

عبور خواهیم کرد

دکتر محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، نشستی وبیناری با روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور برگزار کرد. او در این نشست مجازی، نکته‌هایی را با توجه به شرایط حاد کشور مطرح کرد.

ظفرقندی در این نشست، حمله به مراکز درمانی را محکوم و اشاره کرد که حمله رژیم سفاک صهیونیستی به ایران، نه انگهانی بلکه با آمادگی چندماهه صورت گرفته است. وزیر بهداشت ضمن اشاره به اینکه منابع دارویی کشور تأمین شده است، افزود که هیچ کشوری با دخالت خارجی آباد نمی‌شود. این مقام بهداشت و درمان کشور، همچنین با توجه به تجربه دفاع مقدس، اضافه کرد: «همانگونه که در دوران دفاع مقدس و بحران کرونا با انجام مسئولیت‌ها از این مراحل عبور کردیم، اکنون نیز اگر هر کس وظیفه خود را به درستی انجام دهد، می‌توانیم از این برهه تاریخی سربلند بیرون بیایم.»

ورزش؛ راهی برای کاهش استرس

متخصصان اشاره می‌کنند که در شرایط بحران، حفظ روتین‌های زندگی اهمیت زیادی دارد و حذف این روتین‌ها، اضطراب و استرس را افزایش دهد. در شرایط جنگی نیز چنین اصلی پابرجاست. به نوشته سایت اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، ورزش کردن یک راهکار مناسب در شرایط بحران محسوب می‌شود که می‌تواند باعث کاهش اضطراب شود. اما چرا؟ در شرایط اضطرابی، هورمون کورتیزول که ایجاد استرس و هیجان می‌کند، در بدن شدید می‌شود. در مقابل آن سطح ترشح هورمون‌های شادی‌آور مثل اندورفین و اکسی‌توسین کاهش می‌یابد. در نتیجه ورزش‌های منظم و ساده‌ای مثل حرکت‌های کششی در منزل یا در محیط‌های ایمن، می‌تواند سطح استرس را به طرز قابل توجهی کم کند. همچنین ورزش‌های ایرومتریک یوگا هم می‌تواند در این امر نقش داشته باشد.

داروخانه‌ها طبق روال عادی فعالیت می‌کنند. به‌گفته سعید مهرزادی، سرپرست دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و رسیدگی به شکایات سازمان غذا و دارو، تعهد داروخانه‌ها در این زمینه قابل ستایش است، تنها در موارد استثنایی، برخی واحدها خارج از ساعات مقرر تعطیل شده‌اند که با مداخلات بموقع، این موارد ساماندهی شده است.

سالمندان را از تلویزیون دور کنید

۷ روش برای مهار اضطراب افراد سالخورده در بحران و جنگ

گزارش عیسی محمدی روزنامه‌نگار

معمول است که در شرایط بحران، برخی از اقشار دچار فشار و آسیب بیشتری می‌شوند و باید توجه افزون‌تری به آنها داشت. سالمندان و کودکان و زنان باردار از جمله این گروه‌های اجتماعی هستند که باید دقت بیشتری در سلامت روان و کنترل بحران نسبت به آنها داشته باشیم. چه سالمندانی که در منزل هستند و چه سالمندانی که در سراها و خانه‌های سالمندان زندگی می‌کنند، این روزها ممکن است دچار آسیب‌های روانی و حتی آسیب‌های پزشکی ناشی از آن مانند افزایش فشار خون و... شوند. چه باید کرد؟ در این باره با دکتر محمد گراوندنیا، روانشناس و استاد دانشگاه به گفت‌وگو نشسته‌ایم. نکته‌های این کارشناس روانشناسی را پیش رو دارید.

سالمندان بیشتر می‌ترسند

اولین نکته‌ای که باید درباره سالمندان بدانیم، آن است که انرژی حیات کمتری دارند. به همین دلیل بیشتر می‌ترسند. امکان ندارد سالمندی را اسوار موتور کنید و به‌شدت نترسید؛ چون انرژی حیات او پایین است، ولی یک نوجوان اکید ترسی ندارد. در برخورد با سالمندان این نکته را باید بدانیم.

اقدام کنید

باید بیاموزیم که در مواقع اضطراب، ما تنها روی اقدام خود کنترل داریم. اساسا اقدام ضداضراب است و اضطراب جایی است که اقدامی نباشد. مثلا تلویزیون را کمتر روشن کنیم یا به زیرزمین برویم تا امنیت‌مان بیشتر حفظ شود.

فربب ذهن را نخورید

مسئله دوم توجه به کارکرد ذهن در این زمینه است؛ یعنی باید توجه افزون‌تری به آنها داشت. سالمندان ذهن دچار خطاهای شناختی می‌شود. نخستین طرز تلقی و شناختی هم که این مواقع اتفاق می‌افتد، تفکر فاجعه‌آمیز است؛ اینکه بدترین سناریوی ممکن را در ذهن تصور می‌کنیم که قرار است همه چیز نیست و نابود شود. درباره این خطای شناختی، با طر ح سؤالاتی که این خطای شناختی را به هم بریزد، می‌تواند کارساز باشد. مثلا طرح سؤالاتی که واقعا بدترین سناریو چه خواهد بود؟ و پاسخ، با خطای شناختی اتفاق افتاده یکی نیست. این کار فضا را ملایم‌تر می‌کند.

تنفس عمیق

نکته دیگری که به سالمندان و حتی به همه می‌شود آموخت، تنفس عمیق است؛ تنفس دیافراگمی. حتی از نظر پزشکی وقتی دم و بازدم شما به هم می‌خورد، اضطراب ایجاد می‌شود؛ چرا که اکسیژن کمتری به خون می‌رسد. در بحران جنگ تنفس روتین به هم می‌خورد و تولید اضطراب می‌کند. از روش ۵۳۷ استفاده کنید؛ ۵ثانیه تنفس عمیق داشته باشید، ۴ثانیه حبس کنید و ۷ثانیه بازدم شما طول بکشد.

درگیر زمان حال

روش دیگر این است که سالمندان را به‌شدت درگیر حال کنیم. آنها وقتی که درگیر اخبار و صداها و... می‌شوند، اضطراب می‌گیرند. باید روی ارتباط‌شان با زمان حال و حس‌های پنج‌گانه تمرکز کنیم تا ذهن‌شان جای دیگری نرود.

تمرین پذیرش

نکته دیگر، تمرین پذیرش است. برخی از جنبه‌های جنگ غیرقابل کنترل است. واقعا نمی‌شود برایش کاری کرد. بهتر است در اینجا به جای اینکه دنبال اضطراب نداشتن باشیم، به‌تنوعی مشاهده‌گری دست بزنیم؛ نه اینکه دنبال اجتناب باشیم.

محدود کردن منابع خبر

روش دیگر این است که منابع خبر را برای سالمندان محدود کنیم. باید فیلم‌هایی را که رنگ و بوی زندگی دارند، برایشان بخش کنیم. چرا فکر می‌کنیم روتین زندگی و مصرف فرهنگی را اگر به هم بزنیم، اتفاق مثبتی می‌افتد، بله، طبیعتا باید خبرها و هشدارها منتقل شود، اما نباید روتین به هم بخورد. حفظ این روتین، خودش به‌معنای ثبات و زندگی است.

مرخصی پزشکان و پرستاران لغو شده است. این، خبری است که معاون درمان وزارت بهداشت اعلام کرده است. به‌گفته سیدسجاد رضوی، در شرایط خاص پیش‌آمده، مراکز درمانی باید در آمادگی کامل باشند و دستورالعمل‌های لازم برای مدیریت درمان انبوه مصدومان به دانشگاه‌های پزشکی ارسال شد.

اگر دچار سوختگی شدیم چه کنیم؟

سوختگی، یکی از شایع‌ترین جراحات‌های ناشی از جنگ، موج انفجار و آسیب‌های غیرمستقیم آن است که می‌تواند پیامدهای جدی و گاه غیرقابل جبرانی برای افراد بر جا بگذارد. در این باره بیشتر بدانیم.

نوع سوختگی را بشناسید

- درجه یک:** سطحی و محدود به لایه بیرونی پوست است.
- درجه دو:** تا لایه‌های عمیق‌تر پوست نفوذ می‌کند و معمولا با درد شدید، قرمزی، تاول و لک‌لکه شدن پوست همراه است.
- درجه سه:** خطرناک‌ترین نوع سوختگی است که تمام لایه‌های پوست و گاهی بافت‌های زیرین را از بین می‌برد.

شایع‌ترین نوع سوختگی‌ها

شایع‌ترین نوع سوختگی‌ها در شرایط جنگ‌ها عبارت‌اند از: سوختگی حرارتی ناشی از آتش و انفجار، سوختگی شیمیایی ناشی از گازهای سمی یا مواد منفجره، سوختگی الکتریکی بر اثر آسیب دیدن زیرساخت برق و سوختگی ناشی از استنشاق دود و حرارت (آسیب به مجاری تنفسی).

اصل اول در برخورد با سوختگی

اولین و مهم‌ترین اصل در برخورد با سوختگی، ایمن‌سازی محل حادثه است. در مرحله بعد لازم است که محل سوختگی بلافاصله با آب سرد (نه آب یخ) به‌مدت ۱۰ تا ۲۰دقیقه شسته شود. به‌هیچ‌وجه نباید از کرم، روغن، خمیر دندان یا سایر مواد خانگی روی سوختگی استفاده کرد. همچنین به هیچ‌عنوان نباید تاول‌ها را دستکاری کرد یا ترکاند. درصورتی که فرد دچار سوختگی وسیع (درجه ۳ و ۴) شده، باید از بروز شوک جلوگیری کرد. خواباندن بیمار، بالا بردن پاها و گرم نگه داشتن بدن با یک پتو می‌تواند تا زمان رسیدن فرد به مرکز درمانی مفید باشد.

کدام سوختگی‌ها را جدی بگیریم؟

سوختگی‌هایی که صورت، دست‌ها، پاها، ناحیه تناسلی یا مفاصل را درگیر کرده‌اند. سوختگی با سطح وسیع حتی اگر سطحی به‌نظر برسد. سوختگی‌هایی که با تاول‌های بزرگ، بی‌حسی، سفید شدن یا سیاه شدن پوست همراه هستند. سوختگی ناشی از برق یا مواد شیمیایی، سوختگی در کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای وجود علائمی مانند سستی در تنفس، سوختگی اطراف دهان و بینی یا استنشاق دود که می‌تواند نشان‌دهنده آسیب به ریه باشد.

سازمان پایانه‌ها و پارک سوارها

اصلاحیه آگهی حراج

شماره ۳ سال ۱۴۰۴

با توجه به آگهی منتشره در مورخ ۱۴۰۴/۲/۱۸ به شماره ۹۴۱۰ صفحه ۱۵ روزنامه همشهری، در خصوص واگذاری انبارهای حمل بار توشه غیرهمراه مسافر به‌صورت غیرحمل و نقلی واقع در طبقه منفی یک پایانه پردیس مسافری شرق، بدین‌وسیله به اطلاع متقاضیان شرکت در حراج می‌رساند؛ حراج مذکور ملغی گردیده و تاریخ برگزاری مجدد آن متعاقبا اطلاع‌رسانی خواهد شد.

سازمان پایانه‌ها و پارک سوارهای شهرداری تهران

اصلاحیه آگهی مناقصه

شماره ۱۴۰۴/۳/۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۳/۱۹

پیرو آگهی شماره ۱۴۰۴/۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۳/۱۹، رسته مورد نیاز ردیف ۷ مندرج در جدول با موضوع عملیات مصلح‌سازی دربرچه‌ها در سطح سواره‌رو و پیاده‌روها و نصب دال بتنی در سطح نواحی ۳ و ۵ در طرح ۳۶۰ درجه (نوبت دوم) رسته ساختمان با راه ترابری ۵ صحیح به‌پاشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

اهدای خون = اهدای زندگی

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

نوبت اول

آگهی مزایده عمومی

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد) در نظر دارد « بهره‌برداری از عینک فروشی و ارائه خدمات اپتومتری » خود را با شرایط ذکر شده در اسناد مزایده به صورت مزایده عمومی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت واگذار نماید. تمامی مراحل برگزاری مزایده اعم از تحویل و دریافت اسناد مزایده و تعیین برنده مزایده از طریق سامانه سستاد انجام خواهد شد. لذا مزایده‌گران می‌بایست درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.

دولت، اصل سپرده‌های ذیل را در موعد مقرر طبق اسناد مناقصه (با عنوان پاکت الف مناقصه عمومی مهد کودک) تحویل دبیرخانه مؤسسه واقع در طبقه همکف نمایند. (الف) واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(ب) چک بین بانکی در وجه حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(۴) **زمان و محل بازگشایی پاکات مزایده:** مستندات ارسال شده از سوی مزایده‌گران رأس ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۴/۲۹ در دفتر مدیریت‌عامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گشایش خواهد شد.

(۴) **نوع سپرده و تضمین شرکت در مزایده:** مناقصه‌گران می‌بایست مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (چهار میلیارد ریال) را بابت سپرده شرکت در مناقصه به صورت یکی از موارد ذیل تهیه و ضمن بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، اصل سپرده‌های ذیل را در موعد مقرر طبق اسناد مناقصه (با عنوان پاکت الف

شرکت بهرپز کارصبا (فراپت) (تولیدکننده شن وماسه وبتن آماده)

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

شرکت بهرپز کارصبا سهامه خاص به شماره ثبت ۷۳۴ ششاه ملی ۵۲۹۹۹۰۱۰۳۰۰۰

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت بهرپز کارصبا سهامی خاص به شماره ثبت ۷۳۴ ششاه ملی ۵۲۹۹۹۰۱۰۳۰۰۰ رأس ساعت ۱۲ ظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۳/۲۸ در محل دفتر شرکت واقع در شهرستان میانه جاده ترانزیت فوجرچی جاده اختصاصی بوتان گاز برگرام می گردد.از کلیه اعضا دعوت می‌شود شخصا یا وکالتا جهت اتخاذ تصمیم گیری نسبت به موضوع های ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه : ۱-انتخاب اعضای هیئت مدیره ۲-انتخاب بازرسان

مدیرعامل شرکت بهرپز کارصبا – حاج فرهاد فرهمزی

آگهی دعوت از شرکاء و بستانکاران شرکت تعاونی چند منظوره عام بهمن پوشش (در حال تصفیه)

ثبت شده بشماره : ۱۶۴۴۹۶ و شناسه ملی : ۱۵۱۵۱۸۹۴۳۵۰

در اجرای ماده ۲۲۵ لایحه اصلاحیه قانون تجارت بدینوسیله از کلیه شرکاء اشخاص حقیقی و حقوقی و بستانکاران شرکت تعاونی چند منظوره عام بهمن پوشش (در حال تصفیه) ثبت شده بشماره : ۱۶۴۴۹۶ و شناسه ملی : ۱۰۱۵۱۸۹۴۳۰۰ که آگهیی انحلال آن در صفحه ۳ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۱۱۲۵ مورخ ۱۳۹۶/۰۶/۲۷ درج گردیده است دعوت به عمل می‌آید تا ظرف مدت حداکثر شش‌ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای ولی‌اله دلشاد به شماره ملی ۹۷۱-۱۶۶۶۹۹۰۹۷۱ و شماره همراه ۰۹۱۲۲۷۵۴۳۸۲ مستقر در محل تصفیه واقع در تهران کیلومتر ۲۴جاده سواره‌روبروی شهرک حسارکی شرکت بهمن مرکزی کد پستی ۳۱۱۳۸۹۰۰۳ مراجعه نمایند. دقبهی مدیرعامل شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی تا مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت. پس از سپری شده مهلت مقرر، مدیر تصفیه اقدام به اعلام ختم تصفیه نموده و هیچگونه ادعایی قابلیت استماع ندارد و هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد. این آگهی در سه نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه رسمی کشور و روزنامه کثیرالانتشار همشهری منتشر خواهد شد.

مدیر تصفیه – ولی‌الله دلشاد

آگهی مناقصه عمومی (دومر حله‌ای)

نوبت اول

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد) در نظر دارد « واگذاری مهد کودک » خود با شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه به صورت مناقصه عمومی دو مرحله‌ای و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت خریداری نماید. تمامی مراحل برگزاری مزایده اعم از تحویل و دریافت اسناد مناقصه و تعیین برنده مناقصه از طریق سامانه سناد انجام خواهد شد. لذا مناقصه گران می‌بایست درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مناقصه عمومی مهد کودک) تحویل دبیرخانه مؤسسه واقع در طبقه همکف نمایند. (الف) واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(ب) چک بین بانکی در وجه حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(ج) ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه، قابل تمدید و بدون قید و شرط

(۴) **زمان و محل بازگشایی پاکات مناقصه :** مستندات ارسال شده از سوی مناقصه‌گران رأس ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۴/۲۹ در دفتر مدیریت‌عامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گشایش خواهد شد.

هزینه مربوط به انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مناقصه‌گزار ایجاد نمی‌نماید.

آگهی مناقصه عمومی (دومر حله‌ای)

نوبت دوم

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد) در نظر دارد « یک دستگاه رادیولوژی پرتابل » مورد نیاز خود را با شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه به صورت مناقصه عمومی دو مرحله‌ای و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت خریداری نماید. تمامی مراحل برگزاری مناقصه اعم از تحویل و دریافت اسناد مناقصه و تعیین برنده مناقصه از طریق سامانه سستاد انجام خواهد شد. لذا مناقصه‌گران می‌بایست درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

مناقصه عمومی خرید یک دستگاه رادیولوژی پرتابل) تحویل دبیرخانه مؤسسه واقع در طبقه همکف نمایند. (الف) واریز نقدی به حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(ب) چک بین بانکی در وجه حساب جاری شماره ۴۹۷۵۴۷۸۶ نزد بانک رفاه بیمارستان میلاد کد ۱۱۰۲ به نام مؤسسه خدمات بهداشتی درمانی میلاد سلامت تهران (بیمارستان میلاد)

(ج) ضمانتنامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه، قابل تمدید و بدون قید و شرط

(۴) **زمان و محل بازگشایی پاکات مناقصه :** مستندات ارسال شده از سوی مناقصه‌گران رأس ساعت ۹:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۴/۲۹ در دفتر مدیریت‌عامل این مؤسسه واقع در تهران، بزرگراه شهید همت، بین شیخ فضل‌اله و شهید چمران، بیمارستان میلاد، طبقه اول گشایش خواهد شد.

هزینه مربوط به انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

درج این آگهی هیچ‌گونه تعهدی برای دستگاه مناقصه‌گزار ایجاد نمی‌نماید.

(۱) خرید اسناد مناقصه : مناقصه‌گران می‌بایست با مراجعه به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir و پرداخت هزینه‌های مربوطه، از طریق درگاه الکترونیکی نسبت به خرید اسناد مناقصه اقدام نمایند.

(۲) زمان دریافت و آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه : مناقصه‌گران می‌بایست از ساعت ۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۳/۲۸ (درج آگهی نوبت دوم) لغایت ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۴/۰۸ اسناد مناقصه را از طریق سامانه سناد دریافت و مدارک لازم را تهیه و مستندات مورد درخواست را مطابق ضوابط و مقررات حاکم بر سامانه یاد شده تا ساعت ۱۶:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۴/۲۲ در سامانه درج و بارگذاری نمایند. لازم به تأکید است که به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.

(۳) نوع سپرده و تضمین شرکت در مناقصه : مناقصه‌گران می‌بایست مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (دو میلیارد ریال) را بابت سپرده شرکت در مناقصه به صورت یکی از موارد ذیل تهیه و ضمن بارگذاری در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، اصل سپرده‌های ذیل را در موعد مقرر طبق اسناد مناقصه (با عنوان پاکت الف