

آنچه باید از عضلات مرکزی بدن بدانید

انجام فعالیت‌های روزمره مانند خم‌شدن برای پوشیدن کفش یا برداشتن یک بسته، چرخش برای نگاه کردن به پشت سر یا تمیز کردن زمین، کارهای پیش پاافتاده‌ای هستند که به قدرت عضلات مرکزی مانتکی هستند. ماهیچه‌های مرکزی بدن خود را به‌عنوان زنجیری محکم تجسم کنید که بالا و پایین تنه شما را به هم وصل می‌کند. چه در حال پوشیدن کفش باشید چه در حال تمیز کردن زمین، نیروی لازم برای عضلات مرکزی نشأت می‌گیرد باز میان این عضلات جریان می‌یابد. عضلات مرکزی دو وظیفه اصلی دارند: محافظت از ستون فقرات در برابر فشار و انتقال نیرو از پایین تنه به بالاتنه و برعکس.

عضلات مرکزی بدن با ظرافت و پیچیدگی خاصی قادر به حفظ ساختار قامتی بدن ما هستند. داشتن یک هسته قوی و پایدار به ما کمک می‌کند تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری کنیم و بهترین عملکرد بدنی را داشته باشیم. گروه عضلات مرکزی بدن ما مانند یک جعبه استوانه‌ای شکل بالا و پایین و دور تاور شکم و ستون فقراتمان را در بر گرفته‌اند. این جعبه ۲۹ جفت عضله در خود جای داده است.

عضلات مرکزی بدن شامل دیافرام، عرضی شکمی، مورب شکمی، مربع کمری، راست‌کننده ستون مهره‌ها، سرنینی و کف لگنی می‌شوند. هنگامی که این سیستم عملکرد درستی داشته باشد، به انتقال مؤثر نیرو در زنجیره حرکتی منجر می‌شود. از نظر مکانیکی ضعف در عضلات هسته مرکزی بدن، باعث وقفه در انتقال انرژی از تنه و اندام‌های انتهایی به بگد یکدیگر شده که این امر منجر به کاهش عملکرد ورزشی، بی‌ثباتی در ستون فقرات و افزایش احتمال آسیب می‌شود.

بنابراین ما برای ایجاد حرکت به ثبات در ستون فقرات نیاز مندیم و این ثبات به قدرت، توان، استقامت و تعادل در عضلات مرکزی وابسته است. در نتیجه عضلات مرکزی بدن برای ایجاد یک سطح اتکای پایتات و انجام هر حرکت بدنی ضروری هستند. عضلات مرکزی ما را در حالت ایستاده نگه می‌دارند، به بازو و پاهای ما نیرو می‌دهند و حتی می‌توانند به تنظیم تنفس و عملکرد مثانه هم کمک کنند. یک هسته قوی، ساختار قامتی مناسبی را برای ما به ارعغان می‌آورد و می‌تواند به ما کمک کند تا از برخی از دردهای آزار دهنده مانند درد گردن و درد کمر که ناشی از ساختار بدنی نامناسب است نجات یابیم. داشتن هسته قوی به شما کمک می‌کند تا هنگام دویدن یا راه رفتن فرم صحیح را حفظ کنید. عضلات مرکزی قوی به لگن و کمر اجازه می‌دهد تا با تکان کمر کمتر و صرف انرژی کمتر راندمان حرکتی ما را افزایش دهد.

هسته قوی، به‌وجود آورنده قدرت در طول زندگی ماست؛ چرا که ساختار قامتی ما را تثبیت می‌کند یا تعادل مان را افزایش می‌دهد. پس به جدی تا اینکه در کهنسالی قامتی خمیده داشته باشیم، یا شانه‌های افتاده و درد کمر و... صاف و تنومند خواهیم بود.

بکتا فراهانی روزنامه‌نگار

خرید کردن و تماشای ویتترین مغازه‌ها یا جست‌وجو در صفحه‌های مختلف مجازی از آن دست کارهایی است که افراد با توجه به روحیات و شخصیت خود یا بسیاری به آن علاقه‌مند هستند یا تمایلی به آن ندارند. پرداختن بیش از اندازه به این کار باعث می‌شود در دام خریدهای کاذبی بیفتیم که در بسیاری موارد هیچ نیازی هم به آنها نداریم. اما عده‌ای آن قدر به این گشت و گذارها عادت کرده‌اند که ساعت‌ها از وقت خود را به آن اختصاص می‌دهند و می‌توان گفت به‌نوعی به این کار معتاد شده‌اند. بسیاری از معتادان به خرید، بارها به خود قول می‌دهند تا مدت‌ها چیزی نخرند اما خیلی زود دوباره اسیر همان وسوسه‌های همیشگی برای خرید می‌شوند. البته همه ما گاهی اینطور رفتار کرده‌ایم. ولی چرا با وجود اینکه کدامان چا ندارد و خانه پر از وسایلی است که بی‌استفاده گوشه‌ای افتاده، باز هم به فکر خرید چیزهایی هستیم که چندان کاربردی ندارند.

کمبود اعتماد به نفس

سیما قدرتی، روانشناس و مشاور، در مورد گرایش افراد به خرید کاذب می‌گوید: «معمولاً گروه‌های مختلفی از افراد به خریدهای غیر ضروری و زائد علاقه‌مند هستند. اما بیشتر این افراد کسانی هستند که اعتماد به نفس کافی ندارند. به همین خاطر سعی می‌کنند برای جبران این کمبود بیشتر خرید کنند. در واقع این افراد اغلب در مقایسه خود با دیگران به نوعی احساس خود کم‌ترینی می‌کنند.»

ترس‌های نهان

به گفته این روانشناس، وجود ترس یا استرس می‌تواند منجر به علاقه‌مند شدن بیش از اندازه به کارهایی از جمله خریدهای بی‌جا شود. که متأسفانه بعد از مدتی تبدیل به عادت می‌شود و مقابله با آن سخت خواهد شد. در چنین مواقعی، راهکار اصلی آن است که هیچ‌گاه برای از بین رفتن احساسات منفی خود دست به کار اشتباهی نزنیم. چون درآینده احساس تأسف بیشتری خواهیم کرد.

مکانیسم جبران

به عقیده سیما قدرتی، مکانیسمی به‌نام مکانیسم جبران وجود دارد. البته این مکانیسم هم جنبه مثبت دارد و هم منفی. در جنبه منفی آن، افراد با توجه به احساس حقارتی که دارند فکر می‌کنند شاید با خریدن اجناس جدید بتوانند احساس بهتری داشته باشند. آنها ساعت‌ها ذهن خود را صرف دیدن اجناس جدید می‌کنند چون دوست دارند هر چیزی را که می‌بینند داشته باشند. در واقع می‌خواهند به این وسیله احساس کمبود خود را جبران کنند و به این ترتیب به‌خودشان محبت کنند. به‌نظر این افراد با خرید لباس‌های گران‌قیمت یا وسایل تجملاتی می‌توان اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد، شاید اینگونه خریدها تا

سبک‌زندگی

چگونه خریدمان را مدیریت کنیم

برخی خریدها ناشی از نیازهای کاذب است با راهکارهایی می‌توان آنها را کنترل کرد



طرح: بهرام غوری

مدتی باعث شود به احساس بهتری دست پیدا کنند اما در طولانی مدت باعث می‌شود خودشان را برای خرج‌های بیهوده شمامت کنند. خودشیفته‌ها و دو قطبی‌ها هم از جمله افراد دیگری هستند که تمایل بیشتری به خرید کاذب دارند. خودشیفته‌ها دوست دارند همیشه خودشان خاص و منحصر به فرد باشند. بنابراین چیزهایی را انتخاب می‌کنند که متفاوت با دیگران باشد تا بیشتر جلب توجه کنند. افرادی با اختلال دو قطبی هم علاقه زیادی به ریخت و پاش و خریدهای کاذب دارند. ترس از کمبود کالا نیز گاهی اوقات منجر به خرید کاذب می‌شود.

مراقب ترغندهای تبلیغاتی باشید

تبلیغات وسوسه‌انگیز و ترغندها و حیل‌های مختلف برای معرفی کالا نیز باعث می‌شوند که ما برای خرید آنها بیشتر ترغیب شویم. به گفته این روانشناس، معمولاً کسانی که احساس خود کم‌ترینی دارند بیشتر از چنین تبلیغاتی استقبال می‌کنند چون به‌نظر آنها به این وسیله می‌توانند به نوعی مورد تأیید دیگران واقع شوند. البته عوامل اجتماعی هم می‌توانند در این مورد مؤثر باشند یعنی وقتی صرف‌گرای در جامعه بیش از اندازه تبلیغ شود کالاها به‌صورت اغراق آمیزی در رسانه‌ها تبلیغ شوند، بسیاری از افراد هم بر اثر ندانستن آگاهی کافی و الگوهای غلط از آنها استقبال می‌کنند و دست به خریدهای کاذب یا جمع‌آوری اجناس غیر ضروری می‌زنند.

مکت

در برابر وسوسه‌های خرید کاذب چه باید کرد؟

قدرتی می‌گوید نخستین کار در مقابل وسوسه‌های خرید کاذب این است که ریشه مشکل را پیدا کرد. همچنین به جای خریدهایی که حتی جایی برای نگهداری از آنها نداریم بهتر است فهرستی از مایحتاج اساسی و ضروری خود تهیه و براساس اولویت به مرور آنها را خریداری کنیم. به علاوه قبل از هر خریدی باید به خودمان زمان بدهیم و صادقانه از خود سؤال کنیم که آیا واقعا به این نیاز داریم یا ممکن است بعدا پشیمان شویم؟ داشتن الگوی صحیح پس‌انداز هم موضوع بسیار مهمی است که معمولاً در خانواده‌ها باید الگوسازی و به آن توجه شود. چون اهمیت به داشتن پس‌انداز برای آینده به ما اجازه نمی‌دهد دست به خریدهای کاذب بزنیم. البته آموزش آن به کودکان به تنهایی کافی نیست و خود والدین هم باید همانگونه که از فرزندشان انتظار دارند رفتار کنند. ضمن آنکه میزان خرید و انتخاب‌ها بشناسان در این زمینه باید متناسب با توان مالی و با توجه به موقعیت‌شان باشد.

روشنا

توصیه‌های دینی برای رفع عصبانیت

همه‌به خوبی می‌دانند که عصبانیت بد است و مادر صفات ناپسند اما در توصیه‌های دینی و احادیث به راهکارهایی برای رفع این خصلت و کاهش آن به‌موارد متعددی اشاره شده است که از این جمله‌اند: سجده کردن؛ رسول خدا(ص) می‌فرماید: «در زمان بروز عصبانیت سجده کنید.»

ذکر صلوات: در زمان عصبانیت، به جای دادن صلوات بفرستید. نذر کردن: نذر کنید که اگر عصبانی شدید کاری را انجام دهید. به‌عنوان مثال چند روز روزه بگیرید. سختی گرفتن روزه شما را از بروز دوباره عصبانیت دور می‌کند.

وضو گرفتن: رسول خدا فرموده‌اند عصبانیت از آتش است، وقتی عصبانی می‌شوید وضو بگیرید تا آرام شوید.

غسل کردن: غسل کردن نیز عصبانیت را کاهش خواهد داد. در کتاب العروه الوثقی نقل شده است که حضرت علی(ع) غسل نشا می‌گرفتند.

اذان گفتن: در شرایط مناسب، در گوش کسی که عصبانی است، آذان اذان بگویید. از دیگران بخواهید برای شما نیز این کار را انجام دهند.

برگرفته از سخنان حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر ناصر رفیعی

حکیم‌باشی

سیدمحمد فغار

زمان نوشیدن آب

گفته می‌شود روزانه الیوان آب بنوشید اما به موقع نوشیدن آن همان اندازه مهم است که کار کش؛ مثلاً بسیار شنیده‌ایم که نوشیدن آب قبل، همراه و بعد از غذا برای اغلب افراد ممنوع است و دست‌کم فاصله زمانی بین صرف غذا و نوشیدن باید به میزانی باشد که غذا از دهانه معده گذر کند و در قعر معده قرار بگیرد که علامت آن احساس سبکی معده است. نوشیدن مایعات حین خوردن غذا باعث جدایی بخش‌های مختلف غذا و در نتیجه فساد در هضم می‌شود. دانستن زمان مناسب نوشیدن آب و مهم‌تر از آن، زمان‌های ممنوع نوشیدن آب و مایعات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین علت در این‌س موارد هرگز آب ننوشید: زمان عطش کاذب، در حالت ناشتا، پس از استحمام، پس از فعالیت جنسی، پس از مصرف داروهای مسهل، پس از صرف شیرینی و بیشتر میوه‌ها، پس از مصرف خوراکی‌های ترش، قابض و گس‌مزه و پس از صرف غذاهای مرطوب و غلیظ مثل کله‌پاچه.

آگهی مناقصه عمومی ردیف آگهی ۱۴۰۱/۲۲

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید؛ لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه به ریال	میزان سپرده به ریال	نوبت مناقصه	مدت پیمان
۱	راه اندازی و نگهداری مرکز مولد برق (CHP) جنب بوستان نهج البلاغه و انتقال مازاد برق تولید شده به شبکه سراسری برق	۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	اول	۱۲ ماه

(الف) شرایط متقاضی: شرکت‌کنندگان ردیف ۱ می‌بایست پروانه صلاحیت بهره‌برداری و نگهداری از نیروگاه را، از معاونت برق و انرژی وزارت نیرو دارا باشند. دارای گواهینامه صلاحیت ایمنی به استناد تصویب نامه شماره ۱۲۵۹۲۳ت/۵۵۸۸۲ مورخ ۱۳۸۵/۹/۷ هیئت وزیران و دارا بودن گواهی تاییدیه فنی نیروگاه طرشت با برند MAN مدل E3262LE202H الزامی می‌باشد. دارای پروانه احداث نیروگاه از یکی از مجموعه وزارت نیرو برای مولد های با موضوع مناقصه با برند MAN مدل E3262LE202H. باشد. سایر ضوابط تکمیلی و قیود شرکت در مناقصه برابر با شرایط خصوصی می‌باشد.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: سعادت آباد خیابان سرو غربی بلوار قصر امین پور نش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قراردادها.

(ج) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شماره حساب ۴۵۹۵۳۲۳-۱۰۴۵۹۵۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه در پاکت الف.

(د) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.

(ه) کلیه اسناد با صورت فایل PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ تهران

آگهی مناقصه ۰۱/۰۸-۲

مگاموتور

شرکت تولیدی موتور، گیربکس و اکسل سایپا

در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار جهت اجاره نه دستگاه کامیونت کفی و سه دستگاه نیسان به همراه راننده جهت سرویس دهی، جابجایی و حمل و نقل قطعات داخل محوطه و محدوده خارج شرکت تا شعاع ۲۰ کیلومتری اقدام نماید. متقاضیان دارای رزومه کاری مرتبط، می‌توانند به سایت WWW.MEGAMOTOR.IR بخش مناقصه یا مزایده مراجعه نموده و یا جهت دریافت اطلاعات بیشتر با واحد بازرگانی داخلی شرکت مگاموتور به آدرس: تهران، بزرگراه فتح(کیلومتر۱۸ جاده قدیم کرج)، تلفن: ۴۴۹۲۲۴۴۲ تماس حاصل نمایند. ضمناً هزینه چاپ آگهی از برنده مناقصه اخذ می‌گردد.

روابط عمومی شرکت مگاموتور

آگهی مناقصه ۰۱/۱۰

مگاموتور

شرکت تولیدی موتور، گیربکس و اکسل سایپا

در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار جهت حمل و نقل موتورها و سرسیلندره‌های تولید مجدد به نمایندگیهای سایپا یکد در سراسر کشور به وسیله خودرو نیسان وانت اقدام نماید. متقاضیان دارای رزومه کاری مرتبط، می‌توانند به سایت WWW.MEGAMOTOR.IR بخش مناقصه یا مزایده مراجعه نموده و یا جهت دریافت اطلاعات بیشتر با واحد بازرگانی داخلی شرکت مگاموتور به آدرس: تهران، بزرگراه فتح(کیلومتر۱۸ جاده قدیم کرج)، تلفن: ۴۴۹۲۲۴۴۲ تماس می‌دهد. پس به جدی تا اینکه در کهنسالی قامتی خمیده داشته باشیم، یا شانه‌های افتاده و درد کمر و... صاف و تنومند خواهیم بود.

روابط عمومی شرکت مگاموتور

آگهی دعوت به مناقصه پروژه " تامین برق خط و ایستگاه های انتقال آب از دشت زوزن به صنایع سنگان به شیوه طرح و ساخت " شرکت تامین و توسعه زیرساخت های شرق ایران (سهامی خاص)

نوبت دوم

شرکت تامین و توسعه زیرساخت های شرق ایران در نظر دارد تا پروژه تامین برق خط و ایستگاه های انتقال آب از دشت زوزن به صنایع سنگان به صورت EPC را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از کلیه شرکتهای واجد شرایط و دارای حداقل رتبه ۲ نیرو طرح و ساخت و یا حداقل رتبه پایه سه رشته نیرو و مهندسی مشاور همکار دارای حداقل رتبه دو رشته نیرو رسته توزیع از سازمان برنامه و بودجه کشور که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند دعوت به عمل می‌آید.

۱. نوع مناقصه : عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی – فنی و مالی

۲. نام و نشانی مناقصه گزار : شرکت تامین و توسعه زیرساخت های شرق ایران – تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان شهید علی اکبری، پلاک ۱۱۱، طبقه اول – شماره تلفن ۸۸۵۳۸۱۹۰-۰۲۱

۳. موضوع مناقصه : تامین برق خط و ایستگاه های انتقال آب از دشت زوزن به صنایع سنگان به شیوه طرح و ساخت

۴. زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد مناقصه : اسناد مناقصه همه روزه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۳/۳۱ در ساعات اداری (تا ساعت ۱۶:۰۰) از طریق مراجعه به آدرس مناقصه گزار (مندرج در بند ۲) به فروش می رسد. متقاضیان خرید در مهلت مقرر پس از واریز مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره شبا ۰۷۸۳۴۶۹۰۱۱-۰۳۴۰۱۱-۰۶۰۶ IR بانک قرض الحسنه مهر ایران به نام شرکت تامین و توسعه زیرساخت های شرق ایران ، مجاز به دریافت اسناد مناقصه می باشند.

۵. زمان، مهلت و نشانی تحویل اسناد مناقصه : متقاضیان شرکت در مناقصه باید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ ساعت ۱۶:۰۰ اسناد دریافتی را تکمیل و به نشانی مناقصه گزار (مندرج در بند ۲) تحویل نمایند.

۶. زمان و مکان بازگشایی پاکات مناقصه : زمان بازگشایی پاکات متعاقبا به شرکتهای حائز شاخص های ارزیابی کیفی – فنی اعلام خواهد گردید. مکان بازگشایی پاکات محل دفتر مرکزی مناقصه گزار (مندرج در بند ۲) می باشد.

۷. مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه : یک فقره ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی وجه نقد به مبلغ ۷۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (هفتاد و پنج میلیارد) ریال به نام شرکت تامین و توسعه زیرساخت های شرق ایران که توسط یکی از بانک های مجاز صادر و امضا شده باشد و برای مدت سه ماه از تاریخ ارائه پیشنهادات اعتبار داشته و برای مدت سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد. شایان ذکر است مناقصه گران می بایست اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه را در پاکت در بسته و مهر و موم شده قرار داده و در مهلت قانونی به آدرس مناقصه گزار (مندرج در بند ۲) تحویل نمایند.

۸. مدت اعتبار پیشنهادات : سه ماه از تاریخ ارائه پیشنهادات است.

توجه :

– لازم به ذکر است ارائه مشارکت نامه محضری با مهندسی مشاور ضروری می باشد.

– نوبت اول انتشار فراخوان در تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ و نوبت دوم انتشار ۱۴۰۱/۰۳/۲۸ می باشد .

آگهی تجدید مناقصه نگهداری از سگهای بدون صاحب در نهاستگاه آزادکوه

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد نگهداری از سگهای بدون صاحب در نهاستگاه آزاد کوه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقه مندان به شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن مراجعه به اداره درآمد سازمان مدیریت پسماند و واریز مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل ال‌ذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد مناقصه از طریق پست پیش‌تاز ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرارت پیشنهادات در محل فوق ال‌ذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقصه، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن : ۰۲۱۹۰۰۰۵۵۰۰ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقصه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقصه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد.

توجه ۱: کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقد در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.

توجه ۲: کلیه مراجعین میبایست با رعایت پروتکل بهداشتی (داشتن ماسک) جهت دریافت اسناد اقدام نمایند. در صورت عدم رعایت پروتکل مذکور، سازمان از پذیرفتن اشخاص معذور می‌باشد.

توجه ۳: ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۶۶۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	نگهداری از سگهای بدون صاحب در نهاستگاه آزاد کوه	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن گواهی صلاحیت ایمنی، صلاحیت پیمانکاری صادره از اداره کل دامپزشکی استان تهران و نظام پزشکی کشور به شرح مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد.

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران سازمان مدیریت پسماند