حرکت

حسن موسوی

تمرین ساده برای افزایش انعطاف

اگر در انجام کارهای سبک و ساده روزمره مثل درآوردن و پوشیدن لباس، بستن بند کفش، بلندشدن از زمین با مشکل روبه‌رو هستید و یا احساس درد، کوفتگی و خشکی در مفاصل می کنید یا حتی دچار استرس، سردرد، خستگی و خواب‌آلودگی هستید، به‌احتمال زیاد انعطاف‌پذیری شما کاهش پیدا کرده است. به‌عبارت ساده‌تر وقتی بدن نرم و منعطفی نداشته باشیم، حرکت اندام‌های ما با مقاومت و سختی انجام می‌شود. این سختی و مقاومت روند گردش انرژی در بدن ما را دچار اختلال می کند و باعث مشکلاتی که پیش‌تر ذکر کردم خواهد شد.

انعطاف‌پذیری یا flexibility یکی از اجزای مهم آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی است. همانطور که همه ما احساس کرده‌ایم، انعطاف‌پذیری مفاصل و عضلات ما با افزایش سن کاهش می‌یابد. وقتی انعطاف کم شود، هنگام حرکت، در آن اندام درد و کوفتگی احساس خواهیم کرد.

داشتن بدنی منعطف می‌تواند تأثیرات متعدد و مثبتی بر سلامت کلی ما داشته باشد. برای مثال انجام منظم حرکات کششی باعث ایجاد آرامش ذهنی می‌شود. همچنین تمرین‌های کششی عضلات ما را از انقباض خارج می کند، در نتیجه ما کمتر دچار دردهای اسکلتی عضلانی خواهیم شد. خبر خوش اینکه می‌توانیم انعطاف‌پذیری را افزایش دهیم و با انجام تمرینات خاص، بدنمان را شبیه به دوران کودکی نرم و منعطف کنیم.

برای افزایش انعطاف یک حرکت کششی ایستا و ساده را به شما پیشنهاد می‌دهم. در این تمرین، کشش به آرامی صورت می‌گیرد و لازم است ضمن حرکت چند ثانیه مکث کنید. بدین صورت که بدنتان را تا جایی که می‌توانید به سمت جلو کشیده و در همان حالت در وضعیت کشش به‌مدت ۱۰ تا ۲۰ثانیه بمانید.

برای شروع در حالت نشسته قرار بگیرید، زانوها را صاف کنید و پاها را به اندازه عرض لگن از هم باز کنید، حالا دست‌هایتان را هم به جلو بکشید و به اندازه عرض شانه از هم دور کنید. سپس آرام و رها انگشتان دست را به سمت انگشتان پا بکشید، به‌تدریج شدت کشش را افزایش دهید و سعی کنید انگشتان دست بدون خم‌شدن زانو به انگشتان پا برسند و آنگاه به‌مدت ۱۰ تا ۲۰ثانیه این وضعیت را حفظ کنید.

به خاطر داشته باشید در تمام مدت کشش، بدن را از وضعیت ریلکس خارج نکنید و به‌صورت طبیعی تنفس کنید. همچنین اگر درد را در عضلات پشت یا مفاصل احساس کردید به آرامی شدت کشش را کاهش دهید.

در آخر توصیه می کنم چنانچه دچار مشکل حادی هستید، پیش از انجام این تمرین، با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

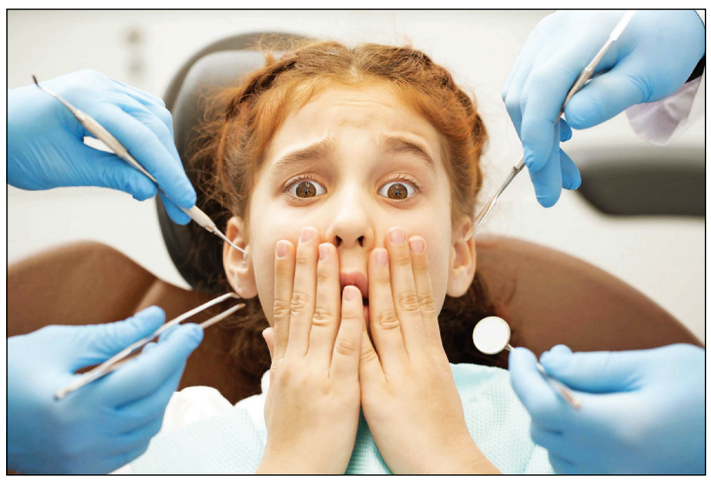
غولی به نام یونیت دندانپزشکی

چطور کودکان را با دندانپزشک و ابزار و ادواتش آشتی دهیم؟

گزارش

الهام مصدقی‌راد
روزنامه‌نگار

موافق بیهوش کردن کودک ۴ ساله‌ام نبودم. به پیشنهاد تنها دکتری که حاضر شده بود بدون بیهوشی دندان‌های فرزندم را ترمیم کند، اول خودم روی یونیت یا همان صندلی مخصوص دندانپزشکی خوابیدم، دخترم را در آغوش گرفتم، پاهایم را روی پاهایش انداختم و دستانم را روی دست‌هایش قفل کردم. دستیار دکتر هم تلاش می کرد سر دخترم را ثابت نگه دارد. بالاخره دکتر کارش را شروع کرد. کودکم تمام مدت و حین کار داد می‌زد و گریه می کرد. موقع رفتن به خانه در ماشین از خستگی بیهوش شد و تا ۳ ساعت خوابید و من خسته‌تر از او. نخستین تجربه من برای بردن دخترکم که حتی حاضر نبود روی یونیت قرار بگیرد تا دکتر دندان‌هایش را نگاه کند، تجربه سخت و وحشتناکی بود؛ سختی‌ای که هنوز با گذشت ۳ سال کمابیش همراهمان است اما حالا دیگر به اشتیاق برداشتن بزرگ‌ترین جایزه از کشوی جایزه‌های مطب، آرام‌تر روی صندلی می‌نشیند.



مراجعه به دندانپزشک برای بسیاری از کودکان و والدین‌شان یک کابوس است. فرار از تجربه‌های این کابوس، گاهی تعداد دندان‌های خراب را در دهان کودکان افزایش می‌دهد. متخصصان دندانپزشکی اطفال اما با راهکارهایی تلاش می کنند کودکان تجربه‌ای بدون نگرانی را در مطب بگذرانند؛ راهکارهایی که درصورت همکاری والدین و اجرای درست توسط آنها، می‌تواند نتیجه‌بخش بوده و کابوس دندانپزشکی را به تجربه‌ای شیرین تبدیل کند.

مادر، پدر! شما هیچ کاری نکنید

مابه‌عنوان والدین معمولا قبل از مواجهه کودکمان با دندانپزشک یا هر تجربه تازه دیگری، سعی می کنیم اطلاعاتی به او بدهیم تا فرزندمان را برای رویارویی با اتفاق نو، آماده کنیم اما گاهی وقت‌ها کار را خراب می‌کنیم، یا اطلاعات درستی نداریم یا اضطراب نخستین تجربه را ناخودآگاه به فرزندمان هم منتقل کرده و بذر نگرانی را قبل از تجربه، در دلش می کاریم. مرجان آذرشب، متخصص دندانپزشکی اطفال در این خصوص به همشهری می گوید: «معمولا به والدین توصیه می کنیم بگذارید بچه دست ما باشد! شما لازم نیست چیزی به او بگویید! اگر کودک بدون آگاهی پیش ما بیاید خودمان آرام آرام او را آماده می کنیم. گاهی اوقات اضطراب والدین خودش را در سخنان به ظاهر آرام‌کننده نشان داده و کودک این نگرانی را به خوبی دریافت می کند و در نخستین مواجهه با دندانپزشک می‌ترسد». با توجه به اهمیت این موضوع معمولا به والدین توصیه می‌شود از تجربیات سخت دندانپزشکی خود در مقابل کودکان صحبت نکنند و اگر خودشان هم حس خوشایندی به دندانپزشکی ندارند به هیچ عنوان مقابل کودکان به زبان نیاورند. او همچنین تأکید می کند که در اتاق دندانپزشکی والدین نباید صحبت کنند؛ «متخصص دندانپزشکی اطفال، نحوه برخورد با کودکان را آموزش دیده و می‌داند به کودک چه بگوید و چگونه رفتار کند. سخن گفتن والدین، بی‌قراری کودک را بیشتر می کند. گفتن جملاتی مانند اینکه آمپولش درد ندارد و... نتیجه عکس دارد».

البته گاهی وقت‌ها ما این اصول را رعایت می کنیم اما کودکمان با مشاهده قشرق‌های یک کودک دیگر در مطب دندانپزشکی، دچار ترس می‌شود. آذرشب در این خصوص می گوید: «دندانپزشکان اطفال می‌دانند که وقتی با کودک بدقلقی سر و کار دارند باید او را آخرین نفر معاینه کنند، زمانی که مطب خالی از دیگر مراجعان کودک است. اما زمانی هم پیش می‌آید که مراجع کودک آرامی داریم که بسیار اهل همکاری است، در این مواقع از کودکانی که کمی ترس دارند دعوت می کنیم تا در کنار ما بخشی از مراحل ترمیم دندان و واکنش‌های کودک آرام را ببینند».

سلام آقای قورباغه

یکی از روش‌های مرسوم برای آشناسازی کودکان در نخستین تجربه حضور در دندانپزشکی، انجام‌ندادن هیچ کاری روی دندان است! به‌گفته آذرشب برای کودکان خردسال معمولا در جلسات اول اقدام خاصی انجام نمی‌شود و کودک تنها در محیط حاضر شده، چرخی در مطب می‌زند، دکتر با او خوش و بش می کند و تمام. نسبت به نوع واکنش کودک، در جلسات بعدی آهسته آهسته وارد مرحله عملی شده و کار را با آشنایی ابزار دندانپزشکی و بعد معاینه دندان‌ها ادامه می‌دهند. آذرشب می گوید: «یکی از روش‌های مرسوم برای کودکان، آشنا کردن آنها با ابزار دندانپزشکی است تا آن را دردست گرفته و از نزدیک مشاهده کنند. در مواجهه با کودکان خردسال، ابزار را نامگذاری می کنیم به‌عنوان مثال به مکنده‌ای که برای جمع‌آوری آب در داخل دهان می گذریم می گوییم قورباغه تا برای کودکان جذابیت ایجاد شود». برای بی‌حس کردن دندان‌ها نیز متخصصان اطفال از راهکارهایی استفاده می کنند تا کودک سرنگ را نبیند و با گفتن جملاتی مثل خواب کردن میکروب‌ها او را آماده شروع کار می کنند. طراحی کودکانه مطب دندانپزشکی، استفاده از طرح‌های عروسکی و پوشیدن روپوش‌های کار رنگی و جذاب به جای روپوش سفید پزشکی که برای کودکان اضطراب‌آور است، از دیگر راهکارهای جذب کردن آنهاست. آذرشب به روش پرت کردن حواس نیز اشاره کرده و می‌افزاید: «پخش کارتن و انیمیشن برای کودکان حین کار می‌تواند حواس آنها را از تمرکز بر کار دندانپزشک منحرف کرده و آرامشان کند. البته گاهی مواقع که کودک می‌خواهد آرامش را به هم بزند، ما با گفتن جمله‌ای ساده مانند اینکه «آن وسیله را بده» با صدای نسبتا بلند خطاب به دستیارمان، کنترل کودک را دوباره در دست گرفته و به او می‌فهمانیم که باید آرام باشد». به‌گفته این متخصص درصورتی که هیچ‌کدام از روش‌ها پاسخگو نبوده و بی‌قراری کودک غیرقابل کنترل باشد و دندان‌هایش در معرض آبسه و مخاطرات جدی قرار بگیرد، تنها راه چاره بیهوش کردن زیرنظر متخصص بیهوشی و در مرکز درمانی است.

مکث

جلب اعتماد کودکان بزرگ‌تر

برای کودکان بزرگ‌تر که در رده سنی ۹ تا ۱۰سال قرار دارند، بهتر است به‌صورت منطقی توضیحات ارائه شود. این متخصص دندانپزشکی اطفال می‌گوید: «این رده سنی تمایل دارند حین کار نیز اطلاعات به‌دست آورند و توضیحات لازم در مورد وضعیت دندان، ابزاری که برای کار نیاز است و اقدامی که همان لحظه روی دندان‌شان انجام می‌شود را بدانند». او تأکید می کند که در این رده سنی اگر تجربه بدی از دندانپزشکی داشته باشند با اعتمادکردن و اینکه خطری آنها را تهدید نمی کند می‌توانند همکاری بسیار مطلوبی داشته باشند.

روشنا

امیدم به فضل توست

دعای روز چهاردهم

خدایا مؤاخذه نکن مرا در این روز به لغزش‌ها و درگذر از من در آن از خطاها و بیهودگی‌ها و قرار مده مرا در آن نشانه تیر بلاها و آفات ای عزت‌دهنده مسلمانان.

اگر بنا باشد که خداوند به عدل رفتار کند و از بندگان، به عدل، حساب بکشد و کرم و عفوی در کار نباشد، اوضاع، بسی وخیم است؛ چراکه ما، لغزشکاریم و اهل گناه. آنچه مایه امیدواری است، «فضل» خداست و اینکه، خداوند، مهربان و بخشنده و بخشاینده است، جواد و کریم است. وگرنه باید همه را عذاب کند؛ عذابی سخت.

خداوند، توبه‌پذیر و خطاپوش است، عذر را قبول می کند و تقاضای بخشش را می‌پذیرد. خداوند، اهل «عفو» و آمرزنده و مهربان است. بندگانش را دوست می‌دارد و به هدایتشان علاقه‌مند است. اگر بیامرزد، چیزی از او کم نمی‌شود و اگر معذرت‌خواهی را بپذیرد، بر ما منت نهاده است.

گرچه بلا، برای دوستان است، ولی گاهی ظرفیت انسان کم است و جاهلانه ناسپاسی می کند. بلا برای امتحان و آزمایش است، اما شاید نتوانیم در پنجه این گرفتاری‌های آزمایشی، صاف و سالم و پیروز، از امتحان به در آییم.

اما ظرفیت‌ها کم است. همه، نمی‌توانند از آفات و بلیات، تحلیل داشته باشند و در مقابل شداید «صبور» نیست. **استاد جواد محدثی**

باغ گل

بهترین زمان تعویض خاک گلدان

خاک گلدان، مهم‌ترین عامل برای رشد یک گیاه به‌شمار می‌رود. خاک‌های داخل گلدان‌ها دارای مجموعه‌ای از مواد معدنی هستند که بعد از مدتی به‌صورت‌های مختلفی خاک از این مواد فقیر خواهند شد. گیاه بعد از تعویض خاک گلدان به نور زیادی برای بهبود خود نیاز پیدا خواهد کرد. اواخر فصل بهار و تابستان زمان بسیار مناسبی برای تعویض خاک گلدان گیاهان و گل‌های آپارتمانی است. گل یا گیاه را باید با احتیاط و با دقت در گلدان جدید قرار دهید. گیاه را در وسط گلدان تثبیت کنید. درحالی که گیاه را با دست ثابت نگه داشته‌اید، خاک از قبل آماده شده را کم کم اضافه کنید. خاک نباید زیاد فشرده شود تا زهکشی آب خوب صورت گیرد. سطح خاک گلدان را صاف کرده و با انگشتان دست روی خاک را فشار دهید و آبیاری مفصلی انجام دهید به‌طوری که آب از زهکش زیر گلدان خارج شود.

آگهی مناقصه عمومی خدمات نگهداشت و راهبری استخر، تاسیسات و تجهیزات ورزشی سازمان ورزش شهرداری تهران شماره ۰۲- ن - ۴۰۱

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد خدمات نگهداشت و راهبری استخر، تاسیسات و تجهیزات ورزشی منصوبه در مجموعه‌های ورزشی خود به شرح جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید.
بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	پهنه	نام مجموعه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۱	آرش میر اسماعیلی-شهدای نیاوران ۱و۲- کوثر ۳-شیان- ساعی- الزهرا(س) ۳ - الزهرا (س)۲- الزهرا(س)۵۳- اختیاریه- شهرک دانشگاه وگلها- سرداران شهید- ریحانه- باشگاه چاقی و پارکینگ	۳۲,۳۵۳,۵۷۲,۱۲۲	۱,۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰
۲	۲	حکیمیه-کوثر ۱۳-ایثار-آزادگان-فدک- الزهرا(س)۵- الزهرا(س)۴۵- الزهرا(س)۵۸- سوارکاری سمند-ایمان- شهیدان بیاتی- شهیدان هادی- شهیدان صادق زاده-گلشن ۱-گلشن ۲	۳۰,۲۵۲,۶۴۷,۳۲۰	۱,۵۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۳	۴	توحید-جهان آرا-دستجردی-شهدای آزادی- آمنه - الزهرا(س)۱-الزهرا(س)۳۷-الزهرا (س)۶۴- الزهرا (س)۶۸- کردستان- همت- والفجر- تیراندازی سئول	۲۹,۵۲۶,۵۸۳,۷۸۵	۱,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	۶	متوسلیان-رضایی مجد- ستاره- ولیعصر-جاویدالاثر- الزهرا(س)۶۳- الزهرا(س)۶۹- شهدای دولاب- مهرخاوران- مینایی- آزادگان م ۱۵- سهند- شهدای گمنام جوادیه	۲۹,۵۲۶,۵۸۳,۷۸۵	۱,۴۸۰,۰۰۰,۰۰۰
۵	۱۰	شهیدان اسماعیلی-شهید سلیمانی-شهید جهانی پور-خلیج فارس- الزهرا(س)۱۵- الزهرا (س)۱۶- الزهرا(س)۱۷- خانه کشتی دستجردی- چمران	۲۸,۵۷۱,۳۵۹,۷۰۴	۱,۴۳۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	۱۲	کیانشهر-خاورشهر-شهدای افسریه-الزهرا(س)۱۰-الزهرا(س)۴۰ - الزهرا(س)خاورشهر-الزهرا(س)۴۹-الزهرا(س)۵۱- پارک آبی آزادگان- بروجردی- امام رضا خاور شهر-اسکندرلو- شهید نباتی-سالن افسریه-شهدای مشیریه-رضویه- شهدای پانزده خرداد-گلچین-شهید ارسنجانی	۲۶,۰۸۵,۷۵۶,۲۶۲	۱,۳۰۵,۰۰۰,۰۰۰
۷	۱۳	استقلال - معلم - گلدسته - الزهرا(س) ۴۱- الزهرا(س)۴۲- الزهرا(س)۶۲- شهرک دانشگاه	۲۰,۲۸۵,۵۷۸,۵۸۶	۱,۰۱۵,۰۰۰,۰۰۰
۸	۱۴	ورد آورد-غدیر ۲۲-حضرت ابوالفضل(ع)۲۲- الزهرا (س)۲۳- الزهرا (س)۲۵ - الزهرا (س)۵۷- الزهرا(س)۶۵- الزهرا(س)۶۶-سوارکاری آریاسب	۱۵,۷۰۶,۵۴۷,۲۴۷	۷۸۵,۰۰۰,۰۰۰

الف : مدت انجام خدمات : یکسال شمسی
ب : شرایط متقاضی : ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، شرکت نامه، کارت الکترونیکی صلاحیت پیمانکاری، گواهی صلاحیت پیمانکاری (حداقل گرید ۵) ، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون-کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس، روزنامه رسمی آخرین آگهی تغییرات، اساسنامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا، دارا بودن حداقل ۱ سال سابقه درخدمات نگهداشت اماکن ورزشی و استخر در قالب ارائه قرارداد مرتبط با وزارتخانه‌ها، ارگانها ، نهادها و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیردولتی، گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهدآور.
ج : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن ۶۶۰۵۱۵۵۰
د : شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ سازمان ورزش شهرداری تهران
ه : شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران
و : مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز پس از انتشار آگهی ، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، با قید **(خوانده شد ، مورد قبول است)** مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.
ضمناً هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه می‌باشد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

شرکت مارگارین (سهامی عام)
آگهی مزایده عمومی - شماره ۱۴۰۱/۱

شرکت مارگارین (سهامی عام)

شرکت مارگارین (سهامی عام) در نظر دارد موضوع بند دوم آگهی حاضر را از طریق برگزاری مزایده عمومی واگذار نماید. لذا از کلیه خریداران واجد شرایط که آمادگی و توانایی انجام مزایده ذیل را دارند، دعوت می شود جهت دریافت اسناد مزایده وفق شرایط و برنامه زمان بندی مندرج در این آگهی به واحد فروش اقلام مازاد و ضایعاتی این شرکت مراجعه نمایند.

۱- نام و نشانی مزایده گزار: شرکت مارگارین (سهامی عام) به نشانی تهران، شهرری، کیلومتر ۳ جاده ورامین، خیابان راهبر، پلاک ۸
۲- موضوع مزایده: اقلام مستعمل و مازاد بر نیاز
۳- مبلغ سپرده شرکت در مزایده: مطابق مندرجات اسناد مزایده
۴-زمان، مهلت ونشانی دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند با در دست داشتن معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۱/۳۱(به استثنای روزهای پنجشنبه و جمعه) در ساعات اداری با مراجعه حضوری به واحد فروش اقلام مازاد و ضایعاتی شرکت مارگارین به نشانی مندرج در بند یک آگهی، اسناد مزایده را دریافت نمایند.
(تلفن تماس: ۳۵۸۱۱۵۲۴)
۵- مهلت و محل ارائه پیشنهادها: دریافت‌کنندگان اسناد مزایده تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۳۱ مهلت دارند که پیشنهادهای خود را مطابق اسناد مزایده، به واحد حقوقی شرکت مارگارین، تحویل نمایند.
۶- شرکت مارگارین در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است. ارائه پیشنهادها، هیچ گونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.
۷- به پیشنهادها و اسنادی که با تأخیر و پس از مهلت مقرر واصل گردند و همچنین به درخواست های فاقد سپرده شرکت در مزایده، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸- معادل ۱/۵٪ هزینه آگهی، هزینه کارشناسی و ۹٪ مالیات بر ارزش افزوده، در زمان پرداخت بهای اقلام مزایده به صورت جداگانه محاسبه و از برنده مزایده، دریافت خواهد شد.
۹- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است.

آگهی مناقصه عمومی مناقصه شماره: ۰۲- ۱۴۰۱

سازمان حمل و نقل و ترافیک

سازمان حمل ونقل وترافیک شهرداری تهران در نظر دارد پروژه ذیل به شماره **۲۰۰۱۰۰۵۴۱۰۰۰۰۰۱** را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه **اشخاص حقوقی** واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۰۲-۱۴۰۱	طراحی، تهیه و نصب انواع دکل و تابلوهای هدایت مسیر، اخباری و انتظامی در بزرگراه‌های سطح شهر تهران	۶۴,۲۳۰,۳۰۸,۷۶۰	۳,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال شمسی

۱)کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد پذیرفت 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. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۷ می باشد.
۲) **محل تحویل اسناد:** سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)
صرفاً پاکت الف (ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه) می‌بایست طی مهلت مقرر در سامانه، به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک به نشانی خیابان شریعتی -نرسیده به خیابان طالقانی -کوچه نقدی -ساختمان شماره۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک - طبقه پنجم تحویل گردد.
۳) **زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات:** رأس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۷ در محل: تهران- خیابان ایرانشهر شمالی- نرسیده به خیابان طالقانی- پلاک ۱۳۳- طبقه پنجم- سالن کنفرانس معاونت و سازمان حمل و نقل و ترافیک
۴) به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
در ضمن مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت رسانده و در سامانه مذکور بارگذاری نمایند. همچنین در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مناقصه که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت‌کنندگان رسیده باشد، اسناد و مدارک توزیعی مناقصه ملاک عمل خواهد بود.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر ۹۶۰۱۸۷۰۸
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی سازمان حمل ونقل وترافیک شهرداری تهران