توصیه روز

آب درمانی با میوه‌ها

برای آبرسانی به بدن نوشیدن آب تنها راهکار نیست و برخی میوه‌ها هم هستند که حجم قابل توجهی از آنها را آب تشکیل داده است.

سبک زندگی

نزدیک‌بینی با دیجیتال‌ها

استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و تماشای بیش از یک ساعت صفحه نمایشگر ابزار دیجیتال می‌تواند عوارض زیادی برای بینایی و مغز به همراه داشته باشد که یکی از این عوارض نزدیک‌بینی است. یک مطالعه جدید نشان داده که صرف تنها یک ساعت دیدن صفحه نمایشگرهای دیجیتال مانند تبلت یا تلفن‌های هوشمند می‌تواند خطر نزدیک بینی را تا ۲۱درصد افزایش دهد. این مطالعه همچنین ثابت کرده که دیدن نمایشگر بیش از یک تا ۴ساعت هم خطرات ضعف بینایی را افزایش می‌دهد. این مطالعه در حالی انجام گرفته که امروزه موارد نزدیک‌بینی در بسیاری از کشورهای دنیا افزایش یافته که در درجه اول به افزایش زمان استفاده از صفحه نمایش دیجیتال نسبت داده می‌شود.

البته راهکارهایی هم برای پیشگیری وجود دارد، ازجمله اینکه هر ۲۰دقیقه تماشای نمایشگر دیجیتال ۲۰ثانیه استراحت کنید و به هر چیزی که ۲۰فوت (۶متر) دورتر است خیره شوید و معاینات دوره‌ای را هم فراموش نکنید.

رشد ۹۰۰درصدی قیمت تجهیزات پزشکی

اینکه قیمت ارز ترجیحی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی نزدیک ۹برابر شده، باعث شده که قیمت برخی از تجهیزات پزشکی تا ۹۰۰درصد رشد داشته باشد. به‌گفته منصور علیمردانی، عضو کمیسیون بهداشت مجلس، افزایش ۴۶درصدی تعرفه‌های پزشکی نباید موجب ایجاد حباب در بخش تشخیصی شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

زیرمیزی باید حذف شود

زیرمیزی پزشکان باید ریشه‌کن شود. این، نکته‌ای است که یک عضو کمیسیون بهداشت مجلس بیان کرده. مهدی فلاح همچنین گفته اگر رئیس دانشگاه در جریان پایین بودن تعرفه‌هاست، نباید زیرمیزی را یک راه برای جبران آن بداند؛ چراکه این، امری ضدقانون و ضداخلاق حرفه‌ای است.

ماه تندرستی

روزه‌داری سالم و رعایت چند توصیه می‌تواند منجر به تعادل متابولیسمی و کاهش التهاب بدن شود

زمانی که روزه می‌گیرید با توجه به حرارت بالا و مزاج خشک روزه، ممکن است برخی علائم ناخوشایند ازجمله خشکی پوست و یبوست رخ دهد. به همین دلیل باید از افطار تا سحر میزان مصرف سبزی‌ها و مرکبات افزایش پیدا کند. بهتر است کاهو و سالاد در وعده سحر و سبزی خوردن در وعده افطار خورده شود.

برای افطار بهتر است از غذاهای حجیم یا غذاهایی که هضم سخت دارند پرهیز شود. مثلا انواع آش که دارای لعاب مقدار زیادی حبوبات، روغن، پیاز و نعناداغ و سیرسرخ‌کرده هستند خورده نشود یا در حجم خیلی کم میل شود.

نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و نسکافه خاصیت مدر دارند و باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند، در نتیجه نیاز به مایعات را افزایش می‌دهند. بهتر است برای تأمین آب مورد نیاز بدن صرفاً از آب استفاده کنید.

علت اصلی کندذهنی رطوبت‌های مغزی است. روزه این رطوبت‌ها را از بین می‌برد و باعث تقویت حافظه می‌شود. البته برای دستیابی به این عملکرد باید تدابیر اصلاح تغذیه در ایام روزه‌داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشارخون بروز نکند که باعث عدم‌تمرکز و ضعف حافظه است.

فعالیت‌های بدنی را به‌دلیل روزه تعطیل نکنید، اما بهتر است زمان ورزش را به میانه روز تغییر دهید. یعنی نه اول صبح ورزش کنید که انرژی‌تان تمام شود و نه نزدیک افطار که بدن در حال صرف آخرین انرژی‌های خود است.

مصرف زیاد غذاهای پروتئینی، مانند مرغ، کباب یا استیک، می‌تواند باعث تشدید تشنگی شود، چراکه پروتئین زیاد موجب دفع آب بیشتر از بدن می‌شود.

تغییرات ساعت خواب، خواب ناکافی، مصرف غذاهای سنگین و چرب در افطار، استرس، بیداری در ساعات مختلف شب برای سحر و افطار، خواب را مختل می‌کند. انتخاب غذاهای سبک و سالم در افطار و سحر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. از مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و پروتئین‌های کم‌چرب هم غافل نشوید.

در هر وعده فقط یک نوع غذا میل شود. پرخوری و درهم‌خوری چه در وعده افطار و چه سحر مضر است. زمان خوردن میوه هم یکی دو ساعت بعد افطار باشد و فقط از یک نوع میوه استفاده شود. بهتر است از خوردن چند میوه در یک زمان اجتناب شود.

گزارش

علی ملائکه
روزنامه‌نگار

شاید برایتان جالب باشد که بدانید روزه هم مزاج دارد و منجر به پاکسازی بدن و رفع برخی آسیب‌ها می‌شود. به‌گفته سیدمهدی میرغضنفری، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، مزاج روزه گرم و خشک است و همین ویژگی مزیت آن برای سلامت بدن را بیشتر کرده است. چون ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن جمع می‌شود و روزه اگر در شرایط درست و صحیح گرفته شود می‌تواند سبب دفع قسمتی از این رطوبت‌ها و پاکسازی بدن شود. مزیت دیگرش هم این است که می‌تواند اشتهای فرد را کم کند، منجر به کاهش وزن و کوچک شدن معده شود و پف آلودگی و التهابات بدن را کاهش دهد. از سوی دیگر مطالعات علمی هم نشان داده که روزه‌داری می‌تواند سبب کاهش ابتلا به بیماری قلبی و دیابت شود. همچنین در تولید هورمون رشد تأثیر دارد که در حفظ عضلات و تعادل متابولیسمی مؤثر است، اما اگر قرار است علاوه بر ادای این فریضه دینی و برخورداری از آثار معنوی آن، از فواید سلامتی‌اش هم بهره‌مند شوید، باید چند نکته را رعایت کنید.

پاسخ به سؤالات پزشکی **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

آیا سکته قلبی علامت‌های هشداردهنده دارد؟

حمله قلبی به ندرت بدون پیشینه و علائم رخ می‌دهد. مردم اغلب این علائم را با اسید معده، خستگی و فشار خون اشتباه می‌گیرند؛ اما بی‌توجهی به این علائم می‌تواند پیامدهای بدی داشته باشد. در این مطلب به ۶نشانه راز آلودی می‌پردازیم که بدن ما امکان دارد پیش از وقوع حمله قلبی از خود بروز دهد.

۱ اسید معده و آروغ
بسیاری از افراد پیش از بروز سکته قلبی احساس می‌کنند معده‌شان اسیدی شده و اغلب آروغ می‌زنند. این وضعیت حس یک سوءهاضمه ساده یا سوزش سر دل یا سوزش قلب را در فرد ایجاد می‌کند، اما این شرایط می‌تواند به‌دلیل کاهش جریان خون به سمت قلب ایجاد شده باشد.

۲ عرق کردن
اگر زیاد دچار تعریق می‌شوید حتی در محیطی که هوا خنک است، این نشان‌دهنده آن است که برای قلب شما مشکلی بروز کرده و به دشواری پمپاژ می‌کند.

۳ درد در سمت چپ بدن
یکی از شناخته‌شده‌ترین علائم سکته قلبی درد در دست چپ است. این درد و ناراحتی می‌تواند به بازو و شانه سمت چپ بدن، سینه و حتی پشت نیز کشیده شود.

۴ حس عجیب درد و ناراحتی در نواحی اطراف فک
سکته قلبی همیشه درد سینه ایجاد نمی‌کند. در برخی مواقع درد و ناراحتی به فک، گردن و ناحیه گلو نیز کشیده می‌شود. مردم با تصور اینکه این دردها ناشی از دندان درد است، آن را نادیده می‌انگارند.

۵ احساس خستگی یا درماندگی
اگر در زمان انجام فعالیت‌های ساده‌ای نظیر بالا رفتن از پله، راه رفتن یا حمل لوازم خریداری شده از فروشگاه، احساس خستگی یا خستگی بیش از حد می‌کنید، به‌احتمال زیاد قلب شما خوب پمپاژ نمی‌کند.

۶ فشار خون پایین
کاهش ناگهانی فشار خون می‌تواند نشانگر مشکل قلبی باشد. اگر اغلب سرگیجه یا احساس سبکی سر دارید، این می‌تواند به‌معنای آن باشد که قلب شما آنگونه که باید خون پمپاژ نمی‌کند.

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت تامین تجهیزات الکتریکال (برقی) خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت ساخت کولینگ مسی دستگاه صنعتی خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت تامین ورق ABS خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت تامین ورق و پروفیل آهن - ورق و پروفیل استیل - ورق و پروفیل آلومینیوم خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت تامین تجهیزات پنوماتیک خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت ساخت و طراحی سایت جوجه کشی به ظرفیت‌های ۴۸ و ۶۰ میلیون قطعه، مشاوره خدمات فنی و نظارتی در بخش طراحی معماری، تأسیسات، سیستم‌های کنترل و نظارتی ساختمانی از طریق مناقصه به شخصیت‌های حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت ساخت و طراحی بردهای تخصصی دستگاه جوجه کشی خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

مناقصه عمومی
شرکت توسعه مکانیزاسیون و صنایع کشاورزی کوثر
در نظر دارد جهت انجام خدمات لیزر - خم - واتر جت خود از طریق مناقصه عمومی نوبت دوم به شرکتهای واجد شرایط واگذار نماید. جهت شرکت در مناقصه و تحویل اسناد تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ به نشانی تهران کیلومتر ۱۱ جاده مخصوص خیابان سپاه اسلام پلاک ۳۱ مراجعه نمایند. بازگشایی پاکات روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ می‌باشد.
تلفن : ۳-۴۴۹۰۷۹۴۱ داخلی ۱۳۷

آگهی تجدید مناقصه عمومی ۱۵۹۶-۱۴۰۳ نوبت دوم
■ شناسه آگهی : ۱۸۹۰۱۱۸

شهرداری شیراز در نظر دارد عملیات تکمیل و تجهیز ساختمان هلال احمر و انبار ستاد بحران در پارک کوهستانی دراک از طریق برگزاری مناقصه عمومی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۶۸۸۰۰۱۱۹۴ 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. قابل ذکر است که قبلا طی شماره فراخوان عمومی ۲۰۰۳۰۹۶۶۸۸۰۰۰۴۳۶ آگهی شده بود.
■ **مبلغ برآورد: ۶۶/۶۱۵/۶۱۳/۵۳۰ ریال**
■ **مدت قرارداد : ۵ (پنج ماه) ۱۵ (پانزده) روز**
■ **محل انجام کار:** مجموعه پارک کوهستانی دراک تحت مدیریت ارتفاعات شهرداری شیراز
■ **شرایط شرکت‌کنندگان :۱-**ارائه رتبه بندی و صلاحیت دارای اعتبار حداقل پایه ۵ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور **۲-** ارایه سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه توسط شرکت الزامی است. **۳-** ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی است.
■ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه **۳/۳۳۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال** بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی بحساب سپرده ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ کد مرجع ۱۰۰۱۱۳ بانک شهر شعبه چمران بنام شهرداری شیراز.
■ هرگاه برندگان اول و دوم مناقصه در مهلت قانونی حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
■ در زمان انعقاد قرارداد ۵٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت حسن اجرای تعهدات بصورت ضمانت‌نامه بانکی یا فیش واریزی اخذ می گردد.
■ **آخرین مهلت دریافت (توزیع) اسناد :** متقاضیان می‌توانند حداکثر تا ساعت ۱۲ روز پنج‌شنبه مورخ **۱۴۰۳/۱۲/۲۳** از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
■ **آخرین مهلت ارائه پیشنهادات :** و ثبت اسناد و مدارک در سامانه حداکثر تا ساعت ۱۲ روز پنج‌شنبه مورخ **۱۴۰۴/۰۱/۰۷** می‌باشد. شرکت‌کنندگان می‌بایست تا تاریخ بازگشایی پاکات سپرده شرکت در مناقصه را به صورت فیزیکی به آدرس شیراز، بلوار حسینی الهاشمی، پارک کوهستانی دراک، ساختمان اداری مدیریت ارتفاعات، دبیرخانه مدیریت ارتفاعات تحویل نمایند.
■ **تاریخ و محل بازگشایی پاکات:** روز دوشنبه ساعت ۱۳ مورخ **۱۴۰۴/۰۱/۱۸** در محل چهارراه خلدبرین طبقه سوم شهرداری منطقه یک، سالن کمیسیون معاملات عالی شهرداری شیراز می‌باشد.
■ مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه می‌باشد.
■ هیچگونه وجهی بابت پیش پرداخت داده نخواهد شد و بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود.
■ شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می‌باشد در اینصورت سپرده‌ها مسترد می گردد.
■ شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می‌باشد.
■ 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 می باشد و 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 تجدید مناقصه شهرداری تهران (منطقه ۴)
ردیف آگهی : ۲۰۵-۲۰۰/ م۴/ ۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۴ در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، جهت دریافت اسناد داشتن کارت حافظه ضروری می باشد.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه به صورت واریز نقدی یا در قالب ضمانتنامه بانکی (ریال)	شرایط خاص داوطلبان شرکت در مناقصه	مدت انجام خدمات (ماه)	مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهاد	روز ساعت و محل قرائت پیشنهادها	پیش پرداخت	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اصلاح هندسی معابر و ایمن سازی نقاط پر خطر ترافیکی پهنه شرق منطقه ۴	۲۵۰/۱۱۳/۱۳۱/۷۷۵	۱۲/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱. دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر از سازمان برنامه و بودجه کشور برای ردیفهای ۱ تا ۲ در رشته "راه و ترابری یا ابنیه " و ردیفهای ۳ تا ۴ رشته "راه و ترابری" و ردیف ۵ رشته " راه و ترابری " و ردیف ۶ رشته "ابنیه و ساختمان" در زمان قرائت پیشنهادها ۲. دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران ۳- ظرفیت آزاد کاری برای ردیفهای اتا ۴ در رشته "راه و ترابری" و ردیفهای ۵ "در رشته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی" و ردیف ۶ در رشته "ابنیه و ساختمان"	۹ ماه شمسی	پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۱	روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ ساعت ۱۰ صبح	تعلق نمی گیرد	۵٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۲	عملیات اصلاح هندسی معابر و ایمن سازی نقاط پر خطر ترافیکی پهنه غرب منطقه ۴	۱۴۹/۹۴۳/۲۰۳/۷۳۲	۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰						
۳	عملیات تهیه مصالح و اجرای عملیات خط کشی معابر پهنه غرب منطقه ۴	۱۴۷/۲۹۴/۹۰۶/۹۳۰	۷/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰						
۴	عملیات تهیه مصالح و اجرای عملیات خط کشی معابر پروژه‌های توسعه محله ای (من شهردارم) پهنه شرق منطقه ۴	۶۹/۹۲۵/۳۲۰/۶۶۰	۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰						
۵	عملیات تهیه مصالح و نگهداشت انواع تابلو و تجهیزات ترافیکی با کلیه متعلقات مربوطه در سطح نواحی ۴ و ۷ منطقه ۴	۲۱/۰۷۰/۷۲۷/۲۸۰	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰						۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود
۶	عملیات تهیه مصالح، نصب، تجهیز، تعمیر و نگهداری سرپناه ایستگاه‌های اتوبوس، تاکسی و پایانه های حمل و نقل عمومی و خطوط اتوبوس تندرو در سطح منطقه ۴	۹۰/۳۹۰/۸۲۷/۴۰۰	۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰						