تندرست | یکتا فراهانی

چه خطراتی شب‌زنده‌داران را تهدید می‌کند؟

بعضی افراد طرفدار زودخوابیدن هنگام شب و به همان نسبت هم زود بیدار شدن هنگام صبح هستند. درحالی که عده‌ای دیگر برعکس دوست دارند شب‌ها تا دیر وقت بیدار بمانند. به همین خاطر نیز اغلب صبح‌ها هم خواب‌آلود هستند. در واقع سیستم شبانه‌روزی افراد با هم متفاوت است. اما برای برخورداری از سلامت بیشتر باید حتماً از خواب کافی برخوردار بود.

خواب و استراحت موضوع بسیار مهمی است که می‌تواند در میزان کارایی و حتی تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی افراد مؤثر باشد. بنابراین توجه به بهره‌بردن کامل از آن بسیار مهم است. فارغ از اینکه دوست داشته باشید نظاره‌گر شب باشید و بنشینید و ستاره‌های نیمه‌شب را بشمارید یا شب‌ها خوب بخوابید و هنگام صبح برای شروع فعالیت خود احساس انرژی و نشاط کافی داشته باشید باید میزان استراحت و خواب شما کافی باشد. ضمن آنکه کم‌خوابی سلامت را تهدید می‌کند و تمرکز را پایین می‌آورد و حتی می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف شود و به سیستم ایمنی بدن نیز آسیب بزند. البته همه جغدان شب هم محکوم به داشتن مشکلات سلامتی نیستند. چون بدن توانایی آن را دارد تا بعد از مدتی ما را با جهان خارج سازگار کند. اما نمی‌تواند نیاز ما را به خواب شبانه از بین ببرد. موضوع مهم دیگر آن است که شب‌زنده‌دارها برای حضور در دنیایی که معمولاً در آن کار و فعالیت با آغاز روز شروع می‌شود باید راهکارهایی داشته باشند که بتوانند با چنین دنیایی هماهنگ شوند.

بیدار ماندن زیاد هنگام شب و عادت کردن به شب‌زنده‌داری می‌تواند افراد را در معرض خطر افزایش وزن قرار دهد. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که دیر می‌خوابند بعدازظهرها بیشتر غذا می‌خورند. ضمن آنکه تمایل بیشتری به مصرف انواع فست‌فود دارند و دوست ندارند زیاد از میوه و سبزی استفاده کنند. ضمن آنکه شب زنده‌دارها تمایل بیشتری به نوشیدن نوشابه‌های پرکالری دارند و در وعده شام هم کالری بیشتری مصرف می‌کنند بنابراین شاخص توده بدنی بیشتری نیز خواهند داشت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بین چرخه زمانی خواب و بیداری، رفتار تغذیه‌ای و شاخص توده بدنی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

برای برخورداری از خواب کافی شبانه راهکارهایی وجود دارد. یکی از مهم‌ترین کارها آن است که سعی کنیم هر روز در زمان و ساعت مشخصی از خواب بیدار شویم. نور خورشید ذهن را فعال می‌کند و هر روز در همان ساعت از صبح، ساعت بیولوژیکی بدن تنظیم می‌شود. به علاوه سعی کنید فقط زمانی که خسته و خواب‌آلود هستید به رختخواب بروید. توجه داشته باشید هنگام بیداری هم زیاد در رختخواب نمانید. چون بخشی از مغز، رختخواب را با بیداری سازگار می‌کند، در این صورت دیگر در رختخواب خوابتان نمی‌برد. شب هنگام نیز برای به خواب رفتن به‌خود فرصت بدهید و نگران نباشید که چرا زود خواب‌تان نمی‌برد. در واقع بدن به زمانی نیاز دارد تا از حالت پر انرژی و فعال بودن روز به حالت خواب‌آلودگی شبانه برسد.

به وقت خواب مستقل

جداکردن جای خواب کودک مرحله‌ای حساس است.
مستقل کردن زود هنگام یا دیر هنگام محل خواب
هر دو می‌تواند آسیب‌زا باشد

گزارش

یکی از مراحل رشد و تربیت کودک، جداکردن مکان خواب از والدین است. خیلی‌ها بر سر سن مناسب این کار اختلاف‌نظر دارند. بعضی‌ها معتقدند این اتفاق باید هرچه زودتر رخ دهد، حتی چندماه بعد از تولد و حتی اگر کودک نیازمند شیرخوردن شبانه بود، مادر به سراغ جای خوابش رفته، به او شیر داده و دوباره برگردد. از دیگرسو، برخی هم معتقدند نباید کودک را تحت‌فشار قرار داد و تا زمانی که خودش تمایل به جدا خوابیدن ندارد او را مجبور نکرد. بهترین راهکار، توجه به نیازهای کودک و توانمندی‌های او در خوابیدن جداگانه است که در عین حال آسیب جدی روحی هم تهدیدش نکند.

نوع خواب کودک، نیازمند حضور والدین

نگاه حد وسط و متعادل در این خصوص معتقد است حدود سن ۴سالگی، زمان مناسبی برای مستقل خوابیدن کودک است. البته اگر کودکی زودتر از این سن تمایل در استقلال خواب شبانه داشته باشد به‌هیچ‌عنوان نباید مانع او شد. عواملی همچون شیر خوردن کودک که تا ۲سالگی وجود دارد، از پوشک گرفتن او که تا حدود ۳سالگی است از جمله عواملی است که امکان خواب مستقل کودک را فراهم نمی‌کند. از طرفی نوع خواب کودکان در سن زیر ۳سال نیز به‌گونه‌ای است که به حضور مادر یا پدر در کنار خود نیاز دارند و اگر این نیاز تامین نشود، کودک آسیب خواهد دید. به گفته روانشناسان، خواب کودک ۲مرحله دارد؛ مرحله سبک و عمیق که چشم‌ها نیمه‌بسته است، بدن پیچ‌وتاب می‌خورد و حرکات تنفسی نامنظم است. در مرحله عمیق اما بدن آرام و تنفس منظم است و دست و پاها در ۲طرف بدن رها می‌شوند. ۸۰درصد خواب کودکان سبک است و تا ۳سالگی، ۸۰درصد خواب عمیق می‌شود و این پدیده از الطاف‌الهی است تا کودک در خواب سبک بتواند در برابر سرما، گرسنگی، گرفتگی بینی و قطع تنفس عکس‌العمل نشان دهد. کودکان، دائم از مرحله خواب سبک به عمیق و برعکس در حال تغییرند و این تغییر دائم، دفعات بیداری و نتیجه دفعات زمان آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کند. وجود مادر کنار کودک می‌تواند انتقال از خواب سبک به عمیق را با شیردهی یا نوازش و لالایی راحت‌تر کند و درصورت عدم‌حضور مادر، انتقال، به راحتی انجام نمی‌شود و کودک گریه‌های عصبی سر خواهد داد.

خواب مستقل و اضطراب جدایی

کودک منبع پاسخگویی نیازهایش را اول مادر و در درجه بعد پدر می‌داند. از طرف دیگر باید نیازهای زیستی و روانی کودک به سرعت پاسخ داده شود. وقتی کودک در اتاقی جداگانه خوابانده شود، وقتی شب می‌شود، زمان زیادی طول می‌کشد تا مادر کنار او بیاید. همین زمان باعث ایجاد ترس و اضطراب در کودک می‌شود. از طرفی دیگر سن اضطراب جدایی کودک بین ۶ماهگی تا حدود ۳سالگی است و جدایی هنگام خواب می‌تواند این مشکلات را بیشتر کند.

راهکارها و نکاتی مهم در جدا کردن محل خواب کودک

حالا که سن مناسب کودک برای خواب مستقل فرارسیده می‌توان با کمک راهکارهایی این دوران را برای کودکان راحت‌تر و جذاب‌تر جلوه داد. پیش از آن نیز لازم است والدین نکاتی را رعایت کنند. اتاق یا محل خواب کودک باید برایش جذاب باشد. می‌توان تا قبل از سن جدا کردن جای خواب، تخت و کمد مستقل برای کودک تهیه نکرد و با فراسیدن زمان جدا کردن، با تهیه تخت و کمد، این اتفاق را برای کودک جذاب و خوشایند نشان داد. اگر اتاق مجزایی در خانه برای کودک وجود ندارد، می‌توان وسایل و تجهیزات خواب او را در گوشه‌ای دنج و مناسب از خانه یا حتی اتاق والدین قرار داد به‌گونه‌ای که حس فضایی جدا و مستقل به کودک القا کند. وسایل و تجهیزات خواب کودک را با سلیقه و انتخاب خودش تهیه کنید، شاید انتخاب بعضی رنگ‌ها و نقش‌های کار شده روی بالش و پتوی کودک، برای فرزند شما ناخوشایند باشد. در هنگام خواب، چراغ کوچکی را در نزدیکی اتاق فرزندتان روشن بگذارید. در شب‌های اول بهتر است در کنارش باشید و برایش کتاب بخوانید و به او بگویید که وقتی خوابش برد شما هم به تخت خودتان می‌روید. یادتان باشد از سرزنش کردن کودک یا به کاربردن عبارات تند بپرهیزید و دائم او را با انواع ترفندهای ساده تشویق کنید. اگر کودک نیمه‌شب به اتاق شما آمد، با آرامش او را به محل خواب خودش هدایت کنید. ترس‌های کودک را جدی گرفته و برای رفع آن در کنارش قرار گیرید و آن را حل کنید. در نهایت اینکه جدا کردن جای خواب کودک، مرحله مهم و بزرگی است. اگر برای رسیدن به هدف، عجله کنید نتایج خوبی نخواهید گرفت، با قدم‌های کوچک پیش روید تا در کمترین زمان به بهترین نتیجه برسید.

حکیم‌باشی | سیدمحمد فخار

قانون طلایی سلامت

برای در امان ماندن از بیماری‌ها و تمدید طولانی مدت سلامت، نه به نسخه‌های عجیب و غریب نیاز است نه به رژیم‌های سخت و لاکچری. اصلی در کتب مرجع طب سنتی ایرانی وجود دارد که بسیار کارا و ارزشمند است و حاصل قرن‌ها تجربه؛ «تکراری نخورید.» طبیعت بدن انسان تابعی از طبیعت کلی است که در جهان هستی وجود دارد و همانطور که در طبیعت روزها، ماه‌ها، فصل‌ها و حتی سال‌ها شبیه هم نیستند، بدن نیز برای شرایطی آفریده شده که در چرخه تکرار نیفتد. این موضوع به‌ویژه در بخش تغذیه موجب تجمع مواد زائد می‌شود. نکته قابل توجه اینکه حتی بهترین و ارزشمندترین مواد غذایی نیز اگر به‌صورت تکراری وارد بدن ما شوند، حاصلی جز تجمع مواد زائد ندارند. برای در امان ماندن از بیماری‌ها بهترین راه این است که زمانبندی خاصی برای غذاهای مورد علاقه در هر وعده داشته باشیم و متناوب از آنها استفاده کنیم. این دستور خاصه برای غذاهای با طبع سرد باید به دقت رعایت شود تا از اثرات منفی آن به‌ویژه در فصول سرد سال بیشتر در امان بمانیم. مصرف روغن‌های خوراکی تکراری و صبحانه‌های نان لواش و چایی شیرین و پنیر تکراری برای ساختار بدن بسیار مضر است و به بیماری‌های مختلف منجر می‌شود.

باغ گل

آلوئه‌ورا؛ محبوب پرفایده

آلوئه‌ورا به‌دلیل خواص دارویی، گیاهی محبوب است و امکان پرورش آن در خانه وجود دارد. بهترین حالت برای آلوئه‌ورا، قرار گرفتن در معرض نور زیاد اما غیرمستقیم خورشید است. قرار گرفتن بیش از حد زیر نور مستقیم خورشید باعث سوختن برگ‌های آلوئه‌ورا می‌شود. اگر در سطح برگ‌های آن لکه‌های پراکنده مشاهده کردید یا رنگ برگ‌ها به نارنجی و قهوه‌ای تغییر کرد؛ یعنی آلوئه‌ورای شما بیش از حد نیاز نور دریافت می‌کند و باید از منبع نور دور شود. این گیاه به دمایی بین ۱۷ تا ۲۴درجه سانتی‌گراد نیاز دارد و در گرما و سرمای شدید آسیب می‌بیند. حتما باید آلوئه‌ورا را در آغاز فصل سرما به محیط داخلی خانه ببرید تا دچار یخ‌زدگی و آسیب نشود. برخلاف اکثر گیاهان آپارتمانی، آلوئه‌ورا آب را در برگ‌های خود ذخیره می‌کند، نه در خاک و ریشه. پس نیازی نیست مرتبا آن را آبیاری کنید. درنتیجه قبل از هر آبیاری اجازه بدهید که سطح خاک کاملا خشک شود.

آگهی مزایده عمومی

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد فروشگاه مواد غذایی شهرک بعثت را از طریق مزایده عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰روزکاری به نشانی : تهران ـ میدان نوبنیاد خیابان شهید لنگری خیابان شهید فخری‌زاده (صنایع سابق) ـ بیمارستان شهید دکتر چمران ـ معاونت آماد ـ مدیریت امور قراردادها ـ تلفن ۲۷۹۵۱۴۷۴-۲۷۹۵۱۴۷۵ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه شماره ۴۰۱/ت/۱۶

شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن رسا (متعلق به هپکو) در نظر دارد فرآیند خرید حدوداً ۲۰۰ تن مواد خام مورد نیاز پروژه‌های خود شامل انواع ورق و مقاطع را از طریق مناقصه انجام نماید.

اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند از تاریخ درج آگهی (۱۴۰۱/۰۹/۱۴) لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ جهت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهاد قیمت به آدرس: اراک، میدان صنعت، بلوار شهید بختیاری، بعد از پل، شرکت تولید تجهیزات ایمن رسا، امور حقوقی و قراردادها مراجعه فرمایند. ضمنا جهت دسترسی به اسناد مناقصه می‌توانند تقاضای کتبی خود را به دورنگار ۰۸۶-۳۳۶۹۰۹۳۵ ارسال نمایند.

«شرکت در رد یا قبول هر یک یا کلیه پیشنهادات مختار است»

سپرده شرکت در مناقصه مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و بایستی به شماره حساب ۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ IR۶۱۰۱۹۰۰۰۰۰۰۱۰۲۶۹۷۸۷۵۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه قدس به نام شرکت تولید تجهیزات سنگین ایمن‌رسا واریز گردد.

ضمنا ارائه ضمانت‌نامه و یا چک بانکی بلامانع می‌باشد.

ضمنا هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود

آگهی مناقصه عمومی

گروه مپنا
شرکت احداث و توسعه ریلی مپنا

«« شرکت احداث و توسعه ریلی مپنا »»

درنظر دارد تا از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به انتخاب تأمین کننده ای توانمند جهت تأمین باتری های نیکل – کادمیوم مورد نیاز پروژه مترو خط ۶ تهران اقدام نماید.

لذا از شرکت هایی که علاقمند به همکاری هستند، دعوت بعمل می آورد تا نامه تمایل خود به دریافت اسناد و الزامات شرکت در مناقصه را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ به آدرس پست الکترونیکی: maghsoudi_a@mapnamrc.com ارسال و یا برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۷۱۰۹۴۳۰۹ –۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

آگهی مزایده عمومی دومرحله‌ای ۳۳-۱۴۰۱

شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)

شرکت شهر سالم تهران (سهامی خاص) در نظر دارد **داروخانه مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۱** 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 :

	موضوع مزایده	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت انجام خدمات
الف)	داروخانه مرکز بهداشت و درمان منطقه ۲۱	۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه شمسی

ب) **محل دریافت اسناد :** شرکت شهر سالم تهران واقع در : بزرگراه شهید قاسم سلیمانی (رسالت)، بعد از ۱۶متری دوم مجیدیه، پلاک ۱۰۰۹، طبقه همکف، امور حقوقی و قراردادها.

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 ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

هـ) **مهلت و محل ارائه پیشنهاد :** از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ به دبیرخانه شرکت تحویل نمایید.

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 پیشنهادها مختار خواهد بود. هزینه انتشار این آگهی به عهده 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 ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۷۰۰۱۸۹۱۸۳۰ نزد بانک شهر شعبه کرمان جنوبی به نام شرکت شهر سالم تهران واریز گردد.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت شهر سالم تهران (وابسته به شهرداری تهران)

نوبت دوم

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (فشرده) به شماره ۲۰۰۱۰۰۱۰۳۲۰۰۰۰۲۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹

شرکت آب و فاضلاب شیراز

شرکت آب و فاضلاب شیراز در نظر دارد مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی‌کیفی(فشرده)، **آزمایش پمپاژ و احداث سکوی بتنی و اتاق فلزی ۵ حلقه چاه در سازند سخت (آهکی) در سطح شهرستان شیراز به همراه ساخت اتاقک بتنی برق** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

انتشار مناقصه در سامانه ستاد در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳ می‌باشد.

موضوع : عملیات حفاری، لوله‌گذاری، آزمایش پمپاژ و احداث سکوی بتنی و اتاق فلزی ۵ حلقه چاه در سازند سخت (آهکی) در سطح شهرستان شیراز به همراه ساخت اتاقک بتنی برق

۱ـ محل اجرا : محدوده تحت پوشش آبفا شیراز

۲ـ مدت اجرا : ۶ (شش) ماه شمسی.

۳ـ محل اخذ اسناد مناقصه و عودت مدارک و مستندات تکمیل شده : سامانه ستاد (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت)

۴ـ برآورد اولیه : ۲۴۷/۵۷۶/۷۷۳/۰۲۶ ریال

۵ـ تاریخ شروع فروش اسناد مناقصه : ساعت ۹:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳

۶ـ تاریخ نهائی فروش اسناد مناقصه : ساعت ۱۷ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۷

۷ـ تاریخ نهائی عودت اسناد مناقصه تکمیل شده توسط مناقصه‌گر : ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۳

۸ـ تاریخ بازگشایی پاکت‌ها : رأس ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴ در محل سالن کنفرانس شرکت

۹ـ اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف: آدرس شیراز ـ بلوار آیت‌ا... ربانی ـ نبش کوچه ۱۷ ـ تلفن : ۸-۳۲۲۸۱۱۵۶-۰۷۱ (دبیرخانه شرکت)

۱۰ـ اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۰۲۱-۴۱۹۳۴ دفتر ثبت‌نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت نام/پروفایل تأمین‌کننده/مناقصه گر» موجود است.

۱۱ـ به مدارکی که فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۲ـ مناقصه به صورت یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی (فشرده) برگزار و اعتبار آن از محل اعتبار طرح‌های تملک دارایی‌های سرمایه‌ای (عمرانی) می‌باشد.

پرداخت از طریق اوراق مشارکت یا اسناد خزانه اسلامی یا اعتبارات نقدی و یا ترکیبی از آنها که دولت تعیین کند صورت می‌گیرد.

۱۳ـ قیمت اسناد : ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال (واریز وجه اسناد از طریق سامانه ستاد)

۱۴ـ مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : ۱۰/۹۵۱/۵۳۵/۴۶۱ ریال (ده میلیارد و نهصد و پنجاه و یک میلیون و پانصد و سی و پنج هزار و چهارصد و شصت و یک ریال) می‌باشد که می‌بایستی بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سیبا شماره ۴۰۰۱۱۱۴۳۰۷۱۴۴۸۳۲ بانک مرکزی بنام حساب تمرکز وجوه سپرده نزد خزانه شرکت آب و فاضلاب شیراز مطابق آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ و شرایط ذکر شده در سامانه ستاد ارائه گردد.

۱۵ـ اعتبار پیشنهادها : سه ماه و قابل تمدید به مدت سه ماه دیگر

۱۶ـ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد درج شده است.

۱۷ـ این آگهی در سامانه ستاد منتشر می‌شود.

* وب سایت جهت اطلاعات بیشتر آگهی مناقصه http://iets.mporg-ir، www.setadiran.ir، http://nww.ir، www.abfa-shiraz.com می‌باشد.

شرکتها و پیمانکارانی که دارای رتبه‌بندی سازمان برنامه و بودجه کشور در پایه ۵ یا بالاتر رشته کاوش‌های زمینی و گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی معتبر صادره از اداره کل تعاون،کار و رفاه اجتماعی بوده و مایل به شرکت در مناقصه می‌باشند می‌توانند با اعلام آمادگی کتبی نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

با توجه به ابلاغیه سازمان صنعت، معدن و تجارت به شماره ۴۱/۳۳۳۴۵ مورخ ۹۳/۱۰/۳۰ در خصوص الزام بکارگیری سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، مناقصات مربوط به معاملات با اعتبار منابع عمرانی، معاملات مندرج در آیین‌نامه فعالیت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، منحصراً در بستر سامانه ستاد انجام خواهد پذیرفت.

لذا ضروری است، در سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.ir نیز عضویت داشته و پیشنهاد خود را از طریق این سامانه اعلام نمایند.

شرکت آب و فاضلاب شیراز

نوبت دوم

مناقصه عمومی طراحی، تامین و تهیه مصالح و تجهیزات و اجرای پروژه بهسازی و اجرای دستورالعمل ایمنی سازمان آتش‌نشانی (EPC)

بیمارستان فرهیختگان

بیمارستان فرهیختگان دانشگاه آزاد اسلامی در نظر دارد طراحی، تامین و تهیه مصالح و تجهیزات و اجرای پروژه بهسازی و ایمن‌سازی خود را براساس دستورالعمل ارتقاء ایمنی واحد درمانی- مراقبتی صادره از سوی معاونت حفاظت و پیشگیری از حریق سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی استان تهران به روش EPC و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط و دارای مجوز قانونی واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌نماید با ارائه کارت شناسایی و معرفینامه به دبیرخانه بیمارستان فرهیختگان واقع در طبقه هفتم مراجعه و اسناد مناقصه را دریافت نمایند.

مهلت خرید، بازدید، تکمیل و ارائه اسناد مناقصه از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۱۴ لغایت پایان ساعت اداری روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۹/۲۷ می‌باشد.

شرایط شرکت در مناقصه :

- متقاضیان شرکت در مناقصه حداقل رتبه ۴ ابنیه و تاسیسات را باید دارا باشند.
- واریز مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۰۱۰۹۷۹۷۷۱۷۰۰۹ نزد بانک ملی به نام بیمارستان فرهیختگان جهت خرید اسناد مناقصه (پاکات الف و ب و ج)
- ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر به مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال(پنج میلیارد ریال) به‌نام بیمارستان فرهیختگان با سررسید حداقل ۳ ماهه بعنوان تضمین شرکت در مناقصه و مطابق با آیین نامه معاملات دانشگاه آزاد اسلامی
- هزینه درج آگهی روزنامه برعهده برنده مناقصه می باشد.
- اسناد ارائه شده مسترد نخواهد شد و در صورت نیاز و درخواست مناقصه‌گذار، ارائه اصل و یا کپی برابر با اصل مدارک ارائه شده الزامی می باشد.
- بیمارستان فرهیختگان در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار است.
- سایر شرایط در اسناد مناقصه مندرج می باشد.

آدرس : تهران ـ انتهای اتوبان ستاری به سمت شمال ـ بالاتر از میدان دانشگاه ـ بیمارستان فرهیختگان

شماره تماس : ۴۴۸۴۵۲۱۳ داخلی ۷۰۲۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۱۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن پزشکان سازمان نظام پزشکی ایران به شماره ثبت ۱۰۸۴۶۸

باستناد ماده ۶ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی فوق دعوت میشود تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول که راس ساعت ۱۱ صبح مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۹ روز جمعه در محل دبیرستان و مدرسه راهنمایی مفید به نشانی ؛ خیابان آزادی، خیابان حبیب الهی، بلوار تیموری شرقی، کوچه عموزاده، پلاک ۴ برگزار میگردد حضور بهم رسانند. **توجه:** درصورتی که هر یک از اعضا نتوانند در مجمع عمومی مورد اشاره حاضر شوند میتوانند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع به یک نماینده تام الاختیار واگذار کنند تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. لازم به ذکر است تایید برگه نمایندگی با مقام دعوت کننده و بازرس تعاونی خواهد بود.

بدین منظور عضو متقاضی اعطای نمایندگی بایستی در تاریخهای ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ و ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ و ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ بهمراه نماینده خود و با در دست داشتن مدرک عضویت و کارت شناسایی معتبر در محل اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران واقع در خیابان سپهبد قرنی بالاتر از خیابان اراک پلاک ۱۰۷ طبقه چهارم حاضر تا پس از احراز هویت طرفین برگ نمایندگی مربوط توسط مقام دعوت کننده برگه ورود به مجمع برای نماینده صادر گردد.

توجه: متقاضیان کاندیداتوری سمت هیات مدیره و بازرس میبایست حداکثر ظرف ۵ روز از تاریخ درج این آگهی بهمراه مدارک لازم اعم از فتوکپی شناسنامه، کارت ملی، مدرک تحصیلی، کارت پایان خدمت برای متولدین ۱۳۳۸ به بعد برای آقایان گواهی عدم سوء پیشینه، مدارک عضویت یا دفترچه عضویت جهت ثبت نام و تکمیل فرم مربوطه به این اداره کل مراجعه نمایند.

توجه : جهت حضور در جلسه فوق ارائه کارت شناسایی و مدارک دال بر عضویت در روز مجمع الزامی است.

دستور جلسه : ۱ – انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال ۲ – انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال مالی

اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان تهران