عکس: ایرنا

عوارض کم تحرکی در کودکان؛ از مشکلات جسمی تا کاهش اعتماد به نفس

تبلت و گوشی‌های هوشمند علیه کودکی

گزارش

سمیه افشین‌فر
خبرنگار

چند کودک دنبال توپی پلاستیکی می‌دوند، آن طرف‌تر چند سنگ روی هم قرار گرفته است و در گوشه‌ای دختربچه‌ها با چند کاسه و قابلمه بازی می‌کنند. این تصویر زنده از بازی‌های کودکانه، خاطرات کودکی بسیاری از والدین را تشکیل می‌دهند؛ زمانی که در بسیاری از کوچه و محله‌ها نه پارکی بود و نه تاب و سرسره‌ای، اما صدای شادی بچه‌ها فضای کوچه را پر می‌کرد. امروز بسیاری از ما در آپارتمان‌ها زندگی می‌کنیم و اکثر این آپارتمان‌ها، فضای کوچکی دارند. از سوی دیگر بسیاری از پدر و مادرها ساعت‌های طولانی از روز را کار می‌کنند و کمتر در کنار فرزندانشان هستند. بیشتر بچه‌ها تک فرزند هستند و همبازی در خانه ندارند و کمتر هم امکان بازی با دوستان و همسالان دارند. هر چند در محله و مناطق مختلف شهر پارک‌ها و خانه‌های بازی ساخته شده که مجهز به وسایل بازی کودکان است، اما اینکه چقدر این پارک‌ها متناسب با نیاز کودکان و مناسب با اصول و استاندارد است و خانواده‌ها هم از پس هزینه‌های آن برمی‌آیند، خود بحث مفصلی است. همه اینها ما را به سمت این پرسش برد که در این شرایط عوارض کم تحرکی در کودکان چه می‌تواند باشد؟

مادر نفس ۴ ساله، شاغل است، او به «ایران» می‌گوید: «غروب یک روز تعطیل تصمیم گرفتم دخترم را به پارک پلیس که در خیابان استقلال تهران است، ببرم. با شور و ذوق بچه را از خواب بیدار کردم تا به پارک برویم، اما وقتی وارد پارک شدم از جمعیت حاضر در آنجا تعجب کردم، پارک مملو از جمعیت بود به طوری که برای سوار شدن تاب یا سرسره باید حدود یک ساعت معطل می‌شدیم. این در حالی بود که تنها تاب موجود در پارک فاقد حفاظ بود. برای سوار شدن سرسره هم بچه‌ها باید پشت سر هم حرکت می‌کردند و اگر خدای ناکرده پای یکی از بچه‌ها روی پله می‌لغزید، چند بچه پشت سرش هم به زمین می‌افتادند و اینقدر دنبال هم از سرسره پایین می‌آمدند که اگر بلافاصله بچه را بلند نمی‌کردی، پای کودک بعدی با شدت به سرش برخورد می‌کرد. با دیدن این صحنه‌ها از خیر بازی گذشتیم و باوجود گریه‌های بچه به پیاده‌روی در پارک اکتفا کردیم.» مادر امیرعلی ۶ ساله، به «ایران» می‌گوید: «امیرعلی تنها بچه ماست و در فامیل هم متأسفانه بچه همسن و سال او نداریم. خیلی از اوقات برای اینکه بتواند با همسن و سالانش بازی کند، او را به پارک می‌آورم. الان چند سال است که وسایل بازی پارک محله ما خراب است، سرسره‌ها شکسته‌اند و همین شکستگی دست و پای بچه‌ها را خراش می‌دهد.» محمدمهدی که پدر دو پسر بچه ۷ ساله و سه ساله است به «ایران» می‌گوید: «خانه‌مان کوچک است و صاحبخانه در طبقه پایین ساکن است، واقعاً کنترل کردن مداوم بچه‌ها که ندوند و سر و صدا نکنند، کار سختی است. برای همین ساعتی از روز باوجود خستگی آنها را به پارک می‌آورم. پارک محله ما تنها یک سرسره فلزی خراب و یک تاب بدون حفاظ دارد، هوا که گرم می‌شود سرسره خیلی داغ است، کف‌پوش‌های زمین بازی هم کنده شده‌اند و همین باعث افتادن بچه‌ها می‌شود. چندین بار با سامانه شهرداری تماس گرفتم و گفتم از آنجا که خانه‌های زیادی در این منطقه ساخته شده است، این پارک کوچک با وسایل خراب جوابگوی نیاز مردم محله نیست. ولی هر بار هیچ پاسخ درست و شفافی نگرفتم و فقط قول پیگیری دادند. وقتی این بچه‌ها را می‌بینم دلم برای کودکی آنها می‌سوزد. وقتی ما بچه بودیم از صبح تا شب در کوچه با بچه‌ها در حال تیله بازی، فوتبال، هفت سنگ و الک و دولک بودیم اما اسم این بازی‌ها هم به گوش بچه‌های امروزی نرسیده است یا تعداد کمی از کودکان هستند که با این بازی‌ها آشنایند.»

> در کشورهایی مانند اسلوونی، زیمبابوه و ژاپن میزان فعالیت بدنی کودکان بیشتر است. موضوعی که در کشورهای مذکور مشاهده شد این بود که در همه آنها فعالیت بدنی توسط هنجارهای فرهنگی حمایت می‌شود. مثلاً در ژاپن برای افزایش فعالیت بدنی کودکان طرحی به نام «پیاده‌روی تا مدرسه» اجرا و حمایت می‌شود

آسیب‌های کم‌تحرکی به کودکان

نتایج یک گزارش جهانی در مورد فعالیت بدنی کودکان نشان‌دهنده کم تحرکی بسیاری از کودکان در سراسر دنیا است. این گزارش پس از بررسی و مقایسه ۴۹ کشور جهان ارائه شده است. نتایج این بررسی نشان داده که سبک زندگی مدرن (افزایش زمان استفاده از تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و تلفن همراه، رشد شهرنشینی و اتوماتیزه شدن کارها) در کاهش فعالیت بدنی کودکان نقش دارد. این سبک زندگی سبب می‌شود زمانی از روز که باید صرف فعالیت بدنی شود به استفاده از کامپیوتر، تلفن همراه و ... اختصاص پیدا کند. در این گزارش عنوان شده که در کشورهایی مانند اسلوونی، زیمبابوه و ژاپن میزان فعالیت بدنی کودکان بیشتر است. موضوعی که در کشورهای مذکور مشاهده شد این بود که در همه آنها داشتن فعالیت بدنی توسط هنجارهای فرهنگی حمایت می‌شود. مثلاً در ژاپن برای افزایش فعالیت بدنی کودکان طرحی به نام «پیاده‌روی تا مدرسه» اجرا و حمایت می‌شود.

حسین کربلایی‌زاده فیزیوتراپ با اشاره به آمار زیاد مراجعان کودک که به صافی کف پا یا قوز دچار هستند به «ایران» می‌گوید: «عمده مشکلاتی از این دست به‌دلیل کم تحرکی برای کودکان ایجاد می‌شود، کم تحرکی در درازمدت، علاوه بر آسیب‌های جسمی که بر قسمت‌های مختلف بدن کودک وارد می‌کند، می‌تواند اثرات منفی هم بر سلامت روان کودکان داشته باشد. مهم‌ترین عارضه‌ای که کودکان کم‌تحرک به آن دچار خواهند شد، چاقی مفرط است و همین عارضه کافی است تا آنها را به انواع مختلف بیماری مبتلا کند. متأسفانه این روزها کودکان زیادی را می‌بینیم که به صافی کف پا دچارند یا اینقدر با گوشی بازی کرده‌اند که اسکلت‌هایشان در حال تغییر شکل هستند. بسیاری از این کودکان به‌دلیل کم تحرکی به ضعف‌های عضلانی مبتلا شده و اکثریت دچار چاقی و اضافه وزن هستند.» وی در خصوص تأثیر بازی با گوشی‌های تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر بر ایجاد مشکلات حرکتی در کودکان می‌گوید: «آرتروز گردن و تغییرات اسکلتی در کودکانی که نشستن آنها صحیح نیست، همچنین کمردردهای مزمن و ابتلا به عیوب انکساری چشم از جمله خطراتی است که سلامت این کودکان را تهدید می‌کند که البته از لحاظ آسیب‌های مغزی ناشی از امواج کامپیوتر و گوشی‌های همراه نیز در امان نخواهند بود. از این گذشته کودکان کم‌تحرک از لحاظ پیشرفت در مهارت‌های حرکتی بسیار ضعیف‌تر از کودکانی هستند که بازی‌های پرجنب و جوش دارند. در گذشته کودکان در حیاط خانه‌ها بازی‌های حرکتی مانند لی لی، توپ بازی و دیگر بازی‌های رقابتی و سرعتی را انجام می‌دادند، اما به‌دلیل تغییر شرایط زندگی، خیلی اوقات امکان این بازی‌ها برای کودکان وجود ندارد. علاوه بر آن ورزش‌هایی که در گذشته در مدارس انجام می‌شد، این روزها کمتر از گذشته به چشم می‌خورد. حتی در بسیاری از مواقع می‌بینیم که زنگ ورزش در مدارس تنها به‌صورت نمایشی برگزار می‌شود و حتی در ساعات ورزش هم یا به‌دلیل نبودن معلم ورزش یا به دلایل دیگر زنگ ورزش به فعالیت ورزشی اختصاص پیدا نمی‌کند و عموماً یا صرف دروس دیگر می‌شود یا زمان کودکان در آن ساعت به بطالت می‌گذرد.»

کربلایی‌زاده با اشاره به اینکه متأسفانه بسیاری از والدین هم از عوارض کم تحرکی با خبر نیستند و برخی عواقب آن را فراموش کرده‌اند، یا به این مسأله اهمیت چندانی نمی‌دهند، می‌گوید: «لازم است در مدارس و مکان‌هایی که امکان آموزش و تبلیغ وجود دارد، برای افزایش تحرک بچه‌ها فرهنگ‌سازی شود، در غیر این صورت کودکان که سرمایه‌های اجتماعی ما در آینده هستند، بیشترشان دچار ضعف عضلانی و چاقی خواهند بود و از مهارت‌های حرکتی کافی برخوردار نیستند. از این گذشته علاوه بر تمامی معایب کم تحرکی، عوارض ابتلای کودکان کم‌تحرک به مشکلات روحی و روانی نیز وجود دارد، به طوری که این کودکان شادابی و طراوتی را که یک کودک فعال دارد، نخواهند داشت و احتمال اینکه گوشه‌گیر و منزوی شوند نیز در آنها وجود دارد. همچنین به‌دلیل نداشتن مهارت‌های حرکتی کافی نسبت به هم سن و سالان خود، از اعتماد به نفس کمتری هم برخوردارند.»

این کارشناس برای جلوگیری از عواقب کم‌تحرکی به والدین پیشنهاد می‌دهد که زمینه تحرک کودکان را خارج از منزل به‌صورت ثبت‌نام در کلاس‌های ورزشی یا بردن آنها به مکان‌های بازی که امکان تحرک وجود دارد، فراهم کنند. همچنین در منزل چنانچه امکان فعالیت و حرکات زیاد وجود ندارد، آنها را به فعالیت‌های کم سر و صدا اما با تحرک تشویق کنند. مثلاً از کودک بخواهند برای مدت تعیین شده از روی یک خط صاف مانند خطوط قالی حرکت کند یا بازی گردو شکستم را به کودک یاد داده و با او انجام دهند، یا با درست کردن یک خط با استفاده از نخ، کودک را به تحرک وا دارند، یا برای تقویت عضلات و مهارت از کودک بخواهند با قیچی چیزهایی را برش بزند.

توصیه‌ها در مورد پیشگیری از کم‌تحرکی کودکان

برش

سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که کودکان کمتر از ۵ سال باید زمان کمتری را صرف استفاده از تلویزیون، تبلت و... نمایند. در مقابل، باید بازی و فعالیت بدنی بیشتری انجام داده و از خواب مناسبی نیز برخوردار باشند. اهمیت فعالیت بدنی در سنین پایین از آن جهت است که اگر فرد در دوران کودکی و نوجوانی به انجام فعالیت بدنی عادت کند، این رفتار در وی تثبیت شده و در دوران بزرگسالی نیز از تحرک کافی برخوردار خواهد بود.
در مورد میزان فعالیت بدنی کودکان توصیه می‌شود، کودکان یک تا ۲ ساله حداقل ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت داشته باشند. این فعالیت می‌تواند با هر شدتی انجام شود. اگر کودک کمتر از یک سال دارد نباید تلویزیون نگاه کند یا بازی‌های کامپیوتری انجام دهد.
در کودکان یک تا ۲ سال نیز میزان انجام این فعالیت‌ها باید به یک ساعت در روز محدود شود. همچنین این کودکان باید ۱۱ تا ۱۴ ساعت در شب بخوابند.
کودکان ۳ تا ۴ سال باید هر روز ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهند. ۶۰ دقیقه از فعالیت بدنی کودکان باید صرف فعالیت‌هایی شود که شدت متوسط یا زیاد دارند. این کودکان می‌توانند حداکثر یک ساعت از زمان خود را صرف مشاهده تلویزیون یا انجام بازی‌های کامپیوتری نمایند. میزان نیاز این کودکان به خواب نیز ۱۰ تا ۱۳ ساعت در شب است.

تعامل کودک با محیط از طریق بازی و تحرک

یادداشت

مطهره میرزایی
روانشناس کودک

متأسفانه بازی‌های کودکان امروز دچار تغییرات زیادی شده و با گذشته‌ها متفاوت است. یکی از مهم‌ترین علت این تغییرات هم تغییر سبک زندگی والدین است. اکثر ما در خانه‌های آپارتمانی زندگی می‌کنیم و بیشتر بچه‌ها تک فرزند هستند، همچنین اکثر پدر و مادرها هم شاغل هستند و اصلاً خود والدین هم به نسبت گذشته که مادران خانه‌دار بودند، ارتباطات اجتماعی کمتری دارند. در گذشته یک مادر با همسایه‌ها مراوده داشت و تقریباً والدین تمام اهالی محله را می‌شناختند، طبعاً اگر بچه‌ها مدت طولانی هم در کوچه بازی می‌کردند، خیالشان راحت بود که فردی به آنها آسیب نمی‌زند و از طرف دیگر بچه‌ها تک فرزند نبودند، چند بچه از یک خانواده با بچه‌های خانواده‌های دیگر بازی می‌کردند و خود بچه‌ها حواس‌شان به همدیگر بود، همچنین معمولاً بچه‌های بزرگ‌تر خانواده مسئولیت مراقبت از کوچک‌ترها را برعهده می‌گرفتند.

درست است که بازی‌های کودکانه در این سال‌ها شکل جدیدی به خود گرفته‌اند؛ اما بازی در فضاهای باز مثل پارک‌ها می‌تواند به رشد روانی، جسمی و شناختی کودکان کمک کند. بسیاری از والدین تصورمی‌کنند زمانی که کودکان‌شان با گوشی یا تبلت مشغولند، در حال بازی کردن هستند؛ اما بازی‌ها باید دارای اهدافی عمیق باشند؛ نه صرفاً آشپزی با کشیدن انگشت روی صفحه موبایل یا کوتاه کردن موی یک شخصیت! هدف بازی‌ها باید پرورش هوش بچه‌ها و آموزش مفهوم‌های مختلف باشد. هر چه تنوع بازی‌هایی که بچه انجام می‌دهد بیشتر باشد، تغییرات رفتار و همچنین هوش او محسوس‌تر خواهد بود. در واقع هدف از بازی هم باید همین باشد که چیزی را به کودک آموزش بدهد و بازی‌های کودکان باید هدفمند باشد؛ نه به این صورت که برای اینکه صدای بچه در نیاید و بخواهیم فقط وقت او را پر کنیم، تلویزیون را روشن کرده یا گوشی را به دستش بدهیم.

بهتر است برای بردن بچه‌ها به فضاهای باز و پارک‌ها، یک کار روتین در هفته در نظر داشته باشید، اگر می‌خواهید فرزندتان را به پارک ببرید، سعی کنید هر بار به یک پارک جدید بروید و حداقل ۲ ساعت اجازه بازی در آن مکان را به او بدهید تا کودک فرصت کافی را برای بازی و کشف محیط داشته باشد. پارک‌های متنوع، دارای وسایل بازی مختلفی هستند و کودک با حضور در آن مکان‌ها، می‌تواند با انواع آن وسایل بازی کند و چیزهای جدیدی را کشف کند. معماری هر پارک با یک پارک دیگر، معمولاً متفاوت است؛ به همین دلیل بچه‌ها احساس تکراری بودن آن فضا را کمتر تجربه خواهند کرد. در پارک‌ها، بچه شما می‌تواند با همسالان خودش ارتباط برقرار کند و با آنها به انجام بازی‌های گروهی بپردازد. این کار، باعث می‌شود تا کودک شما از رفتار سایر همسالانش الگوبرداری کند و مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرد. بچه‌ها زمانی که در کنار دوستان و همسالان خود به انجام بازی می‌پردازند، چیزهای جدید یاد می‌گیرند و این باعث می‌شود که شناخت بیشتری از محیط اطراف خود پیدا کنند. اما برای بردن فرزندتان به پارک، باید از ایمنی و استاندارد بودن لوازم بازی آنجا مطمئن شوید. تاب و سرسره پارک‌ها باید ویژگی‌های استاندارد و ایمنی لازم را داشته باشند.

کودکان سرمایه‌های اجتماعی ما هستند تا بتوانند آینده را مدیریت کنند و این رسالت سنگین بر عهده ماست تا آنان را برای آن دوران آماده کنیم. کودکان باید برای دورانی که انسان بتواند خلاقانه فکر کند و با ایجاد افکار نو به حل مشکلات بپردازد، آماده باشند و تنها هنر و بازی قادر است شرایطی را فراهم کند که انسان بتواند به دور از هیاهو به آرامش برسد و در کنار آن عمیق‌تر بیندیشد. کودکان امروز، نیازمند هنر و بازی‌اند تا از طریق آن به محیط تسلط پیدا کنند و به کسب دانش و جست‌وجوی چگونگی‌ها بپردازند. بنابراین پارک‌ها به‌عنوان بخش مهمی از فضاهای عمومی در شهرها می‌توانند در برآورده ساختن نیازهای روزمره شهروندان و بویژه کودکان نقش مهمی داشته باشند و ارتقای کیفیت آنها می‌تواند زمینه‌ساز رشد تعامل‌های اجتماعی کودکان و حتی کمک به پرورش استعدادها و بروز خلاقیت‌های آنها باشند. براساس نظریات روانشناسی، تعامل کودک با محیط همواره یکی از مهم‌ترین عامل‌های رشد استعدادهای جسمی، ذهنی، روانی و اجتماعی وی محسوب می‌شود، بنابراین می‌توان انتظار داشت وجود پارک‌ها برای حضور و تعامل فعال کودکان بتواند در بروز خلاقیت آنها مؤثر باشد.

توصیه‌ام به والدین این است که کودکان و نوجوانان روزانه حداقل یک ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشند. آنها را تشویق کنید بر فعالیت‌های جسمانی قدرتی، استقامتی و انعطافی کار کنند. کودکان با انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های هوازی از جمله یوگا می‌توانند به توانمندی فیزیکی خوبی دست یابند. از جمله فعالیت‌های هوازی می‌توان به ورزش‌هایی مانند بسکتبال، دوچرخه‌سواری، اسکیت یا فوتبال اشاره کرد. کوهنوردی، ژیمناستیک و ورزش‌های کلاسیکی مانند دراز و نشست هم می‌تواند باعث افزایش قدرت بدنی کودکان شود. اجازه دهید فرزندتان سراغ فعالیت‌هایی برود که به آنها علاقه‌مند است، در این صورت، میل بیشتری به ورزش کردن خواهد داشت. ساعات بازی‌های ویدیویی و رایانه‌ای، استفاده از اینترنت و تماشای تلویزیون را کاهش دهید و سعی کنید سبک زندگی سالم و درستی برای خود داشته باشید، ورزش کنید و زمانی را برای ورزش و فعالیت فیزیکی به همراه کودکان اختصاص دهید تا آنها هم از شما الگوبرداری کنند.

استعلام بها برای فروش پیاز وارداتی

اتحادیه مرکزی تعاونی‌های روستایی و کشاورزی ایران در نظر دارد از طریق استعلام بها به بالاترین قیمت پیشنهادی به افراد حقیقی و حقوقی نسبت به‌فروش پیاز وارداتی قرمز هندی به مقدار حدود ۴۵۰۰ تن اقدام نماید.

۱ محل نگهداری سردخانه خاورمیانه واقع در حسن آباد فشافویه، شهرک صنعتی شمس‌آباد، کیلومتر ۳۰ جاده قدیم تهران – قم
۲ شرایط: حداقل خرید پیاز موجود در یک سالن می‌باشد و فروش به‌صورت نقدی است.
۳ متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ نسبت به بازدید از سردخانه و رؤیت محصول ذخیره شده اقدام نمایند. محصول با وضع موجود به‌فروش می‌رسد (سورت نشده). لذا بعد از برنده شدن هرگونه اعتراض در خصوص کیفیت و نوع پیاز مسموع نمی‌باشد.
۴ مهلت تحویل پاکت پیشنهاد قیمت حداکثر تا پایان وقت اداری تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ می‌باشد.
۵ پاکت‌ها در جلسه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ با حضور اعضای کمیسیون معاملات اتحادیه و حضور نماینده سازمان مرکزی تعاون روستایی به‌عنوان ناظر مفتوح خواهد شد و بالاترین قیمت به‌عنوان برنده معرفی می‌شود. درصورتی که برنده مزایده همه محصول ذخیره شده در سردخانه را خریداری ننماید سایر خریداران به ترتیب می‌توانند با قیمت کشف شده نسبت به خرید مابقی محصول اقدام نمایند.
۶ برندگان از زمان اعلام نتیجه حداکثر ۵ روز کاری وقت دارند تا بهای محصول را واریز نمایند. بدیهی است درصورت عدم اقدام به‌موقع، محصول به نفرات بعدی واجد شرایط به‌فروش می‌رسد.
۷ اتحادیه مرکزی در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مخیر است.
۸ پیشنهاددهنده مکلف است همراه با ارسال مبلغ دو میلیارد ریال به‌صورت چک بانکی تضمینی و یا فیش واریزی به‌حساب جاری شماره ۱۷۰۰۰۳۷۷ نزد بانک ملت در وجه اتحادیه مرکزی تعاونی‌های روستایی و کشاورزی ایران تحویل نماید تا به‌عنوان منتخب در جدول پیشنهادی مورد قبول واقع شود.
۹ قیمت کل پیاز:
۱۰ قیمت به تفکیک هر سالن:

اتحادیه مرکزی تعاونی‌های روستایی و کشاورزی ایران

آگهی ارزیابی کیفی پیمانکاران

۱ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار**
● **مناقصه‌گزار:** شرکت احداث، نگهداری و بهره‌برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان
● **نشانی:** سیرجان، بلوار پیروزی، روبه‌روی سه‌راه دکتر فاطمی، شرکت احداث نگهداری و بهره‌برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان، کدپستی ۷۸۱۶۹۴۷۸۶۸- شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۳۸۶۹- کد اقتصادی ۴۱۱۵۵۹۹۸۱۶۸۱
۲ **موضوع مناقصه:** احداث سه خطه باند رفت آزادراه کنارگذر شرق سیرجان- بندرعباس قطعه اول از کیلومتر ۰۰۰+۱ تا ۰۰۰+۱۲
۳ **تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گران**
● **مهلت دریافت اسناد مناقصه:** از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ الی ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ (در روزهای کاری)
● **مهلت تحویل اسناد مناقصه:** از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ الی ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ (در روزهای کاری)
● **محل دریافت اسناد مناقصه:** سیرجان، بلوار پیروزی، روبه‌روی سه‌راه دکتر فاطمی، شرکت احداث نگهداری و بهره‌برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان (جهت کسب اطلاعات با شماره ۰۹۱۳۳۴۷۱۷۹۷ مهندس شاهبداغی تماس حاصل نمایید.)
● صرفاً شرکت‌های دارای رتبه یک راهسازی مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند.
۴ **نام و نشانی مشاور:** کرمان- بلوار جمهوری اسلامی- بعد از سه‌راه رضوان- ساختمان اداری میلاد- طبقه سوم- واحد - ۵۱۶ شرکت مهندسی تژه (طرح و ساخت)

شرکت مهندسی تژه

آگهی ارزیابی کیفی مشاوران

۱ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار**
● **مناقصه گزار:** شرکت احداث، نگهداری و بهره برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان
● **نشانی:** سیرجان، بلوار پیروزی، روبه‌روی سه‌راه دکتر فاطمی، شرکت احداث نگهداری و بهره‌برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان، کدپستی ۷۸۱۶۹۴۷۸۶۸- شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۳۸۶۹- کد اقتصادی ۴۱۱۵۵۹۹۸۱۶۸۱
۲ **موضوع مناقصه:** احداث سه خطه باند رفت آزاد راه کنار گذر شرق سیرجان- بندرعباس قطعه اول از کیلومتر ۰۰۰+۱ تا ۰۰۰+۱۲
۳ **تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل استعلام ارزیابی کیفی مناقصه‌گران**
● **مهلت دریافت اسناد مناقصه:** از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ الی ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ (در روزهای کاری)
● **مهلت تحویل اسناد مناقصه:** از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ الی ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ (در روزهای کاری)
● **محل دریافت اسناد مناقصه:** سیرجان، بلوار پیروزی، روبه‌روی سه‌راه دکتر فاطمی، شرکت احداث نگهداری و بهره‌برداری آزادراه کنارگذر شرق سیرجان (جهت کسب اطلاعات با شماره ۰۹۱۳۳۴۷۱۷۹۷ مهندس شاهبداغی تماس حاصل نمایید.)
● صرفاً شرکت‌های مشاور دارای رتبه یک راهسازی مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند.
۲ **نام و نشانی مشاور:** کرمان- بلوار جمهوری اسلامی- بعد از سه‌راه رضوان- ساختمان اداری میلاد- طبقه سوم- واحد ۵۱۶ شرکت مهندسی تژه (طرح و ساخت)

شرکت مهندسی تژه