زیست‌به

نان خشک را دور نریز

زوائد نانی که جمع‌آوری می‌کنید معمولا در نهایت دور می‌ریزید. در میان نان‌های خشک جمع‌آوری‌شده تکه‌هایی یافت می‌شوند که همچنان قابلیت استفاده دارند و می‌توان با روش‌هایی آنها را تغییر داد. بعضی خانم‌های خانه نان‌های خشک را آب زده و خیس می‌کنند و برای پرندگان می‌ریزند. بهتر است از اواخر اسفند تا اوایل اردیبهشت برای پرندگان نان نریزید، این زمان فصل زادآوری است و ممکن است نان‌های خشک در گلوی جوجه‌های تازه متولد شده با بزاق دهانشان ترکیب شده و حجیم شوند و در نهایت جوجه را خفه خواهند کرد. به جز این می‌توان تکه‌های نان خشک را آسیاب و پودر کرد و از آن پودر سوخاری تولید کرد.

با افزودن کمی نمک و فلفل و زردچوبه به نان‌های پودرشده، پودر سوخاری خوش‌طعم و خانگی خواهید داشت. یکی دیگر از راه‌های استفاده از نان‌های خشک، قراردادن آنها در ته قابلمه به‌عنوان ته‌دیگ است. این نان‌های خشک یا نان‌هایی که به هر دلیل استفاده از آنها باب‌میل‌تان نیست، می‌توانند ته‌دیگ‌های خوشمزه و جذابی شوند. یکی دیگر از راه‌های تبدیل وضعیت نان خشک، تهیه دویماج است؛ میان‌وعده‌ای مخصوص استان‌های ترک‌زبان ایران. طرز تهیه این میان‌وعده تقریبا در همه جا یکسان است و تنها تفاوت‌های اندکی در مواد دارد. تبریزی‌ها دویماج را اینگونه درست می‌کنند:نان‌های خشک شده را خوب خرد کنید و در یک کاسه بزرگ بریزید. سپس آب یا دوغ را آرام‌آرام به خرده نان‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. اجازه دهید تا نان‌ها برای چند دقیقه خیس بخورند اما توجه داشته باشید که تکه‌های نان نباید کاملا له شوند و همین که کمی نرم شوند و سفت و خشک نباشند کافی است.

سپس پنیرهای خرد شده، گردوی خرد شده و کره آب شده را به نان‌ها اضافه کنید و هم بزنید. بعد از آن سبزی‌های معطر را ریز خرد کرده و به مایه دویماج اضافه کنید و همه مواد را هم بزنید تا با هم مخلوط شوند. سپس با سلفون درب کاسه را بپوشانید و اجازه دهید تا دویماج برای یک تا دو ساعت استراحت کند تا طعم مواد خوب به خورد هم بروند و چسبندگی لازم را پیدا کند.

سپس با یک قاشق غذاخوری مقداری از مواد دویماج را کف دست خود بگذارید و آن را گلوله کنید.دویماج‌ها را در ظرف سرو بچینید و آنها را با خیار، گوجه‌فرنگی و تربچه تزئین کنید. چیپس نان هم میان وعده دیگری است که می‌توان با نان‌های خشک تهیه کرد؛ تکه‌های نان را با روغن زیتون، پودر فلفل، سیر، نمک، سبزی‌های معطر و... مزه دار کرده و در فر قرار دهید تا آماده شود.

خیال‌پردازی یا دروغگویی

راهکارهای مواجهه با دروغگویی کودکان

گزارش

فاطمه عباسی
روزنامه‌نگار

اولین باری که پسرم با مهد کودک به باغ وحش رفت، از او پرسیدم کدام بخش باغ‌وحش برایش جذاب بوده و او در نهایت تعجب من گفت: قفس دایناسور بزرگ! به مربی‌اش نگاه کردم و او پرسید: دایناسورش چقدر بزرگ بود؟ و پسرم دست‌هایش را باز باز کرد و گفت اینقدر. این دایناسور آنقدر برایش واقعی بود که با تمام جزئیات و اشتیاق برایم از آن تعریف می‌کرد. خدا را شاکرم که مربی مهد، مرا آگاه کرد که حرف‌های پسرم نشان از تخیلات و آرزوهای او است وگرنه من به او برچسب دروغگویی می‌زدم و برخورد اشتباهی با او می‌کردم. بسیاری از اطرافیان پسرم را به دروغگویی و زندگی در خیالات متهم می‌کردند اما من می‌دانستم اینها نشانه آرزوهای او است و به‌زودی از آنها عبور خواهد کرد و سخت نمی‌گرفتم. کودکان دنیا را از زاویه دید خود می‌بینند و در مراحل مختلف رشدی خود مسائل خاصی را تجربه می‌کنند. یکی از موارد مهم در طول رشد کودک، خیال‌پردازی و یادگرفتن مهارت روبه‌رو شدن با فشار است؛ نکاتی که اغلب با دروغگویی اشتباه گرفته می‌شوند. در این رابطه با دکتر مدنی‌فر، مشاور فرزندپروری گفت‌وگو کردیم تا ریشه‌ها و راه‌حل‌های مواجهه با ناراست‌گویی کودکان را بشناسیم. طیبه مدنی‌فر، در گفت‌وگو با همشهری در رابطه با مشکل دروغگویی کودکان گفت: «گاهی والدین در مواجهه با دروغگویی کودکان نگران می‌شوند، ممکن است به تربیت خودشان شک کنند یا نگران باقی ماندن این عادت روی کودکشان شوند. نگرانی از ملامت و سرزنش اطرافیان هم بار زیادی را روی دوش آنها می‌گذارد و همه این موارد ممکن است باعث بروز برخوردی شدید با کودک شود اما چنین برخوردی از نظر تربیتی صحیح نیست و بیشتر به‌دلیل نگرانی‌های ذهنی خود والدین است».

نقطه شروع

توجه به بازه سنی و مرحله رشدی کودک، به درک درست ما از این مسئله کمک می‌کند. کودکان در سنین قبل از ورود به مدرسه، خیال‌پرداز هستند و اغلب در دنیای غیرواقعی و فانتزی زندگی می‌کنند. آنها در مرحله رشدی خودمحوری هستند و از زاویه دید مخصوص خود به مسائل نگاه می‌کنند. ما به‌عنوان والد نباید رویاپردازی را با دروغگویی اشتباه بگیریم؛ به‌عبارتی آنها دروغ نمی‌گویند و صبحت‌های خلاف‌واقع آنها به دنیای خیالی‌شان مربوط می‌شود. مدنی‌فر می‌گوید: «والدین در مواجهه با رویاپردازی کودک می‌توانند گاهی با او همراه شوند، وارد دنیای خیالاتش شوند؛ مثلا کودک ممکن است بگوید دوستی در اتاقش دارد که همبازی او است یا ممکن است بگوید من روی دیوار خط نکشیدم و کار شخص یا حتی موجود خیالی دیگری بوده. در این شرایط یک والد آگاه، بدون ترس از نگرانی‌های ذهنی خود، با دنیا و مرحله رشدی کودک خود همراه می‌شود و در کنار همراهی، مرز واقعیت و خیال را نیز به او نشان می‌دهد».

تفاوت دنیاها

در واقع این حرف‌ها و ادعاهای خلاف واقع، مربوط به تفاوت درک کودکان و درک بزرگسالان از دنیاست. مدنی‌فر با اشاره به اینکه در آستانه ورود بچه‌ها به مدرسه تا حدود ۱۰ سالگی، کودکان به مرور تفاوت واقعیت و خیال را متوجه می‌شوند و آرام‌آرام به این تشخیص می‌رسند که آیا یک مسئله واقعا وجود دارد یا مربوط به دنیای ذهنی آنهاست، می‌افزاید: «در این صورت اگر به‌صورت موردی دروغ بگویند قابل‌اغماض است اما نباید به ریشه‌های آن اتفاق بی‌توجهی کرد. اگر این رفتار به یک روال تبدیل شد، تداوم پیدا کرد و در موقعیت‌های مختلف اتفاق افتاد، باید حتما بررسی کرد که از کجا نشأت گرفته است. در این مرحله دروغگویی را ناشی از یک فشار هیجانی می‌دانیم. بنابراین دروغگویی در مواجهه با موقعیت نگرانی و ترس، مثل پناهگاهی امن برای کودک است و به‌صورت یک مکانیزم دفاعی در برابر فشار هیجانی از او محافظت می‌کند. این اتفاق در نگاه روانشناسی یک رفتار منفی نیست اما باید بررسی کنیم که چرا کودک تا این حد تحت‌فشار است و برای محافظت از خودش به دروغگویی پناه برده است».

عوامل تأثیرگذار

گاهی والدین سختگیر، کنترل‌گر و مقرراتی با وضع باید و نبایدهای زیاد برای کودک، او را در موقعیت ناامنی قرار می‌دهند؛ وقتی کودک خطایی مرتکب می‌شود و یا می‌ترسد که مبادا رفتار یا حرف او موردتأیید والدینش نباشد، شروع به دروغگویی و صحبت خلاف واقع می‌کند. به گفته مدنی‌فر اگر ما در واکنش به رفتارهای اشتباه کودک، او را نصیحت یا توبیخ کنیم و به ریشه این رفتار او توجه نکنیم، مانند این است که علائم را درمان کنیم و عفونتی که باعث این تب شده را نادیده بگیریم! این در حالی است که رفع ریشه‌های آن عفونت مهم است. پس دروغگویی ناشی از فشار هیجانات، نیاز به بررسی ریشه‌ای و بستر ارتباط کودک با اطرافیان مهم زندگی‌اش دارد.

کودک؛ آینه رفتار بزرگسالان

گاهی کودک الگوهایی از دروغگویی دارد که در اکثر موارد ممکن است والدین او باشند؛ حتی دروغ‌هایی که به چشم نمی‌آید هم مؤثرند؛ مثلا کودک خوراکی‌ای می‌خواهد و ما در پاسخ می‌گوییم «نداریم!» ولی کودک آن را دیده و از وجود آن خبر دارد. ممکن است ما در آن لحظه حوصله بحث‌کردن و مخالفت کردن را نداشته باشیم؛ مثلا «الان مناسب وضعیت تو نیست، مریض هستی و این برای تو ضرر دارد.» کودکان مشاهده‌گران دقیقی هستند. ممکن است ما در یک مکالمه یا تماس تلفنی چیزی را بگوییم که همه واقعیت نباشد. این اتفاق برای کودک کنجکاو ما به شکل یک راه فرار خوب دیده می‌شود. ممکن است هیچ‌وقت هم به ما نگوید که خودتان هم به همین صورت دروغ گفته‌اید ولی این راهکار به‌نظر او موردتأیید والدین است و آن را به‌کار می‌گیرد.

مکث

برخورد درست

ما به‌عنوان والد باید رفتار خودمان را تنظیم کنیم، گاهی اغماض کنیم، گاهی رفتار خود را تغییر دهیم و یا گاهی با کودکمان وارد گفت‌وگو شویم؛ باید برای کودک توضیح دهیم که واقعیت چطور می‌تواند به ما کمک کند. گاهی کودک با وجود اینکه تحت‌فشار است حقیقت را می‌گوید. اینجا باید تشویقش کنیم و توضیح دهیم که چقدر راستگویی او برای والدین، لذتبخش است و اینکه با وجود سختی شرایط، حقیقت را گفته قابل تقدیر است. گاهی اما دروغگویی کودک به‌دلیل سختی شرایط بوده؛ باید با او همراه شویم، همدلی و درکش کنیم و شرایط را برایش توضیح دهیم تا احساس امنیت کند. مدنی می‌گوید: «برای اینکه متوجه شویم چطور با دروغگویی کودکان روبه‌رو شویم باید علت‌ها و ریشه‌های آن را بشناسیم. بازنگری در روش‌های تربیتی، میزان سختگیری، نوع تنبیه‌ها و میزان تناسب تنبیه با روش برخورد ما با عملکرد خطای کودک معمولا ریشه دروغگویی را آشکار می‌کند. ما نباید واکنش هیجانی و سخت داشته باشیم. برای این کار تمرین تأمل کردن در موقعیت‌ها و رفتار کودک توسط والدین خیلی راهگشا خواهد بود. نکته مهم این است که برچسبی به کودک نزنیم، زیرا ترس‌های جدیدی در او به‌وجود می‌آید که باعث اضطراب و دروغگویی بیشتر می‌شود.

طرح: بهرام غروی

روشنا

صبر داشته باش

به هیچ‌کس امید نبند مگر به پروردگار. فقط امیدت به خدا باشد. ایرادی ندارد اگر وقتی آدم مهربانی به تو وعده داده که کارت را درست کند، دوست خوبی داری گفته غصه نخور من کار تو را درست می‌کنم، این ایراد ندارد. اما نیت‌ات این باید باشد که اگر خدا بخواهد فلانی کار مرا درست می‌کند. اما اگر خدا را فراموش کنی، شاید او هم منصرف شود از کمک به تو و برود. امیدت فقط به خدا باشد. اجر صابران بی‌حساب است. معصیتی پیش آمده، صبر کن. یک وقتی هست که معصیت است دلت می‌خواهد انجام دهی، صبر کن. گاهی هم هست دلخواه نیست مثلا بزرگ‌تر در منزل حرف تلخی زد، صبر کن جواب نده، چیزی نمی‌شود. ایمان دارد، نماز می‌خواند، روزه می‌گیرد اما در منزل دائم داد می‌زند و یک‌جو صبر ندارد، پس ایمانش ضعیف است. ایمان کامل این است که صبر داشته باشد. از امشب برو در منزل صبور باش. یادتان باشد، نیکو گذشت کنید. در قرآن هم به این موضوع اشاره شده است. ما یک وقتی از کسی می‌گذریم اما بر سرش منت می‌گذاریم، به او می‌گوییم درست است که ما را به خاک سیاه نشاندی اما از تو می‌گذریم، نباید منت بگذاریم، این گذشت، زیبا نیست. گذشت زیبا این است که بگوید: «رها کن، چیزی نگو...».
(گزیده‌ای از سخنان مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا)

راهنما

یک موجود خیلی عجیب

کتاب «یک موجود خیلی عجیب» درباره مواجهه حیوانات با یک موجود عجیب در جنگل است اما جانوران در انتها می‌فهمند یک نوزاد انسان است. بچه گریه می‌کند و جانوران نمی‌دانند با او چه کنند و هر کدام از ظن خود با او یار می‌شوند! تا اینکه مادر نوزاد سر می‌رسد و او را آرام می‌کند. ایجاد کنجکاوی در کودکان، پرسشگری و آشنایی با ویژگی‌های جانوران از نکته‌های مثبت کتاب است. این کتاب همچنین به احساس امنیتی اشاره می‌کند که کودک در حضور مادر حس می‌کند. «روندا آرمتیج» نویسنده کتاب، چندین سال معلم دبستان بود و تصویرگر کتاب، «لاین مارلو» تاریخ هنر خوانده است. «آتوسا صالحی» شاعر، نویسنده نیز مترجم این کتاب است. این کتاب را کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر کرده است.

آگهی مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای

یک شرکت درنظر دارد خدمات سرویس و ایاب ذهاب (اتوبوس و مینی‌بوس) کارکنان خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی وشرکتهای توانمند و صلاحیت‌دار که دارای سابقه فعالیت معتبر در این خصوص می‌باشند دعوت به عمل می‌آید.

شرایط شرکت در مناقصه:

۱- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه و مبلغ شرکت در مناقصه: متقاضیان می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۰ پس از هماهنگی قبلی باشماره تلفن ۲۳۸۲۴۳۰۸ و با پرداخت مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال اسناد شرکت در مناقصه را خریداری نمایند.

۳- هزینه چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مزایده

نوبت دوم
۱۴۰۱/۸

شرکت عمرانی کارکنان شهرداری تهران

واگذاری حق بهره‌برداری از فضاهای خالی (زمین) با کاربری تجاری و خدماتی دریاچه شهدای خلیج فارس

شرکت عمرانی کارکنان شهرداری تهران در نظر دارد حق بهره‌برداری از فضاهای خالی (زمین) با کاربری تجاری و خدماتی واقع در مجموعه فرهنگی گردشگری دریاچه شهدای خلیج فارس را در قالب **عقد اجاره** به متقاضیان توانمند و واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۶ با مراجعه به امور مشارکت‌ها و توسعه منابع شرکت، اسناد مزایده را دریافت و حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ پس از تکمیل فرم‌های مربوطه، به همراه سایر مدارک مثبته به **دبیرخانه شرکت عمرانی کارکنان شهرداری تهران**، بزرگراه شهید خرازی، میدان موج، بلوار علامه قزوینی، خیابان نور، ضلع شرقی دریاچه شهدای خلیج فارس شماره تلفن: ۴۴۷۲۹۳۳۲ و ۴۴۷۲۹۴۱۲ تحویل نمایند.

۱-کلیه هزینه‌های کارشناسی و نشر آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده است.

۲-هزینه خرید اسناد مزایده ۲,۰۰۰,۰۰۰ریال است که باید به حساب ۷۰۰۴۱۸۳۹۶۱ یا شماره شبا IR۸۸۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۷۰۰۴۱۸۳۹۶۱ نزد بانک شهر به نام شرکت عمرانی کارکنان شهرداری تهران واریز شود.

روابط عمومی شرکت عمرانی کارکنان شهرداری تهران

فراخوان شناسایی پیمانکاران و تولیدکنندگان

خرداد ۱۴۰۱ - ۰۰۳

شرکت خدمات ارتباطی ایرانسل در نظر دارد با شناسایی پیمانکاران و تولیدکنندگان توانمند و دارای صلاحیت، بانک اطلاعات تأمین‌کنندگان کالا و خدمات خود را به‌روزرسانی کند.

از تمامی شرکت‌های دارای شرایط و فعال در صنعت ارتباطات، شامل حوزه‌های «خدمات ساخت و اجرای سایت‌های ارتباطی و فیبرنوری»، «مشاوره، طراحی، پیاده‌سازی و توسعه نرم‌افزار»، «راهکارها و زیرساخت‌های ارتباطی و سازمانی»، «خدمات پشتیبانی و نگهداری (Man-aged Service) نرم‌افزار و زیرساخت»، «تأمین تجهیزات، اجرا و خدمات پسیو و اکتیو شبکه و IT»، «لپ‌تاپ، قطعات و لوازم جانبی»، «تولید انواع مودم 4G و 5G» و سایر حوزه‌های مورد نیاز، اعم از تأمین تجهیزات اداری، تأسیسات سرمایشی و گرمایشی، غرفه‌سازی نمایشگاهی، چاپ و تأمین کالاهای تبلیغاتی، آموزش‌های تخصصی، مشاوره، تحقیقات بازار و خدمات (تهیهٔ بلیت، ویزا و رزرواسیون هتل‌های داخلی و خارجی، ایاب و ذهاب، تهیه و توزیع غذای پرسنل، مدیریت بوفه ساختمان‌های اداری، معاینات ادواری طب کار و...) دعوت می‌شود تا با مراجعه به «سامانهٔ مدیریت تامین ایرانسل» به نشانی sourcing.irancell.ir، در قسمت ثبت‌نام، اطلاعات درخواستی را تکمیل و بارگذاری کنند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، می‌توانید از طریق ایمیل sourcing@mtnirancell.ir با ما در ارتباط باشید.

ایرانسل MTN

آگهی مناقصه عمومی شماره ۱-۳-۱۴۰۱

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	خرید تجهیزات تصفیه خانه مکانیزه مسیل باختر	۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶	۱۲	۲,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	اول
۲	عملیات احداث، مرمت و بازسازی پیاده روها، جداول و شبکه های جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۱ (کوچک مقیاس)	۱۵,۶۲۹,۵۵۳,۹۴۰	۱۲	۱۲	۷۸۲,۰۰۰,۰۰۰	اول
۳	عملیات احداث، مرمت و بازسازی پیاده روها، جداول و شبکه های جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۲ (کوچک مقیاس)	۱۵,۵۶۹,۲۳۲,۷۶۰	۱۲	۱۲	۷۸۰,۰۰۰,۰۰۰	اول
۴	عملیات احداث، مرمت و بازسازی پیاده روها، جداول و شبکه های جمع آوری آبهای سطحی در سطح ناحیه ۳ (کوچک مقیاس)	۲۳,۷۹۷,۹۸۳,۹۴۰	۱۲	۱۲	۱,۱۹۰,۰۰۰,۰۰۰	اول

- **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 بانک‌های مستقر در شهر تهران
- **مدت قبول پیشنهاد ها :** از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز
- **محل تسلیم و ارائه پیشنهاد ها :** میدان نبوت، ابتدای جانبازان غربی، ساختمان شهرداری منطقه ۸، طبقه دوم، واحد دبیرخانه
- پیشنهاد دهندگان می بایست یک نسخه از مدارک و شرایط مهم و کامل مناقصه را از امور قراردادها دریافت و ضمن مطالعه دقیق آنها ، کلیه اوراق پاکت های 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 مناقصه گزار در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار می باشد.
- همراه داشتن معرفی نامه 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 می توانند 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 درصورت 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 تمدید نوبت اول مناقصات عمومی

شرکت کنترل ترافیک تهران

شماره ۳-۱۴۰۱ الی ۵-۱۴۰۱ (دومرحله ای)

شرکت کنترل ترافیک تهران (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد موضوعات زیر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط و مجرب واگذار نماید.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل نیایش و پل شهید صدر	۱۴۰۱-۳	۴۶.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۲.۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰
۲	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل رسالت و تونل امیرکبیر	۱۴۰۱-۴	۲۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱.۱۵۰.۰۰۰.۰۰۰
۳	عملیات ایمنی، کنترل و خدمات ترافیکی تونل توحید و تونل شهدای غزه	۱۴۰۱-۵	۳۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۱.۵۵۰.۰۰۰.۰۰۰

الف) شرایط مناقصه:
فقط اشخاص حقوقی واجد شرایط (مرتبط بودن موضوع اساسنامه شرکت با موضوع مناقصه)
ارائه پروانه کسب امداد خودرو معتبر از اتحادیه صنف دارندگان اتو سرویس، تعمیرگاه، پارکینگ و کارواش سطح تهران یا ارائه گواهی معتبر احراز صلاحیت پیمانکاری مربوط به حداقل پایه ۵ رشته راه و ترابری صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور، بجز شرکت های وابسته به شهرداری تهران، شرکت های دولتی و شرکت های دانش بنیان مرتبط با موضوع مناقصه.

ب) محل دریافت و تحویل اسناد:
محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، امور قراردادهای شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۸۹۷۲۸۹۱ - ۸۹۱۸۶۰۳۰
محل تحویل اسناد: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، روبروی ضلع شمالی پارک لاله، پارکینگ طبقاتی لاله، طبقه ۸، دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران. تلفن: ۸۹۱۸۹

ج) میزان سپرده و شماره حساب:
مبلغ سپرده شرکت در مناقصه طبق جدول فوق باید بصورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۷۰۰۸۲۰۷۴۳۰۴۸ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران بوده و در پاکت الف (بصورت سربسته و مهر شده) تحویل گردد.

د) مهلت دریافت و تحویل اسناد:
شرکت کنندگان می‌بایست به منظور خرید اسناد پس از واریز مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سه میلیون ریال) (به ازای هر موضوع مناقصه بصورت جداگانه) به حساب سپرده شماره ۷۰۰۸۱۱۱۴۰۹۶۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان کارگر شمالی کد ۴۷۷ به نام شرکت کنترل ترافیک تهران همراه با اصل فیش واریز بانکی و مهر شرکت و معرفی‌نامه از تاریخ درج آگهی به امور قراردادهای این شرکت مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و نیز پیشنهادهای کتبی خود را در پاکت‌های سربسته و مهر شده حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ به دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران ارائه و رسید دریافت نمایند.
لازم به ذکر است واریز وجوه به صورت اینترنتی قابل قبول نمی باشد.

توضیحات:
۱ – شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت کنترل ترافیک تهران در رد و یا قبول یک یا کلیه پاکت ها و پیشنهادهای مناقصه مختار است. همچنین هزینه چاپ آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۲ – مشروح شرایط عمومی و فنی در اسناد مناقصه درج گردیده که شرکت کنندگان باید تمامی صفحات مدارک و اسناد مناقصه را مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های مجزا (الف–ب–ج) بصورت سر بسته و مهر شده طبق شرایط مناقصه، تحویل دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت کنترل ترافیک تهران نمایند.
۳– به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مبهم، مخدوش، فاقد سپرده و همچنین پیشنهاداتی که پس از موعد مقرر واصل شوند، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۴– اطلاعات مربوط به قرارداد این مناقصه در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد.
۵– با توجه به لزوم رعایت دستور العمل های بهداشتی در سطح جامعه، متقاضیان دریافت اسناد مناقصات پیش از واریز وجوه مربوطه و قبل از مراجعه به این شرکت، بایستی مراتب را با شماره های ۸۸۹۷۲۸۹۱ یا ۸۹۱۸۶۰۳۰ هماهنگ نمایند.

مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل
trafficcontrol.tehran.ir