تازه های سلامت

ویتامین ها و مواد معدنی تقویت کننده سیستم ایمنی را بشناسید

رژیم غذایی سالم می تواند از طریق افزایش ایمنی بدن، ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش دهد. این نظریه در مورد ویروس کووید۱۹ هم صدق می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برخی مواد غذایی می‌توانند همانند معجزه‌ای برای سلامت باشند. با این حال محققان هنوز موفق به یافتن یک ماده خوراکی برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید۱۹ نشده‌اند اما محققان معتقدند رژیم غذایی سالم می‌تواند ریسک ابتلاء به برخی بیماری‌ها را کاهش داده و حتی از شدت عفونت هم بکاهد. بدن ما وابسته به سلول‌های سفید خون، عضو مهم سلول‌های ایمنی، برای تولید آنتی بادی‌های است که با ویروس‌های نظیر کووید۱۹ مقابله می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات مملو از آنتی اکسیدان‌ها و سایر ریزمغذی و درشت مغذی‌های ضروری، برای تقویت عملکرد سلول‌های سفید خون ایده‌آل هستند.

در ادامه به برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری که موجب تقویت ایمنی بدن شده و ریسک ابتلاء به عفونت کرونا و ویروس را کاهش می‌دهد معرفی شده است.

ویتامین A

این ماده مغذی به فرایند تولید آنتی بادی‌های کمک می‌کند که به بدن در خنثی سازی هجوم عوامل بیماری زا مساعدت می‌نماید. از این رو برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی ضروری است. همچنین موجب بهبود سلامت تنفسی هم می‌شود. این ویتامین عمدتا در ماهی‌های چرب نظیر سالمون و تون، زرده تخم مرغ، مغزیجات آجیلی، دانه‌ها، پنیر، حبوبات و غلات کامل یافت می‌شود. همچنین در سبزیجات پهن برگ و سبزیجات دارای رنگ نارنجی و زرد هم وجود دارد. البته در این نوع سبزیجات بتاکاروتن وجود دارد که بدن آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند.

ویتامین‌های B

ویتامین‌های B۶، B۹ و B۱۲ موجب تحریک تولید سلول‌های قاتل بیشتری در بدن می‌شود. این سلول‌های قاتل موجب نابودی سلول‌های آلوده شده و از بیماری پیشگیری می‌کنند. سیستم ایمنی را تقویت کرده و به بدن در دفاع از خود در مقابل خطرات ویروسی و باکتریایی کمک می‌کند. ماهی، غلات و حبوبات، سبزیجات پهن برگ، میوه، مغزیجات آجیلی، ماهی، مرغ و گوشت حاوی ویتامین B۶ هستند. سبزیجات پهن برگ سبز، حبوبات، مغزیجات آجیلی و دانه‌ها هم حاوی ویتامین B۹ معروف به فولات هستند. تخم مرغ، گوشت و لبنیات هم به وفور حاوی ویتامین B۱۲ هستند.

ویتامین C

این ماده مغذی به مقابله با تأثیرات مضر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. از سلول‌ها در مقابل فشار اکسایشی محافظت می‌کند موجب بهبود توانایی بدن در مقابله با باتون ها می‌شود. این ماده مغذی همچنین موجب تحریک تولید برخی سلول‌های خاص در بدن موسوم به نتروفیل ها، لمفوسیت ها و فاگوسیت ها می‌شود که به سیستم ایمنی در مقابله با مهاجمها کمک می‌کند. مرکبات نظیر پرتقال، لیموشیرین و لیمونرش از منابع خوب این ویتامین هستند. این ویتامین همچنین در انواع توت‌ها، کیوی، بروکلی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه هم یافت می‌شود.

ویتامین D

این ماده مغذی برای عملکرد درست برخی سلول‌های ایمنی لازم و ضروری است. این ویتامین همچنین از عفونت‌های حاد تنفسی هم پیشگیری می‌کند.

قرارگیری در معرض نور خورشید بهترین شیوه دریافت این ویتامین است، اما تخم مرغ و ماهی‌ها منبع خوب این ویتامین هستند.

ویتامین E

این ویتامین موجب کاهش فشار اکسایشی می‌شود و می‌تواند بافت‌های آسیب دیده را ترمیم کرده و التهاب را کاهش دهد. اکثر مغزیجات آجیلی، سبزیجات پهن برگ و روغن‌های گیاهی غنی از این ویتامین هستند.

«کیت الایزا» با قیمت ۳۰ هزار تومان وارد بازار می‌شود

دبیر ستاد زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری از ورود «کیت الایزا» با قیمت ۳۰هزار تومان تا دو هفته دیگر به بازار خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، مصطفی قلعمی- دبیر ستاد زیست فناوری معاونت علمی ریاست‌جمهوری درباره ویژگی‌های «کیت الایزا» که به زودی قرار است، در آزمایشگاه‌ها توزیع شود، گفت: کیت الایزا می‌تواند به روش کمی پادتن‌هایی که علیه بیماری کووید۱۹ ایجاد شده را اندازه‌گیری کند. بنابراین اگر پادتن فردی مثبت باشد و از لحاظ کمی دارای پادتن بالاتری باشد به آن معنی است که بیماری را گرفته و بدن او نیز علیه این بیماری پادتن را ساخته است.

وی افزود: به هیچ وجه این کیت برای تشخیص نیست و اصلا برای تشخیص کاربردی ندارد و تنها نشان می‌دهد که شخص مبتلا به کووید۱۹ شده است یا خیر، به عبارتی با این کیت نمی‌توان گفت که در همین لحظه آیا شخصی کرونا دارد یا ندارد. کیفیت کیت مورد بررسی قرار گرفته، ولی باید تاییدیه آن را مراجع رسمی بدهند تا پس از آن وارد بازار شود و به تولید انبوه برسد.

قلعمی در پاسخ به این سوال که این کیت‌ها چه زمانی وارد بازار خواهد شد و قیمت آن چقدر است؟ گفت: طی دو هفته آینده وارد بازار خواهد شد و نکته دیگر این است که به هر حال کیت‌ها قیمت‌هایی دارند به عنوان مثال تعرفه این نوع کیت در بیمه مبلغ ۳۰هزار تومان قید شده است.

دبیر ستاد زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری با بیان اینکه کیت‌های تشخیصی تولید شده بود، اما کیت الایزا برای پیگیری در زمینه ابتلا است، گفت: این نوع بررسی‌ها برای تشخیص پادتن بیماری‌ها یا ویروس‌ها از قبل در دنیا سابقه دارد و مربوط به این دهه اخیر نیست.

وحید یونسی- مدیر تحقیق و توسعه شرکت دانش بنیان پیشتاز طب که تولید کیت الایزا را آغاز کرده‌اند، درباره تولید کیت‌های الایزا به خبرنگار ایلنا گفت: این کیت بر پایه تست سرولوژی است که به بررسی و سنجش آنتی بادی می‌پردازد، یعنی به نوعی مشخص می‌کند افراد فارغ از این که علامت داشتند یا نداشته‌اند، سابقه مبارزه با این ویروس را دارد یا خیر.

وی درباره کاربرد این کیت توضیح داد: کاربرد این کیت بازتابی از سابقه برخورد و پاسخ سیستم ایمنی است؛ در واقع بازتابی از این که آیا فرد در مقابل کرونا ایمن شده یا نشده را نشان می‌دهد، ولی نمی‌توانیم بگوییم ایمن هست یا نه؛ چون این ویروس تازه آمده و باید مدت‌ها بگذرد تا بفهمیم افراد در مقابل آن واقعا ایمن می‌شوند. در هر صورت این کیت سابقه برخورد افراد را تشخیص می‌دهد که آیا برخورد داشتند یا نداشتند.

یونسی توضیح داد: تست‌های سرولوژیک که در دنیا وجود دارد دارای دو تکنولوژی هستند؛ یکی رپید تست بوده که مانند تست‌های بارداری یک تست خیلی ساده است و دیگری تست‌های الایزا است که در آزمایشگاه‌های تشخیصی استفاده می‌شود. این تست در آزمایشگاه‌های دولتی قابلیت استفاده در چهار هزار آزمایشگاه خصوصی در کشور را دارد؛ یعنی هر بار که یک آزمایشگاه یک تست را اجرا می‌کنند، در عرض ۷۵دقیقه می‌توانند جواب ۹۴بیمار را بدهد.

مدیر تحقیق و توسعه شرکت دانش بنیان پیشتاز طب در پاسخ به این سوال که زمان تشخیص این کیت چقدر است؟ گفت: زمان تشخیص ۷۵دقیقه است.

یونسی درباره اینکه این کیت از چه زمانی در آزمایشگاه‌ها توزیع خواهد شد؟ گفت: برای نحوه توزیع آن وزارت بهداشت متولی است و ما آمادگی آن را داریم که از شنبه توزیع کنیم، ولی گوش به فرمان وزارت بهداشت هستیم.

کاهش استرس کودکان در این روزهای کرونایی!

هر روز خبرهای بیشتری در مورد ویروس جدید کرونا منتشر می‌شود و همه افراد در هر سن و سالی خواه‌ناخواه یا این خبرها و استرس‌های ناشی از آن درگیر هستند. زندگی روزمره خانواده‌ها مختل شده و بچه‌ها نیز کاملاً تحت تأثیر این بحران نگران‌کننده قرار گرفته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، الآن دیگر همه بچه‌ها در مورد ویروس کرونا مطلع‌اند، چه از طریق اخبار و چه از طریق صحبت‌هایی که از بزرگسالان می‌شنوند. خصوصاً اینکه چند روزی است مدارس و آموزشگاه‌ها تعطیل شده‌اند و رفت و آمدها به بیرون از خانه نیز به شدت محدود شده است.

با بچه‌ها در مورد ویروس کرونا چگونه باید حرف بزنیم تا دچار اضطراب نشوند و در عین حال بتوانیم با رعایت تمام اصول بهداشتی از آن‌ها مراقبت و محافظت کنیم؟

اول ببینید کودکتان در مورد ویروس کرونا چقدر می‌داند

گفتگوی‌تان را این‌طور شروع کنید. از کودکتان بپرسید در مورد این ویروس چه چیزهایی شنیده است و چقدر دیاره‌ی آن اطلاع دارد. اگر شنیده است که مردم در تمام دنیا در حال مردن هستند و این اتفاق برای خودش و خانواده‌اش نیز خواهد افتاد، پس گفتگوی بسیار سختی خواهید داشت؛ اما اگر فقط در این حد بداند که این ویروس چیزی شبیه آنفلوانزاست، کار تان بسیار ساده‌تر خواهد بود.

اگر کودکتان زیر ۶سال سن دارد و هنوز در مورد ویروس کرونا چیزی نشنیده است، پس احتمالاً نیازی نیست فعلاً در این مورد حرفی با او بزنید و اضطراب بی‌مورد به او بدهید.

ابتدا اضطراب خودتان را کنترل کنید

اول باید اضطراب و نگرانی خودتان در مورد موضوعی که می‌خواهید درباره‌اش حرف بزنید را کاملاً کنترل کنید. رفتار شما می‌تواند اضطراب درونتان را فاش کند، بنابراین سعی کنید قبل از اینکه پای صحبت با فرزندتان بنشینید، اول زمانی برای آرام کردن خودتان اختصاص دهید. حتی اگر لازم است اول با یک دوست یا با همسرتان صحبت کنید و طی آن تمام نگرانی‌هایتان را بیرون بریزید. هیچ پدر و مادری دوست ندارد، فرزندش احساس کند دنیا جای بسیار ترسناکی است و یا این ترس و وحشت، جلوی کنجکاوی‌ها و لذت‌های او را بگیرد. برای بچه‌های کوچک‌تر، ضدعفونی‌کننده‌های دست ممکن است کمتر مؤثر باشند، زیرا باید کاملاً تیخیر شوند تا تمام میکروب‌ها را بکشند و بچه‌های کوچک صبر نمی‌کنند تا این اتفاق بیفتد و فوراً به اسباب بازی یا وسایل دست می‌زنند. بنابراین برای همه‌ی افراد، شستن دست‌ها با آب و صابون، بهترین کار است.

ترس‌های کودکتان را دست کم نگیرید

اگر کودکتان می‌ترسد و مثلاً از این وحشت دارد که مبادا بمیرد این ترس واقعی است و شما باید آن را جدی بگیرید. اگر فقط به او بگویید: «ترس تو مریض نخواهی شد»، او احساس می‌کند حرفش را نمی‌شنوید و اهمیتی برایش قائل نیستید.

خوب به حرف‌های کودکتان گوش دهید و از احساسی که دارد بیشتر بپرسید می‌تواند با صدا و لحنی آرام مثلاً بگویید: «حق داری وقاعاً ترسناک است، من می‌توانم ترس را در چهرات ببینم». همچنین می‌توانید ماجرا و داستانی از دوران کودکی خودتان در مورد زمانی که از چیزی خیلی می‌ترسیدید حرف بزنید. سپس بعد از اینکه کودک تا حدودی آرام شد، سراغ کارهای عادی زندگی‌تان بروید و دوباره چند ساعت بعد، مثلاً بعد از شام، می‌توانید مجدداً صحبت در مورد کرونا را با کودکتان پیش بکشید.

متناسب با سن کودکتان با او حرف بزنید

اگر کودکتان هنوز کوچک است نیازی نیست اطلاعات زیادی به او بدهید. مثلاً می‌توانید بگویید: «ویروس‌های گوناگونی وجود دارند، مثلاً وقتی که تو شکم‌درد می‌گیری یا وقتی حسابی سرما می‌خوری، و ویروس کرونا هم فقط چیزی شبیه همین ویروس‌هاست».

بسته به سن و سال کودکتان و همچنان میزان اطلاعاتی که تاکنون به دست آورده مثلاً می‌توانید بگویید: «این بیماری یا سرماخوردگی فرق دارد چون جدید است، اما همه دارند به سختی تلاش می‌کنند خوب آن را بشناسند و مواظب باشند تا پخش نشود و همچنین آن‌هایی که مریض شده‌اند خوب شوند. هر وقت هر سوالی داشتی حتماً از من بپرس». همچنین می‌توانید بگویید: «دانشمندان و پزشکان در تمام دنیا دارند سعی می‌کنند بفهمند چگونه می‌شود آدم‌ها را سالم و ایمن نگه داشت».

روی رعایت بهداشت فردی تأکید کنید

حتماً باید به بچه‌ها یاد بدهید که قبل و بعد از غذا، بعد از دستشویی، بعد از ورود به خانه و قبل از لمس صورت، دست‌هایشان را دست‌کم به مدت ۲۰ثانیه بشویند. می‌توانید به بچه‌ها بگویید آهنگ «تولدت مبارک» را موقع دست شستن دو بار بخوانند. برای بچه‌های کوچک‌تر، ضدعفونی‌کننده‌های دست ممکن است کمتر مؤثر باشند، زیرا باید کاملاً تیخیر شوند تا تمام میکروب‌ها را بکشند و بچه‌های کوچک صبر نمی‌کنند تا این اتفاق بیفتد و فوراً به اسباب بازی یا وسایل دست می‌زنند. بنابراین برای همه‌ی افراد، شستن دست‌ها با آب و صابون، بهترین کار است. ضدعفونی‌کننده‌ی دست را برای زمان‌هایی بگذارید که به آب و صابون دسترسی ندارید.

تعطیلی مدارس را مانند یک فرصت خوب برای بچه‌ها جلوه بدهید

در این زمان که بچه‌ها تعطیلی مدارس را تجربه می‌کنند و مجبورند در خانه بمانند، به آن‌ها بگویید موجودات کوچکی در اطراف پخش شده‌اند و ما مجبوریم در خانه بمانیم تا مسئولین بتوانند همه جا را خوب تمیز کنند. حالا که در خانه هستیم فرصت داریم کمی خوش بگذرانیم، با هم کتاب بخوانیم، قصه گوش بدهیم، فیلم ببینیم، کار دستی درست کنیم و یا هم غذا بپزیم».

ضمناً تحرک برای بچه‌ها لازم است. تشویقشان کنید چند حرکت ورزشی مفرح در خانه انجام دهند. می‌توانید فیلم‌های ورزشی برایشان دانلود کنید تا با آن‌ها همزمان تمرین انجام دهند. فرزندتان را تشویق کنید در مورد احساسش بنویسد یا نقاشی بکشد و تجربیات این روزهای خود را ثبت کند. این کار هم سرگرم‌کننده است و هم اضطرابشان را کم می‌کند. سعی کنید از روزهای در خانه ماندن خود تا می‌توانید برای با هم خوش گذراندن بهره ببرید و استرستان را کنترل کنید.

اخبار

طرح معاونت زنان برای حمایت از ۱۲ هزار زن سرپرست خانوار

معصومه ابتکار با بیان این که از سال گذشته طرحی در تمام کشور در حال انجام است که بر اساس آن ۱۲هزار زن سرپرست خانوار هدف قرار داده شده است، گفت: عموم این زنان در مناطق حاشیه شهرهای بزرگ و شهرها ساکن هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه ابتکار در یک برنامه رادیویی با تصریح بر اینکه باید از همه ظرفیت زنان ایران و خانواده‌ها برای تحقق شعار سال یعنی جهش تولید استفاده کرد، گفت: بسیاری از مشاغل و فعالیت‌ها مانند بخش کشاورزی، مشاغل خانوادگی هستند و در این راستا معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری تمام تلاش خود را انجام می‌دهد. وی افزود: کار معاونت زنان و امور خانواده همکاری و هم‌افزایی با بخش‌ها و متولیان اصلی کار در وزارت کار و دیگر وزارت خانه‌ها است و در این راستا با وزارت میراث فرهنگی و صنایع دستی و همچنین وزارت علوم برای توان افزایی دختران دانشجو تفاهم نامه‌هایی را امضا کرده‌ایم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از همکاری این معاونت با سازمان‌های مردم نهاد فعال در اشتغال گفت و افزود: در این معاونت یک شورای هماهنگی و راهبری اشتغال و کارآفرینی زنان داریم که متشکل از بخش‌های دولتی و غیر دولتی است. وی که در برنامه‌ای رادیویی صحبت می‌کرد با بیان اینکه یکی از گروه‌های هدف که مأموریت قانونی برای آن‌ها داریم، زنان سرپرست خانوار هستند، عنوان کرد: آسیب پذیری زنان سرپرست خانوار در ارتباط با مباحث معیشتی و اقتصادی بیشتر است و تمام مسئولیت خانواده بر عهده آنها است و نیاز است برنامه‌ریزی بیشتر و جدی‌تری برای آن‌ها انجام دهیم. در این جهت با کمک سازمان‌های مختلف، ما ند کمیته امداد و بهزیستی و وزارت کار این کمک‌ها در حال انجام است. معصومه ابتکار اشاره کرد: از سال گذشته طرحی را در تمام کشورها در حال انجام هستیم که بر اساس آن ۱۲هزار زن سرپرست خانوار هدف قرار داده شده است که عموم این زنان در مناطق حاشیه شهرهای بزرگ و شهرها ساکن هستند.

هیچ درمان قطعی برای کرونا مشخص نشده است

معاون درمان وزارت بهداشت گفت: هیچ درمان قطعی برای کرونا مشخص نشده و و داروی ضد ویروس خاصی برای بیماری کرونا کشف و تولید نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، قاسم جان بابایی با بیان اینکه اجرای برنامه سطح بندی بیماران مبتلا به کووید ۱۹، یکی از اقدامات بسیار مهم دانشگاه علوم پزشکی مشهد در راستای ارائه خدمات به بیماران سندرم حاد تنفسی و مبتلا به کرونا بوده است، تصریح کرد: در این برنامه که مراکز خدمات جامع سلامت به عنوان سطح یک، کلینیک‌ها و درمانگاه‌های دولتی و خصوصی به عنوان سطح دو، و ۳ بیمارستان به عنوان سطح سه بیماران تعیین شده، موجب شده است که از ازدحام و مراجعه مستقیم بیماران به اورژانس مراکز درمانی جلوگیری شود. معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: استان خراسان رضوی در حال حاضر در مرحله مدیریت بیماری کووید۱۹ است و دانشگاه علوم پزشکی مشهد به اوضاع بحرانی این بیماری مسلط است، اما هنوز تا مهار بیماری کرونا فاصله داریم. استان خراسان رضوی به دلیل وجود حرم مطهر رضوی، تعداد زیاد کارخانه‌ها، حضور مسافران و تعدد سفر به این استان شرایط خاصی را نسبت به سایر استان‌های کشور دارد و هر گونه تصمیم گیری در زمینه بیماری کرونا باید در این استان به صورت مرحله به مرحله انجام شود. جان بابایی با بیان اینکه در طرح فاصله گذاری هوشمند، تعدادی از مشاغل و اصناف ضروری به طور مجدد فعالیت خود را آغاز کردند، خاطر نشان کرد: برای اطلاع از نتایج این طرح و بررسی آثار آن در میزان بار بیماری دو هفته زمان لازم است تا بتوان تصمیم‌های بعدی را اجرایی کرد. وی با تاکید بر اینکه هرگونه غفلت و اشتباه در تصمیم گیری ممکن است موجب بروز بحران شود، از تمامی مردم خواست در حال حاضر که استرس و نگرانی‌های روزهای نخست شیوع ویروس کرونا کمتر شده است، برای فعالیت در سایر مشاغل و اصنافی که هنوز فعال نشده‌اند، صبور باشند. معاون درمان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه دانشگاه های علوم پزشکی کشور از جمله دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بیش از یک هزار طرح مطالعاتی مختلف در زمینه ویروس کووید۱۹ آغاز کرده‌اند، خاطرنشان کرد: یکی از این طرح‌ها استفاده از پلاسمای بیماران بهبود یافته برای بیماران مبتلا به بیماری کرونا است که دانشگاه علوم پزشکی مشهد یکی از دانشگاه‌هایی است که این طرح مطالعاتی را با همکاری سازمان انتقال خون در حال اجرا دارد. وی با بیان اینکه نتایج این طرح مطالعاتی هنوز اعلام نشده است، تصریح کرد: هنوز هیچ درمان قطعی برای کرونا مشخص نشده است و داروی ضد ویروس خاصی برای بیماری کرونا کشف و تولید نشده‌است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)
به استناد ماده ۶۳ آیین نامه مالی و معاملاتی دانشگاه های علوم پزشکی

نام سازمان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
موضوع: خرید یک دستگاه فایروال به همراه خدمات پشتیبانی
محل دریافت اوراق: دبیرخانه مرکزی دانشگاه (طبقه همکفی)
مهلت دریافت اوراق: به مدت ۵ روز از تاریخ ۹۹/۰۱/۳۰ لغایت ۹۹/۰۲/۰۳
مهلت قبول پیشنهادات (تحویل پاکات): به مدت ۱۲ روز از تاریخ ۹۹/۰۲/۰۶ لغایت ۹۹/۰۲/۱۷
محل تحویل پاکات مناقصه دبیرخانه حراست دانشگاه (طبقه اول) می باشد.
میزان سپرده تضمین شرکت در مناقصه: ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت فیش واریزی به حساب جاری ۲۱۸۱۲۶۴۳۸ (شبا IR۲۱۸۱۲۶۴۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۳۰۱۳۰۹) نزد بانک رفاه شعبه بهار کرج کد ۹۷۲ یا ارایه ضمانت نامه بانکی (بجز بانک اقتصاد نوین) بنام دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز که مدت ضمانت نامه نباید کمتر از ۲ ماه باشد.
تذکر ۱: جهت دریافت اوراق مناقصه، ارائه فیش واریزی به مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۲۱۸۱۲۶۴۲۶ نزد بانک رفاه شعبه بهار کرج کد ۲۶۴۰ به نام دانشگاه علوم پزشکی البرز و معرفی نامه شرکت الزامی می باشد.
تذکر ۲: در صورت دریافت تذکر یا اخطار کتبی قطعی بابت طرف قرارداد بودن با دانشگاه و واحدهای تابعه آن، متقاضی حق شرکت در مناقصه را نخواهد داشت.
پرداخت هزینه چاپ آگهی ها به عهده برنده مناقصه می باشد.
کارفرما در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مجاز و مختار می باشد.
نشانی سازمان: بلوار طالقانی شمالی –بالاتر از میدان طالقانی –شهرک اداری –ساختمان مرکزی
ساعت کاری دانشگاه از روز شنبه تا چهارشنبه، ساعت ۸ لغایت ۱۶ می باشد. شماره تماس: ۳۲۵۶۳۲۶۹-۰۲۶
شناسه آگهی: ۸۱۲۳۷۲