



روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستانها: ۸۸۶۴۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۲۸۶۵۵۸۶۵

دوشنبه ۳۰ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۸۶

۹ شعبان ۱۴۴۵ - ۱۹ فوریه ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

چگونه سبک زندگی سالمی داشته باشیم؟

سبک زندگی

همه ما عبارت «سبک زندگی سالم» را بارها شنیده‌ایم. اما سبک زندگی سالم با توجه به تنوع فرهنگ‌ها و شیوه‌های زندگی چه تعریفی دارد و چگونه می‌توان این سبک را در زندگی روزمره پیاده کرد؟ چگونه باید برای داشتن سبک زندگی سالم و حفظ آن تلاش کنیم در حالی که سبک زندگی ناسالم، به راحتی خود را تحمیل می‌کند؟ چرا ما به آسانی به برخی شیوه‌های اشتباه زندگی عادت می‌کنیم آنقدر که متوجه تأثیرات مخرب آن - که به مرور ایجاد می‌شود - نمی‌شویم. این عادات می‌تواند خواب ناکافی، ورزش نکردن، انتخاب غذای نامناسب و زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌های مضر باشد. با وجودی که می‌دانیم این کارها برای ما مفید نیست اما به انجامشان یافشاری می‌کنیم، اما وقتی پای تغییر و الگو قرار دادن عادات صحیح به میان می‌آید، بیشتر مواقع در انجامش دچار مشکل می‌شویم. همه می‌دانیم که با برخورداری از سبک زندگی سالم با وجود مشکلات روزمره، برای مواجه شدن با این مشکلات و کنترل آنها، بسیار موفق‌تر می‌توان عمل کرد. با این همه، گرفتار شدن به نوعی تبدیلی و سستی در کنار تمایل به رفتارها و عادات همیشگی و همچنین تراشیدن انواع دلیل و توجیه برای موفق نبودن، مانع آسانی در مسیر جایگزینی سبک زندگی سالم به نظر نمی‌آید. «شهاب اولیایی» متخصص تغذیه درباره سبک زندگی ناسالم گفت: همه ما در خصوص زندگی سالم و غلط، مطالبی شنیده‌ایم اما اگر بخواهیم تعریفی داشته باشیم، شاید بتوان گفت سبک زندگی سالم به مجموعه‌ای از عادات، رفتارها و عوامل و شرایطی اطلاق می‌شود که بتواند بر سلامت جسمی و روانی فرد مؤثر باشد. این تأثیر می‌تواند مثبت یا منفی باشد به طور مثال نحوه تغذیه، داشتن یا نداشتن فعالیت بدنی، استرس و نحوه مدیریت آن، میزان و کیفیت خواب، مصرف مواد مضر یا مفید، مصرف کردن یا مصرف نکردن دخانیات یا الکل همگی می‌توانند باعث شکل دادن به سبک زندگی ما شوند. در نهایت، سبک زندگی می‌تواند در میزان سلامت جسم و روان و مناسبات اجتماعی تأثیرگذار باشد. این متخصص تغذیه درباره اثر سبک زندگی سالم بر سلامت جسم و روح خاطرنشان کرد: از منظر سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای است که به بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد کمک می‌کند و در جلوگیری از بروز بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی اهمیت دارد. سبک زندگی سالم شامل مواردی چون تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، استفاده نکردن از مشروبات الکلی، استفاده نکردن از دخانیات و توجه به حفظ بهداشت فردی است که به سلامت جسمانی کمک می‌کند. مدیریت استرس، بهره‌گیری از تکنیک‌های آرامش‌بخش، تنفس خوب، خواب و استراحت کافی، ارتباطات اجتماعی سالم و مثبت، مشارکت اجتماعی و داشتن تفریحات مناسب که همگی می‌توانند منجر به سلامت روان ما شوند، در فهرست سبک زندگی سالم قرار دارند. وی گفت: همه ما می‌دانیم عادات صحیح زندگی می‌تواند سلامت جسمانی و روحی ما را تضمین کند. از جمله این عادات می‌توان به نوشیدن آب کافی، غذاخوردن به طور آگاهانه و آهسته، جویدن غذا به طور کامل، مصرف مقادیر مناسب میوه و سبزیجات در برنامه غذایی، استفاده از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده، محدود کردن مصرف شکر و نمک و فرآورده‌های حاوی آن، حذف نکردن وعده‌های اصلی غذایی، افزایش تعداد وعده‌های غذایی و در مقابل کاهش حجم وعده‌های غذایی برای کمک به سیستم گوارش، استفاده نکردن از غذاهای رستورانی و فست‌فودها یا به حداقل رساندن مصرف این غذاها، ایجاد نظم در ساعات غذا خوردن، داشتن تغذیه متعادل، متناسب و متنوع، محدود کردن مصرف تنقلات مضر بدون ارزش‌های غذایی شامل نوشابه و چیپس و توجه به تنقلات مفید مانند میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات، شام نخوردن در ساعات نزدیک به خواب، توجه به میزان و نوع روغن مصرفی و دوری و اجتناب از مصرف روغن‌های جامد و مضر و حاوی اسیدهای چرب ترانس، پرهیز از رژیم‌های سخت، غیراصولی و آسیب‌زننده به بدن برای کاهش وزن، مدیریت وزن و داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم به طور مثال ۵ روز در هفته و روزانه ۴۵ دقیقه فعالیت بدنی، اشاره کرد.

ردیف	شرح	مبلغ برآورد	مبلغ سپرده	رتبه
۱	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۲	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۳	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۴	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۵	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه

آگهی عمومی مزایده شماره ۳۷/۳۰۲ - نوبت دوم

فرماندهی آآمد و پشتیبانی منطقه شیراز نزاجا در نظر دارد، تجهیزات ماشین آلات و خودروهای فرسوده و مازاد بر نیاز خود اعم از تعداد ۶ دستگاه مینی بوس بنز دو دستگاه میدبل باس، یک دستگاه ماک کشنده، دو دستگاه رهرو باری ۹ دستگاه پیکان وانت و سواری، تعداد چهار دستگاه اتوبوس بنز ۳۰۲، دو دستگاه آمبولانس کاروان، دو دستگاه جیب KM، یک دستگاه لودر فیات تعداد ۱۸ دستگاه خودروی شاسی اورال باری، تعداد ۵۵۰ حلقه لاستیک فرسوده بدون رینگ، تعدادی قطعات خودرویی، آهن آلات ساختمانی و ضایعاتی بیش از ۳۵۰۰۰ کیلوگرم و سایر اقلام فرسوده سر رشته داری، مهندسی و مشاورت تجاری به صورت فرسوده اوراقی موجود در آمدگاه اصفهان و شیراز را از طریق مزایده به فروش برساند.

**الف:** متقاضیان شرکت کننده در مزایده می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده، از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ در وقت اداری به آدرس شیراز - میدان ارتش آمدگاه پشتیبانی منطقه شیراز نزاجا مدیریت خرید و پیمان مراجعه نموده و یا به شماره تلفن همراهِ ۰۹۳۸۰۰۶۲۸۲ در پیام رسان اپنا پیام ارسال نمایند.

**ب:** تاریخ بازدید اقلام از روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ الی روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ (ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰) می‌باشد.

**ج:** محل رویت اقلام:

- ۱- اصفهان شهر ابریشم جنب گلزار شهدا یزد آباد مرکز بینه سازی نزاجا
- ۲- اصفهان جاده ذوب آهن جنب زندان مرکزی پادگان شهید داری
- ۳- شیراز - میدان ارتش آمدگاه پشتیبانی منطقه شیراز نزاجا می‌باشد.
- ۴- شیراز - میدان ارتش آمدگاه پشتیبانی منطقه شیراز نزاجا می‌باشد.
- ۵: متقاضیان باید ۱۰ درصد قیمت پیشنهادی خود را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب مربوطه واریز و اصل فیش واریزی را ارائه نمایند.
- ۶: آخرین مهلت زمان دریافت قیمت‌های پیشنهادی روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ می‌باشد. زمان فروش (بازگشایی پیشنهادات): روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ خواهد بود.
- ۷: دستگاه مزایده گزار در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
- ۸: جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعت اداری با شماره تلفنهای ۰۷۱۳۷۳۹۸۰۸۲ تماس حاصل فرمائید.

مزایده گزار: فرماندهی آآمد و پشتیبانی منطقه شیراز نزاجا

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت آب و فاضلاب استان زنجان در نظر دارد انجام پروژه برابر اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکتهای تشخیص صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه واگذار نماید.

**۱- نام و نشانی مناقصه گزار:** زنجان، ۲۲ بهمن، بلوار شهید آوینی، جنب پل زیرگذر قائم، کد پستی: ۴۵۱۴۸۶۸۹۰۶

**۲- عنوان و مشخصات کلی مناقصه:**

موضوع و شماره مناقصه و شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

آبرسانی به گرماب، سهرورد، کرسف، آقاجری و مجتمع آبی سفلی شهرستان خدابنده (نوبت اول)

به شماره مناقصه ۱۳۷-۱۴۰۲

شماره فراخوان سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: ۲۰۰۲۰۱۲۳۰۰۰۱۰۳

برآورد اولیه (ریال)	مبلغ پیش پرداخت	مدت پیمان	تعدیل	محل تأمین اعتبار	رشته و پایه مورد نیاز	تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار(ریال)
۱۸,۶۴۰,۰۵۵,۳۰۹	۲۵٪	پنج/۵ ماه	دارد	منابع عمرانی به صورت نقد و اسناد خزانه سه ساله	حداقل پایه ۵ در رشته آب یا ابنیه	۹۳۳,۰۰۰,۰۰۰

**۲- تاریخ و آدرس دریافت اسناد مناقصه:** اسناد مناقصه از ساعت ۱۲ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ لغایت تا ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) جهت دریافت موجود است و معامله از ثبت و دریافت اسناد تا ارسال پاکات توسط مناقصه گران، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی انجام خواهد شد.

**\*نکته مهم:** مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه حتماً می‌بایست در بازه ی زمانی فوق نسبت به دریافت اسناد فقط از سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند، در غیر این صورت امکان شرکت در مناقصه فوق برای ایشان وجود نخواهد داشت.

**۴- نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می‌بایست به یکی از صور درج شده در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی ارائه گردد که جزئیات به صورت مشروح در اسناد مناقصه توضیح داده شده است.

**۵- مدت اعتبار پیشنهادها:** مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها بوده و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر می‌باشد.

**۶- سایت‌های ثبت آگهی:** <http://iets.mporg.ir>, <http://tender.nww.ir>

**۷- مهلت تحویل پاکات مناقصه:** پاکات مناقصه باید حداکثر تا ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارائه گردد و به پاکاتی که خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

**تذکر:** مناقصه گران می‌بایست اصل تضمین شرکت در مناقصه را علاوه بر ثبت در سامانه ستاد، در یک پاکت درست‌ه تا یک ساعت قبل از بازگشایی پاکات به دفتر قراردادهای شرکت تحویل نمایند.

**۸- مکان تحویل اسناد:** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)

**۹- زمان گشایش پاکات:** پاکات مناقصه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ در دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان زنجان بازگشایی خواهد شد.

**۱۰- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف دستگاه مناقصه‌گزار موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات دولتی می‌باشد.** شرکت ابفا در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

**۱۱- علاوه بر صلاحیت پیمانکاری، داشتن صلاحیت ایمنی برای شرکت در مناقصه الزامی می‌باشد.**

**۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.**

**۱۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، محدود و همچنین پیشنهادهای که پس از مهلت مقرر در فراخوان واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.**

**۱۴- هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.**

ردیف	شرح	مبلغ برآورد	مبلغ سپرده	رتبه
۱	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۲	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۳	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۴	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۵	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه

دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان زنجان

ردیف	شرح	مبلغ برآورد	مبلغ سپرده	رتبه
۱	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۲	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۳	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۴	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه
۵	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه

۱- بابت سپرده شرکت در مناقصه باید مبلغ اعلامی در جدول فوق را در قالب ضمانت نامه بانکی یا معادل آن فیش واریزی به حساب سپرده به شماره ۰۴-۱۰۸۱۹۷۰۶۲۰۰۴ نزد بانک ملی شعبه هجیرود و یا چک بین بانکی تضمینی به مبلغ فوق در وجه شهرداری هجیرود ضمیمه قیمت پیشنهادی باشد(چک های بانکی مسافرتی رایج مورد قبول نمی‌باشد).

۲- ارائه گواهی ارزش افزوده الزامی می‌باشد.

۳- توضیح اینکه به غیر از سپرده شرکت در مناقصه کلیه اسناد و مدارک مربوط به پیمانکاران شرکت در مناقصه در نزد شهرداری باقی خواهد ماند.

۴- به هنگام دریافت اسناد، داشتن رتبه مربوطه و ارائه تاییدیه صلاحیت در سایت [Oldpmn.mporg.ir](http://Oldpmn.mporg.ir) و یا [sajar.mporg.ir](http://sajar.mporg.ir)، معرفی نامه مپهوربه مهر و امضای مدیرعامل، روزنامه آخرین آگهی تغییرات اعضای شرکت و کد اقتصادی الزامی می‌باشد.

۵- شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست کلیه فرمها و اطلاعات مورد درخواست شهرداری را تکمیل و به همراه سایر اسناد مناقصه در پاکت مربوطه قرار دهند.

۶- در صورتیکه نقرات اول تا سوم با حق تقدم حاضر به عقد قرارداد با شهرداری نباشند سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۷- تاریخ انتشار نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ و نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ می‌باشد.

۸- زمان و تاریخ دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن به دبیرخانه شهرداری از ساعت ۸ صبح الی ۱۳:۳۰ ظهر، از مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ لغایت ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ می‌باشد.

۹- تاریخ بازگشایی مناقصه روز مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ و نتیجه مناقصه حداکثر یک هفته بعد اعلام می‌گردد.

۱۰- این آگهی همزمان در سایت شهرداری هجیرود به آدرس الکترونیکی [www.hachirood.ir](http://www.hachirood.ir) منتشر می‌شود.

۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه به مناقصه در اسناد مناقصه درج می‌گردد.

۱۲- به پیشنهادات محدود و مشروط ترتیب اثر داده نخواهد شد و شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

شهردار هجیرود - جعفر رادایی

آگهی مناقصه عمومی)) - نوبت اول

شهرداری هجیرود در نظر دارد طبق درخواست واحد عمران بشماره ۱۳۶۴۰/۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ خرید مصالح زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد	مبلغ سپرده	رتبه
۱	خرید مصالح سنگی و مخلوط بیس و اورسایز جهت درناژ پشت دیوار سنگی ساحل دوجمان، کیاکلا و هجیرود	۴۵,۲۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	داشتن مجوز مربوطه

۱- بابت سپرده شرکت در مناقصه باید مبلغ اعلامی در جدول فوق را در قالب ضمانت نامه بانکی یا معادل آن فیش واریزی به حساب سپرده به شماره ۰۴-۱۰۸۱۹۷۰۶۲۰۰۴ نزد بانک ملی شعبه هجیرود و یا چک بین بانکی تضمینی به مبلغ فوق در وجه شهرداری هجیرود ضمیمه قیمت پیشنهادی باشد(چک های بانکی مسافرتی رایج مورد قبول نمی‌باشد).

۲- ارائه گواهی ارزش افزوده الزامی می‌باشد.

۳- توضیح اینکه به غیر از سپرده شرکت در مناقصه کلیه اسناد و مدارک مربوط به پیمانکاران شرکت در مناقصه در نزد شهرداری باقی خواهد ماند.

۴- به هنگام دریافت اسناد، داشتن رتبه مربوطه و ارائه تاییدیه صلاحیت در سایت [Oldpmn.mporg.ir](http://Oldpmn.mporg.ir) و یا [sajar.mporg.ir](http://sajar.mporg.ir)، معرفی نامه مپهوربه مهر و امضای مدیرعامل، روزنامه آخرین آگهی تغییرات اعضای شرکت و کد اقتصادی الزامی می‌باشد.

۵- شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست کلیه فرمها و اطلاعات مورد درخواست شهرداری را تکمیل و به همراه سایر اسناد مناقصه در پاکت مربوطه قرار دهند.

۶- در صورتیکه نقرات اول تا سوم با حق تقدم حاضر به عقد قرارداد با شهرداری نباشند سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

۷- تاریخ انتشار نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ و نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ می‌باشد.

۸- زمان و تاریخ دریافت اسناد مناقصه و تحویل آن به دبیرخانه شهرداری از ساعت ۸ صبح الی ۱۳:۳۰ ظهر، از مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ لغایت ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ می‌باشد.

۹- تاریخ بازگشایی مناقصه روز مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ و نتیجه مناقصه حداکثر یک هفته بعد اعلام می‌گردد.

۱۰- این آگهی همزمان در سایت شهرداری هجیرود به آدرس الکترونیکی [www.hachirood.ir](http://www.hachirood.ir) منتشر می‌شود.

۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه به مناقصه در اسناد مناقصه درج می‌گردد.

۱۲- به پیشنهادات محدود و مشروط ترتیب اثر داده نخواهد شد و شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

شهردار هجیرود - جعفر رادایی