صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

نکته روز

قلب مردان در معرض خطر است

براساس آخرین مطالعات در ایران، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌و عروقی در مردان ۱.۲۲ برابر زنان است. رضا روان‌پارسا، متخصص قلب و عروق در آستانه هفته ملی سلامت مردان با اشاره به نتایج پیمایش‌های ملی اعلام کرد: ۲۰.۷ درصد از مردان ۳۰ تا ۷۴ساله ایرانی در معرض خطر بالای ۲۰درصد برای سکته قلبی طی ۱۰سال آینده هستند، درحالی‌که این رقم در زنان ۸درصد است.

به بیان ساده، از هر ۵مرد میانسال، یک نفر در دهه پیش رو در معرض خطر جدی سکته قلبی قرار دارد، اغلب بدون آنکه آگاه باشد. او تأکید کرد: احساس فشار یا درد در قفسه سینه، بین ۲کتف، فک یا بازوی چپ که با فعالیت تشدید می‌شود و با استراحت کاهش می‌یابد، تنگی نفس یا خستگی بی‌دلیل، ابتلا به دیابت، فشار خون یا چربی خون بالا و سابقه فامیلی زنگ خطر است و نیاز به بررسی قلبی‌و عروقی دارد.

هشدار کارشناس

دلایل شایع پوسیدگی دندان

شایع‌ترین علت دندان‌درد پوسیدگی و درگیری عصب دندان است. فاطمه خوراکیان، متخصص دندان‌پزشکی اطفال درباره تأثیر عوامل سیستمی در بروز این مشکلات بیان می‌کند: «استرس و ضعف سیستم ایمنی می‌تواند پاسخ بدن به پوسیدگی معمولی را افزایش دهد. همچنین دندان‌قروچه در موارد شدید می‌تواند به‌دنبال آسیب به بافت سخت دندان باعث درد و ناراحتی شود. در موارد دندان‌قروچه شدید هم عضلات فکی و هم مفصل فکی ممکن است دچار درد و ناراحتی شوند.»

به‌گفته وی، تغذیه سرشار از مواد قندی هم در پوسیدگی دندان و به تبع آن دندان‌درد مؤثر است، اما در موارد وجود پوسیدگی، قطعا خوردن غذاهای سرد یا سفت و حتی در مواردی گرم می‌تواند باعث ایجاد درد بیشتر شود.

او تأکید می‌کند: «بهترین راه پیشگیری از مشکلات دندانی رعایت بهداشت دهانی روزانه به‌طور منظم، اتخاذ رژیم غذایی غیرپوسیدگی‌زا و معاینات منظم دندان‌پزشکی است.»

خبرهایی که نمی‌بینید

پرستاران به ۳ دلیل ترک کار می‌کنند

به گفته عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت، طی ۳ تا ۴ سال گذشته، بیش از ۲۱۵۰ پرستار به دلایل مختلفی همچون فشار کاری، فرسودگی شغلی و نابرابری در توزیع نیرو ترک خدمت کرده‌اند. این موضوع در کنار جذب پایین، فشار مضاعفی بر نظام سلامت وارد می‌کند.

ایران، اندونزی و سنگال؛ ۳ کشور پیشرو در حوزه واکسن

در اجلاس مؤسسات واکسن‌ساز کشورهای اسلامی، ایران، اندونزی و سنگال به‌عنوان ۳ کشور پیشرو در حوزه واکسن معرفی شدند. نماینده انستیتو پاستور ایران در این نشست از آمادگی برای همکاری با کشورهای عضو سازمان همکاری اسلامی در حوزه تولید و انتقال فناوری واکسن و سایر فرآورده‌های بیولوژیک خبر داد.

چرا وزن کم نمی‌کنیم؟

دلایلی که باعث می‌شود کاهش وزن بعد از شروع رژیم غذایی ناگهان متوقف شود

گزارش

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | «چرا با وجود رعایت رژیم، وزن‌مان بعد از چند هفته دیگر پایین نمی‌آید؟»؛ تجربه‌ای آشنا برای بسیاری از افرادی که با انگیزه بالا رژیم را شروع می‌کنند اما ناگهان با «استاپ وزنی» روبه‌رو می‌شوند. کوروش جعفریان، متخصص تغذیه در این‌باره به همشهری می‌گوید: «این توقف نه نشانه شکست اراده، بلکه نتیجه هوشمندی فیزیولوژی بدن است؛ بدنی که کاهش دریافت غذا را با «قحطی» اشتباه می‌گیرد، به همین دلیل کاهش سریع وزن در هفته‌های اول جای خود را به مقاومت می‌دهد.» اما چرا این اتفاق می‌افتد و چطور می‌توان از چرخه رژیم‌های سخت و فرساینده خارج شد؟

دلایل توقف وزن

جعفریان درباره دلایل این توقف می‌گوید: «در هفته‌های اول پس از شروع رژیم، وزن به‌خوبی کاهش پیدا می‌کند اما بعد از مدتی بدن وارد مرحله مقاومت می‌شود. این موضوع ناشی از سازگاری فیزیولوژیک بدن با شرایط جدید است. بدن انسان به‌گونه‌ای طراحی شده که خود را با تغییرات بیرونی و درونی تطبیق می‌دهد. وقتی دریافت انرژی ناگهان کاهش پیدا می‌کند، بدن این وضعیت را نه به‌عنوان یک تصمیم آگاهانه برای کاهش وزن، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای از قحطی تفسیر می‌کند. در چنین شرایطی، تغییرات هورمونی آغاز می‌شود. سطح هورمون‌هایی که متابولیسم را بالا نگه می‌دارند کاهش می‌یابد و در مقابل، بدن تلاش می‌کند انرژی کمتری مصرف کند. نتیجه این فرایند، کاهش سوخت‌وساز، پایین آمدن دمای بدن، کاهش تعریق و حتی افت سطح فعالیت روزانه است. به این ترتیب، کاهش وزن کند یا متوقف می‌شود، حتی اگر فرد همچنان به رژیم پایبند باشد.»

کاهش آب بدن

جعفریان یکی از دلایل کاهش وزن سریع در ابتدای رژیم را از دست‌رفتن آب بدن عنوان می‌کند و می‌گوید: «در شروع رژیم، ذخایر گلیکوژن بدن که حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ گرم در عضلات و کبد است، تخلیه می‌شود. با مصرف این ذخایر، بیش از ۲ برابر وزن آن آب نیز از بدن دفع می‌شود. به همین دلیل است که افراد در هفته‌های اول کاهش وزن چشمگیرتری را تجربه می‌کنند؛ کاهشی که بخش قابل توجهی از آن ناشی از دفع آب است، نه چربی‌سوزی واقعی. همزمان، افت گلیکوژن می‌تواند علائمی مانند خستگی، بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری ایجاد کند.»

خطر از بین رفتن عضلات

رژیم‌های غیرمتعادل و مبتنی بر کم‌خوری شدید می‌توانند آسیب‌های جدی‌تری داشته باشند. جعفریان هشدار می‌دهد که چنین رژیم‌هایی باعث از دست‌رفتن توده عضلانی می‌شوند. کاهش عضله به‌معنای کاهش بیشتر متابولیسم است و بدن به رژیم‌های معمولی پاسخ نمی‌دهد و فرد ناچار می‌شود محدودیت‌های شدیدتری اعمال کند.

فریب بدن

برخی توصیه می‌کنند برای «فریب‌دادن بدن» چند روز رژیم بگیرید و سپس یک یا دو روز آزادانه غذا مصرف کنید تا بدن احساس قحطی نکند. اما به‌گفته این متخصص، چنین روش‌هایی برای همه افراد کارآمد نیست و پاسخ بدن‌ها به آن متفاوت است.

۳ اصل رژیم موفق

۱. تأمین کامل مواد مغذی مورد نیاز بدن

۲. جلوگیری از تحلیل عضلات و پیشگیری از کاهش شدید متابولیسم

۳. تنوع غذایی و مصرف متعادل همه گروه‌های غذایی

سبک زندگی

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

۷ توصیه برای کاهش وزن سریع

متخصصان تغذیه همواره تأکید کرده‌اند که به جای پیروی از رژیم‌های سخت و غیراصولی که رهاکردنش می‌تواند دوباره شما را به وزن قبلی برگرداند، سبک زندگی خود را اصلاح کنید. یعنی بر تغییرات کوچک اما پایدار تمرکز داشته باشید تا بتوانید کاهش وزن مؤثر را با چشم‌های خود ببینید.

۱ **پروتئین کافی دریافت کنید؛** دریافت پروتئین کافی هم به عضله‌سازی کمک می‌کند و هم حس سیری طولانی‌مدت ایجاد خواهد کرد. برای تشخیص اینکه بدن شما به چه میزان پروتئین نیازمند است، از یک متخصص تغذیه یا اپلیکیشن‌های کالری‌شمار کمک بگیرید.

۲ **وعده‌های غذایی را حذف نکنید؛** به جای حذف وعده غذایی، باید گروه‌های مفید غذایی را در هر وعده به مقدار مناسب انتخاب و مصرف کنید. این روش به افزایش متابولیسم بدن و حذف چربی‌های اضافی کمک می‌کند.

۳ **میوه‌ها و سبزیجات تازه مصرف کنید؛** مصرف به‌اندازه میوه‌ها و سبزیجات به‌دلیل داشتن فیبر بالا، شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد.

۴ **مصرف شکر را کم کنید؛** اگر شیرینی‌دوست هستید، لازم نیست ناگهان مصرف آن را به صفر برسانید. برای خود چالش‌های ۷ روزه، ۱۰ روزه و ۲۱روزه بگذارید و مصرف قند را به‌تدریج کاهش دهید. شیرینی را به همراه یک ماده غذایی حاوی پروتئین مصرف کنید تا قندتان دچار نوسان ناگهانی نشود.

۵ **به میزان کافی آب بنوشید؛** زمانی که به میزان کافی آب نمی‌نوشید، بدن احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد و شما مجبور می‌شوید چیزی بخورید تا سیر شوید.

۶ **خواب کافی داشته باشید؛** تحقیقات نشان داده‌اند خواب ناکافی بر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها (هورمون‌های گرلین و لپتین) تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش احساس گرسنگی در روز می‌شود. البته باید در ساعت مشخصی بخوابید و صبح‌ها هم ساعت مشخصی بیدار شوید. همین یک نکته ساده در کاهش وزن و تقویت روحیه مؤثر است.

۷ **استرس را از خود دور کنید؛** اغلب افراد در شرایط استرس‌زا دچار پرخوری عصبی می‌شوند و تمایل بیشتری به خوردن شیرینی‌جات دارند. مدیتیشن، فعالیت بدنی، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب موردعلاقه، در آغوش گرفتن، دوش گرفتن با آب ولرم، نوشتن افکار و احساسات روی کاغذ و صحبت کردن یا دیدار با دوستان و خانواده بهترین روش برای کاهش استرس و اضطراب هستند.

آگهی مناقصه شماره ۲۰۰۴۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۳۱ (نوبت دوم)

موضوع مناقصه: « پروژه نوسازی و بهسازی فضای اداری واقع در سالن ۶۲ نمایشگاه بین المللی»

شرکت سهامی نمایشگاه بین‌المللی ج.ا.ایران در نظر دارد مناقصه عمومی فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهادات مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تضمین شرکت در مناقصه شماره ۲۰۰۴۰۰۱۰۶۳۰۰۰۰۳۱ : به‌مبلغ ۳/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

ضمانت‌نامه بانکی به نفع مناقصه گزار (شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین المللی) طبق فرمت مندرج در آیین نامه تضمین معاملات دولتی (موضوع تصویب نامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ هیات وزیران) که اعتبار آن کمتر از سه ماه نبوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد. (درج شود جهت شرکت در مناقصه) و یا فیش واریزی

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد ایران :	ساعت : ۱۵	روز: دوشنبه	تاریخ :۱۴۰۴/۱۱/۲۷
آخرین مهلت تحویل پاکات در سامانه ستاد ایران:	ساعت : ۱۵	روز: شنبه	تاریخ : ۱۴۰۴/۱۲/۰۹

آدرس: تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان سئول، شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین المللی، تلفن: ۲۱۹۱۲۷۹۰-۲۱۹۱۲۵۹۰-۲۱۹۱۲۸۳۳-۲۱

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۱۴۵۶ - دفتر ثبت نام : ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی ج.ا.ایران

آگهی مناقصه عمومی تمام الکترونیکی ردیف آگهی ۸۹-۱-۱۴۰۴

شهرداری منطقه دو تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید : لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	حداقل رتبه لازم برای متقاضی	مدت زمان اجرای پروژه	نوبت چاپ مناقصه
۱	اجرای سیستم اعلان حریق فازهای ۱ و ۴ بازارچه سنتی ستارخان	۹۹،۵۹۹،۵۰۵،۰۶۹	۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ تاسیسات و تجهیزات	۶ ماه	بار دوم
۲	بازآفرینی محدوده پیرامون آستان مقدس امامزادگان عینعلی و زینعلی (ع) ـ فاز اول خیابان صبحدل	۴۹،۵۸۱،۸۷۵،۸۱۲	۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۵ ساختمان یا ۵ راه و ترابری	۶ ماه	بار دوم

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی http://business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی تاپایان وقت روز ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ (ساعت ۲۴) می‌توانند اسناد را دریافت و نسبت به بارگذاری، امضا و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت الف و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند. لازم به ذکر است شرکت‌کنندگان علاوه بر ارائه اسناد بصورت مکانیزه می‌بایست اسناد بارگذاری شده را بصورت فیزیکی تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۵ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند (ارائه اسناد فیزیکی و الکترونیک هردو الزامی می‌باشد)

شرکت‌کنندگان کلیه ردیف‌های می‌بایست دارای **کارت الکترونیکی** از سامانه تأمین‌کنندگان شهرداری تهران با وضعیت **معتبر** از حوزه فنی و عمرانی شهرداری تهران در **رسته مرتبط** جهت ترتیب اثر به پیشنهادات داشته باشند.

۱ـ شرکت‌کنندگان :

الف) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات ملاک عمل، مستندات مناقصه می‌باشد.

ب) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :**

۱ـ محل دریافت در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی http://business.tehran.ir **می‌باشد.**

۲ـ **اسناد الکترونیک :** در تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی http://business.tehran.ir دریافت می‌گردد.

۳ـ **اسناد فیزیکی :** سعادت‌آباد خیابان سرو غربی بلوار قیصر امین‌پور نبش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قراردادها

۴) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به صورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت‌آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانت نامه بانکی (**طبق جدول آگهی**) و ارائه اصل نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا اصل ضمانتنامه بانکی در پاکت الف

ج) تاریخ بازگشایی پاکات مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۰ می‌باشد.

ح) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.

ط) بهای پیشنهادی شرکت‌کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.

ی) **شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادهای رسیده مختار می‌باشد.**

ک) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین‌نامه‌ها و بخشنامه‌های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO 14001) در این منطقه، توسط پیمانکاران الزامی می‌باشد و کلیه برندگان موظف به تهیه و ارائه HSE plan برابر ضوابط اداره سلامت منطقه می‌باشند. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد و شرکت‌کنندگان مدارک را پس از اخذ، امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

شهرداری منطقه ۲ تهران

آگهی مزایده خودرو

شرکت کارخانجات تولیدی بهمن (فیلور)

در نظر دارد تعدادی از خودروهای خود را با مشخصات جدول ذیل از طریق برگزاری مزایده عمومی واگذار نماید. از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید، جهت دریافت مدارک، بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۶ به مدت ۵ روز کاری به آدرس کارخانه : جاده قدیم کرج، جاده شهریار بعد از شهرک سعید آباد، جاده حسن آباد خالصه، بلوار فیلور مراجعه نمایید. بدیهی است پس از دریافت پیشنهادات، نتیجه ظرف ۷ روز کاری به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید.

ردیف	برند خودرو	مدل
۱	رنو مگان	۱۳۸۷
۲	پژو پارس	۱۳۷۹
۳	پژو پارس	۱۳۸۶
۴	پژو ۴۰۵	۱۳۹۰
۵	پژو ۴۰۵	۱۳۸۷
۶	پراید	۱۳۶۹
۷	کامیون بنز ۱۰ تن	۱۳۵۳

شماره تماس ۶۵۶۰۴۵۸۵-۰۲۱ و ۶۵۶۰۴۵۸۴-۰۲۱
داخلی ۱۳۲ خانم سوادی

آگهی مناقصه عمومی تجدید شده (نوبت دوم)

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

شماره : ۱۷ / ۱۴۰۴/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد **« اینترنت اختصاصی با پهنای باند 400 Mb/s به صورت متقارن »** مورد نیاز خود را در سطح شهر سیرجان و مطابق با شرح مندرج در اسناد مناقصه، از طریق برگزاری مناقصه عمومی خریداری نماید. متقاضیان شرکت در مناقصه می‌بایست واجد شرایط (مطابق با اسناد مناقصه) و دارای مجوز FCP یا ServCo و همچنین دارای دفتر نمایندگی فروش و پشتیبانی در شهر سیرجان باشند.

لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به وب‌سایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین‌کنندگان دانلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکات ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ در محل دفترکمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. شایان ذکر است فرمت ضمانت‌نامه‌های شرکت در مناقصه بایستی عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه تهیه گردد.

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

مزایده عمومی اقلام ضایعاتی

شرکت کارخانجات تولیدی بهمن (فیلور)

در نظر دارد اقلام ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند:

اقلام ضایعاتی فلزی، پلاستیک، متفرقه ، راکد، جنرال و یخچال‌های درجه ۲ و ۳

از متقاضیان شرکت در این مزایده دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/ ۲۶ به مدت ۵ روز کاری به محل کارخانه واقع در تهران کیلومتر ۱۱ جاده قدیم کرج سه‌راه شهریار بعد از شهرک سعیدآباد کیلومتر ۲ جاده حسن‌آباد خالصه بلوار فیلور مراجعه فرمایید.

شماره تماس ۶۵۶۰۴۵۸۵-۰۲۱ و ۶۵۶۰۴۵۸۴-۰۲۱
داخلی ۱۳۲ خانم سوادی

آگهی مزایده عمومی

شرکت الکتریک خودرو شرق (سهامی عام) EKS IKCO

شرکت الکتریک خودرو شرق (سهامی عام) در نظر دارد **اقلام ضایعاتی و راکد خود شامل (قطعات راکد برق خودرو، قطعات الکترونیک کم‌مصرف و ماشین‌آلات و تجهیزات ضایعاتی)** را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت بازدید و اعلام قیمت و تکمیل اسناد مزایده و پرداخت وثیقه از تاریخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۷ الی ۱۴۰۴/۱۱/۲۹ به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۸ الی ۱۴ به آدرس‌های زیر مراجعه نمایند.

آدرس قطعات راکد : مشهد، بزرگراه پیامبر اعظم، پیامبر اعظم ۲۸، کارخانه پژوهش

آدرس ماشین‌آلات و تجهیزات ضایعاتی: مشهد، بزرگراه پیامبر اعظم، جنب بیمارستان طالقانی، کارخانه پویش

آدرس قطعات الکترونیک : مشهد، شهرک صنعتی توس، فاز یک، تلاش شمالی ۱۰، کارخانه پویا

هزینه آگهی به عهده برنده مزایده بوده و فروشنده در رد یا قبول کلیه پیشنهادها مختار است.

تلفن تماس : ۳۵۴۲۳۷۹۳-۰۵۱

جهت اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت www.eks.co.ir مراجعه نمایید.

فراخوان برگزاری مزایده

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه

در نظر دارد مجوز بهره‌برداری از تعدادی فضای تجاری واقع در ایستگاه‌های مترو را از طریق مزایده عمومی در بستر سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir واگذار نماید.

لذا متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات و دریافت اسناد مربوطه، بر اساس شماره فراخوان‌های **۵۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۵۲۹ الی ۵۰۰۴۰۹۹۹۳۶۰۰۰۵۴۰** در درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند.