تندرست

سلامتی در سرما با چند میوه

زمستان نیز مانند دیگر فصل‌های سال میوه‌ها و سبزیجات بسیاری را با خود به همراه می‌آورد. با وجود انواع میوه‌ها و سبزیجات فصلی در زمستان، باید بدانید که کدامیک از میوه‌ها برای سلامتی شما مفید هستند. این میوه‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل سرما و شیوع بیماری‌های این فصل کمک خواهند کرد.

انار

انار میوه‌ای سالم، زیبا و منحصر به‌فرد است و در مبارزه با فشار خون بالا عالی است. منبع فیبر است که می‌تواند به سیستم هضم کمک کند؛ از آب انار برای بهبود التهاب مفاصل استفاده می‌شود. انارهای دانه دانه شده را می‌توانید در سالاد بریزید یا برای تزئین سوپ از آنها استفاده کنید. همچنین انار می‌تواند برای طعم‌دار کردن مرغ‌های ادویه‌دار بهترین گزینه باشد.

سیب

توانایی سیب برای نگهداری طولانی مدت پس از برداشت باعث می‌شود برای ماه‌های زمستان عالی باشند. طبق بانک اطلاعاتی مواد غذایی USDA، یک سیب متوسط حاوی ۹۵ کالری، مقدار مناسبی ویتامین C و بیش از ۴ گرم فیبر است. این میوه ترد برای قلب شما نیز مفید است.

خرمالو

یکی از این میوه‌های نارنجی حاوی حدود ۱۱۸ کالری است و دوزهای قابل توجهی ویتامین‌های C و A، به علاوه ۶ گرم فیبر در خود دارد خرمالو است. این خبر خوبی برای هر کسی است که می‌خواهد وزن کم کند یک مطالعه اخیر نشان داده است که صرفاً افزایش مصرف فیبر می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. خرمالوهایی را انتخاب کنید که نرم و رسیده باشند؛ اگر سفت و محکم باشند بیش از حد قابض و تلخ خواهند بود. علاوه بر مصرف خام از آنها در تهیه مربا، اسموتی خرمالو یا یک سالاد زیبا استفاده کنید.

پرتقال و لیموشیرین

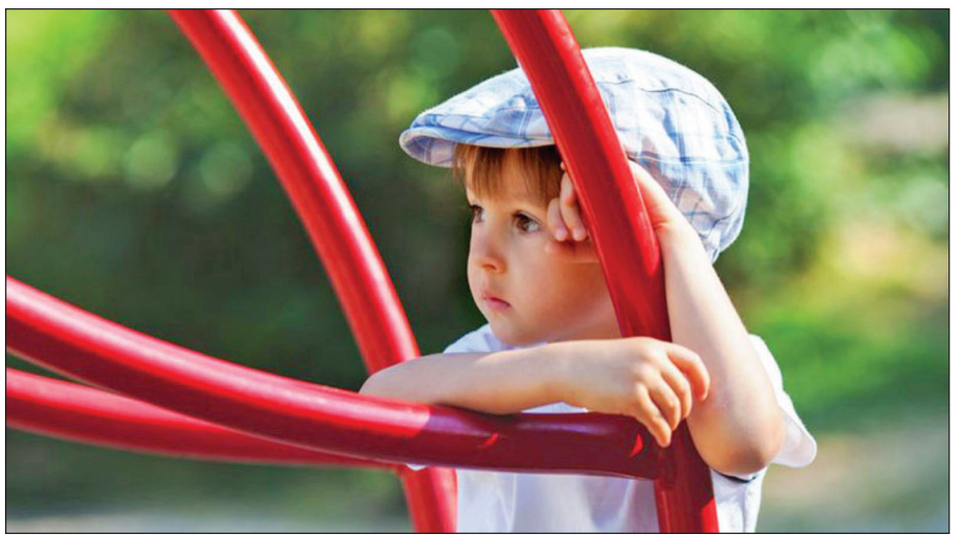
پرتقال و لیموشیرین شاید رایج‌ترین میوه‌های زمستانی در ایران باشد. این میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین C هستند که برای سالم ماندن در این فصل کاملاً ضروری هستند. با این حال، مصرف پرتقال یک مزیت مهم دیگر نیز دارد؛ مطالعات نشان داده است که این میوه بی‌سر و صدا، در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر است.

کیوی

کیوی از آنچه تصور می‌کنید قوی‌تر است. با داشتن ویتامین C بیشتر از یک پرتقال و پتاسیم بیشتر از یک موز، یک عدد کیوی می‌تواند حال شما را خوب کند. اگرچه می‌توانید از کیوی برای تهیه مربا استفاده کنید اما طعم آن بهتر است خام بماند. سعی کنید چند برش از میوه‌های زمستانی را در سالاد میوه خود بریزید.

تنها در خانه

تک‌فرزندها از سیستم حمایتی خواهر و برادری محروم هستند



گزارش

تک‌فرزندی همیشه هم بد نیست و گاهی پدر و مادرها به دلایل پزشکی ناچار شده‌اند که به داشتن یک فرزند اکتفا کنند. بچه‌هایی که حالا به هر دلیل از داشتن خواهر و برادر محروم شده‌اند واژگ «تک‌فرزندی»، «یکی یکدانه»، «خودخواه»و... را باید یک عمر به‌دنبال خود بکشند. بسیاری از والدین هستند که آرزوی داشتن چند فرزند را دارند اما متأسفانه تقدیر برای آنها چنین رقم خورده که نتوانند بیشتر از یک فرزند داشته باشند، سقط‌های مکرر، نازایی بعد از نخستین زایمان، توصیه پزشکان برای باردار نشدن مجدد مادر به‌دلیل خطراتی که برای سلامت او دارد، سن بالا و... از جمله دلایلی است که باعث شده برخی خانواده‌ها فقط یک فرزند داشته باشند و اگر شرایط برایشان مهیا بود شاید چندین فرزند داشتند. تک‌فرزند بودن به هر دلیلی که باشد در نگاه برخی مردم خوب و در نگاه برخی دیگر تابویی است که به‌دنبال خود انگ‌هایی همچون یکه‌زا بودن برای مادر خانواده و لوس‌بودن برای تنها فرزند خانواده را به‌دنبال خود دارد پیشداوری‌هایی که هر کدام شاید حکم تیری در قلب این افراد را داشته باشد که گاهی حتی با هزاران بار محبت کردن هم درمان نمی‌شود.

تا چند دهه قبل فرزندان به‌عنوان بازوی کمکی خانواده‌ها محسوب می‌شدند و داشتن فرزندان زیاد مزیتی برای یک خانواده محسوب می‌شد چرا که فرزندان با کار کردن از همان سنین کودکی می‌توانستند کمک خرج خانواده باشند اما با تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شد و سخت‌تر شدن شرایط اقتصادی و همینطور اهمیت پیدا کردن تحصیلات، کم‌کم خانواده‌ها به سمت داشتن فرزندان کمتر و برخی نیز به داشتن تنها یک فرزند کفایت کردند. در این میان شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» در سال‌های دهه ۷۰هم مزید بر علت شد تا خانواده‌هایی که تا قبل از این داشتن تعداد فرزند زیاد را عیب و عار نمی‌دانستند، حالا به سمت و سوی تک فرزندی بروند و بهانه‌هایی همچون وضعیت اقتصادی نامناسب، رسیدگی بهتر به تک‌فرزند به جای چند فرزند و... را مدنظر خود قرار دهند و تک‌فرزندی به سرعت در بین زوج‌های جوان گسترش پیدا کرد به‌گونه‌ای که در برهه‌ای از زمان به ناگهان رشد جمعیت در کشورمان رو به افول نهاد و چراغ خطر پیر شدن جمعیت و کاهش تعداد موالید به سرعت به‌صدا درآمد.

فرمانروایان خانه

هر قدر هم که کارشناسان، مسئولان، رسانه‌ها و... در خصوص معایب تک فرزندی بگویند در نهایت این خانواده‌ها هستند که با توجه به شرایطی که دارند، در خصوص تعداد فرزندان خود تصمیم می‌گیرند. تک‌فرزندی معایبی دارد که شاید بسیاری از ما با آنها آشنا باشیم. همه والدین سعی دارند تا با توجه به سن کودک نیازهای او را در حد توان خود برآورده کنند این موضوع در خصوص تک‌فرزندها بیشتر صدق می‌کند و خانواده‌ها هر آنچه در توان دارند یا خودشان در کودکی آرزوی آن را داشتند برای تنها نور دیده‌شان فراهم می‌کنند، همین توجه بیش از حد به کودک و نیازهایش که گاهی ممکن است خیلی هم فوری و حیاتی نباشد، می‌تواند برای کودک و خانواده‌اش دردسرساز شود. وقتی کودکی تمام توجه و عشق و عاطفه مورد نیاز خود را بی‌دریغ از پدر و مادرش دریافت می‌کند کم‌کم تصور می‌کند دنیا باید بر مدار خواسته‌های او بچرخد و خود را محق می‌دانند هر چیزی را که تمایل دارند بلافاصله در اختیارشان قرار بگیرد.

هنرش نیز بگو

هر قدر هم از معایب تک‌فرزندی صحبت شود اما نمی‌توان منکر مزایای آن شد. برخلاف تصور عموم مبنی بر وابسته بودن، خودخواه بودن و لوس بودن تک فرزندها، برخی خانوارهای دارای تک‌فرزند، توانسته‌اند انسان‌های توانمند و مفیدی را برای جامعه تربیت کنند که خدمات مفیدی را انجام داده‌اند. مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد که تک‌فرزندها اگر چه وابستگی بیشتری نسبت به دیگران به والدین خود دارند اما در عین رابطه والدین و این فرزندان بسیار قوی‌تر و بهتر از خانواده‌هایی است که چند فرزند دارند. چرا که والدین تمام تمرکز خود را به روی رشد و تربیت و پرورش شخصیت یک فرزند گذاشته‌اند و چنانچه در این راه مسیر صحیحی را پیموده باشند، انسان موفقی را تحویل جامعه داده‌اند. این کودکان به این دلیل که خواهر و برادر نداشته‌اند در نتیجه شاهد چالش بین خود و دیگران نیز نبوده‌اند و تمرکز آنها به جای حل چالش بین خود و خواهر و برادرشان به روی رشد شخصیتی‌شان بوده و مجبور نبوده‌اند تا برای جلب توجه والدین با خواهر و برادرشان رقابت کنند.

مکث

تنها مانده

تک‌فرزندها از یکی از مهم‌ترین مزایای خانواده‌های چند فرزندی محروم هستند، آنها در هر صورت در خانه همبازی هم سن و سال خود را ندارند و همبازی‌های مهدکودک هم نمی‌توانند جای خواهر و برادر را برایشان بگیرد. برخی کودکان سعی می‌کنند تا تنهایی خود را با اجتماعی شدن پر کنند. در حالی که یکی از مزیت‌های داشتن خواهر و برادر این است که کودک در سنین پایین همبازی دارد و در بزرگسالی همدل و همراه. چرا که برادر و خواهر می‌توانند همانند یک سیستم حمایتی از یکدیگر حمایت کنند و در زمان فقدان پدر و مادر، پشت و پناه همدیگر باشند. در زمان سالمندی والدین هم به نوبت از آنها نگهداری کنند. در صورت تک‌فرزندی، زمانی که والدین به سالمندی و ناتوانی می‌رسند، تمام بار مسئولیت و حمایت از آنها بر دوش یکی یک‌دانه خانواده می‌افتد.

مستقل و ماهر

شاغل بودن والدین باعث شده تا بچه‌ها زمان زیادی را در خانه تنها باشند این مسئله در مورد تک‌فرزندها باعث شده تا خودشان شروع به کشف مسائلی کنند که با آنها روبه‌رو می‌شوند و انگیزه‌های درونی‌شان پرورش پیدا کند. تک‌فرزندها خواهر و برادری ندارند تا با آنها مقایسه شوند و فضای مناسب‌تری برای تفکر و شناخت توانایی‌هایشان دارند و از تنهایی‌شان به‌عنوان فرصت برای یادگیری و کشف و شهود استفاده می‌کنند. این کودکان به این دلیل که ارتباط بیشتری با بزرگسالان دارند رفتارهای بالغانه‌تری از خود نشان می‌دهند و همین ارتباط‌ها باعث می‌شود تا در روابط و کارهای خود ماهرتر از بقیه بچه‌ها باشند. این بچه‌ها در انجام کارهای خانه، گفت‌وگو با والدین و دیگران مشارکت بیشتری دارند.

روشنا

آثار روزی حلال در زندگی

براساس احادیث مختلفی از پیامبر اکرم(ص)، روزی حلال آمرزش گناهان، استجابت دعا، محبوب شدن نزد خداوند، نورانیت دل و جان، نسل صالح، برکت مال، بازشدن درهای بهشت را به همراه دارد. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند:«هر که از دسترنج حلال خود بخورد، درهای بهشت به رویش گشوده شود و از هر در که خواهد وارد شود.»

(میزان الحکمه)

فقرزدایی و رقم خوردن زندگی شرافتمندانه هم از دیگر اثرات روزی حلال است. به‌گفته پیامبر اکرم(ص)«هر که از زور بازوی خود نان بخورد، خداوند به رحمت در او نظر کرده، هیچ‌گاه عذابش نفرماید.»

(بحارالانوار)

به‌گفته علامه طباطبایی(ره) پس از اینکه خداوند تناول کردن را مباح گردانید به بیان اینکه خوردنی چه وصفی باید داشته باشد، پرداخت. چون در میان خوردنی‌ها، حلال و حرام هر دو وجود دارد و حرام موجب هلاکت و حلال باعث نیرومندی بر انجام عبادت است. به‌همین علت، پیامبر اکرم(ص) یکی از حقوق فرزند را غذا و روزی حلال بیان کرده و می‌فرماید: «بر پدر لازم است به فرزندش جز روزی پاک و حلال ندهد.»

(میزان‌الحکمه)

باغ گل

قلب ارغوانی

قلب ارغوانی یکی از گیاهان مقاوم از خانواده برگ بیدی است که مقاومت بالایی در برابر شرایط محیطی دارد و درصورتی که نور کافی به آن برسد گل‌های ارغوانی رنگ تولید می‌کند. این گیاه نسبت به سایه تا حدودی مقاوم است اما به محیط روشن با نور غیرمستقیم یا ملایم احتیاج دارد. درصورت قرار گرفتن در نور شدید و گرم روی برگ‌ها لک‌های قهوه‌ای پیدا می‌شود و می‌سوزد. درصورت کمبود نور هم برگ‌ها رنگ بنفش‌شان را از دست می‌دهند و فاصله برگ‌ها از هم زیاد شده و گیاه رشد علفی پیدا می‌کند.

قلب ارغوانی نسبت به خشکی تا حدودی مقاوم است اما بهتر است که زیاد خشکی نکشد و بعد از خشک شدن سطح خاک، آبیاری بشود. گل قلب ارغوانی در آب هم ریشه‌دار می‌شود و مدت‌ها می‌تواند در آب رشد کند و حتی گلدهی داشته باشد.

آگهی مزایده عمومی

شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم

در نظر دارد مزایده عمومی به شماره **TN/1401/07** با موضوع فروش اقلام ضایعاتی که مشخصات آن به طور کامل در اسناد مزایده ذکر گردیده است را برگزار نماید.

از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط دعوت می‌شود ضمن دریافت اطلاعات شرایط کلی مزایده و مستندات از طریق مراجعه به تارنمای شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران به نشانی www.irisl.net و یا دفاتر حراست شرکت واقع در تهران ـ شیان ـ میدان شهید طجرلو ـ خیابان طجرلوی شرقی ـ شماره ۶۳ ـ طبقه پنجم ـ کد پستی ۱۶۷۸۶۹۵۱۸۰ و یا خوزستان، سربندر، بلوار آیت‌اله طالقانی، سمت چپ نرسیده به پمپ بنزین قدس، کد پستی ۶۳۵۵۱۹۳۶۲۸، شرکت خدمات دریایی و مهندسی کشتیرانی قشم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ نسبت به تکمیل اسناد و تحویل به دفتر حراست این شرکت در مزایده اقدام نمایند. همچنین در صورت سئوال یا ابهام در خصوص شرایط مزایده، شماره تماس ۰۹۱۶-۹۲۷۰۲۴۱ (آقای رضا آبیار) و یا رایانامه به نشانی abyar@ramouz.com پاسخگوی متقاضیان می‌باشد.

آگهی مناقصه پیمانکاری پروژه شمس سهند نوبت سوم

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن در نظر دارد

احداث ۲بلوک مسکونی شامل ۹۶ واحد در زمینی به مساحت ۵۸۲۰ متر مربع و زیربنای کل ۲۲۴۶۰مترمربع را از طریق انعقاد قرارداد پیمانکاری واگذار نماید.

لذا از پیمانکاران رتبه۱ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور دعوت بعمل می‌آید با ارائه معرفی نامه نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:
سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۴۶میلیاردریال به صورت ضمانت نامه بانکی مطابق شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه

تاریخ ارائه اسناد: پس ازچاپ آگهی

مهلت ارائه پیشنهادات: تا دو هفته پس از چاپ آگهی

آدرس جهت دریافت وارسال اسناد: تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری سایت شرقی شهرک شهید چمران،ساختمان شماره سه امام حسن مجتبی(ع)صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن

کدپستی:۱۶۹۲۹۶۷۹۱۱ تلفن تماس: ۴۲۱۳۷۲۳۱

آدرس پروژه: استان آذربایجان شرقی ، تبریز ، شهر جدید سهند ، فاز۲ پلاک ثبتی۳۲/۲/۶

تلفن تماس نماینده دراستان آذربایجان شرقی: ۰۹۱۴۱۰۹۹۹۱۸

آگهی تجدید مزایده عمومی

کد آگهی: /ط ۳۶۵م/

شماره ۱۰۰۱۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۶ سال ۱۴۰۱

شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه در نظر دارد ۲ قلم انواع لوازم اسقاط و مستعمل خود به شرح جدول ذیل را (بصورت تفکیکی) به فروش برساند. واجدین شرایط می‌توانند نسبت به رویت آگهی سیستمی از طریق سایت http://bus.tehran.ir اقدام نموده و به منظور شفاف‌سازی معاملات جهت تعریف امضای دیجیتال از طریق سایت www.gica.ir و انجام الکترونیک آن و تهیه توکن (token) جهت دریافت و بارگذاری اسناد و مدارک مربوطه از طریق سایت http://business.tehran.ir (تالار معاملات شهرداری تهران) و http://setadiran.ir (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به شماره فراخوان ۱۰۰۱۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۶ اقدام نمایند. همچنین به منظور کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۷۱۸۱۵۳۳ تماس حاصل نمایند.

شایان ذکر است مهلت دریافت اسناد از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ بوده و متقاضیان پیشنهاد قیمت خود « پاکت ج » را مطابق فرم پیوست شماره «۸» اسناد مزایده از طریق ثبت در سایت http://setadiran.ir با امضای الکترونیکی بارگذاری نموده و محتویات پاکتهای « الف » و « ب » را بصورت فیزیکی حداکثرتا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴:۰۰) روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ به آدرس : تهران ـ میدان رسالت ـ خیابان هنگام ـ ساختمان مرکزی شرکت واحد ـ طبقه دوم ـ اطاق شماره یک تحویل و رسید دریافت دارند. میزان سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ **(پنج درصد) مجموع مبلغ پیشنهادی** (هر یک از گروه‌ها) خواهد بود که در قالب واریز نقدی به حساب شماره ۷۰۰۵۳۴۰۹۴۱ بانک شهر شعبه هنگام کد ۲۰۹ و ارائه اصل فیش یا چک تضمین شده یا ضمانت‌نامه بانکی معتبر قابل تمدید تحویل می‌گردد. پیشنهادهای دریافتی ساعت ۱۳:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۹ بازگشائی شده و قرائت می‌گردد. بدیهی است مسئولیت هرگونه پیامدهای احتمالی در خصوص عدم آشنایی و نداشتن توان فنی بر عهده شرکت‌کننده می‌باشد.

« تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت‌ها ، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.»

ردیف	موضوع	تعداد	واحد	کیلوگرم (تقریبی)
۱	انواع لاستیک	۵۰۱۸۱	حلقه	۲۰۷۰۲۴۰
۲	انواع فیلتر	۲۰۵۲۴	عدد	۷۰۵۷۲

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت انجام عملیات تعمیر، مرمت و بهسازی معابر بزرگراهی بر اساس پهنه‌بندی سال ۱۴۰۱ (پهنه شماره دو) از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱ـ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :

■ دارای کد اقتصادی ■ دارای دفتر در استان تهران (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۱ بصورت کپی برابر با اصل) ■ دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی ■ دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۴ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور ■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه

● **پیمانکاران برنده هر پهنه مکلفند به صورت همزمان حداقل در دو جبهه کاری فعالیت نمایند.** ● **تهیه آسفالت توسط پیمانکار، صرفاً از تولیدکنندگان مجاز معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران امکان پذیر می‌باشد.** ● **ارایه اسناد مالکیت ماشین آلات حداقل یک اکیپ به شرح ذیل در اسناد مناقصه الزامی می باشد :**

● **یکدستگاه فینیشر ۱۸۰۰ مدل ۲۰۰۵ به بالا** ● **یکدستگاه غلطک لاستیکی و یکدستگاه آهنی مجهز به آبپاش مدل ۲۰۰۵ به بالا** ● **یکدستگاه تراش حداقل ۱۵۰۰ به بالا**

لذا از کلیه شرکتهایی که دارای شرایط فوق‌الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت دراین فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند :

۲ـ ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳،۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۸۷۸۳۹۵ بنام این سازمان نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی می‌بایست موضوع به تائید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)

۳ـ محل تحویل اسناد: خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵

۴ـ ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز ، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان

۵ ـ کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران ـ خیابان حافظ شمالی ـ ساختمان شماره ۵۵۹ ـ سازمان مهندسی و عمران شهر تهران ـ دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲

۶ ـ مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.

۷ـ برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.

بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.

هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران

آگهی مزایده فروش املاک و مستغلات

شرکت سمت و سوی توسعه ایرانیان در نظر دارد، مبادرت به فروش تعدادی از اراضی، املاک و مستغلات تحت مدیریت و مالکیت خود به شرح ذیل از طریق برگزاری مزایده عمومی نماید. لذا متقاضیان محترم می توانند جهت دریافت اسناد از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۰ روز کاری و از ساعت ۸ الی ۱۶ (بجز روزهای پنجشنبه و جمعه) به دبیرخانه شرکت واقع در سهروردی شمالی، کوچه مهاجر، پلاک ۱۱، طبقه اول مراجعه نمایند، همچنین در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۱-۴۲۱۶۲۱۲۰-۰۲۱ و ۲۹۷۷۰۳۶-۰۹۱۲ و ۰۹۱۲۸۴۴۲۱۴۶ (واحد املاک و اقتصادی) تماس حاصل نمایند .

توضیحات مهم :

۱) تضمین شرکت در مزایده بر اساس املاک انتخابی و مندرج در اسناد مزایده می باشد، که بصورت چک بانکی و یا ضمانت نامه بانکی همزمان با ارائه پیشنهاد از متقاضیان اخذ خواهد گردید.

۲) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود.

ردیف	نام ملک	آدرس	کاربری
۱	واحدهای تجاری مجتمع تندیس ساری	شهر ساری – میدان ساعت – خیابان انقلاب – مجتمع تندیس ساری	تجاری
۲	واحدهای تجاری محور صاحب الزمان (عج) مشهد	شهر مشهد مقدس – میدان صاحب الزمان (عج) – خیابان صاحب الزمان (عج)	تجاری
۳	املاک ویلایی خانه اصفهان	شهر اصفهان – محله خانه اصفهان – خیابان گلخانه – شهرک سابق نیرو هوایی ارتش	مسکونی
۴	واحدهای مسکونی مجتمع طالب آباد انزلی	شهر بندر انزلی – جنب دانشگاه آزاد انزلی – مجتمع مسکونی طالب آباد انزلی	مسکونی
۵	واحدهای تجاری مجتمع سعدی شیراز	شهر شیراز – خیابان عفیف آباد – مجتمع تجاری سعدی شیراز	تجاری
۶	زمین سه نبش در میدان خراسان (سینما الوند سابق)	شهر تهران – خیابان ۱۷ شهریور – نرسیده به میدان خراسان – نبش خیابان لاجوردیان	مختلط