صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی | آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

استرس، قند خون را بالا می‌برد

بیشتر افراد مبتلا به دیابت تصور می‌کنند کنترل قند خون فقط به رعایت رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف منظم داروها بستگی دارد، اما پزشکان هشدار می‌دهند عامل مهم دیگری نیز وجود دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شود: استرس.

نگرانی‌های روزمره، کم‌خوابی، فشار کاری یا حتی دنبال کردن مداوم اخبار ناگوار می‌تواند بدون تغییر در رژیم غذایی، باعث افزایش قند خون شود. به‌گفته آنها بدن در مواجهه با استرس، آن را مانند یک وضعیت اضطراری تفسیر می‌کند و هورمون‌هایی مانند کورتیزول، آدرنالین و نوراپی‌نفرین ترشح می‌کند. این هورمون‌ها برای آماده‌کردن بدن در شرایط «جنگ یا گریز» طراحی شده‌اند و با آزادکردن گلوکز در جریان خون، انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کنند. اگر این وضعیت برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، سطح قند خون نیز بالا می‌ماند و کنترل دیابت دشوارتر می‌شود.

دکتر راهول باکسی، متخصص دیابت معتقد است بسیاری از بیماران نقش استرس را در نوسان قند خون دست‌کم می‌گیرند. به‌گفته او، مشکل اصلی هورمون کورتیزول نیست، زیرا این هورمون برای تنظیم متابولیسم، فشار خون، سیستم ایمنی و چرخه خواب ضروری است، بلکه زمانی دردسرآغاز می‌شود که استرس مزمن، سطح کورتیزول را برای مدت طولانی بالا نگه دارد.

چرخه معیوب استرس مزمن

پزشکان تأکید می‌کنند که استرس مزمن یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند. افزایش قند خون خود می‌تواند اضطراب بیشتری ایجاد کند و این اضطراب دوباره باعث ترشح هورمون‌های استرس و بالارفتن بیشتر قند خون شود. فشار کاری، کم‌خوابی، استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و رایانه و برهم‌خوردن ساعت بیولوژیک بدن از مهم‌ترین عوامل تشدیدکننده این چرخه هستند.

به‌گفته آنها استرس باید به اندازه رژیم غذایی و دارو، بخشی از برنامه درمان دیابت باشد. انجام تمرینات تنفسی، یوگا، خواب کافی، داشتن برنامه منظم روزانه، اختصاص زمانی برای سرگرمی و درصورت نیاز دریافت مشاوره روانشناسی، ازجمله راهکارهایی است که می‌تواند به کاهش استرس و کنترل بهتر قند خون کمک کند. به‌گفته متخصصان، حتی تنش‌های ساده روزمره مانند ترافیک یا برنامه‌ریزی‌های فشرده نیز در افراد مبتلا به دیابت می‌تواند تعادل قند خون را بر هم بزند؛ بنابراین توجه به سلامت روان، بخش جدایی‌ناپذیر مدیریت این بیماری است.

۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است

به‌گفته علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت اگر بروز سالانه سرطان را حدود ۱۴۲هزار مورد درنظر بگیریم، حدود ۶۰هزار مورد را می‌توان با پیشگیری کاهش داد. این عدد بسیار بزرگی است و نشان می‌دهد که باید به جای تمرکز صرف بر روش‌های درمانی توجه بیشتری به پیشگیری داشته باشیم.

خبرهایی که نمی‌بینید

آمادگی وزارت بهداشت برای اربعین

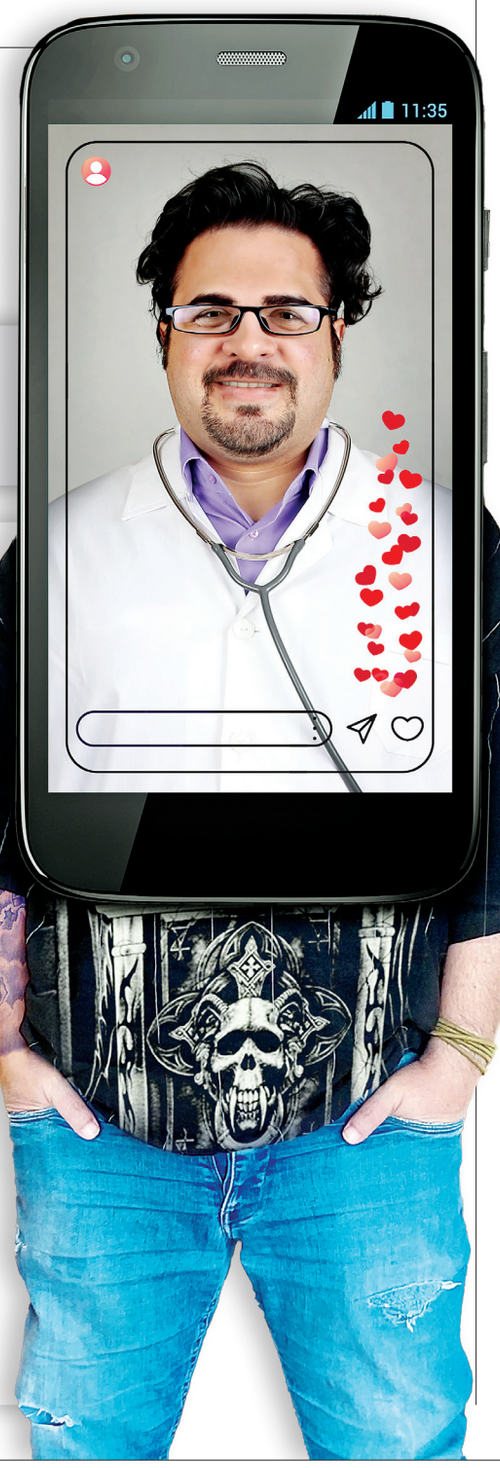
محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت درباره برنامه‌های وزارتخانه برای اربعین گفت: دانشگاه‌های علوم پزشکی مستقر در استان‌های مرزی سازماندهی شده‌اند. اقدامات مربوط به استقرار پایگاه‌های اورژانس، آمبولانس‌ها، تأمین دارو و سرم هم صورت گرفته و نگرانی خاصی در زمینه ارائه خدمات سلامت به زائران وجود ندارد.

قولنج‌شکنی تا مرز قطع نخاع

تبلیغات درمانگرنماها برای شکستن قولنج، تبعات سنگینی برای مراجعان دارد و می‌تواند باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری شود

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | انتشار خبر بازداشت «قولنج‌شکن» مشهور اینستاگرام، بار دیگر توجه‌ها را به پدیده‌ای جلب کرد که سال‌هاست سلامت مردم را تهدید می‌کند؛ درمانگرنماهایی که بدون تخصص، مجوز و صلاحیت حرفه‌ای، با وعده درمان دردهای اسکلتی ـ عضلانی، بیماران را تنها با تبلیغات فریبنده، به مراکز خود می‌کشانند. به‌گفته متخصصان، این مداخلات در برخی موارد نه‌تنها به بهبود درد کمکی نمی‌کند، بلکه می‌تواند به آسیب‌های جدی در مهره‌ها، مفاصل و حتی صدمات نخاعی منجر شود. اما با وجود هشدارهای مکرر، چرا همچنان بعضی‌ها درمان خود را به افراد فاقد صلاحیت می‌سپارند؟ و مرز میان فیزیوتراپی علمی و این مداخلات کجاست؟



آسیب‌های جبران‌ناپذیری که از درمانگرنماها می‌بینید

احمد مؤذن‌زاده، دکترای حرفه‌ای فیزیوتراپی، نایب‌رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران و عضو هیأت مدیره مجمع انجمن‌های پزشکی کشور به همشهری آنلاین می‌گوید: «بسیاری از تکنیک‌هایی که در فضای مجازی با عنوان «جاانداختن مهره» یا «قولنج‌شکستن» تبلیغ می‌شوند، نه‌تنها مبنای علمی ندارند، بلکه در مواردی می‌توانند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بیماران وارد کنند.» به‌گفته این دکتر حرفه‌ای فیزیوتراپی، «در رشته‌هایی مثل فیزیوتراپی و کایروپراکتیک، در مواردی که انجام جاانداز مفاصل (مانیپولیشن) ضرورت داشته باشد، این تکنیک‌ها با شدت، سرعت و نیروی کنترل‌شده و براساس اصول علمی اجرا می‌شوند. برخلاف تصور رایجی که در فضای مجازی ایجاد شده، وارد کردن فشار شدید و ناگهانی به ستون فقرات یا مفاصل، اصلا مبنای علمی ندارد و این ادعا که با یک حرکت پرقدرت می‌توان مشکل بیمار را برطرف کرد، تأییدشده نیست.»

بسیاری دنبال درمان‌های سریع و معجزه‌آسا هستند

به‌گفته مؤذن‌زاده، بخش مهمی از موفقیت درمانگرنماها، به تبلیغات گسترده در فضای مجازی برمی‌گردد؛ «متأسفانه تبلیغات در فضای مجازی بسیار گسترده شده و بسیاری از مردم هم به‌دنبال درمان‌های سریع و معجزه‌آسا هستند. درمانگرنماها هم دقیقا از همین نقطه‌ضعف سوءاستفاده می‌کنند.»

توجه به «پرچم‌های قرمز» در فیزیوتراپی

دکتر مؤذن‌زاده با اشاره به اینکه انجام تکنیک‌های جاانداز در فیزیوتراپی، ضوابط مشخصی دارد، می‌گوید: «در فیزیوتراپی ما چیزی به نام پرچم‌های قرمز داریم و قبل از انجام هرگونه مانیپولیشن، اول وجود «پرچم‌های قرمز» را بررسی می‌کنیم؛ اگر بیمار دچار تنگی شدید کانال نخاعی، پوکی استخوان، برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند کم‌کاری تیروئید یا هر عامل دیگری باشد که خطر آسیب را افزایش دهد، از انجام این تکنیک‌ها صرف‌نظر می‌کنیم.»

بستن بیمار به تخت برای شکستن قولنج!

دکتر مؤذن‌زاده به ویدئوهای منتشرشده از برخی درمانگرنماها اشاره می‌کند و می‌گوید: «شکستن قولنج اگر با فشار و نیروی زیاد همراه نباشد، معمولا آسیب جدی ایجاد نمی‌کند اما آن چیزی که این افراد انجام می‌دهند، کاملا متفاوت است. مثلا بیمار را روی تخت می‌بندند و با فشار شدید و حرکات ناگهانی، مانورهایی روی ستون فقرات یا مفاصل او انجام می‌دهند که به‌شدت آسیب‌زننده است.» به‌گفته نایب‌رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، «پرونده‌های متعددی از شکایات بیماران وجود دارد که به شکستگی، آسیب نخاعی و حتی مواردی از قطع نخاع منجر شده است. به همین دلیل، لازم است مردم را درباره خطرات این اقدامات آگاه کنیم.»

چطور درمانگر واقعی را تشخیص دهیم؟

- مراجعه به سامانه سازمان نظام پزشکی و جست‌وجوی نام فرد مورد نظر. مشخصات پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها، دندانپزشکان، داروسازان، ماماها و دیگر اعضای نظام پزشکی که در دانشگاه‌های علوم پزشکی تحصیل کرده‌اند، همراه با شماره نظام پزشکی، محل فعالیت و سایر اطلاعات آنها در این سامانه ثبت شده است.
- مراجعه به مراکزی که پروانه فعالیت از وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی دارند.

نکته » حتی در میان اعضای کادر درمان هم مرزبندی حرفه‌ای وجود دارد و هر رشته در چارچوب صلاحیت‌های خود فعالیت می‌کند. اما درمانگرنماها بدون داشتن هیچ‌گونه صلاحیت، وارد حوزه‌های مختلف درمان می‌شوند و حتی در فضای مجازی ادعا می‌کنند پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها نتوانسته‌اند بیماری را درمان کنند، اما آنها موفق شده‌اند!

جا اندازی مفاصل، علمی است؟

«تکنیک‌های جاانداز مفاصل که اصطلاح علمی آن مانیپولیشن (Manipulation) است، در علوم پزشکی کاربرد مشخص و بسیار محدودی دارند. انجام این تکنیک‌ها مستلزم بررسی دقیق وضعیت بیمار، معاینه کامل، ارزیابی تصاویر پزشکی و در نظر گرفتن شرایط عمومی فرد است. مثلا اگر بیمار دچار تنگی کانال نخاعی، لغزش مهره، دررفتگی مهره یا پوکی استخوان باشد، استفاده از این روش‌ها خطرناک و معمولا ممنوع است.»

درمانگرنماها معمولا نشانی مشخصی ندارند

بسیاری از این افراد به‌صورت زیرزمینی فعالیت می‌کنند و حتی آدرس و نشانی مشخصی ارائه نمی‌دهند. فقط یک شماره تلفن یا صفحه اینستاگرام معرفی می‌کنند. تابلو یا محل فعالیت رسمی ندارند و گاهی خدمات خود را در منزل افراد ارائه می‌دهند. مردم باید نسبت به این موارد حساس باشند و آنها را نشانه‌ای برای تردید در اعتبار این افراد بدانند و اگر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، سمت آنها نروند.

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۵/۰۸۵

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
تأمین و تحویل ذخیره‌ساز، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تا ساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۹	ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه به میزان ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط اخذ اسناد: از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت خرید اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۵)، به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه‌نظری، خیابان مددکاران (نظام سابق)، 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
- ارائه گواهینامه معتبر رتبه‌بندی انفورماتیک از سازمان برنامه و بودجه کشور در زمینه تولید و ارائه داده‌های رایانه‌ای و مخابراتی

محل تحویل پاکات پیشنهادی، آدرس فوق، دبیرخانه 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.

مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۵/۰۷۸

شرکت خدمات انفورماتیک (سهامی عام) در نظر دارد بروز رسانی سیستم عامل مرکز تلفن 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
بروزرسانی OS مرکز تلفن ، مطابق مشخصات مندرج در اسناد مناقصه	تا ساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۹	ضمانتنامه بانکی و یا واریز وجه به میزان ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط اخذ اسناد: از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید جهت خرید بسته اسناد مناقصه در ساعات اداری (۸ الی ۱۵)، به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه‌نظری، خیابان مددکاران، تقاطع خواجوی،پلاک۶، 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 دعوت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده ـ نوبت دوم مؤسسه غیرانتفاعی عمران شهرک صنعتی اشتهارد (درحال تصفیه)

شماره ثبت : ۱۷ ـ شناسه ملی : ۱۰۱۰۰۰۶۱۵۸۷

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران محترم مؤسسه غیرانتفاعی عمران شهرک صنعتی اشتهارد (در حال تصفیه) یا نمایندگان قانونی آنان دعوت می‌شود تا با ارائه وکالت‌نامه رسمی، در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده نوبت دوم مؤسسه که به علت عدم حصول حد نصاب در نوبت اول، در ساعت ۸:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۹ در نشانی استان البرز، شهرستان اشتهارد، شهرک صنعتی اشتهارد، ساختمان فناوری و کسب‌وکار آیت‌الله هاشمی رفسنجانی، سالن آمفی‌تئاتر تشکیل می‌شود، حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه :
۱. استماع و بررسی گزارش مدیر تصفیه درباره اقدامات انجام‌شده و علل خاتمه نیافتن امر تصفیه
۲. تمدید مدیر تصفیه و تعیین تکلیف حق‌الزحمه مدیر تصفیه
۳. بررسی، تعیین تکلیف و تصویب صورت‌های مالی مؤسسه تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۹
۴. انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های مؤسسه
۵. اتخاذ تصمیم درباره سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده باشد.

مدیر تصفیه مؤسسه غیرانتفاعی عمران شهرک صنعتی اشتهارد (درحال تصفیه)

مناقصه عمومی خرید انواع میلگرد

نحوه دریافت مدارک :
۱ـ سایت اینترنتی : www.aidcopress.com بخش مناقصه
۲ـ دریافت حضوری : کرج ـ شهرک صنعتی بهارستان ـ شرکت مجموعه‌های پرسی توسعه صنایع خودرو ـ مدیریت تامین و تجهیز
شماره تماس : ۰۲۶۳۴۷۶۰۳۷۵

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار می‌باشد.

آگهی مزایده عمومی

شماره (۱۴۰۵/ م ز ـ ع ـ ش ۱)

شرکت فروشگاههای زنجیره‌ای نجم خاورمیانه در نظر دارد تعدادی از واحدهای تجاری و غرفه های واقع در سالن برندهای فروشگاه نجم خاورمیانه در قالب عقد اجاره سالیانه برای اصناف داروخانه، تجهیزات پزشکی، ساعت فروشی، لوازم کوهنوردی، کیف، کفش و پوشاک (برند معتبر)، عینک فروشی، آرایشگاه مردانه، بدلیجات و نقره فروشی، پرده فروشی و سایر مشاغل پیشنهادی که از طرف مزایده‌گزار مورد تایید می‌باشد به نشانی : تهران، خیابان فداییان اسلام به سمت جنوب، پایین‌تر از پل اتوبان آزادگان، نبش خیابان مختاری، فروشگاه نجم خاورمیانه را از طریق مزایده عمومی برای مدت یکسال شمسی واگذار نماید. لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی فعال در این زمینه دعوت به عمل می‌آید از تاریخ درج آگهی، لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۸ از ساعت ۹ الی ۱۶ به منظور دریافت اسناد شرکت در مزایده مطروحه ضمن واریز مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب سپرده ۱۰۶۶۸۰۰۳۴۱۳۰۸ بانک سپه، شعبه دیلمان دولت‌آباد، کد ۱۰۶۶ در وجه شرکت فروشگاههای زنجیره‌ای نجم خاورمیانه یا واریز در واحد خزانه داری شعبه فداییان و ارائه اصل فیش بانکی نسبت به تهیه و دریافت اسناد مزایده اقدام نماید. بازدید متقاضیان شرکت در مزایده از محل مورد نظر الزامی می‌باشد. هزینه نشر آگهی و برگزاری مزایده به عهده برنده می‌باشد.
محل دریافت اسناد : تهران، خیابان فداییان اسلام به سمت جنوب، پایین‌تر از پل اتوبان آزادگان، نبش خیابان مختاری، فروشگاه نجم خاورمیانه، دبیرخانه امور اداری جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۵۰۴۶۷۷۷-۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

آگهی مناقصه عمومی به‌صورت تمام الکترونیک

شماره آگهی : ۴۷- ۴۶ / ۱۴۰۵

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مناقصه عمومی به صورت تمام الکترونیک به بخش خصوصی واگذار نماید؛ اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی http://mybusiness.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. متقاضیان می‌بایست نسبت به ارائه اسناد بصورت الکترونیکی از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ (ساعت ۱۶:۳۰) و بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت « الف » و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت « ب » به وسیله توکن اقدام نمایند. ملاک انتخاب برنده توسط اعضاء کمیسیون، اسناد بارگذاری شده در سامانه می‌باشد. همچنین شرکت‌کنندگان در مناقصه بارگذاری و ارائه اسناد را به ساعات پایانی مهلت ارائه اسناد موکول ننمایند و اسناد و مدارک بارگذاری شده می‌بایست خوانا و با کیفیت باشد در غیر اینصورت توسط اعضاء کمیسیون مناقصه قابل قبول نخواهد بود.

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار (ماه)	میزان تضمین حسن انجام تعهدات	شرایط شرکت در مناقصه
۱	عملیات رفت و روب، نظافت و جمع‌آوری و پاکیزه‌سازی شهری در محدوده منطقه ۱۳ شهر تهران	۱,۷۷۵,۵۶۰,۶۱۳,۵۶۴	۸۸,۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	۱۰٪ مبلغ پیشنهادی برنده خواهد بود.	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته مدیریت پسماند از سازمان برنامه و بودجه کشور یا کارت الکترونیکی معتبر در رسته رفت و روب از حوزه خدمات شهری از سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران
۲	خرید و نصب المان‌های حجمی یا الکتریکال در معابر و میادین سطح منطقه (توسعه محله‌ای)	۶۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶		۱ـ دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو یا صنعت یا ابنیه یا تاسیسات و تجهیزات با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان. ۲ـ دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر در رسته مرتبط با موضوع پیمان از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین‌کنندگان شهرداری تهران از طرف پیمانکار الزامی است.

الف) روز، تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه : روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ ساعت ۱۰ صبح
ب) تمامی شرکت‌کنندگان می‌بایست اصل ضمانت نامه بانکی یا فیش نقدی را به حساب شماره ۱۰۰۱۰۰۰۰۱۳۰ نزد بانک شهر شعبه میدان امام حسین(ع) به نام شهرداری منطقه ۱۳ واریز و تا پایان ساعت اداری (ساعت ۱۶:۳۰) روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ به دبیرخانه منطقه تحویل نمایند.
پ) هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده جهت انجام موضوع مناقصه عمومی پرداخت نمی‌گردد.
ت) شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
ث) در صورت نیاز به نحوه دریافت اطلاعات و راهنمایی جهت شرکت در مناقصه با شماره ۰۹۱۹۳۳۸۶۰۶۹ تماس حاصل نمایید.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳

فراخوان عمومی دعوت به مشارکت در ساخت

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد برای مشارکت در ساخت طرح‌های خود به شرح زیر بر اساس ضوابط سازمان سرمایه‌گذاری و مشارکتهای مردمی شهرداری تهران از طریق فراخوان و مشارکت در تأمین مالی، طراحی، تأمین تجهیزات و ساخت، شریک انتخاب نماید.

طرح احداث مجتمع نانوایی یگانه به روش BOLT به شماره ۱-۵ / ع / ۱۴۰۵

نشانی : تهران، بلوار مرزداران، خیابان بهار، انتهای کوچه یگانه شرقی، پارک یگانه

مساحت زمین وضع موجود : ۳۰۰ مترمربع	مساحت کل احداثات : احداث بنای اساسی در دو طبقه روی زمین طبقه همکف به مساحت ۳۰۰ مترمربع با اسکلت فلزی شامل محل پخت و پز، خدمات پشتیبان، انبار، تاسیسات، اسکان کارگری به همراه فضاهای مدیریت و ارائه و فروش، ارتفاع طبقه همکف حدود ۷ متر، جهت مجتمع نانوایی می‌باشد، طبقه اول با مساحت ۱۵۰ مترمربع با ارتفاع سقف ۳/۵ متر جهت کافی‌شاپ با مسیر دسترسی جداگانه جهت تردد می‌باشد.
مبلغ کل سرمایه‌گذاری : ۲۸۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال	مدت زمان اجرای پروژه : ۸ ماه شمسی کاربری‌های طرح : خدماتی ـ تجاری

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دعوت می‌نماید جهت دریافت اسناد رقابت برای طرح فراخوان از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ به اداره سرمایه‌گذاری شهرداری منطقه ۲ واقع در سعادت‌آباد ـ بلوار سرو غربی ـ بلوار قیصر امین‌پور ـ نبش کوچه ۱۳ غربی ساختمان مرکزی منطقه ۲ ـ طبقه سوم جنوبی مراجعه نمایند. ضمناً تحویل پاکات بصورت مهر و موم شده تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۷ به دبیرخانه مرکزی تحویل داده شود.
- به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا خارج از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- کلیه اموال منقول و غیر منقول معرفی شده برابر شیوه نامه توانسنجی باید توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و ارزش گذاری به قیمت روز گردد.
- ضمناً هزینه چاپ آگهی و حق الزحمه کارشناسان رسمی دادگستری پس از برنده شدن به عهده برنده فراخوان می‌باشد.

تلفن تماس : ۰۲۱۹۶۰۳۲۲۹۹

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲