نگاه

قانون پارکینسون چیست

حتماً این تجربه را در مدرسه و دانشگاه داشته‌اید که اول ترم استاد تکلیفی می‌داد و می‌گفت برای انجام دادنش تا آخر ترم وقت دارید. این جور موقع‌ها می‌گفتیم چند ساعت کار بیشتر لازم ندارد و حالا حالاها وقت داریم. اما انجام دادنش را آنقدر به تأخیر می‌انداختیم که درست شب آخر تکلیف را عجله‌ای و گاهی نیم‌بند آماده می‌کردیم. این دقیقا همان چیزی است که سال ۱۹۵۵ شخصی به‌نام سایریل نورث کوت پارکینسون، نویسنده و تاریخ‌دان انگلیسی در یک مقاله طنز به آن اشاره و آن را در قالب یک قانون معرفی کرد. قانون پارکینسون می‌گوید هر کاری هر قدر هم ساده و آسان باشد انجام دادنش تا آخرین مهلتی که برای آن قرار داده شده، طول می‌کشد. طبق این قانون اگر برای کارهای پیش پاافتاده و آسان، مهلت زیادی در نظر بگیریم، فقط باعث کش آمدن آنها می‌شویم.

بیایید به یک مثال نگاه کنیم. شما و تیم‌تان ۲ هفته فرصت دارید تا یک اشکال نسبتاً ساده را رفع کنید. در واقع، این کار فقط باید چند ساعت طول بکشد؛ اما از آنجا که می‌دانید زمان کافی در اختیار دارید، دامنه پروژه را افزایش می‌دهید. در حالی که شما در حال بررسی آن مشکل هستید، تصمیم می‌گیرید چند مشکل مرتبط را نیز بررسی کنید. این کار باعث می‌شود در مورد اولویت‌ها به مشکل برخورید و ندانید کدام کار را باید اول انجام دهید. سرانجام، چیزی که قرار بود یک کار ساده باشد، تبدیل به چالشی می‌شود که در واقع به ۲ هفته زمان برای تکمیل آن نیاز دارید.

برای شروع استفاده از قانون پارکینسون این نکات کاربردی کمک‌تان می‌کند:

- برای انجام دادن هر کاری باید همان مقدار زمانی را که واقعا لازم است در نظر بگیرید؛ نه کمتر و نه بیشتر.
- زمان خود را به‌طور مصنوعی محدود کنید. مثلا شارژر لپ‌تاپ را از برق بکشید و خودتان را مجبور کنید کارتان را قبل از تمام شدن باتری لپ‌تاپ به پایان برسانید.
- برای کارهای‌تان نقطه پایان بگذارید. به جای آنکه بگویید روزی ۱۰۰۰ کلمه می‌نویسم یا روزی ۴ کیلومتر می‌دوم و... به‌خود بگویید تا قبل از ساعت ۱۰ صبح باید این کارها را تمام کرده باشم.
- به‌خودتان پاداش بدهید؛ مثلا بگویید اگر صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوم می‌توانم بسیاری از کارها را صبح زود انجام دهم و عصر زمان بیشتری برای تفریح داشته باشم.
- ضرب‌الاجل‌های خود را سخت و جدی دنبال کنید و آنها را پشت گوش نیندازید. مدام به‌خود انگیزه دهید تا به آنها پایبند باشید. به‌عنوان مثال کارهایی مثل پاسخ دادن به ایمیل‌ها یا گشت و گذر در شبکه‌های اجتماعی را باید به نیم ساعت در روز برسانید. تنها ۲ بار در روز و در دو زمان ۱۵ دقیقه‌ای به ایمیل خود سر بزنید.
- برای ضرب‌الاجل‌ها زمان کمتری را در نظر بگیرید، مانند ضرب‌الاجل‌هایی که مدیر یا مشتریان‌تان برای‌تان تعیین می‌کنند. این کار باعث می‌شود تا کارآمدی و بازده‌تان باز هم بالاتر برود.

به یاد داشته باشید بزرگ‌ترین پاداش مدیریت زمان، چند برابر شدن بازدهی کارها و به‌دست آوردن زمان بیشتر برای زندگی کردن است.

افتخارآفرینی در خانواده

تشویقی که متناسب با تلاش کودک نباشد می‌تواند به بدترین نوع تشویق تبدیل شود

گزارش

مهدیه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

تشویق کودکان یکی از راهکارهایی است که به آنها انگیزه لازم را برای انجام کارهایشان می‌دهد. تمام انسان‌ها در تمام طول عمر خود به تشویق نیازمندند و این تصور که ممکن است تشویق کردن باعث «پررو»شدن آنها شده و یا باعث شود که در ادامه کارهایشان را به درستی انجام ندهند، تصوری کاملا اشتباه است. تشویق کردن یکی از ابزارهای مهم در تربیت انسان‌هاست و با انجام تشویق می‌توان کودکان را که در مراحل ابتدایی رشد و یادگیری هستند به انجام کارهایشان علاقه‌مند کرد و با تشویق درست و بجا کودک می‌تواند در راهی قدم بگذارد که والدین آگاه او را به آن سمت راهنمایی کرده‌اند. تشویق کردن کودکان انواع مختلفی دارد که از جملات محبت‌آمیز و در آغوش گرفتن کودک تا دادن هدایای مادی همچون اسباب‌بازی و یا خوراکی‌های مورد علاقه کودک، تماشای برنامه مورد علاقه و یا رفتن به شهربازی و پارک و منزل اقوام مورد علاقه کودک... را شامل می‌شود. با وجود این، تشویق کردن در هر سنی باید متناسب با سن و نوع عملکرد کودک باشد.

تشویق بی‌اندازه ممنوع

فاطمه قاسم‌زاده، روانشناس کودک، با اشاره به اینکه در تشویق کردن باید تمام جوانب را در نظر بگیریم، به همشهری می‌گوید: اگر چه تشویق کردن به‌طور کلی روش خوبی است اما نباید در اجرا دارای اثرات منفی باشد؛ چرا که تشویق زیاد باعث شرطی‌شدن بچه‌ها می‌شود و توقع دارند هر کاری که انجام می‌دهند صرف‌نظر از اینکه کار درستی هست یا نه، حتما توسط والدین تشویق شوند. بنابراین میزان تشویق کردن بچه‌ها باید متناسب با کار آنها باشد؛ اگر کودکی کار خوبی انجام داد و بیش از اندازه تشویق شد این تشویق بی‌اندازه باعث متوقف‌شدن کار خوب او می‌شود؛ چرا که کودک تصور می‌کند همین اندازه کاری که انجام داده کافی است و تلاشی برای بهترشدن کارش انجام نمی‌دهد. پس تشویقی که متناسب با تلاش کودک نباشد می‌تواند به بدترین نوع تشویق تبدیل شود. تشویق‌ها باید حتما در زمان و مکان مناسب و متناسب با فعالیت کودک بوده و در شرایطی انجام شود که پدر و مادر با یکدیگر تعامل و هماهنگی داشته باشند.

این روانشناس کودک تأکید کرد: بعد از اینکه کودک چندبار کار خوبش را تکرار کرد باید به مرور به این نتیجه او کنار گذاشته شود چرا که کودک به مرور به این نتیجه می‌رسد که این کار را حتی بدون تشویق کردن هم باید انجام دهد و نیازی نیست بعد از انجام دوباره آن کار خوب از سوی والدین مورد تشویق قرار بگیرد.

مادی یا معنوی

تشویق کردن کودکان خصوصا در سنین پایین همیشه نباید با پاداش نقدی مثل هدیه‌دادن اسباب‌بازی یا خوراکی همراه باشد و گاهی باید کودکان را با استفاده از الفاظی که نشان‌دهنده رضایت‌خاطر است تشویق کنیم. پاداش کلامی پدر و مادر یکی از مهم‌ترین انواع تشویق‌هاست، چرا که انسان‌ها در هر سنی نیاز به تعریف و تمجید دارند و اگر این تعریف و تمجید در مقابل سایرین باشد به اعتماد به نفس و عزت نفس کودک کمک قابل توجهی می‌کند و کودک احساس مفیدبودن و ارزشمندی می‌کند. اما اگر قرار است در قبال کار خوبی که فرزندتان انجام داده با پاداش کلامی از او قدردانی کنید حتما به کودک توضیح دهید که این نوع پاداش در قبال کدام کار او بوده و رفتار درست او را متناسب با سن وی کامل توصیف کنید. در این راه نباید کوچک‌ترین تلاش‌ها و پیشرفت‌های کودک را از نظر دور بدارید و تا جایی به پاداش‌دادن خود ادامه دهید که این رفتار برای کودک به عادت تبدیل شود و به مرور که این رفتار در کودک نهادینه شد، باید پاداش را کم و قطع کنید.

تشویق‌های به‌موقع

فاطمه قاسم‌زاده تأکید می‌کند: به‌هیچ وجه نباید کودکان را به هدیه‌دادن جایزه وابسته کنیم بلکه باید اعتدال را در این زمینه نگه داریم چرا که هر نوع افراط و تفریط در تربیت کودکان می‌تواند اثرات نامطلوبی را در زندگی آنها به جای بگذارد. کودکان باید بدانند که در ازای هر کار خوبی که انجام می‌دهند نباید توقع پاداش را داشته باشند و به مرور باید یاد بگیرند که برای انجام کارهای روزانه و یا ضروری نیازی به تشویق ندارند، مثلا در ابتدای یادادن مسواک‌زدن به بچه‌ها اگرچه تشویق لازم است اما به مرور کودک باید این کار را یاد بگیرد که باید به‌طور مرتب مسواک بزند و در ازای این کاری که انجام می‌دهد هیچ تشویقی در کار نیست. اما با تشویق‌های به‌موقع و به اندازه کودکان یاد می‌گیرند که برای خودشان ارزش قائل شده و عزت نفس در آنها تقویت می‌شود. بالارفتن عزت نفس نیز باعث شادترشدن روحیه شده و همین مسئله باعث می‌شود تا شاهد موفقیت این افراد در حوزه‌های مختلف زندگی‌شان باشیم. این افراد در زندگی کمتر دچار اختلالاتی همچون افسردگی و انواع اختلالات اضطرابی می‌شوند و زندگی آنها به نسبت بقیه مردم مطلوب‌تر خواهد بود.

مکث

فقدان آموزش والدین

مادر و پدر خوب‌بودن در نتیجه آموزش درست و اصولی به‌دست می‌آید اما ما در کشورمان کمبودهای زیادی در خصوص آموزش والدین در مقوله فرزندپروری داریم. اگر چه چندسالی هست که شرکت‌های خصوصی کلاس‌هایی را در خصوص فرزندپروری و والدگری و... برگزار کرده‌اند اما تعداد زیادی از خانواده‌ها توانایی پرداخت هزینه‌های این کلاس‌ها را ندارند و در نتیجه شاهد این هستیم که روش‌های بعضا نادرستی در تربیت فرزندان توسط والدین اعمال می‌شود. همین مسئله لزوم آموزش صحیح والدین در بحث فرزندپروری را مشخص می‌کند؛ چرا که والدین آگاه فرزندانی با اعتماد به نفس بالا، مستقل و توانمند تربیت می‌کنند. به‌گفته قاسم‌زاده، کودکی که با اعتماد به نفس رشد می‌کند کارهایی که به او سپرده می‌شود را به خوبی انجام داده و منتظر تشویق دیگران نمی‌ماند.

طرح: بهرام غروی

ترفند

خوشرنگ و معطر

برای اینکه زعفران عطر و رنگ خوبی داشته باشد به این نکات توجه کنید. هیچ وقت زعفران را پودر شده نگهداری نکنید. همیشه آن مقداری را که می‌خواهید استفاده کنید را پودر کنید به این ترتیب رنگ و عطر زعفران بیشتر حفظ می‌شود. دم کردن زعفران با آب گرم، روشی سنتی است که بیشتر ما از آن استفاده می‌کنیم. روش مدرن هم این است که زعفران را با یخ دم می‌کنند. اما کدام روش بهتر است؟ طبق تجربه افراد متخصص، روشی هست که رنگ و عطر زعفران را بیشتر می‌کند. این روش ترکیبی از سنتی و مدرن است. اول زعفران آسیاب شده را داخل ظرف بریزید. بعد روی آن تکه یخی قرار دهید و بگذارید یخ خودش آب شود. سپس روی آن آب جوش بریزید.

این کار باعث می‌شود به زعفران شوک وارد شود و عطر و رنگ بهتر و بیشتری داشته باشد. البته استفاده از زعفران مرغوب و باکیفیت، در میزان عطر و رنگ آن تأثیر بسیاری دارد.

باغ گل

جلوگیری از سوختگی برگ گیاهان

سوختن نوک برگ گیاهان آپارتمانی مختص به یک تیره گیاهی خاص نیست اما به دو دلیل عمده بستگی مستقیم دارد؛ نوع گیاه و نحوه نگهداری از آن. با دیدن علائم سوختن نوک برگ گیاهان آپارتمانی نخستین عاملی که به ذهن می‌رسد، کم آبی است و معمولا سعی می‌شود با آبیاری مشکل سوختگی برطرف شود اما این کار بیشتر مواقع اشتباه است. برای تشخیص این مسئله اول به ساقه یا قسمت‌های ابتدایی گیاه نگاه کنید. اگر سوختگی در این قسمت‌ها دیده شد، ریشه گیاه در حال خشک شدن و ایراد از آبدهی است. سوختگی در برگ‌ها می‌تواند به‌طور پراکنده از کناره برگ، نوک برگ یا خود برگ شروع شود. گاهی منظم و صحیح نبودن روش آبیاری دلیل اصلی این عامل است. به‌عنوان نمونه علت سوختگی نوک برگ پتوس به‌دلیل نور زیاد و مستقیم است، گیاه پتوس به نسبت رنگ برگ‌ها به نور نیاز دارد، باید درصورت کم رنگ بودن به محیط پر نور و برعکس منتقل شود. از دلایل زرد شدن این گیاه هم می‌توان به آبیاری بیش از حد یا کمبود آب اشاره کرد.

آگهی تجدید (نوبت دوم) مناقصه عمومی
شماره ۲۰۰۱۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۰۷ سال ۱۴۰۱ (دو مرحله ای)
کد آگهی: /ط۳۲۸م/

شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه در نظر دارد نسبت به انجام بارگیری، حمل و تخلیه ۸۰،۰۰۰،۰۰۰ لیتر نفت گاز مورد نیاز اتوبوس‌های ناوگان خود از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌ها و پیمانکاران مورد تایید شرکت پخش فرآورده‌های نفتی تهران اقدام نماید. لذا واجدین شرایط می‌توانند نسبت به رویت آگهی سیستمی از طریق سایت http://bus.tehran.ir اقدام نموده و به منظور شفاف سازی معاملات جهت تعریف امضای دیجیتال از طریق سایت www.gica.ir و انجام الکترونیک آن ضروری است شرکت‌کنندگان نسبت به تهیه توکن (token) جهت دریافت و بارگذاری اسناد و مدارک مربوطه از طریق سایت http://business.tehran.ir (تالار معاملات شهرداری تهران) و http://setadiran.ir (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۰۵۰۵۰۰۰۰۰۰۷ اقدام نمایند. شایان ذکر است مهلت دریافت اسناد از تاریخ چاپ آگهی تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۱ بوده و مدارک دریافتی پس از تکمیل می بایست حداکثر تا ساعت۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ با امضای دیجیتال در سایت مذکور بارگذاری و پیشنهادهای بارگذاری شده ساعت ۱۳:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۳ بازگشائی و قرائت می گردد. همچنین به منظور کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۷۱۸۱۵۳۳ تماس حاصل نمایند.
میزان سپرده شرکت در مناقصه پهنه شرق مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال، پهنه شمال غرب مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و پهنه جنوب مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و در صورت شرکت در هر سه پهنه مناقصه مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دو میلیارد ریال) خواهد بود که در قالب واریز نقدی به حساب شماره ۷۰۰۵۳۴۰۹۴۱ بانک شهر شعبه هنگام کد ۲۰۹ یا چک تضمینی یا ضمانت نامه بانکی معتبر قابل تمدید، می باشد و اصل ضمانت نامه بصورت لاک و مهر شده حداکثر تا ساعت۱۴:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۲ تحویل اداره کل حراست به آدرس تهران ـ میدان رسالت ـ خیابان هنگام ـ ساختمان مرکزی شرکت واحد ـ طبقه دوم ـ اطاق شماره یک می‌گردد.
بدیهی است مسئولیت هرگونه پیامدهای احتمالی در خصوص عدم آشنایی و نداشتن توان فنی بر عهده شرکت کننده می باشد.
تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند، در هنگام تحویل پاکت «الف» نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
روابط عمومی و امور بین الملل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه

فراخوان دعوت به همکاری راه اندازی دفاتر توسعه گری
سازمان نوسازی شهر تهران

سازمان نوسازی شهر تهران در نظر دارد به منظور **بهره گیری از ظرفیت های توسعه گری در حوزه های جذب سرمایه گذار و تأمین منابع مالی و اجرای پروژه های مسکونی، خدماتی و زیرساختی، خرید خدمات مشاوره و راه اندازی دفاتر توسعه گری** از اشخاص حقوقی واجد شرایط برای سال های ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳ با شرایط ذیل دعوت به عمل آورد:

شرایط متقاضی: اشخاص حقوقی واجد شرایط که شامل شرکت‌های فعال در حوزه ساخت و ساز و نیز در حوزه‌های مرتبط با موضوع (معماری، عمران، شهرسازی) هستند.
زمان و محل دریافت اسناد: از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ به آدرس تهران، میدان ولی عصر، خیابان کریمخان زند، نبش خیابان به آفرین، پلاک ۲۹۰، سازمان نوسازی شهر تهران، طبقه چهارم ساختمان شرقی، اداره حقوقی و امور قراردادها.
شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال(غیرقابل استرداد) از طریق واریز به حساب ۱۰۰۵۶۱۲۲۱۲ نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان نوسازی شهر تهران
محل و مهلت ارائه پیشنهاد: پس از تکمیل، به همراه کلیه مستندات مربوطه حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹ به نشانی فوق‌الاشاره، طبقه چهارم غربی، واحد حراست تحویل نموده و رسید آن را دریافت نمایند.

- به درخواست‌هایی که از طریق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- همراه داشتن معرفی نامه شرکت و مدارک شناسایی معتبر متقاضی جهت خرید اسناد الزامی است.
- جزئیات اطلاعات فراخوان در اسناد فراخوان موجود است.

بدیهی است ارسال مدارک هیچگونه حقی را برای عقد قرارداد دفاتر توسعه گری برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد و سازمان نوسازی شهر تهران در رد یا انتخاب کلیه متقاضیان جهت ادامه فرآیند فراخوان مختار است.

تلفن تماس: ۷-۸۸۹۲۱۹۰۶ **وب سایت:** nosazi.tehran.ir

آگهی مناقصه عمومی ۳۰۰۲/ ۱۴۰۱
شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد عملیات ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه به ریال	میزان سپرده به ریال
۱	نگهداری فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه چهار	۹۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۹۴۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	نگهداری فضای سبز و تاسیسات وابسته ناحیه یک	۸۹،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲،۶۷۰،۰۰۰،۰۰۰

الف) شرایط متقاضی : متقاضیان می بایست دارای گواهینامه صلاحیت و رتبه بندی از سازمان برنامه و بودجه کشور (حداقل رتبه ۴ کشاورزی) و پرینت سایت سازمان مذکور که نشان دهنده رتبه و سقف ریالی و تعداد کار مجاز پیمانکار باشد و در سامانه پیمانکاران شهرداری تهران ثبت نام و دارای کارت پیمانکاری معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه صادره از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند.
ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : امور قراردادهای شهرداری منطقه ۱۱ واقع در میدان قزوین، خیابان قزوین، شهرداری منطقه ۱۱، ساختمان شماره ۱، طبقه دوم.
ج) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: متقاضیان می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه را مطابق جدول فوق بصورت نقد به شماره حساب ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین واریز و فیش آن را ارائه نمایند.
د) مهلت ارائه اسناد: متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۱۰ روز جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مراجعه نمایند.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یك یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی مهر و امضاء نموده و در پاکت های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک مهر شده تحویل نمایند و هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود. در صورت وجود هرگونه مغایرت بین آگهی مناقصه و اسناد و مدارک موضوع مناقصه، اولویت با اسناد و مدارک مناقصه می باشد.
توضیحات ۱: متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به امور قراردادها جهت گرفتن اسناد مناقصه، به واحد HSE منطقه به نشانی: شهرداری منطقه ۱۱ جنب ساختمان شماره ۵ مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.
توضیحات ۲: مدت انجام خدمت یک سال شمسی (قابل تمدید طی دو دوره، جمعاً سه سال شمسی) و میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات قرارداد ده درصد مبلغ پیمان می باشد.
توضیحات ۳: هیچگونه پیش پرداختی در اسناد مناقصه پیش بینی نگردیده است.
توضیحات ۴: اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
توضیحات ۵: متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.
تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.
روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱

آگهی مزایده عمومی
شرکت نوسازی عباس آباد (سهامی خاص) (وابسته به شهرداری تهران)

شرکت نوسازی عباس‌آباد (وابسته به شهرداری تهران) در نظر دارد نسبت به واگذاری موقت اماکن با مشخصات ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد صلاحیت به مدت مندرج در جدول زیر اقدام نماید. لذا از متقاضیان جهت شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد دعوت بعمل می آید.

ردیف	شماره مزایده	موضوع	مبلغ پایه کارشناسی اجاره ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)	مدت اجاره	مشخصات
۱	۱۴۰۱/۰۱	اجاره استخر روباز و مجموعه ورزشی چند منظوره بوستان بهشت مادران واقع در اراضی عباس آباد	۶۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۱۱۶،۰۰۰،۰۰۰	سه سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده
۲	۱۴۰۱/۰۲	اجاره غرفه چوبی بوستان بهشت مادران واقع در اراضی عباس آباد	۸۰،۰۰۰،۰۰۰	۹۶،۰۰۰،۰۰۰	یک سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده
۳	۱۴۰۱/۰۳	اجاره غرفه شیشه‌ای بوستان بهشت مادران واقع در اراضی عباس آباد	۱۲۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۴۴،۰۰۰،۰۰۰	یک سال شمسی	برابر با مراتب مندرج در اسناد مزایده

الف) محل و نحوه دریافت اسناد: متقاضیان می توانند با مراجعه به سایت اینترنتی به آدرس abasabad.tehran.ir اسناد را به صورت رایگان دریافت و یا با مراجعه حضوری به اداره قراردادهای شرکت نوسازی عباس آباد به آدرس: تهران، سید خندان، خیابان جلفا، خیابان قناری غربی، خیابان نیلگون، پلاک ۴، (تلفن۲۲۸۸۶۰۶۰)، نسبت به تهیه اسناد اقدام نمایند.
تبصره: در صورت مراجعه حضوری جهت دریافت اسناد مزایده همراه داشتن فلش مموری، تصویر کارت ملی (ویژه اشخاص حقیقی) و **معرفی نامه** (ویژه اشخاص حقوقی) الزامی می باشد.
ب) مبلغ شرکت در مزایده: متقاضیان می‌بایستی مبلغ سپرده شرکت در مزایده را **به صورت ضمانت نامه بانکی بی قید و شرط به نام شرکت نوسازی عباس آباد با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۵۸۴۱۸ صادره از بانک های شهر تهران** تهیه نمایند و طبق شرایط مندرج در اسناد مزایده داخل پاکت الف قرار دهند.
ج) شرایط متقاضی: شرکت کنندگان می بایست رزومه کاری و مستندات مرتبط را ارائه نموده و همچنین درخصوص اشخاص حقوقی انطباق موضوع اساسنامه با موضوع مزایده نیز الزامی می باشد.
د) زمان و محل تحویل اسناد: متقاضیان می بایست **پانزده روز** از تاریخ انتشار آگهی پاکات لاک و مهر شده خود را به دبیرخانه شرکت نوسازی عباس‌آباد به آدرس: تهران، خیابان نلسون ماندلا (آفریقا)، بالاتر از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان پدیدار، پلاك ۸، تلفن: ۹۰-۸۸۷۹۵۸۸۹ تحویل نمایند.
ه) هزینه درج آگهی روزنامه و کارشناسی رسمی دادگستری به عهده برنده مزایده خواهد بود.
و) شرکت نوسازی در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.
ز) اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادها در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد تا دلیل و موجبی برای اعتراضات بعدی اشخاص(حقیقی وحقوقی) و بهره برداران طرف قرارداد ایجاد نگردد.
ح) تمامی متقاضیان شرکت در مزایده موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی، کد پستی برای اشخاص حقوقی و کد ملی، تاریخ تولد و کد پستی برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
روابط عمومی شرکت نوسازی عباس آباد