صفحه‌آرا: حامد یزدانی

طب ایرانی

با بیماری‌ات بساز وقتی با تو می‌سازد

یکی از مشکلات رایجی که پزشکان با آن درگیر هستند، آن است که شهروندان با کوچک‌ترین علائم سرماخوردگی و... به دکتر مراجعه می‌کنند. حقیقت این است که این بیماری‌ها زمانی دارد، باید این زمان طی بشود و تنها کاری که می‌شود کرد، استراحت و نوشیدن مایعات و... است. در واقع اتفاق عجیبی نیفتاده ولی مردم دوست دارند آن را عجیب جلوه دهند. به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، بسیاری از بیماری‌ها دورانی دارند که با پایان آن، خودبه‌خود رفع می‌شود و حتی دارو و دکتر هم نمی‌تواند دخالت کند. به‌گفته این متخصصان، وقتی که در برابر یک بیماری ساده، سریع در نقش یک بیمار فرو رفته و به بستر استراحت می‌روید، خود این امر می‌تواند نوعی تلقین در شما باشد و باعث ضعف عمومی‌تان شود، اما وقتی که برخاسته و شروع به فعالیت‌های روزمره کنید، عملا دارید به‌خودتان تلقین سلامت می‌کنید که برای‌تان بسیار مفیدتر است.

نکته روز

خاموشی اینترنت؛ سلامت بیشتر مغز

مطالعه‌ای که در دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده، نشان می‌دهد که قطع کردن دسترسی به اینترنت در موبایل حتی به‌طور موقت، می‌تواند ساعت شناختی شما را یک دهه عقب‌تر ببرد و در نتیجه باعث بهبود سلامت مغزتان شود. دانشمندان یک گروه ۴۰۰نفره از دانش‌آموزان و بزرگسالان را مورد مطالعه قرار دادند. از طریق یک اپلیکیشن، اینترنت آنها قطع شده بود، ولی می‌توانستند تماس بگیرند و پیامک بفرستند. بعد از ۲هفته، نتایج جالبی به‌دست آمد. بهبود بالایی در تمرکز بر انجام یک کار اتفاق افتاد؛ امری که در دوره جدید به‌شدت مورد تهدید واقع شده است. به‌عبارت دیگر، سطح توجه این افراد با افرادی که یک دهه از آنها جوان‌تر بودند، برابری می‌کرد.

خدمات طب مکمل در ۱۷۰ کشور

علی جعفریان، مشاور عالی وزیر بهداشت درباره طب مکمل سنتی گفت: ۷۰درصد مردم کانادا و کشورهای آفریقایی از خدمات طب مکمل سنتی بهره‌مند می‌شوند. او همچنین گفته ۵۰درصد مردم جهان در ۱۷۰ کشور از خدمات این طب بهره می‌برند.

خبرهایی که نمی‌بینید

جان سپردن ۲۶ بیمار هموفیلی

سال گذشته ۲۶بیمار هموفیلی به‌دلیل کمبودهای دارویی در کشور جان سپرده‌اند. به‌گفته امین افشار، رئیس هیأت مدیره کانون هموفیلی، این کانون ۱۴هزار بیمار هموفیلی را تحت پوشش دارد. به‌گفته او، اگر دارو در دسترس بیماران هموفیلی باشد، می‌توانند یک زندگی عادی مثل بقیه افراد داشته باشند.

فریب قارچی

رویش قارچ‌های خودرو در دشت و کوه، بعضی‌ها را درگیر مسمومیت قارچی کرده است

طرح: رضا احمدوند

گزارش **پروانه بندپی** روزنامه‌نگار

با شروع بهار، رویش قارچ‌های خودرو هم به‌خصوص در مناطق کوهستانی آغاز می‌شود. افراد زیادی با هدف چیدن قارچ به کوه، دشت و دامنه کوه‌ها می‌روند و چون ظاهر قارچ‌های سمی تفاوت خاصی با قارچ‌های خوراکی ندارد، اغلب اینها را با هم اشتباه می‌گیرند و بعد از مصرف دچار مسمومیت شدید می‌شوند؛ مسمومیتی که می‌تواند منجر به مرگ شود. در این‌باره، پای صحبت‌های دکتر حسن نوری ساری، معاون آموزشی سازمان اورژانس کشور و متخصص طب اورژانس نشسته‌ایم.

از کجا بفهمیم قارچ سمی است؟

۱ افراد عادی از روی علائم نمی‌توانند تشخیص دهند که آیا علائم‌شان مربوط به مصرف قارچ سمی است یا دلیل دیگری دارد، چون علائم مسمومیت قارچی بسیار متنوع است؛ از آبریزش و اشک‌ریزش تا تهوع، اسهال، استفراغ، زردی، توهم، مشکلات کبدی و ....

۲ خفیف بودن علائم و حتی برطرف شدن علائم به معنی تمام شدن بیماری نیست؛ مثلا علائم ناشی از مصرف قارچ‌های آمانیت که یکی از کشنده‌ترین قارچ‌های ایران است، خیلی دیر خود را نشان می‌دهد؛ مثلا شروع علائم بعد از مصرف قارچ حداقل ۵ ساعت طول می‌کشد. دوم اینکه کمتر از ۳۶ ساعت این علائم رفع می‌شود و مجددا بین ۲ تا ۶ روز بعد، فرد با علائم زردی که نشان‌دهنده از بین رفتن کبد است، مراجعه می‌کند.

۴۸نفر
از ۱۲تا ۲۴فروردین دچار مسمومیت قارچی شده‌اند

۱نفر
جان باخته

۵نفر
بستری

قارچ چطور مسموم می‌کند؟

مهم‌ترین مواد شیمیایی موجود در قارچ‌های سمی، آماتوکسین‌ها (Amatoxins) و فالوتوکسین‌ها (Phallotoxins) هستند. این مواد وارد سلول‌های کبدی می‌شوند و با مهار آنزیم RNA Polymerase II باعث تخریب سلول‌ها و بافت کبد و درنهایت نارسایی آن می‌شوند. البته شدت سمیت تا حدودی بستگی به مقدار مواد مؤثره سمی موجود در قارچ‌ها دارد که خود تا حدودی به‌خصوصیات ژنتیک قارچ، شرایط آب و هوایی و محل جغرافیایی رویش قارچ بستگی دارد.

حرارت بی‌حرارت

باید دقت داشت که سموم موجود در قارچ‌های سمی مقاوم به حرارت هستند و کباب کردن، آب‌پز کردن، سرخ کردن یا بخارپز کردن آنها باعث غیرسمی شدنشان نمی‌شود و همچنان مسموم‌کننده و کشنده هستند.

سبک زندگی **آرش نهاوندی**، روزنامه‌نگار

افراد خیلی سالم چه عادت‌هایی دارند؟

برخی افراد عادت‌هایی دارند که آنها را از نظر سلامت با دیگران متمایز می‌کند و باعث می‌شود کمتر نیاز به مراجعه به دکتر و مصرف قرص و دارو داشته باشند. در این مطلب به نقل از وب‌ام‌دی به عادت‌هایی می‌پردازیم که سلامت شما را تضمین می‌کنند و نیاز شما به پزشک و دارو را کاهش می‌دهند.

۱ **صبحانه‌خوردن**
مطالعات نشان می‌دهد که بزرگسالانی که صبحانه سالم می‌خورند در محل کار بهتر عمل می‌کنند و بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند در امتحان‌ها نمره بالاتری می‌گیرند.

۲ **برنامه‌ریزی غذایی**
برنامه‌ریزی در مصرف غذا به شما در صرفه‌جویی در زمان و هزینه در طولانی‌مدت کمک می‌کند.

۳ **نوشیدن آب فراوان**
خوردن آب زیاد می‌تواند کارهای خوب زیادی برای سلامت شما انجام دهد. هیدراته‌ماندن در صدر این فهرست است، اما ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کند.

۴ **ورزش کردن**
فقط ۳۰دقیقه پیاده‌روی ۵ بار در هفته ممکن است به جلوگیری از بروز بیماری‌ها کمک کند.

۵ **آفلاین‌شدن**
زمانی را برای خروج از سیستم تعیین کنید و گوشی را کنار بگذارید. وقتی زمان تماشای صفحه نمایشگر را کاهش می‌دهید، برای انجام کارهای دیگر وقت آزاد دارید.

۶ **چیز جدیدی یاد بگیرید**
کار ذهنی‌ای که انجام می‌دهید می‌تواند علائم پیری را کاهش دهد و حتی ممکن است اثرات بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد.

۷ **ترک سیگار**
کنار گذاشتن سیگار یک حرکت بزرگ به سمت سلامت بهتر است. بدن شما به سرعت خود را ترمیم می‌کند.

۸ **خوب بخوابید**
خواب خوب شبانه خلق و خوی شما را بهتر نگه می‌دارد، حافظه و تمرکز را تقویت و به شما کمک می‌کند چیزهای جدیدی یاد بگیرید.

۹ **از خانه بیرون بروید**
چند دقیقه زیر نور آفتاب سطح ویتامین D را افزایش می‌دهد و این برای استخوان‌ها، قلب و خلق و خوی شما مفید است.

آگهی مناقصه عمومی (۴- ۱۴۰۴)

شهرداری منطقه ۲۱ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.
بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه	مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	نصب ونگهداری تابلوها وعلائم وتجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه یک منطقه۲۱	۲۲،۶۸۶،۲۹۷،۵۱۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۶۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۲	نصب ونگهداری تابلوها وعلائم وتجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه دومنطقه۲۱	۲۲،۶۸۶،۲۹۷،۵۱۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۶۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۳	نصب ونگهداری تابلوها وعلائم وتجهیزات ترافیکی در سطح ناحیه سه منطقه۲۱	۲۲،۶۸۶،۲۹۷،۵۱۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۶۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۴	تعمیر ونگهداشت ایستگاه های حمل ونقل عمومی در ناحیه یک منطقه۲۱	۲۹،۰۱۰،۳۶۴،۳۴۲	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه و یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۵	تعمیر ونگهداشت ایستگاه های حمل ونقل عمومی در ناحیه دومنطقه۲۱	۲۳،۸۰۹،۹۳۶،۸۴۸	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه و یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۷۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۶	تعمیر ونگهداشت ایستگاه های حمل ونقل عمومی در ناحیه سه منطقه۲۱	۲۳،۳۵۰،۷۶۹،۹۶۸	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه و یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۷۱۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۷	عملیات اصلاح هندسی،احداث پهلوگاه دسترسی وایمن سازی نقاط پرخطر ترافیکی در سطح معابر بزرگراهی وشریانی منطقه ۲۱	۱۶۳،۳۳۰،۳۷۵،۸۰۶	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری یا ابنیه با حداقل پایه ۴ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ساختمان از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۸	عملیات تهیه،تعمیر،نگهداری وبهسازی چراغهای راهنمایی ورانندگی چشمکزن برقی وسولار درمنطقه۲۱	۲۱،۵۹۳،۴۶۲،۷۳۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری یا صنعت و یا ارتباطات و فناوری اطلاعات با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا ارتباطات و یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۶۶۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۹	تهیه مصالح، اجراء ونگهداری خط کشی های معابر منطقه ۲۱	۱۶۸،۹۹۹،۸۷۷،۲۹۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۵،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۱۰	تهیه ونصب تجهیزات ترافیکی ،علائم عمودی وحفاظ های طولی در سطح منطقه۲۱	۱۳۹،۰۷۹،۹۶۶،۷۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از حوزه حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۴،۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۱۱	تهیه ،نصب ونگهداری حفاظ های طولی در معابر بزرگراهی وشریانی در سطح منطقه ۲۱	۴۷،۷۹۳،۷۹۰،۳۵۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه ۵ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد کاری در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی از حوزه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران الزامی می باشد.	۱،۴۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه

الف : محل ارایه خدمات : درسطح منطقه ۲۱
ب : محل تحویل اسناد و قبول پیشنهادات: تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه۲۱طبقه دوم امور قراردادها و قبول پیشنهادات طبقه همکف دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه۲۱.
ج : میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه جهت شرکت در مناقصه(شناسه ملی:۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰- کد اقتصادی: ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳- کد پستی: ۱۳۸۸۷۸۳۵۱۷- شبا: IR ۱۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۴۵۱۳۴۲۹) در وجه شهرداری منطقه ۲۱، مورد تأیید می باشد.
د : مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : حداکثر تا پایان وقت اداری،۱۰ روز از تاریخ درج و انتشار آگهی.
هـ: بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند۴ ماده۱۰ آئین نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد. هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه بوده و دارندگان امضاء مجازوتعهدآور شرکت‌ها می‌بایستی تمامی صفحات، مدارک واسناد مناقصه موجود در پاکت‌های (الف وب) را مهر و امضاء نموده و بصورت لاک و مهر شده به دبیرخانه منطقه تحویل نمایند. نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت محیط زیست ۱۴۰۰۱ ISO می باشد، رعایت موازین زیست محیطی برای کلیه شرکت کنندگان الزامیست.
و : کلیه پیمانکاران ملزم به رعایت الزامات ایمنی- بهداشت ومحیط زیست(HSE) ابلاغ شده به کلیه مناطق شهرداری تهران می باشند.
ز : اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
ح : متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات 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 سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۱

آگهی مزایده عمومی

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد بخش داروخانه درمانگاه شهید محمد خانی خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰روزکاری به نشانی :تهران - میدان نوبنیاد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری‌زاده (صنایع سابق) - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آماد - مدیریت امور قراردادها - به شماره تلفن:۲۷۹۵۱۴۷۵ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند. ضمنا هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

آگهی مزایده عمومی نوبت سوم

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد اجاره محل لابراتوآر کلینیک دندانپزشکی شهید فخری‌زاده خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰روزکاری به نشانی :تهران - میدان نوبنیاد - خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری زاده(صنایع سابق) - بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آماد - مدیریت امور قراردادها - به شماره تلفن:۲۷۹۵۱۴۷۹ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند. ضمنا هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

آگهی مزایده عمومی
فروش معدن سنگ تراورتن

شرکت تجارت و سرمایه فراب در نظر دارد واگذاری و نقل و انتقال کلیه حق و حقوق پروانه بهره برداری معدن سنگ تزئینی تراورتن اسک و کلیه متعلقات، ماشین آلات و تجهیزات و توابع و لوایح آن، دارای شناسنامه معدن و طرح بهره برداری شماره ۳۳۷۸۶ واقع در روستای آب اسک شهرستان آمل را به فروش رساند.
بدینوسیله از علاقمندان دعوت بعمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۶۷۰۱۸۳ – ۰۲۱ تماس حاصل نموده و جهت تهیه اسنادمزایده‌طی‌ساعات‌اداری‌ازتاریخ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ لغایت ۱۴۰۴/۰۲/۰۱ به آدرس: تهران، کاووسیه، خیابان گاندی شمالی، خیابان صانعی، پلاک ۱۲ ، طبقه ۱ شرکت تجارت و سرمایه گروه فراب مراجعه نموده و اسناد مزایده را دریافت نمایند.
قابل ذکر است شرکت تجارت و سرمایه گروه فراب در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات شرکت کنندگان در مزایده مجاز و مختار خواهد بود و صرفاً شرکت در مزایده هیچگونه حقی را برای هیچیک از شرکت کنندگان ایجاد نخواهدکرد.

آگهی مزایده عمومی مزایده عمومی شماره : ۰۴ – ۱۴۰۴

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران

سازمان حمل ونقل وترافیک شهرتهران در نظر دارد **پروژه‌های زیر** را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه **اشخاص حقوقی** واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مزایده به سامانه الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

شماره مزایده	موضوع مزایده	قیمت پایه دوسالانه (ریال)	سپرده شرکت درمزایده(ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۴-۰۴-۰۱	بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظوره CNG سواری شکوفه	۴۰,۱۵۳,۸۸۸,۹۹۲	۲,۰۰۷,۶۹۴,۴۵۰	دو سال شمسی
۱۴۰۴-۰۴-۰۲	بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظوره CNG سواری کوهک	۴۲,۲۹۲,۹۲۰,۷۴۴	۲,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	دو سال شمسی
۱۴۰۴-۰۴-۰۳	بهره برداری عرصه، نگهداشت و تعمیرات جایگاه تک منظوره CNG سواری موسی صدر	۷۳,۴۵۳,۹۳۰,۳۲۰	۳,۶۷۲,۰۰۰,۰۰۰	دو سال شمسی

۱)کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت.
تاریخ انتشار آگهی مزایده در سامانه: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۷ می باشد.
۲) **محل تحویل اسناد:** در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت www.setadiran.ir
* **صرفاً**، پاکت الف **(ضمانت نامه شرکت در مزایده)** همزمان با ثبت در سامانه دولت می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات، همراه با فرم تکمیل شده حراست به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران به نشانی؛ **خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی- ساختمان شماره ۲ - طبقه پنجم** تحویل گردد.
۳) **زمان و محل بازگشایی پاکات پیشنهادات:** از رأس ساعت ۹ صبح روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۴/۰۲/۲۰** در محل: **خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، پارکینگ طبقاتی طالقانی، طبقه ششم، سالن کنفرانس سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران**
۴) به پیشنهاد های فاقد سپرده شرکت در مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
در ضمن؛ مشروح شرایط مزایده در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین؛ در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مزایده که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیعی مزایده ملاک عمل خواهد بود.
اطلاعات تماس دستگاه مزایده‌گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر:
۹۶۰۱۸۵۷۴
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۱۴۵۶
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی سازمان حمل ونقل وترافیک شهرتهران