

تندرست

ویژگی‌های نان خوب

هزاران سال است نان، غذای اصلی انسان هاست و در طول زمان اشکال بسیار گوناگونی پیدا کرده است اما نان خوب ویژگی‌های مشخصی دارد که به خون‌سازی و سیستم گوارشی کمک می‌کند.

نان انواع مختلفی دارد؛ از غلات گوناگونی که با آن نان تهیه می‌شود مانند گندم، جو، ذرت و... گرفته تا انواع پخته‌های سنتی و جدید اما بهترین و خوش‌هضم‌ترین نان، از گندم سالم بدون آفت، کامل و تازه که در همان سال کشت شده و با خمیر ترش عمل آمده است در تنور تهیه می‌شود.

الهام اختری، متخصص طب سنتی در این خصوص می‌گوید: «از گندم در کتاب‌های معتبر و در دسترس طب سنتی، به عنوان مولد خون صالح نام برده شده است؛ خونی که از نظر کیفیت و کیفیت مناسب حال تمامی اعضای بدن است. بنابراین نان گرم و تازه خون‌ساز و اشتهاآور است. آرد گندم کامل، مزاج و طبیعتی گرم و تر دارد و غذایی پرفرط‌فشار است به شکلی که سرانه مصرف گندم برای هر ایرانی حدود ۱۶۰ کیلوگرم در سال، دو و نیم برابر متوسط جهانی، است.»

اما گندم کامل باید همراه پوست داخلی‌اش که به سبوس مشهور است آسیاب شود و فقط پوست رومی آن جدا شود. چنین آرد یا بلغوری رنگی تیره خواهد داشت. (آرد آسیاب کامل است و بلغور شکل خرد شده و ریزی دارد) نان‌های تهیه شده از آرد سفید یا نان‌هایی که با جوش شیرین عمل آورده شده‌اند در تغذیه سالم جای ندارند و به‌طور خاص مصرف نشوند. اختری تأکید می‌کند اگر سبوس به شکل جداگانه به آرد همراه آرد روند تخمیر رطوبت را می‌کند. نان فطیر، یکی از نان‌های محلی که اقوام مختلف آن را به اشکال مختلف تهیه می‌کنند، نانی است که خوب تخمیر نشده و معمولاً با آرد سفید پخته می‌شود. دیر هضم و نفاخ است به‌خصوص اگر با شیر و روغن و شکر خمیر شده باشد. همچنین، خمیر نان باید اندکی نمک داشته باشد، خمیر بدون نمک بد هضم است و خمیر بدون سبب خشکی معده و تشنگی می‌شود. «پس نه نان بی‌نمک و نه نان شور!»

این استاد دانشگاه این را هم می‌گوید که مصرف نان خشک به خصوص نان جو، در رژیم‌های لاغری و در افراد مبتلا به دیابت انتخاب خوبی است پس اگر دیابت دارید یا به گلوتن حساس هستید یا در رژیم لاغری به‌سر می‌برید، نان حوی دو سر انتخاب بهتری است. میزان سبوس در نان جو بسیار بیشتر است و به این ترتیب تولید قند آن کاهش می‌یابد و البته آزاد شدن قند آن نیز تدریجی است.

امروزه و با توجه به نوع زندگی شهری، فریز کردن نان یکی از راهکارهای رایج است پس بهتر است، نان قبل از مصرف گرم شود. نان سرد امکان چاق شدن فرد را افزایش می‌دهد؛ نان گرم هضم بهتری دارد ولی در هر حال افراد دچار اضافه وزن باید در مصرف این ماده غذایی دقت کنند.



طرح: محمدعلی خلیلی

مهد کودک و تجربه جدایی

اولین روزهای حضور در مهد، گاهی با اضطراب والد یا کودک همراه است؛ اتفاقی طبیعی که می‌تواند کنترل شود

نگرانی‌های نسبتاً همه‌گیر

والدینی که فرزندشان را به مهد می‌سپارند، کودکشان را با خوشحالی توأم با نگرانی راهی مرحله جدیدی از زندگی می‌کنند. این ترکیب قوی از احساسات را باید به رسمیت شناخت و دانست که این تجربه را هم والدین شاغل و هم والدینی که برای چندین ساعت کودکشان را به مهد می‌سپارند دارند. بعضی روزها ممکن است با اشتیاق بیدار شوید که کودکتان بالاخره دست شما را رها کرده و بدون شما اوج می‌گیرد اما بیشتر روزها، احتمالاً پر از نگرانی و حتی اندکی ترس هستید. ممکن است از اینکه او تمام روز تحت‌مراقبت شخص دیگری باشد، معذب باشید. نگران باشید که دوستی پیدا نکند. بترسید که مهد و آموزش‌های فشار زیادی بر ذهن کوچک او وارد کند. شما به زمان استراحت، اوقات بازی و حتی تغذیه او فکر می‌کنید و احساس اضطراب پیدا می‌کنید. ممکن است حتی نخواهید این دل‌بند کوچک اینقدر زود بزرگ شود. کودک شما با ورود به جمعی بزرگ‌تر، احتمالاً بیشتر مریض می‌شود و ممکن است سایر اعضای خانواده هم از واگیر شوند و این ناراحت‌کننده است.

رها کنید، اعتماد کنید

زیاد فکر کردن به شرایط کودک و اوقات کودک در مهد و پر و بال دادن به نگرانی‌ها به مرور به نوعی شکنجه تبدیل خواهد شد. بعضی والدین برای رفع

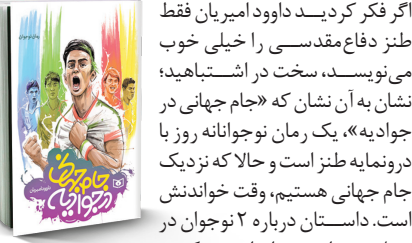
مهد کودک یکی از نقاط عطف زندگی بچه‌هاست و کودکانی که آماده تجربه کردن نخستین حضور جدی خود در اجتماع می‌شوند، نگرانی و دشواری‌های خاص خود را دارند اما این مرحله برای والدین هم دشوار است. آنها در آستانه بدرقه کردن دل‌بندی هستند که تا پیش از این تحت حمایت و مراقبت تمام وقت آنها بوده است. تجربه نخستین روزهای به مهد سپردن کودک برای مادران، تجربه‌ای شیرین و در عین حال سخت است؛ تجربه‌ای که می‌تواند یکی از مراحل رشد برای فرزندتان و یکی از مراحل مادری برای شما قلمداد شود. دیدن کودکی که کیفی کوچک هم‌راهش دارد وارد مهد می‌شود یکی از لذت‌های عجیب والدگری است. او تبدیل به یک انسان کوچک شیرین و با مزه با شخصیت منحصر به خودش شده و به مرور در حال مستقل شدن است و این شما هستید که فرصت و اجازه حرکت در مسیر بزرگسالی را به او می‌دهید؛ هر چند با قدم‌هایی کوچک.

حالا موقع مداخله است

در برخی موارد به‌یاد کارستن تمام ترنندها و پیشنهادهایی که به ذهن خودتان می‌رسد یا مسئولان مهد پیشنهاد می‌دهند، با نگرانی ششما بر طرف نمی‌شود و بسایر تابی‌ها بی‌قراری‌های کودک‌تان طولانی مدت و ادامه‌دار است. در این موارد اگر اطمینان دارید مهد کارش را به درستی انجام می‌دهد، که یکی از نشانه‌های آرام بودن و شاد بودن دیگر کودکان مهد و هم‌کلاسی‌های فرزندتان است. حل مشکل را در جای دیگری جست‌وجو کنید. اگر همچنان خودتان نگرانی دارید، آن را با یک متخصص روانشناس در میان بگذارید تا به کاهش اضطراب‌تان کمک کند. اگر این اضطراب درمان نشود، پایه‌های کودک‌تان بزرگ و بزرگ‌تر شده و حتی به او نیز منتقل خواهد شد. اگر هم کودک‌تان بعد از گذشت چند هفته یا یکی، دو ماه هنوز بی‌تاب و بی‌قرار است، باز هم از یک متخصص کمک بگیرید. اضطراب جدایی در حدود سن ۱۰ ماهگی تا حدوداً ۳ سالگی کودک، امری طبیعی و بخشی از روند رشد است که باید به آرامی و آهسته و تدریجاً و با کمک بازی‌های مختلف درمان شود و اگر بعد از گذشت هفتاد تا نود روز از این وضعیت گذشت و کودک‌تان همچنان ادامه داشته باشد یا دیدن او برای رفع مشکل که به دلایل مختلف بروز می‌کند، دست به کار شوید تا پیش از ورود به سن مدرسه درمان شود. در ضمن توصیه می‌شود در صورت امکان بچه‌ها بعد از ۲ سالگی به مهد سپرده شوند.

راهنما

جام جهانی در جوادیه



اگر فکر کردید داوود امیریان فقط طنز دفاع مقدسی را خیلی خوب می‌نویسد، سخت در اشتباهید؛ نشان به آن نشان که «جام جهانی در جوادیه»، یک رمان نوجوانانه روز با درونمای طنز است و حالا که نزدیک جام جهانی هستیم، وقت خواندنش محله جوادیه تهران است که در تعطیلات تابستانی به‌دنبال زمین بازی برای تفریح و فوتبال می‌گردند. آنان در این بین، به‌طور اتفاقی با «الکس» که فرزند سفیر کانادا در تهران است آشنا می‌شوند و «سپاوش» که شخصیت اصلی داستان است، به «الکس» فارسی یاد می‌دهد. نوشتار کتاب «جام جهانی در جوادیه» بسیار ساده و صمیمی بوده و دلمشغولی و تفریحات چند نوجوان ساده دل را به خوبی به تصویر می‌کشد. کتاب از طریق جام دوستی و عملکرد بی‌آلایش این نوجوانان، پیام صلحی را ابرار داشته که زمینه اصلی داستان را شکل می‌دهد. این کتاب مناسب نوجوانان بالای ۱۰ است. انتشارات قذایی آن را منتشر کرده است.

باغ گل

کرو تون، گیاه حساس

کرو تون گیاهی بسیار زیبا با برگ‌های رنگارنگ سبز، قرمز و زرد است. انتخاب مناسبی برای رنگ دادن به خانه محسوب می‌شود. نور کامل خورشید را ترجیح می‌دهد اما خورشید بسیار داغ آن را می‌سوزاند. شرایط نوری خوب باشد، رنگارنگی برگ‌ها بیشتر خواهد شد. اگر جایش را تغییر دهید برگ‌هایش می‌ریزند، مکان کرو تون باید ثابت باشد. هوای گرم و مرطوب را دوست دارد و خاک آن باید رطوبت را به خوبی در خودش نگاه‌داشته و مرطوب باشد. چند سانتی‌متر از عمق خاک را لمس کنید اگر خشک نبود آبیاری کنید. آبیاری مداوم می‌خواهد اما نباید غرقاب شود. این گیاه را در مکانی مرطوب قرار دهید یا با روش‌های مصنوعی، رطوبت هوا اطراف گیاه را تأمین کنید. شیرین گیاه در صورت تماس با پوست می‌تواند حساسیت و خارش ایجاد کند. آن را از دسترس کودکان دور نگاه‌دارید.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۷/ق/۱۴۰۱ نوبت اول

صنایع شهید زین‌الدین در نظر دارد اجرای ۱۲۰ متر مربع کفپوش گانداکتیو را برپایر مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرایط و مدارک اولیه متقاضیان (اشخاص حقوقی): ۱- دارا بودن سابقه و ارائه رزومه کاری مرتبط ۲- داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانت‌نامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- ارائه تاییدیه صلاحیت ایمنی وزارت کار ۵- داشتن گواهینامه ستما از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار را دارند دعوت می‌شود. مدارک به مدت ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه‌ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به نشانی: کیلومتر ۳۵ جاده خاوران - صنایع شهید زین‌الدین - معاونت بازرگانی - امور قراردادهای مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۰۲۱-۶۶۲۵۵۰۳۶-۰۳۶-۶۶۲۵۵۰۳۶ تماس حاصل نمایند، ارائه مدارک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده/ برندگان مناقصه می‌باشد.

تلفن: ۰۲۱-۳۶۰۷۶۶۲۵۵-۳۶-۶۶۲۵۵

صنایع شهید زین‌الدین - معاونت بازرگانی

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳۸-۱۴۰۱/۳۶

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد سه مورد از پروژه‌های خود را بشرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد پروژه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	توضیحات
۱	خرید مخزن ۱۱۰۰ لیتری گالوانیزه	۱۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط میتوانند در مناقصه شرکت نمایند.
۲	اجرای جداره سازی و نقاشی دیواری در سطح منطقه ۹	۴۸,۰۸۸,۸۹۶,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	جهت شرکت در مناقصه ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با شهرداری تهران الزامی است.
۳	تعمیر، بهسازی فضاها و اماکن ورزشی، فرهنگی، هنری، سرای محلات و مدارس	۱۴,۹۶۳,۲۶۶,۹۲۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رسته ساختمان با حداقل پایه/ رتبه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران با ظرفیت آزاد کاری و رقم ریالی متناسب باشد.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۱-۵۹-۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر، را از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه اشخاص حقوقی دعوت به عمل می‌آید.

الف) مبلغ و حساب سپرده شرکت در مناقصه: حساب سپرده به شماره ۱۰۵۰۵۱۲۴۷۰ به نام سپرده امانی پیمانکاران منطقه شش نزد بانک شهر شعبه میدان سید جمال الدین اسد آبادی می‌باشد که متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد به حساب مذکور واریز و اصل رسید مربوطه را در پاکت الف قرار دهند و یا اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور در پاکت الف قرار دهند.

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سید جمال الدین اسد آبادی، میدان سید جمال الدین اسد آبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم واحد قراردادهای تحویل گرفته و پس از تکمیل وفق اسناد مناقصه نسبت به تحویل آن به دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان

ردیف	موضوع	برآورد اولیه سالیانه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط مناقضی
۱	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۱	۱۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران) و دارا بودن ظرفیت مجاز تعداد نواحی ریالی، دارای تاییدیه کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۲	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۴	۱۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۳	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۵	۱۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه

شهرداری منطقه شش

آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۷/ق/۱۴۰۱ نوبت اول

صنایع شهید زین‌الدین در نظر دارد اجرای ۱۲۰ متر مربع کفپوش گانداکتیو را برپایر مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرایط و مدارک اولیه متقاضیان (اشخاص حقوقی): ۱- دارا بودن سابقه و ارائه رزومه کاری مرتبط ۲- داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانت‌نامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- ارائه تاییدیه صلاحیت ایمنی وزارت کار ۵- داشتن گواهینامه ستما از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار را دارند دعوت می‌شود. مدارک به مدت ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه‌ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به نشانی: کیلومتر ۳۵ جاده خاوران - صنایع شهید زین‌الدین - معاونت بازرگانی - امور قراردادهای مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۰۲۱-۶۶۲۵۵۰۳۶-۰۳۶-۶۶۲۵۵۰۳۶ تماس حاصل نمایند، ارائه مدارک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده/ برندگان مناقصه می‌باشد.

تلفن: ۰۲۱-۳۶۰۷۶۶۲۵۵-۳۶-۶۶۲۵۵

صنایع شهید زین‌الدین - معاونت بازرگانی

آگهی مناقصه عمومی شماره ۳۸-۱۴۰۱/۳۶

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد سه مورد از پروژه‌های خود را بشرح جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد پروژه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت	توضیحات
۱	خرید مخزن ۱۱۰۰ لیتری گالوانیزه	۱۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳ ماه	کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط میتوانند در مناقصه شرکت نمایند.
۲	اجرای جداره سازی و نقاشی دیواری در سطح منطقه ۹	۴۸,۰۸۸,۸۹۶,۰۰۰	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	جهت شرکت در مناقصه ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با شهرداری تهران الزامی است.
۳	تعمیر، بهسازی فضاها و اماکن ورزشی، فرهنگی، هنری، سرای محلات و مدارس	۱۴,۹۶۳,۲۶۶,۹۲۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	پیمانکار باید دارای گواهینامه صلاحیت در رسته ساختمان با حداقل پایه/ رتبه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور و همچنین دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران با ظرفیت آزاد کاری و رقم ریالی متناسب باشد.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۶۱-۵۹-۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر، را از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه اشخاص حقوقی دعوت به عمل می‌آید.

الف) مبلغ و حساب سپرده شرکت در مناقصه: حساب سپرده به شماره ۱۰۵۰۵۱۲۴۷۰ به نام سپرده امانی پیمانکاران منطقه شش نزد بانک شهر شعبه میدان سید جمال الدین اسد آبادی می‌باشد که متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد به حساب مذکور واریز و اصل رسید مربوطه را در پاکت الف قرار دهند و یا اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور در پاکت الف قرار دهند.

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سید جمال الدین اسد آبادی، میدان سید جمال الدین اسد آبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم واحد قراردادهای تحویل گرفته و پس از تکمیل وفق اسناد مناقصه نسبت به تحویل آن به دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان

ردیف	موضوع	برآورد اولیه سالیانه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط مناقضی
۱	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۱	۱۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران) و دارا بودن ظرفیت مجاز تعداد نواحی ریالی، دارای تاییدیه کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۲	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۴	۱۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۳	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۵	۱۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه

شهرداری منطقه شش

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۱۴

بانک تجارت در نظر دارد نسبت به خرید، حمل، نصب و راه اندازی تعداد ۸۰ دستگاه Cashless مورد نیاز خود از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید.

۱- مهلت در یافت اسناد و تحویل پاکت حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ (ساعت ۱۲) می باشد.

۲- متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به واریز نقدی مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال صرفاً به شماره حساب ۱۰۸۵۴۸۸۷ به نام «کارمزد فروش اسناد مناقصه» نزد هر یک از شعب بانک تجارت اقدام و اصل فیش واریزی را هنگام دریافت اسناد تحویل نمایند. (مبلغ مذکور غیر قابل برگشت می باشد).

۳- مبلغ نقدی معادل ۱۴,۹۰۰,۰۰۰ ریال (چهارده میلیارد و نهمصد میلیون ریال) - به صورت فیش واریزی صرفاً به حساب شماره ۱۰۸۳۰۸۲۱ به نام بستانکاران موقت سپرده شرکت در مناقصه نزد هر یک از شعب بانک تجارت و یا معادل آن ضمانتنامه بانکی به غیر از بانک تجارت می باشد.

۴- شرکت کنندگان مورد تأیید می‌توانند هنگام بازگشایی پاکت‌های پیشنهاد قیمت در تاریخی که متعاقباً اعلام خواهد گردید شرکت نمایند.

بر این اساس متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط شرکت در مناقصه تا قبل از پایان مهلت مقرر در ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ با در دست داشتن معرفی نامه و مطابق با شرایط فوق به اداره کارپردازی - دایره خرید کالا - واقع در تهران - خیابان آزادی - بین نواب و اسکندری - ساختمان بانک تجارت - طبقه هفتم مراجعه نمایند. شماره تماس: ۶۶۹۴۸۵۵

نشانی سایت بانک: www.tejaratbank.ir

نشانی سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: www.lets.mporg.ir

بانک تجارت- اداره کارپردازی

آگهی مناقصه شماره ۶۱-۵۹-۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۶ تهران در نظر دارد موارد مندرج در جدول زیر، را از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. لذا جهت شرکت در مناقصه مذکور از کلیه اشخاص حقوقی دعوت به عمل می‌آید.

الف) مبلغ و حساب سپرده شرکت در مناقصه: حساب سپرده به شماره ۱۰۵۰۵۱۲۴۷۰ به نام سپرده امانی پیمانکاران منطقه شش نزد بانک شهر شعبه میدان سید جمال الدین اسد آبادی می‌باشد که متقاضیان می‌توانند مبلغ سپرده را به صورت نقد به حساب مذکور واریز و اصل رسید مربوطه را در پاکت الف قرار دهند و یا اصل ضمانتنامه صادره از بانکهای معتبر به مبلغ سپرده مذکور (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور در پاکت الف قرار دهند.

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهاد: متقاضیان می‌توانند اسناد مناقصه را از اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان سید جمال الدین اسد آبادی، میدان سید جمال الدین اسد آبادی ساختمان شماره یک، طبقه سوم واحد قراردادهای تحویل گرفته و پس از تکمیل وفق اسناد مناقصه نسبت به تحویل آن به دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۶ تهران واقع در خیابان

ردیف	موضوع	برآورد اولیه سالیانه (ریال)	میزان سپرده (ریال)	مدت	شرایط مناقضی
۱	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۱	۱۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران (اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران) و دارا بودن ظرفیت مجاز تعداد نواحی ریالی، دارای تاییدیه کارت الکترونیک با وضعیت معتبر از سامانه تأمین‌کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران در حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۲	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۴	۱۲۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه
۳	عملیات رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند محدوده ناحیه ۵	۱۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه معتبر پیمانکاری در رشته رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند (اداره حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در روز برگزاری مناقصه

شهرداری منطقه شش