صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

سبک زندگی | پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

چرا بعد از خوردن غذاهای چرب دچار سردرد و ضعف می‌شویم؟

برخی افراد بعد از خوردن غذاهای چرب دچار سردرد، سنگینی سر و بی‌حالی می‌شوند. متخصصان آن را واکنش طبیعی بدن در برابر هضم سنگین چربی‌ها می‌دانند؛ واکنشی که در برخی افراد شدت بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند با علائمی مانند خواب‌آلودگی، تپش قلب و کاهش تمرکز و سردرد همراه شود. مسعود هاشمی، متخصص قلب و عروق در این‌باره به همشهری می‌گوید: هنگام مصرف غذای بسیار چرب، بدن برای انجام فرایند هضم، خون و انرژی بیشتری را به سمت دستگاه گوارش هدایت می‌کند. این تغییر موقت در توزیع خون می‌تواند باعث احساس ضعف، سنگینی سر و حتی سردرد شود؛ به‌ویژه در افرادی که زمینه بیماری‌هایی مانند میگرن، فشار خون بالا یا اختلالات متابولیک دارند.

به گفته هاشمی، چربی زیاد باعث کند شدن روند هضم غذا می‌شود و معده برای ساعت‌ها درگیر باقی می‌ماند. این وضعیت می‌تواند احساس پری، نفخ و خستگی ایجاد کند. از سوی دیگر، ترکیب غذاهای چرب با نمک زیاد، نوشابه یا کربوهیدرات‌های ساده، تعادل قند خون و مایعات بدن را بر هم می‌زند و زمینه بروز سردرد و بی‌حالی را فراهم می‌کند. این متخصص تأکید می‌کند: بدن معمولاً پیش از بروز بیماری‌های جدی علامت می‌دهد. اگر فردی به‌طور مکرر پس از مصرف غذاهای چرب دچار سردرد، خواب‌آلودگی یا تپش قلب می‌شود، باید وضعیت فشار خون، چربی خون و قند خون خود را بررسی کند. این علائم می‌توانند نشانه‌ای از چربی خون بالا، فشار خون یا حتی پیش‌دیابت باشند. هاشمی همچنین هشدار می‌دهد که تصور رایج درباره ارتباط دیابت فقط با مصرف شیرینی‌جات نادرست است. غذاهای سرخ‌کرده، فست‌فودها و چربی‌های ناسالم نیز با ایجاد اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند. غذاهایی مانند سوسیس و کالباس، سیب‌زمینی سرخ‌کرده و خوراکی‌های صنعتی از جمله عوامل پرخطر هستند. او ادامه می‌دهد: مصرف مداوم غذاهای پرچرب می‌تواند عملکرد رگ‌ها را برای چند ساعت کند و در افراد مستعد، علائم شدیدتری ایجاد کند. هرچند این حالت گاه‌به‌گاه خطرناک نیست، اما تکرار آن نشانه عدم‌تحمل بدن نسبت به رژیم غذایی ناسالم است. برای کاهش این علائم، توصیه می‌شود مصرف غذاهای چرب محدود شود. در صورت مصرف، نوشیدن آب کافی، پیاده‌روی آرام و پرهیز از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا کمک‌کننده است. همچنین بهتر است وعده بعدی سبک‌تر باشد تا بدن فرصت بازیابی داشته باشد.

اشتباه بزرگ هنگام فشار بالای خون

جواد کجوری، فلوشیپ اقدامات مداخله‌ای قلب و عروق بزرگسالان، مصرف بی‌رویه نمک را بزرگ‌ترین اشتباه مبتلایان به فشارخون عنوان کرد و گفت: فشارخون بالا (بیش از ۱۴۰ روی ۹۰) عامل سکته قلبی، مغزی و نارسایی کلیه است. کنترل منظم، رژیم کم‌نمک، ورزش، کاهش وزن و مصرف منظم دارو ضرورت دارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

افزایش حدود ۱۰ برابری تب دنگی

وزارت بهداشت اعلام کرده که موارد ابتلا به تب دنگی در کشور از ابتدای ۱۴۰۵ به ۴۱۹ نفر رسیده است. آمار ابتلا اوایل اردیبهشت امسال ۴۵ نفر بوده و در اول خرداد به ۴۱۹ نفر رسیده که حدود ۱۰ برابر افزایش داشته است. بیشترین موارد هم در چابهار ثبت شده است که این بیماری ویروسی از طریق پشه آئدس منتقل می‌شود.

پزشک رایگان برای تمام خانواده‌ها

آیا اجرای طرح پزشک خانواده پس از رفع ضعف‌ها می‌تواند بار سنگین هزینه‌های درمان را از دوش خانواده‌ها بردارد؟

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | هزینه‌های درمان بالا رفته و بار مراجعات به مراکز دولتی را سنگین‌تر کرده، تا جایی که بعضی بیماران برای یک ویزیت ساده متخصص، ساعت‌ها در صف انتظار می‌مانند. در چنین شرایطی، متولیان نظام سلامت بار دیگر نسخه قدیمی اما نیمه‌تمام «پزشک خانواده و نظام ارجاع» را روی میز گذاشته‌اند؛ طرحی که به گفته علیرضا رئیسی، معاون وزیر بهداشت حالا در «طلایی‌ترین زمان اجرا» قرار دارد و همه ضعف‌های گذشته آن شناسایی شده است؛ نسخه‌ای که اگر این بار به اجرای کامل برسد، می‌تواند هم هزینه‌های درمان را کاهش دهد، هم مراجعات غیرضروری به بیمارستان‌ها و متخصصان را مدیریت کند و هم با تسهیل مسیر درمان به کرامت بیماران بیشتر توجه نشان دهد.

سابقه طرح

برنامه پزشک خانواده نخستین بار از سال ۱۳۸۴ در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر آغاز شد. در ادامه در سال ۱۳۹۱ اجرای آزمایشی آن در استان‌های فارس و مازندران به سطح شهری رسید. حالا وزارت بهداشت وارد فاز تازه‌ای شده و قصد دارد اجرای سراسری این برنامه را با استفاده از تجربه‌های گذشته پیش ببرد.

۳ سطح نظام پزشک خانواده

■ سطح اول: **پزشک خانواده**

به ازای هر ۳ هزار نفر، یک پزشک خانواده و ۲ مراقب سلامت خدمات اولیه مانند ویزیت، پیشگیری، تغذیه، سلامت روان و پیگیری بیماران مزمن ارائه می‌کنند. قرار است بیشتر مشکلات درمانی مردم در همین سطح حل شود.

■ سطح دوم: **متخصصان**

اگر بیمار نیاز به خدمات تخصصی داشته باشد، توسط پزشک خانواده به کلینیک‌های تخصصی ارجاع می‌شود. در این بخش، ۱۵ رشته تخصصی پیش‌بینی شده که بیش از ۹۰ درصد نیازهای تخصصی را پوشش می‌دهد.

■ سطح سوم: **بیمارستان‌ها**

بیمارانی که به خدمات پیشرفته‌تر یا بستری نیاز داشته باشند از طریق سامانه ارجاع به بیمارستان معرفی می‌شوند و هزینه بستری آنها در بیمارستان‌های دولتی رایگان خواهد بود.

چه مزیتی برای مردم دارد؟

مهم‌ترین برگ برنده این طرح، کاهش هزینه‌های درمان است؛ آن هم در شرایطی که هزینه خدمات پزشکی و دارو برای بسیاری از خانواده‌ها سنگین شده است. رئیسی، معاون بهداشت وزیر بهداشت در این باره گفته: افرادی که از مسیر نظام ارجاع وارد شوند امتیازهای ویژه‌ای خواهند داشت:

۱. ۴ نوبت ویزیت رایگان در سال در سطح اول
۲. نوبت‌گیری الکترونیک از متخصصان توسط تیم پزشکی سطح یک
۳. پرداخت تنها ۱۵ درصد فرانشیز دولتی برای خدمات سرپایی از جمله ویزیت، دارو و آزمایش
۴. بستری رایگان در بیمارستان‌های دولتی
۵. پذیرش اختصاصی در بیمارستان‌ها

نکته
میانگین مراجعه درمانی هر ایرانی حدود ۲.۵ بار در سال اعلام شده؛ بنابراین ۴ ویزیت رایگان می‌تواند بخش مهمی از نیاز درمانی خانوارها را پوشش دهد.

اگر کسی پزشک خانواده نخواهد، چه می‌شود؟

وزارت بهداشت فعلا اجرای طرح را اجباری اعلام نکرده است، اما مشوق‌ها و محدودیت‌هایی برای هدایت مردم به این مسیر در نظر گرفته است. براساس اعلام رئیسی، افرادی که تمایلی به استفاده از نظام ارجاع ندارند در ابتدا تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند، اما به‌تدریج میزان پوشش بیمه‌ای آنان کاهش پیدا خواهد کرد؛ به‌طوری که پس از ۳ ماه بخشی از هزینه‌ها و در ادامه درصد بیشتری از خدمات آزاد محاسبه خواهد شد.

چرا اجرای این طرح مهم است؟

یکی از مشکلات قدیمی نظام درمان ایران مراجعه‌های پراکنده و بی‌برنامه مردم است. بسیاری از آنها بدون نیاز واقعی مستقیما به متخصص مراجعه می‌کنند؛ اتفاقی که هم هزینه بیمه‌ها را بالا می‌برد و هم وقت متخصصان را می‌گیرد. پزشک خانواده قرار است این چرخه را با غربالگری بیماران، کاهش مراجعه‌های غیرضروری به بیمارستان‌ها، واقعی‌تر کردن خدمات تخصصی و کنترل هزینه‌های سلامت محقق کند. البته به گفته رئیسی، این طرح فقط یک برنامه اقتصادی نیست و قرار است کرامت بیمار هم در آن جدی گرفته شود؛ از نوبت‌دهی منظم گرفته تا ایجاد ایستگاه اختصاصی پذیرش بیماران ارجاعی در بیمارستان‌ها.

شرط موفقیت نهایی

شاید مهم‌ترین تفاوت این دوره با تجربه‌های قبلی تأکید وزارت بهداشت بر «تأمین منابع مالی پایدار» و «زیرساخت الکترونیک» باشد؛ ۲ ضعفی که در دوره‌های گذشته بارها باعث کند شدن اجرای پزشک خانواده شده بود. حالا گفته می‌شود که بودجه اجرایی و زیرساخت الکترونیک تأمین شده و آماده است و تا پایان شهریور امسال هر ۶۴ دانشگاه علوم پزشکی کشور وارد فاز اجرایی خواهند شد. البته به گفته رئیسی، موفقیت نهایی این طرح بیش از هر چیز به یک عامل بستگی دارد: اعتماد مردم. اعتماد عمومی یک امر دستوری نیست و باید از طریق ارائه خدمت باکیفیت ساخته شود. یعنی اگر مردم لمس کنند که ورود به این مسیر کار آنها را با کیفیت بالاتر، راحتی بیشتر و هزینه کمتر پیش می‌برد، قطعا اعتماد خواهند کرد. هدف وزارت بهداشت هم این است که با حذف موانع اداری و تسهیل دسترسی به متخصص، پزشک خانواده را به انتخاب اول هر خانواده ایرانی تبدیل کند.

آگهی مفقودی

پروانه سبز گمرکی کوتاژهای به شماره‌های ۳۰۰۰۰۶۶ ، ۳۰۰۲۶۱۷ و ۵۰۱۰۹۱۳ سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۸ مربوط به شرکت مجتمع صنعتی فورتکس مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

فراخوان مناقصه عمومی

پروژه احداث تأسیسات زیربنایی پهنه جنوبی واقع در مجموعه نمایشگاه بین المللی شهر آفتاب

شرکت نمایشگاه های بین المللی شهر آفتاب در نظر دارد به منظور اجرای **پروژه احداث تأسیسات زیربنایی پهنه جنوبی واقع در مجموعه نمایشگاه بین المللی شهر آفتاب** به شرح ذیل اقدام به برگزاری مناقصه عمومی نماید. بدینوسیله از شرکت های دارای صلاحیت پیمانکاری با حداقل پایه ۴ در رشته ساختمان و ابنیه آب و نیرو به صورت توأم دریافتی از سازمان برنامه و بودجه کشور، دعوت به عمل می آید حداکثر تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ پیشنهادات خود را به شرکت نمایشگاه های بین المللی شهر آفتاب تحویل نمایند.
الف) محل دریافت اسناد مناقصه و تحویل پاکات: تهران، بزرگراه خلیج فارس، جنب عوارضی تهران- قم روبه روی حرم مطهر حضرت امام (ره)، مجموعه نمایشگاه های بین المللی شهر آفتاب تهران، ساختمان اداری، دبیرخانه، تلفن تماس ۹۶۰۶۷۳۰۳-۰۲۱
ب) سپرده شرکت در مناقصه به صورت فیش واریز نقدی یا ضمانت نامه معتبر بانکی به مبلغ ۹۶/۳۷۶/۰۷۰/۶۲۱ ریال بوده که به همراه اسناد مناقصه و مستندات در پاکت الف به صورت دربسته می بایست ارائه شود.
ج) مهلت ارائه اسناد تکمیل شده، حداکثر تا روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ می باشد. به همراه داشتن معرفی‌نامه معتبر متقاضی طبق اساسنامه شرکت، هنگام دریافت اسناد الزامیست.
د) تاریخ جلسه بازگشایی پاکات ساعت ۱۱:۰۰ روز چهار شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۳ می باشد.

همشهری
در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹

آگهی مناقصه عمومی (الکترونیکی) شهرداری منطقه ۵

شماره : ۵۲-۱۴۰۵/۴۰ نوبت : اول

شهرداری منطقه ۵ در نظر دارد ۱۳ مورد عملیات مشروحه ذیل را از طریق **مناقصه عمومی(الکترونیکی)** واگذار نماید، بدینوسیله از واجدین شرایط دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد به سایت business.tehran.ir (تالار معاملات شهرداری تهران) مراجعه و در مهلت مقرر به وسیله توکن (امضاء الکترونیکی) نسبت به امضاء، بارگذاری و مهر و موم پاکت های الف و ب در سایت مزبور اقدام نمایند.

الف:

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی
۱	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۱ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۰)	۱۰۸/۱۶۴/۳۷۱/۹۸۸	۱۲ ماه	۵/۴۰۹/۰۰۰/۰۰۰	۱- شرکت کنندگان می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت در رشته حمل و نقل (راه و ترابری) با تخصص راه سازی و یا ساختمان و حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند. ۲- داشتن ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سامانه ساجار در روز مناقصه الزامی می‌باشد.
۲	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۲ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۱)	۱۰۵/۵۱۴/۸۸۸/۵۷۷	۱۲ماه	۵/۲۷۶/۰۰۰/۰۰۰	
۳	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۳ شمالی و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۲)	۹۸/۴۵۰/۶۷۸/۳۳۳	۱۲ ماه	۴/۹۲۳/۰۰۰/۰۰۰	
۴	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۳ جنوبی و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۳)	۱۰۰/۰۹۸/۷۱۶/۹۷۳	۱۲ ماه	۵/۰۰۵/۰۰۰/۰۰۰	
۵	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه۴ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۴)	۱۰۹/۲۰۱/۸۱۸/۸۷۵	۱۲ ماه	۵/۴۶۱/۰۰۰/۰۰۰	
۶	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه۵ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۵)	۱۳۸/۵۷۸/۳۸۱/۹۶۱	۱۲ ماه	۶/۹۲۹/۰۰۰/۰۰۰	
۷	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۶ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۶)	۱۰۹/۸۳۰/۲۹۳/۱۴۹	۱۲ ماه	۵/۴۹۲/۰۰۰/۰۰۰	
۸	مرمت جداول و انهار، بهسازی و پیاده رو و شبکه فرعی جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۷ و پیامهای اضطراری سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۷)	۲۰۱/۵۸۴/۰۴۳/۰۰۳	۱۲ماه	۱۰/۰۸۰/۰۰۰/۰۰۰	
۹	عملیات مناسب سازی و پیاده روسازی سطح منطقه (۴۰۵۱۰۱۸)	۱۱۹/۳۶۶/۲۹۰/۲۶۳	۱۲ ماه	۵/۹۶۹/۰۰۰/۰۰۰	
۱۰	عملیات پیاده روسازی و جدول گذاری مسیر سرزندگی و سطح منطقه (۴۰۵۱۰۲۴)	۱۱۹/۳۶۶/۲۹۰/۲۶۳	۱۲ ماه	۵/۹۶۹/۰۰۰/۰۰۰	
۱۱	عملیات تراش و روکش معابر بزرگراهی و غیربزرگراهی سطح نواحی ۱و۲و۴ و پروژه های توسعه محله ای (۴۰۵۱۰۱۹)	۳۶۹/۰۶۴/۳۲۹/۳۰۰	۱۲ ماه	۱۸/۴۵۴/۰۰۰/۰۰۰	۱- شرکت کنندگان می‌بایست دارای گواهینامه صلاحیت در رشته حمل و نقل (راه و ترابری) با تخصص راه سازی و حداقل پایه ۴ از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند. ۲- داشتن ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سامانه ساجار در روز مناقصه الزامی می‌باشد.
۱۲	عملیات تراش و روکش معابر بزرگراهی و غیربزرگراهی سطح نواحی ۳و۵و پروژه های توسعه محله ای (۴۰۵۱۰۲۰)	۳۷۰/۰۴۵/۲۲۱/۱۸۰	۱۲ ماه	۱۸/۵۰۳/۰۰۰/۰۰۰	
۱۳	عملیات تراش و روکش معابر بزرگراهی و غیربزرگراهی سطح نواحی ۶و۷و پروژه های توسعه محله ای (۴۰۵۱۰۲۱)	۳۶۹/۸۹۲/۳۸۰/۰۰۰	۱۲ ماه	۱۸/۴۹۵/۰۰۰/۰۰۰	

ب) محل ارائه خدمات : سطح منطقه ۵

ج) سپرده شرکت در مناقصه عمومی: واریز به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰ نزد بانک شهر شعبه آیت ا... کاشانی به نام شهرداری منطقه ۵ یا از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی به نام شهرداری منطقه ۵ می‌باشد.(شناسه ملی منطقه:۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰)، شماره شبا : IR ۱۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰)، کد اقتصادی:۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳

د) پایان مهلت ارائه اسناد: برای ردیف های ۱ تا ۶ تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۶
برای ردیف های ۷ تا ۱۳ تا پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

بدیهی است شرکت در مناقصه عمومی و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه عمومی بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه عمومی در اسناد درج شده است که شرکت‌کنندگان باید فیزیک مدارک را پس از اخذ، مطالعه مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه(شهرداری منطقه ۵ تهران: فلکه دوم صادقیه - بلوار آیت اله کاشانی نرسیده به بزرگراه شهید ستاری نبش خیابان الهی، طبقه همکف)نمایند.
لازم به ذکر است تضمین تعهدات به میزان ۵٪ مبلغ قرارداد می‌باشد.
تمامی شرکت کنندگان می بایست همزمان با مراجعه به اداره قراردادها اسناد فیزیکی را دریافت و در پایان مهلت مقرر تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

آگهی مزایده (حراج) عمومی شماره ۴-۴۰۵/۲

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد بهره برداری از زمینهای چمن های مصنوعی مشروحه ذیل را از طریق مزایده (کمیسیون حراج) به بخش خصوصی واگذار نماید.بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می آید.

ردیف	اسم زمین	آدرس	مساحت (مترمربع)	اجاره ماهیانه (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه بانکی شرکت در مزایده به ریال
۱	مجموعه ورزشی مظاهری	شوش شرقی انتهای خیابان غمخوار داخل بوستان گلستان	۵۰۰	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	مجموعه ورزشی رضویه	شهرک رضویه –خیابان شهید اسکندرلو- جنب سرای محله رضویه	۶۰۰	۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	زمین چمن امام علی(ع)	خ خاوران – ورزشگاه حضرت ابوالفضل (ع)	۹۶۸	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰

الف)محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : محل دریافت اسناد امور قراردادها و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
ب) شماره حساب : شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
پ) ثبت نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) الزامی می‌باشد.
ح)مهلت ارائه اسناد: حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
ج)مدت قرارداد : یکسال می باشد
بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یك یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعهده برندگان مزایده (حراج) می‌باشد. ضمناً، مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت کنندگان و یا نمایندگان قانونی تام الاختیار آنان در جلسه اختیاری است.
((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها می‌باشد.)) **در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد، اولویت با اسناد مزایده می‌باشد.**
دسترسی به اسناد مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir امکان پذیر خواهد بود.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵