صفحه‌آرا: مهدی سلامی

تغذیه

آبمیوه قند خون را افزایش می‌دهد؟

آبمیوه می‌تواند به‌عنوان یک گزینه عالی برای حفظ سلامت درنظر گرفته شود، زیرا حاوی مواد مغذی مختلفی از جمله آنتی‌اکسیدان‌هاست، اما تأثیر آن بر تنظیم سطح قند خون کاملا نگران‌کننده است؛ اگرچه مصرف آن مضر نیست، بستگی به میزان و زمان مصرف آبمیوه دارد.

یکی از جامع‌ترین بررسی‌های انجام‌شده در مورد آبمیوه، به بررسی ۱۸ آزمایش تصادفی کنترل‌شده پرداخته که چگونگی تأثیر آبمیوه ۱۰۰ درصد طبیعی بر کنترل قند خون و عملکرد انسولین را بررسی می‌کند. محققان داده‌های مربوط به قند خون ناشتا، سطح انسولین خون ناشتا، مقاومت به انسولین و هموگلوبین A1c (معیاری که پزشکان برای ردیابی کنترل قند خون در درازمدت استفاده می‌کنند) را تجزیه و تحلیل کردند. آنچه آنها یافتند این بود که در مقایسه با گروه کنترل، در گروهی که آبمیوه طبیعی مصرف می‌کردند آبمیوه ۱۰۰ درصد طبیعی هیچ تأثیر معناداری بر قند خون ناشتا نداشت. این مطالعه همچنین هیچ تأثیر معناداری بر مقاومت به انسولین یا سطح HbA1c نشان نداد، بنابراین اگر تصور می‌کنید که یک لیوان آب پرتقال قند خون شما را به بالاترین لایه‌های فضا می‌فرستد، این چیزی نیست که آزمایش‌های کنترل‌شده نشان می‌دهند.

اما نکته‌ای که این بحث را گیج‌کننده می‌کند این است: محققان اذعان کردند که آبمیوه شاخص گلیسمی نسبتا بالایی دارد، به این معنی که به سرعت جذب می‌شود و می‌تواند باعث افزایش موقت قند خون بعد از غذا شود. از نظر فیزیولوژی، شما در حال نوشیدن قند میوه غلیظ هستید. سؤال این نیست که آیا قند خون شما بالا می‌رود یا خیر؟ سؤال این است که آیا این قند بالا می‌ماند و باعث ایجاد مشکل می‌شود یا خیر؟ براساس نتایج این تحقیق، اینطور نیست.

احتمالا آبمیوه به آن بدی‌ای که رسانه‌های اجتماعی می‌گویند نیست. یک لیوان آبمیوه قرار نیست فورا باعث دیابت شود، اما جایگزینی منظم میوه کامل با آبمیوه ممکن است در طول سال‌ها اهمیت داشته باشد. قند موجود در آبمیوه هنوز قند است. بدن شما هنوز باید آن را پردازش کند و شما با خوردن آبمیوه هنوز فیبری را که از خوردن میوه کامل دریافت می‌کنید، از دست می‌دهید.

اعلام اسامی عطرهای بدون مجوز عرضه‌شده در بازار

روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو، اسامی تعدادی از عطرهای فاقد مجوز را اعلام کرد. اسامی این محصولات به شرح زیر است: ادوپرفیوم Dark Aoud MAY WAY ALLTEREI، Royal Essence Eau de Parfum بادی اسپلش Mar Maris The Body Shop، JANA MATERIAL Perfume Spray.

خبرهایی که نمی‌بینید

عادات ورزشی ممکن است از مشکلات قلبی ارثی پیشگیری کند

یک مطالعه جدید در مدیسن نت می‌گوید افرادی که مرتبا ورزش می‌کنند می‌توانند خطر حمله قلبی و نارسایی قلبی مرتبط با یک بیماری قلبی ژنتیک را کاهش دهند. محققان گزارش دادند افرادی که سطح بالاتری از فعالیت بدنی متوسط تا شدید دارند، میزان کمتری از مشکلات سلامت قلب ناشی از کاردیومیوپاتی ژنتیک دارند.

دوست و دشمن داروها

از کافئین کمک‌کننده به مسکن‌ها تا دشمن پنهان قرص آهن؛ هشدار متخصص تغذیه درباره تداخل دارویی با نوشیدنی‌ها

گزارش

آرش نیاوندی | روزنامه‌نگار | بسیاری از مردم تصور می‌کنند زمان مصرف دارو، نوشیدنی یا خوراکی همراه آن اهمیت زیادی ندارد؛ باوری که متخصصان تغذیه آن را تأیید نمی‌کنند و می‌گویند: «نوشیدنی‌ها می‌توانند در اثربخشی داروها موثر باشند؛ از مسکن‌هایی که همراه نوشیدنی‌های حاوی کافئین بهتر عمل می‌کنند تا قرص آهنی که با یک فنجان چای اثرش کم می‌شود.» به همین دلیل انتخاب نوشیدنی و خوراکی مناسب در زمان مصرف دارو، بخشی از درمان است و باید به آن توجه شود. در گفت‌وگوی همشهری با منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این‌باره نکات جالبی مطرح شده که در ادامه می‌خوانید.

کافئین برای کاهش درد

به گفته رضایی، برخی داروها در کنار ترکیبات خاص، اثر بیشتری پیدا می‌کنند و برخی دیگر درصورت مصرف همزمان با بعضی مواد غذایی، جذب و کارایی خود را از دست می‌دهند. به‌عنوان مثال، داروهای مسکنی که بسیاری از زنان برای کاهش دردهای دوران قاعدگی مصرف می‌کنند که برخی از آنها حاوی کافئین هستند و در کنار ترکیباتی مانند ایبوپروفن یا ژلوفن اثر هم‌افزایی یا «سینرژیک» پیدا می‌کنند. به همین دلیل در برخی موارد مصرف نوشیدنی حاوی کافئین می‌تواند به افزایش اثربخشی داروهای ضددرد کمک کند.

باورهای اشتباه درباره چای و قهوه

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف متعادل نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه می‌تواند به حفظ تراکم استخوان یا کاهش خطر برخی بیماری‌ها کمک کند اما به گفته رضایی، میزان مصرف در این زمینه تعیین‌کننده است: هر ماده غذایی در یک محدوده مشخص می‌تواند مفید باشد و مصرف بیش از حد آنها عوارضی به دنبال دارد. چای و قهوه می‌توانند بر متابولیسم بدن اثر بگذارند اما نوع فرآوری و مقدار مصرف آنها اهمیت دارد.

دشمنان پنهان قرص آهن

به گفته رضایی، برخی نوشیدنی‌ها می‌توانند جذب مواد مغذی یا داروها را کاهش دهند؛ مثل چای و شیر که جذب آهن غیر هم را مهار می‌کنند. این آهن در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، آجیل‌ها و دانه‌ها یافت می‌شود و به‌طور طبیعی جذب کمتری نسبت به آهن موجود در گوشت دارد. به همین دلیل درباره مصرف چای بلافاصله پس از غذا به‌ویژه در افرادی که با کمبود آهن مواجهند، بهتر است همراه غذا یا در فاصله نزدیک به مصرف مکمل‌های آهن از چای، شیر و حتی ماست استفاده نشود.

دوغ خوب است یا بد؟

رضایی همچنین به جایگاه غذاهای تخمیری هم اشاره می‌کند و می‌گوید: متخصصان تغذیه معمولاً نگاه مثبتی به مواد غذایی تخمیری دارند؛ محصولاتی مانند سرکه، ماست و کفیر که طی فرایند تخمیر تولید می‌شوند و می‌توانند ارزش تغذیه‌ای بالاتری نسبت به ماده اولیه داشته باشند؛ اما به‌معنای مناسب بودن آنها برای مصرف همزمان با همه داروها نیست.

چرا مصرف دارو با آب بهترین توصیه است؟

1. قرص راحت‌تر از مری عبور می‌کند.
2. خطر گیر کردن دارو در مری کاهش می‌یابد.
3. عملکرد کلیه‌ها در دفع برخی داروها بهتر انجام می‌شود.

داروها را با چه بنوشیم؟

دارو یا مکمل	بهترین انتخاب	بهتر است مصرف نشود
مکمل آهن	آب، آب پرتقال	چای، قهوه، شیر
لووتیروکسین	آب (با معده خالی)	قهوه، شیر، مکمل کلسیم
آنتی‌بیوتیک‌های تتراسایکلین و فلوروکینولون	آب	شیر و لبنیات
اغلب داروها	یک لیوان آب	نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا
برخی مسکن‌های حاوی کافئین	طبق دستور پزشک یا بروشور	مصرف خودسرانه کافئین زیاد

این توصیه‌ها را بخوانید

- ✚ **آب پرتقال:** جذب بهتر آهن به کمک ویتامین C
- ✚ **نوشیدنی‌های کافئین‌دار:** افزایش اثربخشی برخی مسکن‌های ضددرد
- ✚ **غذا:** مصرف همزمان برخی مکمل‌ها با غذا عامل کاهش عوارض گوارشی
- ➖ **چای:** کاهش جذب آهن غیرهم تا ۹۰ درصد
- ➖ **گریپ‌فروت و برخی مرکبات:** افزایش غلظت بعضی داروها مانند برخی داروهای کاهنده چربی خون
- ➖ **قهوه:** کاهش جذب آهن، لووتیروکسین و برخی مکمل‌های معدنی
- ➖ **نوشابه‌ها:** اثربخشی منفی بر جذب برخی داروها به‌دلیل اسیدیته بالا و ترکیباتی مانند کافئین
- ➖ **شیر و لبنیات:** کاهش جذب بعضی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند تتراسایکلین‌ها و فلوروکینولون‌ها

درست یا غلط؟

- ✗ همه داروها را می‌توان با چای خورد.
- ✗ آبمیوه همیشه انتخاب سالم‌تری نسبت به آب است.
- ✗ زمان مصرف نوشیدنی مهم نیست
- ✗ شیر همراه همه قرص‌ها مفید است.
- ✓ بهتر است بیشتر داروها با آب مصرف شوند.
- ✓ برخی آبمیوه‌ها با داروها تداخل دارند.
- ✓ فاصله زمانی با برخی نوشیدنی‌ها می‌تواند اثربخشی دارو را تغییر دهد.
- ✓ شیر جذب برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌ها را کاهش می‌دهد.

آگهی مناقصه عمومی

BAHMAN بهمن

شرکت بهمن دیزل

خرید شن بادامی (نوبت اول)

شرکت **خودروسازی بهمن دیزل (کارخانه قزوین)** در نظر دارد : خرید ۱۰ هزار تن **شن بادامی** مورد نیاز عملیات کف‌سازی بخشی از سایت ۵ کارخانه خود، واقع در استان قزوین، شهرستان آبیک کیلومتر ۳۰ اتوبان قزوین ـ کرج، روبروی شهرک صنعتی کاسپین را از طریق مناقصه عمومی به فروشنده واجد شرایط و دارای صلاحیت واگذار نماید.

لذا واجدین شرایط می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس **استان قزوین**، شهر صنعتی البرز، بلوار ابن‌سینای جنوبی، خیابان حکمت دهم، شرکت بهمن دیزل، اداره پشتیبانی، آقای مهران‌پور مراجعه نمایند.

توضیحات :

۱ـ مهلت قبول پاکات مناقصه تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه** مورخ **۱۴۰۵/۰۴/۰۸**

۲ـ هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

۳ـ به پیشنهادات مخدوش، مشروط، مبهم و خارج از تاریخ اعلامی ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴ـ شرکت بهمن دیزل در رد یا قبول پیشنهادات به طور تفکیکی و کلی به هر عنوان مختار خواهد بود.

۵ ـ زمان مراجعه حضوری جهت دریافت اسناد مناقصه از شنبه تا چهارشنبه به جز ایام تعطیل و از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ می‌باشد. همچنین علاقه‌مندان به شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق ایمیل یا پیام‌رسان بله / روبیکا، با شماره همراه مندرج در ذیل آگهی تماس حاصل فرمایند.

۶ ـ شماره‌های تماس : کارخانه : ۰۲۸-۳۲۲۳۳۸۵۳ (داخلی ۴۰۶) همراه : ۰۹۱۹-۴۹۱-۷۵۱۰

آگهی تمدید دعوت به شرکت در مناقصه عمومی

بانک کارآفرین KARAFARIN BANK

پیرو آگهی دعوت به شرکت در مناقصه عمومی انجام خدمات طراحی، مهندسی و اجرایی کارهای ساختمانی از قبیل تخریب، معماری تاسیسات مکانیکی و الکتریکی و مدیریت فنی، مالی، اداری، حقوقی، تدارکاتی، اجرایی و نظارتی بر انجام امور مربوط به تامین مصالح و تجهیزات و نیروی انسانی لازم، کلیه عملیات اجرایی و بازسازی و دکوراسیون داخلی و تکمیل و رفع نواقص کارهای مورد نظر کارفرما و راه‌اندازی و آماده‌سازی جهت بهره‌برداری دکوراسیون فضای شعبه کریم‌خان زند شیراز و نظر به اتمام مهلت شرکت در مناقصه فوق‌الذکر در تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۰، بدینوسیله به اطلاع می‌رساند مناقصه مزبور به منظور تکمیل و ارسال پیشنهاد قیمت و سوابق فنی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ تمدید می‌گردد.

ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توان با شماره ۲۶۲۱۵۰۰۰ داخلی ۱۷۴۴ و ۱۷۱۹ تماس حاصل فرمائید.

اصلاحیه آگهی مزایده شماره ۱۴۰۵/۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۹

پیرو آگهی مزایده از طریق کمیسیون حراج شماره ۱۴۰۵/۱۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۹، در خصوص مزایده بهره‌برداری از خانه خلاقیت مندرج در ردیف یک آگهی، در ستون شرایط متقاضیان « بهره‌بردار الزاماً باید خانم باشند » صحیح می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۵/۰۲۴

شرکت خدمات انفورماتیک سهامی عام informatics services corporation

شرکت خدمات انفورماتیک (سهامی عام) در نظر دارد تأمین تجهیزات مورد نیاز خود به شرح ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

موضوع مناقصه	مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات پیشنهادی	سپردهٔ شرکت در مناقصه
تامین و تحویل کابینت باتری UPS مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تا ساعت ۱۵:۰۰ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۰۷	ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه به میزان ۴،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط اخذ اسناد

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت اخذ اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۶)، به نشانی : تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه‌نظری، خیابان مددکاران تقاطع خواجوی، پلاک ۶، طبقه همکف واحد دبیرخانه مراجعه نمایند (شماره تماس ۲۷۳۷۰).

جهت اخذ اسناد مناقصه ارائه مدارک ذیل الزامی است :

- معرفی‌نامه معتبر از جانب شرکت مناقصه‌گر

محل تحویل پاکات پیشنهادی، آدرس فوق، دبیرخانهٔ شرکت خدمات انفورماتیک می‌باشد.

شرکت خدمات انفورماتیک در رد یا قبول پیشنهادات ارائه شده مختار بوده و هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آگهی مزایده عمومی (الکترونیکی و غیرالکترونیکی) شهرداری منطقه ۵ نوبت : اول شماره : ۵۴ - ۵۳ / ۱۴۰۵

شهرداری منطقه ۵ در نظر دارد ۲ مورد عملیات مشروحه ذیل را از طریق **مزایده عمومی (الکترونیکی و غیر الکترونیکی)** واگذار نماید، بدینوسیله از واجدین شرایط دعوت بعمل می‌آید 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 پاکت‌های الف و ب در سایت مزبور اقدام نمایند.

الف :

ردیف	موضوع	مبلغ پایه ماهیانه (ریال)	مدت	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	شرایط متقاضی	مهلت دریافت و تحویل اسناد
۱	بهره‌برداری و اجاره عرصه شهربازی بوستان شاهد (الکترونیکی)	۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱ سال شمسی (قابل تمدید برای دو دوره یکساله جمعاً سه سال)	۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱ـ ثبت‌نام در سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت به نشانی Tehran.ir الزامی می‌باشد. در ضمن کلیه شرایط در اسناد مزایده می‌باشد که متقاضی می‌بایست پس از مطالعه نسبت به تهیه اسناد خواسته شده اقدام و اسناد مزبور را در پاکت الف قرار دهد.	مهلت دریافت و بارگذاری اسناد (ردیف ۱) از تالار معاملات شهرداری تهران (بصورت الکترونیکی) : از روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۳ تا ساعت ۲۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶
۲	بهره‌برداری و اجاره عرصه ملک واقع در جنت‌آباد شمالی خیابان ورزش جهت گذرگردشگری غذای ملل و ۳۰ غرفه تجاری و تجهیزات ورزشی (غیرالکترونیکی)	۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰		۲۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰		

ب) محل ارائه خدمات : سطح منطقه ۵

ج) سپرده شرکت در مناقصه مزایده : واریز به صورت نقدی به‌حساب شماره ۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰ نزد بانک شهر شعبه آیت‌ا... کاشانی به نام شهرداری منطقه ۵ یا از طریق ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه ۵ می‌باشد. (شناسه ملی منطقه : ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰)، شماره شبا : IR۱۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰)، کد اقتصادی : ۴۱۱۳۸۴۷۹۷۵۹۳

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد. ضمناً مشروح شرایط مزایده 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 ـ بلوار آیت‌اله کاشانی نرسیده به بزرگراه شهید ستاری نبش خیابان الهی، طبقه همکف) نمایند. لازم به ذکر است تضمین تعهدات به میزان ۳۰٪ مبلغ قرارداد می‌باشد.

تمامی شرکت‌کنندگان می‌بایست همزمان با مراجعه به اداره قراردادها اسناد فیزیکی (ردیف ۱) را دریافت و تا ساعت ۱۶:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۶ تحویل دبیرخانه منطقه نمایند.

لازم به ذکر است مزایده (حراج) ردیف ۲ بصورت تحویل فیزیکی اسناد به دبیرخانه منطقه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

آگهی مزایده از طریق کمیسیون حراج نوبت اول شماره : ۱۶ / ۱۴۰۵

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد در راستای بهره‌برداری از استخر مجموعه فرهنگی، هنری و ورزشی شهربانو واقع در بوستان ولایت و مرکز توانمندسازی مرکز شقایق را به شرح ذیل براساس اسناد و مدارک و دستورالعمل‌های موجود از طریق مزایده (کمیسیون حراج) واگذار نماید. لذا بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید :

ردیف	عنوان مزایده	قیمت پایه کارشناسی اجاره بهاء ماهانه (ریال)	میزان مبلغ سپرده شرکت در مزایده (نقدی یا ضمانتنامه معتبر بانکی) (ریال)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات (ریال)	مدت (ماه)	شرایط متقاضی
۱	بهره‌برداری از استخر نسیم بوستان بانوان مجموعه شهربانو	۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳۹۶،۰۰۰،۰۰۰	۳۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	شرکت اشخاص حقیقی و حقوقی در مزایده مجاز می‌باشد، بهره‌بردار الزاماً باید خانم باشند، اخذ تائیدیه از مرکز زنان و خانواده شهرداری تهران، ثبت‌نام در سامانه ثنا و سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران
۲	بهره‌برداری از مرکز توانمندسازی کوثر شقایق	۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۹۰،۰۰۰،۰۰۰	۳۰ درصد کل مبلغ قرارداد	۱۲	شرکت اشخاص حقیقی و حقوقی در مزایده مجاز می‌باشد، اخذ تائیدیه از مرکز زنان و خانواده شهرداری تهران، تطابق اساسنامه با موضوع مزایده جهت اشخاص حقوقی الزامی می‌باشد، ثبت‌نام در سامانه ثنا و سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران

الف) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات : خانی‌آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب : به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک‌های تحت پوشش بانک مرکزی در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق

ج) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین کلیه شرکت‌کنندگان در حراج ملزم به ثبت‌نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین‌کنندگان و ارائه دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی و متعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE بهره‌برداران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹