صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

دمنوش گیاه بوقناق جایگزین داروی دیابت نیست

فاطمه محمدحسینی، کارشناس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو هشدار داد: درباره میزان اثرگذاری و دوز مناسب بوقناق برای کنترل قند خون، شواهد علمی کافی و قطعی وجود ندارد و نمی‌توان دمنوش بوقناق را جایگزین داروی تجویزشده توسط پزشک کرد.

کاهش قدرت باروری زنان و مردان سیگاری

آتنا بهفروز، متخصص زنان و زایمان، گفت: وضعیت باروری در زنان و مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند نسبت به افراد غیرسیگاری کاهش پیدا می‌کند. استعمال دخانیات باعث کاهش کیفیت تخمک‌گذاری در زنان و کیفیت اسپرم در مردان می‌شود و بر هورمون‌های مردانه اثر می‌گذارد و موجب کاهش نسبی سطح تستوسترون می‌شود.

پله پله تا سلامت قلب

چرا باید به جای آسانسور از پله استفاده کرد و چه کسانی باید محتاط باشند؟

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | شاید ساده‌ترین راه برای افزایش تحرک روزانه این باشد که گاهی به جای استفاده از آسانسور، پله‌ها را انتخاب کنیم. متخصصان می‌گویند پله‌روی به‌جای استفاده از آسانسور برای افراد سالم یک فعالیت بدنی مفید است، چون ضربان قلب و مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهد و عضلات را نیز درگیر می‌کند. با این حال پله‌روی را نمی‌توان برای همه افراد و با هر شرایط جسمی، فعالیتی بی‌خطر دانست.

چرا استفاده از پله مفید است؟

چون ضربان قلب و مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهد و عضلات را درگیر می‌کند. فایده اصلی پله‌روی را باید در این دید که یک فعالیت بدنی ساده و در دسترس است و می‌تواند میزان تحرک روزانه را افزایش دهد؛ نه اینکه آن را یک روش مستقل برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی بدانیم.

پله‌روی؛ فعالیتی ساده اما مؤثر

دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با همشهری، بالا رفتن از پله را برای افراد سالم، از جوان و میانسال گرفته تا سالمند، فعالیتی مفید می‌داند. او می‌گوید: «بالارفتن از پله‌ها باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش مصرف اکسیژن می‌شود. عضلات هم در این فعالیت درگیر و تقویت می‌شوند و توانایی بدن برای دریافت و استفاده از اکسیژن افزایش پیدا می‌کند.» دکتر احمد مؤذن‌زاده، دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی و نایب‌رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران نیز به همشهری می‌گوید: «بالا رفتن از پله‌ها در افراد سالم و کسانی که دچار ساییدگی شدید زانو نیستند، نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه می‌تواند بخشی از فعالیت بدنی روزانه آنها باشد. به گفته او، بالارفتن از پله می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده از آسانسور باشد و فرصت تحرک بیشتری را در طول روز فراهم کند.»

آیا پله‌روی از حمله قلبی و سکته پیشگیری می‌کند؟

فعالیت بدنی منظم یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت قلب و عروق است و پله‌روی نیز می‌تواند بخشی از همین فعالیت روزانه باشد. افزایش ضربان قلب و مصرف اکسیژن هنگام بالا رفتن از پله، قلب و دستگاه تنفسی را بیشتر درگیر و درصورت انجام منظم، به بهبود آمادگی قلبی ـ تنفسی کمک می‌کند. با این حال بهتر است درباره ادعای «پله‌روی مانع حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود» با احتیاط صحبت کنیم. شواهد علمی نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، معمولا کمتر به بیماری‌های قلبی ـ عروقی مبتلا می‌شوند؛ اما نمی‌توان گفت چند طبقه پله بالارفتن به‌تنهایی از حمله قلبی یا سکته مغزی جلوگیری می‌کند. سلامت قلب و عروق به مجموعه‌ای از عوامل از جمله فشار خون، چربی خون، دیابت، وزن، تغذیه، سیگار و میزان کلی فعالیت بدنی بستگی دارد.

خطر اصلی موقع پایین آمدن است

یکی از نکات مهمی که متخصصان بر آن تأکید دارند، تفاوت بالا رفتن و پایین آمدن از پله است. به گفته دکتر مؤذن‌زاده، «بیشترین فشار ناشی از پله‌روی در بسیاری از موارد موقع پایین آمدن از پله‌ها ایجاد می‌شود و این مرحله حتی برای افراد سالم هم نیازمند دقت و توجه بیشتر است. او می‌گوید: «موقع پایین آمدن، زانو بیشتر درگیر کنترل وزن بدن و حرکت رو به پایین است و فشار بیشتری به مفصل وارد می‌شود. به همین دلیل نباید تصور کرد که پایین آمدن از پله فعالیتی سبک‌تر و بدون فشار است، به‌خصوص افرادی که مشکل زانو دارند باید هنگام پایین آمدن احتیاط بیشتری داشته باشند.»

سالمندان می‌توانند از پله استفاده کنند؟

سالمندی به‌خودی خود به‌معنای ممنوع بودن پله‌روی نیست. دکتر قارونی معتقد است سالمندانی که توانایی جسمی کافی دارند می‌توانند از پله استفاده کنند. او می‌گوید: «لازم نیست یک فرد سالمند برای بالا رفتن از چند طبقه، خود را تحت فشار قرار دهد. این افراد می‌توانند بعد از رسیدن به هر پاگرد (معمولا حدود ۱۰ پله دارد) حدود یک دقیقه استراحت کنند و بعد به مسیر خود ادامه دهند.»

چه کسانی باید احتیاط کنند؟

دکتر مؤذن‌زاده تأکید می‌کند: «افرادی که دچار ساییدگی شدید زانو هستند، نباید بدون توجه به وضعیت مفصل خود، پله‌روی را به یک فعالیت ورزشی منظم تبدیل کنند. برای این افراد، میزان و نوع فعالیت باید متناسب با شرایط زانو تعیین شود.» او اضافه می‌کند: «همچنین افرادی که ضعف شدید، اختلال تعادل یا مشکلات حرکتی دارند، هنگام استفاده از پله باید احتیاط بیشتری داشته باشند، چون علاوه بر فشار واردشده به مفاصل، احتمال زمین‌خوردن هم مطرح است.» متخصصان تأکید دارند افرادی که درد یا آسیب جدی در زانو، لگن یا مچ پا، ضعف عضلانی یا اختلال تعادل دارند، باید در استفاده از پله احتیاط کنند. همچنین در افرادی که تعادل کافی ندارند، خطر لغزش و سقوط هنگام بالا رفتن یا پایین آمدن از پله‌ها بیشتر است.

- افرادی که دچار ساییدگی شدید زانو هستند.
- افرادی که ضعف شدید، اختلال تعادل یا مشکلات حرکتی دارند.
- افرادی که آسیب جدی در زانو، لگن یا مچ پا، ضعف عضلانی یا اختلال تعادل دارند.

سبک زندگی آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

کاهش سرعت پیری با مصرف یک غذای ساده

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد یک تغییر ساده در سبک زندگی می‌تواند به‌طور بالقوه روند پیری بیولوژیکی بدن را کاهش دهد. در این تحقیق به‌طور ویژه بر نقش ماست پروبیوتیک به همراه رژیم غذایی و ورزش در کاهش سن پیری، تأکید شده است. در این مطالعه که در نشریه «Aging» منتشر شده است، پژوهشگران یک کارآزمایی بالینی را با شرکت ۴۸ مرد دارای اضافه وزن در ژاپن طراحی و تأثیر تغییر رژیم غذایی و یک برنامه ورزشی ساده را بر مردان ۵۰ تا ۷۴ ساله طی یک دوره ۳ ماهه بررسی کردند. در طول این دوره ۹ هفته‌ای، نیمی از شرکت‌کنندگان از یک برنامه سلامتی دقیق و نظام‌مند پیروی کردند، در حالی که نیم دیگر به عادات معمول خود ادامه دادند.

دانشمندان برای سنجش تأثیر این تغییرات، پیش و پس از مطالعه از تمامی شرکت‌کنندگان نمونه خون گرفتند و همچنین DNA آنها را برای شناسایی تغییرات شیمیایی که نشانگر سن سلولی است، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. به‌طور مشخص، آنها از ابزار سنجشی به نام «DunedinPACE» استفاده کردند. این ابزار به‌جای ارزیابی سن تقویمی فرد بر حسب سال، نرخ دقیق فعلی پیر شدن بدن او را محاسبه می‌کند.

معجزه ماست

به گفته پژوهشگران، مردانی که ماست پروبیوتیک مصرف کرده، رژیم غذایی خود را اصلاح و ورزش کرده بودند، در مقایسه با گروه شاهد، کاهش معناداری (از نظر آماری) در سرعت پیر شدن خود نشان دادند. در این مردان، سرعت پیری بیولوژیکی حدود ۲/۲ درصد کاهش یافت. این میزان کاهش تقریبا با میزان کند شدن روند پیری بیولوژیکی در نتیجه کاهش ۲۵ درصدی مصرف کالری روزانه قابل مقایسه است. ۲ سال قبل و در جریان یک مطالعه در امریکا شرکت‌کنندگان میزان کالری دریافتی روزانه خود را ۲۵ درصد کاهش داده بودند که نشان داد در کاهش سرعت پیری مؤثر است.

این کاهش در سرعت پیری با مصرف ماست پروبیوتیک مستقل از کاهش وزن بدن رخ داد؛ به این معنا که ارتباط مستقیمی با تغییرات شاخص توده بدنی شرکت‌کنندگان یا تعداد دقیق جلسات ورزشی ثبت‌شده توسط آنها نداشت. از آنجا که این مطالعه ۳ عامل متمایز پروبیوتیک‌ها، رژیم غذایی و ورزش را با هم ترکیب کرد، نویسندگان نتیجه گرفتند که مزایای ضدپیری را نمی‌توان به هیچ جزء واحدی نسبت داد. در عوض به‌نظر می‌رسد کاهش سرعت پیری نتیجه یک اثر ترکیبی است.

آگهی تمدید مهلت ارائه پیشنهادات مناقصه عمومی تعمیر و بازسازی سیستم خنک کن اصلی واحدهای بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس

پیرو آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره MNTF-۱۴۰۵-۱۲۴-۷۲ با موضوع : «مناقصه عمومی تعمیر و بازسازی سیستم خنک کن اصلی واحدهای بخار نیروگاه سیکل ترکیبی فارس» و با توجه به درخواست شرکتهای دریافت کننده اسناد مناقصه و بازدیدکنندگان از نیروگاه و همچنین تعداد پیشنهادهای واصله، بدین‌وسیله مهلت دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۶:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ تمدید می‌گردد.
سایر شرایط و مفاد مندرج در آگهی های قبلی و اسناد مناقصه بدون تغییر و به قوت خود باقی است.
متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت یا نشانی شرکت مراجعه یا با شماره های ۸۸۶۱۵۳۲۷ - ۸۸۶۲۹۵۶۸ واحد قراردادها تماس حاصل نمایند.
• نشانی: تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیخ بهایی شمالی، خیابان صائب تبریزی غربی، کوچه شهید بی‌بی شهربانویی، پلاک ۱۲، شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس
• وب‌سایت شرکت مولد نیروگاهی تجارت فارس : www.tfpg.ir

آگهی مناقصه عمومی

شرکت توزیع داروپخش در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و راه اندازی یک دستگاه دیزل ژنراتور با ظرفیت 275kva جهت مرکز بوشهر از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط شرکت در مناقصه که دارای سابقه کاری در این زمینه می‌باشند دعوت می‌شود ظرف مدت پنج روز از تاریخ درج آگهی با در دست داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد، اقدام نمایند.
تضمین شرکت در مناقصه: سه میلیارد ریال
هزینه چاپ آگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.
نشانی محل دریافت مدارک: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از ظفر، خیابان بابک بهرامی، پلاک ۸۸ - دبیرخانه محرمانه شرکت (حراست) شرکت توزیع داروپخش

مناقصه عمومی دومرحله ای خرید خدمت دو سالانه خدمات امور مربوط به مانیتورینگ و پشتیبانی کانال‌ها، سوئیچ، نرم افزارها، کلیه پایانه‌ها، ابزارها و درگاه‌های مرتبط با بانکداری الکترونیک طبق اسناد مناقصه و پیوست‌های آن

بانک مسکن

نوبت اول | شماره مناقصه : ۴۸/۰۵/۴۸ | م الف/ ۱۷۵۸ ۲۲۶۱۷۶۷

نام، نشانی و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار:
بانک مسکن به نشانی تهران، خیابان نلسون ماندلا (آفریقا)، بالاتر از چهار راه اسفندیار، خیابان ارمغان شرقی (هادی‌پرویز)، پلاک ۸، ساختمان ادارات کل مرکزی بانک مسکن، طبقه دوم، دبیرخانه کمیته عالی قبول معاملات و مناقصات
تلفن: ۷۵۳۵۸۲۲۹
توضیحات:
بانک مسکن در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای فوق را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مستندات و اطلاعات مناقصه از جمله مواعد قانونی، برآورد اولیه مناقصه، نوع و مبلغ تضمین... و همچنین مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد. زمان انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۰ می‌باشد.
بانک مسکن

آگهی فراخوان مناقصه

شرکت ملی گاز ایران - شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

نوبت اول | شماره: ۴۰-۱۴۰۵ | شناسه: ۲۲۵۷۵۸۸

شرکت گاز استان آذربایجان‌شرقی در نظر دارد **پروژه لوله فولادی ۳/۴ اینچ درزدار ضخامت ۰/۱۱۳ اینچ گرید B** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار و به شرح ذیل به فروشنده ذیصلاح واگذار نماید.
لوله فولادی ۳/۴ اینچ درزدار ضخامت ۰/۱۱۳ اینچ گرید B (شاخه ۵ متری) به مقدار ۱۷۰۰۰ متر
بدین منظور از کلیه شرکتهای سازنده/تأمین کننده معتبر دارای مجوز فعالیت و توانایی تامین اقلام فوق، و تهیه تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار طبق آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ -/۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰/- (سه میلیارد و یکصد و پنجاه میلیون ریال) دعوت می نماید حداکثر تا ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم این آگهی، اعلام آمادگی کتبی خود و فرم های تکمیل شده پرسشنامه ارزیابی (کیفی تامین کنندگان کالا) و تصویر مدارک و مستندات مندرج در فرم ارزیابی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارسال نمایند.
ضمنا در اسناد مناقصه توزیعی، تاریخ تحویل پاکات و گشایش پیشنهادات قید گردیده است. مناقصه گران باید در **سامانه تدارکات الکترونیکی دولت** ثبت نام و گواهی امضای الکترونیکی را دریافت نمایند.
تلفن ۳۴۴۹۶۲۷۴ و ۳۴۴۴۸۰۹۵-۰۴۱
دورنگار ۳۴۴۴۷۰۸۹-۰۴۱
روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان شرقی

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

م الف/ ۱۷۷۱ ۲۲۶۲۸۲۷

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران - مدیریت تدارکات و پشتیبانی

موضوع: خرید تعداد ۱ دستگاه لیفتراک گازوئیلی ۳/۵ تنی مطابق فایل پیوست پیش‌نویس قرارداد

سازمان تولید اسکناس و مسکوک بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای **خرید تعداد ۱ دستگاه لیفتراک گازوئیلی ۳/۵ تنی مطابق فایل پیوست پیش‌نویس قرارداد** به شماره فراخوان **۲۰۰۵۰۰۳۱۰۱۰۰۰۰۰۲** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ **۲,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال** به‌صورت یکی از تضامین مندرج در بند الف ماده ۵ آیین نامه تضمین معاملات دولتی مصوب سال ۱۳۹۴ با اصلاحات و الحاقات بعدی می‌باشد.
آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت: حداکثر تا ساعت **۱۰** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۵/۰۶/۲۱**
آخرین مهلت تحویل اسناد: حداکثر تا ساعت **۱۰** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۵/۰۷/۰۱**
زمان و مکان بازگشایی پاکت های الف و ب: ساعت **۸** روز **سه‌شنبه** مورخ **۱۴۰۵/۰۷/۰۷** به آدرس: تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸، ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا
نشانی دستگاه مناقصه‌گزار جهت ارائه پاکتهای الف: تهران، خیابان پاسداران، بالاتر از سه‌راه ضرابخانه، جنب خیابان شهید کشوری (نگارستان هشتم)، پلاک ۱۹۱، دایره امور قراردادها می‌باشد.
شماره تماس سامانه (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه و پاسخگویی به سؤالات سامانه:
(مرکز تماس : ۱۴۵۶و ۴۱۹۳۴-۰۲۱) (دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸)

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

شرکت ملی گاز ایران - منطقه ۹ عملیات انتقال گاز

شناسه: ۲۲۶۱۷۱۰ | نوبت اول | شماره مناقصه: ۸۸۷۵۰۰۰۵

منطقه ۹ عملیات انتقال گاز در نظر دارد مناقصه با مشخصات زیر را به پیمانکار ذیصلاح و واجد شرایط واگذار نماید.
۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار : شرکت انتقال گاز ایران (منطقه ۹ عملیات انتقال گاز) ساری - بلوار طالقانی، نرسیده به میدان هلال احمر
۲- موضوع و محل اجرای پروژه: تامین خدمات حفاظت و حراست از تاسیسات، خطوط لوله، اماکن و اموال منطقه ۹ سال ۱۴۰۵
۳- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ۷۰,۳۲۱,۸۳۷,۸۹۷ ریال به صورت یکی از تضامین مذکور در جدول شماره ۴ آیین‌نامه تضمین در معاملات دولتی
۴- برآورد اولیه مناقصه و مبانی آن : ۲,۲۴۷,۰۹۱,۸۹۴,۸۳۹ ریال بر اساس بخشنامه اداره کار در سال ۱۴۰۵ و هزینه اجرای خدمات بر اساس قیمت بازار
۵- محل، زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه: از مورخ ۱۴۰۵/۶/۱۱ الی ۱۴۰۵/۶/۱۵ صرفا از طریق سامانه ستاد امکان دانلود (دریافت) اسناد مناقصه امکان پذیر است.
۶- تحویل پیشنهادات و اسناد مناقصه : تا مورخ ۱۴۰۵/۶/۳۰ صرفا از طریق سامانه ستاد بارگذاری اسناد امکان پذیر است.
۷- محل و زمان گشایش پیشنهادات : ساری - بلوار طالقانی - نرسیده به میدان هلال احمر - سالن کنفرانس ساختمان مرکزی منطقه ۹ عملیات انتقال گاز - تاریخ گشایش پیشنهادات مالی پس از انجام فرایند ارزیابی کیفی متعاقباً اعلام خواهد شد.
۸- مدت اعتبار پیشنهادات : قیمت پیشنهادی مناقصه‌گر بمدت ۳ماه از زمان بازگشایی پاکات مالی معتبر بوده و بنا بر درخواست کارفرما تا ۳ ماه دیگر هم می تواند تمدید گردد.
۹- نوع مناقصه : یک مرحله ای با ارزیابی کیفی
۱۰- شرایط شرکت در مناقصه:
الف) ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با ظرفیت متناسب با مبلغ برآورد اولیه کارفرما
ب) دارا بودن روزنامه رسمی و آخرین تغییرات شرکت
تذکر: قیمتها متناسب با کالای ساخت داخل با لحاظ کیفیت، ارائه گردد.
روابط عمومی منطقه ۹ عملیات انتقال گاز

آگهی مناقصه عمومی (دو نوبته - یک مرحله‌ای) نوبت دوم

شهرداری قزوین

شهرداری قزوین در نظر دارد نسبت به انتخاب فروشنده، جهت **تهیه و بارگیری مصالح سنگی شکسته پایه آهکی کوهی دولومیتی غیر آبرفتی با جذب آب حداکثر ۱/۵ درصد** از محل اعتبارات داخلی طی مدت ۷ ماه (هفت ماه) بر مبنای قانون برگزاری مناقصات به شرح جزئیات مندرج در اسناد مناقصه و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)، از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. متقاضیان میتوانند پس از انتشار آگهی دوم، جهت آگاهی و دریافت اسناد مناقصه به آدرس اینترنتی فوق مراجعه نمایند.
شماره مناقصه ثبت شده در سامانه ۲۰۰۵۰۰۵۰۸۴۰۰۰۰۱۱ می‌باشد.
برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت است و کلیه مراحل فرآیند مناقصه شامل دریافت اسناد مناقصه، پرداخت تضمین شرکت در مناقصه، انصراف از شرکت در مناقصه، ارسال پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکت‌های، اعلام به برنده، پذیرش برنده بودن، پرداخت تعرفه سامانه و... در بستر سامانه است.
پاکت‌های "الف"، "ب" و "ج" می‌بایست در سامانه بارگذاری و اصل تضمین شرکت در مناقصه (پاکت"الف") به مبلغ ۱۶,۸۷۵,۰۰۰,۰۰۰ (به حروف شانزده میلیارد و هشتصد و هفتاد و پنج میلیون) ریال به دبیرخانه شهرداری قزوین تحویل گردد.
هزینه آگهی (دو نوبت روزنامه کثیرالانتشار سراسری) به عهده برنده مناقصه است.
آدرس: قزوین - خیابان شهرداری - شهرداری قزوین **تلفن تماس:** ۳۳۸۸۵۶۰۰ - ۰۲۸
سید محمد علمی
سرپرست شهرداری قزوین
شناسه: ۲۲۶۳۷۲۸