صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

چرا وزن کم نمی‌کنیم؟

«توقف در کاهش وزن» لزوما به آن معنا نیست که بدن دیگر واکنشی نشان نمی‌دهد، با کاهش وزن بدن، نیاز به انرژی نیز کم می‌شود. اشتها هم ممکن است تغییر کند و در نتیجه، کسری کالری اولیه کمتر شود. سازگاری متابولیک نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشد. رژیم‌های غذایی کاهش وزن اغلب به مبارزه با برنج یا نشاسته تبدیل می‌شوند. هدف این نیست که کربوهیدرات‌ها را دشمن خود کنیم. هدف این است که وعده غذایی‌ای بسازیم که به اندازه کافی متعادل باشد تا ماه‌ها و نه فقط به‌مدت چند روز دنبال شود. شاید کاهش وعده‌های غذایی یا کاهش شدید وعده‌های غذایی، پاسخی بدیهی برای حل مشکل کاهش وزن به‌نظر برسد، اما می‌تواند ادامه رژیم غذایی را دشوارتر کند. اندازه وعده‌های غذایی، روغن پخت‌وپز، پروتئین، فیبر، نوشیدنی‌ها، میان وعده‌ها و تغذیه آخر هفته نیازمند بررسی دقیق‌تر است. همچنین مهم است به یاد داشته باشید که وزن روی ترازو به‌طور طبیعی در نوسان است و چند روز عدم کاهش وزن به‌طور خودکار به‌معنای ثابت ماندن وزن نیست.

سبک زندگی

فعالیت‌های کوتاه برای مقابله با دیابت

برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ معمولا ترکیبی از تغییرات در رژیم غذایی و ورزش منظم بهترین نتیجه را می‌دهد اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کلید کاهش معنادار خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است در فعالیت‌های بدنی کوتاه‌مدت در حد ۴ یا زیر ۴ دقیقه باشد که می‌توانید آن را در منزل انجام دهید. محققان دریافتند که انجام حدود ۳/۹ دقیقه در روز فعالیت بدنی شدید متناوب، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۳۶ درصد کاهش می‌دهد. در افرادی که ۲۵ دقیقه در روز فعالیت متوسط تا شدید انجام می‌دادند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۴۶ درصد کاهش یافته بود. پزشکان می‌گویند چند دلیل وجود دارد که چرا ورزش‌های کوتاه‌مدت می‌تواند برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد. فعالیت‌های کوتاه‌مدت به بدن کمک می‌کند تا گلوکز (یعنی قند خون) را راحت‌تر جذب کند این کار همچنین می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد. وقتی حساسیت به انسولین بالا باشد، سلول‌ها می‌توانند به‌طور مؤثرتری از گلوکز استفاده کنند که این امر با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

نیاز روزانه تهران به ۱۵۰۰ واحد خون؛ شهروندان مشارکت کنند

سیدمرتضی طباطبایی، مدیرکل انتقال خون استان تهران، بر ضرورت مشارکت مستمر شهروندان برای تأمین خون مورد نیاز بیماران در فصل سرما تأکید کرد: روزانه حدود ۱۵۰۰ واحد خون برای ۱۷۰ مرکز درمانی استان تهران مورد نیاز است. تأمین خون مورد نیاز این مراکز به مشارکت همیشگی شهروندان وابسته است.

خبرهایی که نمی‌بینید

چای کیسه‌ای چه ضرری برای مغز دارد

متخصصان مغز و اعصاب هشدار می‌دهند که برخی از چای‌های کیسه‌ای (تی بگ ها) ممکن است مغز را در معرض میکروپلاستیک‌ها قرار دهند. میزان میکروپلاستیک‌های آزاد شده در چای متغیر است و تحت‌تأثیر عوامل دیگری مانند زمان دم کردن، جنس کیسه و دما قرار دارد. بهترین روش مصرف، دم کردن چای فله‌ای است.

رد آتش بر چهره ۳۲ دانش‌آموز میناب

تعدادی از دانش‌آموزان در حمله به مدرسه شجره طیبه دچار سوختگی شدند که برخی با سوختگی شدید مواجهند

گزارش

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | ۱۳ آبان امسال جای خالی دانش‌آموزان شهید میناب بیش از همیشه احساس می‌شود اما فاجعه مدرسه شجره طیبه تنها به شهادت این کودکان ختم نمی‌شود. زندگی ۳۲ دانش‌آموز هم با سوختگی‌های به‌جامانده از ۹ اسفند ۱۴۰۴ وارد مسیری دشوار و طولانی شده است. این کودکان تنها قربانیان سوختگی نیستند؛ حدود ۴۰ درصد قربانیان این عارضه در کشور زیر ۱۸ سال و در سن تحصیل هستند و به‌گفته علیرضا جلالی، مدیرعامل انجمن ققنوس در تلویزیون همشهری حادثه میناب به‌دلیل شرایط جنگی و ابعاد گسترده آن توجه عمومی را به خود جلب کرد اما سوختگی کودکان و نوجوانان مسئله‌ای محدود به حوادث جنگی نیست و حدود ۴۰ درصد موارد سوختگی در کشور در افراد زیر ۱۸ سال اتفاق می‌افتد.



عکس: همشهری/محسن صیادی

۳۲ دانش‌آموز در حمله به مدرسه شجره طیبه میناب دچار سوختگی شدند که ۱۲ نفر آنها سوختگی شدید دارند.

بیمارستان سوختگی شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در روند درمان کودکان و بزرگسالان آسیب‌دیده میناب مشارکت دارند.

برخی از جراحی‌های ترمیمی این کودکان به‌دلیل قرار داشتن در سن رشد، باید تا رسیدن به سن بالاتر به تعویق بیفتد.

زخم‌هایی که تمام نمی‌شوند

به‌گفته جلالی در جنگ ۱۲ روزه در خرداد ۱۴۰۴ تعدادی از کودکان در جریان حملات دچار سوختگی شدند و برخی از آنها پس از تحمل جراحات ناشی از سوختگی جان خود را از دست دادند. از جمله رایان رسولی که به همراه پدر و مادرش در بیمارستان شهید مطهری جان باخت. از این خانواده تنها فرزند ۴ ساله‌شان، کیان، با عوارض شدید سوختگی زنده ماند. او در ادامه بیان کرد: در جنگ ۴۰ روزه و حمله به مدرسه شجره طیبه هم ۳۲ دانش‌آموز دیگر دچار سوختگی شدند. درمان این افراد پس از حادثه آغاز شده اما سوختگی از جمله آسیب‌هایی است که درمان آن بسیار دشوار و طولانی است. این عارضه هم پیامدهای جسمی دارد، هم روانی و هم اجتماعی. گاهی درمان بیمار سال‌ها ادامه پیدا می‌کند و حتی ممکن است تا پایان عمر به مراقبت و مداخلات درمانی نیاز داشته باشد.

آثار روانی سوختگی

جلالی به گزارش تیم‌های روانشناسی اعزامی به میناب هم اشاره کرد و گفت: آثار روانی حادثه فقط به ۱۲ کودک دچار سوختگی شدید محدود نیست و بخش بزرگی از مردم این شهر با تروما‌ی ناشی از حادثه مواجه شده‌اند. با این حال، باید توجه ویژه‌ای به کودکانی داشته باشیم که علاوه بر آسیب روانی ناشی از حادثه، با پیامدهای اجتماعی تغییر چهره و ظاهر خود نیز روبه‌رو هستند.

پیگیری خدمات درمانی و روانی ادامه دارد

مدیرعامل انجمن ققنوس درباره روند درمان کودکان میناب بیان کرد: بسیاری از جراحی‌های ترمیمی و زیبایی این کودکان به‌دلیل قرارداشتن در سن رشد باید تا حدود ۱۴ یا ۱۵ سالگی به تعویق بیفتد. برخی از این مداخلات به لیزر نیاز دارد که حتی در استان‌های برخوردار هم دسترسی به آنها آسان نیست. پس از آن نیز بیمار به کاردرمانی و فیزیوتراپی نیاز دارد. اینها مجموعه‌ای از خدمات تخصصی است که باید برای بازتوانی کامل بیماران فراهم شود. انجمن ققنوس آماده است با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شیراز، زمینه دسترسی دانش‌آموزان آسیب‌دیده میناب به این خدمات را فراهم کند. جلالی درباره پیگیری انجمن از وضعیت روحی و درمانی کودکان میناب هم عنوان کرد: گروه‌هایی از متخصصان روانشناسی در حال ارائه خدمات به کودکان آسیب‌دیده هستند و انجمن نیز با این گروه‌ها در ارتباط است.

با کارشناس **پروانه بندپی؛** روزنامه‌نگار

اشعه ماموگرافی، خطر ندارد

سرطان پستان از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان زنان است و تشخیص زودهنگام آن می‌تواند سرنوشت درمان را تغییر دهد اما ترس از اشعه دستگاه ماموگرافی و حتی باور به اینکه فشار دستگاه ماموگرافی باعث پخش‌شدن توده سرطانی می‌شود، عده‌ای از زنان را از انجام این غربالگری مهم و حیاتی منصرف می‌کند.

دکتر آسیه الفت‌بخش، جراح پستان در این‌باره به همشهری می‌گوید: «یکی از موضوعاتی که اخیرا در شبکه‌های اجتماعی و میان زنان خیلی مطرح می‌شود، این ادعاست که ماموگرافی در دنیا منسوخ شده و حتی گفته می‌شود کشوری مثل سوئیس، دستگاه‌های ماموگرافی خود را به‌طور کامل منهدم کرده است. این ادعاها نادرست است و چنین اتفاقی هرگز رخ نداده است.»

معاون پژوهشی پژوهشکده سرطان معتمد در ادامه گفت‌وگو، درباره ترس زنان از عوارض اشعه ماموگرافی می‌گوید: «یکی از نگرانی‌های زنان درباره ماموگرافی، میزان اشعه‌ای است که در این غربالگری به بدن می‌رسد، درحالی که میزان اشعه ماموگرافی بسیار کمتر از سی‌تی‌اسکن قفسه سینه است. اشعه سی‌تی‌اسکن ریه ۲۲ برابر دستگاه ماموگرافی است.» این جراح پستان همچنین درباره این باور عمومی که فشار دستگاه ماموگرافی باعث انتشار سرطان می‌شود، می‌گوید: «برخلاف این تصور، فشاری که هنگام انجام ماموگرافی به پستان وارد می‌شود، باعث انتشار سرطان نمی‌شود. این فشار برای تهیه تصاویر دقیق‌تر و باکیفیت‌تر ضروری است و ممکن است برای برخی زنان درد یا ناراحتی موقتی ایجاد کند، اما ضرر و عوارضی ندارد.»

احتمال ابتلا به سرطان در فاصله ۲ نوبت ماموگرافی

دکتر الفت‌بخش همچنین در پاسخ به این سؤال که احتمال ابتلا به سرطان پستان در فاصله بین ۲ نوبت ماموگرافی چقدر است، توضیح می‌دهد: «اگر زنان ماموگرافی را در فواصل زمانی منظم انجام دهند، احتمال ابتلا به سرطان پستان در فاصله بین ۲ نوبت غربالگری بسیار کم است. البته دقت تشخیص به عواملی مثل کیفیت دستگاه ماموگرافی، قدیمی‌نبودن دستگاه و تراکم بافت پستان هم بستگی دارد.»

این جراح درباره تراکم بافت پستان توضیح می‌دهد: «تراکم بافت پستان در ۴ درجه طبقه‌بندی می‌شود. در زنانی که بافت پستان آنها در بالاترین درجه تراکم قرار دارد، ماموگرافی به‌تنهایی برای تشخیص سرطان کافی نیست و ممکن است انجام بررسی‌های تکمیلی مثل سونوگرافی یا ام‌آرآی هم ضرورت پیدا کند. اما در مجموع، احتمال ابتلا به سرطان پستان در فاصله بین ۲ نوبت ماموگرافی منظم، بسیار کم است.»

بانک شهر

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۵/آ/۴۹

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه : ارایه خدمات پشتیبانی دستگاه‌های صدور آنی کارت

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۳ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۵:۰۰) روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دفتر رئیس دایره دبیرخانه کمیسیون معاملات

مهلت و محل تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۶ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایید.

* روز پنج‌شنبه دریافت و تحویل اسناد امکان‌پذیر نمی‌باشد.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ داخلی ۵۷۲۰

تلفن همراه : ۰۹۱۲۸۵۷۳۷۵۱ (آقاجانی)

بانک شهر

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۵/آ/۴۸

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه : پشتیبانی دستگاه‌های برق اضطراری (UPS)

زمان آغاز و پایان مهلت و محل دریافت اسناد : از ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۳ تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۵:۰۰) روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دفتر رئیس دایره دبیرخانه کمیسیون معاملات

مهلت و محل تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۶ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمایید.

* روز پنج‌شنبه دریافت و تحویل اسناد امکان‌پذیر نمی‌باشد.
* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ داخلی ۵۷۲۰

تلفن همراه : ۰۹۱۲۸۵۷۳۷۵۱ (آقاجانی)

تامین

فراخوان ارزیابی کیفی پیمانکار

شناسایی و پذیرش ارائه‌دهندگان خدمات برای ارائه خدمات به مردم از طریق اتصال به API‌ها و درگاه (API Gateway) سازمان تأمین اجتماعی

شرکت مشاور مدیریت و خدمات ماشینی تامین در نظر دارد فراخوان شناسایی و پذیرش ارائه‌دهندگان خدمات برای ارائه خدمات به مردم از طریق اتصال به API ها و درگاه (API Gateway) سازمان تأمین اجتماعی را به شماره (سیستمی) ۲۰۰۵۰۹۹۲۲۶۰۰۰۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به‌صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۵/۰۸/۱۳

مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۵/۰۸/۲۱

مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۵/۰۹/۰۸

زمان بازگشایی پاکت‌ها : ۱۴۰۵/۰۹/۰۹

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه : تهران ـ خیابان آزادی ـ نبش خیابان خوش شمالی ـ کوچه شهید زارعی راستگو ـ پلاک ۶ ـ شماره تماس ۶۴۰۱۵۴۳۱-۰۲۱

شرکت مهندسی و ساختمانی سهامی خاص **صبا نفت**

سرمایه گذار در صنعت ساختمان

نوبت دوم

آگهی فراخوان عمومی شناسایی پیمانکار جهت اجرای عملیات، تکمیل پایدارسازی دیوارهای گود، فونداسیون و شمع ها، عایق بندی، زهکشی، اسکلت بتنی و دیوار برشی پروژه زائرسرای ملک الشعرای بهار مشهد

شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در نظر دارد جهت اجرای عملیات تکمیل پایدارسازی دیوارهای گود، فونداسیون و شمع ها، عایق بندی، زهکشی، اسکلت بتنی و دیوار برشی پروژه زائرسرای ملک الشعرای بهار خود در شهر مقدس مشهد به متراژ زیر بنای کل ۳۹۲۷۴ مترمربع ۱۴ طبقه (شامل ۴ طبقه زیر همکف + همکف + ۹ طبقه روی همکف) از پیمانکاران واجد صلاحیت دارای توان فنی، اجرایی و مالی با رزومه انجام کار مشابه جهت اجرای عملیات فوق دعوت بعمل آورد.

علاقه مندان جهت دریافت مدارک و اسناد ارزیابی، از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ به دفتر مرکزی این شرکت به آدرس:تهران ، میدان شیخ بهایی خیابان ونک غربی ، پلاک ۱۷۲ ، طبقه چهارم (دبیرخانه کمیسیون معاملات) مراجعه و حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ، اسناد و رزومه و سوابق خود را به آدرس فوق طبقه اول، دبیرخانه محرمانه واحد حراست و بازرسی تحویل نمایند.

تلفن تماس: ۸۶۷۵۳۰۰۰ داخلی ۳۲۲و۳۲۴ (روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵)

متقاضیان محترم جهت اطلاع بیشتر به وبسایت شرکت به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

www.sabanaft.com

شرکت مهندسی و ساختمانی سهامی خاص **صبا نفت**

سرمایه گذار در صنعت ساختمان

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه عمومی تامین نیروی انسانی در سطوح مختلف دفتر مرکزی و کلیه پروژه‌های شرکت مهندسی و ساختمانی صبانفت (شماره مناقصه: ۴۷۱-م-۱۴۰۵)

شرکت مهندسی و ساختمانی صبا نفت در نظر دارد جهت تأمین نیروی انسانی در سطوح مختلف دفتر مرکزی و کلیه پروژه‌ها، از شرکت‌های واجد صلاحیت دعوت به عمل آورد.

علاقه‌مندان می‌توانند جهت دریافت مدارک و اسناد مناقصه، از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۰ به دفتر مرکزی شرکت به نشانی تهران، میدان شیخ بهایی، خیابان ونک غربی، پلاک ۱۷۲، طبقه چهارم (دبیرخانه کمیسیون معاملات) مراجعه نمایند و حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۷، اسناد، رزومه و مدارک خود را به نشانی فوق، طبقه اول، دبیرخانه محرمانه حراست تحویل دهند.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه آماده است.
- مبلغ فروش اسناد: ۴۰,۰۰۰,۰۰۰/- ریال
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد
- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن تماس: ۸۶۷۵۳۰۰۰ داخلی ۳۲۲و۳۲۴ (روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵)

متقاضیان محترم جهت اطلاع بیشتر به وبسایت شرکت به نشانی ذیل مراجعه نمایند.

www.sabanaft.com

شرکت سرمایه‌گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت سرمایه گذاری شهر

فراخوان خرید اقلام مورد نیاز شهرداری تهران (سازمان مهندسی و ساختمان شهرداری تهران و شرکت کنترل ترافیک)

شرکت سرمایه‌گذاری شهر وابسته به شهرداری تهران

در نظر دارد خرید تجهیزات برقی جهت ساختمان خانه فوتبال ساحلی مرکز ملی فوتبال به شماره ۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۸۸ و خرید تجهیزات مربوط به سامانه ثبت تخلف و تردد مورد نیاز شرکت کنترل ترافیک تهران به شماره ۲۰۰۵۱۰۱۵۷۸۰۰۰۰۹۰ برای شهرداری تهران را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

- **تاریخ انتشار فراخوان : ۱۴۰۵/۰۸/۱۱**
- **مهلت دریافت اسناد فراخوان : ۱۴۰۵/۰۸/۱۶**
- **مهلت ارسال پیشنهادات : ۱۴۰۵/۰۸/۲۶ و ۱۴۰۵/۰۸/۲۷ ساعت ۰۸:۰۰**
- **زمان بازگشایی پاکت‌ها : ۱۴۰۵/۰۸/۲۶ و ۱۴۰۵/۰۸/۲۷ از ساعت ۰۹:۰۰**

اطلاعات تماس و آدرس شرکت سرمایه‌گذاری شهر :

تهران ـ خیابان حضرت ولی‌عصر (عج) ـ بالاتر از خیابان زرتشت ـ کوچه میرهادی ـ پلاک ۷ ـ تلفن ۴۲۷۱۶۰۰۰

شرکت سرمایه گذاری شهر

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۵۰۸ (نوبت دوم)

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به تکمیل اسکلت ساختمان‌های مسکونی خود از طریق مناقصه عمومی در شهر اراک اقدام نماید.

لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط و دارای سوابق مکفی که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند، دعوت به عمل می‌آید ظرف مدت ۶ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ با شماره تلفن ۰۲۱-۳۳۲۴۰۲۹۸ تماس حاصل نمایند.

* ضمناً هزینه چاپ آگهی‌ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه

فراخوان مناقصه

شرکت بهره‌برداری راه‌آهن شهری تهران و حومه در نظر دارد مناقصات عمومی به شرح ذیل را در بستر **سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)** برگزار نماید. متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	شماره فراخوان	موضوع	نوع
۱	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۱	تجدید مناقصه خرید انواع استپ پله‌برقی	یک مرحله‌ای
۲	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۲	تجدید مناقصه خرید تجهیزات غیرفعال پشتیبانی شبکه	یک مرحله‌ای
۳	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۳	انجام خدمات فنی نگهداری و تعمیرات دو ساله تاسیسات برق و مکانیک، اعلام حریق و تهویه خط ۳ مترو تهران	دو مرحله‌ای
۴	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۴	تعمیر انواع گیربکس پله‌برقی	یک مرحله‌ای
۵	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۵	ساخت، نصب و تعمیر سیستم اطلاع‌رسانی هوشمند قطارهای AC و DC	دو مرحله‌ای
۶	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۶	خرید استپ چین پله برقی بهران	یک مرحله‌ای
۷	۲۰۰۵۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۷۷	خرید یک دستگاه جرثقیل ۱۰ تن جاده‌ای به همراه کشنده	یک مرحله‌ای