سهم بالای خطای انسانی در حوادث ترافیکی

حسین کرمانپور، معاون اجرایی پویش ملی «نه به تصادف»: سهم خطای انسانی در بروز تصادفات بین ۶۰تا ۸۰درصد است. تلاش ما افزایش آگاهی‌رسانی در راستای کاهش خطای انسانی و همچنین ارتقای وضعیت استاندارد خودرو و جاده است. البته قانون هم در این زمینه مهم است که بازدارنده و با پشتوانه باشد.

نصف ایرانی‌ها چاق و دارای اضافه‌وزن هستند

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: روند چاقی در جهان رو به افزایش است. در ایران هم آمار اضافه‌وزن و چاقی مطلوب نیست و بیش از ۵۰درصد بزرگسالان مبتلا به‌اضافه وزن یا چاقی هستند. آمارها در مورد شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان هم چندان خوشایند نیست.

صفحه‌آرا: مجید اصغری

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا ویتامین E مفید است؟

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی اســت که به محافظت از پوســت در برابر رادیکال‌های آزاد و ســایر عوامل استرس‌زای محیطی که می‌تواند باعث مرگ سلولی شود، کمک می‌کند. آبرسانی پوست، محافظت آنتی‌اکسیدانی، خواص ضدپیری، بهبود رنگ پوست، تسکین و تقویت سد پوست از خواص دیگر این ویتامین محلول در چربی است که به‌طور طبیعی در انواع غذاها وجود دارد و کمبود آن غیرمعمول خواهد بود. اما به‌طور کلی خشکی پوست و بهبود کند زخم‌ها می‌تواند نشان‌دهنده سطح پایین ویتامین E باشد. راه‌های زیادی هم برای افزایش ســطح ویتامین E وجود دارد، از انتخاب‌های غذایی گرفته تا محصولات مراقبت از پوســت. بادام و تخمه آفتابگردان منابع عالی ویتامین E هستند. روغن‌های خام مانند روغن آفتابگردان و روغن زیتــون ویتامین E دارند.

برخی از میوه‌ها مانند آووکادو و انبه هم می‌توانند ویتامین E مورد نیاز بدن را تامین کنند.

تغذیه

عوارض مصرف زیاد چای در رمضان

مصرف کافی مایعات یکــی از ضرورت‌هایی اســت که باید از سوی افراد روزه‌دار رعایت شــود. این نکته‌ای است که مامک هاشمی، متخصص طب ســنتی به آن اشاره می‌کند اما نسبت به نوشــیدن بیش از حد چای با هدف تامیــن مایعات به‌ویژه در وعده سحر هشــدار می‌دهد. او در این‌باره توضیح می‌دهد: «چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزه‌داری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شــود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشــد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل‌کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات گیاهی استفاده شود.» هاشمی همچنین درباره خوردن همزمان افطار و شام هم می‌گوید: «این موضوع بستگی به قدرت هضم فرد دارد. برخی افراد معده حساسی دارند و بهتر اســت ابتدا یک افطار سبک داشته باشند و سپس با فاصله، شام را میل کنند.»

کمردرد به وقت آخر سال

بیشترین علت مراجعه به کلینیک‌ها بعد از نوروز کمردرد ناشی از خانه‌تکانی و رانندگی طولانی است

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

شاید باورش سخت باشــد، اما پزشکان می‌گوینــد دومین علت مراجعــه افراد بــه کلینیک‌هــا و درمانگاه‌هــا بعد از سرماخوردگی، کمردرد است. نکته جالب‌تر اینکه بعد از تعطیلات نوروز معمولا بیشترین مراجعــان به کلینیک‌هــای درد افرادی بوده‌اند که قبل از عید درگیر خانه‌تکانی بودند یا با وسیله نقلیه مسافت‌هایی طولانی را طی کرده‌اند. کمردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات ستون فقرات است که بسیاری از افراد در طول زندگی دچارش می‌شوند و دردش گاهی آن‌قدر شــدید است که فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کند.

طرح: همشهری / شهرام شیرزادی

دلایل کمردرد

نشستن طولانی، بلند کردن وسایل بسیار ســنگین، انجام دادن فعالیت‌های سنگین، ضعف عضلات، آسیب‌های فیزیکی، فتق دیسک، آرتروز ستون فقرات و حتی استرس می‌توانند باعث بروز کمردرد شوند. در بیشــتر موارد، این درد بعد از چند هفته بهبود می‌یابد، اما در برخی موارد نیازمند جراحی و سایر درمان‌های پزشکی، فیزیوتراپی یا تغییر سبک زندگی است.

خانه‌تکانی و سفر؛ ۲متهم اصلی

دکتر محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد:

۱ بعد از تعطیلات نوروز، بیشترین مراجعان به کلینیک‌های درد معمولا افرادی هستند که قبل از عید درگیر خانه‌تکانی بوده‌اند یا مسافت‌هایی طولانی را با وسیله نقلیه طی کرده‌اند.

۲ سفرهای طولانی با وســیله نقلیه برای افرادی که کمردرد دارند و با نشستن طولانی همراه است باعث کاهش خون‌رسانی به دیسک‌های کمر می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که هر ۳۰تا۴۵دقیقه توقفی صورت بگیرد و افراد کمی پیاده‌روی کنند و حرکات کششی انجام دهند.

۳ کم‌آبی یکی از عوامل خطر در بیمارانی است که کمردرد دارند، چون این مسئله باعث کاهش ارتفاع دیسک کمر می‌شود. این مسئله‌ای است که در ماه رمضان ممکن است بیشتر رخ دهد. بنابراین مهم‌ترین کار این اســت که شخص روزه‌دار در فاصله افطار تا سحر حتما آب کافی بنوشد.

۴ علاوه بر آب، چند ویتامین هم هست که کمبود آنها در بدن می‌تواند باعث کاهش انواع درد شــود، به‌خصوص در زمان روزه‌داری.

۵ در حوزه داروهای گیاهی، مصــرف زردچوبه می‌تواند باعث کاهش انواع درد شــود، به‌خصوص در زمان روزه‌داری.

توصیه

مراقب ستون فقرات‌تان باشید

احمد مؤذن‌زاده، نایب‌رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران توصیه‌هایی برای پیشــگیری از آسیب‌های جسمانی در ایام خانه‌تکانی دارد.

۱ خانه‌تکانی را یک‌دفعه انجام ندهید، بلکه به‌تدریج و در طول یک هفته یا بیشتر انجام بدهید.

۲ مراقب استفاده از چهارپایه‌ها یا نردبان باشید تا منجر به سقوط و شکستگی‌ها نشود.

۳ در شستن و جابه‌جایی وسایل سنگین مثل فرش مراقب وضعیت نامناسب بدنی باشید و حتما وضعیت درستی به بدنتان بدهید. از چند نفر کمک بگیرید و گروهی وسایل را جابه‌جا کنید.

۴ اصول ارگونومیک و مدیریت زمان در خانه‌تکانی خیلی اهمیت دارد.

سبک زندگی
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵دلیل ریزش مداوم موهای سر

درصد معینی از ریزش مو در روز طبیعی است و هر فرد به طور معمول روزانه ۱۰۰تار مو را از دســت می‌دهد. با وجود این، ریزش مو در برخی افراد شدیدتر و ادامه‌دار است که می‌تواند به دلایل زیر رخ دهد.

۱ کمبود تغذیه‌ای

ریزش بیش از حد مو گاهی اوقات می‌تواند ناشــی از رژیم‌های غذایی افراطی باشــد که حاوی پروتئین بســیار کم یا کمبود ریزمغذی‌های خاص از جمله آهن، ویتامین B 12 و ویتامین D است. آزمایش خون می‌تواند نشان دهد که آیا ریزش مو ناشی از کمبود تغذیه‌ای است یا خیر.

۲ اتفاق استرس‌زا

ریزش موی قابل توجه ممکن است در دوره‌های بسیار پر استرس زندگی رخ دهد. در شــرایط اســترس، فولیکول در پایه تار مو کوچک و درصورت تداوم این شرایط، رشد مو متوقف می‌شود. سلول‌های بنیادی موجود در فولیکول مو مسئول چرخه رشد مو هستند.

۳ داروهای خاص

ریزش مو می‌تواند ناشی از اثرات نامطلوب و عوارض برخی داروها باشد. رقیق‌کننده‌های خون، درمان‌های آکنه غنی از ویتامین A، اســتروئیدهای آنابولیک و داروهای آرتریت، افسردگی، نقرس، مشکلات قلبی یا فشار خون بالا چند نمونه از این داروها هستند که می‌توانند در ریزش مو مؤثر باشند.

۴ طاسی منطقه‌ای

یک بیماری خودایمنی به نام آلوپسی آره‌آتا (طاسی منطقه‌ای) می‌تواند باعث ریزش موی تکه‌ای در هر نقطه از بدن شــود، اما اغلب روی پوست سر که بالای سر را می‌پوشاند، تأثیر می‌گذارد. علت این بیمــاری می‌تواند اختلالات سیســتم ایمنی مانند کم‌خونی ایمنی، التهاب تیروئید، دیابت و یک‌سری بیماری‌های دیگر باشد. طاســی منطقه‌ای با آغاز ســریع ریزش مو در یک منطقه کاملا مشخص و معمولا مدور تشخیص داده می‌شود.

۵ زایمان

مدت کوتاهی پس از زایمان، برخی از زنان ممکن است ریزش موی قابل توجهی داشته باشند. کاهش سطح استروژن دلیل این امر است. این نوع ریزش مو گذراست و معمولا ظرف یک سال یا کمتر از بین می‌رود.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

جمعیت هلال احمر استان تهران

شماره ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۳۰۰۰۰۰۹ نوبت دوم

جمعیت هلال احمر اســتان تهران در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای مربوطه به خرید تجهیزات دوربین‌های مداربسته پایگاه‌های اقماری خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران (علاوه بر ارائه پاکت الف به صورت فیزیکی) و بازگشــایی پاکت ها از طریق درگاه ســامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ســتاد) به آدرس www.setadiran.ir انجــام خواهد شــد و لازم اســت مناقصه‌گران در صورت عــدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در ســایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

- **تاریخ انتشار مناقصه در سامانه : ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۴ می‌باشد.**
- **تضمین شرکت در مناقصه (فرآیند ارجاع کار) : ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال**
- **آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه : تا ساعت ۱۹:۰۰ بعداز ظهر روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۶**
- **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد به جمعیت هلال احمر : تا ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷**
- **زمان بازگشایی پاکت‌ها : ساعت : ۱۴:۰۰ بعدازظهر روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۷**

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف : تهران ۲-۸۷۷۱۲۵۲۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۱۴۵۶ دفتر ثبت‌نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷

جمعیت هلال احمر اســتان تهران

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۳۴-۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	مناسب سازی پیاده رو و معابر سطح منطقه۲۲	۳۸/۳۶۱/۷۸۳/۲۵۴	۱/۹۱۹/۰۰۰/۰۰۰	۱۲
۲	احداث بوستان معلم و وردآورد	۵۱/۷۱۰/۱۳۲/۵۶۸	۲/۵۸۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲
۳	احداث پلهای مواصلاتی روستا و باغات در جاده روستای وردیج	۲۲/۱۷۳/۰۱۳/۸۸۱	۱/۱۰۹/۰۰۰/۰۰۰	۱۲
۴	احداث معابر فرعی بلوار آینده،کرمانشاه،ومعابر فرعی بلوار طراوت	۳۶۹/۹۶۸/۳۷۹/۰۰۵	۱۸/۴۹۸/۴۱۸/۹۵۰	۱۲
۵	احداث معابر بلوار کوهك،بلوار زحمتکش و...	۳۶۹/۹۶۸/۳۷۹/۰۰۵	۱۸/۴۹۸/۴۱۸/۹۵۰	۱۲
۶	حفظ و نگهداری فضای سبز بوستان آبشار	۱۵۰/۸۲۷/۲۷۶/۹۲۹	۷/۵۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۲

الف- شرایط متقاضی :
شرکت کنندگان می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند.
ردیف ۱و۲ : دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ معتبر تخصص راه و ترابری یا ساختمان و ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معتبر **(ظرفیت ریالی و سقف مجاز)** از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد.
ردیف۳: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه۵ معتبر تخصص ساختمان و ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معتبر **(ظرفیت ریالی و سقف مجاز)** از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد.
ردیف۴و۵: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه۳ معتبر تخصص راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معتبر **(ظرفیت ریالی و سقف مجاز)** از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران جهت شرکت در مناقصه الزامی می باشد.
ردیف ۶: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور، دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر در رسته مرتبط از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و تکمیل و ارائه فرم بازدید پیمانکار از محدوده پیمان و همچنین ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با مناطق یا سازمان ها یا شرکت وابسته به شهرداری تهران (داخل پاکت الف) جهت شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.
ب- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک، امور قراردادهای شهرداری منطقه ۲۲
ج- تضمین سپرده شرکت در مناقصه : مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه۲۲ ویا سپرده نقدی با درج مشخصات کامل واریزکننده به شماره حساب ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می باشد.
د- مهلت ارائه اسناد : از تاریخ نشر آگهی به **مدت ۱۰ روز** می باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در صورت حضور شرکت هایی با اعضاء هیئت مدیره مشترک در یک مناقصه واحد، به قیمت پیشنهادی هر دو شرکت ترتیب اثر داده نخواهد شد. و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد.شرکت کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) میبایست کلیه اسناد را مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. «**نظر به استقرار سیستم های مدیریتی IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.** » «**اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.**

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود کبیر سرمایش آریا

در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲ به شماره ثبت ۶۴۴۱۱
به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۲۴۲۵۵۴

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. موضوع فعالیت :خرید، فروش، واردات، صادرات، تهیه، نگهداری، تعمیر، طراحی و تولید سیستم‌های و تجهیزات برودتی و الکترونیکی مجاز(بجز امنیتی و مراقبتی و حفاظتی). نصب، نگهداری، بهره برداری، فروش، پشتیبانی و اپراتوری کلیه سرویس ها، سیستم های، تجهیزات برودتی و الکترونیکی مجاز(بجز امنیتی و مراقبتی و حفاظتی). ایجاد، اعطاء نمایندگی در داخل و خارج از کشور. اخذ وام و تسهیلات از کلیه بانک ها، موسسات و صندوق های مالی و اعتباری و شکوفایی دولتی و خصوصی به صورت ارزی و ریالی. شرکت در مناقصات و مزایدات اعم از دولتی و خصوصی به صورت ارزی و ریالی. طراحی، تولید، نگهداری، تعمیرات، فروش، پشتیبانی، بهره‌برداری و اپراتوری دستگاه های سردکننده خانگی و تجاری. طراحی، تولید، نگهداری، تعمیرات، فروش، پشتیبانی، بهره‌برداری و اپراتوری دستگاه های گردنده و حرارتی خانگی و تجاری. ساخت، نصب و نظارت فنی و اجزاء کلیه سیستم های تاسیساتی اعم از تاسیسات برقی و مکانیکی ساختمان‌ها و کارخانجات صنعتی و نیروگاه‌ها، تعمیر و نگهداری فنی خطوط انتقال آب و فاضلاب، نفت و گاز و پتروشیمی. خرید، فروش، واردات و صادرات و خدمات پس از فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی اعم از تجهیزات برودتی، تجهیزات و قطعات پزشکی و بیمارستانی و آزمایشگاهی. طراحی نرم افزار غیر فرهنگی و غیر هنری و غیر رسانه ای از جمله طراحی نرم افزارهای تاسیساتی،پزشکی و آزمایشگاهی. دلالی و حق العمل کاری و نمایندگی تجاری. ارائه خدمات توانمندساز و توسعه دهنده کسب وکارهای نوآور و نوپا در قالب ایجاد و مدیریت شتاب دهنده کسب و کارها، انجام مشاوره، بازاریابی غیرشبکه‌ای و غیرهرمی، ارائه زیرساخت‌های فنی، حقوقی و بازرگانی، مشارکت، مدیریت، خرید و فروش، صادرات و واردات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، شرکت در مناقصات و مزایدات، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی، مشارکت و شرکت در نمایشگاه‌های بین المللی تخصصی و غیرتخصصی داخل و خارج کشور. درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، شهرک پیام، خیابان شهید فرش نشانی، کوچه ۸شهید فرش نشانی، پلاک ۰، طبقه ۲ کدپستی ۷۱۸۹۴۷۱۰۹۰ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای امیر کبیر به شماره ملی ۲۲۸۳۵۸۳۶۷۵ دارنده ۳۴۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای آرین کبیر به شماره ملی ۲۲۸۴۶۶۰۰۱۰ دارنده ۳۳۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای شاهپور کبیر به شماره ملی ۲۲۹۷۶۲۴۶۸۹ دارنده ۳۳۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای امیر کبیر به شماره ملی ۲۲۸۳۵۸۳۶۷۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود آقای شاهپور کبیر به شماره ملی ۲۲۹۷۶۲۴۶۸۹ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادر و تعهد آور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات،قراردادها،عقود اسلامی و همچنین نامه های عادی و اداری با امضا مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیرالانتشار همشهری جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شیراز

۱۸۹۲۵۵۵

اصلاحیه آگهی مناقصه ۲۰۲-۱۴۰۳/۱۹۳

پیرو آگهی مناقصه مندرج در روزنامه همشهری شماره ۹۳۳۸ روز دوشنبه ۶ اسفند ۱۴۰۳، بدینوسیله شرایط متقاضی بند ۲ و ۳ آگهی به شرح ذیل اصلاح می گردد.
۱- شرکت کنندگان می بایست دارای گواهینامه صلاحیت در رشته حمل و نقل (راه و ترابری) با تخصص راه سازی یا ابنیه حداقل پایه ۵ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران - بهره‌بردار مجموعه برج میلاد تهران) در نظر دارد، عملیات نصب دوربین‌های نظارت تصویری مجموعه برج میلاد تهران را از طریق مناقصه واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در این مناقصه دعوت به عمل می‌آید.
الف) دستگاه مناقصه‌گزار : شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران
ب) مدت اجرای پروژه : ۱۲ ماه شمسی
ج) برآورد پایه مناقصه معادل **۴۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.**
د) تخصص و پایه مورد نیاز : ۱- حسن شهرت و تجربیات و سوابق مرتبط قابل قبول (ارائه حداقل سه فقره از آخرین قراردادهای مرتبط با موضوع مورد مناقصه) ۲- ارائه مستندات مبنی بر توان مالی مناسب ۳- دارا بودن و اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح
ه) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شیخ فضل‌الله 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 ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران (این مبلغ غیرقابل استرداد می‌باشد.)
ز) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز مبلغ ۴،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور
ح) مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ نشر این آگهی جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می‌باشد، 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 ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، با قید کلمه (قبول است) امضا، نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند و همچنین هزینه هر آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
ط) کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می‌بایست 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.

شرکت برج میلاد تهران