روزنامه صبح ایران
ابتکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۳ اسفند ۱۴۰۴ / شماره ۶۱۲۶
۴ رمضان ۱۴۴۷ - ۲۲ فوریه ۲۰۲۶
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

سبک زندگی

راهکار رفع بوی بد دهان در ایام روزه‌داری

استاد گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت مسواک، نخ دندان و مصرف کافی آب بین افطار تا سحر، راهکارهایی برای پیشگیری از بوی بد دهان ارائه کرد.

به گزارش مهر رضا یزدانی استاد گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه یکی از شایع‌ترین گلایه‌های روزه‌داران بوی بد دهان است، گفت: بوی بد دهان علل مختلفی دارد. بخشی از آن به عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و مشکلات دندانی مربوط می‌شود و بخشی دیگر به نوع تغذیه، مصرف موادی مانند پیاز و سیر خام و همچنین برخی بیماری‌ها مانند عفونت‌های ریوی و گوارشی بازمی‌گردد. بنابراین ابتدا باید علت اصلی مشخص شود.

یزدانی با تأکید بر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان به‌ویژه در فاصله افطار تا سحر افزود: لازم است دندان‌ها با دقت مسواک زده شوند؛ به‌گونه‌ای که تمام سطوح دندانی شامل سطوح داخلی، خارجی و جونده به‌طور کامل تمیز شوند و از آنجا که مسواک به‌تنهایی قادر به پاکسازی سطوح بین‌دندانی نیست، استفاده از نخ دندان ضروری است.

وی همچنین به نقش زبان در ایجاد بوی بد دهان اشاره کرد و گفت: شیارهای موجود روی سطح زبان می‌توانند محل تجمع مواد غذایی و میکروب‌ها باشند، بنابراین توصیه می‌شود سطح زبان نیز با چند حرکت ملایم مسواک تمیز شود.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: پس از صرف سحری نیز باید حتماً مسواک و نخ دندان استفاده شود. افرادی که در زمان سحر با استفاده از خمیردندان احساس خشکی دهان می‌کنند، می‌توانند بدون خمیردندان و تنها با مسواک، تمام سطوح دندان‌ها را تمیز کرده و از نخ دندان برای حذف لایه میکروبی و باقی‌مانده مواد غذایی استفاده کنند.

یزدانی خشکی دهان را یکی دیگر از علل بوی بد دهان در ماه رمضان دانست و خاطرنشان کرد: نوشیدن آب کافی در فاصله افطار تا سحر بسیار مهم است.

وی یکی از عادات نادرست را مصرف زیاد چای پررنگ و قهوه در وعده سحر عنوان کرد و گفت: چای پررنگ نه‌تنها کمکی به تأمین آب بدن نمی‌کند، بلکه می‌تواند موجب دفع بیشتر آب شود. بنابراین توصیه می‌شود چای کم‌رنگ مصرف شود و روزه‌داران حتماً به میزان کافی آب در فاصله افطار تا سحر بنوشند.

عکس‌نوشت

رونمایی از بزرگترین ایستگاه شارژ برقی تهران

عکس: نگین همت‌زاده / ایسنا

تازه‌های علمی

توسط وزارت بهداشت ابلاغ شد

فرصت یک نیم‌سال برای دفاع از پایان‌نامه‌های دانشجویی

با ابلاغ معاونت آموزشی وزارت بهداشت یک نیمسال تحصیلی فرصت اضافه برای دفاع از پایان‌نامه به دانشجویان کارشناسی ارشد ناپیوسته و دکتری تخصصی (Ph.D) اعطا شده است.

به گزارش ایسنا، شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی وزارت بهداشت با پیشنهاد معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت با اعطای یک نیمسال تحصیلی فرصت اضافه به دانشجویان کارشناسی ارشد ناپیوسته و دکتری تخصصی (PhD) موافقت کرد.

این فرصت حمایتی برای جبران محدودیت‌های دسترسی به اینترنت و اختلالات ایجادشده در روند اجرای پایان‌نامه‌ها اعطا شده است.

بر اساس این ابلاغیه که در شورای معین شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی به تصویب رسیده است؛ دانشجویانی که نیم سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ آخرین نیم سال تحصیلی آنها بوده و تاکنون موفق به دفاع از پایان‌نامه نشده‌اند می‌توانند از این فرصت تمدیدی استفاده کنند. این تصمیم با هدف حمایت از دانشجویان تحصیلات تکمیلی و جبران مشکلات ناشی از محدودیت‌های ارتباطی اتخاذ شده و شامل کلیه دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی علوم پزشکی کشور از جمله دانشگاه‌های دولتی، آزاد اسلامی، شاهد، انستیتو پاستور ایران، سازمان انتقال خون و مراکز تحقیقاتی وابسته می‌شود.

براساس مفاد این بخشنامه دانشجویان مشمول می‌توانند تا پایان نیمس ال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ نسبت به تکمیل فرآیندهای پژوهشی و دفاع از پایان‌نامه خود اقدام کنند.

ویترین

انتشار رمان «دُرنایی در میان گرگ‌ها» برای بچه‌ها

همچنین رمان «دُرنایی در میان گرگ‌ها» نوشته جون هور با ترجمه اطلسی خرامانی برای نوجوانان در ۳۷۲ صفحه با شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۵۴۵ هزار تومان در نشر یادشده راهی بازار کتاب شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: سال ۱۵۰۶، پادشاهی چوسان و مردمی زیر سلطه ستمگرانه پادشاه یونسن خوان‌خوار و هوس‌باز. ایزول دختری هفده‌ساله در این دوران است که زندگی آرام و دوست‌داشتنی و به دور از هرگونه خطرش، به ناگاه زیرورو می‌شود. پادشاه این بار خواهر او را دزدیده است. ایزول که حالا جز خواهر خود کسی را ندارد کمر به پیدا کردن اون می‌بندد و یک‌تنه برای بازپس‌گیری خواهر خود از ظالم‌ترین پادشاهی که کُره تاکنون به خود دیده، قدم در راهی سخت می‌گذارد. شاهزاده دهیون، برادر ناتنی و محبوب شاه، راز خطرناکی را در سینه حمل می‌کند. رازی که شاید در نهایت او را به کام مرگ بکشاند. و دست سرنوشت این دو، ایزول و دهیون را بر سر راه هم قرار داده و روزگارشان را با هم گره می‌زند. یکی در تلاش برای نجات دادن خواهر خود و دیگری در تلاش برای نجات دادن روح خود.

شناسه آگهی : ۲۱۳۱۴۸۹ نوبت اول

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه) شماره FLS-0440110
P/F RQTORK ELECTRICAL ACTUATOR

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد فراخوان فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پیشنهادات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و شماره فراخوان ۲۰۰۴۰۹۳۶۳۱۰۰۰۲۹۳ انجام خواهد شد. پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی اقدام نمایند. ضروری است در مناقصه عمومی یکپارچه، کلیه مدارک شامل اسناد ارزیابی کیفی و پاکات الف، ب و ج بصورت همزمان در سامانه ستاد بارگذاری گردد.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تلفن: ۲۳۹۴۲۶۲۴-۰۲۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۳۷۳۷

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان اصفهان

" شماره ملی ندای امداد ۱۱۲ جمعیت هلال‌احمر در خدمت حادثه دیدگان نوروزی است."
نوبت دوم

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان اصفهان در نظر دارد پروژه زیر را از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط مطابق اسناد مزایده پیوست سامانه ستاد ایران برای شرکت در مزایده زیر دعوت بعمل می آید.
واگذاری طراحی، ساخت، نصب، نگهداری و بهره برداری از ۱۶۰ عدد تابلو تبلیغاتی در محورهای مواصلاتی استان اصفهان (شماره مزایده: ۴۰۴۲۲۲۲۰/۱)
تاریخ انتشار فایل اسناد مزایده فوق از چاپ اول آگهی از ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ از طریق کارتابل اجاره مزایده سامانه ستاد ایران به نشانی الکترونیکی setadiran.ir می باشد. مهلت بازدید از مکانهای مورد نظر از ساعت ۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ و مهلت دریافت اسناد تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۸ و مهلت ارائه پیشنهادات شامل تصویر تضمین فرآیند ارجاع کار یا ودیعه (شرکت در مزایده) و سایر اسناد از طریق سامانه ستاد ایران از ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ و تحویل پاکت اصل تضمین فرآیند ارجاع کار یا ودیعه (شرکت در مزایده) به صورت فیزیکی از ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ به اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان اصفهان، طبقه ششم ، دبیرخانه اداره حراست می باشد.
زمان گشایش فایلهای پاکات مزایده فوق از طریق سامانه ستاد ایران در ساعت ۸:۰۰ صبح ۱۴۰۵/۰۱/۲۳ در محل سالن جلسات اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان اصفهان انجام می شود.
لازم به توضیح است تصمیم گیری در خصوص برنده مزایده فوق صرفاً بر اساس اطلاعات مندرج در سامانه ستاد ایران انجام خواهد شد. و اطلاع از مابقی شرایط مزایده از طریق اسناد پیوست در سامانه مذکور مقدور می باشد.نشانی اداره: بلوار میرزاکوچک خان، بین پل وحید و ترمینال زاینده رود، کد پستی:۳۳۷۴۳-۸۱۷۶۶، تلفن گویا ۳۵۰۵۹-۰۳۱
شناسه :۲۱۳۱۰۰۸

فرزاد دادخواه – مدیر کل
۷۴۲۲

شرکت ملی حفاری ایران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای با ارزیابی کیفی (نوبت اول)

• مشخصات مناقصه :

نام مناقصه گزار	شماره تقاضا/ مناقصه	شرح تقاضا	شماره فراخوان	مبلغ برآورد (یورو)	مبلغ تضمین(یورو)
شرکت ملی حفاری ایران	08-22-0445249 FP/16-04/168	P/F: WEIGHT INDICATOR TYPE E	۲۰۰۴۰۹۳۹۸۵۰۰۱۲۵۷	177/150	8/858

تاریخ شروع دریافت : توزیع اسناد از یک روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم آغاز شده و تا ۱۰ روز پس از آن ادامه خواهد داشت . تاریخ شروع : (از ۱۴۰۴/۱۲/۰۴ لغایت ۱۴۰۴/۱۲/۱۴)
آخرین مهلت : ۱۴ روز پس از آخرین روز دریافت اسناد : (۱۴۰۴/۱۲/۲۸)

انواع تضامین قابل قبول : ضمانتنامه بانکی و یا ضمانتنامه های صادره از سوی موسسات اعتباری غیر بانکی دارای مجوز فعالیت از بانک مرکزی اصل فیش واریز وجه نقد به حساب شماره ۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران تحت عنوان تمرکز وجوه سپرده شرکت ملی حفاری ایران (شماره شبا IR ۳۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۱۱۴۰۰۶۳۷۶۶۳۶ و سایر تضمین های معتبر در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۵۰۶۵۹ ت / ۱۲۳۴۰۲ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ مورد قبول و پذیرش می باشد. .(به اطلاع می رساند ارائه ضمانتنامه صادره از بانک پاسارگاد و سپه مورد پذیرش نخواهد بود .)	مدت اعتبار پیشنهاد/ تضمین : ۹۰ روز (برای یک بار در سقف مدت اعتبار اولیه قابل تمدید باشد)

تذکر * تحویل اسناد به شرکت: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir و اصل ضمانت نامه به آدرس اهواز- بلوار پاسداران بالاتر از میدان فرودگاه – شرکت ملی حفاری ایران – ساختمان پایگاه عملیاتی – طبقه اول پارت B – اتاق ۱۰۷- دبیرخانه کمیسیون مناقصات- شماره تماس ۳۴۱۴۸۵۶۹ – ۳۴۱۴۸۵۸۰-۰۶۱
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
• کانال های اطلاع رسانی شرکت ملی حفاری ایران : www.nidc.ir http://sapp.ir/nidc_pr
• شناسه آگهی : ۲۱۳۰۵۶۲ روزنامه ابتکار
• تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۴/۱۲/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۴/۱۲/۰۴

شرکت ملی حفاری ایران – اداره تدارکات خارجی کالا
۷۴۲۳

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی استان گلستان

آگهی مناقصه عمومی
(نوبت اول)

اداره کل راه و شهرسازی استان گلستان در نظر دارد پروژه های مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا از کلیه شرکتهای واجد شرایط دعوت بعمل می آید که در مهلت مقرر جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه به سامانه ستاد ، مراجعه فرمایند.

ردیف	موضوع مناقصه و محل اجرا	مبلغ برآورد اولیه (به ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (به ریال)	نوع فهرست بها
۱	احداث محور گنبد-ابنچه برون (جاده نفت) حدفاصل کیلومتر ۱۰ الی ۴۸	۷,۳۳۴,۵۵۷,۲۹۴,۰۷۳	۱۴۷,۴۴۵,۵۷۲,۹۴۱	راه و باند فرودگاه و راه آهن سال۱۴۰۴

نوع مناقصه : عمومی یک مرحله ای (با ارزیابی کیفی همزمان)
۱- صلاحیت کاری : دارا بودن حد اقل رتبه ۳ راه و ترابری ، ، برای شرکت ها با رعایت سقف ارجاء کار در رشته مربوطه ، الزامی می باشد .
۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه و مکان : از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۲ روز ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ – از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس https://setadiran.ir/
توجه : کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه و بازگشایی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۳- مهلت ارسال پیشنهاد قیمت مناقصه و مکان : تا ساعت ۱۲ روز ۱۴۰۴/۱۲/۱۶ (سامانه ستاد)
۴- زمان بازگشایی پاکتهای پیشنهاد قیمت ساعت ۹ صبح روز ۱۷/ ۱۴۰۴/۱۲ در محل اداره کل خواهد بود .
۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه های مذکور بایستی به صورت ضمانتنامه بانکی به حساب شماره ۴۰۷۸۰۶۳۱۰۷۹۲۵۵۸۵ با شناسه واریز ۹۳۵۱۵۳۰۷۸۲۸۸۷۷۴۶۳۱۴۶۰۱۴۱۱۱۲۱۳۴ وشماره شبا IR ۰۷۰۱۰۰۰۰۴۰۷۸۰۶۳۱۰۷۹۲۵۵۸۵ نزد بانک مرکزی به نام تمرکز وجوه سپرده تملک ، که کپی ضمانتنامه به همراه اسناد مناقصه در سایت ستاد بارگذاری و اصل ضمانتنامه تا قبل از ساعت ۱۲ روز ۱۷/ ۱۴۰۴/۱۲ به دبیرخانه اداره کل تحویل گردد .
۶- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه درج گردیده است .
شناسه : ۲۱۳۴۲۸۱
۷۴۶۶

شناسه آگهی : ۲۱۳۰۹۸۷ نوبت دوم

سازمان امور مالیاتی کشور

آگهی تجدید مزایده عمومی
فروش خودروهای قابل شماره گذاری

سازمان امور مالیاتی کشور در نظر دارد؛ خودروهای زائد قابل شماره‌گذاری خود را از طریق مزایده عمومی و بر اساس قوانین و مقررات مربوطه به فروش برساند. کلیه مراحل برگزاری مزایده از ارائه پیشنهاد مزایده‌گران تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه مزایدات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند.
۱- تضمین شرکت در مزایده به میزان ۱۰ درصد مبلغ کارشناسی مندرج در اسناد مزایده، مقطوع و به صورت واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۴۰۰۱۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳ و شبا IR ۱۷۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳ بنام سازمان امور مالیاتی کشور نزد بانک مرکزی با شناسه واریز ۹۴۵۱۱۰۱۰۰۱۴۰۰۱۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳۱۱۱۱ یا ضمانتنامه معتبر بانکی دریافت خواهد شد. وجوه واریزی بابت تضمین شرکت در مزایده و یا ضمانتنامه صادره صرفاً می بایست به نام مزایده گر باشد.
۲- مهلت دریافت اوراق شرایط مزایده ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir می‌باشد.
۳- مزایده گران می بایست پاکت‌های پیشنهادی خود را به دو صورت: فیزیکی (فقط پاکت الف) به نشانی: تهران، میدان امام خمینی، خیابان داور، سازمان امورمالیاتی کشور، طبقه اول، اداره کل امور پشتیبانی، اداره امور اجرایی قراردادها، اتاق ۱۲۸ تلفن: ۳۹۹۰۳۹۸۴ و همچنین به صورت الکترونیکی (هر سه پاکت الف، ب و ج) از طریق سامانه مزایدات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت ۱۳ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۶ ارسال نمایند.
۴- زمان گشایش پاکت های پیشنهادی (الف، ب و ج) به دو صورت فیزیکی و الکترونیکی از طریق سامانه مزایدات الکترونیکی دولت و ساعت ۱۰ روز یکشنبه، مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ در محل سالن جلسات معاونت توسعه مدیریت و منابع واقع در طبقه دوم سازمان به آدرس مذکور می‌باشد.

م الف ۴۳۹۰
سازمان امور مالیاتی کشور