کارگاه زندگی

تاثیر بازی برای کودکان چگونه است؟

بازی‌ها دارای طیف گسترده‌ای از سلامت جسمی، روحی، عاطفی و اجتماعی برای کودکان هستند و از نیازهای اساسی و اصلی کودکان به شمار می‌روند که نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رشد مهارت‌های او دارد. در این بین اسباب‌بازی‌ها هم به عنوان یک ابزار مهم از دوران کودکی، با ترکیبی از واقعیت و تخیل، لحظات و دنیای شیرینی را برای کودکان رقم می‌زنند. اسباب‌بازی‌هایی که کودک با استفاده از آنها برای خود به خلق شخصیت، سناریو یا داستان‌هایی می‌پردازد. این مدل از بازی به رشدشناختی کودک و تقویت قوه تخیل او کمک شایانی می‌کند. از طرفی بازی‌هایی که با فعالیت همراه هستند در جهت تکامل و رشد عضلانی کودک و ورزش دادن قسمت‌های مختلف بدن، از اهمیت و ارزش زیادی برخوردار است که هم انرژی اضافی کودک را تخلیه و هم عضلات و استخوان‌های او را تقویت می‌کند. به هر حال هدف از بازی کردن فقط سرگرم شدن کودکان نیست. بازی، ابزار قدرتمندی برای رشدشناختی، فیزیکی، اجتماعی و عاطفی کودکان است. والدین می‌توانند از طریق انتخاب اسباب‌بازی‌های مناسب شرایط را برای بهبود سلامت روان کودکان فراهم کنند. پس بهتر است نگاه جدی‌تری نسبت به بازی داشته و اسباب‌بازی‌هایی که برای فرزندان مناسب است را فراهم کنند تا در کنار احساس شادی، به رشد و توسعه ذهن و روان آنها نیز کمک کرده باشند.

درنگ

حفظ کرامت سالمندان

متأسفانه جمعیت ایران به سمت پیری و سالمندی حرکت می‌کند. در این بین موضوعی که حائز اهمیت است، احترام و تکریم جایگاه سالمندان و افراد مسن است. مسأله‌ای که شاید با ماشینی شدن زندگی روزمره کمی از آن فاصله گرفته یا از آن غافل شده‌ایم. موضوعی که به نیاز عاطفی و روانی آنان برمی‌گردد و شاید بیشتر از هر مسأله دیگری همچون حمایت‌های مادی، اجتماعی و... دارای اهمیت باشد. حفظ احترام سالمندان نه به لحاظ بعد روحی و روانی بلکه این موضوع را در ذهن آنان ایجاد می‌کند که نیروی اضافه و سربار خانواده و اجتماع نیستند. شاید اختلاف نظرات نسل جوان با سالمندان منجر به برخی از تنش‌ها و رفتارهای نامناسب آنان با افراد مسن شود اما آنان نمی‌دانند که سالمندان در چه دوره حساسی به سر می‌برند. دوره‌ای که حس مفید بودن را از آنان گرفته و فقط با کمی توجه به آنان می‌توانیم مرهمی بر این احساسات آنان باشیم. اعضای خانواده باید همچنان نقش‌هایی را برای فرد سالمند خود تعریف کنند. اگر بخشی از کارها و مسئولیت‌ها را به سالمندان ندهیم یا او را از مشارکت در امور بازداریم ممکن است که او احساس کند از زندگی کنار گذاشته شده است. این در حالی است که باید خلاف این امر در بین اعضای خانواده در برخورد با کهنسالان وجود داشته باشد. به هر حال سالخوردگان، بازماندگان نسل‌های گذشته هستند که عمر خود را صرف تربیت و پرورش فرزندان‌شان کردند که حالا از آنان انتظار محبت و احترام دارند.

الگوهایی که اگر از سمت خانواده و اطرافیان‌شان، نیاز به احترام و توجه‌شان تأمین نشود، ممکن است به انزوا و افسردگی کشیده شوند. به هر حال لازم است که نسل جوان با احترام به سالمندان و گوش دادن به صحبت‌های ارزشمند آنها و گذراندن وقت با این افراد، اهمیت احترام به سالمندان را یاد بگیرند.

افسردگی سالمندی، حسرت دیروز و هراس فردا

افسردگی در دوران پیری، ناشی از شرایط زیستی و روان‌شناختی فرد در زندگی گذشته و فعلی اوست

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

آمارها حاکی از آن است که حدود ۶۰ درصد ایرانی‌ها درگیر دست‌کم یکی از اختلالات و بیماری‌های روانی هستند و از این بین ۱۵ درصد را افراد سالمند تشکیل می‌دهند. البته خیلی‌ها تصور می‌کنند که کم‌حرفی و گوشه‌گیری افراد مسن طبیعی است و آن را جزء اختلالات روانی محسوب نمی‌کنند. اختلالاتی که به‌منظور از کارافتادگی و خانه‌نشینی و حس مفید نبودن، جای خود را در روح و روان سالمندان باز می‌کند. افسردگی در سالمندان؛ تجربه‌ای که شاید به‌دلیل عدم رضایت نسبت به گذشته او رخ می‌دهد، به‌گونه‌ای که نسبت به زندگی احساس پوچی پیدا می‌کند. یعنی این‌که حسرت روزهای گذشته، ترس و هراس از آینده را دارد. افسردگی و بی‌معنا بودن زندگی بیش از سایر اختلالات روان‌شناختی، سالمندان را تهدید می‌کند. حالت غمگین و ناراحت کننده‌ای که طولانی مدت است و با حالت اندوه یکسان نیست و گویی اضطراب به آنان غلبه می‌کند. البته این موضوع برای سالمندانی که در جوانی نیز درگیر این بیماری بودند، شایع‌تر است. تنهایی و انزوا، مشکلات جسمی و داروها، کاهش فعالیت‌های اجتماعی و در بسیاری از موارد مشکلات مالی و اقتصادی از مهم‌ترین عوامل افسردگی سالمندان در کشور است. اگر این مشکلات و اختلالات حل نشود، زندگی برای فرد سالمند سخت و تلخ خواهد شد.

افسردگی در سالمندی با حسرت دیروز

در دوران سالمندی یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد، سیستم عصبی و مرکزی مغز است و تغییراتی که به‌واسطه سالمندی در این سیستم رخ می‌دهد، می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند.

دکتر ناصر قاسم‌زاده، روان‌شناس و درمانگر نیز ضمن بیان اختلال افسردگی و نشانه‌های آن در سالمندان به جام جم می‌گوید: «افسردگی در دوران پیری ناشی از شرایط زیستی و روانشناختی فرد در زندگی گذشته و فعلی اوست.

گاهی اوقات این افسردگی به‌عنوان شرایط واکنشی فرد نسبت به محیط اطرافش است. فرد آن جایگاهی که پیش از این داشته را از دست می‌دهد. احساس آشیانه خالی، رفتن فرزندان، احساس بیهودگی، عدم مفید و مؤثربودن در زندگی فردی و اجتماعی، روی آوردن به یک زندگی یکنواخت بدون داشتن معنا و هدف گرایی، تحلیل قوای جسمی و روانی فرد، همه اینها می‌تواند علائمی باشد که فرد را برای افسردگی در دوره سالمندی آماده کند. البته علائم ژنتیکی هم در این موضوع بی‌تأثیر نیست.» در حقیقت زمانی که فردی دچار افسردگی سالمندی می‌شود، ممکن است علاقه خود را نسبت به انجام بسیاری از امور از دست بدهد و از تعامل اجتماعی کناره‌گیری کند.

سالمندی پایان راه نیست

تشخیص افسردگی در سالمندان شاید کمی سخت‌تر از جوانان باشد، چرا که آنان خیلی به صحبت در مورد احساسات خود تمایلی ندارند. در بین این احساسات، مشکلات و چالش‌های مالی شاید بیش از هر مورد دیگری بتواند یک فرد کهنسال را به سمت افسردگی سوق دهد.

همان‌طور که این روان‌شناس نیز معتقد است و تصریح می‌کند: «در بسیاری از مواقع، عوامل استرس زای دوره بازنشستگی، کاهش میزان درآمدفرد، نبود ثبات و امنیت اقتصادی و از سوی دیگر عدم پاسخگویی به نیازهای‌فرد سالمند و اطرافیانش، او را مجبور به انجام کارها و مشاغلی می‌کند که به مراتب از شغل اصلی او سخت‌تر بوده و در شأن وی نیست.»

تشخیص افسردگی در سالمندان شاید کمی سخت‌تر از جوانان باشد، چرا که آنان خیلی به صحبت در مورد احساسات خود تمایلی ندارند

قاسم‌زاده بر این باور است که سالمندی یا بازنشستگی مترادف با از کارافتادگی، احساس بیهودگی و پوچی نیست اما متأسفانه در جامعه ما این تعریف قلمداد می‌شود؛ یعنی افرادی که باید در پارک نشسته و کسی تحمل آنان را ندارد و گویی به پایان خط رسیده‌اند.

وی همچنین اظهار می‌کند: «باید حس بودن و همچنین مفید بودن در گذشته را در فرد بیشتر تقویت کنیم. این‌که هنوز هم این افراد می‌توانند به‌عنوان الگو نزد خانواده خود زندگی کنند.» شاید خیلی‌ها از سالمندی می‌ترسند و آن را مترادف با پیری و پایان راه می‌دانند در حالی که اهمیت به سلامت جسم و روان و همچنین تغییر سبک زندگی نیز نقش بسزایی در داشتن زندگی‌ای متفاوت در دوران پیری دارد اما به هر حال پای صحبت پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نشستن و گوش دادن به حرف‌های آنان شاید برای لحظاتی حال آنان را مساعد کند.

دست یاری برای تأمین سلامت روان سالمندان

تأمین سلامت روان سالمندان راهکارهایی دارد و نیازمند یک اقدام جمعی است. هر فردی که برای دوره سالمندی خود برنامه‌ریزی نداشته باشد با ورود به این مقطع احساس وابستگی و ناامیدی می‌کند و در واقع انسجامی در او شکل نمی‌گیرد و از این رو دچار یأس و ناامیدی می‌شود.

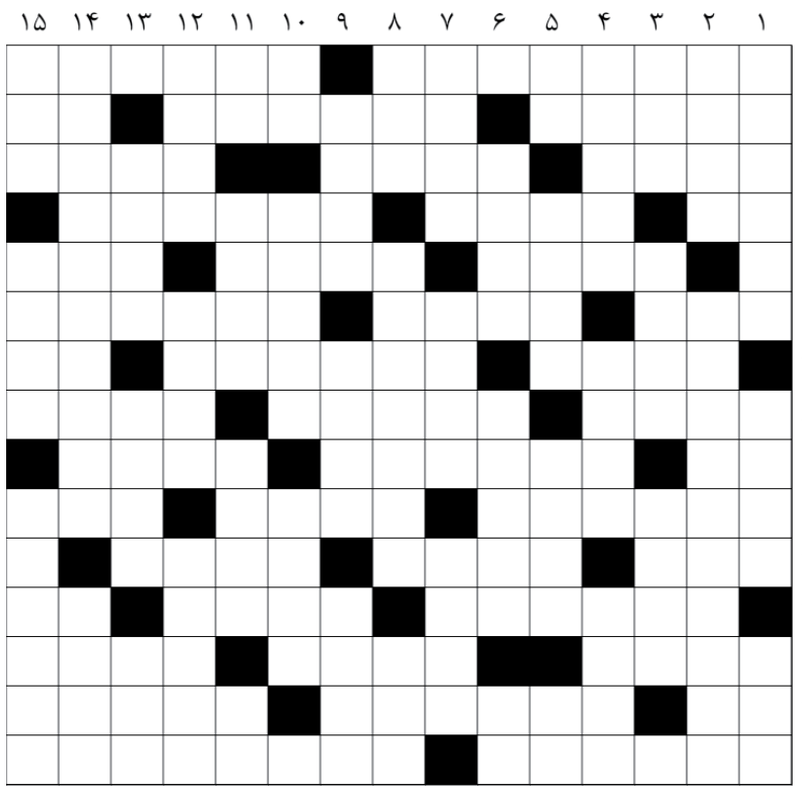
جامعه، خانواده، دولت و خود سالمند باید برای دوره سالمندی برنامه‌ریزی کنند. طبق گفته این روان‌شناس هرچه نهادهای اجتماعی و بهداشتی مسئول در جامعه برای دوره سالمندی افراد، برنامه‌ریزی داشته باشند و هرچه آگاهی و شناخت سالمندان نسبت به آموزش و تسلط به رفتارهای خودمراقبتی را افزایش دهیم، شرایط را برای ابتلا به افسردگی در دوره پیری کنترل و میزان آن را کاهش می‌دهیم.

شاید یکی از راه‌های مؤثربرای افسردگی در این دوره این است که کمک کنیم تا این افراد بتوانند برخی کارهایی را که در گذشته نسبت به آن مهارت داشتند دوباره انجام دهند.

البته قاسم‌زاده نیز دعوت مجدد افراد سالمند به کارهای نیمه‌وقت را یکی از راهکارهای مؤثرمی‌داند و می‌گوید: «تشویق سالمندان به انجام کارهای نیمه‌وقت، آن حس مفید بودن را به سالمندان القا می‌کند. در بسیاری از کشورهایی که به بهداشت روانی اهمیت می‌دهند نیز شاهد این موضوع هستیم و بسیاری از سالمندان در آنجا به‌عنوان بازوهای اجرایی در برخی مجموعه‌ها و برای حل بسیاری از معضلات، کمک می‌رسانند.» نگاه به دوران سالمندی نباید نگاه محدود کننده‌ای باشد بلکه باید ویژگی‌های برجسته این دوران را شناسایی و آن را تقویت کنیم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۷۳



جدول عادی

افقی: ۱) نمایش ایمایی- اتحادیه صنفی ۲) گل درختان میوه- دانشنامه پزشکی نوشته زکریای رازی- قومی ایرانی ۳) بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم- گلی آپارتمانی- عنوان جنگ‌هایی که پیامبر(ص) در آنها شرکت نداشت ۴) صدای کلفت- نوعی اجاق برقی- خوشحال ۵) اشاره‌وار- جای ماسوره در چرخ خیاطی- قدم ۶) حیله- پندار- از شناخته شده‌ترین فرم‌های موسیقی کلاسیک ۷) بناشده- واحدی برای اندازه‌گیری زاویه- مکان ۸) گدایی- شکافته شده- در حال دویدن ۹) چیز- مستند حیات وحش- حیله‌گر ۱۰) روغنی با اسید چرب کم- مخترع پیل الکتریکی- غاری در نزدیکی مکه ۱۱) کردار- بهتر- ماقبل پیشین ۱۲) وسیله نقلیه قطبی- پزشک- سراب دیدنی کنگاور ۱۳) تلاوت‌کننده قرآن- چند وزیر- مربوط به هنر ۱۴) نفی عرب- عاشق و شیدا- موافق ۱۵) کاسب- لبنیات یکنواخت در اجزا.

عمودی: ۱) سطح فوقانی بالای ساختمان- کاسه زانو- جرعه ۲) گرامی- اثر مشهور بالزاک، نویسنده ادبیات فرانسه ۳) از الفبای فارسی- مبتنی بر یک ریتم- روز قیامت ۴) اصل مهم زناشویی- همرزم گاندی- بیخ ۵) صوت شگفتی- تازه و جدید- ابزارها- تکرار حرفی ۶) پدرمرده- مایه زحمت دیگران- تکرار حرفی ۷) دسته هاون- خرگوش عرب- مقابل عمدی ۸) فرشته- سوره شصت و سوم قرآن- دارای خرابی مختصر ۹) مبادا- دروغگوی آخرالزمان- پول امارات ۱۰) پسوند شباهت- معجون- پول بنگلادش ۱۱) دل آزار کهنه- مجلس نمایندگان روسیه- فرآورده‌ای لبنی- قلعه ۱۲) پرتابه ورزشی- از آتش‌افروزان- پیشوای آیین برهمایی ۱۳) غذایی از گوشت ران گوساله- مطمئن- فراموشی ۱۴) بلندترین قله آفریقا- جای بلند ۱۵) ابزار درودگری- وسط- معادل فارسی الکترون.

جدول ویژه

افقی: ۱) گوشه‌ای در دستگاه نوا- کشاورز ۲) از صحابه پیامبر اکرم(ص)- ساکن جزایر اطراف قطب شمال- پارچه ۳) منتشرکننده کتاب- علم ستاره‌شناسی سنتی- روزی دهنده ۴) چاه عمیق- کندذهن- درختی با گل‌های خوشه‌ای خوشبو ۵) پایتخت سلسله افشاریان- ستمکار- حیله‌گری ۶) درخت سقز- معادل فارسی تیتر- بررسی و پژوهش ۷) میوه تابستانی- جدیت در رأی و نظر- مرحله خواب عمیق ۸) لقبی در هند- دلاور تورانی شاهنامه- واقف ۹) هشتمین ماه سریانی- زمین زراعی که آبیاری می‌شود- نیروبخش ۱۰) حریف جنگی- روز عرب- فرمان سکوت ۱۱) هریک از صورفلکی- همراه عروس- تکان ۱۲) دلاور تورانی- پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی- مرخصی ۱۳) رخوت- جوهردان- پیشوا ۱۴) مروارید- نوعی زغال سنگ- دختر آدم و حوا ۱۵) تلاشگر- معادل فارسی متابولیسم.

عمودی: ۱) فاقد اصالت خانوادگی- پارسای دیرنشین- یک‌ششم ۲) ویران- داستانی کوتاه نوشته ادگار آلن پو ۳) شهر دانیال نبی- هیجان‌انگیز- دستمزد ۴) صاعقه- شاعره نامی یونان باستان- اهل گیلان ۵) میوه- گروی- شیرینی تبریز- ضمیری انگلیسی ۶) عددی دورقمی- سیخ کباب- هریک از اخلاط چهارگانه طب قدیم ۷) پرچم- از انواع فعل ماضی- سر را به تنه متصل می‌کند ۸) لباس- مستقل- همداستان رامین ۹) یار خوش‌زبان- محصل مراکز علوم دینی- بدذات ۱۰) B- سوره صد و یکم قرآن- انس ۱۱) اصل هرچیز- در و پنجره بناهای قدیمی- بازسازی- سیلی ۱۲) نوعی قایق- کشیک، نگهبانی- سفره ماهی ۱۳) پروردگار- هر سنگ قیمتی- خواهش نفسانی ۱۴) نظریه‌ای فلسفی که ارزش فکر را برمبنای توفیق آن در عمل ارزیابی می‌کند- به‌هیچ‌وجه ۱۵) روزی- خورش لپه- گردنکش.

حل جدول عادی ۶۶۷۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ط	ل	ف	ل	■	ت	ر	ا	ک	ت	و	ر	■	پ	ک	ر
۲	ا	ی	ن	■	ه	ن	ی	■	ک	و	د	ا	ل	■	ی	ه
۳	ق	و	ز	ک	■	م	ر	ک	ب	■	ه	ج	ر	ا	ن	
۴	ت	ز	■	و	ر	ع	■	ب	■	ی	ت	■	و	و	ش	و
۵	ف	■	ا	ل	و	ی	ه	■	ر	■	ی	ش	ک	ی	■	ر
۶	ر	س	ل	■	م	ن	ا	ن	■	ا	ت	ن	■	ع	د	
۷	س	ر	ح	ا	ل	■	ش	ا	ه	م	ر	د	ا	ن	■	
۸	ا	س	ا	س	■	ک	و	ه	ا	ن	■	م	ن	ص	ب	
۹	■	خ	د	ا	ا	ف	ر	ی	ن	■	م	ی	ت	ر	ا	
۱۰	ب	ت	■	ن	ز	■	ط	ن	د	■	س	ت	■	ی	ب	
۱۱	ا	■	س	ی	ا	ن	س	■	ی	ر	ق	ا	ن	■	ا	
۱۲	غ	ف	و	ر	■	ی	ر	ا	■	م	ی	و	■	ا	ک	
۱۳	ب	ر	ا	ی	ت	■	ی	ل	ه	■	ی	و	پ	و		
۱۴	ا	ج	ر	■	ا	د	ی	ن	ه	پ	ن	ج	ر	ه		
۱۵	ن	ه	ی	■	پ	ا	پ	ک	و	ر	ن	■	ه	ا	ی	

حل جدول ویژه ۶۶۷۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	م	ن	■	خ	و	ش	ن	ش	ی	ن	■	ن	ق	د
۲	ط	ل	ا	ی	■	ی	ج	ی	ب	ب	ر	■	م	ل	خ
۳	ر	ی	ن	گ	■	ب	ر	ن	د	■	س	ر	ا	ی	ت
۴	ا	ن	■	ا	ب	ی	■	ی	ه	و	■	ت	ب	ر	ر
۵	ف	■	ا	ن	ق	ض	ا	■	م	س	ت	ق	■	ل	
۶	ی	ک	ه	■	ی	ا	ر	و	■	ا	ت	و	■	ا	ر
۷	ا	ن	و	ا	ع	■	غ	ر	ش	ط	و	ف	ا	ن	■
۸	ن	و	ر	س	■	م	ن	ز	ل	ت	■	ت	ی	ب	ا
۹	■	ن	ا	ت	و	ر	د	ش	ت	■	ق	ق	ن	و	س
۱۰	ف	ی	■	ر	ا	د	■	ی	و	ز	ی	■	د	ه	ک
۱۱	ر	■	س	و	ر	ا	خ	■	ک	م	ا	ن	ه	■	ا
۱۲	ا	ر	پ	ژ	■	س	ز	ا	■	ر	م	ه	■	ل	ت
۱۳	م	ق	ر	ن	س	■	ا	ر	م	د	■	ن	و	ی	ل
۱۴	ر	ع	د	■	ب	ل	ن	د	ا	■	ت	د	و	ی	ن
۱۵	ز	ی	ن	■	ب	ی	ه	و	د	گ	ی	■	ن	م	د

نوبت دوم

آگهی تجدید مزایده اجرای طرح تفکیک از مبدا

شهرداری بجنورد

شهرداری بجنورد در نظر دارد اجرای طرح تفکیک از مبدا ویژه پسماندهای خشک شهر بجنورد را از طریق مزایده به شماره ۳۵-۵۰۰۲۰۰۵۲۹۷۰۰۰۰ با برآورد اولیه ۱/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال برای مدت ۳ سال واگذار نماید.

لذا متقاضیان می‌توانند جهت دریافت و تحویل اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند

کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد و لازم است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی راجهت شرکت در مزایده محقق سازند.

۱- تاریخ انتشار مزایده درسامانه ۱۴۰۲/۱۱/۳۰ می‌باشد.

۲- مهلت زمان دریافت اسناد مزایده از سامانه: تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰

۳- مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

۴- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱

اطلاعات دستگاه مزایده گزار بجنورد بلوار دولت شهرداری بجنورد و تلفن ۰۵۸-۳۲۲۲۲۱۱۰-۱۴

شهرداری بجنورد

آگهی مناقصه عمومی

شماره مناقصه: ۳۰۲۳۶

شرکت توسعه منابع انرژی توان (صبا باتری)

گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد مقدار ۴،۵۰۰ عدد جعبه کامپوزیتی باتری (نگهدارنده باتری) به همراه تعداد ۹،۰۰۰ عدد فلنش مربوطه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تدارک نماید.

تضمین شرکت در مناقصه:

ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۴،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

واجدین شرایط برای شرکت در مناقصه و دریافت اسناد می‌توانند با مراجعه حضوری به آدرس: کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران ساوه، خروجی دوم صباشهر، گروه شهید درخشان (صباباتری)، واحد قراردادها تا ۷ روز پس از چاپ این آگهی مراجعه نمایند.

(هزینه خرید اسناد: یک میلیون ریال واریز در محل)

تلفن تماس: ۵۶۵۷۴۹۰۰ فاکس: ۵۶۵۷۴۹۰۸

واحد قراردادهای گروه شهید درخشان

م الف ۴۵۶۴ شناسه ۱۶۷۱۴۰۱

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی (یکپارچه) - نوبت دوم

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی‌کیفی (یکپارچه) پیرامون خرید و تحویل (شامل حمل، بارگیری و بارانداز) تعداد یک دستگاه ترانسفورماتور ۲۰۰۰۰ به ۶۶۰۰ ولت 3000kva و سه دستگاه ترانسفورماتور ۲۰۰۰۰ به ۶۶۰۰ ولت 2500kva از محل اعتبارات جاری شرکت به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۴۸۴۲۰۰۰۱۷۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید و کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد ولازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱- تولیدکنندگان شرکت‌کننده در مناقصه باید دارای پروانه تولید از وزارت صنعت معدن و تجارت و فروشندگان شرکت‌کننده در مناقصه باید دارای نمایندگی از تولیدکنندگان معتبر باشند.

۲- محل تامین اعتبار: از محل اعتبارات جاری(منابع داخلی) شرکت

۳- مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه از سامانه ستاد:

متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

۴- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به مبلغ ۳/۳۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیارد و سیصد و هشتاد میلیون)ریال و به یکی از انواع ذیل می‌باشد:

چک بانکی تضمینی، ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز نقدی به حساب شماره ۳۰۰۸۱۱۱۵۲۸۷۱۲۰۰۴ به شماره شبا IR۴۴۰۶۰۰۳۰۰۸۰۱۱۱۵۲۸۷۱۲۰۰۴ بانک قرض‌الحسنه مهر ایران شعبه آذربایجان کد ۳۰۰۸ به‌نام شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران و یا ارائه گواهی مطالبات قطعی تایید شده مناقصه‌گر نزد شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران.

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده و سپرده‌های مخدوش یا سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن و همچنین پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد

۵- زمان ومحل ارائه تضمین شرکت در مناقصه در پاکت الف: متقاضیان شرکت در مناقصه باید تصویر سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های فوق‌الذکر را در سامانه تدارکات الکترونیک دولت در پاکت (الف) بارگذاری و ثبت نمایند و همچنین فیزیک پاکت (الف) (اصل سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های مذکور) را تا ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ به دبیرخانه مرکزی این شرکت به نشانی: تهران، خیابان دکتر فاطمی خیابان حجاب، شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران، تحویل و رسید دریافت نمایند.

۶- مهلت و محل تحویل پیشنهادها در سامانه ستاد:

متقاضیان شرکت در مناقصه باید کلیه مدارک مربوط به پاکات (الف، ب، ج) واسناد ارزیابی‌کیفی را حداکثر تا ساعت ۱۵روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری و ثبت نمایند.

۷- زمان و محل گشایش پیشنهادها در سامانه ستاد:

ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ در دفتر قراردادها

۸- سایر اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۹- هزینه درج آگهی مناقصه به عهده شرکت مناقصه‌گزار می‌باشد.

۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۱۴۵۶-۰۲۱

۱۱- نشانی‌های سایت‌های اینترنتی به شرح ذیل:

سایت این شرکت: (http://tww.tpww.ir)

سایت ملی مناقصات: (http://iets.mporg.ir)

سایت شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور: (http://www.nww.ir)

شرکت تامین و تصفیه آب و فاضلاب تهران(سهامی خاص)

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com