تنور گرم | آزاده حبیبی تنها

شربت‌های خانگی خوش‌رنگ و طعم

گرمای تابستان یعنی شربت‌های خنک و خانگی؛ شربت‌هایی که مادرها و مادربزرگ‌ها همیشه شیشه‌های بزرگش را آماده می‌کردند و گوشه حیاط خلوت می‌گذاشتند و با خنکایش هرم تن داغ را سرد و آرام می‌کردند.

شربت ریحان

مواد لازم: برگ ریحان: ۱/۲ بسته، شکر: یک لیوان، آب: ۲لیوان، تکه‌های یخ: ۱/۲ لیوان.

طرز تهیه: برگ ریحان را بشویید و آنها را در یک قابلمه ترجیحا استیل بریزید. شکر و آب را با یکدیگر مخلوط کرده سپس آن را به قابلمه برگ ریحان اضافه کنید. اکنون قابلمه را نیم‌ساعت روی شعله متوسط بگذارید تا هم شکرها حل شوند و هم عطر و طعم برگ‌های ریحان پس داده شود. سپس حرارت را خاموش کنید تا سرد شود. شربت را در لیوان بریزید، مقداری آب و چند تکه یخ به آن اضافه کنید تا خنک شود.

شربت پنیرک چند رنگ

مواد لازم: پنیرک: ۲قاشق غذاخوری، آب: ۲لیوان، شکر یا عسل: به میزان لازم، آبلیمو: مقداری، عرق نعناع و گلاب: مقداری، تخم شربتی درصورت تمایل.

طرز تهیه: تخم شربتی را داخل مقداری آب بریزید تا حجیم شود. پنیرک را داخل آب سرد بریزید و چند دقیقه صبر کنید تا رنگ بنفش زیبای خود را پس دهد. از یک صافی بسیار ریز رد کنید و با پشت قاشق کاملا فشار دهید تا رنگ پنیرک و مایع ژلاتینی آن خارج شود. شکر یا عسل را به مایعی که از صافی رد کرده‌اید اضافه و مخلوط کنید. برای شربت پنیرک بنفش مقداری از مایع را داخل لیوان ریخته و کمی گلاب به آن اضافه کنید تا طعم خوشایندی بگیرد. برای شربت پنیرک سبز مقداری از مایع را حداکثر ۵دقیقه جوشانده تا رنگ بنفش آن به سبز خوش‌رنگی تبدیل شود. اگر کمی آبلیمو به شربت پنیرک اضافه کنید، رنگ بنفش به‌صورتی تبدیل می‌شود. اما اگر می‌خواهید شربت آبی‌رنگی داشته باشید از میزان پنیرک کمتری استفاده کرده و قبل از رسیدن آن به رنگ بنفش، آن را صاف کنید تا رنگ آبی روشنی داشته باشید. اگر شربت بنفش را هم یکی، ۲دقیقه بجوشانید آبی خواهد شد.

رودررو با سختی‌های روزگار

چه کسانی مقابل مشکلات تحمل بیشتری دارند؟

گزارش | یکتا فراهانی، روزنامه‌نگار

این روزها در مواجهه با شرایط پساکرونا و سختی‌ها و مشکلات ناشی از آن، بسیاری از ما فکر می‌کنیم طاقت‌مان بسیار کم شده و با توجه به اخباری که می‌شنویم، دیگر نمی‌توانیم چشم‌انداز مشخص و روشنی از آینده خود داشته باشیم.

در چنین شرایطی چگونه می‌توان تاب‌آوری بیشتری داشت و خود را برای مقابله و تحمل شرایط توانمندتر کرد؟ خواه ناخواه گریزی از مواجهه با حوادث و اتفاقات تلخ و ناگوار نیست. اما وقتی نمی‌توانیم جلوی بسیاری از این اتفاقات را بگیریم چگونه می‌توانیم آستانه تحمل خود را بالاتر ببریم؟

اغلب ما افرادی را سراغ داریم که با وجود همه مشکلات و شرایط سخت، آرامش دارند، موفق عمل می‌کنند و هیچ‌گاه انگیزه خود را از دست نمی‌دهند. افرادی که به روش‌های مختلف عضله صبر و تاب‌آوری خود را تقویت کرده‌اند؛ عده‌ای ایمان قوی و محکمی به خداوند و اعتقادات مذهبی دارند و به این ترتیب از آتشفشان حوادث و ناگواری‌ها به سلامت عبور می‌کنند، بعضی هم از مهارت‌های روان‌شناختی کمک می‌گیرند. این مهارت‌ها در کنار باورها و اعتقادات هر فرد، اسبابی هستند که به ما کمک می‌کنند دوره‌های سخت زندگی را با آسیب کمتری بگذرانیم. بیایید اول ببینیم تاب‌آوری چیست و چرا اینقدر مهم است؟ مریم برزکار، روانپزشک درباره چگونگی مواجهه با سختی‌ها می‌گوید: «تاب‌آوری به حالتی گفته می‌شود که افراد در مواجهه با مشکلات می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند. البته این به آن معنا نیست که افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند رنج روانی، ازجمله اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند؛ اما مکانیسم‌های دفاعی و مقابله‌ای در افراد مختلف با هم متفاوت است. در واقع مهارت‌های مقابله‌ای افراد می‌تواند کمک زیادی به مقابله آنها با مشکلات داشته باشد.

تاب‌آوری بالا با افزایش آگاهی

به گفته برزکار، آگاهی از خصوصیات افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند می‌تواند کمک کند تا بتوانیم چنین خصوصیاتی را در خود ایجاد کنیم. یکی از موضوعات مهم در این خصوص ذهنیت متفاوت افراد است. یعنی افراد قدرتمند باور دارند وقتی شرایط سخت است باید بتوانند از آن عبور کنند. در این هنگام ذهنیت آنها مانند یک جنگجو، آماده مقابله با مشکلات است. یعنی در واقع آنها می‌پذیرند مشکلی پیش آمده که به جای غر زدن و زانو زدن در مقابل مشکلات باید دست به کار شد و به مقابله با آنها پرداخت. خصوصیات مهم دیگر این افراد، قدرت تنظیم هیجانات و در نهایت مدیریت شرایط به شیوه‌ای مؤثر است. یعنی آنها می‌توانند در مواقع استرس‌زا، هیجانات خود را چنان مدیریت کنند که کمترین آسیب را ببینند. البته این موضوع به آن معنا نیست که آنها احساساتی مانند ناراحتی، غم، ترس یا خشم را تجربه نمی‌کنند؛ بلکه با شناسایی و مدیریت احساسات خود می‌فهمند که اینگونه احساسات و مشکلات موقت است. بنابراین باید بتوانند آنها را مدیریت کنند تا این دوره سخت بگذرد و تمام شود.

مهارت حل مسئله

این روانپزشک می‌گوید روش‌های مهارت حل مسئله بسیار زیاد است. ولی به‌طور کلی می‌توان گفت افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند علاوه بر اینکه می‌توانند هیجانات خود را به خوبی مدیریت کنند به موقعیت‌ها نیز واقع‌گرایانه نگاه می‌کنند. بنابراین دنبال راه‌حل هستند؛ دنبال راه‌حل‌های جایگزینی که یا بتوانند مسئله را حل کنند یا بتوانند از آن عبور کنند.

پذیرش و شفقت به خود

به گفته برزکار در شرایط سخت و ناگوار، افراد نمی‌توانند خود را ببخشند. چون خود را مقصر و ناتوان از مواجهه با مشکلات می‌دانند. توجه داشته باشیم داشتن نگاه سرزنش‌گر، نه‌تنها مانع از حس خوب فرد نسبت به خودش خواهد شد بلکه او را ناتوان می‌کند و احساس ضعف به او دست می‌دهد چون خودش را دست‌کم می‌گیرد و این مانع از این می‌شود که بتواند از تمام توان خود برای حل مسئله استفاده کند. داشتن مهارت و قدرت پذیرش هم موضوعی است که می‌تواند به از بین بردن این حس گناه و سرزنش نسبت به خود کمک کند؛ اینکه وقتی فرد نمی‌تواند جلوی رخ دادن اتفاقات بد را بگیرد آنها را بپذیرد و به جای خودسرزنشگری و حمله به خود، نیرویش را برای عبور از آن و خلق موقعیت‌های مطلوب جدید صرف کند.

حمایت گرفتن

به گفته برزکار وقتی مشکلی جنبه اجتماعی داشته باشد مانند پیامدهای مشکلات شیوع کرونا و پساکرونا، خوب است افراد تحت حمایت اجتماعی هم قرار بگیرند. در مشکلات شخصی هم این حمایت می‌تواند از سوی خانواده، دوستان و همکاران تأمین شود. ولی وقتی بعد مسئله بزرگ‌تر، اجتماعی‌تر و فراگیرتر می‌شود این حمایت اجتماعی باید در همه سطوح باشد. یعنی حاکمیت، اجتماعات مردمی و سطوح پایین‌تر و شخصی‌تر و خانواده باید توان خود را برای همکاری و حمایت اجتماعی از همدیگر بیشتر کنند. به گفته برزکار همه ما عزیزانی را در زندگی داریم که حضور آنها هنگام مشکلات می‌تواند دلگرم‌کننده باشد. ضمن آنکه با صحبت و مشورت با دیگران می‌توان به احساس بهتر و تأثیرگذارتری دست یافت. البته این حمایت‌ها باید دوطرفه باشد یعنی خود ما هم باید در زمینه‌هایی که می‌توانیم دیگران را کمک کنیم.

اجتناب از مثبت اندیشی‌های کاذب

مکث

تحقیقات نشان می‌دهد نگاه بیش از حد مثبت‌گرایانه در درازمدت تأثیر منفی بر افراد می‌گذارد یعنی ممکن است فرد برای مدتی بتواند فقط و فقط نیمه پر لیوان را ببیند و چشم خود را بر واقعیت ببندد اما مدتی بعد همان واقعیت و مشکلات او را از پای درمی‌آورند. اما چطور می‌توان به دور از نگاه روانشناسی زرد و فقط مثبت نگر، از شرایط سخت، با کمترین آسیب روانی عبور کنیم؟ به گفته مریم برزکار، روانشناس، در شرایط سخت بهترین کار، تقویت و مدیریت تاب‌آوری است. برای این کار فرد باید بتواند افکار منفی خود را متوقف کند و به‌طور کلی دوباره تمام آنها را بررسی، تنظیم و سازماندهی کند. این موضوع با مثبت نگری متفاوت است. در واقع باید با یک نگاه واقع‌گرایانه به افکار منفی نگاه و سعی کنیم بر داشته‌ها و مسائل مثبت و خوشایند زندگی خود تمرکز بیشتری داشته باشیم. مثلا اگر در اجتماع شاهد مشکلات، به‌هم‌ریختگی‌ها و تنش و اضطراب زیادی هستیم و نمی‌توانیم کاری برای بهبود آنها انجام دهیم باید تمرکز خود را بر موضوعات دلنشین زندگی شخصی بگذاریم. به این ترتیب می‌توان افکار منفی را به‌طور واقع‌بینانه‌ای بررسی و به مرور از آنها عبور کرد.

روشنا

وقتی همه در سختی‌اند

یک اصل ثابت و تغییرناپذیر این است که یک نفر مسلمان باید زندگی خود را از زندگی عمومی جدا نداند، باید زندگی خود را با زندگی عموم تطبیق دهد. معنی ندارد در حالی که عموم مردم در بدبختی زندگی می‌کنند عده دیگر با مستمسک قرار دادن «قل من حرم زینه ا... التی اخرج لعباده و الطیبات من الرزق» در دریای نعمت غوطه‌ور بشوند هرچند فرض کنیم که از راه حلال به چنگ آورده باشند. خود امام صادق(ع) که به اقتضای زمان، زندگی را بر خاندان خود توسعه داده بود، یک وقت اتفاق افتاد که نرخ خواروبار ترقی کرد و قحط و غلا پدید آمد. به خادم خود فرمودند: چقدر آذوقه و گندم ذخیره موجود داریم؟ عرض کرد: زیاد داریم، تا چندماه ما را بس است. فرمود: همه آنها را ببر و در بازار بفروش. گفت: اگر بفروشیم دیگر نخواهم توانست گندمی تهیه کنم. فرمود: لازم نیست، بعد مثل سایر مردم روز به روز از نانوایی تهیه خواهیم کرد و دستور داد از آن به بعد خادم نانی که تهیه می‌کند، نصف جو و نصف گندم باشد یعنی از همان نانی که اکثر مردم استفاده می‌کنند. حضرت فرمودند: من تمکن دارم و می‌توانم به فرزندان خودم در این سختی و تنگدستی نان گندم بدهم اما دوست دارم خداوند ببیند من با مردم مواسات می‌کنم.

بیست گفتار، برگرفته از سخنان شهید مرتضی مطهری

راهنما

دانستنی‌های اسلامی برای نوجوانان

«دانستنی‌های اسلامی برای نوجوانان» یک مرجع فوری است که ۳ جلد و درباره اسلام و مسائل اسلامی شامل موضوع‌های مختلفی مانند معرفی آثار و متون اسلامی، آشنایی با اشخاص و بزرگان اسلامی چون مراجع و علمای شیعه و همچنین معنای واژه‌ها و عبارت‌هایی که پس از انقلاب از سوی رهبران دینی و سیاسی ایران به‌کار برده شده است. این اثر به‌عنوان نخستین دایره‌المعارف اسلامی پاسخگوی سوالات نوجوانان در حوزه مسائل اسلامی و دینی است. این اثر از «آب» آغاز می‌شود و با واژه «یهودا» به پایان می‌رسد. کتاب مقدمه‌ای دارد که به چگونگی بازیابی و انجام کار اشاره و به مخاطب کمک می‌کند تا اطلاعات را آسان‌تر پیدا کند. کانون پرورش فکری کودک و نوجوان ناشر این کتاب است.

آگهی مزایده

شرکتی در نظر دارد ضایعات پلی اتیلن، آلومینیوم لاکدار، آهن‌آلات و... خود را از طریق مزایده به فروش برساند. لذا از کسانی که تمایل به شرکت در مزایده را دارند دعوت می‌شود حداکثر ۱۰ روز پس از چاپ آگهی با واحد فروش این شرکت جهت دریافت فرم مزایده تماس حاصل نمایند.

تلفن تماس: ۲۶۲۰۱۵۵۲ - ۰۲۱ | ۳۳۳۸۶۰۷۸ - ۰۳۴ داخلی ۱۷۹

واتس‌آپ: ۰۹۱۲۸۴۴۰۲۷۲

آگهی مناقصه

شرکت فولاد شرق کاوه در نظر دارد عملیات نگهداشت (بهره‌برداری ـ تعمیرات و نگهداری) و بهسازی خطوط توزیع نیروی برق و پست‌های مربوط به کارخانه کنسانتره سنگ آهن واقع در منطقه سنگان خواف استان خراسان رضوی را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند طی یک هفته کاری از تاریخ درج این آگهی جهت دریافت اسناد مناقصه و ارزیابی به آدرس‌های ذیل مراجعه نمایند.

دفتر مرکزی: تهران بزرگراه رسالت، نرسیده به بلوار آفریقا، طبقه نهم، ساختمان شماره یک بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی

کارخانه: خواف، معادن سنگ‌آهن سنگان، کارخانه کنسانتره سنگ‌آهن فولاد شرق‌کاوه

شماره تماس: ۰۹۱۵۶۰۰۳۲۴۳ - ۰۹۱۲۸۹۵۴۱۰۱

آگهی مناقصه عمومی شماره ۴۷-۴۰/ ۱۴۰۱

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	بهسازی و مرمت جداول، انهار و پیاده‌روها و پروژه‌های توسعه محلات ناحیه ۳ (محله‌های سهروردی، بهار و خاقانی) (نوبت چهارم)	۱۴,۹۸۱,۴۸۱,۳۶۱	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و باند یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۲	بهسازی و مرمت جداول، انهار و پیاده‌روها و پروژه‌های توسعه محلات ناحیه ۵ (محله‌های حشمتیه، ارامنه و دبستان) (نوبت چهارم)	۱۱,۹۷۰,۱۵۷,۶۵۲	۳۶۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و باند یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۳	تهیه تابلو و تجهیزات ترافیکی معابر منطقه ۷	۱۰,۲۹۱,۵۶۱,۵۰۰	۵۱۵,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۴	عملیات اصلاح هندسی و مناسب‌سازی معابر منطقه ۷	۹,۵۶۰,۶۱۰,۳۷۸	۴۷۹,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۵	عملیات تهیه مصالح و اجرای خط‌کشی معابر (معابر ۱ و ۴ منطقه ۷)	۱۴,۴۶۱,۸۷۸,۳۶۰	۷۳۰,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۶	عملیات تهیه مصالح و اجرای خط‌کشی معابر (معابر ۲، ۳ و ۵ منطقه ۷)	۱۵,۰۰۴,۹۸۵,۶۴۰	۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۷	عملیات تعمیر و نگهداری تابلوها و تجهیزات ترافیکی معابر نواحی ۱ و ۴ منطقه ۷	۷,۸۴۹,۴۴۰,۰۰۰	۳۹۳,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی
۸	عملیات تعمیر و نگهداری تابلو و تجهیزات ترافیکی معابر نواحی ۲، ۳ و ۵ منطقه ۷	۱۱,۷۷۴,۱۶۰,۰۰۰	۵۸۹,۰۰۰,۰۰۰	ارائه گواهینامه صلاحیت در رسته راه و ترابری با حداقل پایه پنج از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور، دارا بودن ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران، قرار داشتن نام پیمانکار در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران)، ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه	۱۲ ماه شمسی

۱ـ به قراردادهای منعقده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
۲ـ کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت‌نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir می‌باشند.
۳ـ به اطلاع می‌رساند « اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. »
۴ـ شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۰۶۰۰۸۷ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
۵ـ از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۹۶۹۰۶).
بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد با متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکات ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از تائید با قید کلمه قبولی مهر و امضا نموده و به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
۶ـ پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

سینا کاشی

آگهی مناقصه نوبت اول تهیه مواد، طبخ و توزیع غذای گرم

شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا «سینا کاشی» در نظر دارد **تهیه مواد، طبخ و توزیع غذای گرم** مجموعه خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، بدین‌وسیله افراد حقیقی و حقوقی واجد شرایط می‌توانند به مدت ۱۰ روز از تاریخ چاپ آگهی در ساعت اداری (۸ الی ۱۷) جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و ارائه قیمت پیشنهادی به نشانی ساوه ـ شهرصنعتی کاوه ـ خیابان نهم (واحد اداری ـ روابط عمومی) مراجعه نمایند.

زمان و مکان بازگشایی پاکات: دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۴/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰ صبح در محل کارخانه

اسناد و ملزومات جهت شرکت در مناقصه: ۱ـ ارائه سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال، سپرده مناقصه به صورت چک تضمینی بانکی، ضمانت‌نامه بانکی، کسر از مطالبات، وجه نقد و واریز به شماره حساب ۱-۴۴۴۰۰۴۴۴-۴-۱۷۸ بانک سینا شهر صنعتی به نام شرکت صنایع کاشی و سرامیک سینا مورد قبول می‌باشد. ۲ـ واریز مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب فوق جهت دریافت مدارک، از حواله نمودن وجه از طریق سیستم‌های شبا و ساتنا خودداری نمایید. همراه داشتن اصل کارت ملی/ شناسه ملی برای اشخاص حقیقی و حقوقی الزامی می‌باشد.

نکات کلی: ۱ـ هزینه چاپ آگهی، کارشناسی و هرگونه کسورات به عهده برنده مناقصه می‌باشد. ۲ـ شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

تلفن‌های تماس با کارخانه: ۱۵-۴۲۳۴۲۸۱۱-۰۸۶ داخلی روابط عمومی ۲۵۹

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

یک مؤسسه عمرانی در نظر دارد برونسپاری‌های زیر را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا بدین‌وسیله از کلیه پیمانکارانی که دارای سوابق مرتبط می‌باشند دعوت به عمل می‌آید ضمن واریز مبلغ ۵۰۰,۰۰۰ ریال (برای هر مناقصه) در وجه بانک سپه شعبه بلوار دریا به شماره حساب ۵۱۵۴۸۷۸۱۰۸۰۱۱ در ساعت اداری از تاریخ چاپ آگهی الی تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به آدرس مندرج در آگهی مراجعه و نسبت به خرید اسناد اقدام نمایند:

ردیف	موضوع مناقصه پروژه قطعه سوم راه‌آهن چابهار ـ زاهدان	مبلغ شرکت در مناقصه
۱	کلیه عملیات خاکبرداری و پی کنی تقاطع کیلومتر ۴۹۷ + ۱۴۵ با هرنوع طبقه‌بندی	۱۰۷۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۲	کلیه عملیات خاکبرداری ترانشه کیلومتراژ ۹۳۰ + ۱۶۳ با هرنوع طبقه‌بندی	۴۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۳	خاکبرداری مقطع، پی کنی پل‌های آبرو با هرنوع طبقه‌بندی	۷۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۴	عملیات تولید مصالح سنگ‌شکن متسنگ به همراه حمل مصالح خام	۳۰۹۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۵	کلیه عملیات خاکبرداری ترانشه کیلومتراژ محدوده هیتک با هرنوع طبقه‌بندی	۳۰۴۴۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۶	کلیه عملیات خاکبرداری ترانشه بازه ۴ با هرنوع طبقه‌بندی	۹۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۷	اجرای عملیات ابنیه فنی شامل پل خاص کیلومتراژ ۲۰۲+۷۹۸	۲۰۳۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۸	اجرای عملیات ابنیه فنی شامل پل‌های آبرو و دیوار هدایت‌ها در سه بازه مجزا	۱۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۹	اجرای لاینینگ تونل و گالری تونل شماره ۶ (مهبان)	۱۰۴۸۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۱۰	اجرای عملیات ابنیه فنی شامل پل خاص کیلومتراژ ۲۰۲+۲۱۱	۱۰۶۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

شرایط: مناقصه‌گزارحق دارد هر یک از پیشنهادها را قبول یا رد کند یا بنا برتشخیص خود در هر زمان، حتی در آخرین مراحل، فرآیند مناقصه را لغو نماید و از این بابت هیچ مسئولیت و تعهدی در برابر مناقصه‌گران نخواهد داشت.

۱ـ تهران، میدان صنعت، بلوار فرحزادی، خیابان مهدی عباسی انباری پلاک ۱۰۴ مراجعه و نسبت به خرید اسناد مناقصه اقدام نمایند. شماره تلفن جهت کسب اطلاعات بیشتر ۰۲۱۸۸۶۹۸۱۸۳

۲ـ سیستان بلوچستان، چابهار، نیک‌شهر، روستای مهبان شماره تماس ۷۳۱۲۴۱۱-۰۹۱۶ کارشناس فنی کارگاه

تاریخ و محل تحویل اسناد مناقصه: مناقصه‌گران پس از دریافت اسناد مناقصه حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۱/۰۴/۱۸ اسناد مربوطه را در پاکت لاک و مهر شده به نشانی مناقصه‌گزار تحویل دهند.

هزینه چاپ هر دو نوبت آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.