

تغذیه

آرشیو نویسنده: محمد احمدی

نقش عجیب روغن زیتون در مدیریت دیابت

ترتیب خوردن مواد غذایی ممکن است به اندازه نوع و مقدار آنها در تنظیم قند خون اهمیت داشته باشد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف چربی پیش از کربوهیدرات می‌تواند افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا را کاهش دهد؛ هرچند این یافته هنوز در مرحله تحقیقات حیوانی است. پژوهشگران دانشگاه کیوتو ژاپن در مطالعه‌ای جدید به بررسی تأثیر زمان مصرف چربی بر تغییرات قند خون پرداختند. نتایج این پژوهش که در مجله علمی «دیابت» منتشر شده، نشان می‌دهد موش‌هایی که پیش از دریافت گلوکز، روغن زیتون مصرف کرده بودند، در مقایسه با گروهی که ابتدا گلوکز دریافت کردند، افزایش اولیه کمتری در قند خون داشتند. این یافته می‌تواند مسیر تازه‌ای برای شناخت تأثیر ترتیب مصرف مواد غذایی بر تنظیم قند خون باز کند، اما پژوهشگران تأکید دارند که هنوز نمی‌توان مصرف روغن زیتون پیش از غذا را به‌عنوان روشی قطعی برای کنترل دیابت توصیه کرد.

چربی چگونه بر قند خون تأثیر می‌گذارد؟

پس از مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند برنج، نان و سیب‌زمینی، دستگاه گوارش کربوهیدرات‌های قابل هضم را به گلوکز تبدیل می‌کند. گلوکز وارد جریان خون می‌شود و لوازالمعده را ترشح انسولین به سلول‌های بدن کمک می‌کند تا از آن استفاده یا آن را ذخیره کنند. سرعت افزایش قند خون پس از غذا به عوامل مختلفی از جمله ترتیب و عده غذایی، مقدار کربوهیدرات مصرفی و وضعیت سوخت‌وساز بدن بستگی دارد. پژوهشگران دانشگاه کیوتو دریافتند مصرف روغن زیتون پیش از گلوکز می‌تواند تخلیه معده را به تأخیر بیندازد. در نتیجه، ورود مواد غذایی به روده و جذب گلوکز با سرعت کمتری انجام می‌شود و افزایش اولیه قند خون کاهش می‌یابد.

البته یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که کاهش سرعت تخلیه معده تنها عامل مؤثر نیست. به‌نظر می‌رسد مجموعه‌ای از واکنش‌های هورمونی و عصبی نیز در این فرایند نقش دارند. محققان احتمال می‌دهند هورمون‌هایی مانند گلوکاگون و GLP-1 در کنار فعالیت صعب‌گوار، در تنظیم پاسخ بدن به دریافت چربی و گلوکز مشارکت داشته باشند. البته برای مشخص شدن اینکه مصرف چربی پیش از کربوهیدرات تا چه اندازه در کنترل قند خون انسان مؤثر است، انجام مطالعات بالینی ضروری خواهد بود.

محمداسماعیل مطلق، رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذا با اشاره به فرایند عقد قرارداد با شرکت‌های تولیدکننده برای تأمین شیر مدارس، بیان کرد: توزیع شیر مدارس از اولویت‌های شورای عالی سلامت و امنیت غذایی است و از آبان در مقاطع ابتدایی اول و دوم در مدارس دولتی شهرها و روستاها توزیع خواهد شد.



ضرورت شناسنامه‌دار شدن زمین‌های کشاورزی

مهدی پیرسالصی، رئیس سازمان غذا و دارو گفته در حوزه سلامت غذا، یکی از چالش‌های کنترل باقیمانده سموم و آلاینده‌ها در محصولات کشاورزی، مشخص نبودن منشأ تولید آنهاست. اجرای قانون شناسنامه‌دار شدن زمین‌ها می‌تواند نظارت بر سلامت محصولات غذایی را دقیق‌تر و مؤثرتر کند.

سکوت مشکوک سالمندان

کم حرف شدن سالمندان تنها به دلیل سن و سال نیست و ممکن است نشانه‌ای از ابتلا به بیماری‌های روانی به خصوص افسردگی باشد



سالمندی کی شروع می‌شود؟

سالمندی برای خیلی از آدم‌ها از جایی آغاز می‌شود که نقش‌های قبلی‌شان یکی‌یکی کنار می‌روند؛ رفت‌وآمدها، تغییر جایگاه در خانواده و کاهش توانایی جسمی.

سالمندی باید همچنان در جریان زندگی باشد، با دیگران حرف بزنند، نظر بدهند، تصمیم بگیرند و تا جایی که توان دارد مسئولیت و نقشش را بر عهده داشته باشد.

اینچاپایان راه نیست

متخصصان تأکید دارند که سالمندی فعال به‌معنای انکار محدودیت‌های این دوره نیست. طبیعی است که با افزایش سن توان جسمی تغییر کند، بعضی دوستان و عزیزان از دست ببرند و بعضی فعالیت‌ها دیگر مثل گذشته امکان‌پذیر نباشند؛ اما کاهش توانایی‌ها ازوما به معنی پایان یافتن همه نقش‌ها و علاقه‌مندی‌ها نیست. مصری هم می‌گوید: «شاید پاسخ به این سؤال که آیا سالمندی پایان راه است»، بیشتر از آنکه به عدد سن مربوط باشد، به این بستگی داشته باشد که چه میزان از کار، تباط، اختیار، هدف و مشارکت فرد در زندگی حفظ شده است. افسردگی سالمندی را نمی‌توان به‌طور کامل از زندگی همه سالمندان حذف کرد، اما طبیعی دانستن آن هم در دست نیست. توجه به سلامت روان، جدی گرفتن تغییرات رفتاری، حفظ ارتباطات اجتماعی و فراهم کردن فرصت مشارکت می‌تواند کمک کند سال‌های سالمندی فقط به معنی سال‌های بی‌بشتری از زندگی نباشد، بلکه بخشی از زندگی واقعی و معنادار فرد باشد.»

پروانه بندی | روزنامه نگار | یکی از مهم‌ترین پرسش‌ها درباره جامعه این است که آیا ممکن است افسردگی، انزوا و بی‌انگیزگی به بخش طبیعی زندگی در دوران سالمندی تبدیل نشود؟ به خصوص در ایران که سالمندان با انواع و اقسام مشکلات اقتصادی هم دست‌وپنجه نرم می‌کنند و داشتن یک روان سالم بسیار دشوار است. از سوی دیگر، خیلی از خانواده‌ها کم حرف شدن و گوشه‌گیری سالمند خود را یا بی‌سن می‌گذارند و به همین دلیل افسردگی را از آنها دور می‌دانند، درحالی که طبق آمارهای رسمی موجود، حدود ۲۰ درصد سالمندان کشور ما حداقل به یکی از انواع مشکلات روحی به خصوص افسردگی دچارند.

مشکلات روحی را به پای سن نگذارید

سالمندی برای خیلی از آدم‌ها از جایی آغاز می‌شود که نقش‌های قبلی‌شان یکی‌یکی کنار می‌روند؛ نداشتن شغل، کمتر شدن رفت‌وآمدها، تغییر جایگاه در خانواده و کاهش توانایی جسمی و همین‌ها می‌توانند کم‌کم به افسردگی فرد سالمند منجر شوند یا افسردگی او را تشدید کنند. اما متخصصان می‌گویند بالا رفتن سن به‌معنای تمام شدن زندگی نیست، البته به این شرط که خانواده و جامعه نیز فرصتی برای او فراهم کنند و خود سالمند نیز برای حفظ ارتباط با زندگی تلاش کند. رضا نصری، متخصص طب سالمندی در این زمینه به همشهری می‌گوید: «بسیاری از خانواده‌ها تغییرات رفتاری سالمند را جدی نمی‌گیرند و کم حرف شدن، گوشه‌گیری یا غمگین بودن او را به حساب سن بالا می‌گذارند، درحالی که چنین تغییراتی همیشه طبیعی نیست و می‌تواند نشانه یک مشکل روحی- روانی باشد؛ چون سالمندان اغلب هر قدر سن‌شان بالا می‌رود، از نظر روحی هم آسیب‌پذیرتر می‌شوند.»

اهمیت حضور در جمع

اما جلوگیری از افسردگی سالمندان فقط به تشخیص بموقع بیماری محدود نمی‌شود. بخشی از ماجرا به این برمی‌گردد که سالمند تا چه اندازه همچنان خودش را عضوی از زندگی بخواند. سالمندی که از جمع‌های خانوادگی کنار گذاشته می‌شود، کمتر مورد مشورت قرار می‌گیرد یا اطرافیان به جای او تصمیم می‌گیرند، ممکن است به تدریج احساس کند دیگر بخشی ندارد یا حضورش بی‌فایده است. با دیگر ارزشی برای دیگران ندارد. نصری بر اهمیت حضور سالمندان در جمع‌های خانوادگی و دوستانه تأکید می‌کند و می‌گوید: «خود سالمندان هم نباید از این جمع‌ها فاصله بگیرند. البته این ارتباط سالمند با زندگی خودش را به‌عنوان متخصص می‌گویم.» البته این ارتباط سالمند با زندگی خودش را به‌عنوان متخصص می‌گویم. این توصیه‌ها به معنی آن نیست که می‌توان افسردگی سالمند را با معاشرت و سرگرمی درمان کرد. اگر تغییر محسوسی در خلق‌وخو رفتار سالمند ایجاد شده، به‌خصوص اگر کم‌حرفی، کناره‌گیری، بی‌علاقگی یا غم ادامه‌دار است، نباید آن را صرفاً به سن نسبت داد و باید برای ارزیابی تخصصی اقدام کرد، چون ممکن است فرد سالمند دچار اندازه‌ای از افسردگی باشد که نیاز به دارودرمانی داشته باشد.»

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک شماره ۱۴۰۵-۲۸

را تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۹ در پاکت به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند.

- در صورت تعطیلی، اولین روز کاری بعد از تاریخ و ساعات اعلامی در آگهی مناقصه ملاک تحویل اسناد الکترونیک و اصل فیش یا ضمانت نامه خواهد بود.
- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.
- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد؛ همچنین هیچگونه پیش پرداختی پیش بینی نشده است.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد مناقصه (ریال)	مدت (ماه)	میزان سپرده (ریال)	شرایط متقاضی
۱	احداث، توسعه، بازپیرایی، نگهداشت و بهره برداری فضای سبز، بوستانها، جنگل کاری، کمربند سبز، درختکاری، عملیات به زراعی و پوشش گیاهی خیابان حضرت ولیعصر (عج) در منطقه ۶	۱۰۶,۳۷۹,۹۰۹,۱۶۳	۱۲	۵,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی و فضای سبز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان و دارا بودن ظرفیت آزاد تعدادی و ریالی از سازمان برنامه و بودجه کشور در روز برگزاری الزامی می‌باشد.

• کلیه متقاضیان می‌بایست دارای کارت الکترونیک پیمانکاران شهرداری تهران از سامانه تأمین کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در رسته مرتبط در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست با وضعیت معتبر در روز برگزاری مناقصه باشند.

شهرداری منطقه شش تهران

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست الزامی می‌باشد. (۵) محل بازگاری مکانیزه اسناد در بستر تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد. (۶) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ این‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. (۷) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات ردیف (۲-۱) روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۷ ساعت ۱۰ صبح و ردیف (۳) روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۸ ساعت ۱۰ صبح در محل شهرداری منطقه ۳ واقع درخیابان دکترشریعتی - پلین‌تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه پنجم می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک « شماره ۱۴۰۵-۶۴-۶۲

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شرح عملیات	اعتبار/ برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده	میزان تضمین انجام تعهدات
۱	عملیات اجاره، نصب داربست و چادر و اسپیس در سطح منطقه	۱۳۵,۷۸۳,۰۲۸,۲۰۰			دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تأسیسات و تجهیزات با اینبه از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	۱۰٪
۲	عملیات طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر و فلکسی در سطح محلات ۱۲گانه شهرداری منطقه	۱۰۴,۳۳۰,۴۱۲,۰۰۰	۱۲	۵,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته صنعت یا تأسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور. یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان بر اساس رشته مرتبط با عنوان پیمان	
۳	احداث مسیر تندرستی فاز ۲ (حقانی، میروماد، شریعتی)	۱۸۲,۲۰۵,۱۲۳,۶۷۶		۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ ساختمان یا راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (ظرفیت ریالی و تعداد مجاز) و کارت معتبر الکترونیک ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران	۵٪

۱) اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می‌باشد. (۲) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت‌نامه بانکی (حداقل دارای ۱ ماه اعتبار از تاریخ صدور) یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهرشعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد. لازم به ذکر است با توجه به الکترونیکی بودن مناقصه طبق بخشنامه معتبر از سامانه تأمین کنندگان مشهور پیمان از حوزه معاونت