تندرست

خانم‌های باردار نخورند

جنین، مواد مغذی مورد نیاز خـــود را از هر آنچه مادر می‌خورد تامین می‌کند. بنابراین بعضی از غذاهایـــی که مادر می‌خورد می‌تواند بر فرایند رشـــد جنیـــن اثر بگـــذارد. غذاهایی وجود دارند که خانم‌هـــای باردار باید از آنها پرهیز کنند. بیشـــترین خطر در غذاهایی اســـت که بیشـــتر احتمـــال دارد مخفیگاه میکروارگانیسم‌هایی باشـــند که می‌توانند از جفت عبور کنند و این اتفاق می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند عفونت سالمونلا یا عفونت لیستریوز شود.

همانطور که توصیه‌هایی در مورد اینکه مادر باردار چه چیزهایی بهتر اســـت بخورد وجود دارد، پرهیزهای غذایی نیز برای مادر باردار وجود دارد.

- بسیار مهم است که هر میوه و سبزی‌ای که مصرف می‌کنید به‌طور کامل و خوب شسته شده باشد، زیرا ممکن است آلوده به توکسوپلاسما باشد. جوانه‌ها نیز برای شما مناسب نیستند زیرا در خیلی از موارد حاوی باکتری‌هایـــی مانند ای کولای و سالمونلا هستند.
- ماهی، منبع عالی پروتئین و امگا۳ است اما واقعیت این است که بعضی از ماهی‌ها دارای مقدار زیادی جیوه هســـتند و این می‌تواند هم برای مادر و هم برای جنین خطرناک باشد. ماهی‌ای که می‌خورید باید کاملا پخته شده باشد. ماهی خام خطر انتقال لیستریا را دارد. این باکتری می‌تواند اندام‌های مهمی مانند مغز و نخاع یا جریان خون را دچار عفونت کند.
- گوشت‌هایی که به‌طور کامل پخته نشده‌اند می‌توانند منبعی از باکتری‌ها باشند. همچنین انواع گوشت‌ها دارای انگلی به نام توکسوپلاسما گوندی هستند که عامل عفونت توکسوپلاسموز است. گوشت مرغ هم باید به‌طور کامل پخته شود.
- مصرف شیر خام و مشتقات آن نیز از ممنوعه‌های غذایی برای مادر باردار است. تمام فراورده‌های لبنی که مصرف می‌کنید باید پاستوریزه باشند، زیرا خطر انتقال میکروارگانیسم‌های مضر در این محصولات بسیار بالاست. همچنین شما مجاز به مصرف پنیر نرم و پنیر آبی نیستید، زیرا این نوع پنیرها نسبت به پنیرهای سفت، رطوبت و اسیدیته کمتری دارند؛ بنابراین باکتری‌ها خیلی راحت می‌توانند در آنها ساکن شوند.
- تخم‌مرغ‌های خام یا عســـلی خطر انتقال ســـالمونلا را دارد. تخم‌مرغ را به‌صورت کاملا پختـــه مصرف کنید، یعنی زرده آن باید کاملا سفت و بسته شده باشد.
- هرچند شیرینی‌ها و کربوهیدرات‌ها و فست‌فودها به‌طور کامل برای مادر باردار ممنوع نیستند، اما بهتر است از آنها پرهیز کنید، چون معمولا دارای مقدار زیادی قند یا چربی‌اند و ضمنا موجب افزایش وزن می‌شوند.
- دمنوش‌های گیاهی و مکمل‌های گیاهی نباید طی بارداری مصرف شوند. البته شـــواهدی مبنی بر مضربودن محصولات گیاهی در بارداری وجود ندارد اما شواهدی هم وجود ندارد که نشان دهد برای مادر باردار مضر نیســـتند. بنابراین بهتر است جانب احتیاط را گرفته و از محصولات گیاهی استفاده نکنید.

تهدید کودکان با سندروم دنیای مدرن

گسترش تجهیزات الکترونیک کودکان را در معرض بروز اختلالات روانشناختی قرار داده است

طرح: بهرام غروی

گزارش

اینکه سال‌هاست تلویزیون به عضو ثابت و جدانشدنی بسیاری از خانواده‌ها تبدیل شده و بسیاری از مادران آن را به‌عنوان پرستار کودکشان انتخاب کرده‌اند تا به امور خانه برسند و برای طولانی‌تر کردن ساعت کار این پرستار، از فیلم‌ها و سی‌دی‌های کارتون هم استفاده می‌کنند به کنار، چند سالی است استفاده از گوشی‌های موبایل و تبلت هم میان کودکان رواج فوق‌العاده‌ای یافته و حتی برخی از آنها از همان سنین بسیار کم، گوشی یا تبلت اختصاصی دارند و سرشان مدام گرم بازی‌های کامپیوتری و حتی حضور در فضای مجازی اســـت. در دســـت گرفتن موبایل و سرگرم‌بودن اعضای خانواده و فرزندان بزرگ‌تر، حتی موجب توجه کودکان کوچک‌تر و یکی، دوساله خانواده‌ها به این وسیله شده و آنها نیز از همان سنین، نخستین علاقه‌های خود را با درخواست پخش موسیقی و... آغاز می‌کنند؛ روندی که اگر مدیریت و محدود نشود، اتفاقات ناخوشایندی را در روند رشد ذهنی کودکان ایجاد خواهد کرد.

اختلالی بسیار جدی

«سندروم صفحات الکترونیک» اختلالی است که عمدتا در میان کودکان کم‌سن‌وسال رخ می‌دهد؛ کودکان زیر ۱۰ یا ۱۱ ســـال. کودکانی که در سال‌های آغازین و بسیار مهم رشد ذهنی و مغزی‌شان، زمان زیادی از وقت خود را پای صفحات الکترونیک می‌گذرانند و حضور در این فضا، اختلالات رشدی برایشان ایجاد می‌کند. به‌گفته حانیه علی‌مددی، روانشناس، این کودکان عمدتا دارای مشـــکلات خلقی، اضطرابی و شناختی بوده و در تنظیم عواطف‌شان مسئله دارند. خلق و خوی‌شان به‌صورت غیرطبیعی بالا و پایین می‌رود، دارای استرس و نگرانی‌اند، خواب باکیفیتی ندارند، در ایجاد ارتباط مشکل داشـــته و ارتباط چشمی کمی برقرار می‌کنند، شنونده‌های خوبی نیستند، پرخاشگرند و... البته تمام این نشانه‌ها با هم بروز نکرده و معمولاً کودکان چند نشانه را از خود بروز می‌دهند. علی‌مددی در گفت‌وگو با همشهری این نکته را هم می‌گوید که این نشانه‌ها عمدتا شبیه علائم اختلال اوتیسم است و در برخی تحقیقات نیز به ارتباط میان گسترش فضای دیجیتال با انفجار اوتیسم اشاره شده است.

تعاملات مجازی و بی‌کیفیت

رشد مغزی کودکان در ۲-۳ سال ابتدایی زندگی‌شان بسیار بالاست، آنقدر که در مجموع دیگر سال‌ها به این میزان نبوده و عمدتا لطمه‌های وارد‌شده نیز در این سنین، به راحتی در ســـال‌های بعد قابل جبران نخواهد بود. کودکانی که در این سنین در معرض صفحات الکترونیک که تلویزیون نیز در زمره آنها محسوب می‌شود قرار می‌گیرند، با اختلال جدی گفتار و ایجاد تعامل با دیگران مواجه خواهند شد. علی‌مددی می‌گوید: «این کودکان به جای قرار گرفتن در فضایی واقعی و برقراری ارتباط باکیفیت، در فضای مجازی و دیجیتال قرار دارند به همین دلیل گفتار در آنها به خوبی رشد نمی‌کند. آنها در این فضا به‌صورت منفعل عمل کرده و اطلاعاتی با سرعت بالا دریافت می‌کنند که ذهن‌شان در پردازش آنها با مشکل مواجه شده و به هم می‌ریزد. در حالی که اطلاعات در دنیای واقعی با ریتم مشخص و آرام‌تری به آنها منتقل شده و توانایی پردازش و تفکر در مورد آنها را دارند.»

مقصران اصلی بروز اختلال

اولین قدم‌های سوق دادن کودکان به سمت اختلال صفحات الکترونیک را والدین آنها برمی‌دارند. پدر و مادری که معمولا خودشـــان هم ساعات طولانی، از تلویزیون، موبایل، تبلت و... اســـتفاده می‌کنند و زمان‌بندی مشخصی برای آن ندارند و کودکانشان نیز پا به پای آنها در معرض همین صفحات قرار می‌گیرند. دسته دیگر پدر و مادرهایی هستند که به‌دلیل عدم آگاهی از مضرات صفحات الکترونیک برای کودکان، مشـــغله‌های خودشان یا بی‌حوصلگی، این تجهیزات را به راحتی در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند و زمان‌بندی و مدیریت صحیحی بر آن اعمال نمی‌کنند. به‌گفته علی‌مددی، سبک زندگی خانواده‌ها نقش مؤثری در این مسئله دارد. او می‌افزاید: «آنها که اوقات‌شان را با فعالیت‌های مفید پر می‌کنند، ورزش می‌کنند، برنامه‌های تفریحی مثبت دارند فرزندانشان را نیز وارد فضای ارتباطی و یادگیری مثبت کرده که هم از جنبه روانی و هم از نظر جسمی رشد خواهند داشت. این سبک زندگی برای پیشگیری و درمان این اختلال حرف اول را می‌زند.»

برای درمان چه کنیم؟

اولین قدم برای درمان کودکان معتاد به صفحات الکترونیک، محدودکردن زمان استفاده آنها از این تجهیزات است. آنگونه که علی‌مددی می‌گوید: برای کودکان کوچک‌تر و کم‌سن‌وســـال، قطع کامل اســـتفاده، راه‌حل درست و نسبتا بدون مشکلی اســـت و چالش کمتری ایجاد می‌شود، اما برای بچه‌های بزرگ‌تر کمی کار سخت‌تر است و بهتر است با شیوه تعامل و گفت‌وگو و آگاه کردن آنها از مضرات استفاده بیش از حد بهره‌مند شد. همچنین حدود ۳هفته تا یک‌ماه باید اســـتفاده از وسایل الکترونیک را به‌طور کامل قطع کنیم تا مشـــخص شود مشـــکلات پیش آمده به چه میزان تحت‌تأثیر این فضا بوده. در این مدت به کودک فرصت خواهیم داد خودش را در دنیای واقعی پیدا کند، تعاملات را شناخته و آنها را کشف کند. در مورد کودکان کوچک‌تر همانطور که عنوان شد قطع دسترسی باید به‌صورت کامل باشد اما برای کودکان بزرگ‌تر با محدود کردن طی زمان و مثلا اجازه استفاده آنها به‌مدت یک‌ساعت در روز می‌توان پیش رفت. این روانشناس این را هم می‌گوید که در بسیاری از مواقع، مقاومت خود والدین اجازه درمان صحیح و درست این اختلال را سلب می‌کند، والدینی که می‌گویند این همه کودک پای تلویزیون نشستند، ما هم کودک بودیم می‌نشستیم، مگر چه اتفاقی برایمان افتاد، یا والدینی که نمی‌توانند در مقابل اصرار فرزندان‌شان مقاومت کنند و محبت مادرانه و پدرانه اجازه اعمال محرومیت را به آنها نمی‌دهد، کار را سخت می‌کنند. این مسائل باید ابتدا در والدین بررسی و حل شود تا روند درمان اختلال هر چه سریع‌تر برای کودک آغاز شده و نتیجه مثبت آن حاصل شود.»

روشنا

شیطان همیشه دشمن انسان است

- خداوند متعال می‌فرماید:
یکی از ناله‌های جهنمیان این است؛ می‌گویند: اگر ما گوش شنوا داشتیم یا تعقل می‌کردیم، در میان دوزخیان نبودیم.
(سوره ملک، آیه ۱۰)
- به بندگانم بگو سخنی گویند که بهتر باشد؛ چرا که شیطان (به وسیله سخنان ناموزون)، میان آنها فتنه و فساد می‌کند. شیطان همیشه دشمن آشکار انسان بوده است.
(سوره اسرا، آیه ۵۳)
- کسانی که بعد از روشن شدن هدایت برایشان، به حق پشت کردند، شیطان کردارهای زشت و باورهای باطل را در نظرشان زینت داده و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته است.
(سوره محمد، آیه ۲۵)
- پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند:
شیطان، همانند گردش خون در تن آدمی جریان دارد.
(شهاب‌الاخبار، ص ۳۵۹)
- امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند:
هر گناهی با شهوتی همراه اســـت. رحمت خدا بر انسانی که مقابل شهوات خود می‌ایســـتد و هوای نفس خود را سرکوب می‌کند. زیرا نفس به سختی از شهوات دوری می‌کند.
(نهج‌البلاغه، خطبه ۱۷۶)

ترفند

پاک‌کننده‌های معجزه‌گر

تمیز کردن لوستر: لوسترها و لامپ‌ها بخش مهمی از دکوراسیون منزل هستند و به علت گرد و غبار موجود در هوا خیلی زود کثیف می‌شوند. با مواد ساده مانند سرکه، الکل، لیموترش و یک دستمال نمدار می‌توانید به راحتی و بدون هزینه آنها را تمیز کنید.

تمیز کردن شیشه: بهتر است از یک پاک‌کننده برای پنجره‌ها استفاده کنید. بازار مملو از انواع پاک‌کننده‌ها اســـت. اما می‌توانید با چند ماده ساده در منزل یک محلول تمیزکننده درست کنید. محلول آب و صابون، سرکه سفید، الکل، لیموترش و نشاسته می‌تواند به شما در تمیز کردن شیشه‌ها بدون هزینه کمک کند.

تمیز کردن دیوارها: تمیز کردن دیوارها بر خلاف آنچه تصور می‌کنید کار سختی نیست، اما چند نکته وجود دارد که باید آنها را خوب به‌خاطر داشـــته باشید. برای تمیز کردن دیوارها اول از همه به چند دستمال تمیز نیاز دارید. این باعث می‌شود تا اثر دستمال روی دیوار باقی نماند. دومین نکته این است که نوع لکه‌های روی دیوار را بشناسید تا بدانید از چه لکه‌بری استفاده کنید.

آگهی مزایده شماره ۱۴۰۱/۱۸۷/ هـ. ف

یک سازمان دولتی در نظر دارد املاک زیر را از طریق مزایده عمومی به‌فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی مزایده (۱۴۰۱/۰۶/۲۲) تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ 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 یا به نشانی: استان سیستان و بلوچستان، شهرستان زاهدان، زیباشهر، میدان سربازان گمنام، ساختمان شرکت تعاونی مسکن، طبقه ۳ با شماره تماس ۳۳۲۸۰۹۳۵-۰۵۴ مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع مزایده	مساحت کل (مترمربع)	پلاک ثبتی	قیمت پایه مزایده (به‌ریال)	آدرس	ملاحظات
۱	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۳۸/۳۸	۴۴۸۷/۱۴۱۴۱	۳۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۲	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۲	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۳	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۳	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۴	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۴	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۵	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۵	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۶	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۶	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۷	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۴۷	۲۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۸	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۳۵/۵	۴۴۸۷/۱۴۱۴۸	۳۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۹	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۳۰/۷۵	۴۴۸۷/۱۴۱۴۹	۳۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۰	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۴۰	۴۴۸۷/۱۴۱۵۵	۲۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت دوم از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۱	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۲۳۷/۶۱	۴۴۸۷/۱۴۱۵۶	۳۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۲	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۴۱۸/۰۳	۴۴۸۷/۱۴۱۵۷	۶۶,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده
۱۳	ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین با کاربری مسکونی	۴۰۲/۹۸	۴۴۸۷/۱۴۱۶۲	۶۸,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	زاهدان، زیباشهر	نوبت اول از مرحله اول با وضعیت موجود و با توجه به شرایط و مشخصات مزایده

هیأت فروش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن پزشکان شهریار
بشماره ثبت ۲۱۸۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۳۹۸۱۱

بدینوسیله از کلیه اعضای تعاونی دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول این شرکت رأس ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۸ در محل دفتر شرکت تعاونی واقع در بلوار کارگر، بین میدان جهاد و میدان بسیج روبروی پمپ گاز، ساختمان شهید کایگانی، طبقه اول ساختمان نظام پزشکی شهریار حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه :
۱- گزارش هیات مدیره و بازرس
۲- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره و بازرسان
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت
۴- تعیین بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱

کاندیداهای عضویت در سمت هیات مدیره و بازرسین حداکثر ظرف پنج روز از انتشار آگهی با همراه داشتن کپی کارت ملی و شناسنامه و دو قطعه عکس جهت تکمیل فرم ثبت‌نام به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن پزشکان شهریار

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طورفوق العاده

شرکت صنایع غذایی و بسته بندی دانه خورشید (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۵۹۰۲ دراداره ثبت شرکتهای البرز ، شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۴۲۴۹۴ ، سرمایه ثبت شده : ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تـــا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که راس ساعت ۱۵:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ در محل شرکت به آدرس: استان البرز، کیلومتر ۲ جاده شهریار، شهرک صنعتی سیمین دشت ، خیابان نهم غربی پلاک ۱۶۸ کـــد پستی : ۳۱۶۵۹۴۴۱۳۵ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :
۱- اتخاذ تصمیم در خصوص تصویب تراز و حساب سود و زیان سالانه منتهی به سال مالی ۱۴۰۰
۲- تقسیم سود شرکت بین سهامداران با رعایت مفاد اساسنامه و لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت
۳- اتخاذ تصمیم در خصوص پاداش هیئت مدیره (ماده ۶۲ اساسنامه شرکت)
۴- انتخاب بازرسین قانونی (اصلی - علی البدل)

هیات مدیره شرکت

آگهی تجدید مناقصه عمومی

کد آگهی: /ط ۳۴۱ م/ **شماره آگهی ۱۴۰۱/۹۲/۳**

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت زمان انجام‌کار (به ماه)
۱	عملیات لکه‌گیری و روکش دستی آسفالت ناحیه ۴ (تجدید (چاپ سوم))	۱۰/۸۲۶/۷۶۳/۲۸۰	۵۴۱/۳۳۹/۰۰۰	۱۲
۲	عملیات لکه‌گیری و روکش دستی آسفالت ناحیه ۶ (تجدید (چاپ سوم))	۱۰/۸۲۹/۴۸۸/۵۲۰	۵۴۱/۴۷۵/۰۰۰	۱۲
۳	عملیات لکه‌گیری و روکش دستی آسفالت ناحیه ۱۰ (تجدید (چاپ سوم))	۱۰/۷۸۰/۲۰۷/۶۰۰	۵۳۹/۰۱۱/۰۰۰	۱۲

الف) شرایط متقاضی : پیمانکار می‌بایست واجد شرایط مندرج **در اسناد و شرایط خصوصی** مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران باشند.
ردیف ۱ الی ۳ : دارا بودن صلاحیت پایه **۵ راه و ترابری** از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور
ب) محل دریافت اسناد : سایت region1.tehran.ir
ج) شـــماره حساب واریز ســـپرده شرکت در مناقصه : ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ بانک شـــهر شـــعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (ضمانت‌نامه صرفا می‌بایستی از **بانک‌های استان تهران** اخذ گردد)
د) نحوه پرداخت : به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد.
ه) مهلت ارائه اسناد : ۱۰روز از انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار اســـت و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشـــد و ضمناً مشـــروح شـــرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشـــد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.
تمامی متقاضیان شـــرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نســـبت به ارائه شناســـه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.

«اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادها در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد»

روابط عمومی شهرداری منطقه یک