تندرست

با حساسیت پاییزی چه کنیم

هنوز هفته آخر شهریور به نیمه هم نرسیده که آب ریزش بینی و چشم و عطسه و سرفه‌های آلرژیک حمله خود را شروع می کنند و مصرف دستمال و داروها و دمنوش‌های ضدحساسیت در بعضی خانه‌ها بالا می‌رود. وقتی درگیر آلرژی فصلی هستید، سیستم ایمنی بدن‌تان سعی می کند با ترشح هیستامین، با ماده‌ای که نسبت به آن حساس هستید مبارزه کند که منجر به علائم ناخوشایندی می‌شود. این محرک‌ها می‌توانند انواعی از کپک‌ها، گرده‌ها و گیاهان باشند که همگی در پایان تابستان زیادشده و می‌توانند باعث شوند احساس کنید پاییز از راه رسیده است. یک فاکتور مهم که میان آلرژی و سرماخوردگی تفاوت ایجاد می کند این است که آلرژی‌ها باعث تب نمی‌شوند. علائم آلرژی معمولا با خارش مرتبطند؛ اما سرماخوردگی و آنفلوآنزا معمولا با بدن‌درد و مشکلات معده و از همه مهم‌تر با تب همراه هستند.

علائم حساسیت پاییزی

آبریزی و خارش و تحریک چشم‌ها، آبریزش و گرفتگی بینی، عطسه، سردرد، کهیر و بثورات پوستی، خارش گلو، سرفه و خس‌خس سینه، حلقه‌های تیره پای چشم و... در موارد شدیدتر، مشکل در تنفس یا آنافیلاکسی که یک واکنش آلرژیک با احتمال مرگ است.

درمان حساسیت پاییزی

عادت‌هایی وجود دارند که با در پیش گرفتن آنها می‌توانید از شعله‌ور شدن علائم آلرژی‌تان جلوگیری کنید:

- سعی کنید در زمان اوج گرده‌ها از خانه بیرون نروید. میزان گرده‌ها از ابتدای صبح تا ساعت ۱۰ صبح بیشترین اندازه است. بنابراین بهتر است تا جایی که امکان دارد در ساعات دیرتر روز بیرون بروید.
- حتی‌الامکان از محرک‌ها اجتناب کنید. پرهیز از گردوغبار و گرده با ماندن در خانه در روزهای بادی، استفاده از ماسک، بسته نگه‌داشتن پنجره‌های خانه و ماشین، دوش گرفتن و تعویض لباس‌ها به محض رسیدن به خانه، نیاوردن کفش‌ها به داخل خانه و دوری از حیوانات خانگی می‌تواند به کاهش دفعات واکنش‌های آلرژیک کمک کند.
- مصرف داروها را ادامه دهید. شاید ۲ یا ۳ روز یا بیشتر طول بکشد تا داروی آلرژی اثر کند. همچنین با بهترشدن حال‌تان، مصرف دارو را قطع نکنید. میزان گرده‌ها در هوا نوسان دارد و نباید فریب پایین آمدن میزان آنها را بخورید.
- تکنیک‌های شست‌وشوی بینی را امتحان کنید. شستن سینوس‌ها و بینی با نتی‌پات، اسپری‌ها، بطری‌ها و سرنگ یا پمپ‌های مخصوص با روش‌های اصولی و طبق دستورالعمل‌های ذکرشده نیز از روش‌های مؤثر در کنترل آلرژی‌هاست.
- استرس‌تان را کنترل کنید. استرس می‌تواند آلرژی فصلی را در برخی افراد بدتر کند. تکنیک‌های کاهش استرس مانند آرام‌سازی، ورزش‌های آرام کششی، تنفس عمیق و... ممکن است آلرژی را کاهش دهند.

بازی ناجوانمردانه

درباره خشونت‌های خانگی و راه‌های جلوگیری از آن

گزارش
مهدیه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

رفتار خشونت‌آمیز و سلطه‌گرایانه در خانه که معمولا توسط یکی از اعضای خانه علیه دیگر اعضا انجام می‌شود خشونت خانگی است که زن و مرد و کودک و نوجوان هم نمی‌شناسد. خشونت خانگی ممکن است علیه هر کدام از اعضای خانه اتفاق بیفتد و قربانیان خشونت خانگی ممکن است در هر سن و سال -کودک، نوجوان، مسن، زن یا مرد- و در وضعیت‌های اقتصادی مختلفی باشند. با وجود این در بیشتر موارد سکوت، بزرگ‌ترین اشتباهی است که در برابر خشونت خانگی در پیش گرفته می‌شود و قربانیان این خشونت به‌دلیل حجب و حیا و جلوگیری از آبروریزی در بین در و همسایه چیزی از خشونتی که بر آنها اعمال می‌شود، بروز نمی‌دهند.

طرح: بهرام غروی

سیدحسن موسوی‌چلک، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران درخصوص خشونت خانگی به همشهری می‌گوید: زمانی که از خشونت صحبت می‌کنیم منظورمان هر رفتاری است که سلامت اعضای خانواده را تهدید می‌کند که این خشونت می‌تواند همسر آزاری(زن یا مرد)، کودک‌آزاری و سالمندآزاری را شامل شود که ازجمله مصادیق آن یا خشونت فیزیکی است که شامل کتک زدن، حبس کردن، سوزاندن و... را می‌شود و گاهی هم مصادیق عاطفی و روانی دارد که شامل تحقیر و تمسخر کردن، مقایسه با دیگری و بی‌احترامی و... می‌شود که این اعمال به روان فرد آسیب می‌زند.

او با بیان اینکه نوعی از خشونت خانگی مسامحه و غفلت است که فرد تعمدی در آزار طرف مقابل خود ندارد ولی رفتاری را انجام می‌دهد که مصداق یکی از خشونت‌های خانگی است. اما خشونت‌های خانگی به این ۳ مورد ختم نمی‌شود؛ خشونت اقتصادی نوع دیگری از خشونت است که در خانواده‌ها اعمال می‌شود. این خشونت شامل ندادن نفقه به زن، تهدید به ازدواج مجدد، اجازه ندادن برای خروج از خانه، کار کشیدن بیش از حد از کودکان برای کسب درآمد بیشتر، کنترل وسواسی مخارج خانه یا چند شیفت کار کردن مرد خانه است که البته این نوع خشونت ممکن است نه به‌خاطر فشار اعضای خانواده برای کسب درآمد بیشتر که به دلایل اقتصادی باشد.

پیامدهای خشونت‌های خانگی

آزارها و خشونت‌های خانگی پیامدهایی را بسته به‌شدت و مدت آزار رساندن به‌دنبال دارند که آسیب‌های روحی مهم‌ترین آنهاست. به گفته رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، زمانی که خشونتی در خانواده اتفاق می‌افتد فرد آزاردهنده و فرد آزاردیده هر دو تحت‌تأثیر این خشونت قرار می‌گیرند که شدت و ضعف این تاثیر متفاوت است. اما پیامدهای خشونت خانوادگی می‌تواند به‌وجود آمدن اختلافات خانوادگی، دعوا، طلاق، فرار از خانه، انزوا، اعتیاد، اختلالات روانی، خودکشی یا گرایش به آسیب‌های اجتماعی باشد. در کنار این موارد اعمال خشونت خانگی روی نقش‌های اجتماعی که افراد خانواده در جامعه دارند نیز تأثیر می‌گذارد. به‌گفته او سلامت تمام اعضای خانواده بستگی به آرامش و ارتباط مناسبی دارد که بین اعضا برقرار است اما در خانواده‌هایی که شاهد انواعی از خشونت‌های خانگی هستیم - کلامی، فیزیکی، اقتصادی، جنسی و...- همه افراد خانواده به نوعی تحت‌تأثیر این خشونت و بدرفتاری قرار می‌گیرند و فقط فرد مورد خشونت واقع شده نیست که آسیب‌های ناشی از این خشونت را تحمل می‌کند.

راه دنباله‌دار خشونت خانگی

افرادی که در معرض خشونت خانگی هستند در بیشتر مواقع سکوت کرده و به دلایل متعددی دوست ندارند دیگران از خشونتی که علیه‌شان اعمال می‌شود، مطلع شوند. اکثر زنانی که در خانه موردخشونت قرار می‌گیرند به دلایلی همچون حمایت نشدن توسط خانواده، ترس از آبرو، ترس از فروپاشی زندگی، ترس از طلاق و ترس از آینده فرزندان طلاق صحبتی از خشونت‌هایی که علیه‌شان اعمال می‌شود.

نمی‌کنند. سالمندان نیز به‌این دلیل که جایی برای ادامه زندگی ندارند و تهدید شدن به بردن به خانه سالمندان و... سعی می‌کنند خشونت‌هایی که علیه‌شان اعمال می‌شود را تحمل کنند. با وجود این زمانی که فردی مورد خشونت خانگی قرار می‌گیرد خشمی در او ایجاد می‌شود که در زمان و مکان دیگری خشم خود را بروز خواهد داد. موسوی چلک در این‌باره می‌گوید: فاصله عاطفی گرفتن از اعضای خانواده و شریک زندگی، احترام نگذاشتن به یکدیگر و پایین آمدن کیفیت روابط بین فردی از جمله مواردی است که بعد از اعمال خشونت خانگی در فرد خشونت دیده ملاحظه می‌شود. همچنین از آنجا که فرد در محیط ناسالم عاطفی زندگی می‌کند و مدام در معرض خشونت است درمان آسیب‌های روانی که به او وارد می‌شود، بسیار دشوار می‌شود و حتی در مورد کودکانی که در معرض آسیب‌ها هستند ممکن است این افراد در بزرگسالی خودشان افرادی خشونتگر شوند و اعضای خانواده را مورد آزار و خشونت قرار دهند.

راهی برای پایان خشونت

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران می‌گوید: یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای پایان دادن به خشونت‌های خانگی این است که به‌خود اجازه ندهید که زیر سایه ترس از فرد دیگری که دوستش دارید، زندگی کنید، بهترین راه این است که به‌وجود نشانه‌هایی که از خشونت خانگی مشاهده می‌کنید اذعان کنید. چرا که فرد آزارگر بازی ناجوانمردانه‌ای را آغاز کرده که اگر در مقابلش ایستادگی نکنید تا آخر عمر مجبور به تحمل آزار و اذیت‌هایش خواهید بود. یکی از مهم‌ترین راه‌ها ارتقای مهارت‌های اجتماعی است که می‌تواند نقش مهمی در کاهش خشونت‌های خانگی داشته باشد. بالا بردن آستانه تحمل و کنترل خشم، کاهش تعلقات فردی و فراگرفتن تکنیک‌های ارتباطی از جمله این موارد است. از سوی دیگر سال‌های زیادی است که اورژانس اجتماعی کمک حال افراد آسیب‌دیده است و درصورتی که فردی به هر علتی مورد خشونت خانگی قرار گرفت می‌تواند با تماس شماره ۱۲۳ از مددکاران اورژانس کمک بگیرد تا از محیط ناامنی که در آن قرار دارد بیرون آمده یا با انجام مشاوره‌های تخصصی از تجربیات مشاوران بهره بگیرد.

روشنا

خانواده در اسلام

در محیط اسلامی، زن و شوهر با هم‌اند متعلق به هم‌اند، در مقابل هم مسئول‌اند، در مقابل فرزندان مسئول‌اند. در مقابل محیط خانواده مسئول‌اند. ببینید از نظر اسلام خانواده این‌قدر مهم است. در محیط‌های اسلامی، خانواده آنچنان مستحکم است که گاهی ۲ نسل هم می‌گذرد و می‌بینید پدربزرگ و پدر و نوه در یک خانه دارند با هم زندگی می‌کنند. این چقدر ارزش دارد؟ نه اینها از آنها سیر می‌شوند نه آنها با اینها بد می‌شوند. همه به کمک هم می‌آیند. در جوامع اسلامی، یعنی جوامع متدین و مذهبی، مشاهده می‌کنیم که ۲ نفر آدم مدت طولانی با هم زندگی می‌کنند و اصلا از هم سیر نمی‌شوند، بلکه دلبستگی‌شان به هم بیشتر می‌شود، انس و محبت و وفایشان به همدیگر بیشتر می‌شود، این همان خاصیت تدین و دینداری و مذهبی بودن و جهات خدایی را رعایت کردن است. در اسلام و در فرهنگ اسلامی، خانواده بادوام است. در خانواده پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و پدر و مادر هستند، نوه‌ها و نتیجه‌هایشان را می‌بینند. سنت‌ها را به هم منتقل می‌کنند.

مطلع عشق، گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان

ترفند

کاهش مصرف روغن

یکی از راه‌های حفظ و ارتقای سلامت، کاهش مصرف روغن در آشپزخانه است. این کار نه‌تنها به سلامت شما کمک می‌کند بلکه موجب صرفه‌جویی در هزینه‌های شما هم می‌شود. با راهکارهایی ساده می‌توان میزان روغن مصرفی را در زمان طبخ غذا کاهش داد. اول اینکه حرارت زیر روغن را زیاد نکنید، این کار موجب افت کیفیت روغن شده و فقط یک‌بار می‌توانید از آن استفاده کنید. دیگر اینکه موادی که داخل روغن می‌ریزید، خشک و بدون رطوبت باشند، مواد مرطوب روغن بیشتری جذب می‌کنند. اگر از سرخ کن استفاده می‌کنید، حرارت، حجم مواد غذایی داخل سرخ‌کن و توجه به نظافت و خارج کردن باقی‌مانده مواد غذایی داخل آن را همیشه مدنظر قرار دهید. روغن مواد غذایی را بعد از سرخ شدن تا حد امکان از آن جدا کنید، برای این کار می‌توان از دستمال‌های روغن‌گیر مخصوص آشپزخانه استفاده کرد تا روغن مازاد غذا، جذب دستمال شود.

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۱۶ — دو مرحله ای — نوبت دوم

بانک تجارت

بانک تجارت در نظر دارد نسبت به خرید، حمل، نصب و راه اندازی تعداد ۲۴۰ عدد مولد برق مورد نیاز خود (درظرفیت های ۱۰، ۱۵، ۲۰ و ۲۵ کیلو ولت آمپر) از نوع گازی و بنزینی از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای اقدام نماید.
۱- مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ (ساعت ۱۳) می باشد.
۲- متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به واریز نقدی مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال صرفاً به شماره حساب ۰۱۸۵۴۸۸۷ 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 سپرده شرکت در مناقصه معادل ۶,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (شش میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال) ، به صورت فیش واریزی صرفاً به حساب شماره ۰۱۸۳۰۸۲۱ 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 تائید می توانند هنگام بازگشایی پاکت های پیشنهاد قیمت در تاریخی که متعاقباً اعلام خواهد گردید شرکت نمایند.
بر این اساس متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط شرکت در مناقصه تا قبل از پایان مهلت مقرر ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ 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: ۶۶۹۴۸۴۵۵
نشانی سایت بانک: WWW.TEJARATBANK.ir
نشانی سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: WWW.iets.mporg.ir
بانک تجارت-اداره کارپردازی

آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۱۵ — یک مرحله ای — نوبت دوم

بانک تجارت

بانک تجارت در نظر دارد نسبت به تهیه ۷ دستگاه سوئیچ مورد نیاز خود از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید.
۱- مهلت دریافت اسناد و تحویل پاکات حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ (ساعت ۱۳) می باشد.
۲- متقاضیان جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به واریز نقدی مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال صرفاً به شماره حساب ۰۱۸۵۴۸۸۷ 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 سپرده شرکت در مناقصه معادل ۱,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد و سیصد و چهل میلیون ریال) ، به صورت فیش واریزی صرفاً به حساب شماره ۰۱۸۳۰۸۲۱ 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- بازگشایی پاکات پیشنهاد قیمت شرکت کنندگان در مناقصه مذکور روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ راس ساعت ۹ صبح انجام خواهد شد و شرکت کنندگان می توانند هنگام بازگشایی پاکتهای پیشنهاد قیمت شرکت نمایند.
بر این اساس متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت برگ شرایط شرکت در مناقصه تا قبل از پایان مهلت مقرر ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ 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: ۶۶۹۴۸۴۵۵
نشانی سایت بانک: WWW.TEJARATBANK.ir
نشانی سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات: WWW.iets.mporg.ir
بانک تجارت-اداره کارپردازی

آگهی مناقصه عمومی شماره ۷۳-۱۴۰۱/۶۹

شهرداری منطقه ۱۵ در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید، ضمن مطالعه و بررسی موارد ذیل، نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح و محل انجام عملیات	برآورد هزینه اجرای کار (ریال)	سپرده نقدی یا ضمانتنامه‌بانکی شرکت در مناقصه به ریال	مدت انجام خدمات	نوبت	رتبه لازم برای متقاضی
۱	عملیات یکسان‌سازی تابلوهای اصناف بزرگراه امام رضا (ع) (توسعه محله‌ای ۱۴۰۱)	۱۴,۵۵۹,۸۱۰,۰۰۰	۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۸ ماه	دوم	ارائه گواهینامه تعیین توان فنی و صلاحیت معتبر در رسته تاسیسات و تجهیزات دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز کار از سازمان برنامه و بودجه کشور و ارائه یک نمونه قرارداد مشابه با شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۲	عملیات توسعه و بازپیرایی فضای سبز بزرگراه امام رضا (ع)، تفرجگاه نرجس خاتون، تقاطع بزرگراه امام علی (ع) و بزرگراه شهید نجفی رستگاری	۳۹,۱۶۱,۰۲۷,۴۹۸	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	اول	ارائه گواهینامه معتبر و مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و پرینت سایت آن سازمان و تائید نهائی سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت (Tehran.ir) شهرداری تهران الزامی می‌باشد.
۳	عملیات احداث مسیر ارتباطی کندرو بزرگراه امام رضا (ع) به دسترسی جنوبی، قبل از گردنه تنباکویی	۳۸,۷۸۱,۳۵۴,۳۳۹	۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دوم	راه و ترابری
۴	عملیات مرمت و بهسازی و لکه‌گیری آسفالت معابر نواحی ۸ و ۶	۱۰,۸۷۸,۶۶۰,۵۱۰	۵۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	سوم	راه و ترابری
۵	عملیات مرمت و بهسازی مدارس در سطح منطقه	۱۰,۱۱۰,۱۹۱,۶۴۰	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	اول	ابنیه

الف) ارائه گواهی صلاحیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه (برابر با مفاد قید شده در این آگهی) از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.
ب) مناقصه‌گران لازم است متناسب با ظرفیت کاری و ریالی آزاد در هر مناقصه شرکت نمایند.
ج) وفق بخشنامه شماره ۷۰/۴۷۳۵۱۱ مورخ ۱۳۹۹/۵/۲۲ شورای فنی شهرداری تهران در صورتی که مناقصه‌گران فاقد کارت الکترونیکی شهرداری تهران در مناقصه برنده شوند و ظرف مدت یک هفته نسبت به تکمیل پرونده و اخذ کارت الکترونیکی اقدام ننمایند سپرده ایشان ضبط می‌گردد. سایر ضوابط تکمیلی و قیود شرکت در مناقصه برابر با شرایط خصوصی منضم به اسناد می باشد.
د) شرکت‌کنندگان به استثنای حوزه معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست ملزم به ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی می‌باشند و آن دسته از پیمانکاران فاقد پروژه فعال که قصد شرکت در مناقصات را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه می‌باشند.
بدیهی است پس از تجهیز کارگاه و طی تشریفات قانونی بایستی نسبت به اخذ گواهینامه صلاحیت ایمنی اقدام نمایند.
ر) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : محل دریافت اسناد امور قراردادها و محل قبول پیشنهادات دبیرخانه شهرداری منطقه ۱۵ واقع در خیابان خاوران نرسیده به میدان بسیج ساختمان شماره دو
ز) شماره حساب : شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۳۵۳۱ نزد بانک شهر شعبه سه راه افسریه کد ۲۳۳ به نام شهرداری منطقه ۱۵
ژ) ثبت‌نام در سامانه شهرداری تهران (tehran.ir) جهت شرکت در مناقصه برای متقاضیان الزامی می‌باشد.
س) مهلت ارائه اسناد : حداکثر ۱۲ روز از تاریخ درج آگهی
ش) نحوه پرداخت : پرداخت بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی بعهده برنده مناقصه می‌باشد.
ضمناً، مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. بدیهی است حضور شرکت‌کنندگان و یا نمایندگان قانونی تام الاختیار آنان در جلسه مناقصه اختیاری است.
((نظر به استقرار سیستم مدیریت یکپارچه IMS در منطقه ۱۵ تعهد به اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی، محیط زیست و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها می‌باشد.)) **در صورت مغایرت متن آگهی با اسناد مناقصه، اولویت با اسناد مناقصه می‌باشد.**
اسناد مناقصه / مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت می‌باشد.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۵

آگهی مزایده عمومی ردیف آگهی ۱۱/ ۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید : لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مزایده اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ پایه ماهیانه به ریال	مبلغ پایه سالیانه به ریال	میزان سپرده به ریال	نوبت مزایده	مدت پیمان
۱	عملیات تفکیک در مبدا و جمع‌آوری پسماند خشک سطح منطقه ۲	۱۶,۶۶۹,۲۶۰,۸۴۶	۲۰۰,۰۳۱,۱۳۰,۱۵۲	۱۰,۰۰۱,۵۵۶,۵۰۸	سوم	۱۲ ماه

الف) میزان تضمین حسن انجام تعهدات معامله برابر با مبلغ ۳ ماه پایه ماهیانه (پیشنهاد برنده) می‌باشد. هرگاه برندگان اول، دوم و سوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
ب) شرایط متقاضی : شرکت‌کنندگان می‌بایست دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته جمع‌آوری و تفکیک پسماند خشک یا رفت و روب و جمع‌آوری مکانیزه پسماند از اداره کل برنامه‌ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری را ضمیمه مستندات در پاکت الف ارایه نمایند و همچنین می‌بایست دارای تاییدیه «سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت» (کارت الکترونیکی با وضعیت معتبر) باشند. سایر ضوابط تکمیلی و قیود شرکت در مزایده برابر با شرایط خصوصی می‌باشد.
ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : سعادت‌آباد، خیابان سرو غربی، بلوار قیصر امین‌پور، نبش خیابان سیزدهم شهرداری منطقه ۲ اداره قراردادها
د) واریز مبلغ سپرده شرکت در مزایده به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت‌آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه در پاکت الف.
هـ) مهلت ارائه اسناد : ۱۰روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.
و) کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
ز) بهای پیشنهادی شرکت‌کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.
ح) حداکثر مدت رسیدگی به اسناد و اعلام برنده مزایده ۳ ماه شمسی می‌باشد. شهرداری در رد یا قبول یک یا تمام پیشنهادهای رسیده مختار می‌باشد.
ط) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین‌نامه‌ها و بخشنامه‌های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO 14001) در این منطقه، توسط پیمانکاران الزامی می‌باشد و کلیه برندگان موظف به تهیه و ارائه HSE plan برابر ضوابط اداره سلامت منطقه می‌باشند.
ی) تاریخ بازگشایی پاکات در شرایط عمومی متعاقبا اعلام می‌گردد. ضمناً مشروح شرایط مزایده در اسناد درج می‌باشد و شرکت‌کنندگان مدارک را پس از اخذ امضاء و مهر نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند. هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد. شرکت‌کنندگان از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.iri می‌توانند نسبت به رویت و دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ تهران