

نگاه

## مدیریت مالی شخصی

یکی از مهم‌ترین دانش‌هایی که باید به افراد به‌ویژه در سنین کودکی آموزش داده نشود این است که «چه زمان‌هایی باید وام بگیریم»، «چه زمان باید پس‌انداز کنیم»، «چه زمان باید هزینه کنیم»، «چگونه پول خود را بودجه‌بندی کنیم» و بسیاری آموزه‌های دیگر از این قبیل، اگر همه ما این نکات را در سنین پایین آموزش دیده و در بزرگسالی عملی کنیم، می‌توانیم بگوییم مدیریت صحیح مسائل مالی زندگی خود را فرا گرفته‌ایم. اما برای رسیدن به یک مدیریت مالی شخصی چه گام‌هایی باید برداشت؟

■ **اصلاح رفتارها و عادت‌های مالی:** کنار گذاشتن عادت‌های بد همیشه سخت است، عادت‌های مالی نیز از این قاعده مستثنی نیست. بهتر است قبل از اینکه نخستین درآمد کسب شود، عادت مالی درست درباره درآمد فرد ایجاد شود. پس برای شروع باید رفتار خود را مدیریت کنیم و عادت‌های بد مصرفی و تصمیم‌گیری‌های غلط و بدون فکر را کنار بگذاریم.

■ **ارزیابی درآمدها:** شما باید بدانید که آیا درآمد فعلی شما زندگی شما را تأمین می‌کند یا خیر. بدین معنی که شما با درآمد خود باید حداقل بتوانید: بدهی‌های خود را پرداخت کنید. هزینه‌های روزمره زندگی را بپردازید. بخشی از آن را برای تأمین آینده خود پس‌انداز کنید. اگر درآمد شما به حد کافی نباشد باید به سراغ شغل دوم بروید. البته فراموش نکنید که وظایف بیش از حد توان به‌خود تحمیل نکنید؛ زیرا این مسئله باعث ایجاد فشار زیاد و کم شدن کیفیت زندگی شما می‌شود. مسئله دیگری که باید در این مرحله به آن توجه کنید، این است که با افزایش درآمد خود در طول زمان الگوی مصرف‌تان را هم تغییر ندهید و هزینه‌ترانه‌های جدید نداشته باشید.

■ **تطبیق درآمدها بر هزینه‌ها:** این طبیعی است که با هر افزایش درآمدی سطح نیازات شما برای هزینه‌ها هم تغییر یافته و هزینه‌هایتان افزایش پیدا می‌کند؛ اما این شما هستید که باید با تصمیم‌گیری‌های علاقه‌بهترین برنامهریزی را برای پول خود انجام دهید. همچنین فراموش نکنید که مهم‌ترین بخش بودجه‌بندی پس‌انداز است. پس قبل از هر تصمیمی حداقل ۱۰ درصد درآمد خود را برای این منظور کنار بگذارید.

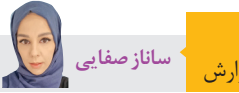
■ **برای زندگی تان اهداف مالی طراحی کنید:** هدف‌گذاری یکی از مهم‌ترین مراحل دوره آموزشی مدیریت مالی شخصی است که به سایر تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات ما جهت می‌دهد. برای شروع اهداف مالی ۳۰روزه تنظیم کنید و با رفتار مالی درست آن را پیگیری کنید.

■ **سرمایه‌گذاری کنید:** پس انداز تنها کافی نیست؛ زیرا

طی زمان و با توجه به نرخ تورم از ارزش این پول کاسته می‌شود. سرمایه‌گذاری این امکان را به شما می‌دهد که از پس‌انداز خود سود کسب کنید و در سال‌های آتی نیز از سرمایه‌گذاری مجدد همین سود، سود مضاعفی نصیب‌تان شود.

# سفره سالم

## با تغذیه درست و کامل کودکان سالم و شاد داشته باشیم



کودکان نور چشم‌های ما و پاره جان ما هستند. ما به‌عنوان والدین برای مراقبت و رسیدگی از آن‌ها، نیازمند اطلاعات و آگاهی هستیم تا بتوانیم به‌بهترین شکل ممکن، نیازهای فرزندانتان را برآورده کنیم و در نگهداری و رشد آنها موفق باشیم. تغذیه سالم یکی از چندین نیاز کودکان است. همچنین تغذیه از نیازهای اولیه موجودات زنده قلمداد می‌شود. نیازهای انسان براساس جنس، سن، شرایط فیزیولوژیک، وزن، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد متغیر است.

اگر می‌خواهید از این پروژه بزرگ، سربلند بیرون بیایید و در کوتاه‌ترین مدت تغذیه مناسبی برای کودکانتان درنظر بگیرید، در مرحله اول به برنامه‌ریزی منظم و علمی نیاز دارید. استفاده از برنامه‌ای کاربردی باعث می‌شود در تنوع‌بخشی و داشتن ایده برای تهیه وعده‌های غذایی جذاب و مفید، و آذانه‌تن عمل کنید. لیستی از نیازهای و مواد مغذی آماده کنید و هر کدام از آنها را در نظر گرفتن ذائقه کودک در وعده غذایی جداگانه‌ای بگنجانید. طراحی هفتگی سه وعده اصلی و چند میان وعده مقوی به شما این امکان را می‌دهد، تغذیه‌ای ارزشمند و اصولی را به‌طور منظم، پیاده‌سازی کنید. تغییر سبک زندگی در راستای زندگی سالم همراه روش‌ها و راهکارهای درست تغذیه‌ای به شما کمک خواهد کرد.

انواع مواد مغذی

کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها از منابع عمده تأمین انرژی هستند. اهمیت پروتئین‌ها در حفظ سلامت بدن، ویژه است و برای سلول‌ها و بافت‌های بدن جنبه حیاتی دارند. پروتئین‌ها به‌علت حساسیت نقش خود در برنامه غذایی کودکان با اهمیت و ویژه شناسایی شده‌اند. این در صورتی است که ویتامین‌ها و مواد معدنی در مقایسه با کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به مقدار کمتری مورد نیاز شمرده می‌شوند اما به همان اندازه برای سلامت بدن و حفظ حیات نقش سازنده ایفا می‌کنند. از طرفی دیگر مواد معدنی برای ساختمان بافت‌ها لازم هستند. همچنین کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها و آهن در خون مورد نیاز است. مایع حیاتی؛ آب سالم و فیبر نیز برای یک رژیم غذایی مناسب اهمیت ویژه‌ای دارند. گروه‌های اصلی غذایی شامل این موارد هستند:
■ گروه نان و غلات
■ گروه میوه‌ها و سبزیجات
■ گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
■ گروه شیر و لبنیات
■ ویتامین‌ها؛ ویتامین A، ویتامین D، ویتامین C و...

خودداری از خوردن گوشت

اکثر ما با مقاومت کودکان هنگام خوردن گوشت مواجه شده‌ایم و به‌حتم یکی از نگرانی‌های اساسی شما مواجهه با این موضوع است. از آنجا که گوشت منابع پروتئین، آهن و روی را تأمین می‌کند،

## سبک‌زندگی



اهمیت ویژه‌ای دارد. می‌توانید با خلاقیت از استفاده از گوشت چرخ کرده در غذاهایی شبیه ماکارونی، کنتل، همبرگر، کباب و... کودکان را مجاب و خیال خودتان را راضی کنید.

خودداری از مصرف شیر و لبنیات

شیر و لبنیات برای رشد و استحکام دندان و استخوان‌ها ضرورت دارد. شاید فکر کنید با اضافه کردن پودر کالکو می‌توانید تمایل کودک را به خوردن شیر تحت‌تأثیر قرار دهید اما نکته اینجاست مقدار زیاد کالکو به‌علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می‌کند. عسل می‌تواند گزینه مناسب‌تری باشد. می‌توانید شیر را در قالب غذاهایی شبیه فرنی و شیربرنج نیز به کودک معرفی کنید. سایر مواد غذایی این گروه مثل ماست، پنیر و کشک در وعده ناهار و شام با بستنی در میان‌وعده، نیاز کلسیم را تأمین می‌کند.افراط در خوردن شیر نیز به دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به‌خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.

خودداری از مصرف سبزی‌ها

اکثر کودکان تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند. بهتر است والدین، سبزیجات خام مثل هویج، گوجه فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزیجات پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخود فرنگی، لوبیا سبز و کدوخلوایی را به‌عنوان میان‌وعده به کودکان پیشنهاد کنند و یا به‌کار بردن سلیقه و خلاقیت شکل و شمایل‌ی ویژه به این نوع خوراکی‌ها بدهند تا انگیزه و اشتیاق کودک را تحریک کنند.

افراط در مصرف شیرینی‌ها

مصرف بیش از حد شکلات و شیرینی به‌این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیریری کاذب در کودکان می‌شود و آنها را از مصرف غذاهای اصلی بازمی‌دارد، موجب اختلال رشد آنها خواهد شد. توصیه ما این است که حداقل در منزل از نگه‌داشتن شکلات و شیرینی خودداری کنید و پس‌این ترتیب، دسترسی دائمی آنها به این مواد را کاهش دهید. از دادن شکلات و شیرینی به‌عنوان جایزه خودداری کنید و با تنظیم یک برنامه منظم، تعداد شکلات و شیرینی را در طول روز تحت کنترل بگیرید. برای

روشنا

## غیبت در گفتار امام صادق ع

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمانند:

■ غیبت کردن بر هر مسلمانی حرام است. غیبت مانند آتشی که هیزم را با حرص و ولع می‌خورد خسانت انسان را به کلی از بین می‌برد.

(مستدرک، ج ۹، ص ۱۱۷)

■ غیبت آن است که درباره برادر دینی‌ا چیزی که خدا آن را مستور داشته تو آن را آشکار کنی و اما چیزهایی که به ظاهر دارد از قبیل (اخلاقیات) تندخویی و عجول بودن (و امثال آن) غیبت به‌حساب نمی‌آید.

(اصول کافی، ج ۴، ص ۶۲)

■ کسی که نزد او از برادر مؤمنش غیبت شود و او بتواند وی را یاری و دفع غیبت نماید ولی شانه خالی کند، خداوند او را در دنیا و آخرت خوار و درماتده خواهد نمود.

(بخار، ج ۷۵، ص ۲۶۲)

■ هر کسی در مجلسی مانع از بدگویی و غیبت برادر دینی خود شود خداوند هزار بار از شرور و آخرت را از او باز خواهد داشت.

(وسائل، ج ۸، ص ۶۰۱)

■ غیبت ممکن که تو را غیبت خواهند کرد و برای برادرت گودالی حفر ممکن که خودت در آن خواهی افتاد.

(میزان‌الحکمه، ج ۷، ص ۳۳۲)

### تندرست

## کره بادام زمینی بخوریم

کره بادام زمینی نوعی کره گیاهی است که محبوبیت زیادی بین بدنسازان و طرفداران تناسب اندام دارد. خواص کره بادام‌زمینی مثل طرفدارانش بی‌شمار است. اما آیا واقعاً این ماده‌ای که جاقِ کهنده به‌نظر می‌رسد، می‌تواند تأثیر خوبی در تمرینات بدنسازی و لاغری هم داشته باشد؟ این ماده مغذی حیف است که فقط با نان خورده شود. پیشینه‌یاد می‌کنیم مصرف این کره خوشمزه را با میوه‌های مختلف، همراه با قهوه و همراه با انواع کیک‌ها و نان‌های تست امتحان کنید. طبق تحقیقات معتبر در صورتی که فرد بخواهد بادام زمینی را به‌منظور کاهش وزن بخورد، بهتر است آن را به‌عنوان یک میان‌وعده مصرف کند. زمانی که بادام زمینی یا کره بادام‌زمینی به‌عنوان یک میان‌وعده مصرف شود می‌تواند از پرخوری پیشگیری کند. برای شناسایی بهترین زمان برای خوردن کره بادام زمینی، درصورت نیاز به مصرف پروتئین به‌منظور ساخت ماهیچه‌ها یا حفظ توده بدن، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

## آگهی حراج سازمان ورزش شهرداری تهران شماره آگهی: ۰۶-۰۰۴-۴۰۱



**سازمان ورزش شهرداری تهران** در نظر دارد **پارکینگ** مجموعه های ورزشی ذکر شده در جدول ذیل را به روش بهره برداری از طریق حراج به اشخاص دارای صلاحیت واگذار نماید.لذا از کلیه بهره برداران واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می آید.

ردیف	مجموعه ورزشی	منطقه	آدرس	ماهیانه(ریال)	صلغ پایه (ریال)	مبلغ سالیانه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	شهید دستجردی	۵	بلوار شهران جنوبی - کوچه لاله	۱۵٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۵۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۲	شفیع پور	۵	بلوار آیت اله کاشانی - خیابان وفا آذر شمالی - روبروی کوچه نیلوفر	۱۵٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۵۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۳	آزادگان	۸	بزرگراه رسالت - تقاطع پاسینی	۴۸٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۵٬۷۶۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۴	حیدریان	۱۰	خیابان کمیل - حد فاصل خیابان جیحون و خیابان کارون	۱۵٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۵۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۵	جانانازان	۱۰	خیابان قزوین - دو راهی قیان	۱۵۶٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱٬۸۷۲٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۵٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۶	پردیس	۱۱	میدان رازی - ابتدای خیابان هلال احمر	۱۲٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱٬۴۴۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۵٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۷	آیت اله سعیدی	۱۴	اتوبان شهید محلاتی - جنب خیابان مخبر جنوبی	۵۸۵٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۷٬۰۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۴۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۸	ستاره شهرداری	۱۶	بزرگراه بعثت - ضلع جنوب شرقی پارک بعثت	۱۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱٬۲۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۲٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۹	یاد آوران	۱۶	تقاطع اتوبان آزادگان و خیابان شهید رجایی - روبروی مسجد مادر	۶۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۷۲٬۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۱۰	شهدان اسماعیلی	۱۸	یافت آباد - میدان معلم - بلوار مدائن- خ شهید بیگلو	۸۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۹۶٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۱۱	سوریان	۲۰	رحیابن ری- خیابان ۲۴ متری - نرسیده به میدان معلم - خیابان کریمی شیرازی	۷۵٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۹۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۱۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	
۱۲	وردآورد	۲۱	وردآورد - بلوار ولی عصر	۶۵٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۷۸٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	۸۰٬۰۰۰٬۰۰۰٬۰۰۰	

**مدت انجام قرارداد:** یک سال شمسی (قابلیت تمدید تا ۳ سال)

**الف: شرایط عمومی شرکت در حراج:** حداقل سن ۲۵ سال - تابعیت جمهوری اسلامی ایران - متاهل بودن (تصویر صفحات شناسنامه) - داشتن دسته چک صیادی(تصویر برگ چک صیادی).

**ب: شرایط اختصاصی جهت افراد حقیقی شرکت در حراج:**

توانایی مالی مطلوب (گردش حساب ۶ ماه آخر حساب) - داشتن ۲ سال سابقه کار و نمونه قرارداد مرتبط - داشتن جواز کسب مرتبط (در صورت عدم دارا بودن جواز، تشکیل پرونده و تحویل جواز ظرف مدت زمان سه ماه)

**ج: شرایط اختصاصی جهت اشخاص حقوقی شرکت در حراج (دارا بودن تمام شرایط ذیل):**

اساسنامه مرتبط – آگهی روزنامه رسمی تاسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت - دارا بودن قرارداد مرتبط با موضوع قرارداد به مدت ۲ سال - گردش ۶ ماه آخر حساب - صورت وضعیت واریز بیمه پرسنل.

شایان ذکر است بهره بردارانی که سابقه فعالیت (حداقل دو سال) با سازمان ورزش شهرداری تهران را دارند در صورت ارائه تأییدیه از معاونت مالی و اقتصادی سازمان مبنی بر تسویه بیمه و مالیات قراردادهای سابق از ارائه لیست بیمه و سوابق قراردادی مستثنی هستند.

**د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** خیابان آزادی نبش یادگار امام، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه ۳، اداره قراردادها

**ه: تهیه اسناد:** پرداخت مبلغ ۲٬۰۰۰٬۰۰۰ ریال (دویست هزار تومان) برای هر مورد به حساب شماره ۷۰۰۷۹۶۰۸۵۷۰۵ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد : ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید. جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰-۱۵۱۵۵۰۶۶ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.

**و: شماره حساب واریز سپرده شرکت در حراج :** پرداخت مبالغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۰۸ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد : ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی سه برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران.

**ز: مهلت ارائه اسناد:** ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در حراج و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج بوده و سازمان در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط حراج در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضا نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

**ضمناً کلیه هزینه های مربوط به آگهی و کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده حراج می باشد.**

### سازمان ورزش شهرداری تهران

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱**

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱**

بازمختار شهرداری تهران

**آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۱**

آدره کل پشتیبانی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی در نظر دارد، انجام امور ذیل را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های معتبر و صلاحیت‌دار واگذار نماید.

**قرارداد خرید، نصب و راه‌اندازی تجهیزات سخت‌افزاری server و ذخیره‌ساز جهت پژوهشکده تاریخ معاصر بنیاد**

**تاریخ دریافت اسناد مناقصه: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲** لغایت **۱۴۰۱/۰۹/۲۱**

**محل دریافت اسناد مناقصه:** مدیریت بودجه و امور مالی اداره‌کل پشتیبانی واقع در بزرگراه شهید سلیمانی (رسالت)، نرسیده به بلوار آفریقا ساختمان مرکزی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی، ویلاهی ۶

**تاریخ قبول پاکت مناقصه: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲** لغایت **۱۴۰۱/۰۹/۲۳**

**اختیار رد یا قبول هر یک یا کل پیشنهادها به تشخیص کمیسیون معاملات عمومی**

**عدم ترتیب اثر به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته یا بعد از مدت مقرر واصل گردد.**

لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌گردد جهت دریافت اسناد مناقصه با واریز مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱-۹۲۶۱۹۸-۴-۱۲۴ بانک سینا، شعبه بنیاد به‌نام اداره‌کل پشتیبانی در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایند.

ضمناً اطلاعات تکمیلی همراه با اسناد مناقصه ارائه خواهد شد.

**برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۸۸۰۳۴۸ تماس حاصل فرمایید.**

**اداره کل پشتیبانی**

**آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۰۹**

**آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۰۹**

بازمختار شهرداری تهران

**آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۰۹**

**گروه بهمین** در نظر دارد اقلام مازاد و ضایعاتی ذیل مربوط به شرکت بهمین دیزل را از طریق مزایده عمومی عرضه نماید.

- انواع قطعات خودرویی
- اقلام شیمیایی و انواع چسب
- انواع لوازم اداری شامل کمد ، میز و صندلی
- تعدادی کابین تابلو برق
- انواع کاربری های ساخته شده کامیونت

لذا متقاضیان می‌توانند جهت بازدید و دریافت لیست اقلام و فرم شرکت در مزایده، از تاریخ چاپ آگهی بمدت یک هفته از ساعت ۸الی ۱۶ به آدرس های ذیل مراجعه و با شماره تلفن‌های اعلام شده تماس حاصل نمایند:

- قزوین - شهر صنعتی البرز - کوچه حکمت دهم شرکت بهمین دیزل - شماره تلفن ۰۲۸۲۲۳۴۴۶۱ داخلی ۵۳۴ و شماره ۰۹۰۳۷۰۰۱۳۹۵ آقای کرمی نسب
- تهران - کیلومتر ۱۳ جاده مخصوص کرج - ستاد گروه بهمین - واحد فروش اقلام مازاد و ضایعاتی و شماره تماس ۰۶-۹۸۵۰۵۰۹۱-۶۱
- پاکت های مزایده ۷روز پس از درج آخرین آگهی بازگشایی می‌گردد. پرداخت هزینه نشر آگهی و هزینه کارشناسی بر عهده برنده مزایده می‌باشد. شرکت در قبول یا رد پیشنهادات بطور تفکیکی و کلی و به هر عنوان مختار خواهد بود.

## آگهی مناقصه عمومی



**شهرداری منطقه ۵** در نظر دارد ۱ مورد عملیات عمرانی مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مناقصی
۱	اجرای عملیات عمرانی متفرقه پارک کوهسار (۴۰۱۰۳۶)	۱۲,۳۴۹,۸۸۷,۱۴۵	۱۲ ماه	۳۷۱,۰۰۰,۰۰۰	شرکت کنندگان می بایست دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند

**(ب محل ارائه خدمات :** سطح منطقه ۵

**(ج سپرده شرکت در مناقصه :** از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی (بانک های دارای مجوز از بانک مرکزی واقع در شهر تهران) یا واریز فیش نقدی به شماره حساب ۰۰۹۰۸۳۰۹۰ به نام شهرداری منطقه ۵ می باشد. ( شناسه ملی منطقه : ۱۴۰۳۰۳۱۷۲۶۰ ، شماره شبدا : ۱00608309010000000001R1506)

**(د مهلت ارائه اسناد :** **۱۰روز از تاریخ انتشار آگهی می باشد.**

**(ه محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** فلکه دوم صادقیه -خیابان آیت اله کاشانی –ایستگاه حسن آباد- شهرداری منطقه ۵ - طبقه اول - اداره قراردادها

**(و تمامی شرکت کنندگان در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه ، نسبت به ارائه شناسه ملی اشخاص حقوقی اقدام نمایند.** اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت، دریافت می باشد.

متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر ، نسبت به بازگرداری اسناد (پاکت الف ) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۰۲۴۱۶۱۲۰۲ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۵**