

تنور گرم

غذاهای مفید برای سرماخوردگی

انواع سوپ و آش در فصل سرد سال طرفداران بسیاری دارند. برخی از آنها مناسب دوران سرماخوردگی بوده و غذایی دلچسب و مفید برای بیماران محسوب می‌شود. جز این، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کرده و از احتمال ابتلا به بیماری نیز می‌کاهد.

سوپ پیاز

این سوپ به دلیل داشتن پیاز فراوان برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با سرماخوردگی مناسب است. مواد لازم: پیاز ۲ عدد، مرغ ۲۵۰ گرم، شوید خشک ۱قاشق غذاخوری، روغن زیتون ۱قاشق غذاخوری، پودر لیمو عمانی ۱قاشق مرباخوری، رشته، رنگی به مقدار دلخواه، نمک و زردچوبه به مقدار لازم. ابتدا ۲ عدد پیاز را خرد کرده و در روغن زیتون کمی تفت دهید و مرغ را به آن بیفزایید. سپس نمک و زردچوبه و پودر لیمو عمانی و شوید را اضافه کنید و در آخر ۲ لیوان آب بریزید و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. رشته رنگی را ۱۵ دقیقه آخر پختن اضافه کنید.

آش شلغم

از آنجا که شلغم به دلیل داشتن ویتامین ث زیاد برای تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با سرماخوردگی مفید است، آش طبخ شده با آن نیز طرفداران بسیاری دارد. این آش، انواع مختلفی دارد که یکی از آن همراه با عدس و ماش است. مواد لازم: برنج نیم‌دانه خیس خورده یک پیمانه، عدس پخته یک‌کدوم پیمانه، ماش پخته یک دوم پیمانه، پیاز ۲ عدد متوسط، شلغم ۵ تا ۶ عدد، سبزی آش شامل جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و شوید ۲۵۰ گرم. آب به مقدار لازم، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم. آبغوره یا آلبیمو برای چاشنی به مقدار لازم. پیازها را رنده کنید و آنها را با روغن کمی تفت دهید. اندکی زردچوبه به پیازداغ اضافه کنید. عدس را ماش را به پیازها اضافه کنید و اجازه دهید کمی بجوشد. زمانی که عدس یا ماش نیم‌پز شد، برنج نیم‌دانه را به آن اضافه کنید. حالا نوبت آب یا عصاره گوشت است. آب جوش با عصاره گوشت را که با کمی آب جوش مخلوط شده به آش اضافه کنید. سبزی‌ها و شلغم خرد شده را داخل آش بریزید. نمک، زردچوبه و در صورت تمایل کمی فلفل را به مواد اضافه کنید و اجازه دهید تا آش جابیفند.

نخود آب

نخود آب یکی از انواع خوراکی‌های بسیار مقوی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با ضعف بدنی است. مواد لازم: نخود پیمانه، ماهیچه یا قلم گوسفندی یک عدد، پیاز یک عدد بزرگ، بلغور گندم ۳قاشق غذاخوری، نمک و روغن به مقدار کافی. نخود را چند ساعت خیس کنید تا نفع آن از بین برود. پیاز را نگینی ریز خرد کنید و کمی با حرارت ملایم تفت دهید تا سبک شود. سپس بلغور گندم خوب شسته شده را به قابلمه اضافه کرده و با کمی پیاز تفت دهید. ماهیچه یا قلم را به همراه نخود به قابلمه اضافه کرده و سپس حدود ۳لیوان آب جوش به آن بیفزایید. حرارت را افزایش داده تا جوش بیاید بعد از آن با شعله ملایم به مدت ۳ تا ۵ ساعت اجازه می‌دهید تا بپزد.

اختلالی برای تمام فصول

نارساخوانی نوعی اختلال در خواندن و نوشتن است که بیشتر پسرها به آن مبتلا می‌شوند



گزارش

دانش آموزان مقطع ابتدایی ممکن است با نوعی اختلال خواندن و نوشتن به نام اختلال یادگیری مواجه باشند که اگر برای درمان آن اقدام نشود، در تمام سال‌های عمر فرد با او باقی می‌ماند و در مناسبات روزمره و کنش‌های اجتماعی او نیز تا تأثیرات نامطلوبی همچون افسردگی، انزوا، کاهش عزت نفس را به دنبال خواهد داشت. اختلال نارساخوانی یکی از چندین اختلال یادگیری است که در آن فرد برای تشخیص در خواندن، نوشتن و یادگرفتن کلمات با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود؛ آیینة نویسی (نوشتن بر عکس کلمات)، ناتوانی یا مشکل در هجا کردن واژه‌ها، یافتن هم‌قافیه برای واژه‌ها یا مشکل در تلفظ صداها یا ترکیب واژه‌ها و صداها، مشکل در یافتن کلمه مناسب برای پاسخگویی به کلمات، ناتوانی در تلفظ کردن کلماتی که برایش ناآشنا هستند، مشکل در املا نوشتن، صرف زمان غیر معمول طولانی برای خواندن یا نوشتن و فرار کردن از موقعیت‌هایی که در آن ناچارند کتاب یا جمله‌ای را بخوانند از جمله این مشکلات هستند. البته که به صرف داشتن یک یا دو مشکل این چنینی نمی‌توان به کودک نارساچسب نارساخوانی زد اما باید توجه کرد که کودک با به دلیل داشتن این نارسایی در آینده دچار مشکلات عدیده‌ای نشود.

بالرقت تحصیلات والدین و آگاهی آنها در زمینه‌های مختلف باعث شده تا آگاهی نسبت به اختلالات یادگیری و نشانه‌های آن در کودکان اهمیت بیشتری پیدا کند و نسبت به گذشته تعداد بیشتری از این کودکان شناسایی و تحت آموزش – درمان قرار گیرند. کودکانی که در معرض نارساخوانی قرار دارند معمولاً دیرتر از هم‌سن و سال‌های خود شروع به صحبت می‌کنند و در یادگیری کلمات جدید عجله‌ای از خود نشان نمی‌دهند. این بچه‌ها در یادگیری و به‌خاطر سپردن رنگ‌ها، اعداد و یا نام‌نگاری حروف و در شکل دهی

معضلی برای همه عمر

تمام مشکلات نارساخوانی، به کودکی ختم نمی‌شود و این افراد در بزرگسالی نیز مشکل دارند. اختلال در یادگیری ریاضی، توانایی ندانستن در خلاصه کردن داستان، اختلال در به‌خاطر سپردن هر چیز، عدم یادگیری زبان جدید و مشکل در تلفظ حروف و پرهمیز از خواندن برخی از مواردی است که این افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. داشتن سابقه خانوادگی در نارساخوانی، ناتوانی یادگیری در اعضای خانواده، زایمان زودرس مادر و یا وزن کم کودک در هنگام تولد، قرار گرفتن در معرض نیکوتین، مواد مخدر، الکل یا عفونت در دوران بارداری که ممکن است رشد مغز جنین را تغییر دهد، برخی از عللی است که باعث به‌وجود آمدن این اختلال در کودکان می‌شود. اگر به این اختلال در کودکی توجه نشود، کودک در معرض ابتلا به بیش‌فعالی قرار می‌گیرد و بیش‌فعالی می‌تواند باعث ایجاد مشکل در حفظ توجه شود. همچنین فرد مبتلا در بزرگسالی علاوه بر نداشتن عزت‌نفس به مشکلات رفتاری، اضطراب، پرخاشگری، کناره‌گیری از دوستان و والدین و اقوام... دچار می‌شود.

کمک در خانه

برای اینکه روند درمان کودک مبتلا به نارساخوانی بهتر پیش برود می‌توانید برای فرزندتان با صدای بلند کتاب بخوانید. این کار را از زمانی که کودک کتاب ۶ماهه یا کوچک‌تر است شروع کنید. زمانی که فرزندتان بزرگ‌تر شد می‌توانید داستان‌ها را با یکدیگر از روی کتاب بخوانید. همچنین می‌توانید به کتاب‌های ضبط‌شده همراه با فرزندتان گوش بدهید تا گوش او بیشتر با کلمات و صداها آشنا شود. اگر هنگام مدرسه رفتن کودکان متوجه این اختلال در او شدید، بهترین راه این است که بلافاصله مربی‌ها و معلمان مدرسه را در جریان این موضوع قرار دهید تا با همکاری همدیگر بهتر بتوانید به کودکان در یادگیری درس کمک کنید. تشویق فرزندتان به مطالعه کردن و خرید کتاب‌های متنوع داستان و کتاب‌هایی که به موضوعات آنها علاقه دارد یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود مهارت خواندن در این کودکان است. بهترین و مؤثرترین راه برای تشویق فرزندتان به مطالعه این است که او شما را در حال مطالعه کتاب ببیند و در یاد شما مطالعه کتاب لذت می‌برد.

چطور در مان می‌شوند؟

قبل از اینکه راهکارهایی برای درمان این افراد توصیه شود، مهم‌ترین اقدام، مشاوره گرفتن در این زمینه است. بر این اساس ابتدا باید شرایط هوشی کودک سنجیده شود و سپس با کمک هم‌زمان والدین و معلمان مدرسه برای کاهش مشکل این افراد اقدام کرد. این نکته را نباید از نظر دور داشت که اختلال نارساخوانی اختلالی است که تا پایان عمر با فرد همراه بوده و نمی‌توان انتظار درمان قطعی این افراد را داشت.

استفاده از تکنیک‌های آموزشی توسط معلمان مجرب و همراهی والدین در یادگیری این تکنیک‌ها و تمرین آنها در منزل می‌تواند راهکار خوبی برای درمان این اختلال باشد. تشویق کودک به مطالعه، ارتباط مؤثر و مداوم والدین با مدرسه و معلمان، تمرین صحبت کردن بسا کودک و مراجعه به مراکز مشاوره و درمان اختلال یادگیری راهکارهایی است که می‌تواند کمک مؤثری برای این کودکان باشد.

چیدمان

راه‌هایی برای بزرگ‌تر کردن خانه

کسانی که در خانه‌های کوچک زندگی می‌کنند سعی می‌کنند با روش‌های مختلف محیط را بزرگ‌تر و دل‌بازتر نشان دهند. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره شده است.

خانه را همیشه تمیز و مرتب نگه‌دارید. شلوغ بودن محیط باعث می‌شود فضا کوچک‌تر به‌نظر برسد. از یک نوع کفپوش برای تمام اتاق‌ها استفاده کنید. این کار با از بین بردن مرز بین اتاق‌ها باعث بزرگ‌تر دیده شدن فضا می‌شود. از خرید مبلمان بزرگ با رنگ تیره خودداری کنید.

بهترین نوع مبیل برای آپارتمان‌های کوچک نوع ال (L) است. از پرده‌های سستین، تیره و دارای طرح‌های شلوغ استفاده نکنید. فرش باید حداقل تا زیر پایه جلویی مبیل‌ها را بپوشاند. فرش‌های کوچک باعث می‌شوند فضا کوچک‌تر به‌نظر برسد.

استفاده از آینه به روشن‌تر و بزرگ‌تر نشان دادن خانه کمک می‌کند. اگر یکی از دیوارها با رنگ تیره پوشانده شود، توجه‌ها را به سمت خود جلب کرده و دورتر به‌نظر می‌رسد. این ترنند به بزرگ‌تر به‌نظر رسیدن خانه کمک می‌کند. بهتر است برای راهرویی که به اتاق نشیمن ختم می‌شود، رنگ تیره در نظر بگیرد. این کار باعث می‌شود بعد از عبور از راهروی تاریک، فضای نشیمن بزرگ‌تر به‌نظر برسد.

سایه‌سار

خواص سبزیجات در سالمندی

سبزی‌ها با خواص زیادشان در سلامتی سالمندان نقش مهمی دارند. مصرف سبزیجات احتمال ابتلا به بیماری‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. ■ برای کاهش خطر سرطان پروستات، کدو خیلی مفید است. کدو رنگدانه‌های گیاهی، ویتامین آ و ویتامین ث دارد. ■ با گنجاندن لوبیا سبز در رژیم غذایی سالمند به کنترل وزن و سلامت بدن او کمک زیادی می‌کنید. لوبیا سبز به سلامت استخوان هم کمک می‌کند و می‌تواند ۴ درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کند. ■ تره ارزش غذایی بالایی دارد و به رفع یبوست و سوء تغذیه کمک می‌کند. این سبزی مفید برای رفع ناراحتی‌های مربوط به درد مفاصل، جلوگیری از سرطان روده و پروستات هم توصیه می‌شود. بسیاری از کارشناسان تغذیه، تره را به‌عنوان یک گیاه دارویی معرفی می‌کنند.



آگهی مناقصه عمومی کد آگهی: /ط ۳۹۲م / شماره آگهی: ۱۴۰۱/۱۳۱/۲

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

ردیف	موضوع	بر آورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت (در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند در ناحیه ۱	۸۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	یکسال (قابل تمدید تا سه سال)
۲	رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند در ناحیه ۹	۸۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	یکسال (قابل تمدید تا سه سال)
۳	لایروبی، پاکسازی و رسوب‌برداری میل‌ها، کانال‌ها و حوضچه‌های رسوبگیر	۵۳/۱۲۹/۳۷۰/۵۴۶	۲/۶۵۶/۴۶۸/۵۳۷	۱۲ ماه
۴	تهیه و تحویل مخازن ۱۱۰۰ لیتری فلزی (گالوانیزه) پسماند تر	۵۰/۰۰۰/۰۰۰/۴۰۰	۲/۵۰۰/۰۰۰/۲۰۰	۶ ماه
۵	نگهداری فضای سبز ناحیه ۱ و بوستان نیاوران	۷۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۶	نگهداری مرکز کلینیک گل و گیاه منطقه	۲۰/۴۲۸/۳۵۵/۸۵۶	۱/۰۲۱/۴۱۷/۷۹۲	۱۲ ماه
۷	نگهداری جنگلکاری سوهانک، شهید محلاتی و گردنه کوچک	۴۷/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲/۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (ضمانت‌نامه صرفاً میبایستی از بانک‌های استان تهران اخذ گردد).

ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir

ج) شرایط تقاضی: پیمانکاران می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ردیف ال ۱: دارا بودن گواهی‌نامه معتبر پیمانکاری در امور رفت و روب و جمع‌آوری پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) و همچنین دارا بودن ظرفیت مجاز ریالی و تعداد نواحی و همچنین تأییدیه صلاحیت پیمانکاران رفت و روب در سامانه تأمین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران الزامی می‌باشد.

د) نحوه پرداخت به صورت نقد و یا غیرنقد می‌باشد.

ه) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی برعهده برندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

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

(شایان ذکر است اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد)

روابط عمومی شهرداری منطقه یک



آگهی مزایده عمومی دومرحله‌ای ۳۲-۱۴۰۱

شرکت شهر سالم تهران (سهامی خاص) در نظر دارد فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۲ خود را مطابق جدول ذیل از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. بدین‌وسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آید:

الف)	موضوع مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام خدمات
	فیزیوتراپی مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۲	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

ب) محل دریافت اسناد: شرکت شهرسالم تهران واقع در: بزرگراه شهید قدس سلیمانی (رسالت)، بعد از ۱۶ متری دوم مجیدیه، پلاک ۱۰۰۹، طبقه همکف، امور حقوقی و قراردادهای (ج) سپرده شرکت در مزایده: به صورت ضمانت‌نامه بانکی به نام شرکت شهر سالم تهران و یا واریز نقدی است که می‌بایست اصل اسناد آن داخل پاکت (الف) ارائه شود. ضمانت‌نامه بانکی می‌بایست سه ماه اعتبار داشته باشد.

د) مهلت تهیه اسناد: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱

ه) مهلت و محل ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ به دبیرخانه شرکت تحویل نمایند.

بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده بوده و شرکت شهر سالم تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار خواهد بود. هزینه انتشار این آگهی به‌عهده برنده مزایده خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج شده و مزایده‌گران باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. به پیشنهادهای مبهم، مشروط و بدون سپرده و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی به شرکت تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد. مبلغ خرید اسناد مزایده ۳۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۱۸۹۱۸۳۰۰۰ نزد بانک شهر شعبه کرمان جنوبی به نام شرکت شهر سالم تهران واریز گردد.

روابط عمومی و امورپین الملل شرکت شهرسالم تهران (واسته به شهرداری تهران)



آگهی تجدیدمزایده عمومی

شرکت نوسازی عباس‌آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری موقت مکان ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت به مدت مندرج در جدول زیر اقدام نماید. لذا از متقاضیان جهت شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	شماره مزایده	موضوع	مبلغ پایه کارشناسی (اگر ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت اجاره	مشخصات
۱	۱۴۰۱/۱۲	اجاره غرفه شیشه‌ای بوستان بهشت مادران واقع در اراضی عباس‌آباد	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۴،۰۰۰،۰۰۰	یک سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده
۲	۱۴۰۱/۱۳	اجاره یک باب مغازه پلاک ۲۱۰ مرکز خرید البرز به نشانی تهران - مجیدیه شمالی - خیابان کاووسی	۷۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۸۶۴،۰۰۰،۰۰۰	یک سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده
۳	۱۴۰۱/۱۴	اجاره یک باب مغازه پلاک ۲۲۶ مرکز خرید البرز به نشانی تهران - مجیدیه شمالی - خیابان کاووسی	۸۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۰۲۰،۰۰۰،۰۰۰	یک سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده

الف) محل و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان می‌توانند با مراجعه به سایت اینترنتی به آدرس abasabad.tehran.ir اسناد را به صورت رایگان دریافت و یا با مراجعه حضوری به اداره قراردادهای شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، سپید خندان، خیابان جلفا، خیابان قناری غربی، خیابان نیلگون، پلاک ۴، (تلفن ۲۲۸۸۶۰۶۰)، نسبت به تهیه اسناد اقدام نمایند.

تبصره: در صورت مراجعه حضوری جهت دریافت اسناد مزایده همراه داشتن فلش مموری، تصویر کارت ملی (ویژه اشخاص حقیقی) و معرفی‌نامه (ویژه اشخاص حقوقی) الزامی می‌باشد.

ب) مبلغ شرکت در مزایده: متقاضیان می‌بایستی مبلغ سپرده شرکت در مزایده را به صورت ضمانت‌نامه بانکی بی‌قید و شرط به نام شرکت نوسازی عباس‌آباد با شناسه ملی ۱۰۱۰۶۵۸۴۱۸ صادره از بانک‌های شهر تهران تهیه نمایند و طبق شرایط مندرج در اسناد مزایده داخل پاکت الف قرار دهند.

ج) شرایط تقاضی: شرکت‌کنندگان می‌بایست رزومه کاری و مستندات مرتبط را ارائه نموده و همچنین درخصوص اشخاص حقوقی انطباق موضوع اساننامه با موضوع مزایده نیز الزامی می‌باشد.

د) زمان و محل تحویل اسناد: متقاضیان می‌بایست دوازده روز از تاریخ انتشار آگهی پاکت لاک و مهر شده خود را به دبیرخانه شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون ماندلا(آریقبا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاک ۸، تلفن: ۸۸۷۹۵۸۸۹۰-۹۰ تحویل نمایند.

ه) هزینه درج آگهی روزنامه و کارشناسی رسمی دادگستری به‌عهده برنده مزایده خواهد بود.

و) شرکت نوسازی در رد یک یا تمام پیشنهادهای مختار است.

ز) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجهی برای اعتراضات بعدی اشخاص (حقیقی و حقوقی) و بهره‌برداران طرف قرارداد ایجاد نگردد.

ح) تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی، کد پستی برای اشخاص حقوقی و کد ملی، تاریخ تولد و کد پستی برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

روابط عمومی شرکت نوسازی عباس‌آباد

اهدای خون = اهدای زندگی

