

تنور داغ آزاده حبیبی تنها

دسر شیرین و پرتطرفدار

حلوا یکی از دسرهای مورد علاقه و پرتطرفار میان ایرانی‌هاست که چندین مدل متنوع دارد. در ادامه ۱۳دستور مختلف تهیه حلوا را بخوانید.

حلوای هویج

مواد لازم: هویج: ۵۰۰ گرم، شکر: ۲لیوان، آرد سفید: ۱لیوان، گلاب: نصف لیوان، روغن مایع: نصف لیوان، زعفران: دم کرده قاشق غذاخوری

طرز تهیه: آرد را داخل ماهیتابه ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید. حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شده و کمی سبک شود سپس روغن و زعفران دم کرده را به آن اضافه و مخلوط کنید.هویج‌ها را پوست کنده و بیزید سپس آنها را به خوبی پوره کرده و با آرد مخلوط کنید. شکر مخلوط با گلاب را نیز به ترکیب آرد اضافه کرده و دورانی و در یک جهت تفت دهید تا حلوای جمع شود سپس از روی حرارت بردارید. پس از آماده شدن، حلوای هویج را در ظرف مناسب بریزید و با خلال پیسته تزئین و سرو کنید، همچنین می‌توانید حلوایا پهن کرده و قالب بزنید.

حلوا با شیره انگور

مواد لازم: آرد: سنسنگ یک لیوان، روغن مایع: حدود نصف لیوان، شیره: انگور یک لیوان، گلاب: یکسوم لیوان، زعفران: دم کرده یک قاشق سوپ‌خوری، گردو: مقداری برای تزئین بهتر است برای طبخ حلوای تیره رنگ از آرد سنگ استفاده کنید.

طرز تهیه: آرد را حدود ۵دقیقه در تابه تفت دهید. سپس روغن را اضافه کرده و مدام هم بزنید تا آرد به رنگ قهوه‌ای روشن درآید. سپس شیره را اضافه کنید و هم بزنید تا حلوای جمع شده و فرم بگیرد. در آخر گلاب و زعفران را بریزید و کمی دیگر حرارت دهید تا شکل بگیرد. سپس آن را داخل ظرف ریخته و با گردو تزئین کنید. می‌توانید گردو را داخل حلوای نیز بریزید به جای زعفران می‌توان از دارچین هم استفاده کرد.

حلوای عماتی

مواد لازم: شکر: یک و نیم لیوان، نشاسته: نصف لیوان، شیره خرمایک استکان، روغن یک چهارم لیوان، مخلوط گلاب، زعفران، هل یک چهارم لیوان، آب: ۲لیوان، چند نوع مغزجات داخوای **طرز تهیه:** یک و نیم لیوان شکر را کاراملی می‌کنیم. سپس نصف لیوان نشاسته را در ۲ لیوان آب حل کرده و به شکر اضافه کرده و هم می‌زنیم. وقتی شکر کاملاً داخل آب و نشاسته حل شد یک استکان شیره خرمای اضافه کرده و دوباره به هم زدن ادامه می‌دهیم. سپس یک چهارم لیوان روغن و یک چهارم لیوان مخلوط گلاب و زعفران و هل اضافه می‌کنیم و ۴۵ دقیقه به هم می‌زنیم تا به خوبی بیابید. در آخر مخلوطی از مغزها مانند خلال پیسته، خلال بادام، کنجد و... اضافه کرده و در ظرف مورد نظری می‌ریزم. حلوای عماتی را معمولاً با قهوه عربی سرو می‌کنند.

سبک‌زندگ

چرا نیازمند ترحم می‌شویم

بررسی دلایل دلسوزی بیش از حد در روابط عاطفی



ریشه‌های احساس گناه و دلسوزی

دکتر میرچی می‌گوید: احساس دلسوزی ریشه‌های درونی و بیرونی دارد. در حالی‌که احساس گناه فقط جنبه بیرونی و آموزشی دارد. تئوری‌های روانشناسی زیادی در این خصوص وجود دارد. مانند تئوری انتخاب «ویلیام گلسر (William Glasser)». بنا به عقیده گلسر، با اینکه ما فکر می‌کنیم از رابطه‌ای خشنود نیستیم؛ اما حتما هنوز در آن ارتباط دستاوړ ده‌ا و یافته‌هایی داریم که شاید حتی خودمان هم چندان از آنها آگاه نباشیم. این موضوع باعث می‌شود نظام روان‌شناختی ما همچنان از باقی‌ماندن در آن ارتباط چیزی در یافت کند که اجازه نمی‌دهد از آن خارج شویم. این یافته‌ها می‌تواند توجه، مهربانی یا هر چیز دیگری باشد که هنوز به آنها نیاز داریم؛ حتی اگر دیگر آنها را از طرف مقابل خود دریافت نکنیم.

یکی از مشکلات دیگر در این خصوص نیز تعریف اشتباه ما از عشق و دوست داشتن است. به گفته این روانشناس در چنین مواقعی، تصویر آرمانی از طرف مقابل، مانع از دیدن واقعیت خواهد شد. در این روابط موازنه‌ای وجود ندارد. وقتی برای طرف مقابل دلسوزی یا احساس گناه می‌کنیم، در واقع بسیاری از نیازهای مهم دیگر ما مانند نیاز به قدرت و جلب توجه آگاه نیستیم. اما این کار در طولانی مدت باعث آزار ما می‌شود و بالاخره روزی خسته و ناامید می‌شویم. چون به این ترتیب، عزت نفس و اعتماد به نفس ما از بین می‌رود؛ موضوع مهمی که برای شناخت علت واقعی آن، حتما باید به متخصص مراجعه کنیم.

بکتا فراهانی

روزنامه‌نگار

حتی گاهی حاضر می‌شویم طرف مقابل از سر دلسوزی فقط در کنارمان بماند؛ حال آنکه حتی حضور و توجه لازم را هم به ما ندارد. در بسیاری روابط دوست داشته شدن، احترام و توجه به‌طور متعادل و متوازن در رابطه وجود ندارد؛ به‌گونه‌ای که حتی گاهی یک طرف تر جیح می‌دهد از رابطه خارج شود ولی از سر ترخم و دلسوزی یا اینکه نگران می‌شود طرف مقابل آسیب جدی ببیند در رابطه می‌ماند و ادعای می‌کند که فقط به خاطر او در رابطه مانده‌است. در چنین مواردی اغلب به راحتی‌شان از بار مسئولیت‌های خود نیز خالی خواهد کرد.

اما چرا ارضی می‌شویم از سر دلسوزی از تباطلمان را با شخص حفظ کنیم و ترک رابطه به ما احساس گناه می‌دهد یا تمایل داریم طرف مقابل اینگونه در کنار ما بماند؟

هیچ‌کس مسئول احساس و حال بد دیگران نیست. البته این به‌معنای نداشتن احساس تعهد به دیگران نیست. ولی وقتی در چنین روابطی بمانیم قطعاً با مشکلات زیادی مواجه خواهیم شد که هر چه دیر تر یا آنها مواجه شویم سخت‌تر خواهد شد.

دلسوزی و احساس گناه

یدالله دمی‌رجی، روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه، در مورد دلایل بروز دلسوزی در روابط می‌گوید: دلسوزی نسبت به دیگران دلایلی زیادی دارد؛ از جمله دلایل شخصی؛ یعنی اینکه گاهی بعضی از ما نیاز داریم بیش از اندازه عشق به دیگران بوزریم. البته دوست داشتن دیگران و نیاز به دوست داشته شدن یکی از نیازهای اساسی ما به‌شمار می‌رود.

به گفته این روانشناس، دلسوزی نوعی ابراز محبت و جلب توجه است که در کنار آن، خواسته شخص دیگری نیز برآورده خواهد شد.

دمیرچی می‌گوید که بعضی افراد اگر بخواهند رابطه‌ای را ترک کنند یا قاطعیت و خشونت به خرج دهند احساس گناه می‌کنند. در واقع چنین

ارتباط احساس گناه با مهرطلبی

به گفته دمی‌رجی، از آنجا که همه ما نیاز به قدرت داریم می‌خواهیم دیگران به ما توجه داشته باشند، ما را به خوبی ببینند و تأیید و تحسین‌مان کنند که ما واقع نشانه‌هایی از مهرطلبی است. بسیاری از ما سال‌ها با شخص نامناسبی زندگی می‌کنیم. چون دوست داریم دیگران ما را تأیید و همچنین فکر کنند ما چقدر خوب و مهربان هستیم که توانسته‌ایم احساس‌ها چنین فری را تحمل کنیم. چنین برداشتی از طرف دیگران، اساساً خوبی‌شانسی از ترحم دیگران به ما می‌دهد. چون توانسته‌ایم توجه، مهر، تأیید، تحسین و تشویق دیگران را به‌نوعی به‌خود جلب کنیم. در صورتی که نمی‌دانیم به چه بهایی این توجه را به‌دست آورده‌ایم. دمی‌رجی می‌گوید مهم‌ترین موضوع در چنین روابطی این است که بتوانیم با خودمان صادق باشیم. یعنی

بپذیریم حاضر شده‌ایم با وجود چنین شرایطی؛ باز هم توجه دیگران را به‌خود جلب کنیم. توجه داشته باشیم هنگامی که ما احساس خوبی به خودمان نداریم و خودمان را آدم خوبی نمی‌دانیم؛ در واقع میل نیاز به قدرت ما تأمین نشده است. بنابراین چنین احساسی باعث می‌شود خودمان را سرزنش کنیم. به گفته این مشاور، ریشه بسیاری از احساسات مانند احساس گناه، دلسوزی و فداکاری‌های بیش از حد ما به ترس‌هایمان برمی‌گردد. یعنی شهامت و جرات لازم را برای بیان احساسات واقعی خود نداریم. اگر فردی در رابطه‌ای مانده است که نسبت به طرف مقابل احساس دلسوزی می‌کند، شجاعت لازم را ندارد. در واقع از پیامدهای احتمالی روبرویی با واقعیت می‌ترسد. این افراد اغلب تمایلی به هیچ‌گونه تغییری ندارند.

آگهی مناقصه عمومی اداره گرمخانه پهنه الف شهر تهران

نشان، نماد، شرکت پهنی

سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد اداره و ارائه خدمات در گرمخانه‌های پهنه الف شهر تهران را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی و موسسات واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

تاریخ، نماد، شرکت پهنی

الف: مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه

ب: محل ارائه خدمات: گرمخانه‌های (۱، ۹، ۱۶، ۲۰، ۲۱ مردان، ۵، ۸، ۱۲، ۱۳ زنان)

ج: شرایط مناقصی:

۱- موضوع ارائه خدمت در حوزه آسیب‌های اجتماعی و سایر مباحث مرتبط با مسائل اجتماعی در اسانسمه موسسه قید شده باشد.

۲- متقاضیان می‌بایست دارای مجوز بندهای مرتبط با ماده ۲۶ آئین نامه تاسیس مراکز و موسسات بهزیستی باشند.

۳- موسسه متقاضی می‌بایست فعال و دارای حداقل یک سال سابقه اداره مراکز نگهداری شبانه روزی افراد آسیب دیده اجتماعی شهر یا استان تهران باشد.

د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: خیابان کارگر شمالی، انتهای کوچه پانزدهم، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران ، طبقه همکف، امور قرارداده‌ا، تلفن: ۸۸۳۵۱۲۱۸

ه: شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰/۲۰۰۰۰ریال به حساب جاری

روابط عمومی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعه شهرداری تهران

آگهی مزاییده عمومی شماره آگهی: ۷۲-۱۳۰۱/۱۴۰۱

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوعات ذیل را از طریق مزاییده عمومی به اشخاص حقیقی واگذار نماید؛ بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید به امور قراردادهای منطقه ۱۳ مراجعه نمایند:

ردیف	موضوع مزاییده	قیمت پایه کارشناسی ماهیانه (ریال)	جمع کل قیمت کارشناسی برای ۱۲ ماه شمسی (ریال)	میزان سپرده شرکت در مزاییده (ریال)	مبلغ ضمانت نامه حسن انجام تعهدات قرارداد (ریال)	نوبت آگهی
۱	حق بهره برداری از تجاری نبش خیابان صفا	۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۰۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۵۲/۰۰۰/۰۰۰	۱۰٪ مبلغ کل قرارداد	دوم
۲	حق بهره برداری از تالار پذیرایی شیان واقع در بوستان سرخه حصار	۱/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۷/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۸۸/۰۰۰/۰۰۰	برای یکسال شمسی	دوم

(الف) شرایط متقاضی: شرح شرایط شرکت کنندگان در فراخوان مزاییده طبق شرایط مندرج در اسناد می‌باشد.

(ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: میدان امام حسین(ع)، خیابان دماوند، جنب بزرگراه امام علی (ع) ، ضلع شرقی بیمارستان بوعلی، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳ ، طبقه سوم ، امور قراردادهای منطقه ۱۳- تلفن تماس:۹۶۰۳۹۲۵۱

(پ) میزان سپرده شرکت در مزاییده و شماره حساب: مبلغ سپرده شرکت درمزاییده باید بصورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۱۰۰۰۰۱۳۰ نزد بانک شهر و بصورت حضوری در شعبه میدان امام حسین(ع) به نام شهرداری منطقه ۱۳ واریزگردد. (ضمناً ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر از کلیه استانها یا اعتبار حداقل ۳ ماهه هم بلامانع می باشد)

(ت) مهلت دریافت و تحویل اسناد مزاییده: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز

(ج) روز، تاریخ، ساعت قرأت پیشنهادات مزاییده: متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.

(چ) تعهد: اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست بر اساس استانداردهای HSE-MS و ISO 140001 الزامی می باشد.

بدیهی است پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد و مدارک مزایده را از امور قراردادهای منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق ، تمام صفحات آن را با قید عبارت(قبول است)، امضاء و به پیشنهاد خود ضمیمه و در پاکتهای لاک و مهر شده(طبق مفاد اسناد دریافتی) به دبیرخانه منطقه تسلیم نمایند. ضمناً شرکت در مزاییده ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزاییده بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً هزینه انتشار آگهی مزاییده و هزینه کارشناسی مزاییده برعهده برنده مزاییده می‌باشد. توضیح اینکه در صورت وجود هرگونه مغایرت بین آگهی مزاییده و اسناد و مدارک موضوع مزاییده ، اولویت با اسناد و مدارک مزاییده می‌باشد.

توضیح اینکه اسناد مزاییده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت می باشد.

متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مزاییده 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 تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

(ح) اسناد در قالب فرمت FLASH ارائه خواهد گردید.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳

چهارشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۱

شماره ۸۵۶۸

روشنا

پناه می‌برم به تو

خدایا، پناه می‌برم به تو از شور آزمندی و تندی خشم و چیرگی حسد و کم‌طاقتی و ناخرسندگی از روزی مقدر و تندخویی و زیاده‌روی در لذت‌جویی و پافشاری بر باطل، و پیروی هوای نفس و سرپیچی از راه راست و فرو رفتن در خواب غفلت و کوشش بیش از نیاز و بر گزیدن باطل به جای حق و پافشاری بر گناه و کوچک‌نمایی خطا و بزرگ‌نمایی طاعت.

پناه می‌برم به تو از به‌خود نازیدن توانگران و خوار شمردن درویشان و بدرفتاری باز بردستان و ناسپاسی در حق آن کس که به ما نیکی کرده است.

و به تو پناه می‌بریم از اینکه در دل، خیال فریب کسی را بیروزم و شسفته کردار خود شویم و آرزوهای دور و دراز کنیم.

به تو پناه می‌بریم از اسراف کردن و نیافتن روزی به مقدار نیاز. به تو پناه می‌بریم از بدسرشتی و ناچیز شمردن گناهان کوچک. خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به رحمت خود، من و همه مردان و زنان با ایمان را از آنچه گفته شد، در امان دار، ای مهربان‌ترین مهربانان.

بخشی از دعای هشتم صحیفه سجاده به

ترفند

آینه‌های رسوب گرفته

پاک کردن رسوب از روی آینه سه‌رویس بهداشتی با حجام یکی از معضلاتی است که خانم‌های خانه‌دار با آن دست به‌گریباند. بر برخی مواقع مایع شیشه‌شوی هم نمی‌توانند از بس این لکه‌های مقاوم بریاباد اما چند راه‌حل ساده برای این کار وجود دارد.

■ خمیر دندان را روی یک دستمال نخی مرطوب بزنید و روی شیشه و یا آینه جرم گرفته بکشید و بعد با آب شیشه یا آینه را بشوید. البته که این روش برای سطوح کوچک مناسب است و برای سطوح بزرگ مقرون به‌صرفه نیست.

■ استفاده از سرکه که برای برق انداختن آینه و شیشه و برطرف کردن رسوبات آنها می‌تواند استفاده آن آسان و مفید باشد. دستمال نخی را به مخلوط سرکه و آب مساوی آغشته کنید و برای رفع رسوبات شیشه از آن استفاده کنید.

آگهی مناقصه عمومی اداره گرمخانه پهنه ب شهر تهران

نشان، نماد، شرکت پهنی

سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد اداره و ارائه خدمات در گرمخانه‌های پهنه ب شهر تهران را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی و موسسات واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

تاریخ، نماد، شرکت پهنی

الف: مدت انجام خدمات: ۱۲ ماه

ب: محل ارائه خدمات: گرمخانه‌های (۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۸)

ج: شرایط مناقصی:

۱- موضوع ارائه خدمت در حوزه آسیب‌های اجتماعی و سایر مباحث مرتبط با مسائل اجتماعی در اسانسمه موسسه قید شده باشد.

۲- متقاضیان می‌بایست دارای مجوز بندهای مرتبط با ماده ۲۶ آئین نامه تاسیس مراکز و موسسات بهزیستی باشند.

۳- موسسه متقاضی می‌بایست فعال و دارای حداقل یک سال سابقه اداره مراکز نگهداری شبانه روزی افراد آسیب دیده اجتماعی شهر یا استان تهران باشد.

د: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها: خیابان کارگر شمالی ، انتهای کوچه پانزدهم ، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه ،خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران ، طبقه همکف ، امور قرارداده‌ا، تلفن: ۸۸۳۵۱۲۱۸

ه: شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰/۲۰۰۰۰ریال به حساب جاری

روابط عمومی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعه شهرداری تهران

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۱/۱۶۶/۴ کد آگهی: /۳۲۹م/

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	تهیه، طراحی، چاپ، نصب، نگهداری و جمع‌آوری بنر سطح منطقه یک (تجدید)	۱۷/۶۶۱/۰۰۰/۰۰۰	۸۸۳/۰۵۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۲	پرچم پایه بلند ۵۵ متری و پرچم پایه کوتاه اتوبانی سطح منطقه یک (تجدید)	۱۵/۲۵۵/۸۰۰/۰۰۰	۷۶۲/۷۹۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۳	آذین بندی و نورپردازی مناسبتی میادین و معابر سطح منطقه یک (تجدید)	۱۷/۱۷۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۵۸/۷۵۰/۰۰۰	۱۲ ماه
۴	داربست مسقف وچادر پوشیده جهت سایت های برفروبی و کارهای اداره زیباسازی در سطح منطقه یک	۱۵/۸۴۶/۰۰۰/۰۰۰	۷۹۲/۳۰۰/۰۰۰	۱۲ ماه

(الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۴۵۹۱۰۴۵ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک (ضمنانتهامه صرفاً می‌بایستی از بانک‌های استان تهران اخذ گردد).

(ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir

(ج) شرایط متقاضی: بیمه‌انکارن می‌بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند، همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین‌کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

(د) نحوه پرداخت به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد.

(ه) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ده روز از تاریخ انتشار آگهی بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی برعهده برندگان مناقصه می‌باشد. ضمناً شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ یا قید قبولی امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل رویت می‌باشد.

(شایان ذکر است اطلاعات مربوط به معاملات و قرارداده‌ا در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد)

روابط عمومی شهرداری منطقه یک