تندرست

خداحافظ آقای سکسکه

بی‌شک برای همه ما پیش آمده که دچار سکسکه شده باشیم. معمولا سکسکه علت مشخصی ندارد، با این حال با برخی روش‌ها می‌توان برای متوقف کردن سکسکه اقدام کرد. در بیشتر موارد سکسکه طولانی نمی‌شود اما در هر صورت بروز آن ناراحت‌کننده است. علت بروز آن هم انقباض دیافراگم است. دیافراگم عضله‌ای است که زیر ریه‌ها قرار و وظیفه تنظیم تنفس را برعهده دارد. با انقباض دیافراگم، ریه‌ها اکسیژن دریافت می‌کنند و وقتی که دیافراگم شل می‌شود، ریه‌ها دی‌اکسیدکربن آزاد می‌کنند. با به هم‌ریختن ریتم دیافراگم، سکسکه شروع می‌شود. با گرفتگی دیافراگم هوا به‌صورت ناگهانی وارد ریه‌ها می‌شود و بدن با صدای هق‌هق عکس‌العمل نشان می‌دهد.

دلایل بروز سکسکه

۱- پرخوری
۲- خوردن غذاهای پرادویه و تند
۳- مصرف الکل
۴- مصرف نوشیدنی‌های گازدار مانند نوشابه
۵- مصرف غذاهای بسیار سرد یا گرم
۶- تغییر ناگهانی دمای محیط
۷- بلع هوا در زمان جویدن آدامس
۸- هیجان یا استرس عاطفی

دلایل بروز سکسکه‌های حاد و طولانی

۱- مصرف الکل زیاد
۲- استفاده از دخانیات
۳- نارسایی کلیه
۴- ناهنجاری شریانی
۵- شیمی‌درمانی و سایر روش‌های درمانی سرطان
۶- مصرف برخی داروها
۷- بیماری دیابت
۸- بیماری پارکینسون

درمان سکسکه

روش‌های مختلفی برای درمان سکسکه وجود دارد. اگر عجله‌ای برای درمان فوری نداشته باشید سکسکه معمولا با گذشت زمان کوتاهی خودبه‌خود درمان می‌شود. در غیر این صورت از روش‌های زیر استفاده کنید.

۱- در یک کیسه کاغذی نفس بکشید.
۲- یک قاشق چای‌خوری شکر بخورید.
۳- نفس خود را حبس کنید.
۴- یک لیوان آب سرد بنوشید.
۵- زبان خود را بکشید.
۶- سعی کنید تند نفس بکشید.
۷- زانوها را به سمت سینه خود بیاورید و این حالت را حفظ کنید.
۸- دهان و بینی خود را ببندید و شروع به بازدم شدید و مداوم کنید.
۹- آرام باشید و به‌صورتی آهسته و کاملا کنترل‌شده نفس بکشید.

علت سکسکه در نوزادان

سکسکه در نوزادان هم بسیار زیاد اتفاق می‌افتد. ورود هوا به معده هنگام شیرخوردن یا مکیدن پستانک علت بروز سکسکه است.

عذابی به نام تحصیل

چرا فرزندم علاقه‌ای به درس خواندن ندارد؟

گزارش

یکتا فراهانی
روزنامه‌نگار

علاقه‌مند کردن فرزندانشان به درس خواندن امتحان می‌کنند؛ بچه‌ها را تشویق می‌کنند، جایزه می‌گیرند، تهدیدشان می‌کنند و از امتیازاتی محروم‌شان می‌کنند و گاهی از مشاوران تحصیلی و روانشناسان کمک می‌گیرند تا بتوانند این دانش‌آموزان را به درس خواندن وادارند. گاهی هم درس خواندن، در سال‌های ابتدایی تحصیل جذاب است اما هرچه می‌گذرد با افت تحصیلی برخی دانش‌آموزان روبه‌رو می‌شویم.

سال تحصیلی که شروع می‌شود، دردسر عده‌ای از والدین هم آغاز می‌شود. گاهی درس خواندن برای برخی دانش‌آموزان به عذابی تبدیل می‌شود و والدین را نگران می‌کند. آنها راه‌های مختلف را برای

دکتر فرحناز کیان‌ارثی، روانشناس و مشاور درباره دلایل افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گوید: «بی‌علاقه‌شدن دانش‌آموزان به درس خواندن و افت تحصیلی دلایل زیادی دارد. این موضوع علاوه بر سنگین‌ترشدن موضوعات درسی در مقاطع بالاتر به عوامل دیگری هم بستگی دارد. گاهی پدر و مادرها به اشتباه فکر می‌کنند اگر فرزندشان نمره‌هایش پایین‌تر از حدی می‌شود دچار افت تحصیلی شده و باید کاری کنند که نمره‌های او دوباره مانند قبل شود. درصورتی که افت تحصیلی یعنی دانش‌آموز به طرز معناداری از حد طبیعی توانایی‌های خود پایین‌تر برود».

عوامل بیرونی

به‌گفته کیان‌ارثی، تفاوت‌های ناچیز در نمره و کارایی دانش‌آموز، افت تحصیلی به‌حساب نمی‌آید. یکی از معیارها برای تشخیص افت تحصیلی درنظر گرفتن هوش دانش‌آموزاست؛ یعنی اگر نمره هوش استاندارد کودک و نمره‌های درسی او فاصله زیادی از هم نداشته باشند، نشان‌دهنده آن است که او متناسب با توانایی‌های خود عمل می‌کند. ولی اگر فاصله زیادی بین این دو وجود داشته باشد یعنی دانش‌آموز پایین‌تر از حدی که از او انتظار می‌رود عمل می‌کند.

این روانشناس می‌گوید گاهی تغییرات تحصیلی نباید باعث نگرانی بیش از حد والدین شود اما در مواردی هم باید مورد توجه و بررسی قرار گیرد؛ اگرسطح درسی دانش‌آموزی در یک مقطع تحصیلی بسیار پایین‌تر از حد معمول شود، مانند قبل به درس‌خواندن و مدرسه رفتن علاقه‌ای نشان ندهد و یا دچار اضطراب تحصیلی شود و.... چون ممکن است عواملی روح و روان دانش‌آموز را تهدید کند و او نتواند درباره‌اش مستقیما صحبت کند. معمولا این موارد زمانی اتفاق می‌افتد که تغییراتی در محیط بیرونی دانش‌آموز به‌وجود آمده باشد؛ یعنی هنگامی که از یک مقطع تحصیلی به مقطع تحصیلی بالاتری می‌رود یا تغییرات و مشکلاتی در خانواده او به‌وجود می‌آید؛ مثلا والدین‌اش از هم جدا می‌شوند، یکی از اعضای خانواده که به کودک نزدیک بوده سفر می‌کند، عزیزی را از دست می‌دهد یا مجبور به تغییر مدرسه‌اش می‌شود و....

سختگیری‌های والدین

کیان‌ارثی می‌گوید که بعضی والدین ملاک‌هایی که برای عملکرد تحصیلی فرزند خود درنظر می‌گیرند بسیار سختگیرانه است. در واقع آنها فکر می‌کنند با این روش فرزندشان بهتر درس می‌خواند و عملکرد خوبی هم خواهد داشت، درصورتی که سختگیری‌های بیش از حد هیچ‌گاه باعث علاقه بیشتر کودک به درس‌خواندن و تشویق او به تلاش بیشتر نخواهد شد. به علاوه گاهی والدین کوچک‌ترین کاهش در نمرات تحصیلی فرزندشان را به‌عنوان افت تحصیلی درنظر می‌گیرند و مدام او را شماتت می‌کنند. درصورتی که باید توجه داشته باشند قطعا مشکلی متوجه فرزندشان نیست. چون گاهی انتظارات بیش از حد خود آنهاست که باعث بی‌علاقه‌شدن کودک به درس‌خواندن خواهد شد. به‌گفته این روانشناس وقتی پدر و مادرها این چنین با فرزندشان رفتار می‌کنند، آنها نیز به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند تحت هیچ شرایطی، والدین خود را راضی نگه‌دارند یا توسط آنها تشویق شوند. در چنین شرایطی، احتمال افت تحصیلی‌شان بیشتر خواهد شد؛ به‌خصوص اگر اینگونه رفتارهای والدین با تغییرات دیگری مانند تغییر مقطع تحصیلی همزمان شود.

کانون خانواده

کیان ارثی می‌گوید: بعضی والدین نمی‌دانند وقتی همه توجه خود را معطوف به درس‌خواندن فرزندان‌شان می‌کنند در واقع آنها را از این کار زده می‌کنند. چون کودکان باید یاد بگیرند به همه جوانب مهم زندگی خود توجه نشان دهند؛ نه فقط درس‌خواندن. آنها علاوه بر درس‌خواندن نیاز به تفریح و لذت‌بردن از زندگی، ورزش، پژوهش‌ها و مطالعات غیردرسی، رفت‌وآمد اجتماعی و خانوادگی و... نیز دارند.

دکتر کیان ارثی می‌گوید: افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند به‌خصوصیات و مشکلات خودآنها مربوط شود. مثلا بعضی از کودکان به دلایل مختلف نمی‌توانند تمرکز لازم را برای فراگیری داشته باشند. بنابراین طبیعی است نتوانند کارایی و موفقیت لازم را نیز به‌دست آورند. والدین باید توجه داشته باشند مشکلات مربوط به تمرکز حواس بسیار مهم است و عوامل زیادی از جمله مسائل خانوادگی، عاطفی، بهره هوشی، تنش‌های محیطی، نحوه آموزش و مشکلات یادگیری در آن دخیل هستند. به‌طور مثال هنگامی که دانش‌آموز در خانواده‌ای پرتنش زندگی کند و مشکلات زیادی داشته باشد طبیعی است یادگیری او نیز با مشکل مواجه خواهد شد چون نمی‌تواند تمرکز کافی داشته باشد.

مکث

تغییرات دوران بلوغ

به‌گفته این روانشناس، افت تحصیلی دانش‌آموزان گاهی همزمان با بلوغ نوجوانان به‌وجود می‌آید چون تغییرات دوران بلوغ در این زمینه نقش زیادی دارند. گاهی نیز دوستی با بعضی افراد باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و توجه و دقت آنها را به درس و مطالعه و انجام تکالیف‌شان کمتر می‌کند. البته با سنگین‌ترشدن مباحث درسی نیز دانش‌آموزان اضطراب و نگرانی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند باعث افت تحصیلی آنها شود. کیان ارثی می‌گوید: وقتی والدین بیش از حد به فرزند خود فشار بیاورند او از درس‌خواندن بیشتر فاصله می‌گیرد. نظام آموزشی، نحوه تغییر نوع آموزش، مواجهه با سنگینی دروس در مقاطع مختلف تحصیلی، روش تدریس مربیان و معلمان و رفتار والدین نیز در کم‌شدن استرس و نگرانی دانش‌آموزان و میزان علاقه‌مندی آنها اهمیت زیادی دارد. نحوه آزمون دانش‌آموزان برای سنجش و ارزیابی و استانداردبودن این روش‌ها نیز تأثیر بسزایی در عملکرد آنها دارد. ضمن آنکه والدین هم باید به فرزندان خود فرصت بیشتری بدهند تا راحت‌تر بتوانند خودشان را با شرایط جدید و موقعیت‌های سخت‌تر تطبیق دهند.

نگاه

بگذار گریه کنم

گریه‌کردن در کودکان دلایل مختلفی دارد، گرسنگی، نیاز به خواب، نیاز به تعویض پوشک، نیاز به آغوش مادر و... کودکی که هنوز قادر به صحبت‌کردن نیست و یا نمی‌تواند نیاز خود را به اطرافیان بگوید با گریه‌کردن سعی در جلب توجه می‌کند. در این موارد به جای اینکه عصبانی شده و بگویید «گریه نکن» می‌توانید به او بگویید که چه چیزی می‌خواهد؟ برخی اوقات می‌توان دلیل گریه‌کردن کودک را تصدیق کرد، مثلا به او بگوییم که من می‌دانم که دوست‌داشتی همراه بابا به بیرون از خانه بروی اما هوا سرد است و نمی‌شود. نشان‌دادن درک‌کردن کودک می‌تواند کمک خوبی به آرام‌کردن او کند. اما اگر تصور می‌کنید گریه او از گرسنگی یا کم خوابی است بهتر است مراقب عادات غذایی او باشید و بیشتر از ۳ساعت در روز گرسنه نماند.

برخی اوقات هم گریه کودک ناشی از کم‌توجهی خانواده به اوست. برای از بین‌بردن این علت می‌توان مدت زمانی را صرف ارتباط مستقیم با او کنید و تمام حواس و وقت خود را به او اختصاص دهید. این نکته را فراموش نکنید که قبل از گریه کودک به او توجه کنید نه به‌عنوان امتیازی که با گریه‌کردن به‌دست می‌آورد.

سایه‌سار

شنا کردن در سالمندی

شنا یکی از بهترین ورزش‌ها برای سالمندان است. در افراد بالای ۶۵سال که معمولا به فرسودگی استخوان دچار می‌شوند و هر حرکتی می‌تواند شکستگی استخوانی برای آنها به همراه داشته باشد شنا می‌تواند از مؤثرترین ورزش‌ها برای تقویت عضلات و استخوان سالمندان باشد. همچنین این ورزش می‌تواند روی گردش جریان خون و سیستم تنفسی سالمند بسیار تأثیرگذار باشد و عملکرد آن را بالا ببرد. سالمندانی که ورزش شنا انجام می‌دهند نسبت به سالمندانی که ورزش‌هایی نظیر گلف، دوچرخه‌سواری و دو بازی می‌کنند میزان تعادل بدنی آنها بسیار بالاتر است زیرا سالمندان در آب می‌توانند حرکات بالاتنه و پایین تنه را با هم هماهنگ سازند به همین دلیل تعادل بدنی بهتری از خود حفظ خواهند کرد. همچنین این ورزش خطر سقوط یا افتادگی در آن وجود ندارد و از این نظر تأثیر شنا بر سالمندان بسیار مفید است.

آگهی مفقودی مدارک خودرو بنز

اصل سند کمپانی و سند سبز مالکیت خودرو
بنز E200 مدل ۲۰۱۷ رنگ:سفید روغنی
شماره موتور: 27492030681509
شماره شاسی: WDDZF4CB2HA024452
بشماره پلاک انتظامی ۵۳۵ ج ۵۱ ایران ۷۷بنام محمود خسروی مفقودگردیده است وازدرجه اعتبار ساقط میباشد

آگهی مفقودی مدارک خودرو پورشه

اصل سند کمپانی و سند سبز مالکیت خودرو
خودرو پورشه مدل۲۰۱۲ رنگ : زرد روغنی
شماره موتور: MA103C08717
شماره شاسی: WP0ZZZ99ZCS145960
بشماره پلاک انتظامی ۷۴۲ ن ۸۹ ایران۸۸ بنام محمود خسروی مفقودگردیده است وازدرجه اعتبار ساقط میباشد

آگهی مفقودی مدارک خودرو BMW

اصل سند کمپانی و سند سبز مالکیت خودرو
BMW X4 مدل ۲۰۱۷ رنگ : سورمه‌ای متالیک
شماره موتور: N20B20AA7071527
شماره شاسی: WBAXW3106H0T92018
بشماره پلاک انتظامی۴۸۴ س ۱۶ ایران۴۰ بنام محمود خسروی مفقودگردیده است وازدرجه اعتبار ساقط میباشد

آگهی فراخوان شناسایی وارزیابی شرکت‌ها
به شماره ۱۴۰۱/۰۴/ف (تجدید شده)

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر
GOLGOHAR MINING & INDUSTRIAL COMPANY

شرکت معدنی وصنعتی گل گهر(سهامی عام) در نظر دارد به منظور « انجام خدمات آزمایشگاهی آنالیز نمونه‌های مرتبط با پروژه‌های اکتشافی» اقدام به شناسایی و ارزیابی اشخاص واجد صلاحیت نماید.

لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد فراخوان به وبسایت این شرکت به نشانی **WWW.GEG.IR** بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را دانلود نمایند و پاکت خود را که حاوی مدارک خواسته شده جهت شناسایی و ارزیابی می‌باشد، حداکثر تا تاریخ یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۹ به نشانی دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران تحویل نمایند.

شرکت در فراخوان حاضر و ارسال پاکت هیچگونه حقی جهت ارجاع کار ایجاد نمی‌نماید.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی وصنعتی گل گهر

تجدید مزایده عمومی فروش ضایعات چوبی

PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس(سهامی عام)

شماره مزایده : PGSOC-LEC-Wood Auction-TE-02017

شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد فروش ضایعات چوبی خود را از طریق مزایده عمومی به افراد حقیقی/حقوقی واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه متقاضیان دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مزایده تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ با ارسال نامه، اعلام آمادگی (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) و فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.
خاطر نشان می‌شود هرگونه نقل و انتقال پسماندهای صنعتی بایستی از طریق سامانه محیط زیست به آدرس www.iranemp.ir صورت پذیرد. لذا یکی از شرایط احراز صلاحیت خریدار ضایعات صنعتی، ثبت نام به عنوان دریافت کننده در سامانه یاد شده است.
هزینه خرید اسناد : ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۰۷۶-۳۱۳۱۲۶۷۷ و ۰۷۶-۳۱۳۱۳۳۵۷ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مزایده : مبلغ ۵۲۵،۰۰۰،۰۰۰ (پانصد و بیست و پنج میلیون) ریال
تاریخ بازدید : مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۴، ساعت ۹:۰۰ متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.
مهلت تحویل بسته پیشنهادی مزایده : تا پایان وقت اداری مورخ : ۱۴۰۱/۰۹/۰۲
محل تحویل بسته پیشنهادی مزایده : بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی، شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس، امور حقوقی و قراردادها
تلفن : ۰۷۶-۳۱۳۱۰۰۰۰ داخلی ۲۵۹۷، **دورنگار :** ۰۷۶-۳۱۳۱۳۱۳۱، **کدپستی :** ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، **ایمیل :** Legal@pgsoc.ir
روابط عمومی و امور بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۳۱-۱۴۰۱)

شهرداری منطقه ۱۸ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید :

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت پیمان	ملاحظات
۱	اجرای عملیات احداث رمپ‌های دسترسی ۴۵ متری بهار (تقاطع‌های خیابان عمرانی و خیابان حسینی)، احداث کانال بتن مسلح آبهای سطحی و کارهای باقیمانده پروژه ۴۵ متری بهار منطقه ۱۸	۲۷۸،۱۷۳،۶۲۶،۷۴۸	۸،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۵ ماه	نوبت چهارم

الف) محل ارائه خدمات : در سطح محدوده منطقه ۱۸ شهرداری تهران
ب) شرایط متقاضی : پیمانکاران متقاضی می‌بایستی دارای حداقل صلاحیت رتبه ۴ راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.
ضمناً متقاضیان شرکت در مناقصات می‌بایستی دارای گواهینامه معتبر تائید صلاحیت ایمنی پیمانکاران (حقیقی و حقوقی) یا معرفی‌نامه موقت صادره توسط وزارت تعاون،کار و رفاه اجتماعی در روز بازگشایی پاکات باشند.
ج) نحوه تامین اعتبار : اعتبار پروژه های مذکور از محل اعتبارات جاری منطقه و به صورت نقدی و غیر نقدی تامین گردیده است.
د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : جاده ساوه ـ ابتدای شهرک ولیعصر (عج) ـ ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۸ واحد قراردادها
ه) سپرده شرکت در مناقصه : واریز وجه نقد به حساب جاری شماره ۱۰۰۴۵۲۲۰۶۵ نزد بانک شهر ـ شعبه آیت‌ا... سعیدی و به نام شهرداری منطقه ۱۸ یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی به میزان سپرده شرکت در مناقصه
و) مهلت ارائه اسناد : حداکثر ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
ز) تاریخ بازگشایی پاکات : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند.
« اسناد مناقصه / مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد. »
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۸

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا ازکلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱۴۰۱-۱۴۱-۱۴۲

ردیف	شرح عملیات	اعتبار / برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سپرده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت‌کننده
۱	عملیات اجرای اپوکسی پل‌های عابر پیاده سطح منطقه (نوبت سوم)	۲۰،۲۵۰،۸۶۰،۰۰۰	۶	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	ارائه گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تاسیسات و ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رتبه رنگ از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری، دارا بودن ظرفیت کاری مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۲	عملیات مرمت و بهسازی پیاده‌رو خیابان کلاهدوز و ظفر کوچک مقیاس (نوبت چهارم)	۲۵،۱۶۱،۴۳۰،۱۰۰	۱۲	۱،۲۶۰،۰۰۰،۰۰۰	ارائه رتبه‌بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور پایه ۵ راه و ترابری یا ابنیه و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته‌های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران

۱) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه معتبر بانکی یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینیه ارشاد کد ۲۲۶ می‌باشد.
۲) شرکت‌کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید.
۳) شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد. ۴) مشروح شرایط در اسناد درج گردیده که شرکت‌کنندگان می‌توانند از طریق سایت WWW.TEHRAN.IR نیز رویت نمایند. ۵) **محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت در مناقصه :** اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی ـ پائین‌تر از حسینیه ارشاد ـ ساختمان شماره ۱ ، طبقه سوم می‌باشد.
۶) پیشنهاد دهندگان می‌بایست در سامانه تامین‌کنندگان کالا و خدمات ثبت‌نام و تائید شده باشند (در خصوص ردیف ۱ تایید حوزه خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران الزامی می‌باشد). ۷) لازمه شرکت در مناقصه و باز شدن پاکت پیشنهاد ارائه شده دارا بودن تائیدیه HSE از واحد مربوطه می‌باشد.
۸) قیمت پیشنهادی باید ازحیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک و مهر شده در موعد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود.
۹) در خصوص ردیف ۲ ارائه گواهی صلاحیت ایمنی صادره توسط کمیته تایید صلاحیت ایمنی ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد. ۱۰) درصورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصات، ملاک عمل مستندات مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران