صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

افزایش ساعت کاری پایگاه‌های انتقال خون

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ایران از افزایش ساعت کاری پایگاه‌های انتقال خون خبر داد و گفت: این پایگاه‌ها درماه رمضان تا ساعت ۲۳ پذیرای اهداکنندگان خون هستند. البته روزه‌داران می‌توانند در ساعات اولیه روز به شرط خوردن وعده سحری و پس از افطار، خون اهدا کنند.

همکاری ۲ وزارتخانه برای کاهش تصادف

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت از امضای تفاهمنامه همکاری وزارت بهداشت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با تأکید بر نقش فرهنگسازی در کاهش تصادفات جاده‌ای خبر داد و گفت: این تفاهمنامه در راستای پویش ملی «نه به تصادف!» به‌مدت ۲ ماه از اسفند ۱۴۰۳ تا فروردین ۱۴۰۴ دارای اعتبار اجرایی است.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵ تغییر مهم برای سلامت قلب

۴۰ درصد مرگ‌ومیرها در ایران ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است و به گفته وحید اسلامی، متخصص قلب، مصرف سیگار و قلیان به‌خصوص در سنین پایین باعث افزایش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. سن ابتلا به سکته قلبی در ایران به ۳۵ سال کاهش یافته است. این در حالی است که حفظ سلامت قلب به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اعضای بدن ضرورت دارد و هر گونه کوتاهی در رعایت بهداشت قلب باعث بروز مشکلات و بیماری‌های متعددی در بخش‌های مختلف قلب و بدن می‌شود. درست است که برخی توصیه‌های مفید برای سلامت قلب، مانند خوردن نمک کمتر یا ورزش بیشتر، ممکن است تکراری به نظر برسند، اما تغییرات کوچک و تأثیرگذار دیگری هم وجود دارد که می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

۱ ویتامین C با آب

شروع صبح با یک لیوان آبلیموی گرم نه‌تنها هیدراتاسیون بدن را افزایش می‌دهد، بلکه به تعادل سطح pH بدن نیز کمک می‌کند. لیمو سرشار از ویتامین C است و التهاب رگ‌های خونی را کاهش می‌دهد.

۲ قدری مکث روزانه برای خنده

خنده به معنای واقعی کلمه برای قلب مفید است. خندیدن باعث ترشح اندورفین، کاهش هورمون‌های استرس و بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود؛ چه ویدئویی خنده‌دار باشد و چه شوخی یک دوست یا تماشای نمایش کمدی.

۳ پیاده‌روی به جای اسکرول نمایشگر

پیمایش بی‌وقفه روی گوشی قبل از خواب یا بعد از غذا عادتی است که بسیاری از ما داریم، اما تعویض این زمان با یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند به‌طور قابل توجهی برای قلب مفید باشد. ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع بعد از غذا به کاهش سطح قند خون و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

۴ یک دقیقه نفس عمیق

استرس یکی از بزرگ‌ترین دشمنان قلب سالم است. صرف هر چند ساعت یک دقیقه برای تمرین تنفس عمیق می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد و ذهن را آرام کند. به‌مدت ۴ ثانیه نفس عمیق بکشید، آن را ۴ ثانیه نگه دارید و ۴ ثانیه بازدم کنید.

۵ چای گیاهی به جای قهوه آخر

نوشیدن قهوه در ساعات پایانی شب، هم ضربان قلب را افزایش می‌دهد و هم خواب را مختل می‌کند که این مسئله اثر منفی بر قلب دارد. دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، نعناع فلفلی یا هیبیسکوس را جایگزین آن کنید.

غذاهای دندان‌شکن

آشنایی با خوراکی‌هایی که می‌توانند به دندان‌ها آسیب برسانند

گزارش

علی ملائکه
روزنامه‌نگار

برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانند تأثیر منفی قابل توجهی بر سلامت دندان‌ها داشته باشند و باعث آسیب دیدن دندان، ایجاد لکه و پوسیدگی در آن شوند. به گزارش «یاهو لایف»، هر ماده غذایی که pH آن بالاتر یا پایین‌تر از خنثی باشد (اسیدی یا بازی باشد)، می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند می‌توانند باکتری‌های دهان شما را تغذیه کنند و این باکتری‌ها به نوبه‌خود اسید تولید می‌کنند که می‌تواند به مینای دندان شما آسیب برساند. اگر دوست دارید درباره خوردنی‌هایی که به دندان‌های شما آسیب می‌رسانند، بیشتر بدانید، این مطلب را از دست ندهید.

برای محافظت از دندان‌ها چه باید کرد؟

- یک وعده خوردن و نوشیدن را به ۲۰ دقیقه محدود کنید.
- بعد از خوردن غذا آب بنوشید یا آدامس بدون قند بجوید.
- آب فلورایددار (نه‌خیلی‌زیاد) بنوشید یا از خمیردندان فلورایددار استفاده کنید.
- دست کم ۲ بار در روز مسواک بزنید و دست‌کم یک‌بار در روز نخ دندان بکشید.
- برای جلوگیری از رنگ گرفتن دندان‌هایتان سبزی‌ها و میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی، سیب و هندوانه بخورید.
- کاهو و سبزی‌های برگ‌دار دیگر را بخورید که حاوی کلسیم (خنثی‌کننده اسیدها) و اسید فولیک هستند و به رشد سلول‌های بافت لثه کمک می‌کنند.

منبع: Yahoo Life

عکس: همشهری/ امیر پناهپور

مرکبات
مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و گریپ فروت سرشار از اسید هستند که به‌خصوص با قرار گرفتن در معرض مکرر و مستقیم مینای دندان را تحلیل می‌برند. بعد از مصرف متعادل این خوردنی‌ها، دهان‌تان را با آب بشویید.

چیپس‌های ترد
لبه‌های تیز این خوراکی می‌تواند به لثه یا سقف دهان آسیب بزند. همچنین اگر کسی دندان آسیب‌دیده‌ای داشته باشد یا دندانی که روت کانال (عصب‌کشی) شده باشد، باید با احتیاط این چیپس‌ها را مصرف کند.

میوه‌های خشک
به دندان‌ها می‌چسبند و با اینکه قند این میوه‌ها طبیعی است، اما با توجه به بالا بودن میزان قند آنها و تغذیه باکتری‌ها از این قند و تولید اسید باعث پوسیدگی دندان می‌شوند.

کارامل‌ها، پاستیل‌ها، تافی‌ها و آبنبات‌های ترش می‌توانند به دندان‌ها بچسبند و منبع تغذیه باکتری‌ها شوند

آبنبات‌های چسبناک و شیرین
کارامل‌ها، پاستیل‌ها، تافی‌ها و آبنبات‌های ترش می‌توانند به دندان‌ها بچسبند و منبع تغذیه باکتری‌ها شوند. آبنبات‌های چسبنده به‌ویژه به مکان‌هایی از دندان‌ها که دسترسی مسواک به آنها سخت است آسیب می‌رسانند.

کراکرها
کراکرها (بیسکوئیت‌های نازک و ترد) یک میان‌وعده نشاسته‌ای هستند که باکتری‌ها به راحتی آنها را به قند تجزیه می‌کنند. خمیری که پس از خوردن کراکرها ایجاد می‌شود، می‌تواند باعث تغذیه باکتری‌ها شود.

آبنبات‌های سخت
آبنبات سفت مکیدنی، آبنبات‌های نعناعی و دیگر آبنبات‌های ترد دندان‌ها را برای مدت طولانی در معرض قند قرار می‌دهند و همچنین ممکن است هنگام گازگرفتن‌شان دندانتان خرد شود.

یخ
جویدن یخ می‌تواند دندان‌ها را بشکند یا تضعیف کند، به‌خصوص که مینای دندان با افزایش سن نازک می‌شود. خوردن یخ می‌تواند دندان‌ها را بشکند یا تضعیف کند، به‌خصوص که مینای دندان با افزایش سن نازک می‌شود

نکته روز

سحری، صبحانه کامل بخورید

روزه‌داران باید در وعده سحری، یک صبحانه کامل شامل غلات و لبنیات یا پروتئین‌هایی مانند تخم‌مرغ مصرف کنند. آناهیتا منصوری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این مطلب گفت: در وعده سحری از مصرف مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به‌دلیل محتوای نمک بالا که باعث تشنگی می‌شود، خودداری کنید. همچنین، از خوردن کباب‌ها و مواد غذایی پرپروتئین نیز پرهیز شود چون می‌توانند حس تشنگی را افزایش دهند. اگر در وعده سحری هم مقدار زیادی قندوشکر استفاده شود، ممکن است قند خون به‌شدت افزایش یابد و سپس افت کند که این امر می‌تواند باعث احساس کسالت، بی‌حالی و سردرد شود. بنابراین، باید از مصرف مواد غذایی حاوی قندوشکر مانند شیرینی‌ها و بامیه در وعده سحری پرهیز و این مواد را به وعده افطار منتقل کنید. او تأکید کرد: بهترین زمان برای مصرف مایعات هم فاصله بین شام و آخر شب است.

تغذیه

غذاها علیه سرطان

رژیم غذایی نه‌تنها در کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به فشار خون، کلسترول، چربی بالا و دیابت تأثیر دارد که در کاهش ابتلا به خطر سرطان به‌ویژه سرطان‌های گوارشی هم مؤثر است. طی چندماه گذشته هم مطالعات بر نقش احتمالی رژیم‌غذایی در کاهش خطر ابتلا به سرطان تأکید کرده‌اند، آنچنان که مصرف منظم غذاها و نوشیدنی‌های غنی از کلسیم با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. یک مطالعه در آکسفورد بریتانیا نشان داد، افرادی که شیر، ماست و مواد غذایی حاوی مواد مغذی ریبوفلاوین، منیزیم، فسفر و پتاسیم مصرف می‌کنند کمتر در معرض خطر سرطان روده بزرگ قرار دارند. مطالعه منتشر شده در مجله سرطان هم نشان داد که نوشیدن بیش از ۴ فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با خطر کمتر سرطان گردن و سر مرتبط است، اما لازم نیست بیش از حد نوشیده شود.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

بانک رفاه کارگران
REFAH KARGARAN BANK

شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)

شماره ۱۴۰۳/۰۵

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به **فروش ۱۴٫۲۵ درصد از سهام شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص) به تعداد ۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰ سهم به ارزش ۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید.** متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، رو به روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند(شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۳۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۳۳۱۰).

شرایط شرکت در مزایده:

۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

مبالغ به ریال

نام شرکت	شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)
سرمایه ثبت شده	۳۸,۸۷۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱,۰۵۷,۷۹۷,۲۹۹,۵۲۰
شرایط واگذاری[1]	۱۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۶ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

[1] قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:
۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.
۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- سپرده شرکت در مزایده معادل **۱۰** درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره **۵۰۰۰۰۱۴** به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانك رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.

۳- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری **روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰** به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است به پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو فاحش را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۵- چنانچه برنده مزایده ظرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در **ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵** در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی متعاقباً اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر - وفق بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.

۸- فروشنده در رد یا قبول هر یک از/کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

آگهی دعوت جلسه هیئت مدیره
و جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شرکت نینا صنعت ارس سهامی خاص بشماره ثبت ۳۴۲
و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۲۸۲۸

بدینوسیله از کلیه سهامداران و هیئت مدیره شرکت نینا صنعت ارس سهامی خاص بشماره ثبت ۳۴۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۲۸۲۸ دعوت به عمل می آید تا در جلسه هیئت مدیره شرکت مذکور در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ ساعت ۱۰ صبح و جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت مذکور که در روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ ساعت ۱۰ صبح و در محل قانونی شرکت به نشانی منطقه آزاد ارس فاز یک قطعه ۴۶ برگزار میگردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه هیئت مدیره :
۱-نقل و انتقال سهام

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :
۱- انتخاب بازرسین
۲- انتخاب مدیران (اعضای هیئت مدیره)

هیئت مدیره شرکت نینا صنعت ارس (سهامی خاص)

ارزیابی کیفی برای انتخاب مشاور (QBS)

نوبت دوم

شرکت عمران شهر جدید تیس

شرکت عمران شهر جدید تیس در نظر دارد فراخوان بازنگری طرح جامع شهر جدید تیس به شماره (سیستمی) **۲۰۰۳۰۹۳۲۶۷۰۰۰۰۴۲** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

مدارک صلاحیت و گواهی‌نامه‌های لازم :
- **مشاور اصلی (یکی از موارد زیر) :**
- **گواهینامه صلاحیت مشاور** با پایه ۱ در تخصص شهرسازی و همزمان داشتن پایه ۱ یا ۲ یا ۳ تخصص‌های برنامه‌ریزی فضایی و طراحی شهری
- **مشاور همکار :**
- **مشاور همکار بندرسازی و سازه‌های دریایی :** گواهینامه صلاحیت مشاور معتبر با پایه ۱ در تخصص بندرسازی و سازه‌های دریایی و داشتن ظرفیت مجاز در تخصص‌های پیش‌گفته

از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و نیز ظرفیت آزاد می‌باشند (با ارایه گواهی‌نامه صلاحیت و اظهارنامه ظرفیت آماده به کار مشاور)، می‌توانند نسبت به ثبت مدارک اقدام نمایند.

برآورد هزینه خدمات مشاوره : ۵۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پنجاه و دو میلیارد ریال)

معیارهای ارزیابی و امتیاز آنها : معیارهای ارزیابی، وزن و روش محاسبه امتیازهای مربوطه، مطابق فرم پیوست می‌باشد.

حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول : ۷۰ (هفتاد) امتیاز جهت پروژه می‌باشد.

تبصره : کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می شود. لازم است متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی :
- **تاریخ انتشار فراخوان : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ ساعت ۱۲:۰۰**
- **مهلت دریافت اسناد فراخوان/استعلام: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ ساعت ۱۴:۰۰**
- **مهلت ارسال پاسخ فراخوان/استعلام: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰**

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه : استان سیستان و بلوچستان ـ شهرستان چابهار ـ منطقه آزاد چابهار ـ جنب انبار D و بهداشت ـ شرکت عمران شهر جدید تیس ـ شماره تماس : ۰۹۳۸۲۴۰۹۷۶۶ - ۰۹۴۲۶۰۰۱۲۳۵

م الف/ ۱۶۴۰۳
۱۷۳۹۱۰۱۷

آگهی فراخوان عمومی ۳۶-۱۲-۱۴۰۳

سازمان زیباسازی شهر تهران

۱- کارفرما : سازمان زیباسازی شهر تهران
۲- موضوع فراخوان: انجام عملیات شناسایی، ساماندهی، کارگزاری و اجرای تبلیغات بر روی پیکره‌های تبلیغاتی سیار اعم از کامیون، کامیونت، خودروهای سبک، ون، وانت و موتور سیکلت
۳- برآورد اولیه انجام کار: ۵۳۶,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (پانصد و سی و شش میلیارد و هفتصد میلیون) ریال
۴- مدت اجرای کار: از تاریخ ابلاغ قرارداد به مدت یکسال می باشد.
۵- شرایط متقاضیان (متقاضیان می‌بایست دارای شرایط ذیل باشند):
- کلیه کارگزاران تبلیغات محیطی دارای مجوز از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و دارای گواهی رتبه بندی (یک الی چهار) دارای اعتبار از سازمان زیباسازی شهر تهران

۶-تاریخ توزیع اسناد: اسناد فراخوان از **تاریخ انتشار آگهی در روزنامه همشهری** به مدت **۱۰روز(درساعات اداری)** توزیع می شود.
۷-محل توزیع اسناد: تهران، میدان هفت تیر، خیابان شهید مفتح جنوبی، روبروی ورزشگاه شهید شیرودی، نبش خیابان شهید شیرودی، پلاک ۲، طبقه اول امور قراردادهای سازمان زیباسازی شهر تهران
۸- مبلغ تضمین شرکت در فراخوان: مبلغ ۲۶,۸۳۵,۰۰۰,۰۰۰ (بیست و شش میلیارد و هشتصد و سی و پنج میلیون) که باید براساس شرایط مندرج در اسناد فراخوان بدون قید و شرط ارائه گردد.
۹- هزینه ارائه اسناد: هزینه خرید اسناد مبلغ **۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال** (سه میلیون) می‌باشد که باید توسط متقاضی به حساب شماره ۴۰۱۰ به نام سازمان زیباسازی شهر تهران نزد بانک شهر شعبه طالقانی کد ۳۶۳ واریز و رسید آن جهت دریافت اسناد فراخوان همراه با معرفی نامه معتبر از شرکت مربوطه ارائه گردد.
۱۰- هزینه انتشار آگهی به عهده برنده فراخوان می باشد.
۱۱- محل و مهلت ارائه پیشنهاد شرکت درفراخوان: در اسناد فراخوان ذکر گردیده است.
۱۲- سازمان زیبا سازی در رد یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.
۱۳- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۹۶۰۴۴۴۸۰ واحد قراردادها تماس حاصل نمایید.
۱۴- اطلاعات فوق در سایت سازمان به آدرس www.zibasazi.tehran.ir نیز درج گردیده است.

مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل سازمان زیبا سازی شهر تهران