تندرست | فاطمه عباسی

نکاتی برای تمیز نگه‌داشتن مسواک

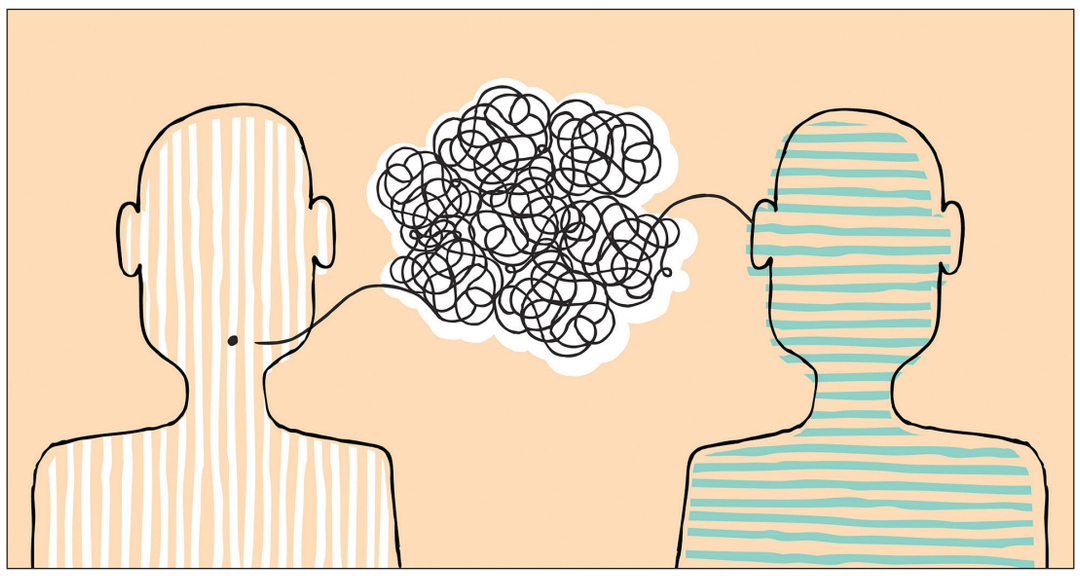
تمیز نگه‌داشتن مسواک بسیار مهم است اما نه آنقدر که کارهایی عجیب و غریب انجام دهید. متخصصان نکاتی مهم و ساده را برای بهداشت مسواک ذکر می‌کنند.شما هم شنیده‌اید که انواع راه‌های بعضا عجیب برای تمیز کردن مسواک وجود دارد؟ برخی آن را در ماشین ظرفشویی می‌گذارند؛ برخی دیگر آن را با دهانشویه یا پاک‌کننده دندان خیس می‌کنند. برخی دیگر آن را منجمد می‌کنند، می‌جوشانند یا حتی روی یک ضدعفونی‌کننده گران‌قیمت مسواک، اشعه ماوراءبنفش (UV) سرمایه‌گذاری می‌کنند. دهان ما خانه میلیون‌ها میکروب از جمله میکروب‌هایی است که در پلاک روی دندان‌های ما زندگی می‌کنند، بنابراین جای تعجب نیست که این میکروب‌ها روی مسواک شما جمع شوند. همچنین باکتری‌های توالت نیز می‌توانند روی مسواک بنشینند. بنابراین تمیز کردن منظم مسواک، نگهداری صحیح آن و دانستن زمان تعویض آن برای حفظ بهداشت دهان و دندان مهم است.دکتر نسترن پارساپور، دندانپزشک، گفت شاید هیچ‌یک از این اقدامات ضروری نباشد. وی با اشاره به اینکه تمیز کردن مسواک ساده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید افزود: «نیازی به خرید لوازم مخصوص یا کارهای عجیب نیست.» این دندانپزشک توضیح داد: «پس از مسواک زدن، مسواک خود را با آب گرم بشویید و مطمئن شوید که خمیر دندان و بقایای مواد غذایی باقی‌مانده روی مسواک کاملا تمیز شوند. آب گرم موهای مسواک را نرم می‌کند و باعث رها شدن مواد گیر کرده می‌شود؛ آب گرم همچنین می‌تواند سطوح را تمیز و به کشتن باکتری‌ها کمک کند. انجمن دندانپزشکی آمریکا(ADA) علاوه بر این، توصیه می‌کند مسواک خود را به‌صورت عمودی در یک فضای تهویه شده نگهداری کنید تا بتواند در هوا خشک شود. روچی ساهوتا، دندانپزشکی از کالیفرنیا، توضیح داد: «طبق تحقیقات، نگهداری یک مسواک مرطوب در یک ظرف دربسته رشد میکروبی را تا ۷۰ درصد افزایش می‌دهد.وی گفت نگهداری همه مسواک‌ها در یک لیوان صحیح نیست. برای جلوگیری از انتشار میکروب‌ها، توصیه می‌شود مسواک‌ها را جدا از یکدیگر نگه‌دارید. ویلیام مارتین، رئیس انجمن دندانپزشکی مریلند، می‌گوید: «شما نمی‌توانید از اهمیت شستن دست‌های خود، چه فصل آنفلوانزا باشد و چه فصل آلرژی، غافل شوید. ما در برابر میکروب‌هایی که روی دست‌ها و زیر ناخن‌هایمان قرار می‌گیرد آسیب‌پذیر هستیم. این پزشک توصیه کرد قبل و بعد از مسواک زدن دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

چه زمانی مسواک خود را عوض کنیم؟

به توصیه بسیاری از دندانپزشکان، مسواک‌ها باید تقریبا هر ۳ تا ۴ماه یک‌بار یا درصورت مات شدن یا ساییده شدن موها، زودتر، تعویض شوند. مطالعات علمی نشان می‌دهد که با ساییده شدن موها، اثر برس در از بین بردن پلاک کاهش می‌یابد.همچنین باید پس از ابتلا به بیماری‌های رایج مانند سرماخوردگی یا آنفلوانزا، مسواک خود را تعویض کنید، زیرا این امر می‌تواند به جلوگیری از عفونت مجدد یا انتقال به اعضای خانواده کمک کند.

ارکان گفت‌وگوی مؤثر

رعایت کردن چند نکته کلیدی می‌تواند ما را به یک گفت‌وگوی ارزشمند و راه‌گشا رهنمون شود



گزارش | نعیم نظری‌طهرانی
روزنامه‌نگار

یکی از مهم‌ترین بخش‌هایی که من و شما به‌عنوان انسان، در زندگی با آن مواجهیم ارتباطمان با دیگر انسان‌هاست. ارتباط ما خلاصه می‌شود در ارتباط‌های کلامی و غیر کلامی. می‌خواهیم نگاه کنیم به ارتباطات کلامی که من و شما به‌عنوان انسان با هم داریم. ارتباط کلامی همانطور که حدس می‌زنید شامل چند بخش است. بخش اول شنوایی است که در دنیای ارتباطات از آن به‌عنوان یک هنر یاد می‌کنیم. چند لحظه‌ای به ارتباط‌های اخیرتان با انسان‌های اطرافتان نگاه کنید. نخستین مؤلفه ارتباطات کلامی، شنیدن و شنوایی است. شنیدن یا به رسمیت شناختن طرز فکر و نگرش‌های طرف مقابل آغاز می‌شود. هر کدام از ما به‌عنوان انسان، نگرش و طرز فکری داریم اما سؤال مهم اینجاست، آیا ما نگرش‌هایمان و طرز فکرهایمان هستیم؟ آیا کسی که ما داریم می‌شنویم‌اش نگرش‌اش است؟ در حالت عادی وقتی یک نفر را می‌شنویم، او را به‌عنوان یک نگرش یا دیدگاه می‌شنویم نه به‌عنوان انسانی که نگرش و دیدگاه دارد. در نظر بگیرید در مکالمات اخیرتان شما فردی را بشنوید و گفت‌وگوی او را یک نگرش در نظر بگیرید نه همه کسی که او هست؛ در واقع نگرش و دیدگاه او را بشنوید. بنابراین ممکن است نگرش او باب میل‌تان باشد یا نباشد نه خود آن فرد!

به تعلیق در آوردن موضع‌گیری

اگر ما این قابلیت را داشته باشیم که در یک ارتباط و گفت‌وگو درباره نگرش افراد، فکر کنیم، سؤال کنیم و بگوییم ببین من گرفتم که تو به‌عنوان انسان درباره این موضوع، بینشی داری، حالا بیا درباره آن بینش صحبت کنیم، اینجا سطح دیگری از گفت‌وگو برای ما باز می‌شود. در ارتباطات به آن می‌گوییم به تعلیق درآوردن موضع‌گیری خودمان؛ یعنی چی؟ در بیشتر موارد وقتی یک نفر گفت‌وگویی دارد که از نگرشی برمی‌آید و آن نگرش برخلاف میل ماست ما در لحظه درباره‌اش موضع‌گیری می‌کنیم و می‌گوییم تو حق نداری این را بگویی، تو اشتباه می‌کنی و... بنابراین دچار چیزی شبیه فاصله و جدایی می‌شویم. برای اینکه گفت‌وگوی مؤثر را تجربه کنیم، ابتدا لازم است دیدگاه آن آدم را بشنویم سپس آن دیدگاه را در دنیای شخصی خودمان به تعلیق درآوریم. اجازه بدهیم قبل از اینکه موضع‌گیری‌ای راجع به آن داشته باشیم، چند دقیقه‌ای کنجکاوی و کنکاش کنیم که آن نگرشی که آن فرد دارد، حاصل تجربیاتی است که در زندگی به‌دست آورده، نه کسی که هست. بارها شده ما با انسان خوش قلبی گفت‌وگو کردیم ولی نگرش او برخلاف عقاید و سلیقه‌های ما بوده و آن آدم را کلا کنار گذاشته‌ایم. با اینکه او، فردی خوش‌قلب و مؤثر بوده است. اما چون بخشی از نگرش او را از خود او تمیز ندادیم، باعث شده موضع‌گیری‌هایی داشته باشیم و آن آدم را سرکوب کنیم یا از او فاصله بگیریم. پس اینجا خوب است چیزی را با هم ببینیم. در دنیای ارتباط مؤثر می‌گوییم ابتدا طرف مقابل‌ات را به‌عنوان یک انسان بشنو و گفت‌وگویش را به‌عنوان نگرش و بینشی که دارد دریافت کن. سپس آن نگرش و بینش را پیش خودت به تعلیق دربیاور؛ نه قبولش کن نه پسش بزن.

باز شدن مسیر تازه

حالا با درنظر گرفتن موارد ذکر شده و سؤالاتی که از خود پرسیدیم، برای من و شما به‌عنوان انسان، یک مسیر تازه باز می‌شود تا بتوانیم با آن فرد گفت‌وگو کنیم. دیدگاه و نگرش خودمان را بگوییم، دیدگاه و نگرش او را بشنویم و درباره نقاط اشتراک‌اش با هم گفت‌وگو کنیم. همچنین راجع به نقاطی که تضاد در آن وجود دارد هم گفت‌وگو کنیم. تصور کنید با فردی درباره دیدگاه و نگرشتان راجع به موضوعی گفت‌وگو می‌کنید و او شما را ابتدا به‌عنوان یک انسان می‌شنود، نگرش شما را به‌عنوان یک نگرش تشخیص می‌دهد و درباره آن نگرش با شما گفت‌وگو می‌کند و نظر خودش را درباره آن نگرش ابتدا در تعلیق نگه‌می‌دارد و بعد در یک فضای باز درباره اشتراکات و تفاوت‌های نگرش‌هایتان گفت‌وگو می‌کنید. اینجا تازه در یک گفت‌وگو باز می‌شود و ما می‌توانیم با آن فرد گفتمان داشته باشیم. حالا می‌توانیم از مهارت پرسشگری که مهارتی قدرتمند است استفاده کنیم. پرسشگری مهارتی است که باعث می‌شود من و شما کمی در موضوعات عمیق شویم. چرا این نگرش را داری؟ این دیدگاه از کجا می‌آید؟ چه چیزی در زندگی تجربه کردی که باعث شده است این نگرش یا بینش را داشته باشی؟ پس نقطه‌نظر فرد مقابل‌مان را در مورد آن نگرش خوب بشنویم و سپس به او بازخورد بدهیم که اینکه تو داری می‌گویی با توجه به تجربه‌ها و نگرش من در زندگی، مورد قبولم هست یا خیر.

مکث

به رسمیت می‌شناسم اما قبول ندارم

حالا وقت آن رسیده که درباره گفت‌وگو به جمع‌بندی برسیم. ممکن است با بخشی از نظرهای هم در گفت‌وگو، موافق و با برخی دیگر مخالف باشیم. مهم این است که فرد مقابل را مطمئن کنیم که نگرش او را به‌عنوان یک نگرش و بینش به رسمیت می‌شناسیم، بی‌آن‌که مجبور باشیم قبول‌اش کنیم. گاهی ما فکر می‌کنیم به رسمیت شناختن یعنی قبول کردن! ما روز و شب را به رسمیت می‌شناسیم، اما ممکن است هر کدامشان را دوست نداشته باشیم. وقتی در یک ارتباط مؤثر نگرش‌های طرف مقابل را به رسمیت نمی‌شناسیم گویی شخصیت او را به رسمیت نمی‌شناسیم. او یک انسان است که نظراتی دارد که ممکن است باب میل ما نباشد، اما می‌توانیم آنها را به رسمیت بشناسیم. به رسمیت نشناختن از عواملی است که در گفت‌وگوها باعث می‌شود افراد خشم، عصبانیت یا ناراحتی را تجربه کنند. اما اگر نگرش طرف مقابل را به رسمیت بشناسیم و احساسات او را دریافت کنیم مثل آب روی آتش خشم او ست.

بازیگوشی

بازی در رستوران

تصور کنید در رستوران، منتظر آماده شدن غذایتان هستید و کودکتان مدام جمله «من گرسنه‌ام» یا «حوصله‌ام سر رفته، پس کی غذامون رو میارن» را تکرار می‌کند. شما چه می‌کنید؟ ما راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا این لحظات آسان‌تر بگذرد. شما می‌توانید از بازی قایم شدن پشت لیوان آب استفاده کنید. برای کودکتان، دیدن چشمان بزرگ شده شما از پشت لیوان، جالب است. همچنین می‌توانید کمی آب خنک در لیوان بریزید و بازی احساس سرما، گرما را انجام بدهید. کودکتان از احساس خنکی، هنگامی که لیوان به چانه و گونه‌هایش می‌چسبد، لذت می‌برد. می‌توانید به‌صورت نمادین پیشخدمت کودکتان شوید و از او سفارش غذاهای خیالی و من‌درآوری عجیب بگیرد (مثلاً بستنی فضایی با طعم کاکتوس!). اگر کودکتان، کمی بزرگ‌تر است، شما می‌توانید با او «گل یا پوچ» بازی کنید. نقاشی کردن هم همیشه، یک سرگرمی آرام و بی‌دردسر است، به شرط آنکه همیشه مجهز به کاغذ و نوشت‌افزار باشید. پیشنهاد می‌کنیم با کودکتان سری به اطراف رستوران بزنید و درباره تابلوها، چیدمان و بخش‌های مختلف رستوران با هم گفت‌وگو کنید و بگویید اگر جای صاحب رستوران بودید چطور آنجا را می‌چیدید؟

ترفند

روش صحیح نگهداری نان

برای اینکه بتوانید نان را با کیفیت بهتری در مدت زمان طولانی‌تری نگهداری کنید کافی است چند نکته کوچک را رعایت کنید:

- اگر نان زیادتری نسبت به مصرفتان خرید کرده‌اید که برای چند روز می‌ماند، بهترین راه برای ذخیره آن، منجمد کردنش است. یک تکه نان یخ زده به اندازه کافی درجه حرارت را کاهش می‌دهد تا نشاسته اضافه را از نان جدا کند و کهنه نشود. قبل از فریز کردن نانتان آن را برش بزنید. به این ترتیب شما مجبور نمی‌شوید آن را درحالی که یخ زده است برش دهید و اغلب گرم کردنش هم دشوار.
- برای نگهداری طولانی مدت از نان باگت، نان را بعد از تکه تکه کردن، در ورقه بزرگی از فویل آلومینیومی بپیچانید مهم است که باگت، سرد و یا هم دمای اتاق باشد. اگر نان گرم را در فویل آلومینیومی بگذارید، نان سریع‌تر بیات خواهد شد.

سازمان مدیریت پسماند

آگهی فراخوان شناسایی و انتخاب مشاور جهت انجام آسیب‌شناسی وضعیت تجهیزات انرژی‌های تجدیدپذیر در شهرداری تهران و تدوین بانک اطلاعاتی آنها (۱۶-۳-۴۰۱)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد به منظور انجام آسیب‌شناسی وضعیت تجهیزات انرژی‌های تجدیدپذیر در شهرداری تهران و تدوین بانک اطلاعاتی آنها نسبت به شناسایی و انتخاب شخص حقوقی واجد صلاحیت از طریق برگزاری فراخوان عمومی اقدام و متعاقباً بر اساس مقررات و با رعایت تشریفات قانونی، انجام پروژه مذکور را به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در فراخوان دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ و شماره شبای IR۹۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت جهت دریافت اسناد فراخوان به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد فراخوان از طریق پست پیشتاز در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی ، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند.
محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع فراخوان، ضمن تماس با معاونت برنامه‌ریزی و توسعه شهری به شماره تلفن : ۵۵۵۳۰۱۶۳ ، موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد.
ضمناً مواردی که در آگهی فراخوان درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد فراخوان و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد.
توجه ۱ : کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲ : کلیه مراجعین می‌بایست با رعایت پروتکل بهداشتی (داشتن ماسک) جهت دریافت اسناد اقدام نمایند. در صورت عدم رعایت پروتکل مذکور، سازمان از پذیرفتن اشخاص معذور می‌باشد.
توجه ۳ : ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ و کد پستی ۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	آسیب شناسی وضعیت تجهیزات انرژی‌های تجدیدپذیر	۲۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیکی، گواهینامه صلاحیت پیمانکاری به شرح مندرج در اسناد فراخوان

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

سازمان مدیریت پسماند

آگهی فراخوان شناسایی و انتخاب مشاور جهت انجام آسیب‌شناسی وضعیت تجهیزات انرژی‌های تجدیدپذیر در شهرداری تهران و تدوین بانک اطلاعاتی آنها (۱۷-۳-۴۰۱)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد به منظور انجام راهبری و نظارت بر نصب، بهره‌برداری و نگهداشت صحیح پروژه‌های تجدیدپذیر در شهرداری تهران نسبت به شناسایی و انتخاب شخص حقوقی واجد صلاحیت از طریق برگزاری فراخوان عمومی اقدام و متعاقباً بر اساس مقررات و با رعایت تشریفات قانونی، انجام پروژه مذکور را به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در فراخوان دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ و شماره شبای IR۹۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت جهت دریافت اسناد فراخوان به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد فراخوان از طریق پست پیشتاز در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی ، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند.
محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع فراخوان، ضمن تماس با معاونت برنامه‌ریزی و توسعه شهری به شماره تلفن : ۵۵۵۳۰۱۶۳ ، موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد.
ضمناً مواردی که در آگهی فراخوان درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد فراخوان و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد.
توجه ۱ : کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲ : کلیه مراجعین می‌بایست با رعایت پروتکل بهداشتی (داشتن ماسک) جهت دریافت اسناد اقدام نمایند. در صورت عدم رعایت پروتکل مذکور، سازمان از پذیرفتن اشخاص معذور می‌باشد.
توجه ۳ : ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ و کد پستی ۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	راهبری و نظارت بر نصب، بهره‌برداری و نگهداشت صحیح پروژه‌های تجدیدپذیر	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیکی ،گواهینامه صلاحیت پیمانکاری به شرح مندرج در اسناد فراخوان

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

سازمان مدیریت پسماند

آگهی فراخوان شناسایی و انتخاب مشاور جهت انجام راهبری و نظارت بر طراحی پروژه‌های تجدیدپذیر در شهرداری تهران (۱۸-۳-۴۰۱)

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد به منظور انجام راهبری و نظارت بر طراحی پروژه های تجدیدپذیر در شهرداری تهران نسبت به شناسایی و انتخاب شخص حقوقی واجد صلاحیت از طریق برگزاری فراخوان عمومی اقدام و متعاقباً بر اساس مقررات و با رعایت تشریفات قانونی، انجام پروژه مذکور را به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقمندان به شرکت در فراخوان دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ و شماره شبای IR۹۰۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ بانک شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت جهت دریافت اسناد فراخوان به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل‌الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد فراخوان از طریق پست پیشتاز در ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی ، انتهای ۱۳ آبان، صالح‌آباد شرقی، سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند.
محل بازگشایی و قرائت پیشنهادات در محل فوق‌الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع فراخوان، ضمن تماس با معاونت برنامه‌ریزی و توسعه شهری به شماره تلفن : ۵۵۵۳۰۱۶۳ ، موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد.
ضمناً مواردی که در آگهی فراخوان درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد فراخوان و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد.
توجه ۱ : کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقده در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.
توجه ۲ : کلیه مراجعین می‌بایست با رعایت پروتکل بهداشتی (داشتن ماسک) جهت دریافت اسناد اقدام نمایند. در صورت عدم رعایت پروتکل مذکور، سازمان از پذیرفتن اشخاص معذور می‌باشد.
توجه ۳ : ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۳۹۶۶۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۳ و کد پستی ۱۸۸۴۷۵۴۱۴۱ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	راهبری و نظارت بر طراحی پروژه‌های تجدیدپذیر	۳۸۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	از جمله شرایط الزامی، دارا بودن کارت الکترونیکی ،گواهینامه صلاحیت پیمانکاری به شرح مندرج در اسناد فراخوان

حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران
سازمان مدیریت پسماند

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت انجام عملیات تعمیر، مرمت و بهسازی معابر بزرگراهی بر اساس پهنه‌بندی سال ۱۴۰۱ (پهنه شماره دو) از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱ـ حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه :
■ دارای کد اقتصادی ■ دارای دفتر در استان تهران (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۱ بصورت کپی برابر با اصل) ■ دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی ■ دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۴ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور ■ دارای گواهی تاییدیه صلاحیت ایمنی پیمانکاران و یا گواهینامه موقت ایمنی معتبر در زمان بازگشائی پاکات از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتبر در زمان مناقصه
● **پیمانکاران برنده هر پهنه مکلفند به صورت همزمان حداقل در دو جبهه کاری فعالیت نمایند.** ● **تهیه آسفالت توسط پیمانکار، صرفاً از تولیدکنندگان مجاز معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران امکان پذیر می‌باشد.** ● **ارایه اسناد مالکیت ماشین‌آلات حداقل یک اکیپ به شرح ذیل در اسناد مناقصه الزامی می باشد :**
● **یکدستگاه فینیشر ۱۸۰۰ مدل ۲۰۰۵ به بالا** ● **یکدستگاه غلطک لاستیکی و یکدستگاه آهنی مجهز به آبپاش مدل ۲۰۰۵ به بالا** ● **یکدستگاه تراش حداقل ۱۵۰۰ به بالا**
لذا از کلیه شرکتهایی که دارای شرایط فوق‌الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت دراین فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند :
۲ـ ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۱۸۷۸۳۹۵ بنام این سازمان نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در روزنامه کثیرالانتشار. (درصورت واریز وجه از طریق اینترنتی می‌بایست موضوع به تائید امورمالی این سازمان واقع در آدرس خیابان حافظ شمالی رسیده و پس از آن جهت خرید اسناد به آدرس بند سه مراجعه گردد)
۳ـ محل تحویل اسناد : خیابان آزادی خیابان اسکندری شمالی خیابان طوسی پلاک ۱۰۱ طبقه سوم امور قراردادها شماره تماس ۰۲۱۹۶۰۲۰۵۶۵
۴ـ ارائه اسناد تکمیل شده بصورت رسمی و در پاکت در بسته و مهر و امضا شده توسط صاحبان مجاز ، بر اساس تاریخ های درج شده در اسناد فراخوان
۵ ـ کلیه مکاتبات و مراودات به آدرس تهران ـ خیابان حافظ شمالی ـ ساختمان شماره ۵۵۹ ـ سازمان مهندسی و عمران شهر تهران ـ دبیرخانه شماره فاکس ۰۲۱۸۸۹۲۳۱۲۲
۶ ـ مناقصه گزار در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات اختیار کامل دارد.
۷ـ برنده مناقصه بر اساس شرایط مناقصه، ضوابط و آئین نامه های داخلی مناقصه‌گزار تعیین می‌شود.
بدیهی است ابتدا اسناد و مدارک ارائه شده توسط شرکت‌ها بر اساس ضوابط و شرایط مناقصه مورد بررسی قرار گرفته و در صورت تائید آن، نسبت به بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت اقدام خواهد گردید. و ارائه سوابق و مدارک واصله هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نمی‌نماید.
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مربوطه می‌باشد.

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران