به امید یه هوای تازه‌تر!

روزهای آلوده را چطور بگذرانیم

یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در روزهای آلودگی هوا این است که چگونه از خودمان و فرزندانمان مراقبت کنیم تا عوارض آلودگی کمتر گریبانگیرمان شود. از طرفی مراقبت از بچه‌ها صرفا جسمی نیست و باید برای نگهداری از آن‌ها در خانه در روزهای تعطیل شدن مدارس هم برنامه داشته باشیم. اینکه آن‌ها را رها کنیم تا مدام یا با گوشی و تبلت خود را سرگرم کنند یا تمام روز پای تلویزیون باشند خودش می‌تواند آسیب‌های جدی به آنان بزند.

آلوگی هوا اتفاقی است که این روزها بر سر شهرهای بزرگ ایران سایه افکنده. پدیده‌ای که در کوتاه مدت صدای سرفه و خس‌خس گلوی مردم را بلند کرده و در طولانی‌مدت نیز می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد. غبار ناشی از آلودگی به خوبی از پنجره‌ها پیداست و گم شدن ساختمان‌ها در لایه‌های دود خلقمان را تنگ کرده است. در این مدت که مدارس تعطیل و کارمندان دورکار شده‌اند، باید فکری برای گذران وقت در خانه داشته باشیم. به همین بهانه به بیان پیشنهاداتی برای سرگرم شدن و به سلامت گذراندن روزهای آلودگی هوا می‌پردازیم:

چی بخوریم؟

پزشک‌ها توصیه می‌کنند در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است تا حد ممکن از خانه بیرون نرویم. همچنین توصیه می‌کنند برای مراقبت از خودمان لبنیات، سبزیجات و میوه‌های بیشتری مصرف کنیم. میوه‌ها و سبزیجات آنتی اکسیدان دارند و از شما در برابر رادیکال‌های آزاد مراقبت می‌کنند. رادیکال‌های آزاد هم در بدن خود ما تشکیل می‌شوند و هم عواملی مثل دود سیگار و آلودگی هوا ما را در معرض آن‌ها قرار می‌دهند. جالب است بدانید زردچوبه یک آنتی اکسیدان خوب برای روزهای آلودگی هوا است و به کمتر شدن سرفه هم کمک می‌کند.

اما خواص میوه‌ها برای مقابله با آلودگی به همین جا ختم نمی‌شود. خوردن روزانه میوه‌هایی مثل سیب نیز بدلیل پکتین موجود در آن باعث می‌شوند با سرب ناشی از آلودگی هوا دچار مسمومیت نشوید.

همچنین در طول آلودگی هوا توصیه می‌شود شیر، ماست، دوغ و سایر محصولات لبنی را تا حد ممکن مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که به شما کمک می‌کنند با اثرات آلودگی هوا بر بدنتان مقابله کنید. کلسیم و آهن نیز مانع جذب سرب می‌شوند و از شما در برابر آلودگی هوا مراقبت می‌کنند. به علاوه پروتئین موجود در شیر نیز باعث جذب نشدن سرب می‌شود.

در کنار همه این‌ها مصرف سیر و پیاز هم به سلامت شما کمک می‌کند. سیر و پیاز خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارند و باعث می‌شوند عفونت‌های ناشی از آلودگی هوا در بدن شما از بین بروند.

می‌توانید از فرصت بودن در کنار فرزندانتان استفاده کنید، با هم کیک بپزید و با شیر میل کنید. یا یک سالاد میوه با سیب درست کرده و هنگام تماشای فیلم با هم بخورید. درست کردن ماست و کشک با شیر هم کار سختی نیست و می‌تواند این امربرای بچه‌ها جالب باشد.

اما در این روزها سعی کنید دور غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای فست فود را خط بکشید! این غذاها تلاش‌های شما برای مراقب از خود و فرزندانتان در برابر آلودگی را بی‌اثر می‌کند.

روزهای آلوده را چطور بگذرانید؟

چیکار کنیم؟

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که به تصفیه هوا کمک می‌کنند، گیاهان هستند. نگهداری از گیاهان می‌تواند به تصفیه هوای خانه کمک کند. اگر باغچه ندارید، می‌توانید از فلاورباکس‌ها یا گلدان‌های گل آپارتمانی استفاده کنید.

کجا برویم؟

در روزهای آلودگی توصیه می‌شود از خانه بیرون نرویم و هوای داخل خانه را مدام تهویه و تصفیه کنیم. اما ما می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم کجاها بروید!

فضای مجازی در کنار همه تغییراتی که در زندگی ما به وجود آورده، باب جدیدی در گردشگری نیز به روی ما گشوده است. درحال حاضر موزه‌های بسیار زیادی در ایران و دنیا قابلیت «تور مجازی ۳۶۰ درجه» را در سایت خود فعال کرده‌اند. با این ویژگی شما می‌توانید در خانه خود و تنها با چند کلیک به یک موزه معروف در ایران یا هر نقطه جهان بروید، در طبقات آن حرکت کنید و از اشیای قدیمی آن به صورت سه‌بعدی بازدید کنید.

تورهای مجازی منحصر به موزه‌ها نیستند و بسیاری از آثار تاریخی در دنیا نیز از این فناوری استفاده می‌کنند. هرچند تورهای مجازی هنوز به پای بازدید حضوری نمی‌رسند اما می‌توانند تجربه خوبی برای شما و فرزندانتان در روزهای آلودگی هوا باشند.

حتی با استفاده از برخی سایت‌های تور مجازی می‌توانید به یک سفر کوتاه مجازی بروید و در خیابان‌های یکی از شهرهای معروف دنیا قدم بزنید.

جزئیات قتل قاسم فتح‌اللهی در مقابل منزلش

فرمانده پایگاه بسیج ثارالله در یک حادثه تیراندازی ازسوی سارقی مقابل منزلش فوت می‌کند که رئیس دایره جنایی پلیس آگاهی از نحوه فوت او توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش صداوسیما، سرهنگ مرتضی نثاری گفت: سه شنبه شب ساعت ۲۰:۳۰ دقیقه خبری مبنی بر وقوع سرقت و تیراندازی در خیابان مهلوجی قمی به مرکز فوریت‌های پلیس اعلام شد و کارآگاهان به محل اعزام شدند.

رئیس دایره جنایی پلیس آگاهی افزود: در بررسی‌های به عمل آمده، پلیس احتمال داد که ساعت ۱۸:۴۹ دقیقه سارقی از انتهای خیابان مهلوجی قمی وارد خیابان فقیری و سپس وارد ساختمان ۴ طبقه آقای قاسم فتح‌اللهی شده است.

سرهنگ نثاری ادامه داد: براساس اطلاعات به دست آمده ساکنان طبقات متوجه سروصدایی در طبقه دوم شدند که برای متوجه شدن موضوع به این طبقه مراجعه و با سارق روبه‌رو می‌شوند؛در این حین سارق برای گریز، از پنجره طبقه دوم به حیات پریده، ولی از آن‌جایی که درب پارکینگ قفل بود داخل پارکینگ محبوس می‌شود.

رئیس دایره جنایی پلیس آگاهی تصریح کرد: یکی از همسایه‌ها به اتفاق آقای فتح‌اللهی برای دستگیری سارق وارد پارکینگ می‌شوند که در این حین در درگیری پیش آمده، سارق ۳ گلوله به آقای فتح‌اللهی و

۲ گلوله به همسایه او شلیک کرده و از درب پارکینگ فرار می‌کند.

سرهنگ نثاری گفت: آقای فتح‌اللهی و همسایه او توسط برادرش به بیمارستان منتقل می‌شوند اما آقای فتح‌اللهی به علت شدت جراحات وارده و خونریزی فوت می‌کند.

آتش‌سوزی مرگبار در خاوران

مرد تهرانی زنده زنده در آتش سوخت

سخنگوی سازمان آتش‌نشانی تهران از فوت یک نفر در جریان حادثه آتش‌سوزی در خیابان خاوران خبر داد.

جلال ملکی از فوت یک نفر در جریان حادثه آتش‌سوزی در خیابان خاوران خبر داد و گفت: ساعت ۱۰:۴۴ صبح یک مورد آتش‌سوزی در یک خانه در خیابان خاوران، خیابان نفیس به سامانه ۱۲۵ سازمان آتش‌نشانی شهرداری تهران اطلاع داده شد و متعاقباً سه ایستگاه آتش‌نشانی به محل حادثه اعزام شدند.

سخنگوی سازمان آتش‌نشانی تهران خاطرنشان کرد: آتش‌نشانان در مدت زمان ۳ دقیقه به محل حادثه رسیدند و مشاهده کردند که در یک منزل خیلی قدیمی حدوداً ۱۲۰ متری که ۲ اتاق در قسمت جلو و یک اتاق در قسمت انتهایی آن وجود داشت و تمامی اتاق‌ها و داخل خیاط پر از ضایعات بود که به طور کامل دچار حریق شده بود.

وی اظهار کرد: اطلاعات اولیه حاکی از این بود فردی داخل خانه است و آتش‌نشانان همزمان با خاموش کردن آتش عملیات جستجو را آغاز کردند و در اتاق انتهایی این منزل قدیمی با پیکر سوخته یک فرد حدوداً ۶۵ ساله مواجه شدند که به تأیید عوامل اورژانس جان خود را از دست داده بود. ملکی عنوان کرد: آتش خاموش شد و محل پس از ایمن سازی تحویل عوامل انتظامی شد.

نفوذ سامانه بارشی به کشور- بارش برف و باران در اغلب نقاط کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از نفوذ سامانه بارشی از جنوب غرب و غرب کشور و بارش برف و باران وزش باد شدید و تداوم آلودگی هوا در شهرهای صنعتی خبر داد.

صادق ضیاییان درباره شرایط جوی کشور اظهار کرد: با نفوذ سامانه بارشی از جنوب غرب و غرب کشور در استان‌های خوزستان، ایلام، بوشهر، شمال و غرب فارس کهگیلویه و بویراحمد، چهارمحال و بختیاری، لرستان، کرمانشاه، کردستان به‌تدریج در بخش‌هایی از غرب و جنوب اصفهان، همدان، زنجان، جنوب استان‌های آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی بارش باران و در استان‌های جنوبی همراه با رعدوبرق در نواحی سردسیر و مرتفع بارش برف و وزش باد شدید موقت پیش‌بینی می‌شود. وی ادامه داد: بیشینه شدت بارش در استان‌های خوزستان، ایلام، لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد و شمال بوشهر انتظار می‌رود و امروزدر غالب مناطق کشور به‌جز جنوب شرق بارش ادامه خواهد داشت و در این روز شدت بارش در بخش‌هایی از شمال و شرق خوزستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، فارس و بوشهر خواهد بود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا افزود: جمعه (۱۶ دی) در نوار غربی کشور، مناطق جنوبی، شمال شرق و ارتفاعات البرز مرکزی بارش پراکنده و برای هرمزگان و جنوب فارس رگبار و رعد و برق پیش‌بینی می‌شود. وی ادامه داد: شنبه (۱۷ دی) در بخش‌هایی از شمال شرق، شرق، جنوب شرق، ارتفاعات البرز و غرب کشور و یکشنبه (۱۸ دی) در شمال شرق و شرق کشور ابرناکی و بارش پراکنده انتظار می‌رود. به گفته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از بعدازظهر یکشنبه (۱۸ دی) نیز در سواحل غربی دریای خزر بارش باران و در شمال غرب و غرب کشور افزایش ابر و بارش پراکنده باران و برف پیش‌بینی می‌شود.

وی افزود: امروزپنجشنبه خلیج فارس مواج خواهد بود. همچنین پنجشنبه و جمعه دریای خزر مواج پیش‌بینی می‌شود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده نیز اظهار کرد: آسمان تهران امروز (۱۵ دی) نیمه‌ابری تا ابری در بعضی ساعت‌ها بارش باران با احتمال بارش پراکنده برف با حداقل دمای ۲ و حداکثر دمای ۸ درجه سانتیگراد و روز جمعه (۱۶ دی) نیمه‌ابری و بارش پراکنده و در شب کاهش ابر و وزش باد با حداقل دمای ۲ و حداکثر دمای ۹ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود. ضیائیان در پایان گفت: طی امروز (۱۵ دی) بندرعباس با دمای ۲۴ درجه سانتیگراد گرمترین و اراک با دمای ۹- سردترین مرکز استان کشور هستند.

*بارش برف در ارتفاعات کشور- کوهنوردان از صعود بپرهیزند

بنا به توصیه سازمان هواشناسی در پی ورود سامانه بارشی به کشور و بارش برف در ارتفاعات استان‌ها و کاهش دما، کوهنوردان از صعود بپرهیزند.

صادق ضیاییان در گفت‌وگویی با توجه به ورود سامانه بارشی جدید به کشور درباره شرایط جوی کوهستان‌ها و ارتفاعات اظهارکرد: سامانه بارشی از اواخر وقت شب گذشته در جنوب غرب فعالیت خود را آغازکرد. این سامانه برای استان‌هایی همچون بوشهر، فارس، کهگیلویه و بویر احمد، خوزستان، چهارمحال و بختیاری، لرستان، ایلام، کرمانشاه و کردستان بارش‌های خوبی را به همراه دارد. وی ادامه داد: در ارتفاعات زاگرس مرکزی بارش برف شدید پیش‌بینی می‌شود که از استان‌های لرستان، چهارمحال و بختیاری تا شمال استان فارس و ارتفاعاتی که در شمال بوشهر و استان خوزستان وجود دارد، برف بسیار شدیدی را تجربه خواهند کرد بنابراین توصیه می‌شود در این مناطق از هر گونه فعالیت کوهنوردی پرهیز شود. به دلیل بارش برف شدید، کولاک برف و کاهش دما در ارتفاعات خطر جانی وجود دارد. به گفته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا طی امروز پنجشنبه (۱۵ دی) علاوه بر این استان‌ها در استان کرمان و ارتفاعات آن و خراسان رضوی نیز برف و کولاک پیش‌بینی می‌شود بنابراین کوهنوردان از صعود به ارتفاعات باید خودداری کنند. در رشته کوه البرز مرکزی واقع در شمال استان قزوین، البرز و شمال استان تهران بارش‌های خفیف‌تری پیش‌بینی می‌شود که کوهنوردان غیرحرفه‌ای از کوهنوردی باید بپرهیزند. وی ادامه داد: در استان‌های خراسان رضوی، اصفهان، کرمان، یزد و ارتفاعات البرز مرکزی به‌ویژه ارتفاعات بیش از ۲۰۰۰ متر نیز بارش برف و کولاک پیش‌بینی می‌شود. ضیاییان تأکید کرد: در برخی از استان‌های جنوبی همچون استان‌های بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، خوزستان به دلیل بارش‌های شدید سیلاب و آبگرفتگی معابر به‌صورت گسترده پیش‌بینی می‌شود. وی همچنین گفت: طی روز جمعه (۱۶ دی) برای استان‌های هرمزگان، فارس، جنوب بوشهر و ارتفاعات رشته کوه البرز مرکزی بارش‌های خفیف برف و در استان‌های هرمزگان و بوشهر بارش برف همراه با آبگرفتگی و سیلاب پیش‌بینی می‌شود.

*سامانه بارشی جدید کیفیت هوای تهران را افزایش می‌دهد

مازیار غلامی - مدیرکل سازمان هواشناسی استان تهران - در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: طی روزهای پنجشنبه و جمعه (۱۵ و ۱۶ دی) در مناطق کوهستانی استان بارش برف، کولاک و به دلیل پدیده بارش و افزایش رطوبت محیط، مه‌گرفتگی پیش‌بینی می‌شود.

وی ادامه داد: در مناطق کوهستانی و ارتفاعات همچنین کاهش دما وجود دارد بنابراین شرایط برای فعالیت کوهنوردی مناسب نیست و توصیه این است که کوهنوردان از صعود به ارتفاعات بپرهیزند. غلامی در پایان در پاسخ به این سؤال که آیا این سامانه بارشی موجب افزایش کیفیت هوای تهران می‌شود یا خیر؟ اظهار کرد: این سامانه بارشی تا حدودی غلظت آلاینده‌های جوی را کاهش خواهد داد و با توجه به اینکه وزش باد شدید نیز پیش‌بینی می‌شود، این سامانه می‌تواند غلظت آلاینده‌ها را کاهش و کیفیت هوا را افزایش دهد.

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی ۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

***یک شهروند تهرانی:** پنج ماه پیش در پلیس ۱۰+ درخواست صدور المثنی برای کارت سوخت خودرو دادم که تاکنون صادر نشده است و در پاسخ اظهار می‌دارند امکان تولید کارت سوخت در داخل وجود ندارد و هزاران نفر مثل شما در صف صدور هستند و معلوم نیست که المثنی کی صادر می‌شود! آیا اینست خودکفایی و رسیدن به شرکتهای دانش‌بنیان؟!

***حمیدی از تهران:** وضعیت آسفالت بزرگراه شهید تندگویان که از میدان بهمن به بهشت‌زهرا(س) منتهی می‌شود، بسیار نامناسب است و پر از دست‌انداز و چاله می‌باشد. لطفاً بنویسید تا شهرداری نسبت به مرمت این مسیر پررفت و آمد اقدام عاجلی بنماید.

پاسخ مسئولین

پاسخ روابط عمومی شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه

با عنایت به مطلب مندرج در روزنامه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴، با موضوع «اختلال و کمبود اتوبوس در خطوط تندرو و همچنین خط ۴ (پایانه جنوب - پایانه شهید افشار)»، به استحضار می‌رساند: این شرکت همواره با استفاده از تمام ظرفیت‌های موجود نهایت سعی و تلاش خود را در راستای ارائه خدمات حمل و نقلی مناسب به شهروندان داشته است. قابل توجه اینکه در برخی مواقع از جمله در زمان بارش نزولات آسمانی با توجه به افزایش حجم ترافیک سرویس‌رسانی به شهروندان با کاستی‌های مواجه می‌گردد که به منظور ایجاد رضایتمندی و تکریم مسافرین، در تعدادی از ایستگاه‌های پرمسافر مسیر خطوط تندرو بطور روزانه و در ساعات پیک مسافر از اتوبوس‌های کمکی جهت جابه‌جایی مسافران استفاده می‌گردد. شایان ذکر است عوامل این مجموعه ضمن بررسی آماری از مبدا و مقصد خطوط، آنالیز سیستم مدیریت ناوگان (AVL) و نظارت تصویری در صورت هرگونه اختلال در فرآیند سرویس‌رسانی به فوریت نسبت به هماهنگی‌های لازم به منظور مرتفع نمودن آن اقدام می‌نمایند.

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

درباره استفاده از ظروف مسی

از قدیم تا زمانه ما از پخت و پز در ظروف مسی و خواص آن برای بدن انسان صحبت و سفارش شده است. اگرچه امروزه از ظروف مسی بخاطر گران بودن آن کمتر در پخت و پز استفاده می‌شود و بیشتر از مس در ساخت وسایل تزئینی بهره می‌گیرند و بعضاً مرد و زن از مچبند و النگوی مسی برای خواص آن استفاده می‌کنند، سالهاست که در آشپزخانه رستورانها و منازل بجای ظروف مسی، ظروف رویی (روحی!) - استیل - تفلون - چُدنی و بعضاً لعابی بکار می‌برند و هستند هنوز کسانی که در ظروف مسی که از قدیم داشته‌اند آشپزی می‌کنند و هستند کسانیکه قوه مالی دارند ظروف مسی می‌خرند و برای آشپزی بکار می‌برند. در پشت شیشه یکی از مغازه‌های فروش ظروف مسی و تزئینی موارد زیر از خواص مس ذکر کرده‌اند:

۱ - جوان‌سازی پوست و صورت ۲- درمان سریع زخم ۳- تقویت موی سر ۴- کلسترول خون و قلب ۵- تقویت سیستم ایمنی بدن ۶- پوکی استخوان ۷- آرتروز ۸- سرطان ۹- درمان کم‌خونی ۱۰- درمان پلاک دندان ۱۱- تیروئید ۱۲- افزایش انرژی بدن ۱۳- بهبود عملکرد مغز.

خواستم بدانم در صورت تأیید صحت اثرات مس در بهبود بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن و غیره مورد اشاره فوق، با توجه به اینکه بدنه و کف ظروف مسی را قلع‌اندود می‌کنند. یون مس چگونه از لایه‌ای از قلع عبور کرده وارد غذا می‌شود؟ آیا ممکن است قلع موجود در ظروف مسی در اثر حرارت غذا وارد بدن شود و در درازمدّت موجب بیماری گردد؟!

لطفاً کارشناسانی که در این موارد دارای تجربه و تخصص هستند، پاسخ دهند خوشحال می‌شویم.

اکبر عابدی اشلقی - تهران

۷ کشته و زخمی در تصادف محور نهبندان - بیرجند

رئیس پلیس راه خراسان جنوبی گفت: تصادف ۲ خودرو سواری در محور نهبندان به بیرجند سه کشته و چهار مصدوم داشته است. سرهنگ علیرضا رضایی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: این حادثه که در کیلومتر ۴۷ محور نهبندان - بیرجند روی داد، صبح دیروزبه پلیس گزارش شد. وی توضیح داد: در این حادثه خودروی پراید با یک سمند سوخت‌کش برخورد کرد و سه نفر شامل یک سرنشین خانم ۳۷ ساله و دو کودک ۲ و ۴ ساله جانشان را از دست دادند. رئیس پلیس راه خراسان جنوبی گفت: چهار نفر هم در این تصادف مصدوم شدند که پس از اقدامات پیش بیمارستانی توسط اورژانس و هلال احمر به مرکز درمانی انتقال یافتند. وی افزود: علت تصادف انحراف به چپ خودرو پراید ناشی از خستگی و خواب‌آلودگی بوده است. محور بیرجند - نهبندان ۲۰۰ کیلومتر است که تاکنون حدود ۹۰ کیلومتر آن دوبانده شده و مابقی به میزان ۱۱۰ کیلومتر در دست اجراست. همچنین مسئولان استان بارها هشدار دادند که تردد خودروهای شوتی (حامل سوخت قاچاق) در جاده‌های خراسان جنوبی تهدید جدی محسوب می‌شود.

آگهی تجدید مناقصه عمومی (نوبت اول)

این شهرداری درنظر دارد به استناد آئین نامه مالی شهرداریها پروژه های مشروح ذیل را از طریق تجدید مناقصه عمومی به شرکت های واجدالشرایط واگذار نماید.

ردیف	نام پروژه	مرحله	ردیف بودجه	شماره مجوز شورا	مبلغ اعتبار پیشنهادی(ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	پروژه تهیه و پخش آسفالت دستی در منطقه دو	دوم	۶۲۰۴۰۰۲۰۰۰۴۰۰۳	۱۹۲۰ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	پروژه تهیه و پخش آسفالت دستی در ناحیه ویژه خاتون آباد	دوم	۶۲۰۴۰۰۲۰۰۰۴۰۰۹	۱۹۲۳ ۱۴۰۱/۰۹/۱۳	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

لذا از متقاضیان واجدالشرایط که دارای شرکت مرتبط با موضوع می باشند بدینوسیله دعوت به عمل می آید جهت شرکت در تجدید مناقصات مذکور مطابق شرح ذیل اقدام نمایند:

۱_ نحوه دریافت اسناد تجدید مناقصه : از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

۲_ دریافت اسناد تجدید مناقصه : به صورت الکترونیکی از درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ به مدت ۱۰ روز قابل دریافت می باشد.

۳_ آخرین مهلت ارسال و تحویل پیشنهادات و پاکات اسناد تجدید مناقصه : به صورت الکترونیکی طبق تاریخ مندرج در سامانه ستاد بارگذاری شود و فقط پاکت الف حاوی (میزان سپرده شرکت در تجدید مناقصه) تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ به صورت فیزیکی به واحد امور قراردادهای شهرداری پاکدشت واقع در ساختمان مرکزی شهرداری پاکدشت تحویل شود.

۴_ زمان و محل بازگشایی پاکات اسناد تجدید مناقصه : مطابق تاریخ و ساعت مندرج در سامانه ستاد در دفتر شهردار واقع در ساختمان مرکزی شهرداری پاکدشت می باشد .

۵_ شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۶_ سپرده نفرات دوم و سوم پس از تنظیم قرارداد با برنده نفر اول تجدید مناقصه مسترد خواهد شد.

۷_ سایر اطلاعات و جزئیات در متن اسناد تجدید مناقصه در سامانه ستاد موجود می باشد و جهت اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۲۸۴۲۵۷۲۲_۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

نوبت اول : ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ نوبت دوم : ۱۴۰۱/۱۰/۲۲

حمیدرضا شیخ ویسی-شهردار پاکدشت

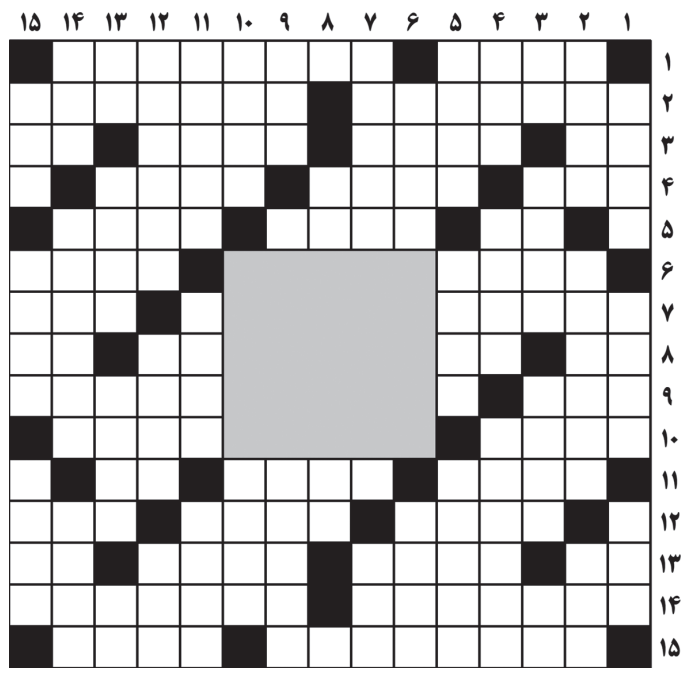
جدول ۷۵۳۳

افقی :

۱ - نردبان - حقیقت امر ۲ - مکتب واقع گرایی - فیلمی از مسعود جعفری جوزانی ۳ - بدنیا آوردن - اذان گوینده در نماز جماعت - از باشگاه های معتبر فرانسه در جام های اروپائی - ردیف قالیبافی ۴ - باغ شیراز - کاسه بزرگ چوبین - آینده ۵ - سو وارونه - موضوع گفتار - بی آبرو ۶ - استوار - پدر مرده ۷ - زمین بایر و بی آب - تنه درخت ۸ - حرص و طمع - پرنده دریاچه - کافی - راز ۹ - احد وارونه - عامل بیماری ۱۰ - فال بد - الماس ۱۱ - رسم کننده - مدافع صباباطری - ضمیر داخلی ۱۲ - حجره - از پرندگان خوش گوشت - مخفف نگاه ۱۳ - چاشنی غذا - تاریکی - ترویج دهنده - مایه حیات ۱۴ - اثری از هوشنگ ابتهاج - از سال ۸۲ در تیم ایندیانا و پست شوت گارد به NBA آمد ۱۵ - امپراطور سابق ژاپن - فصیح

عمودی :

۱ - روزی دهنده - یاد تو - پاسبان ۲ - پدر مرد آویج - روز قیامت - مخفف سیاه ۳ - حرف انتخاب - شهری در عراق - هزارو صدو یازده - حرف ندا ۴ - زیبا و نیک - راندن چهارپایان - دلگرم ۵ - روزنامه نگار و مفسر مشهور مصر - از حبوب اشی - بندری در کشور سوئد ۶ - شناکردن - نام سابق شهرضا ۷ - پادشاه ستمگر بابل - پرهیزکار ۸ - چه وقت؟ - دست عرب ۹ - انعکاس صدا در کوه - رونده ۱۰ - صمغی بسیار تلخ - دستبند ۱۱ - جایگاهی برای لامپ روشنایی - غزوه صدر اسلام - جستجو گر ۱۲ - گلی به شکل خوشه - روش - شتر ۱۳ - نوعی رنگ مو - خوش اندام - بیعانه - بله بیگانه ۱۴ - کتاب فیزیک و شیمی قدیم - زر ورق - پیت نفت ۱۵ - بد گویی شعری - اموزگار - پیشوا



حل جدول ۷۵۳۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	■	ی	ا	ی	س	■	پ	ر	ل	ا	س	ب	ا	ک	■
۲	ع	ف	ا	ا	ل	ل	ه	■	ک	ر	ی	س	ت	ا	ل
۳	ک	ک	■	ک	ی	ا	ل	■	ی	ا	م	ا	■	ج	ل
۴	ا	ی	س	■	م	ی	و	پ	■	ل	ا	م	ا	■	ه
۵	س	■	و	م	■	ه	ی	ز	م	■	ن	ا	ر	ا	■
۶	■	ک	ا	س	پ	■	■	■	■	■	■	ن	■	ی	ر
۷	ه	ا	م	ل	ت	■	■	■	■	■	ل	■	ن	ا	ا
۸	ر	ر	■	ک	ه	■	■	■	■	■	ی	و	■	ر	ج
۹	ا	س	ف	■	و	■	■	■	■	■	م	س	ل	س	ل
۱۰	ت	ا	ی	ر	■	■	■	■	■	■	ا	ع	م	ی	■
۱۱	ز	ب	ز	ب	■	ا	ک	ث	ر	■	ت	ب	■	خ	■
۱۲	ک	■	ا	م	و	ر	■	ج	ن	ا	ب	■	و	د	ج
۱۳	ر	پ	■	ن	ی	و	ن	■	ا	و	ا	ر	■	ا	ن
۱۴	م	ا	ز	ا	ل	ا	ق	■	گ	ر	ی	ن	ل	ن	د
۱۵	■	ت	ن	و	ر	ه	د	ی	و	■	ا	ب	ش	ش	■