

### حقایق درباره خواب نیمروزی

گاهی یک خواب کوتاه نیمروزی به بازیابی توان از دست رفته و سر حال شدن ما کمک می کند اما همیشه و برای همه افراد هم اینطور نیست. گاهی چرت زدن کار را سخت تر می کند. به گزارش همشهری آنلاین، داده های مرکز تحقیقات «پیو» نشان می دهد که در یک روز معمولی، یکسوم بزرگسالان چرتی کوتاه دارند و این حال حقایق درباره چرت بین روز مهم و گاهی گیج کننده است. متخصصان خواب نیز می گویند چرت زدن برای همه مناسب نیست. چرت نیمروزی می تواند به شما کمک کند تا بقیه روز خود را با انرژی ادامه دهید؛ دکتر کلی واترز، متخصص مغز و اعصاب و پژوهشگر طب خواب، می گوید: «چرت زدن وسط روز در حکم یک استراحت کوتاه است که برای شادابی جسمی و شناختی مفید است.»

دکتر کریستوفر وینتر، متخصص خواب و نوسندس، نیز معتقد است که چرت زدن، در راستای خواب کافی و منظم شبانه، مزیت هایی دارد؛ او می گوید: اگر بتوانید هر شب ۸ تا ۸ ساعت بخوابید عالی است. اما اگر نمی توانید، چرت زدن، راه خوبی برای برطرف کردن این کمبود است. خواب کوتاه وسط روز به شما کمک می کند کمتر احساس خواب آلودگی کنید، ظرفیت یادگیری خود را بهتر کنید و در به خاطر سپردن امور و کنترل احساسات نیز بهتر عمل کنید.

### کمک به روند بهبودی با خواب نیمروزی

واترز می گوید چرت زدن هنگام بیماری نشانه آن است که سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می دهد. او توضیح می دهد: «وقتی بیمار هستید، سلول های ایمنی شما پیام رسان هایی شیمیایی آزاد می کنند تا روند بهبودی را تسریع کنند و این شما را خواب آلود می کند.» با این حال، همه چرت زدن ها مفید نیستند. چرت زدن در بزرگسالان با مشکلاتی از جمله فشار خون بالا و سکنه مرتبط است. یک مطالعه گسترده که در مجله معتبر هاپیر تشن منتشر شده نشان داده است که افرادی که معمولاً در طول روز چرت می زنند، ۱۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بالا و ۲۴ درصد بیشتر در معرض سکته مغزی قرار گرفته اند؛ به خصوص در رابطه با افراد زیر ۶۰ سال. چرت های طولانی تر، مثلاً یک ساعت یا بیشتر، با خطر بالای دیابت، بیماری قلبی و افسردگی نیز مرتبط است. درست مانند خواب شبانه، بدن شما در چرت وسط روز هم مراحل مختلف خواب را طی می کند؛ وینتر می گوید: اگر ۳۰ دقیقه یا بیشتر بخوابید، بدن شما می تواند وارد فاز عمیق می شود و شما دچار اینرسی خواب (احساس سنگینی جسمانی هستند که پس از بیدار شدن از خواب) می شوید که احساس بدی به شما خواهد داد. دکتر واترز می گوید به همین دلیل است که خواب ایده آل در وسط روز، تنها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. کافی است فضای آرام پیدا کنید، کفش های خود را در بیاورید و راحت باشید. اگر به خواب رفتید که نوش جانتان! اگر نه، حداقل زمان خوبی برای استراحت داشته اید.

## سبک زندگی

# مراقب خودت باش

خودمراقبتی را برای این انجام دهید که می خواهید انسانی سالم تر، موفق تر و سر حال تر باشید



### دین را فراموش نکنید

در کنار تمام خودمراقبتی های ذهنی و عاطفی و اجتماعی و جسمی یک خودمراقبتی دینی هم وجود دارد که شامل انجام کارهای مذهبی است. فرقی نمی کند پیرو کدام یک از ادیان ابراهیمی هستید مهم این است که برای پرورش روح خود، دین را در خودمراقبتی هایتان بگنجانید. خودمراقبتی مذهبی اهمیت زیادی در سبک زندگی سالم افراد دارد. این خودمراقبتی می تواند شامل شرکت در یک مراسم مذهبی، دعاخواندن دسته جمعی و با نیت های و با انجام مراقبه منظم باشد.

### گزارش

خودمراقبتی، واژه ای نا آشنا اما مهم و حیاتی در زندگی است که کمتر فردی به آن اهمیت می دهد. زمانی که یک فرد برای مراقبت از بدن و یا ذهن خود اقدام می کند می تواند زندگی بهتری را برای خود متصور شود، در غیر این صورت جانش های ریز و درشت از هر سوه به زندگی هجوم می آورند. خودمراقبتی با خوددرمانی متفاوت است، خوددرمانی، تصمیمی خودسرانه و بدون اطلاعات کافی مانند استفاده نایجا از دارو برای درمان است اما خودمراقبتی نه مخصوص آدم های ناز کنارتی و ضعیف است و نه مسئله ای لوکس و تجملاتی بلکه تلاشی است که فرد برای رشد و بهتر شدن زندگی خود انجام می دهد. داشتن خواب کافی، استراحت به جا و مناسب، راه رفتن، رژیم غذایی مناسب، گذران وقت با دوستان، کتاب خواندن و منفی بافی نکردن برخی از انواع خودمراقبتی های ساده ای است که هر بنه ای هم ندارد اما می تواند اوقات خوبی را برای فرد بدنیال داشته باشد، به فرد قدرت لازم برای ادامه زندگی را بدهد، انرژی مورد نیاز به منظور تلاش برای رسیدن به اهداف را تامین کند و در نهایت اینکه رعایت نکردن خودمراقبتی دیر یا زود باعث می شود که عوارض جسمی و روحی به فرد هجوم آورده و زندگی ناخوشایندی را به او تحمیل کند.

### خودت را در یاب

هیچ فردی بهتر از شما نمی تواند مراقبتان باشد، در تمام دنیا، تنها خودتان هستید که می توانید بهترین یاور خودتان باشید. یکی از بهترین راه ها برای خودمراقبتی، مراقبت کردن از جسمتان است. وقتی جسمتان را مراقبت کنید ناخودآگاه به خودمراقبتی ذهنتان نیز کمک می کنید؛ چرا که ارتباط محکمی بین ذهن و جسم وجود دارد و اگر جسمتان سالم باشد بی تردید ذهن سالمی را نیز خواهد داشت. خوب خوابیدن، ورزش منظم، چکاپ های دوره ای پزشکی، مصرف دارو طبق دستورالعمل آنها و سر وقت، حضور به موقع در قرار های کاری و دوستانه برخی از انواع خودمراقبتی جسمانی هستند که هزینه ای هم ندارند اما می توانند زمینه ساز حال و روز خوب برایتان باشند.

با وجود این، نباید فراموش کنید که خودمراقبتی را به این دلالی که می خواهید انسانی موفق تر، سر حال تر باشید و یا به موفقیت های بیشتری در زمینه های ورزشی یا تحصیل ... برسید، انجام دهید نه اینکه مجبور به انجام آن باشید در این صورت تلاش شما نتیجه چندان نخواهد داشت و بعد از مدت کوتاهی کم کم خودمراقبتی را کنار گذاشته

و به زندگی قبل از این تصمیم برمی گردید.

### مراقبه از ذهن

هر چیزی که در ذهن شما می گذرد تأثیر مستقیمی روی زندگی تان دارد. اما با خودمراقبتی می توانید تلاش کنید تا در یک دفتر یادداشت که به این هوشیار تر شود، خودمراقبتی ذهنی شامل انجام کارهایی است که به شما کمک می کند از نظر روحی سالم بمانید و ذهن شما را هوشیار نگه می دارد. چیدن بازل، کتاب خواندن و یا یادگیری حرفه یا هنری که به آن علاقه دارید، برخی از انواع خودمراقبتی های ذهنی هستند. تمرین مهربانی با خود، ارزش نهادن به ویژگی های شخصی مثبت خود و پذیرش خود به عنوان یک انسان به شما کمک می کند تا یک گفت و گو درونی سالم تری با خودتان داشته باشید و به مرور از عزت نفس بیشتری برخوردار شوید. برای رسیدن به این منظور باید زمان کافی برای فعالیت هایی که ذهنتان را درگیر خودش می کند داشته باشید و از انجام کارهایی که ذهنتان را مشغول می کند، پرهیز کنید. برای مراقبت از ذهن لازم است که هر چند وقت یکبار از روزمرگی هایتان فاصله بگیرید.

### معاشرت کنید

زندگی های پر مشغله امروزی باعث شده تا فرصت معاشرت و هم نشینی با دوستان و آشنایان کمتر از گذشته شود و وقت گذاشتن برای مشغول و رفا کاری سخت به نظر برسد. در حالی که معاشرت، کلید خودمراقبتی است و ارتباط نزدیک با دوستان

می تواند نقش مهمی در ایجاد حال خوب افراد ایفا کند. اجتماعی بودن و جامعه پذیری یکی از راه های خودمراقبتی است که از اهمیت زیادی برخوردار بوده و برای سلامتی نیز بسیار مهم است. تنها کافی است برای این کار یک زمان بندی مناسب را در نظر بگیرید و در زندگی خود حتما زمانی را برای ملاقات با دوستان و خانواده اختصاص دهید. اینکه به بهانه مشغله زیاد، گوشه عزلت را برای زندگی انتخاب کنید و مثل یک روبات از خانه به اداره و از اداره به خانه بروید و نهایت کاری که می کنید سلام و علیک با فرفروشنده های محلی باشد نمی تواند گرهی از پند های تاب باز کند.

بسیار بهتر است که زمانی را برای وقت گذرانی با دوستان و اعضای خانواده تان تعیین کنید و یا چند ساعت مشخص در هفته را به بازی با بچه هایتان اختصاص دهید. مطالعات روانشناسی نشان می دهد افرادی که روابط بهتری با اطرافیان خود دارند احساس خوشبختی بیشتری نسبت به سایرین دارند و شاد تر هستند البته این مسئله منوط به این است که اطرافیان نیز آدم های شاد باشند و بودن در کنار آنها حس مفید بودن و شاد بودن را به شما بدهد.

### باغ گل

### شمشاد جنگلی

از شمشاد جنگلی در تمام پارک ها، باغ ها و فضاهای سبز استفاده می شود. این گیاه تزئینی پرکاربرد به دلیل ظاهر جذاب و برگ های مستحکم خود، انتخاب مناسبی برای فضای باز است. شکوفه های زرد رنگ شمشاد جنگلی در تابستان زیبایی منحصر به فردی به آن می دهد؛ شکوفه هایی که در پاییز به میوه های کوچک تبدیل می شوند و البته سمی هستند.

اگر برای تزئین باغچه خود از این گیاه استفاده می کنید فراموش نکنید که آبیاری بیش از حد، آن را به نوعی قارچ مبتلا می کند که بلافاصله به تمام گیاه تسری پیدا می کند. با این حال در فصول بهار و تابستان که زمان رشد این گیاه است آن را مرتباً آبیاری کنید و اجازه ندهید خاک آن خیلی خشک شود اما در زمستان از حجم آب کم کنید، همین که سطح خاک مرطوب باشد کافی است.

اگر برگ ها طراوت کافی را نداشتند، یعنی باید برنامه آبیاری را اصلاح کنید. اوایل تابستان نیز زمان مناسبی برای کوددهی شمشاد جنگلی است با استفاده از کود طبیعی چند منظوره می توانید شاهد رشد با کیفیت این گیاه باشید.

### سایه سار

### مراقبت از دندان مصنوعی

بیشتر سالمندان به دلیل از دست دادن دندان های خود ناچار به استفاده از دندان مصنوعی هستند. برای تمیز کردن دندان های مصنوعی می توان از یک مسواک عادی و خمیر دندان مخصوص دندان های مصنوعی یا مسواک های مخصوص دندان های مصنوعی استفاده کرد چرا که بعضی از خمیردندان ها باعث خراشیدگی سطح دندان های مصنوعی می شوند. با وجود این بعد از تمیز کردن دندان ها، تمام سطح دهان را هم باید یکبار مسواک بزنید. دندان مصنوعی را هر روز تمیز کنید. تمیز کردن آنها به جلوگیری از ایجاد لکه ها و به سلامت دهان نیز کمک می کند. زمانی که دندان های مصنوعی از دهان خارج می شوند و برای چند ساعت بیرون از دهان قرار می گیرند (زمان خواب و استراحت) باید دندان ها را داخل یک لیوان آب ولرم و یا محلول مخصوص دندان مصنوعی قرار دهید.

## آگهی مزایده ۱۷-۱۴۰۱

**شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه** در نظر دارد مجوز بهره برداری تعدادی از غرفه ها و فضاهای تجاری خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی واگذار نماید.

ردیف	موضوع	مدت قرارداد	مبلغ سپرده (ریال)
۱	ارائه مجوز بهره برداری، تجهیز و بهسازی فضای تجاری به شماره 16- L2 واقع در ایستگاه حسن آباد به مساحت ۱۸،۲۰ متر مربع با کاربری سوپرمارکت ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 2- L2 واقع در ایستگاه حسن آباد به مساحت ۱۶،۲۵ متر مربع با کاربری خدمات بیمه ای ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 1- L4 واقع در ایستگاه فردوسی به مساحت ۲۶ متر مربع با کاربری سوپرمارکت	۱۲	۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری E2-20 واقع در ایستگاه صادقیه با مساحت ۶،۹ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۴۵،۰۰۰،۰۰۰
۳	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری G2-2 واقع در مساحت ۱۲،۲۸ متر مربع (سالن فروش بلیت- جنب نمازخانه ایستگاه) با کاربری آزاد	۱۲	۶۷،۰۰۰،۰۰۰
۴	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 28- M211 واقع در ایستگاه امام خمینی (ره) به مساحت ۲ متر مربع و فضای تجاری به شماره 4- O1N3 واقع در ایستگاه شهید بهشتی به مساحت ۱۵ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۸۹،۰۰۰،۰۰۰
۵	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری K3 N6- 10 ایستگاه میدان ولیعصر(عج) به مساحت ۳۲،۱۹ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۲۲،۰۰۰،۰۰۰
۶	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری واقع در ساختمان سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی به مساحت ۶،۲۴ متر مربع با کاربری توزیع اغذیه بسته بندی و نوشیدنی سرد بسته بندی شده	۱۲	۲۲،۰۰۰،۰۰۰
۷	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 8- L2 واقع در ایستگاه شهید نواب صفوی به مساحت ۴۱/۰ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۳۵،۰۰۰،۰۰۰
۸	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 6- O1N3 واقع در ایستگاه شهید بهشتی به مساحت ۱۵،۳۰ متر مربع با کاربری آزاد و ارائه مجوز تجهیز بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 12- X1 واقع در ایستگاه تجریش به مساحت ۷،۴۰ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۸۷،۰۰۰،۰۰۰
۹	ارائه مجوز ساخت و تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 12- G4I3 واقع در ایستگاه تانترشهر به مساحت ۲۵۱۶/۳ متر مربع با کاربری آزاد ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 3- U2 واقع در ایستگاه جانانان به مساحت ۱۶،۱۰ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۷۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۰	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 3- U2 واقع در ایستگاه میدان جهاد به مساحت ۶،۳۲ متر مربع و فضای تجاری به شماره 19- L2 واقع در ایستگاه حسن آباد به مساحت ۶،۲۹ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۷۲،۰۰۰،۰۰۰
۱۱	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 15- U2 واقع در ایستگاه جانانان به مساحت ۶۰ متر مربع با کاربری آزاد ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 7- W7 واقع در ایستگاه میدان صنعت به مساحت ۱۷،۵۰ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۱۴۳،۰۰۰،۰۰۰
۱۲	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 13- U2 واقع در ایستگاه جانانان به مساحت ۲۳ متر مربع و فضای تجاری به شماره 11- M211 واقع در ایستگاه امام خمینی (ره) به مساحت ۳۷،۰۲ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۵۰،۰۰۰،۰۰۰
۱۳	ارائه مجوز ساخت، تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 5- A2-5 واقع در ایستگاه محمد شهر به مساحت ۵،۴۷ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۲۶،۰۰۰،۰۰۰
۱۴	ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 4- A4-4 واقع در ایستگاه ارم سبز خط ۴ به مساحت ۶ متر مربع و فضای تجاری به شماره 12- K1J4 واقع در ایستگاه دروازه دولت به مساحت ۲،۹۶ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۱۱۴،۰۰۰،۰۰۰
۱۵	ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری E4-2 واقع در ایستگاه توحید به مساحت ۶،۵ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۷۵،۰۰۰،۰۰۰
۱۶	ارائه مجوز ساخت، تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری واقع در ایستگاه تجریش محوطه شرقی درب ورودی، نش کوجه محنا به مساحت ۱۵ مترمربع جهت کانکس + ۶۰ مترمربع جهت میز و صندلی با کاربری اغذیه سرد و گرم و کافی شاپ	۱۲	۱۴۸،۰۰۰،۰۰۰
۱۷	ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری J3- U7F1 واقع در ایستگاه محمدیه (دروزی جنوب شرقی ایستگاه کوچه پورانه (دروزی) چهارمین غرفه) به مساحت ۳۹،۷۲ متر مربع با کاربری آزاد ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری W7-8 واقع در ایستگاه میدان صنعت (سالن فروش - قبل از گیت خروجی - سمت چپ - پشت غرفه فروش موبایل و لوازم جانبی) به مساحت ۱۸ متر مربع با کاربری آزاد ارائه مجوز تجهیز، بهسازی و بهره برداری از فضای تجاری 24- X1 واقع در ایستگاه تجریش (سالن منفی دو جنب تابلو هنری (داخل راهرو)) به مساحت ۴،۵ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۱۷۴،۰۰۰،۰۰۰
۱۸	ارائه مجوز تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری به شماره 2- M4 واقع در ایستگاه میدان شهدا (ضلع شمالی سالن تقسیم) به مساحت ۲۲،۳۲ متر مربع با کاربری بازارچه	۱۲	۳۳،۰۰۰،۰۰۰
۱۹	ارائه مجوز ساخت، تجهیز و بهره برداری از فضای تجاری 1- N7 واقع در ایستگاه پرنانک (تراز تجاری ایستگاه) به مساحت ۲۰ مترمربع شامل ۵ باب غرفه ۴ متری) با کاربری بازارچه	۱۲	۱۱۶،۰۰۰،۰۰۰
۲۰	ارائه مجوز بهره برداری، تجهیز و بهسازی از فضای تجاری 21- X1 واقع در سالن منفی دو جنب تابلوی هنری (داخل راهرو) ایستگاه تجریش به مساحت ۶،۲۲ متر و فضای تجاری 1- U1 واقع در نیم طبقه منفی ۱ جنب ورودی کهریزک مقابل نمازخانه ایستگاه لیک به مساحت ۵ متر و فضای تجاری 10- U2 واقع در انتهای سالن تجاری سمت چپ جنب غرفه ایرلس ایستگاه جانانان به مساحت ۱۵ متر مربع با کاربری آزاد	۱۲	۱۸۰،۰۰۰،۰۰۰

لذا از اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می گردد به منظور دریافت اوراق مزایده و کسب اطلاعات بیشتر با واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال بابت اسسناد و پاکات مخصوص مزایده به حساب جاری ۷۰۰۸۰۲۷۴۹۳۲۸ با بانک شهر (شعبه امام خمینی(ره) کد) (۲۶۴) در وجه شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه تا ساعت ۱۲:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۴ به نشانی: تهران- خیابان انقلاب اسلامی- تقاطع حافظ - شماره ۹۵۶ - طبقه پنجم- مدیریت امور قراردادهای (منقاصات و مزایدهات) مراجعه نمایند. تحویل اسناد مزایده تا ساعت ۱۶:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۷ می باشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت <http://metro.tehran.ir> مراجعه شود.

- اشخاص حقیقی شرکت کننده می بایست اسناد مزایده را شخصاً و یا توسط وکیل قانونی خود به صورت حضوری خریداری نمایند.

- اشخاص حقوقی شرکت کننده می بایست اسناد مزایده را با ارائه معرفی نامه رسمی به صورت حضوری خریداری نمایند.

- این آگهی در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار به چاپ رسیده و هزینه آن به علاوه هزینه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.

**شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه**

## آگهی تجدید مزایده عمومی

**کد آگهی: / ۳۳۶ م / شماره آگهی: ۱۴۰۱/۹۳/۱**

**شهرداری منطقه یک تهران** در نظر دارد عملیات جمع آوری پسماندهای خشک در سطح منطقه یک شهرداری تهران را به مدت یک سال (۱۲ ماه) با قیمت پایه به مبلغ ۲۳.۷۲۳.۳۳۶.۷۸۸ ریال به صورت ماهیانه و مبلغ ۲۸۴.۸۰۰.۴۱۶.۴۵۶ ریال بصورت سالیانه می باشد را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.

**الف) محل دریافت اسناد:** سایت شهرداری منطقه یک [region1.tehran.ir](http://region1.tehran.ir)

**ب) میزان سپرده:** ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز نقدی به حساب شماره **۱۰۰۷۸۵۸۱۳۲۱**

**ج) شرایط مناقصه:** دارای گواهینامه مجاز (مندرج در اسناد مزایده) همچنین دارای کارت الکترونیکی و تأییدیه از سازمان تامین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمات در سایت شهرداری تهران باشند. کلیه شرکت های فعال در امر جمع آوری پسماند خشک و تر که گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته جمع آوری و تفکیک پسماند خشک یا رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند از اداره کل برنامه ریزی و توسعه خدمات شهری شهرداری تهران را دریافت نموده اند. شسایان ذکر است تمامی مناقضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و

## آگهی مناقصه شماره ۱۴۰۱/۲۲

**شهرداری منطقه ۴ تهران** در نظر دارد موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت به عمل می آید:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	وضعیت اعتباری	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت پیمان (ماه)	نوبت چاپ
۱	نصب و نگهداری تجهیزات ترافیکی، علائم، عمودی ترافیکی، حفاظ ها و ضربه گیرهای معابر شهری نواحی ۲،۳،۵	۱۰،۸۳۱،۱۷۱،۷۱۰	نقد/ غیر نقد	۵۴۲،۰۰۰،۰۰۰	دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری و حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه و نیز ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران و دارای کارت الکترونیکی معتبر از سازمان ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران و ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون و کار قرار داشته باشد	۱۲	اول
۲	نصب و نگهداری تجهیزات ترافیکی، علائم، عمودی ترافیکی، حفاظ ها و ضربه گیرهای معابر شهری نواحی ۱،۴،۶	۱۰،۵۳۲،۲۴۶،۶۲۰	نقد/ غیر نقد	۵۲۷،۰۰۰،۰۰۰	دارای گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری و حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه و نیز ظرفیت آزاد کاری در شهرداری تهران و دارای کارت الکترونیکی معتبر از سازمان ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران و ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون و کار قرار داشته باشد	۱۲	اول

در موارد فوق الزاماً می بایستی اشخاص حقوقی دارای اساسنامه شرکت، با موضوع مناقصه مرتبط باشند.

- تمامی مناقضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مربوطه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد مناقصه درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با درج قبول است، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

- مناقضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه/مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۲۰ و ۸۴۱۶۱۲۰ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۰**

- روز، ساعت و محل قرائت پیشنهادها در اسناد مناقصه منظور شده است.