صفحه‌آرا: آرش شاه سمندی

سبک زندگی

رکاب بزن، سالم بمان

به‌تازگی روز جهانی دوچرخه را پشت سر گذاشتیم. در جهانی که بی‌تحرکی، چاقی، بیماری‌های قلبی و استرس به پدیده‌ای فراگیر تبدیل شـــده است، دوچرخه‌ســـواری به‌عنوان یکی از ساده‌ترین، در دســـترس‌ترین و مؤثرترین فعالیت‌های بدنی، جایگاه ویژه‌ای در بازگشت به ســـلامت دارد. البته این وسیله درصورت استفاده نادرست می‌تواند منجر به آسیب هم بشود. دوچرخه‌ســـواری در رده ورزش‌های هوازی قـــرار می‌گیرد و مزایای جســـمی و روانی متعددی برای افـــراد دارد. تحقیقات منتشرشده در نشریه پزشکی British Medical Journal در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که دوچرخه‌سواری منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۴۱درصد و مرگ‌ومیر ناشی از آن را تا ۵۲درصد کاهش دهد. علاوه‌بـــر آن، در هر ۳۰دقیقه دوچرخه‌سواری با شدت متوسط، یک فرد ۷۰کیلویی می‌تواند حدود ۲۵۰کالری انرژی بســـوزاند. این میزان مصرف انرژی، دوچرخه‌ســـواری را به یکی از گزینه‌های مؤثر در کاهش وزن، کنترل چربی بدن و تناسب اندام تبدیل کرده است.

طب ایرانی

سنجد، ضددرد و بلا

لابد تاحالا سنجد را از نزدیک دیده‌اید یا مصرف کرده‌اید؛ اما چندان برایتان اهمیت نداشته است، شـــاید به این دلیل که از فواید آن کمتر اطلاع دارید. از نگاه طب ایرانی، سنجد نوعی مسکن طبیعی محسوب می‌شـــود. تعجب می‌کنید؟ به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، سنجد نوعی مسکن گیاهی است که حتی از استامینوفن هم قوی‌تر است و می‌تواند خاصیت تسکین برای دردهای شما داشته باشد. همچنین سنجد می‌تواند برای استحکام استخوان و تســـکین دردهای اســـتخوانی مانند آرتروز زانو و... هم کارساز باشد. به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، اثرات مسکن‌بودن سنجد به‌اندازه ۲قرص ۵۰۰میلی‌گرمی اســـتامینوفن یا ۳قرص بروفن ۴۰۰میلی‌گرمی است. در مطالعه‌ای دیگر، استفاده ۱۵گرم پودر سنجد به‌مدت ۲ماه، باعث التیام درد بیماران شده است. سنجد را می‌توانید همراه شیر گرم و محلول در آن استفاده کنید. حتی به آن عسل هم می‌توانید بزنید. کپسول‌های سنجد هم به این منظور موجود است و البته پودر آن. فقط دقت کنید که سنجد ممکن است کمی یبوست هم ایجاد کند.

تدوین راهکارهای فروش اینترنتی دارو

این روزها بحث فروش آنلاین دارو به‌شدت داغ است. در این بین نماینده مجلس می‌گوید که وزارت بهداشت با همکاری وزارت ارتباطات باید دستورالعمل‌های فروش اینترنتی دارو را تدوین کند تا مردم به داروها دسترسی داشته باشند. به‌گفته سیدمحمد جمالیان، ورود رئیس‌جمهور به این قضیه کاملا بموقع و از موضع اطلاع وی از این حوزه بوده است.

خبرهایی که نمی‌بینید

ورزش کودکی؛ سلامت روانی بزرگسالی

یک پژوهش صورت‌گرفته اثبات کرده ورزش‌کردن در دوران کودکی می‌تواند از مشکلات سلامت روان در دوران بزرگسالی جلوگیری کند. به‌گفته مدیسن‌نت، نتایج می‌گوید که در ازای هر ساعت ورزش روزانه یک کودک در ۱۱سالگی، خطر ابتلا به هرگونه مشکل سلامت روان قبل از ۱۸سالگی تا ۱۲درصد کاهش می‌یابد.

آمپول‌های ترسناک لاغری

آمپول‌های دیابتی می‌تواند عوارض سنگینی داشته باشد

تندرستی

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

یکی از راه‌های لاغری سریع که در ســـال‌های اخیر در دنیا رایج شده، استفاده از آمپول‌های لاغری مثل اوزِمپیک و وگووی و... است. این داروها در اصل برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ طراحی شده‌اند، اما چون در کاهش وزن هم مؤثرند، چند سالی است که برای این کار هم مورد استفاده قرار می‌گیرند و تأییدیه FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) را هم دارند. اما موضوع این است که این آمپول‌ها، فقط باعث کاهش وزن نمی‌شوند و می‌توانند عوارض سختی هم داشته باشند.

بدون تجویز پزشک، هرگز

دکتر کامران نیکوسخن؛ متخصص غدد و متابولیسم و مدیرعامل انجمن دیابت ایران

داروهایی مثل اوزمپیک حتما باید با تجویز پزشک استفاده شوند. چون دوز مصرفی این داروها برای هر فرد چاقی متفاوت است.

اگر استفاده از این داروها با تجویز پزشک باشد و توصیه‌های پزشک هم رعایت شود، احتمال شل‌شدگی پوست بدن و صورت و... هم کم می‌شود.

در اصل، بهتر است مراقب باشیم چاق نشویم. وقتی دوست داریم سریع لاغر شویم، نتیجه‌اش می‌شود از دست رفتن عضلات و پیری.

درست است که داروهایی مثل اوزمپیک و مونجارو مورد تأیید FDA هستند، اما لزومی ندارد که همه از آن استفاده کنند. برای کاهش ۳- ۴کیلو وزن که نباید از این آمپول‌ها استفاده کرد.

اثربخشی نیمه‌تمام

دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد و متابولیسم: اثربخشی اکثر داروهایی که برای درمان چاقی استفاده می‌شوند، تنها تا زمانی باقی می‌ماند که مصرف می‌شوند. طبق مطالعاتی که در دنیا انجام شـــده، ۶ماه بعد از قطع مصرف این داروها تقریبـــا ۶۰درصد وزن قبلی فرد برمی‌گردد.

دلایل آسیب‌زا بودن این داروها

- استفاده در دوز نامناسب
- استفاده با تغذیه نامناسب
- عدم‌همراهی با ورزش منظم

آسیب‌های اوزمپیک

- ظاهر گودافتاده و توخالی صورت
- پیدا شدن نشانه‌های پیری در چهره
- شل شدن و افتادگی پوست پاها و بازوها و باسن
- تغییر فرم دهان و لب‌ها

معروف‌ترین داروهای دیابتی کاهش وزن

- اوزمپیک (Ozempic)
- وگووی (Wegovy)
- زپ‌باند (Zepbound)
- مونجارو (Mounjaro)

چطور باعث کاهش وزن می‌شوند:

- کاهش اشتها
- کند کردن تخلیه معده
- ایجاد حس سیری

احساس راه‌رفتن روی استخوان پا

به‌گفته پزشـــکان، وقتی چربی نواحی مختلف بدن به ســـرعت از بین می‌رود، قابلیت کش‌سانی طبیعی پوست نمی‌تواند با این روند هماهنگ شود و در نتیجه مثلا پوست پاها شل و افتاده می‌شود و افراد ممکن است احساس کنند که دارند روی استخوان راه می‌روند! این درد می‌تواند باعث شود فرد به شکل غیرطبیعی راه برود و خطر تشدید یا بروز بیماری‌های دیگر را افزایش دهد.

عارضه پای اوزمپیکی

پای اوزمپیکـــی زمانی رخ می‌دهـــد که فرد به‌سرعت وزن زیادی از دست می‌دهد و چربی زیر پوســـت پاها که نقش ضربه‌گیر را دارد، تحلیل می‌رود. درنتیجه پوســـت پاها شل و رگ‌ها و تاندون‌ها برجســـته و حتی راه رفتن دردناک یا ناراحت‌کننده می‌شود. همین اتفاق ممکن است برای دست‌ها و بازوها هم رخ دهد و دست‌ها پیر یا استخوانی به‌نظر بیایند.

طرح: شهرام شیرزادی

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چطور کافئین بخوریم؟

کافئین یک محرک طبیعی و متعلق به خانواده آلکالوئیدهاست. کافئین در دانه‌های قهوه و برگ‌های چای یافت می‌شود. علاوه بر این، کافئین در دانه‌های کاکائو، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و برخی داروهای بدون نسخه وجود دارد.

مزایا و معایب کافئین چیست؟

اگر قهوه، چای، نوشابه‌های کافئین‌دار یا حتی شکلات داغ در دوزهای پایین می‌نوشید، دوزهای کم کافئین ممکن است باعث شود احساس انرژی و هوشیاری بیشتری داشته باشید. اما نتیجه تحقیقات جدیدتر مزایای بیشتری برای کافئین ازجمله ارتقای تنـــوع میکروبیوتای روده برای کاهش خطر برخی بیماری‌ها، ازجمله دیابت نوع ۲ را شناسایی کرده‌اند. اما اگر بخواهیم از دید منفی نـــگاه کنیم، کافئین یک خطر بالقوه برای شکستگی استخوان اســـت، زیرا باعث می‌شود کلسیم از طریق ادرار و مدفوع دفع شود.

نوشیدن چقدر کافئین بی‌خطر است؟

سوخت و ساز قهوه در بدن ما به شکل‌های متفاوتی است و حتی دوزهای کم آن هم ممکن است باعث شود برخی افراد احساس اضطراب، تحریک‌پذیری و ناتوانی در خوابیدن کنند. دوز مصرف کافئین بسیار مهم است. درک مقداری از آن که می‌توانید تحمل کنید کلید مصرف بهینه برای دریافت حداکثر فواید از کافئین است. با گذشت زمان، کافئین اضافی ممکن است غدد آدرنال را خسته کند، مواد مغذی حیاتی را کاهش دهد و تعادل هورمونی را مختل کند. کافئین بیش از حد ممکن است باعث بی‌خوابی، عصبیت، اضطراب، مشکلات گوارشی و ایجاد تپش قلب شود. توصیه‌های خاصی برای مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین برای زنان باردار وجود دارد. بنابراین حتما باید در زمان بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

چقدر زیاد است؟

برای اکثر بزرگســـالان ســـالم تا ۴۰۰میلی‌گرم کافئین در روز بی‌خطر به نظر می‌رســـد. این مقدار کافئین تقریبا در ۴فنجان قهوه دم‌کرده، ۱۰قوطی کوکاکولا یا ۲نوشـــیدنی انرژی‌زا موجود است. ســـازمان غذا و داروی آمریکا هشدار داده که کافئین به شکل پودر یا مایع می‌تواند سطوح سمی کافئین ایجاد کنـــد. فقط یک قاشـــق چای‌خوری کافئین پودرشـــده معادل حدود ۲۸فنجان قهوه اســـت. این سطح بالای کافئین می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی سلامتی و احتمالا مرگ شود.

شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

آگهی مزایده عمومی شماره ۰۴/۰۴

شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر به عنوان نماینده شهرداری تهران در نظر دارد **«واگذاری حق بهره برداری از ۲۰ محل واقع در سطح مناطق ۲۲ گانه شهر تهران به منظور نصب کیوسک پیشخوان بانکی به همراه تجهیزات و تابلو بانک و ارائه خدمات بانکی»** مطابق با لیست موجود در اسناد مزایده را به بانکهای معتبر و شرکتها و موسسات مالی و اعتباری ذیصلاح واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مزایده با شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید:

الف – مدت انجام خدمات : ۳۶ ماه شمسی

ب – شرایط متقاضی : دارا بودن مجوز تاسیس و فعالیت مجاز و تحت نظارت از سوی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران

ج – سپرده شرکت در مزایده : ارائه ضمانت نامه بانکی از یکی از بانک‌های معتبر و یا واریز وجه نقد به شرح جدول مندرج در اسناد که بایستی به حساب شماره ۵۲۲۰۱۱۶۴۳۳۷۱۲۱ نزد بانک قرض الحسنه مهر ایران، شعبه شهر ری کد ۵۲۲۰ بنام شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر واریز گردد. و اصل ضمانت نامه بانکی و یا فیش واریزی داخل پاکت « الف » قرار گیرد.

تبصره : کلیه اطلاعات مربوط به قیمت پایه ماهیانه و مبلغ سپرده شرکت در مزایده در اسناد مزایده درج گردیده است.

مدت اعتبار ضمانت نامه مذکور نود (۹۰) روز از تاریخ تسلیم پیشنهادات بوده و بایستی قابل تمدید به مدت سه ماه به درخواست شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر باشد.

د – محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

۱– متقاضیان می‌توانند جهت دریافت و چاپ اسناد مزایده به سایت شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر به نشانی : http://samandehi.tehran.ir مراجعه نمایند.

۲– متقاضیان می‌توانند پس از مطالعه و آگاهی از شرایط مزایده، نسبت به تکمیل و مهر و امضای اسناد و فرم های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و پاکت های سربسته و لاک و مهر شده را در پاکت پستی قرار داده و در مهلت مقرر (حداکثر ۱۰ روز پس از تاریخ درج آگهی) به آدرس تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه یکم، پلاک ۱۷، کد پستی ۱۵۱۷۶۱۶۳۱۳ ، دفتر مدیریت حراست شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر، ارسال نمایند.

ضمناً می بایستی کلیه اسناد مزایده با قید کلمه (قبول است) توسط دارندگان حق امضاء مجاز و برابر با آخرین تغییرات روزنامه رسمی، مهر و امضاء و آنها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت را لاک و مهر نمایند. شرکت‌کنندگان در مزایده پس از تسلیم پیشنهاد خود، به هیچ عنوان مجاز به پس گرفتن، تغییر، اصلاح و یا انصراف از ارائه پیشنهاد نخواهند بود.

۳–بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت ساماندهی در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده/ برندگان مزایده خواهد بود.

۴–متقاضیان می توانند به جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۷۹۵۳۰۱-۰۲۱ داخلی ۱۲۶ و ۱۵۰ « امور قراردادها» تماس حاصل فرمایند.

شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر

اصلاحیه آگهی

پیرو آگهی شماره ۱۴۰۴/۱۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱ بدینوسیله به اطلاع می رساند؛ موضوع آگهی مذکور به **نگهداری، توسعه و بازپیرایی فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه دو** اصلاح می‌گردد. بدیهی است سایر موارد مندرج در آگهی همچنان به قوت خود باقیست.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹

اصلاحیه آگهی

پیرو آگهی شماره ۲۳-۱۴۰۴/۲۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۷ به اطلاع می‌رساند؛ مبلغ برآورد درج شده در آگهی از ۵۶۵/۴۵۴/۸۵۵/۷۸۰ ریال به **۵۱۴/۰۴۹/۸۶۸/۸۹۱** ریال اصلاح می‌گردد. بدیهی است سایر موارد مندرج در آگهی همچنان به قوت خود باقیست.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹

سازمان نوسازی شهر تهران

فراخوان جذب سرمایه گذار مشارکت در ساخت

خانه‌های شماره ۱۸، ۲۲، ۲۶، ۳۵

محله نفرآباد (واقع در منطقه ۲۰)

سازمان نوسازی شهر تهران به عنوان متولی نوسازی بافت‌های فرسوده شهر، در نظر دارد نسبت به شناسایی و جذب سرمایه‌گذار جهت ساخت خانه های شماره ۱۸، ۲۲، ۲۶، ۳۵ محله نفرآباد واقع در منطقه ۲۰ شهرداری با مشخصات ذیل اقدام نماید:

نام پروژه	مساحت زمین طبق سند	مساحت زمین پس از اصلاحی	زیربنای ناخالص	مدت زمان اجرای پروژه
خانه شماره ۱۸	۲۳۸,۵	۱۴۰	۶۸۲	۱۲ ماه
خانه شماره ۲۲	۲۱۵,۳۵	۲۰۷,۵۵	۷۱۷,۳۲	
خانه شماره ۲۶	۴۴۶,۲۵	۳۵۴,۸۱	۱۴۰۲,۰۶	
خانه شماره ۳۵	۲۰۲,۲	۱۵۷,۹۴	۶۰۸,۸	

از این رو از کلیه سرمایه‌گذاران حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت، دعوت به عمل می‌آید تا با پرداخت و ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (غیر قابل استرداد) به حساب جاری بانک شهر به شماره ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ به نام این سازمان با شناسه ۴۱۱۴۸۳۴۴۹۵۸۷۴۰۴، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، از روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۷ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۶ به اداره حقوقی سازمان نوسازی شهر تهران به نشانی تهران، میدان ولیعصر، خیابان کریم خان زند، نبش خیابان به آفرین، پلاک ۲۹۰ مراجعه نموده و اسناد پروژه را دریافت نمایند.

- همراه داشتن معرفی نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.
- به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- جهت ایجاد فضای رقابتی سالم به پیشنهادهایی که از طرف متقاضیان با هیأت مدیره مشترک ارسال گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه چاپ آگهی و هیات کارشناسان رسمی از برنده فراخوان اخذ خواهد شد.
- متقاضیان می‌توانند حداکثر تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۹ اسناد تکمیل شده را به واحد حراست سازمان نوسازی شهر تهران تحویل داده و رسید دریافت کنند.
- - مبلغ تضمین شرکت در فراخوان برای واگذاری تمامی پروژه‌ها معادل مبالغ جدول زیر می‌باشد و به صورت واریز به شماره حساب فوق الذکر متعلق به سازمان نوسازی شهر تهران یا ضمانت بانکی مطابق اسناد فراخوان می‌باشد.

نام پروژه	مبلغ تضمین شرکت در فراخوان (ریال)
خانه شماره ۱۸	۱۱،۵۰۴،۰۰۰،۰۰۰
خانه شماره ۲۲	۱۱،۸۴۰،۰۰۰،۰۰۰
خانه شماره ۲۶	۱۷،۴۴۰،۰۰۰،۰۰۰
خانه شماره ۳۵	۱۰،۰۳۰،۰۰۰،۰۰۰

متقاضیان سرمایه‌گذاری می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به درگاه این سازمان به آدرس nosazi.tehran.ir مراجعه و یا با شماره ۴-۸۸۹۲۱۸۹۰ داخلی‌های ۱۴۸-۲۳۳-۲۹۷ مدیریت سرمایه گذاری و جذب مشارکت‌های سازمان نوسازی شهر تهران تماس حاصل فرمایند.

بازگشایی پاکات الف و ب رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۱ در محله سالن اجتماعات سازمان نوسازی آغاز خواهد شد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت انتخاب ۲ پیمانکار مجزا جهت خرید مجموعا ۲۰۰,۰۰۰ تن آسفالت (هر تولیدکننده ۱۰۰,۰۰۰ تن) جهت تحویل به مناطق شمالی و جنوبی تهران با تحویل درب کارخانه فروشنده و مرز خیابان آزادی و امتداد آن بصوت نقد و غیر نقد از **بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، فروشنده انتخاب نماید:**

۱– حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

- دارای کد اقتصادی باشند (ارائه اسناد مثبته اخذ کد اقتصادی برای کلیه اشخاص متقاضی الزامی است)
- جزء فهرست تولیدکنندگان مجاز آسفالت معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.

لذا از کلیه شرکتهایی که دارای شرایط فوق الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:

۲–ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ به شماره شبا IR ۸۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی میبایست موضوع به تائید امور مالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)

۳– محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵

۴– ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت دربسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان

۵–کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران– خیابان حافظ شمالی– ساختمان شماره ۵۵۹ – سازمان مهندسی و عمران شهر تهران– دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲

۶– مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.

۷– برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.

بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی نماید.

هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مربوطه می باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران