

یک تمرین ساده برای راه رفتن در دست سالمندان

بافزایش سن و در دوران سالمندی، تغییراتی در عملکرد عضلانی اندام تحتانی و به تبع آن اختلالاتی در الگوی بیومکانیکی راه رفتن ایجاد می‌شود. در واقع وقتی این تغییرات در دوره سالمندی و حین راه رفتن به‌وجود می‌آید، باعث بروز خشکی زود هنگام، عدم تعادل، درد زانو و مچ پا، افتادن و صدمات دیگری نیز می‌شود. در گذشته نه چندان دور، اعتقاد بر این بود که انجام تمرینات ورزشی در دوران جوانی که به بالا رفتن قدرت و استقامت در دوران سالمندی کمک می‌کند در حالی که تحقیقات اخیر، نشان می‌دهد ورزش برای هر فردی در هر سنی ضروری و مفید است.

اگر چه توانایی‌های جسمانی ما با افزایش سن کاهش می‌یابند اما می‌توان با انجام مداوم تمرینات ورزشی، رونداخت قوای جسمانی در دوران سالمندی را کند کرد و به‌خوبی کاهش داد. قدرت و استقامت عضلانی در اندام تحتانی، نقش تعیین‌کننده‌ای در الگوی صحیح، اندازه طول گام‌ها و سرعت راه رفتن دارند. به‌طوری‌که با انجام تمرینات استقامتی حتی در کوتاه‌مدت، قدرت و استقامت عضلانی در اندام تحتانی و عضلات نگهدارنده بدن، راه رفتن فرد سالمند را به خوبی متحول خواهد کرد. حالا می‌خواهیم برای افزایش قدرت و استقامت در دوران سالمندی، یک روش تمرینی ساده را پیشنهاد کنیم. این تمرین فرم، ریتم و سرعت راه رفتن در افراد سالمند را بهبود می‌بخشد.

ابتدا برای گرم کردن بدن به‌مدت ۳ دقیقه چند نرمش ساده انجام دهید. سپس ۵ دقیقه با سرعت آهسته پیاده‌روی کنید، بعد از ۵ دقیقه پیاده‌روی بایستید. حالا باید تمرین اسکات نیمه‌نشسته را انجام دهید. لازم است این تمرین را ۱۰ بار پشت سرهم تکرار کنید. به این صورت که پاها باید به اندازه عرض لگن از هم فاصله داشته باشند، در حالی که پنجه‌ها اندکی رو به بیرون باشند (اکتور) در وضعیت آغاز تمرین اسکات نیم‌نشسته هستید.

ستون فقرات باید در حالت خمی، شانه‌ها عقب و سینه صاف باشد. دقت کنید که در مدت انجام حرکت حتماً پاشنه‌ها به زمین بچسبند. همچنین برای حفظ تعادل می‌توانید دست‌ها را مقابل سینه‌ها قرار دهید. برای شروع باید لگن را به‌سمت عقب بکشید و زانوهارا خم کنید(کنید می‌خواهید روی صندلی بنشینید). حالا پاها را بردارید. به پاشنه‌ها بالا بیاورید و به حالت شروع برگردید. بعد از اجرای ۱۰ تکرار از تمرین اسکات نیمه‌نشسته، دوباره ۵ دقیقه پیاده‌روی کنید اما این بار سعی کنید با سرعت بیشتری از دفعه قبل راه بروید. پس روشن تمرین به این صورت شد که ۵ دقیقه پیاده‌روی با سرعت آهسته، بعد ۱۰ تکرار از اسکات نیمه‌نشسته و سپس ۵ دقیقه پیاده‌روی در مرحله آخر. در ضمن اگر این تمرین برای شما ساده بود، می‌توانید، راه رفتن به عقب و راه رفتن به پهلو (در هر ۲ جهت چپ و راست) را نیز به تمرین اضافه کنید. در آخر توصیه می‌کنم چنانچه دچار مشکل حادی هستید، پیش از انجام این تمرین، با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

کنون قصه‌های کهن را شنو

داستان‌های ساده از ادبیات کهن ایران انتخاب مناسبی برای کتابخوانی و آشنا کردن کودکان با هویت و فرهنگ کشور است

گزارش الهام مصدقی‌راد روزنامه‌نگار

میان تمام آنچه به‌عنوان سرگرمی و همچنین خوراک فکری و فرهنگی به کودکان می‌آموزیم و در اختیارشان قرار می‌دهیم، ادبیات جا بجا و ویژه‌ای دارد. از همان دوران طفولیت و خواندن لالایی، کودکانمان را وارد دنیای شیرین و جذاب ادبیات می‌کنیم. به مرور با گفتن قصه و خواندن کتاب‌های شعر و داستان این روند را پیش می‌بریم و در سنین بالاتر که کودکان توان خواندن و نوشتن را کسب کردند، کتاب‌های خواندنی و ارزشمند را در اختیارشان قرار می‌دهیم. آنچه از کودکی، پیوسته فرزندمان را در معرض اش قرار می‌دهیم، در دل و جان‌شان نقش بسته و همیشه همراه‌شان خواهد بود. با این تفاسیر نقش ادبیات کهن به‌عنوان بخشی از آنچه فرهنگ و اخلاق و آداب و رسوم یک جامعه را در خودش قرار داده و از گذشته به امروز منتقل کرده است، بسیار مؤثر و اجتناب‌ناپذیر است. والدین خوش ذوق، در میان داده‌های ادبی و کتاب‌هایی که در اختیار فرزندشان قرار می‌دهند، به داستان‌ها و کتاب‌هایی از گزیده‌های متون و اشعار کهن این سرزمین نیز توجه کرده و کودکان را با پیشینه ادبیات غنی ایران آشنا می‌کنند. پیشینه پراری که دانستن‌اش، ذره‌ذره پایه‌های هویت را در وجود کودکان بنا می‌نهد و عشق به سرزمین، یکی از ثمراتش خواهد بود.

بازنویسی شده‌ها؛ بهترین انتخاب برای شروع

قصه شنیدن، وجه‌اشتراک علاقه‌مندی تمامی کودکان است و این فرصت مناسبی برای آشنا کردن آنها از همان سنین خردسالی با ادبیات کهن است؛ قصه‌هایی ساده و جذاب که فهمش برای کودکان خردسال میسر باشد و از شنیدنش لذت ببرند. نازنین عطار، کارشناس حوزه ادبیات معتقد است: «قرار نیست همه قصه‌هایی که انتخاب می‌کنیم حاوی پیام و پند و اندرز باشد، لذت ادبی نیز موضوع مهمی است و در گام اول علاقه‌مند کردن کودکان، می‌توان از آن بهره‌مند شد. با بزرگ تر شدن بچه‌ها، آهسته‌آهسته می‌توان داستان‌های آموزشی و آنها که جنبه پند و نصیحت دارند نیز به قصه‌ها افزود». این کارشناس ادبیات که به تدریس در این حوزه نیز مشغول است معتقد است یکی از بهترین انتخاب‌ها برای قصه‌خوانی یا کتابخوانی کودکان بزرگ‌تر در حوزه ادبیات کهن، بهره‌مندی از کتاب‌های بازنویسی شده است؛ شیوه‌ای که بنیانگذارش شادروان مهدی آذری‌دوست است و داستان‌های مختلفی را از ادبیات کهن و قرآن برای بچه‌ها بازنویسی کرده است. کتاب‌های بازنویسی شده، داستان‌های جذاب برای گروه سنی مختلف را از شاهنامه فردوسی، بوستان یا گلستان سعدی، مثنوی مولانا، کلیله و دمنه و... انتخاب کرده و با بیان روان و ساده برای کودکان و نوجوانان نقل می‌کنند. عطار به همشهری می‌گوید: «در انتخاب این کتاب‌ها توجه به گروه سنی و همچنین کیفیت داستان بازنویسی شده بسیار مهم است. در واقع هر کتاب بازنویسی شده، ارزشمند نیست و دقت‌نظر لازم را ندارد و برخی از آنها به جنبه تجاری انتشار کتاب، بیشتر توجه کرده‌اند که لازم است در این خصوص بررسی کرد یا از متخصصان کمک گرفت».

با دید کودکانه انتخاب کنیم نه با نگاه خودمان

مرحله بعدی، انتخاب داستان است. تمامی داستان‌های نقل شده در متون کهن مناسب کودکان نیست و باید جذاب‌ترین‌ها را بر

حسب گروه سنی انتخاب کرد. این کارشناس حوزه ادبیات در این خصوص می‌گوید: «برای کودکان کوچک‌تر، داستان‌هایی در ارتباط با حیوانات بسیار جذاب است اما با وجود این، تمامی داستان‌های کلیله و دمنه برای کودکان مناسب نیست. باید در انتخاب داستان، از دید کودکان به موضوع نگاه کنیم و نه خودمان. ادبیات ما مقدار غنی است که به تمام این نیازها پاسخ می‌دهد».

به بیان دیگر اگر داستان رستم و سهراب از شاهکارهای ادبیات است و ما از خواندن آن لذت می‌بریم، قرار نیست همین داستان برای کودکانمان هم لذتبخش باشد؛ «هر اثر شاهکاری برای بچه‌ها جذاب نیست و می‌توان در شاهنامه، داستان‌های مناسب‌تری نیز یافت».

به جز این باید به عناصری دیگر هم در انتخاب داستان و کتاب‌ها توجه کرد. داستان‌هایی که به بالا بردن قدرت خلاقیت و هیجان مثبت کودکان کمک می‌کند از جمله مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد. نازنین عطار از تعبیر «دوبال احساس و عقل» استفاده کرده و تأکید می‌کند بهتر است داستان‌های انتخابی هر دوی این جنبه‌ها را در نظر بگیرند.

قرار نیست هر اثر شاهکاری در ادبیات کهن که

برای ما لذت‌بخش است برای کودکانمان هم

مناسب و جذاب باشد. ادبیات کهن ما غنی از

داستان‌هایی است که برای هر گروه سنی می‌توان

در آن سراغی گرفت



تصویر: گ. بهرام غوری

نوجوانان را به کتاب‌های کاملاً بازنویسی شده عادت دهیم

در سال‌های پایانی دبستان و از کلاس چهارم و پنجم ابتدایی، می‌توان کتاب‌های بازنویسی شده‌ای در اختیار کودکان قرار داد که لایه‌لای داستان، از ابیات متن اصلی نیز استفاده شده است. بهره‌مندی از این کتاب‌ها کمک کم کودکان را با متن یا اشعار متون کهن آشنا کرده و مسلط به خواندن آن نیز می‌کند. عطار تأکید می‌کند: «نباید کودکان به کتاب‌های بازنویسی شده عادت کنند. اگر این اتفاق بیفتد، در سنین بالاتر از خواندن متون اصلی گریزان شده نمی‌توانند به راحتی ارتباط برقرار کنند». این کارشناس البته این را هم می‌گوید که نباید بیکاره کتاب‌های متون کهن را در اختیار نوجوانان قرار داد و بهتر است از کتاب‌هایی بهره‌مند شد که کلمات دشوار و سخت آن در قالب پاورقی، توضیح داده شده است. بازگو کردن داستان، کشیدن نقاشی از متن، اجرای نمایش برگرفته از متون کهن و همچنین سبق دادن به سمت حفظ برخی حکایت‌ها و اشعار متون کهن از دیگر راه‌های علاقه‌مند کردن کودکان و نوجوانان به ادبیات غنی ایران است. عطار البته تأکید می‌کند که هیچ کدام از این راه‌ها نباید به‌صورت افراط‌گونه پیش رود و قرار نیست کودکان اطرافیان را سرگرم کرده یا در نهایت از ادبیات دزدانه شود. او تأکید می‌کند: «باید تمایل و علاقه کودک و نوجوان را به ادبیات کهن افزایش داد تا این‌کنجینه ارزشمند با شیوه‌ای درست به نسل‌های بعدی منتقل شود».

روشنا

حرکت می‌کنیم، برکت‌مان ده

دعای روز بیست‌وهشتم

ای خدا در این روز به اعمال نافله و مستحبات مرا بهره وافر عطا فرما و به حاضر و آماده ساختن مسائل در حقم کرم فرما و وسیله مرا بین وسایل و اسباب به‌سوی حضرت‌ت نزدیک ساز ای خدایی که سماجت و باج‌بندگان را تو باز نخواهد داشت.

مستحبات و نوافل، نگهبان واجبات است، و آنکه غیر از واجبات هیچ عمل مستحبی انجام ندهد، امکان خلل و لطمه در واجبات هم وجود دارد. انجام مستحبات، چون از روی علاقه است نورانی خاصی می‌آورد. احساس می‌کنید زمینه پاک‌سی دل و تقوای قلب بیشتری پیدا کرده‌اید. این است بهره مستحبات و «حظ نوافل» که از خواندن خواسته‌ایم در این ماه و این روز، بهره ما را از «نوافل»، فراوان بگرداند. همچنین کرامت، در آن است که انسان به خواسته‌هایش برسد. آنچه را «می‌خواهیم» باید در طلبش بکوشیم تا به آن برسیم. از خواندن خواسته‌ایم که با احضار آن خواسته‌ها، ما را مورد اکرام و گرامیداشت قرار دهد و در رسیدن به نیازها و خواسته‌های مان توفیق دهد. مسائل انسان، اگر برآورده نشود و اهداف انسانی بشر، اگر تحقق نیابد، نوعی واردگی و سستی پیش می‌آید. خواندن، نمای این همه بندگان را در هر جامی می‌شود و دعای همه را به هر زبانی می‌سمع و مجیب است. پاسخ یک دعا نماند، و از دیگر نیازها و راه‌ها و دعاها بازمی‌دارد. استاد جواد معدنی

بازگویی مهناز جعفری؛ مربی و تسهیلگر کودک

اسم رمز

یک بازی خیلی جذاب در جهت افزایش دقت و تمرکز کودک و تقویت حافظه، بازی اسم رمز است. این بازی چطوری است؟ به‌طور قرار دادی برای سه فعالیت، کلمه یا شماره‌ای در نظر بگیرید. مثلاً هر وقت گفتیم گل بنشین، هر وقت گفتیم باد، بپر و هر وقت گفتیم آسمان دست بزن. حالا اسم رمز را بگویند و از کودک بخواهید فعالیت مربوط به آن را انجام دهد.

در دفعات اول ممکن است کودک اشتباه کند اما بعد از چندبار تمرین کاملاً مسلط می‌شود. حالا وقت آن است که سرعت را بالا ببرید. برای افزایش جذابیت بازی می‌توانید، وقتی اسم رمزی را می‌گویید خودتان فعالیت دیگری انجام دهید و ببینید آیا کودک به اشتباه می‌افتد تا همچنان با تمرکز فعالیت درست را انجام می‌دهد. حالا می‌توانید جای تان را عوض کنید؛ کودک اسم رمزها را بگوید و شما فعالیت‌ها را انجام دهید.

آگهی مزایده اجاره

شرکت ایشار گران احرارسرا (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۳۹۱ واقع در پیشواوی رامین در نظر دارد ۱ واحد بتن خود را شامل ۵ دستگاه کامیون میکسر، یک دستگاه پمپ زمینی، یک دستگاه پمپ ۲۲ کال، شتری، یک دستگاه دستگاه طرح لپیر و دو باب سوله ۲۰ واحد شن و ماسه شامل یک دستگاه خردایش، یک دستگاه لودر، یک دستگاه بیل مکانیکی، یک دستگاه بلدوزر و یک دستگاه کامیون کمبریجی ۳، واحد سازه‌های بتنی شامل یک باب سوله، را با مزایده در اول خردادماه سال جاری به مدت یک سال (قابل تمدید تا سه سال) به اجاره واگذار نماید. علاقه‌مندان می‌توانند پیشنهاده خود را به نشانی: پیشوا - میدان نقش جهان رونه‌روی پس از اصلی دانشگاه آزاد پیشوا، دفتر شرکت ایشار گران احرارسرا در بابت درسته به مدت دو هفته پس از درج آگهی ارسال نمایند. بدیهی است دریافت اطلاعات بیشتر شرح نیازمندی‌های آگهی جهت پاسخگویی (پاشاپاور) ۰۹۱۷۳۹۷۰۱۷۴

اطلاعیه

با توجه به شماره نامه‌ی ۰۸۷۱۱۲/۰۹۰۹۰۴/۱۳۹۸۳ اداره ثبت به تاریخ ۱۳۹۸/۸/۱۱ آقای جیوسون چیمر رایان و خانم آناهیتا کانیفر خارج از شرکا، اعضای هیئت مدیره شرکت رایان خاورمیانه ایرانیان با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۱۹۷۵۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۶۰۹۲۶ تصمیمات و چنانچه هر شخص حقوقی و حقوقی تحت هر عنوان (ارائه صورتجلسه تصمیمات مجمع عمومی عادی و... معرفی نامه، مکاتبه) نسبت به ادعای عضویت در هیئت مدیره و یا مدیریتعاملی این شرکت را ننماید، مورد تأیید این شرکت نمی‌باشد و فاقد و جابج قانونی است و از مصادیق جعل و سوء استفاده بوده و از طرف شرکت رایان خاورمیانه ایرانیان مورد پیگرد قانونی از مراجع قضایی قرار خواهد گرفت.

کیانفر - مدیرعامل

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی سکن فرهنگیان آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران

به شماره ثبت ۴۸۸۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۶۶۲

لذا به‌پوشه‌ای از کلیه اعضا، تعاونی دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۴ واقع در: تهران انتهای هست غرب بزرگراه خراسانی ابتدای جاده وردیج پروژه معلم تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانید. **مسئول جلسه**: ۱- تندید فعالیت شرکت به مدت ۵ سال ۲- تغییر روزنامه گزارش انتشار از روزنامه مشیریه به الامت

توضیحات: هر یک از اعضای تعاونی می‌توانند نماینده تام‌الاجرای برای حضور در مجمع و اعمال رای تعیین نمایند و تعداد آراء و کتلی هر عضو حداکثر ۲ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. به منظور تعیین و کالتابه وکیل و موکل از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز در دفتر تعاونی به آدرس تهران انتهای هست غرب بزرگراه خراسانی جاده وردیج پروژه معلم (م.ساعت ۹ صبح الی ۱۷ می‌توانند اقدام نمایند

• حضور اعضا با وکیل یا کارکن شناسایی متبر ممکن می‌باشد.

تجیب ندازه

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران

منافسه عمومی دومرحله‌ای

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد نسبت به خرید ۱۰/۰۰۰ سید کالای پروتئینی از طریق مناقسه عمومی از اشخاص حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.

- مدت اجرای قرارداد ۲۰ روز می‌باشد.
- مبلغ پیشنهادی باید مشخص، معین و بدون ابهام باشد.
- پایان مهلت وصول پیشنهادات تا ساعت ۱۵/۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۱
- محل تسلیم پیشنهادات بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی بل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه همکف، دبیرخانه می‌باشد.
- میزان سپرده شرکت در مناقسه معادل -/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، لازم است به صورت ضمانت نامه بانکی دو ماهه قابل تمدید و یا به صورت یک فقره فیش نقدی واریزی در وجه سازمان بازنشستگی شهرداری تهران باشد.
- میزان تضمین حسن انجام تعهدات معادل ۱۰/۱۰ مبلغ کل قرارداد به صورت ضمانت نامه بانکی می‌باشد.
- زمان بازگشایی پاکتهای (الف - ب) روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۴ ساعت ۱۰ در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد. همچنین زمان بازگشایی پاکت ج (پیشنهاد قیمت) در همان روز اعلام می‌گردد.
- هزینه چاپ آگهی روزنامه برعهده برنده مناقسه خواهد بود.
- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید و دریافت اسناد مناقسه از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ از ساعت ۸ صبح الی ۱۴ به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی ضلع جنوب غربی بل امام خمینی (ره)، سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه ۷، اداره حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.

آگهی مناقسه شماره ۴۰۱/آ/۰۳

شرکت هیکو اراک در نظر دارد فرآیند خرید حدوداً ۵۰۰ تن مواد خام مورد نیاز پروژه‌های خود شامل انواع ورق و مقاطع را از طریق مناقسه خریداری نماید.

انشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۲/۱۰) لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ جهت اخذ اسناد مناقسه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت هیکو اراک، امور حقوقی و قرارداده‌ها مراجعه فرمایند.

ضمناً جهت دسترسی به اسناد مناقسه می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۲۶۹۰۹۲۵-۰۸۶ ارسال نمایند.

«شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است»

سپرده شرکت در مناقسه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس کد ۴۵۰۰ واقع در اراک به نام شرکت هیکو اراک واریز گردد.

ضمناً ارائه ضمانت‌نامه و یا چک بانکی بلامانع می‌باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقسه خواهد بود

آگهی مزایده شماره ۴۰۱/آ/۰۲

شرکت هیکو اراک در نظر دارد دو دستگاه تراکتور و یک دستگاه غلطک طرح هام خود به شرح مشخصات ذیل را از طریق مزایده به فروش برساند.

۱- تراکتور HPECO-YTO 1304 (کار نکرده)

۲- تراکتور NEW HOLLAND TT4.90 (کار نکرده)

۳- غلطک طرح هام با مشخصات:

کارکرد ۱۰۰۰ ساعت	ویبره سبک نسبت به غلطک CD100C فوتتر است
سیستم هیدرولیک لینه	موتور دویسنس ۲۰۱۲ مشابه غلطک CD100C
کابین متفاوت	هود جدید با چک هیدرولیک دستی
ویبره سنگین تفاوت ندارد	

انشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۲/۱۰) لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۱۹ جهت اخذ اسناد مزایده و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت هیکو اراک، امور حقوقی و قرارداده‌ها مراجعه فرمایند.

«شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است»

ضمناً جهت دسترسی به اسناد مزایده می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۲۶۹۰۹۲۵-۰۸۶ ارسال نمایند.

سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی بلامانع می‌باشد.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود

آگهی مزایده املاک مرحله اول

شرکت کارخانجات تولیدی شهید قندی در نظر دارد یکی از املاک متعلقه واقع در شهر تهران منطقه ۱۲ شهرداری حوزه میدان امام حسین؛ خیابان مازندران را با موقعیت تجاری - صنعتی از طریق مزایده بفروش برساند.

از متقاضیان درخواست میگردد جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس سایت شرکت مراجعه و یا با شماره تلفن ۹۹-۸۸۵۶۵۶۹۰ داخلی ۱۰۱۶ یا ۱۰۱۷ تماس حاصل نموده و نسبت به دریافت اسناد مربوطه اقدام نمایند.

www.sgccir.com

آگهی فراخوان عمومی انتخاب مشاور

به اطلاع می‌رساند مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران در نظر دارد معرفی پروژه پژوهشی آثار و پیامدهای چند وجهی رویکرد چیره شهرسازی در شهر تهران از طریق فراخوان عمومی (شماره ۳۸۰) انتخاب نماید. علاقه‌مندان می‌توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر شرح نیازمندی‌های پروژه به نشانی rpe.tehran.ir مراجعه نمایند. متقاضیان واجد شرایط شرکت در فراخوان می‌بایست حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ پیشنهادهات فنی و مالی خود را منحصراً در قالب فرم‌های مندرج - در سایت مرکز مطالعات (بخش فراخوان‌های پژوهشی) - به دبیرخانه این مرکز تحویل داده و رسید دریافت کنند. بدیهی است هزینه انتشار این فراخوان برعهده برنده مناقسه خواهد بود.

مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران

آگهی مناقسه شماره ۱۴۰۱/۰۲ کد آگهی: ا/۲۹۸/م

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقسه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید:

ردیف	موضوع مناقسه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	وضعیت اعتباری	میزان سپرده شرکت در مناقسه (ریال)	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	نگهداری عرصه جنگلکاری کلاغاییه	۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۲	نگهداری عرصه جنگلکاری عشق آباد	۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول

در موارد فوق الزاماً می‌بایستی اشخاص حقوقی دارای اساسنامه شرکت، با موضوع مناقسه مرتبط باشد.

- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: واحد قرارداده‌ها مستقر در ساختمان مرکزی منطقه به نشانی: شهرداری، میدان هادی ساعی، خیابان شهرداری، جنب دادگستری شهرستان ری و همچنین اسناد مناقسه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. ضمناً در هنگام دریافت اسناد به همراه داشتن فلتش معرفی الزامی است.

- میزان سپرده نقدی و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت در مناقسه باید به صورت نقدی بحساب ۱۰۰۴۵۶۸۴۸۰ جاری نزد بانک شهر شعبه شهرداری شهرداری واریز گردد. یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر سه ماهه یا قابلیت تمدید.

- مهلت دریافت و ارائه اسناد: روز ۱۰ تاریخ درج آگهی

- اجرای ضوابط زیست محیطی و مفاد دستور العمل (HSEPLAN) از الزامات انجام پروژه بوده و رعایت آن از طرف پیمانکار الزامی می‌باشد. ضمناً، میبایست قبل از تحویل اسناد جهت اخذ تأییدیه به واحد HSE مراجعه نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۳۰