸۷۴۸۷۳
شهرداری شیراز در نظر دارد **انجام خدمات عمومی تنظیفات، پیش خدمتی، امور آبدارخانه جهت دوائر مختلف شهرداری شیراز** از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان **۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۱۰۶۰** به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید با مراجعه به آدرس **www.Setadiran.ir** نسبت به دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن اقدام نمایند. در صورت عدم عضویت قبلی ، **ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی صاحبان امضاء مجاز** از سوی متقاضیان جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
- **مبلغ برآورد:** ۳/۶۲۸/۸۹۰/۷۴۸/۹۴۵ ریال
- **مدت قرارداد : ۱۲ ماه**
- **شرایط شرکت کنندگان : شرکت کنندگان می بایست دارای شرایط ذیل باشند:**
۱- دارای صلاحیت معتبر از اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۲- دارای سابقه مرتبط با موضوع مناقصه
- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳۶/۲۸۸/۹۰۷/۴۹۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده **۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲** کد مرجع ۱۰۰۱۱۳ بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز
- **شرکت کنندگان می بایست تا تاریخ بازگشایی پاکات سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز ،خیابان راهنمایی، ،ساختمان مرکزی شهرداری (ساختمان شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی) طبقه سوم - دبیرخانه اداره قراردادها تحویل نمایند.**
- **برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.**
- **آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد : متقاضیان میتوانند حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۸ از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.لازم به ذکر است مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست در زمان مقرر فوق نسبت به دریافت اسناد صرفا از طریق سامانه اقدام نمایند در غیر اینصورت امکان شرکت در مناقصه را نخواهند داشت.**
- **آخرین مهلت ارائه پیشنهادات و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ می باشد.**
- **تاریخ و محل بازگشایی پاکات: روز دوشنبه ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ در محل چهارراه خلدبرین سالن اجتماعات شهرداری منطقه یک طبقه سوم می باشد.**
- **مدت اعتبار پیشنهادها ۲ ماه از تاریخ ارائه پیشنهاد قیمت می باشد.**
- **هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد.**
- **بدیهی است هزینه آگهی، سامانه ستاد و... بعهده برنده مناقصه خواهد بود.**
- **شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می‌باشد در اینصورت سپرده ها مسترد می گردد.**
- **شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.**
- **سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.**
- آگهی و اطلاعات مربوط به مناقصه از طریق سایت https://shaffaf.shiraz.ir قابل مشاهده می‌باشد.
- برنده مناقصه موظف به ثبت نام در سایت vendor.shiraz.ir می‌باشد.
- برنده مناقصه ملزم به ثبت نام در سامانه ثنا می‌باشد.
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶
اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی مناقصه عمومی
سازمان نوسازی شهر تهران
سازمان نوسازی شهر تهران در نظر دارد « **طراحی فاز ۱ و ۲ پروژه باغ وزیری واقع در محله گلابدره منطقه ۱ شهرداری تهران** » را از طریق مناقصه عمومی و بر اساس شرایط مندرج در این آگهی به اشخاص حقوقی بخش خصوصی واگذار نماید.
بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه مشروحه ذیل دعوت به عمل می‌آید :
الف) مدت انجام قرارداد : ۳ ماه شمسی
ب) محل ارائه خدمات: محله گلابدره واقع در منطقه ۱ شهرداری تهران
پ) برآورد هزینه‌های اجرای کار براساس دستورالعمل همسان تعیین حق‌الزحمه مشاوران و واحدهای خدمات مدیر طرح (ویرایش چهارم) می‌باشد.

پروژه	طراحی فاز ۱ و ۲ پروژه باغ وزیری واقع در محله گلابدره منطقه ۱ شهرداری تهران
برآورد (ریال)	۴۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
شرایط پرداخت	نقد و غیر نقد

ت) شرایط پرداخت به صورت نقد و غیر نقد خواهد بود.
ث) مهلت دریافت و ارائه اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۱۷
ج): شرایط متقاضی: مهندسین مشاور با حداقل رتبه ۲ با تخصص ساختمان یا ساختمان‌های «مسکونی، اداری، تجاری، ورزشی، بهداشتی» و ساختمان‌های «درمانی، آموزشی، صنعتی و نظامی».
چ) محل دریافت اسناد: تهران، میدان ولی‌عصر، خیابان کریم‌خان‌زند، نبش خیابان به‌آفرین، سازمان نوسازی شهر تهران، واحد امور قراردادها.
ح) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر کد شعبه ۲۴۹ با کد شناسه ثابت ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴ به نام سازمان نوسازی شهر تهران.
خ) میزان تضمین شرکت در مناقصه معادل ۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.
د) محل ارائه پیشنهاد: سازمان نوسازی شهر تهران، اداره حراست
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید کلمه قبول است و غیر مشروط مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های خواسته شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی سازمان