

همشهری

حافظ
به جان خواجه و حق قدیم و عهد درست
که مونس دم صبحم، دعای دولت توست

صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سرمدیر: دانیال معمار

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارجلو
مدیر: علی تریلی
شهرنگار:
مدیر: سیمین بادران
مدیر: فهیمه طباطبایی
اقتصاد:
مدیر: سروش خسروی
مدیر: میثم موسی پور
تماشگر:
مدیر: امیر محمد جعفری
مدیر: ساسان شادمان
ایران شهر:
مدیر: زهره عباسی

خانواده:
مدیر: محدث تک فالخ
مدیر: فاطمه عسگری
تندیس:
مدیر: عیسی محمدی
مدیر: عاطفه مرتضی
سرخ:
مدیر: جواد عزیز
مدیر: محمد جعفری
مدیر: ساسان شادمان
دانشگاه:
مدیر: ساسان شادمان
فرهنگ شهر:
مدیر: فرزام شیرزادی

۳۴ (سینما و تلویزیون):
مدیر: سعید مروتی
مدیر: علیرضا محمودی
سرمین من:
مدیر: مهناذ ابریکانی
همشهری جمعه:
مدیر: پروانه بهرام نژاد
مدیر: فریم باقر پور
صفحه آخر:
مدیر: مسعود میر
طرح و گرافیک:
مدیر: محمد علی حلیمی

گريونيج

موز، راه حل نهای بی خوابی



موز فواید زیادی دارد اما شاید افراد کمی بدانند که می تواند یکی از قدیمی ترین معضلات بشر را هم حل کند. این میوه محبوب و خوشمزه، چنان بر خواب راحت و عمیق انسان اثر گذار است که یک بنیاد جهانی خواب، در توصیه نامه خود برای سال جدید میلادی، به مردم توصیه کرده قبل از رفتن به تخت یک موز بخورند تا خواب شبانه راحتی داشته باشند. «خبریه خواب» در گزارشی خود در این باره نوشته است که موز به خاطر سطح بالای منیزیم و پتاسیم باعث ریلکس شدن ماهیچه ها می شود و در نتیجه خواب راحتی را به همراه دارد.

۵۰ سال زندگی فقط با آب و مایعات



یک زن ویتنامی مدعی است که در ۵۰ سال گذشته، حتی یک لقمه نان یا غذای جامد نخورده است و فقط با مایعات روزگار گذرانده. بوندی تی لوی در ۷۵ سالگی سرحال و قباری است و دلیل این وضعیت را رژیم متفاوتش می داند. او در سال ۱۹۶۳ مورد اصابت صاعقه قرار گرفت و تا چند روز بعد فقط می توانست آب و نوشیدنی های شیرین بخورد. او چند سال بعد دوباره به این رژیم برگشت و الان ۵۰ سال است که فقط آب و نوشیدنی های شیرین غیر الکلی می خورد. او در این سال ها برای بچه هایش آشپزی می کرده اما لب به غذا نمی زده و حالا که بچه ها مستقل شده اند او تنها زندگی می کند، سال هاست که اجاش را روشن نکرده است.

تبعیض ۱۶ درصدی



بیش از ۱.۳ میلیارد انسان در سراسر دنیا دارای معلولیت هستند؛ این یعنی چیزی حدود ۱۶ درصد از جمعیت دنیا که ما به سختی می توانیم آنها را در جامعه و شهر ببینیم. مشکل اصلی این است که ما، چه بسا بدون اینکه بدانیم، تصمیم مان را گرفته ایم و اصلا نمی خواهیم آنها را ببینیم. بسیاری از این افراد زود تر می میرند، خطر ابتلای شان به انواع بیماری ها و مشکلات بیشتر است و در مقایسه با افراد بدون معلولیت با معضلات و محدودیت های بیشتری در زندگی روزمره مواجه هستند. دلیل اصلی این وضع این است که آنها از نابرابری های بهداشتی و سلامتی رنج می برند. تبعیض در جوامع، سیاست گذاری های نابرابر، کمبود دسترسی یا دسترسی با کیفیت به مراقبت های بهداشتی و برخورد منفی کارمندان بخش درمان با آنها، برخی از عواملی است که به این نابرابری دامن

شهر زیبا

فرهنگی هنری سالانه هنرهای شهری تهران، «بهارستان ۱۴۰۳» در بخش دیوارنگاری نیز در همین راستا قرار است به زودی برگزار شود تا با همراهی خالقان هنر، شهر برای استقبال از فصل نو مهیا شود. در این رویداد سازمان زیباسازی شهر تهران از شهروندان هنرمند در همه حوزهای هنر شهری دعوت کرده تا برای برگزاری رویدادی دوستانه در پایتخت این سازمان را همراهی کنند. هنرمندانی هم که علاقه داشته باشند در این رویداد شرکت کنند، تا آخر این ماه، یعنی ۳۰ آذر، وقت دارند تا حضور در این رویداد علاوه بر اینکه هنر خودشان را محک می زنند، در زیباترین شدن شهر هم با سازمان زیباسازی مشارکت کنند.



اتفاق خوب

سامانه های برای یافتن گمشده ها

است، اما روشی نیست که همیشه جواب بدهد. سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران به تازگی سامانه های را بعنوان «مددکار شهر» راه اندازی کرده تا علاوه بر این که به افراد آسیب دیده اجتماعی در تهران کمک می کند، بتواند افراد گمشده را نیز پیدا کند. ماجرا این است که در این سامانه برخط اطلاعات همه

قدیم عکس افراد گمشده را در روزنامه ها و مجله ها چاپ می کردند و حالا تصاویر این افراد در فضای مجازی و در صفحات پربازدید منتشر می شود تا شاید کسی بتواند با شناسایی این افراد گمشده به خانواده و اقوام شان کمک کند. با اینکه بالاخره انتشار تصویر فرد گمشده در فضای مجازی، از هیچ کاری نکردن بهتر

مراجعه کنندگان به مدرسه ها ثبت می شود و همه مدرسه های تهران هم به این سامانه متصل هستند؛ در نتیجه این سامانه کمک بسزایی در یافتن افراد گمشده خواهد داشت، به این شکل که اقوام گمشده با در دست داشتن عکس و مشخصات افراد مورد نظر، اطلاعات را در مراکز سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران ثبت خواهند کرد تا استعلام لحظه ای سازمان از مدرسه ها انجام شود. در صورتی که افراد گمشده در این مراکز حضور نداشته باشند عکس فرد گمشده در سامانه ثبت می شود تا در صورتی که به هر یک از مراکز خدماتی مراجعه کرد، به شکل لحظه ای به خانواده آنها اطلاع رسانی شود.

فراخوان جذب پیمانکار
شرکت انتقال داده های آسیاتک جهت اجرای پروژه FTTH خود در استان خراسان (مشهد) اقدام به جذب پیمانکار فعال در آن استان با شرایط زیر می نماید:
• حداقل مقدار قابل واگذاری این پروژه در استان خراسان (مشهد) ۱۰۰ کیلو متر می باشد.
• تامین تجهیزات مورد نیاز به عهده شرکت آسیاتک می باشد.
• شرکت پیمانکار می بایست ماشین آلات مورد نیاز اجرای پروژه را در اختیار داشته باشد.
در این راستا از پیمانکارانی که تمایل به انجام این پروژه را دارند خواهشمند است رزومه و سوابق و لیست تجهیزات و ماشین آلات مرتبط خود را به آدرس ایمیل BUY@ASIATECH.IR ارسال نمایند.
در صورت نیاز، جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۰۰۰۹۰۲۳۵ تماس حاصل نمایید.

کودکان از بازی آموزش
از خط کشی
عابر پیاده عبور کنیم

اهدای خون = اهدای زندگی

بانک رفاه کارگران
دومرحله ای • شماره ۱۴۰۲/۱۲
بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و راه اندازی ۱۴۰۰ دستگاه سیستم حفاظتی در واحدهای بانک از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۵:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵۶/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنجاه و شش میلیارد و دو بیست میلیون ریال) می باشد که می بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد. ضمناً پاکت های "الف" و "ب" مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران - اداره تدارکات

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۲/۲۰۶/۱ کد آگهی: ۱/۵۲۹/م

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات 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	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	نورپردازی مسیل مقصود بیک (پلازا)	۲۶/۱۱۳/۸۱۶/۳۵۰	۱/۳۰۵/۶۹۰/۸۱۷	۱۲ ماه

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
ج) شرایط متقاضی: پیمانکاران می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
د) نحوه پرداخت به صورت نقد و یا غیر نقد می باشد.
ه) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی برعهده بردگان مناقصه می باشد. ضمناً شرکت کنندگان باید مدارک را امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.
اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.Tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
شایان ذکر است اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و بسایست شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتظر خواهد شد.

رابط عمومی شهرداری منطقه یک

بانک رفاه کارگران
دومرحله ای • شماره ۱۴۰۲/۱۲
بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به خرید سوئیچ شبکه (شامل سوئیچ و روتر به همراه لایسنس و ماژول های مربوطه) از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روزهای شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۵:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۵۶/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنجاه و شش میلیارد و دو بیست میلیون ریال) می باشد که می بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد. ضمناً پاکت های "الف" و "ب" مناقصه در ساعت ۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶ توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران - اداره تدارکات

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۲/۲۰۶/۱ کد آگهی: ۱/۵۲۹/م

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات 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	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	نورپردازی مسیل مقصود بیک (پلازا)	۲۶/۱۱۳/۸۱۶/۳۵۰	۱/۳۰۵/۶۹۰/۸۱۷	۱۲ ماه

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانتنامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
ج) شرایط متقاضی: پیمانکاران می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
د) نحوه پرداخت به صورت نقد و یا غیر نقد می باشد.
ه) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی برعهده بردگان مناقصه می باشد. ضمناً شرکت کنندگان باید مدارک را امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.
اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.Tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
شایان ذکر است اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای و بسایست شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتظر خواهد شد.

رابط عمومی شهرداری منطقه یک