اخبار کوتاه

توپ طلا هدف بعدی کریم بنزما

مهاجم فرانسوی رئال مادرید بعد از کسب جایزه بهترین بازیکن یوفا حالا امید اصلی کسب توپ طلا نیز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، برای کریم بنزما، جایزه بهترین بازیکن مرد یوفا بعید است آخرین تقدیری باشد که او برای نقشش در قهرمانی به یاد ماندنی رئال مادرید در فصل گذشته لیگ قهرمانان اروپا دریافت کرده است. مراسم توپ طلا در ماه اکتبر برگزار می شود و یک هدف دست یافتنی برای این بازیکن فرانسوی است.

بنزما که بعد از جام جهانی ۳۵ ساله خواهد شد به دلیل دست داشتن در یک رسوایی باج خواهی در مورد یک فیلم، به مدت ۵ سال و نیم از تیم ملی فرانسه دور شد و در دوره قبلی جام جهانی نبود. این مهاجم فرانسوی فصل گذشته ۴۴ گل در ۴۶ بازی برای رئال به ثمر رساند که از جمله ۲۷ گل در لالیگا بود، اما بهترین فرم او در لیگ قهرمانان اروپا بود که در آن با ۱۵ گل در ۱۲ بازی، بهترین گلزن رقابت ها بود. بنزما با بستن بازوبند کاپیتانی، ستاره بی چون و چرای فصل قبل تیمش بود. او یک هت تریک خیره کننده در ۱۷ دقیقه در پیروزی تماشایی در مرحله یک هشتم نهایی مقابل پاری سن ژرمن به ثمر رساند و مقابل چلسی در یک چهارم نهایی نیز درخشید. درخشش بنزما برابر سیتی نیز ادامه داشت ولی در دیدار فینال نتوانست گلزنی کند.

بنزما در واکنش به کسب جایزه بهترین بازیکن سال یوفا با فروتنی خاصی گفت: چیزی که برای من مهم است کسب جام های تیمی است. اگر کارها را به خوبی در زمین انجام دهید، جوایز فردی به دنبال خواهد داشت.

توپ طلا باید هدف بعدی بنزما باشد و سپس بنزما نگاه خود را به جام جهانی معطوف خواهد کرد. جامی که در سال ۲۰۱۸ زمانی که فرانسه قهرمان شد، او در آن نقشی نداشت و اصلا به تیم ملی کشورش دعوت نشد.

پیروزی ارزشمند تیم ملی بسکتبال ایران برابر ژاپن در راه جام جهانی

تیم ملی بسکتبال ایران در پنجره چهارم انتخابی جام جهانی به یک پیروزی ارزشمند برابر ژاپن دست پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا تیم ملی بسکتبال ایران در پنجره چهارم انتخابی جام جهانی شامگاه پنجشنبه در دیداری حساس برابر تیم ملی ژاپن به میدان رفت و موفق شد این تیم را ۷۹ بر ۶۸ شکست دهد.

بسکتبال ایران که در مرحله اول طی دیدارهای رفت و برگشت با قزاقستان، بحرین و سوریه رقابت کرد و به عنوان تیم دوم گروه D از این مرحله صعود کرد، دیدارهایش در مرحله دوم با را در گروه F و در کنار استرالیا، قزاقستان، چین، ژاپن و بحرین دنبال خواهد کرد.

برنامه ادامه دیدارهای گروه F در پنجره چهارم انتخابی جام جهانی به این شرح است:

دوشنبه ۷ شهریورماه
* استرالیا - ایران
* چین - بحرین
سه شنبه ۸ شهریورماه
* ژاپن قزاقستان

فدرر همچنان پردرآمدترین تنیسور جهان با وجود ۱۴ ماه غیبت

تنیسور سوئیسی با وجود ۱۴ ماه غیبت همچنان در صدر پردرآمدترین تنیسورهای جهان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، فوربس اعلام کرد که راجر فدرر مرد شماره یک سابق جهان، علی رغم اینکه نزدیک ۱۴ ماه در هیچ مسابقه‌ای شرکت نکرده است، برای هفدهمین سال در صدر فهرست پردرآمدترین تنیسورهای جهان باقی ماند. فدرر ۴۱ ساله از سال گذشته پس از انجام یک عمل جراحی، بر روی زانوی خود دیگر بازی نکرده است. با این حال درآمد تبلیغات قهرمان ۲۰ دوره گرند اسلم همچنان در ۱۲ ماه گذشته حدود ۹۰ میلیون دلار بوده تا او در صدر فهرست پردرآمدترین تنیسورها قرار گیرد.

نقاومی اوزاکای ژاپنی که برنده چهار گرنداسلم شده است، پس از کسب حدود ۵۶.۲ میلیون دلار در سال گذشته، در رتبه دوم این فهرست قرار دارد. این تنیسور ۲۴ ساله یک شرکت رسانه ای جدید را با مشارکت لبرون جیمز راه اندازی کرد. او در واقع پردرآمدترین تنیسور زن است و بالاتر از سرنا ویلیامز آمریکایی قرار گرفته که قرار است بعد از فصل جدید تنیس آزاد آمریکا به دوران خود در تنیس پایان دهد.

ویلیامز امسال ۳۵.۱ میلیون دلار به دست آورده و بالاتر از رافائل نادال (۳۱.۴ میلیون دلار) و نواک جوکوویچ (۲۷.۱ میلیون دلار) قرار گرفته است.

رادوکانو، نوجوان بریتانیایی با ۲۱.۱ میلیون دلار در رده ششم فهرست قرار دارد و دانیل مدوفف، قهرمان سابق اوپن آمریکا و مرد شماره یک جهان با ۱۹.۳ میلیون دلار در رتبه هفتم قرار دارد.

کی نیشیکوری (۱۳.۲ میلیون دلار) و ونوس ویلیامز (۱۲ میلیون دلار) هشتم و نهم هستند و در نهایت کارلوس آلکاراس اسپانیایی (۱۰.۹ میلیون دلار) در رده دهم ایستاده است.

سلام دوباره زنان به استادیوم آزادی

روز پنجشنبه سوم شهریورماه برای اولین بار زنان و دختران ایرانی توانستند یک بازی فوتبال در چارچوب مسابقات لیگ برتر فوتبال ایران را در استادیوم از نزدیک ببینند و تیم محبوبشان را تشویق کنند تیم فوتبال استقلال نیز با برد یک هیچ مقابل مس کرمان توانست دختران هواداران آبی پوش حاضر در استادیوم را به لبخند و شادی بدرقه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به شوهرم گفتم تا وارد استادیوم نشم و روی صندلیم نشینم باورم نمیشه. وقتی رسیدم هیچی از نیمه اول نفهمیدم و فقط داشتم اشک می ریختم» این ها را که می گوید آهی از ته دل می کشد و در رنگ سبز چمن های زمین غرق می شود. کیاومرث مراد آمده اند تا خودشان را به بازی تیم محبوبشان یعنی استقلال برسانند. یکی از بندرعباس با برادرش و دیگری از یزد با پدرش همراه شده تا برای اولین بار مسابقات فوتبال لیگ برتر ایران را از نزدیک و در استادیوم آزادی ببینند.

بعضی هنوز هم باورشان نمی شود وارد استادیوم آزادی شده اند و دخترانی هم پیدا می شوند که بعد از عبور از تونل سجده می کنند و اشک شوق می ریزند.

آشنایی با ممنوعه های استادیوم

بانوان برای حضور در استادیوم آزادی و تماشای یکی از مسابقات لیگ برتر ایران (استقلال تهران و مس کرمان) باید از شش گیت بازرسی عبور کنند که سه گیت آن بازرسی بدنی است.

اولین گیت، در ورودی پارکینگ است که بلیت را چک می کنند. گیت بعدی فقط بررسی بلیت است و بلافاصله بعد از آن اولین گیت بازرسی بدنی: ورود لوازم آرایش، بطری یا ظرف مخصوص آب، دستمال کاغذی، پاور بانک، شارژر و حتی کاغذ و خودکار ممنوع است و کسانی که این وسایل را آورده اند باید تحویل صندوق امانات بدهند که مسئولیتش با خودشان است و آنانی که با ماشین شخصی آمده اند باید تا پارکینگ بروند، وسایل اضافی را بگذارند و دوباره برگردند.

سلام به استادیوم آزادی

بعد از عبور از اولین گیت بازرسی با نشان دادن بارکد بلیت، درهای آهنی باز می شوند. گاهی هم دو نفر خودشان را با نشان دادن یک بلیت از بین میله های آهنی یک قدم دیگر به آزادی نزدیک می کنند. یک بار دیگر بازرسی بدنی انجام می شود. نیروهای امنیتی به بهترین شکل برخورد می کنند و سعی می کنند کسی را از خود نرنجانند و تماشاچیان را به سمت اتوبوس های شرکت واحد که به صف شده اند، هدایت کنند تا آنان را جلوی تونل 2A ببرند.

جلوی تونل یک بار دیگر بارکد بلیت ها خوانده می شود و باز هم بازرسی بدنی، این بار حتی کاغذ بلیت ها هم باید روی زمین انداخته شود. بعد از آن نیروهای امنیتی خاطم برای تماشاگران آرزو می کنند تا از تماشای مسابقه لذت ببرند. برخی زنان و دختران هم بعد از پشت سر گذاشتن تونل، فریادی می زنند و به آزادی سلام می کنند.

صدای مرا به شکل زنده از ورزشگاه آزادی می شنوید!

برای بازی استقلال تهران و مس کرمان ۵۰۰ بلیت به بانوان اختصاص پیدا کرد و بسیاری از تماشاگران به سختی توانسته بودند بلیت تهیه کنند در این بین برخی هم به ازای خرید هر بلیت از بازار سیاه ۱۰۰ هزار تومان پرداخته بودند اما بارکد هیچکدام از بلیت هایشان خوانده نمی شد به همین دلیل سعی می کردند خودشان را پشت سر کسی که بلیتی با بارکد خوانا دارد به جلو باز دهند.

بسیاری از تماشاگرانی که برای نخستین بار به استادیوم آزادی وارد شده اند دیگران را هم در شادی خودشان سهیم می کنند. برخی تماس تصویری می گیرند و دوستان یا اعضای خانواده شان که موفق به خرید بلیت نشده اند در شادی خودشان سهیم می کنند، برخی دیگر به صورت زنده بازی را در شبکه های اجتماعی شان به اشتراک می گذارند و برخی دیگر هم دلشان می خواهد از خوشحالی زیاد پرواز کنند. از یک تا ۶۰ سال برای تماشای فوتبال آمده اند برخی تا جلوی در با همسر، برادر یا پرسشان همراه بوده اند و از آنجا به بعد دیگر جدا شده اند.

«برای دومین باره که اومدم استادیوم، خودم پرسپولیسی هستم اما شوهرم استقلالی، خیلی اصرار کرد که بیام استادیوم، خودشم برام بلیت خرید، منم با دختر یک سالم اومدم تماشای بازی تو استادیوم به چیز دیگه است. خیلی خوش میگذره»

حضور بانوان شوک مثبت فرهنگی برای سکوها!

بازیکنان هر دو تیم وارد زمین بازی می شوند. بیشتر جایگاه ها را هواداران استقلال پر کرده اند. هواداران قدک مس کرمان هم جایگاه کوچکی در طبقه دوم آزادی نصیبشان می شود. سوت شروع بازی به صدا در می آید و تشویق تماشاگران یک لحظه هم قطع نمی شود. شعار تا مربوطی داده نمی شود. کسی توهین نمی کند و همه سعی می کنند تماشاگران خوبی باشند تا جایی که سینا کلهر- معاون فرهنگی و ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان هم توئیت کرد «اتفاق مثبت حضور بانوان در ورزشگاه آزادی، بهبود چشم گیر فضای فرهنگی به خصوص شعارهای هواداران بود. باشد که حضور و حرمت بانوان در فرهنگ ایرانی بتواند شوک مثبت فرهنگی برای سکوها و فرهنگ هواداری باشد.» بین رنگ های آبی، یک دسته دختر جوان که بلوزهای قرمز پوشیده اند دارد می شوند و نظر هواداران را به خود جلب می کنند. تیم نوجوانان ملی فوتبال هستند که آمده اند بازی را از نزدیک ببینند.

من اولین نفر بلیت خریدم!

کمی دورتر زن سالخورده ای با نیروهای امنیتی بحث می کند. از اینکه تماشاچیان ایستاده تیم محبوبشان را تشویق می کنند کلافه شده است و دوست دارد در مسیر رفت و آمد بازی را دنبال کند که این اجازه را به او نمی دهند.«به محض اینکه سایت فروش باز شد، بلیتمو خریدم فکر کنم من اولین کسی بودم که بلیت بازی رو خریدم آخه میدونی خودم فوتبالیست بودم و از همون اول طرفدار استقلال، حالا هم اومدم بازی رو از نزدیک ببینم.» تلفنش زنگ می خورد «بابا اینجا همه اومدن عکس بگیرن، هیچکی بازی رو نمی بینه که کلافه شدم» تلفنش را که قطع می کند به سمت بوفه می رود تا آب بخرد قیمت های تنها بوفه ویژه بانوان هم تماشایی است. خوراکی های بوفه به آبمیوه پاکتی، آب معدنی های لیوانی، تخمه، کلوچه و ساندویچ خلاصه می شود. هر لیوان آب ۱۰ هزار تومان، هر پاکت آبمیوه کوچک ۲۵ هزار تومان. سری هم به دستشویی های استادیوم می زنم که تابلو ویژه بانوان هم دارد! درهایش خراب است و هیچکدام بسته نمی شوند.

از بندرعباس تا آزادی ۲۴ ساعت ناقابل!

نیمه اول بدون رد و بدل شدن گل بین دو تیم تمام می شود و گروه سرود شهید فرجی و ۳۱۲ هر کدام یک شعر می خوانند. هواداران سعی می کنند به قسمت هایی که ورودشان آزاد است سرکی بکشند برخی از تمام زوایا عکس می گیرند. مریم سعی می کند از خودش سلفی بگیرد، تا من را می بیند خواهش می کند عکسی از او بگیرم. به محض اینکه گوشیش را دستم می دهد، شارژش تمام می شود. با گوشی خودم چند عکس از او می گیرم و شماره اش را می دهد. تا عکس ها را برایش ارسال کنم. ۲۲ ساله است و ۲۴ ساعت در راه بوده تا خودش را از بندرعباس به تهران برساند. با برادرش آمده تا بازی تیم محبوبشان را از نزدیک دنبال کند. شب را در هتل می مانند و بعد به سمت شهرشان بر می گردند. فاطمه هم با مادر، دختر و همسرش از اهواز آمده است. «چند روزه که تهرانیم، شوهرم گفت بمونیم تا بازی رو ببینیم و بعد برگردیم. ما خانوادگی عاشق استقلالیم چه اهواز باشه چه تهران. حالا هم دارم به آشناها زنگ میزنم و جای تک تکشونو خالی می کنم. ما اولین باره که اومدیم استادیوم و خیلی کیف دارم. شوهرم نمی دونست و برای همه مون بلیت جایگاه آقایونو خریده بود و رامون نمی دادن. جلوی در کلی خواهش کردیم تا گذاشتن بیایم تو»

زهرا هم همراه پدرش از یزد آمده تا بازی را ببیند. هشت ساعت راه آمده اند و با عشق زیاد بازی را دنبال می کند و کلاه استقلالش را روی سرش محکم تر می کند.

بازی تمام شده، سکوی دختران خالی نمی شود!

بازی با یک گل به نفع استقلال تمام می شود. زنان و دختران دلشان نمی خواهد روی شعارگام را ترک کنند چرا که برادران، پدران و همسرانشان هم آنان را برای حضور در استادیوم آزادی همراهی کرده اند حتی مردان هواداران هم با تشویق بانوان حضورشان را در استادیوم تایید می کنند. بازیکنان هم برای قدردانی از تشویق هواداران به سمت جایگاه بانوان می آیند. همه امید دارند این روزها تکرار شود و ادامه پیدا کند. به نظر می رسد تیم هایی برای بررسی زیرساخت های ورزشگاه ها در شهرهای مختلف تشکیل شده اند تا اگر شرایط مهیا باشد حضور زنان در ورزشگاه ها بیشتر و بیشتر و فضایی خانوادگی برای تماشای فوتبال ایجاد شود.

نکته

پیامدهای خطرناک تغذیه نامناسب برای ورزشکاران کم سن!

در صورتی که تغذیه ورزشکاران در سنین پایین نامناسب باشد آن ها با اختلال در رشد و تکامل، افزایش میزان خطر بروز آسیب‌های ورزشی، کاهش تراکم مواد معدنی استخوانی و اختلالات آب و املاح مواجه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا. محققان معتقدند نوجوانان و نونهالان در دوران رشد و تکامل در معرفی تغییرات فیزیولوژیکی و همچنین تغییرات رفتاری قرار دارند، بنابراین تغذیه مناسب در به دست آوردن سلامتی عمومی و جلوگیری از بروز بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه بسیار موثر است.

همچنین همان قدر که تغذیه صحیح و مناسب قابل اهمیت است، باید از روی آوردن نونهالان و نوجوانان به پیروی از الگوهای رفتاری و عادت‌های غذایی نادرست و رژیم‌های نادرست غذایی و همچنین مصرف مکمل‌های مضر نیز جلوگیری کرد.

پیامدهای دریافت ناکافی انرژی و مواد غذایی

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: از پیامدهای دریافت ناکافی انرژی و مواد غذایی برای کودکان و نوجوانان ورزشکار می‌توان به اختلال در رشد (کم وزنی و کوتاهی قد)، اختلال در تکامل (تاخیر بلوغ جنسی- مشکلات عصبی، اختلالات قاندگی)، افزایش میزان خطر بروز آسیب های ورزشی (آسیب عضلانی، آسیب به تاندون‌ها، بیماری‌های عفونی)، کاهش تراکم مواد معدنی استخوانی (پوکی زودرس و شکستگی استخوان) و اختلالات آب و املاح (خطرات و شوک ناشی از کم آبی) اشاره کرد.

تامین انرژی از کربوهیدرات

برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان فعال و نوجوانان ورزشکار، باید کربوهیدرات را هدف قرار داد چرا که کربوهیدرات‌ها اصلی‌ترین منبع انرژی در تمرینات ورزشی و عمده ترین سوخت برای مغز هستند.

از آنجا که ذخایر کربوهیدرات (گلیکوژن) در بدن محدود است، بنابراین بچه‌ها باید هر روز این ذخایر را پر کنند که ماکارونی، برنج، نان، شیر، ماست، غلات، میوه و سبزیجات بیشترین و بهترین منابع کربوهیدرات محسوب می‌شوند.

پروتئین: آجرهای ساختمانی بدن

پروتئین در ساخت عضلات، مقابله با عفونت‌ها، تامین و کنترل رشد بافت‌ها و نگهداری بدن، نقش بسزایی دارد. پروتئین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اما یک رژیم پروتئینی توصیه نمی‌شود و جایگزینی کربوهیدرات با پروتئین می‌تواند روی عملکرد درست ورزش تاثیر نامطلوب داشته باشد.

بدون کربوهیدرات کافی، ورزشکار به سرعت خسته می شود و انرژی برای تمرین یا مسابقه ندارد، بنابراین رژیم غذایی که قسمت اعظم آن را پروتئین تشکیل دهد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

مصرف چربی

یک رژیم پرچرب، سالم نیست و یک رژیم بدون چربی هم توصیه نمی‌شود. داشتن بعضی از چربی‌ها در رژیم غذایی برای سلامتی مهم است و کلید تامین انرژی بدن برای نونهالان و نوجوانان ورزشکار محسوب می‌شود و بهترین نوع استفاده از چربی‌ها روی آوردن به مصرف غذاهای کم چرب به جای غذاهای بدون چربی است.

مصرف مکمل‌ها

از آنجا که سازمان FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) که بزرگترین سازمان دارویی جهان است، مکمل‌های غذایی را کنترل نمی‌کند، بنابراین هیچ گونه ضمانتی برای خالص بودن و تاثیرگذار بودن آن ها وجود ندارد و بهتر است سلامتی کودکان و نوجوانان ورزشکار خود را با مصرف مکمل‌ها به خطر نداختند.

بازسازی عضلات

به جای استفاده از مکمل‌ها برای بازسازی عضلات، بهتر است کودکان و نوجوانان ورزشکار را به خوردن و نوشیدن میان وعده‌های پر کربوهیدرات، ۳۰ دقیقه بعد از تمرین تشویق کنیم.

وعده قبل از ورزش فراموش نشود

به منظور جلوگیری از گرسنگی و تامین انرژی برای عضلات وعده قبل از تمرین اهمیت دارد. شب قبل از مسابقه و ۲ ساعت قبل از رقابت باید روی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از کربوهیدرات و پروتئین متوسط و کم چربی همانند ماکارونی، سبزیجات، مرغ، میوه، شیر، غلات، ماست، نان تست و آب میوه تمرکز کنید.

تامین آب

بدن کودکان نیاز مبرمی به آب و مایعات دارد و در مقایسه با بزرگسالان، کودکان و نوجوانان بیشتر در معرض شوک‌های کم آبی و در صورت انجام تمرین‌های سنگین دچار دردهای بسیار می‌شوند. از همین رو باید به کودکان نوشیدنی‌های ورزشی مناسب داد تا از خستگی و کم آبی آنان جلوگیری شود.

مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های گم شیرین و طعم‌دار بدون گاز مثل نوشیدنی‌های ورزشی بهتر از آب می‌تواند از کم آبی جلوگیری کند. بهتر است به بچه‌ها براساس یک برنامه ریزی دقیق مایعات بدهید به طوری که به آن‌ها بطری‌های قابل ارتجاع (قمقمه‌های فشاری) داد و آن‌ها را مجاب کرد تا هر ۲۰ دقیقه یکبار به میزان نصف تا یک لیوان آب بنوشند. همچنین باید بچه‌ها را قبل و بعد از تمرین وزن کنید تا متوجه شوید چه مقدار مایعات در طی تمرین از دست داده‌اند و برای هر ۵۰۰ گیلو کاهش وزن، یک لیتر نوشیدنی ورزشی به آنان بدهید.

آگهی مناقصه عمومی از طریق سامانه ستاد (نوبت اول)

شهرداری فردیس در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی (چاپ اول) تا ساعت ۱۹:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

۱- مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد می بایست به حساب ۴۰۰۸۱۹۶۸۸۶۴۵ به نام شهرداری فردیس از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir واریز گردد.

۲- شرکت کنندگان می بایست نسبت به تحویل (صرفا پاکت الف) اصل ضمانت نامه یا فیش واریز نقدیه شماره حساب ۱۰۰۸۲۳۰۰۴۱۳۹ تا پایان وقت اداری ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۴ روز پنجشنبه آدرس فردیس- بلوار تهرانی مقدم نرسیده به چهار راه فرگاز- دبیر خانه شهرداری مرکزی فردیس طبقه منفی یک اقدام نمایند و هم زمان پاکات الف- ب و ج در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) بارگذاری نمایند.

۳- در صورت بروز هر گونه تناقص در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

۴- پیشنهادات رسیده ظرف ۷۲ ساعت پس از تاریخ تحویلدر کمیسیون عالی معاملات شهرداری فردیس مطرح و پس از بررسی و کنترل برنده مناقصه اعلام خواهد شد.

۵- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۵۸۱۱۱-۰۲۶ داخلی ۱۵۸ و یا ۳۶۶۷۳۳۹-۰۲۶ تماسو یا به سایت www.shahrdarifardis.ir مراجعه نمایید.

شناسه آگهی: ۱۳۶۸۷۸۶
نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۶/۰۵ (شنبه)
نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ (شنبه)

ردیف	شرح عملیات	برآورد به ریال برروز	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	محل اجرا	حداقل رتبه لازم	درصد نقد و نیاز	مدت
۱	خرید، حمل، تخلیه و نصب لوازم بازی پلی اتیلن، ترمستی، کفکرد، تاب و کفپوش گرانولی منطقه یک (شماره فراخوان ۰۵۶-۲۸۸۰۰۰۰۵۶-۲۰۰۱)	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه یک	شرکت ها با اساسنامه مرتبط با موضوع یا تولید کننده مرتبط با موضوع (ارائه پروانه بهره برداری الزامی است) و یا جواز کسب و کد اتحادیهای برای فروشندگان + سابقه اجرای موضوع (ارائه رزومه الزامی است)	۱۰۰ درصد نقد	۹۰ روز
۲	خرید، حمل، تخلیه و نصب لوازم بازی پلی اتیلن، ترمستی، کفکرد، تاب و کفپوش گرانولی منطقه دو (شماره فراخوان ۰۵۷-۲۸۸۰۰۰۰۵۷-۲۰۰۱)	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه دو		۵۰ درصد نقد و ۵۰ درصد تهاتر	۹۰ روز
۳	احداث و توسعه احیا و خرید درختان و حفظ و نگهداری درختان معابر منطقه یک (شماره فراخوان ۰۵۸-۲۸۸۰۰۰۰۵۸-۲۰۰۱)	۲۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه یک	شرکت ها با اساسنامه مرتبط با موضوع یا پروانه بهره برداری تولید کننده گان یا جواز کسب برای فروشندگان سوابق کاری مرتبط (ارائه رزومه الزامی است)	۱۰۰ درصد نقد	۳ ماه
۴	احداث و توسعه احیا و خرید درختان و حفظ و نگهداری درختان معابر منطقه دو (شماره فراخوان ۰۵۹-۲۸۸۰۰۰۰۵۹-۲۰۰۱)	۲۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه دو		۱۰۰ درصد نقد	۳ ماه
۵	اجرای پروژه احداث و توسعه فضای سبز منطقه یک (شماره فراخوان ۰۶۰-۲۸۸۰۰۰۰۶۰-۲۰۰۱)	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه یک	شرکت ها با اساسنامه مرتبط با موضوع یا پروانه بهره برداری تولید کننده گان یا جواز کسب برای فروشندگان + سوابق کاری مرتبط (ارائه رزومه الزامی است)	۱۰۰ درصد نقد	۹ ماه
۶	اجرای پروژه احداث و توسعه فضای سبز منطقه دو (شماره فراخوان ۰۶۱-۲۸۸۰۰۰۰۶۱-۲۰۰۱)	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه دو		۱۰۰ درصد نقد	۹ ماه
۷	حفظ و نگهداری و ترمیم فضای سبز، علمان، ابنیه و تاسیسات وابسته بوستان ترمستی (شماره فراخوان ۰۶۲-۲۸۸۰۰۰۰۶۲-۲۰۰۱)	۴۴/۱۱۹/۷۳۹/۲۲۲	۲/۲۰۵/۹۸۶/۶۹۱	منطقه یک	شرکتها با اساسنامه مرتبط و دارای سوابق کاری مرتبط (ارائه رزومه الزامی است) + گواهینامه صلاحیت از اداره کار	۱۰۰ درصد نقد	یک سال (در صورت رضایت کارفرما و تصویب بودجه جدا گانه تا دو دیگر سال قابل تمدید خواهد بود)
۸	حفظ و نگهداری و ترمیم فضای سبز، علمان، ابنیه و تاسیسات وابسته منطقه یک (شماره فراخوان ۰۶۳-۲۸۸۰۰۰۰۶۳-۲۰۰۱)	۱۰۲/۰۰۸/۸۶۰/۲۵۴	۵/۱۰۰/۴۴۲/۰۱۸	منطقه یک		۱۰۰ درصد نقد	

شهرداری فردیس