تندرستی

متعادل لاغر شوید

میوه و سبزیجات مصرف کنید: در هر وعده غذایی، نصف بشقابتان را با میوه و سبزیجات پر کنید زیرا موجب تولید مواد مغذی بیشتر و چربی و کالری کمتر نسبت به گوشت، محصولات لبنی یا غلات می‌شود. مصرف میوه‌های تازه مانند سیب و انواع توت نیز به جای تنقلات پرچرب یا بسیار شیرین عالی است.

از خوردن صبحانه غافل نشوید: مصرف صبحانه به مهار گرسنگی در اواسط صبح کمک می‌کند و فرد را ترغیب به خوردن خوراکی ناسالم حین کار یا پرخوری در موقع صرف ناهار نمی‌کند.

شام سبک بخورید: اگر بیشتر کالری روزانه‌تان را در وعده ناهار دریافت کنید، ممکن است بیشتر وزن کم کنید، نسبت به زمانی که یک وعده غذایی سنگین را بعد از ساعت ۱۵ میل می‌کنید. اما مهم‌ترین مسئله این است که چه چیزی می‌خورید، نه اینکه چه زمانی می‌خورید.

غذاهای سالم درست کنید: به جای سرخ‌کردن غذا یا تفت‌دادن آن در کره یا روغن زیاد، از کباب‌کردن، پختن یا آب‌پزکردن استفاده کنید.

به آنچه می‌خورید، توجه کنید: وقتی مشغول به کار، بچه‌ها و زندگی‌تان هستید، ممکن است وسوسه شوید که حین انجام کار خوراکی بخورید یا به همراه وعده غذایی‌تان چند کار را همزمان انجام دهید. اما اگر روی غذایتان تمرکز داشته باشید، به‌احتمال زیاد دچار پرخوری نشده و بلافاصله بعد از آن دوباره گرسنه نخواهید شد.

آرام باشید و استرس نداشته باشید: استرس ممکن است فرد را بیشتر در معرض خوردن غذاهای ناسالم قرار دهد و تجزیه چربی را برای بدن سخت‌تر کند. یوگا، تنفس عمیق، مدیتیشن، پیاده‌روی یا خواندن یک کتاب خوب را امتحان کنید. کاهش استرس برای هر فردی متفاوت است، بنابراین فعالیتی را انجام دهید که برایتان مفید باشد.

آزمایش تیروئید انجام دهید: اگر سالم غذا می‌خورید و به‌طور منظم ورزش می‌کنید ولی هنوز هم نمی‌توانید وزن کم کنید، ممکن است تیروئیدتان به‌درستی کار نکند. این اتفاق حدودا در ۵درصد افراد رخ می‌دهد و بیشتر در زنان و افراد بالای ۶۰ سال دیده می‌شود.
علاوه بر افزایش وزن، می‌تواند موجب خستگی، درد مفاصل یا ماهیچه‌ها و افسردگی نیز شود. داروها می‌توانند به درمان کمک کنند، بنابراین اگر فکر می‌کنید ممکن است مشکلی وجود داشته باشد، به پزشک مراجعه کنید.

تربیت مطهر

براساس دیدگاه شهید مطهری
تربیتی که مبتنی بر پرورش نیروی درونی و ذاتی انسان نباشد تربیت نیست بلکه صنعت است

گزارش

تعلیم و تربیت در دین اسلام از جمله مهم‌ترین ارکان است و در فلسفه خلقت بشر نیز می‌توان این نکته را یافت که خداوند انسان را خلق کرده تا به وسیله تربیت درست، به کمال دست یابد. بر همین اساس دین اسلام برای دستیابی به تعلیم و تربیت درست، قواعدی را تعیین کرده است. آنچه در اسلام مورد تأکید و اهمیت قرار گرفته و متفکران اسلامی نیز بر محور آن حرکت می‌کنند، تأکید بر مسئله «تعقل» است و به پرورش فکر و اندیشه انسان، به‌عنوان نخستین رکن تعلیم و تربیت اسلامی توجه شده است. در این میان استاد شهید مرتضی مطهری از جمله متفکران اسلامی است که بر موضوع تربیت از همان دوران کودکی و حتی پیش از آن توجه بسیار کرده و «خودسازی» والدین و مربیان را پیش‌نیاز تربیت فرزندان قرار داده و راه تربیت درست را از مسیر تعقل و عقلانیت تعریف کرده است. براساس آنچه در مبانی تربیت اسلامی مطرح می‌شود همه افراد چه مربیان و چه والدین و اعضای خانواده در تربیت فرزندان و کودکان مسئول هستند و کودکان از همه آنها الگو می‌گیرند. به‌گفته محمد مسعود مصدقی‌راد، مدرس آثار شهید مطهری، ایشان در این خصوص معتقد است بنیادی‌ترین بحث در مقوله تربیت همین خودسازی است. در باور شهید مطهری سلامت روان آدمی در گرو نظم‌دادن به غرایز و خودهای درونی است و اگر در جدال و درگیری عقل و نفس یا اراده اخلاقی و هوای نفسانی، اولی بر دومی فائق آید و پیروز شود، پایه شخصیت اخلاقی و خصلت‌های انسانی ساخته شده و انسان مجهز به اخلاق الهی می‌شود.

تصویرگر: بهرام غروی

علم جدای از عقل

شهید مطهری معتقد بر تفکیک علم از عقل است و بر عقلانیت و پرورش عقل تأکید بسیاری دارد. به‌گفته مدرس آثار شهید مطهری، ایشان با همین رویکرد بر سیستم‌های آموزشی سنتی انتقاد کرده و با اشاره به اینکه اگر آموزش را آب درنظر بگیریم و ذهن متعلم و دانش‌آموز را مانند یک حوض، معلم مانند کسی است که آب را از بیرون به داخل حوض ریخته و به آن منتقل می‌کند درحالی که باید به‌گونه‌ای عمل کرد که این حوض خودش به چشمه جوشانی تبدیل شود و خودش علم تولید کند. مصدقی‌راد، در گفت‌وگو با همشهری می‌افزاید: «ایشان همچنین به کسانی که سال‌های طولانی در محضر استادان مختلف و گوناگون درس دیده‌اند نیز انتقاد کرده و با اشاره به افرادی که بعد از طی سال‌های اندک و استادان کمتر، به درجات بالایی رسیدند می‌گوید این افراد چون به‌صورت مستقل توانستند مباحث را پیش ببرند به درجه بالایی رسیدند و مستقل شدند اما برخی تا سال‌ها وابسته شده و به‌دلیل بهره‌مندی از استادان متعدد نتوانستند روی پای خودشان بایستند».

کمال؛ ثمره سختی در راه تربیت

او درخصوص دیدگاه استاد مطهری در حوزه تربیت روحی کودک به یکی از سخنرانی‌های ایشان که در جلد ۲۳مجموعه آثار نیز منتشرشده اشاره کرده و می‌گوید: «ایشان در این خصوص به کتاب «امیل» نوشته ژان ژاک روسو فیلسوف و نویسنده قرن ۱۸اهل سوئیس اشاره کرده که معتقد بر تربیت فرزند در دامن سختی‌هاست و در کتاب خود تأکید می‌کند که بدبخت‌تر از فرزندان افرادی که بچه‌های خود را در ناز و نعمت پرورش می‌دهند نیست. استاد مطهری در واقع در توضیح دیدگاه روسو در این کتاب می‌گوید این کودکانی که در انواع نعمت‌ها و توجه‌ها رشد کرده و سختی ندیده‌اند، در برابر مصیبت‌ها حساس شده و در برابر لذت‌ها نیز بی‌تفاوت می‌شوند و به حدی زودرنج می‌شوند که حتی وزیدن باد ملایمی از ناراحتی آنها را رنج می‌دهد.» به‌عبارت دیگر این استاد شهید بر سختی کشیدن در راه تربیت تأکید کرده و آن را عامل رشد و کمال می‌داند. او در باب تحمل سختی با اشاره به تمثیلی از مثنوی مولانا بر دانه کوچک گندمی اشاره می‌کند که بر اثر فشار و سختی در خاک، رشد می‌کند و به خوشه گندم تبدیل می‌شود و با چندین بار تحمل فشار داس و سنگ آسیاب و حرارت تنور در نهایت به نان بسیار باارزش بدل می‌شود.

مکث

تربیت با صنعت متفاوت است

« مهمترین بحث استاد مطهری در حوزه تربیت این است که تربیت را در برابر صنعت قرار می‌دهد.» مصدقی راد با بیان این جمله می‌افزاید: «ایشان معتقد است تربیت یعنی مهیا سازی و رشد دادن استعدادهای بالقوه درونی و ذاتی هر موجودی، اینکه بتوان آن استعداد را به کمال رساند و درمسیر کمال، به حرکت ادامه داد که این، نقطه مقابل صنعت است یعنی ساختن، آنگونه که می‌خواهیم. روش هایی که منجر به کورکردن و ازبین‌بردن استعدادهای افراد شده و درعین حال تلاش دارد خلاف استعداد ذاتی پیش رود انتقاد کرده و آن را صنعت می‌داند و نه تربیت.»

روشنا

غرق رحمت‌مان کن

دعای روز بیست و نهم

خدایا، مرا در این ماه با رحمت‌ات فروگیر و توفیق و خود نگهداری نصیبم کن و از تیرگی‌های تهمت دلم را پاک گردان، ای مهربان به بندگان باایمان.

ماه خیر و برکت، رو به پایان است. خوشا آن‌که در این ماه، قدمی رو به خداوند برداشت، خدایا! رحمت تو گسترده است، ما را هم مشمول این رحمت قرار ده. نه آنکه رحمت‌ات، گوشه‌ای از زندگی‌مان را فرا گیرد، نه آنکه، یک روز یا یک لحظه، مورد رحمت‌ات باشیم، نه... نه، خداوندا، ما را غرق در دریای رحمت خویش قرار ده. خدایا، دل و دیده‌ام، قلب و جانم، در معرض خطرهاست. خدایا... دام‌های شیطان در سر راهم نهاده شده است. بصیرتی باید، تا دام‌ها و دانه‌ها را ببینم و فریب دام و دانه نخوریم. «تقوا»یی لازم است، به‌عنوان یک عامل حفاظت و بازدارنده، تا در سراشیبی‌های سقوط و در زلزله‌های هبوط شرف، نگهبانمان باشد. اگر «نفس اماره» را مهار نکنیم، اگر «غرایز شهوانی» از کنترل‌مان خارج شود، اگر «دنیازدگی» به سراغمان آید! از تو «توفیق» و «عصمت» خواسته‌ایم. «عصمت»ی باید، تا قلب و فکرم، از گناه و عصیان، مصون باشد. خدایا... قلبمان را به تو می‌سپاریم، پاک‌کننده جان‌ها و مطهر دل‌هایی، خدایا... در «طهارت قلب»، به تو محتاجیم، حاجتمان را برآور یا قاضی‌الحاجات. **استاد جواد محدثی**

راهنما

ترس، عامل تربیت نیست

...استعدادی را که در کسی وجود ندارد، نمی‌شود بروز داد و باز از همین جا معلوم می‌شود که ترس و ارعاب و تهدید، در انسان‌ها عامل تربیت نیست؛ یعنی استعدادهای هیچ انسانی را از راه ترساندن، زدن، ارعاب و تهدید نمی‌شود پرورش داد، همانطور که یک غنچه گل را نمی‌شود به زور به‌صورت گل درآورد. مثلاً غنچه را بکشیم تا گل بشود یا نهالی را که به زمین کرده‌ایم و می‌خواهد رشد بکند، با دست خودمان بگیریم به زور بکشیم تا رشد بکند. رشد آن به کشیدن نیست. اعمال زور آنجا مفید نیست، فقط از راه طبیعی که احتیاج دارد؛ خاک، آب، هوا، نور و حرارت رشد می‌کند. همان‌هایی را که احتیاج دارد باید به او بدهیم، خیلی هم با لطافت و نرمش و ملایمت؛ یعنی از راه خودش، تا رشد بکند. ولی اگر بخواهیم به زور گیاهی را رشد بدهیم، نتیجه نمی‌گیریم. اصلاً اینجا عامل زور حکمفرما نیست. از نظر تربیت انسان‌ها هم ترس و ارعاب عامل پرورش نیست.
کتاب تعلیم و تربیت در اسلام. استاد مرتضی مطهری

آگهی مزایده عمومی نوبت اول

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران– بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران)
در نظر دارد، بهره برداری از حق انحصاری از فضاها و ظرفیت های تبلیغاتی مجموعه برج میلاد را بطور موقت از طریق مزایده واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در این مزایده دعوت به عمل می آید.
الف) مشخصات فضاها : شامل بیلبورد ، استرابورد ، لایت باکس ، رودشو، سمپلینگ، بالن و رسانه های مشابه **ب) مدت بهره برداری : ۵ سال ج) شرایط متقاضی:** ۱– داشتن حداقل پنج سال سابقه کاری مرتبط به شرح اسناد مزایده ۲– حسن شهرت و تجربیات و سوابق مرتبط قابل قبول به شرح اسناد مزایده ۳– داشتن توان مالی مناسب **د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** بزرگراه شیخ فضل اله نوری، ورودی همت شرق، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب رستوران سنتی، ساختمان اداری، طبقه دوم، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵۵ **ه) شماره حساب خرید اسناد:** پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا کد ۵۲۹ بنام شرکت برج میلاد تهران **و) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده:** واریز مبلغ ۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد، کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ مذکور **ز) مهلت ارائه اسناد:** ده روز پس از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم جهت دریافت ، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می باشد. بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، با قید کلمه (قبول است) امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند و همچنین هزینه هر نوبت آگهی و کارشناس رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده می باشد.
ح) کلیه متقاضیان شرکت در مزایده می‌بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
شرکت برج میلاد تهران

آگهی مناقصه عمومی نوبت اول

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران– بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران)
در نظر دارد نگهداری فضای سبز و تاسیسات وابسته به آن را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
الف)دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران **ب) مدت قرارداد:** ۱۲ ماه شمسی **ج) برآورد ریالی موضوع مناقصه** ۵۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال **د) شرایط متقاضی:** ۱ - ارائه حداقل رتبه سه کشاورزی از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲ - ارائه گواهینامه تعیین صلاحیت معتبر از وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی ۳- ارائه تائیدیه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمات از سازمان بوستان ها و فضای سبز تهران **ه) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** بزرگراه شیخ فضل اله نوری، ورودی همت شرق ، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب رستوران سنتی، ساختمان اداری، طبقه دوم، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵۵ **و) شماره حساب خرید اسناد:** پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا کد ۵۲۹ بنام شرکت برج میلاد تهران **ز) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه :** واریز مبلغ ۲،۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور **ح) مهلت ارائه اسناد:** ده روز پس از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم ، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید اسناد را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند . همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. **ط)** کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
شرکت برج میلاد تهران

آگهی جذب پیمانکار تامین نیرو

شرکت گیتی مهر روشنا در نظر دارد امور پشتیبانی خود شامل: عملیات استخراج معادن روباز، حفاری مغزه گیری، حمل سنگ و باطله، حمل اسید، عملیات خرداش و دانه بندی، عملیات پرعیارسازی، استحصال کاتد به مدت سه تا ۵ سال به اشخاص حقیقی و حقوقی دارای سابقه اجرایی مرتبط و توانایی فنی و مالی با اولویت گروه ای پیمانکاری بومی کار را بصورت پیمان اجرا واگذار نماید. متقاضیان تا پایان وقت اداری ۲۱ اردیبهشت ماه میتوانند شرایط همکاری و قیمت بر اساس بخش توانمندی خود را به آدرس ایمیل شرکت ارسال نمایند.
gitimehr2@gmail.com

آگهی مزایده عمومی

صنایع شیمیایی پارچین در نظر دارد، اقلام مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
فرم اطلاعات اقلام مزایده ۱۴۰۰
۱– انواع کیسه جامبو مقدار: ۳۰ تن ۲– انواع کارتن و مقوا مقدار: ۱۰ تن ۳– پالت های شکسته و ضایعات چوبی مقدار: ۱۵۰ تن ۴– بشکه پلاستیکی ۲۲۰ لیتری تعداد: ۱۰۰۰ عدد ۵– انواع لاستیک خودرو تعداد: ۳ تن ۶– خمیر چوب مقدار: ۲۰ تن ۷– زونکن فلزی (گالوانیزه) تعداد: ۳۰۰ کیلوگرم ۸– جعبه های چوبی مهمات: تعداد: ۱ تن ۹– انواع ضایعات پلاستیکی مقدار: ۱۰ تن ۱۰– دستگاه سنگ فرز: تعداد: ۶ عدد ۱۱– مخزن فلزی ۳۰۰۰ لیتری تعداد: ۶ عدد ۱۲– کپسول گاز (چیلر) تعداد: ۷۰ عدد ۱۳– باکس پالت پلی اتیلنی با محافظ فلزی تعداد: ۵۰ عدد ۱۴– جاروی صنعتی تعداد: ۱ دستگاه ۱۵– انواع غلطک تعداد: ۱۹ عدد ۱۶– دستگاه پرس تعداد: ۲ عدد ۱۷– راکتور استیل ۱۸۰ ک گ تعداد: ۱ عدد ۱۸– درام استیل تعداد: ۱ عدد ۱۹– دستگاه صفحه تراش و پرس تعداد: ۳ دستگاه ۲۰– جرثقیل با جک و متعلقات تعداد: ۱ دستگاه ۲۱– دستگاه اره آتشی تعداد: ۱ دستگاه ۲۲– اموبیل و بدنه اسقاطی تعداد: ۲ دستگاه ۲۳– مخزن مبدل آبگرم تعداد: ۱ عدد ۲۴– دستگاه سنگ فرز رومیزی تعداد: ۱ دستگاه ۲۵– دستگاه ژنراتور خنک کن (چیلر جذبی) تعداد: ۱ دستگاه
لذا کلیه متقاضیان محترم می‌توانند جهت دریافت اسناد، بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۷ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸ به مدت ۱۰ روز کاری به جز ایام تعطیل و پنجشنبه‌ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به آدرس: کیلومتر ۳۰ جاده خاوران - پاکدشت - جاده اختصاصی پارچین - صنایع شیمیایی پارچین - معاونت بازرگانی - مد فروش مراجعه و نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌های ۳- ۳۵۲۴۵۱۵۲ تماس حاصل نمایید.

دعوت به همکاری

ارتش جمهوری اسلامی ایران
نیروی هوایی

قرارگاه پشتیبانی نهاجا در نظر دارد تخلیه کلیه پسماندهای تر و خشک شهرک‌های تابعه را به صورت برون سپاری به مدت یک سال واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجدالشرایط دعوت بعمل می‌آید ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل آن اقدام نمایند.
- نهاجا در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده می‌باشد.

نشانی: تهران، خیابان پیروزی، فرماندهی قرارگاه پشتیبانی نهاجا، دایره ماتریل تهیه
تلفن: ۳۳۳۲۸۱۵۸ - ۳۵۷۴۲۷۸۸

آگهی مزایده

شماره ۱۴۰۱/۱۸۳/ هـ.ف

یک سازمان دولتی در نظر دارد ملک زیر را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی مزایده (۱۴۰۱/۰۲/۱۱) تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۲۲ همه روزه از ساعت ۰۸:۳۰ الی ۱۵:۰۰ برای کسب اطلاعات و خرید اسناد مزایده به دفتر فروش به نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان شهید عماد مغنیه، پلاک ۷ واحد ۹ با شماره تماس ۰۲۱۸۸۸۸۲۱۸۸ و ۰۲۱۸۸۷۸۷۸۵۹ مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع مزایده	مساحت (متر مربع)	پلاک ثبتی	قیمت پایه (ریال)	آدرس	ملاحظات
۱	بخش معینی از ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین	۱۰۱۰۹/۷۹	۲۳۹۸ /۲۲۳۵	۸۷۹،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	تهران، اتوبان شهید چراغی، جنب مترو زمزم	نوبت دوم از مرحله دوم با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده

هیأت فروش

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱-۲-۱۴۰۱

دستگاه مناقصه گزار: شهرداری منطقه ۸ تهران

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت انجام کار (ماه شمسی)	دوره تضمین (ماه شمسی)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	نوبت
۱	ترمیم و بهسازی آسفالت (پخش آسفالت) در سطح ناحیه ۲ فاز دوم	۶،۷۲۲،۵۴۶،۵۰۸	۹	۱۲	۳۴۰،۰۰۰،۰۰۰	دوم
۲	ترمیم و بهسازی آسفالت (پخش آسفالت) در سطح ناحیه ۳ فاز دوم	۶،۹۷۲،۶۴۶،۳۶۰	۹	۱۲	۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	دوم
۳	تراش و روکش مکانیزه آسفالت در سطح منطقه	۱۰،۲۰۴،۳۰۶،۴۸۴	۹	۱۲	۵۱۰،۰۰۰،۰۰۰	دوم

– **شرایط اختصاصی شرکت کنندگان:** در اسناد مناقصه منظور شده است.
– **سپرده شرکت در مناقصه:** بصورت واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۷۵۴۵۱ شهرداری منطقه ۸ و **یا** در قالب ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر از یکی از بانک های مستقر در شهر تهران
– **مدت قبول پیشنهادها:** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۱ روز
– **محل تسلیم و ارائه پیشنهاد ها:** میدان نبوت، ابتدای جانبازان غربی، ساختمان شهرداری منطقه ۸ ، طبقه دوم، واحد دبیرخانه
– پیشنهاددهندگان می‌بایست یک نسخه از مدارک و شرایط مهم و کامل مناقصه را از امور قراردادها دریافت و ضمن مطالعه دقیق آنها ، کلیه اوراق پاکت‌های الف و ب خود را با مهر و امضای مجاز تسلیم نمایند.
– هیچگونه پیش پرداختی در موارد فوق منظور نشده است.
– هزینه انتشار آگهی به نسبت برآورد اولیه بر عهده برنده مناقصات خواهد بود.
– روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادها در اسناد منظور شده است.
– دستگاه مناقصه‌گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار می‌باشد.
– همراه داشتن معرفی‌نامه رسمی از طرف شرکت و همچنین کارت ملی، جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه الزامی است.
– اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
– متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۸

آگهی فراخوان عمومی انتخاب مشاوره

شماره شناسه : ۱۳۱۰۳۱۶
نوبت دوم

شرکت عمران بهارستان

شرکت عمران شهرجدید بهارستان در نظر دارد فراخوان خرید خدمات مشاوره (به شرح زیر) را ازطریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا تهیه فهرست مشاوران دارای صلاحیت، ارسال درخواست پیشنهاد RFP و RFQ (ارائه پیشنهاد مشاوران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مشاوران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. ملاک عمل جهت بررسی اسناد سامانه ستاد و مهرو امضاء دیجیتال (الکترونیکی) می‌باشد. پیشنهاددهندگان می‌بایست تمام مدارک و مستندات خود را با مهر و امضاء دیجیتال در سامانه بارگذاری نمایند. تاریخ انتشارآگهی در سامانه از ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۱۱ می‌باشد.
مهلت زمانی دریافت اسنادمناقصه از سایت : تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ مهلت زمانی ارائه پیشنهاد در سایت : تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸
زمان گشایش پاکت‌ها در سایت : ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۸
مناقصه‌گران درصورت نیاز به اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد فراخوان و ارائه پاکت و نحوه مهر و امضاء الکترونیکی (دیجیتالی) اسناد و بارگذاری پاکت در سامانه ستاد به آدرس زیر تماس حاصل نمایند. (توجه : مناقصه‌گران می‌بایست به دقت شرایط فراخوان را مطالعه نمایند) تاکید می‌گردد. ملاک عمل جهت بررسی اسناد سامانه ستاد و مهر و امضاء دیجیتال (الکترونیکی) می‌باشد. پیشنهاددهندگان می‌بایست تمام مدارک و مستندات خود را با مهر و امضاء دیجیتال در سامانه بارگذاری نمایند.
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۱۴۵۶ دفتر ثبت‌نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

ردیف	شماره مناقصه فراخوان	موضوع فراخوان	گواهینامه صلاحیت مشاوره	گروه ـ تخصص	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت	توضیحات
۱	۲۰۰۱۰۰۱۳۵۲۰۰۰۰۰۳	انتخاب مهندس مشاور واجد شرایط برای نظارت کارگاهی پروژه تکمیل زیرسازی قطعه الف و ب مترو اصفهان بهارستان	حداقل پایه ۱	راه و ترابری - راه‌آهن	در اسناد ارزیابی فنی مالی مشخص می‌گردد	۱۲ ماه	انتخاب براساس روش تعرفه ـ حداقل امتیاز ارزیابی کیفی ۶۵ می‌باشد ـ برآورد اولیه در اسناد ارزیابی فنی مالی مشخص می‌گردد.

شرکت عمران شهرجدید بهارستان