ترفند

با نظم و ترتیب یک جا نشسته

نامرتب‌بودن کمدها یکی از معضلاتی است که در تمام خانه‌ها وجود دارد، حتی اگر کمدتان را کاملا هم مرتب کنید، چند روز بعد و دوباره شاهد آشفتگی و به هم‌ریختن لباس‌ها در کمدها و کشوها خواهید بود. اما نظم‌دادن مرتب به کمدها باعث می‌شود تا از نظر فکری هم به آرامش برسید چرا که درصورت نامرتب‌بودن کمدها هر بار که در کمد را باز می‌کنید با انبوهی از آشفتگی و پارچه‌های روی هم تلنبار شده مواجه می‌شوید که باعث آشفته‌شدن نظم فکری‌تان در آن فضا می‌شود.

■ مرتب نگه‌داشتن کمد را به یک عادت تبدیل کنید و همه وسایل را در محل مناسب قرار بدهید. هر روز تنها ۷دقیقه به مرتب‌کردن کمد اختصاص بدهید، مطمئن باشید ۷دقیقه از ۱۴۴۰دقیقه‌ای که روزانه در اختیار دارید باعث می‌شود کمد شما همیشه مرتب باشد.

■ گیره‌های لباس را دست کم نگیرید. اینها مهم‌ترین عنصر نظم‌دهنده به کمد لباس‌هایتان هستند. اگر گیره‌هایی باکیفیت بخرید و جنس‌شان هم خوب باشد، نظم فوق‌العاده‌ای به کمدتان می‌دهید. بهترین گیره‌ها، همان گیره‌هایی هستند که روی اسکلت‌شان، پوششی از پارچه مخملی مانند وجود دارد. اینها مانع از آن می‌شوند که لباس از گیره سُر بخورد و پایین بیفتد. از نظر شکل هم زیبا هستند و کمد را منظم‌تر می‌کنند.

■ جعبه‌های نظم‌دهنده هم راهکار دیگری برای مرتب نگه‌داشتن کمدها و کشوها هستند. نظم‌دهنده‌های بسیار زیبا و متنوعی در قیمت‌های مناسب در بازار وجود دارند که با توجه به نیازی که دارید می‌توانید آنها را در اندازه‌های مختلف تهیه کنید.

■ جداکردن لباس‌های هر فصل از یکدیگر به شما کمک می‌کند تا وضعیت منظم‌تری را در کمدتان شاهد باشید. وقتی که لباس‌های فصول مختلف در میان هم و بدون نظمی خاص قرار داشته باشند، هر بار که می‌خواهید به یکی دسترسی پیدا کنید، باید لباس‌های مختلف را ورق بزنید و کمدتان را به هم بریزید. پس لباس‌های هر فصل را کنار هم بچینید و در هر فصل، لباس‌های همان زمان را به قسمت در دسترس کمد منتقل کنید. طوری لباس‌های هر فصل را در کنار هم مرتب کنید که انگار می‌خواهید کمد و ویترین یک فروشگاه لباس را آماده‌سازی کنید. به اندازه قد و طول لباس‌ها دقت کنید و استراتژی خاصی برای چیدن شلوارها، مانتوها، شومیزها و... در نظر بگیرید.

■ شلف یا طبقه‌هایی که در بیشتر کمدهای لباس وجود دارند، گزینه‌های خوبی برای قراردادن لباس‌های ضخیم مانند پلیورهای زمستانی یا شلوارهای جین هستند. چون این لباس‌ها حجیم‌اند و جای زیادی می‌گیرند. پس بهتر است که آنها را آویزان نکنید و در عوض، به‌شکل تاشده روی طبقه یا شلف قرارشان بدهید.

■ در دنیایی که تعداد افراد بی‌لباس و نیازمند زیاد است، داشتن لباس‌هایی که هیچ‌وقت دیگر آنها را نخواهید پوشید، اصلا کار درستی نیست. پس نگاهی به کمدتان داشته باشید و اگر دیدید که لباس یا کفشی را سال‌ها و ماه‌هاست که استفاده نمی‌کنید، آن را کنار بگذارید. بعضی‌ها معتقدند که به‌ازای ورود هر عضو تازه‌ای به کمد لباس‌ها، عضو قدیمی باید ترانه بدرود را بخواند.

کوله‌پشتی گذشته را زمین بگذار

فکر می‌کنید دوران کودکی تا چه حد در زندگی کنونی شما تأثیرگذار است؟

طرح: مجید صالحی

گزارش
یکتا فراهانی
روزنامه‌نگار

بسیاری از ما در موقعیت‌های سخت و دشوار با این سؤال مواجه می‌شویم که آیا عامل اصلی مشکلاتی که امروز برای ما به‌وجود می‌آید و رنج‌هایی که می‌بریم، ریشه در دوران کودکی ما دارد و ما نیز چاره‌ای در مقابل آنها نداریم؟ درواقع پیش‌نویس‌های دیگران در گذشته تا چه حد در زندگی کنونی ما تأثیرگذار خواهند بود؟ بزرگسالی تقریبا همه افراد در ادامه تجربیات کودکی‌شان است و معمولا تجربه اتفاقات منفی در آینده آنها تأثیرگذار خواهد بود. چنان‌که بسیاری از آنها تا بزرگسالی هم ادامه خواهند داشت و فرد را دچار درگیری‌های فراوانی می‌کنند.

آیا رهایی از گذشته امکان‌پذیر است؟

دکتر علی صاحبی، روانشناس بالینی، در مورد تأثیر اتفاقات گذشته بر زمان حال ما می‌گوید: سؤال مهم درباره تأثیر گذشته افراد آن است که ببینیم آیا طرح‌واره‌های اولیه ناکارآمدی که در ما نقش بسته‌اند ما را دست و زبان بسته در اختیار آنها قرار می‌دهند؟ البته از دیدگاه روانشناسی علمی، این یک برداشت فرویدی است که نقض شده است، چون هیچ مدرک و استناد علمی مشخص نمی‌کند که مشکلات ما ریشه در گذشته داشته باشند. گذشته و دوران کودکی کاملا و صد درصد بر ما تأثیرگذار خواهند بود اما هرگز و به هیچ وجه نمی‌توانند «تعیین‌کننده» زندگی هم‌اکنون ما باشند. در واقع همه مشاهدات و آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم و رفتارهای دیگران در همه زمینه‌ها در چیزی که ما امروز هستیم و نحوه نگرش و تصمیمات ما به‌گونه‌ای غیرقابل انکار «تأثیر» دارند. اما هرگز نمی‌توانند رفتار ما را هم‌اکنون تعیین کنند.

ما قربانی گذشته نیستیم

این روانشناس می‌گوید: قبلا اعتقاد بر این بود که ما به نوعی قربانی گذشته، تصمیمات والدین و همچنین تحت‌تأثیر رفتار معلمان و مربیان خود و در واقع قبل از زمان هوشیاری مغز خود هستیم؛ چون مغز در تمام دوره‌های زندگی رشد نمی‌کند، درحالی‌که این موضوع واقعیت ندارد. ما می‌توانیم با هوشیاری نسبت به آنچه در گذشته و دوران کودکی بر ما رفته است، هوشیارانه دست به اقداماتی بزنیم که بهتر بتواند خواسته‌های ما را برآورده کند و از ما فرد بهتری بسازد. چون ما باید جوابگوی اقدامات و تصمیمات خود باشیم. در واقع ذهن ما برای اینکه روشن‌تر شود و بتوانیم با خود مهربان‌تر، علمی‌تر و منصفانه‌تر برخورد کنیم باید بپذیریم گذشته ما هر چه بوده؛ خوب یا بد نمی‌تواند تعیین‌کننده رفتار امروز ما باشد. چون همه افراد از جمله خود ما می‌توانیم با کمک از اراده، کاری انجام دهیم تا شرایط تغییر کند.

نقش آگاهی

بی‌شک، ما بدون آگاهی و بالابردن سطح معلومات‌مان نمی‌توانیم دست به انتخاب درست بزنیم و تغییرات لازم را در زندگی خود ایجاد کنیم. اما وقتی سطح دانسته‌ها و توانمندی‌های خود را ارتقا دهیم، مشکلات امروز خود را با انتساب به دیگران از جمله خانواده یا نظام آموزشی توجیه نخواهیم کرد بلکه خودمان را مسئول اعمال خود می‌دانیم. مثلا نمی‌توانیم بگوییم چون پدرمان نمی‌دانسته چطور می‌تواند درآمد بهتری داشته باشد و همیشه در معاملات شکست خورده است، طبیعی است ما هم نتوانیم درآمد خوبی داشته باشیم. صاحبی می‌گوید: بسیاری از ما به گذشته خود چسبیده‌ایم و همه مشکلات‌مان را ناشی از اشتباهات والدین و اطرافیان‌مان می‌دانیم، چون نمی‌خواهیم مسئولیت بپذیریم. در واقع مسئولیت‌پذیری موضوع بسیار مهمی است که اغلب، افراد شانه از بار آن خالی می‌کنند. ما باید مسئولیت کارها و رفتارها و همچنین پیامد آنها را بپذیریم. اما با توجه به اینکه کار سختی است و هزینه دارد، برای بسیاری افراد راحت‌تر است که بگویند مشکلات آنها مربوط به گذشته و نوع تربیت آنهاست و در واقع اسیر گذشته خود هستند. تا زمانی هم که مسئولیت خود را به دوش دیگران می‌اندازیم، همچنان در بن‌بست باقی خواهیم ماند.

چگونه رفتار بهتری در پیش بگیریم

همه ما کوله‌پشتی پر از آموزه‌های دوران کودکی با خود همراه داریم که تأثیر بسیار زیادی بر زندگی ما دارند. ولی به عقیده دکتر صاحبی، ما می‌توانیم این کوله‌بار سنگین را زمین بگذاریم، بار آن را سبک کنیم و کوله‌پشتی دیگری برای خود برگزینیم، درصورتی که بسیاری از ما همچنان با کوله‌بارهای سنگین گذشته به راه خود ادامه خواهیم داد.

این روانشناس می‌گوید: تنها مسیر اصلاح و بهبودی زندگی ما «خودارزیابی» و شناخت بهتر و بیشتر خودمان است. در واقع می‌توان گفت خودارزیابی، دروازه ورود به دنیای تغییرات است. وقتی ما خودمان را در هر شرایطی ارزیابی می‌کنیم در حقیقت به چیزی به نام آگاهی و هوشیاری می‌رسیم. ضمن آنکه تعیین هدف و خواسته‌های ما در هر موقعیتی می‌تواند تا حدود زیادی ما را کمک کند تا انتخاب بهتری داشته باشیم و بتوانیم تغییرات لازم را برای موفقیت ایجاد کنیم.

همانگونه که طبق تئوری انتخاب در هر شرایطی، حتی اگر یک اسلحه برای اخاذی بر پیشانی ما باشد ما باز هم حداقل ۳ انتخاب خواهیم داشت. بنابراین در هر موقعیتی، این انتخاب‌های ما هستند که تعیین‌کننده به شمار می‌روند و هر کدام نیز پیامدی به‌دنبال خواهند داشت.

به‌گفته دکتر صاحبی، توجه داشته باشیم ما با تفکر، مطالعه، مکاشفه و افزایش اطلاعات خود می‌توانیم شیوه‌های بهتری برای پاسخ به نیازهای خود در پیش بگیریم.

مکث

تکنیک بازسازی رفتار

رفتار، مانند یک ماشین است که نیاز به ۴ چرخ دارد؛ «فکر»، «عمل»، «احساس» و «فیزیولوژی». این ۴ چرخ در هر موقعیت خوب و بدی با همدیگر می‌چرخند. مثلا ما در هر موقعیتی فکری داریم که همراه با عمل است و احساسی از آن عمل داریم که بدن ما واکنش فیزیولوژیکی نسبت به آن نشان می‌دهد. بنابراین در موقعیت‌های خاص و سخت باید بتوانیم با توجه به این ۴ چرخ، سعی کنیم فکر و عمل خود را به‌طوری تغییر دهیم که بتوانیم احساس بهتری داشته باشیم.

علی صاحبی، روانشناس بالینی می‌گوید: وقتی به‌خودمان حق اشتباه‌کردن بدهیم و فکر کنیم هر کسی ممکن است گاهی اشتباه کند احساس گناه نمی‌کنیم و با احساس بهتری مواجه خواهیم شد. در نتیجه بدن ما نیز از لحاظ فیزیولوژیک، شرایط بهتری را تجربه خواهد کرد. ما می‌توانیم هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، روی یک کاغذ، علامت به‌علاوه (مثبت) بزرگی رسم کنیم؛ طوری که صفحه به چهار خانه تقسیم شود. خانه سمت راست پایین، احساس، خانه سمت چپ پایین، فیزیولوژی و حالت بدن، خانه سمت راست بالا، فکر و خانه سمت چپ بالا هم عمل خواهد بود.

به‌گفته صاحبی، در هر موقعیتی می‌توانیم با درنظر گرفتن این چهار مورد، احساسات خود را مدیریت کنیم و تصمیم درستی بگیریم؛ یعنی با درنظر گرفتن و تداعی هر موضوعی در ذهن، بهتر رفتار کنیم.

وقتی فکر می‌کنیم در یک ملاقات مهم دوست داریم اعتماد به نفس داشته باشیم و بدن‌مان در حالت آرام باشد، بنابراین باید افکار خود را متناسب با آنها تغییر دهیم. به همین خاطر می‌توانیم همه احساسات خود را بنویسیم و آنها را ارزیابی کنیم. سپس فکر کنیم قرار نیست اتفاق خاصی بیفتد که ما را نگران کند. ما باید خودمان را به اندازه کافی خوب، دوست‌داشتنی و شایسته بدانیم. وقتی به همه این موارد توجه داشته باشیم می‌توانیم تصمیم بهتری بگیریم؛ یعنی در فرایند تصویرسازی و آرام‌کردن فکر و احساس، شرایط جسمانی بهتری را تجربه کنیم و در نهایت درست رفتار کنیم.

روشنا

چند توصیه از شیخ‌نخودکی

شیخ حسنعلی، فرزند علی‌اکبر مقدادی اصفهانی معروف به نخودکی اصفهانی، فقیه، عارف، زاهد در سال ۱۲۷۹در نیمه ماه ذی‌القعده در خانواده‌ای متدین و متقی چشم به جهان گشود.او سیر تهذیب روح و روان را از همان کودکی و به همت پدر خویش که از پرهیزکاران زمانش بود آغاز کرد و چند سالی را نیز در خدمت حاجی محمدصادق تخت‌پولادی گذراند.شیخ نخودکی دارای کرامات فراوان بود و در نهایت در ۱۳۶۱قمری در جوار بارگاه حضرت رضا(ع) به خاک سپرده شد. او یکی دو ماه قبل از وفاتش فرزندان خود را از زمان این اتفاق آگاه کرده بود. در ادامه برخی از توصیه‌های این عارف را می‌خوانید.

نمازهای یومیه خویش را در اول وقت آنها به جای آور. آن مقدار تحصیل کن که از قید تقلید وارهی. انجام امور مکروه، موجب تنزل مقام بنده خدا می‌شود و به عکس، انجام مستحبات، مرتبه او را ترقی می‌بخشد. هر روز صدقه دهید، ولو به وجه مختصر. شب‌ها قدری در بی‌اعتباری دنیا و انقلاب آن فکر کنید و ملاحظه کنید که دنیا با اهل دنیا چگونه سلوک می‌کند. عمده نظر در دو مطلب است، یکی غذای حلال، دوم توجه در نماز و اصلاح آن، اگر این دو درست باشد، باقی درست است.

حکیم‌باشی
سیدمحمد فخار

نه چندان کشکی

منابع متعدد کلسیمی در سبک تغذیه ایرانی وجود دارد که از شیر و گوشت قرمز تا تخم‌مرغ و حبوبات را شامل می‌شود اما یکی از مشتقات شیر در زمره مؤثرترین منابع جذب کلسیم قرار دارد و به‌علت کیفیت پروتئین‌های جذب‌شونده خود می‌تواند علاوه بر کلسیم، سایر ریزمغذی‌های مفید را برای بدن هدیه می‌آورد. «کشک» به دو شکل تر و خشک در برنامه تغذیه ایرانی‌ها وجود دارد که نوع خشک آن به‌عنوان یک مکمل روزانه بسیار مفید است. طبع کشک خشک، البته سرد و خشک است اما برای افرادی که مایلند رطوبت بدنشان را کاهش بدهند، کشک گزینه مناسبی است. کشک خوراک مقوی و مناسبی برای گرم مزاجان و دموی‌هاست. افراد سردمزاج نیز با رعایت اندازه و همراه با مصلحات نظیر نمک و نعناع خشک می‌توانند از خواص شگفت‌انگیز کشک بهره ببرند. کشک با داشتن کلسیم فراوان، موجب تقویت استخوان‌ها، تسکین دردهای استخوانی و پیشگیری از دردهای مزمن استخوانی می‌شود.

آگهی دعوت به همکاری

یک شرکت تولیدی و پیمانکاری معتبر به منظور تکمیل نیروی انسانی خود جهت فعالیت در یزد با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید. لذا متقاضیان می توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ رزومه و سوابق شغلی خود را به آدرس ایمیل homan_farzadi@yahoo.com ارسال فرمایند.

۱- یک نفر حسابدار با مدرک حداقل کارشناسی و ۵ سال سابقه کار در شرکتهای پیمانکاری و آشنا به نرم افزارمالی نوسا

آگهی دعوت به همکاری

یک شرکت تولیدی و پیمانکاری معتبر به منظور تکمیل نیروی انسانی خود جهت فعالیت در تهران با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید. لذا متقاضیان می توانند حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ رزومه و سوابق شغلی خود را به آدرس ایمیل homan_farzadi@yahoo.com ارسال فرمایند.

۱- دو نفر حسابدار با مدرک حداقل کارشناسی و ۳ الی ۵ سال سابقه کار در شرکتهای تولیدی
۲- یک نفرحسابدارفروش با مدرک حداقل کارشناسی و ۳ الی ۵ سال سابقه کار در شرکتهای تولیدی
۳- یک نفر حسابدار با مدرک حداقل کارشناسی و ۵ سال سابقه کار در شرکتهای پیمانکاری
۴- یک نفر مدیرمالی با مدرک حداقل کارشناسی و ۱۰ سال سابقه کار در شرکتهای پیمانکاری
۵- یک نفر حسابرس ارشد با مدرک حداقل کارشناسی و ۳ الی ۵ سال سابقه کار حسابرسی و گرید حسابرس ارشد جامعه حسابداران رسمی ایران

● آشنا به نرم افزارهای مالی شماران و راهکاران سیستم

نوبت اول
بانک رفاه کارگران REFAH KARGARAN BANK
آگهی مناقصه عمومی
● دو مرحله‌ای ● شماره ۱۴۰۱/۱۳

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به **خرید سرویس دریافت و ارسال پیامک به تعداد ۱۶ میلیارد پارت** از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۵** با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲۰۰،۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان **۲۰۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دویست و هشت میلیارد ریال)** می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد.

ضمنا پاکات «الف» و «ب» مناقصه در ساعت **۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۳** توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین‌تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران ـ اداره تدارکات

نوبت اول
بانک رفاه کارگران REFAH KARGARAN BANK
آگهی مناقصه عمومی
● دو مرحله‌ای ● شماره ۱۴۰۱/۱۲

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به **خرید، نصب و راه اندازی یک دستگاه پشتیبان گیر نوار خوان به همراه کتابخانه نوار** از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **پنجشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۸/۰۵** با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲۰۰،۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه پنجم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان **۷،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (هفت میلیارد و پانصد میلیون ریال)** می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد.

ضمنا پاکات «الف» و «ب» مناقصه در ساعت **۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۳** توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین‌تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران ـ اداره تدارکات

مناقصه انتخاب پیمانکار

سایپا یدک
سازمان خدمات پس از فروش سایپا

شرکت بازرگانی سایپا یدک (سهامی خاص)

در نظر دارد عملیات آسیب‌زدایی، زنگ‌زدایی، رنگ‌آمیزی به روش ED، سیلر کاری قطعات بدنه خودروهای تولیدی گروه سایپا را به مدت یك سال از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقوقی داوطلب شرکت در مناقصه که دارای تجربه و مجوزهای قانونی در این زمینه می‌باشند دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه ظرف مدت ۵ روز کاری از تاریخ درج آگهی با ارائه معرفی‌نامه و کارت شناسایی معتبر، در ساعات اداری (۸ تا ۱۶) بجز پنجشنبه‌ها و روزهای تعطیل به دفتر مرکزی شرکت واقع در کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج، نبش خیابان داروپخش، اداره تدارکات داخلی مراجعه نمایند. این آگهی در سایت اینترنتی شرکت به آدرس www.saipayadak.org نیز منتشر می‌شود.

سپرده شرکت در مناقصه معادل ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیارد و پانصد میلیون) ریال می‌باشد.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۶۱۶۱۱۴۹۹ تماس بگیرید.

روابط عمومی سایپایدک

آگهی مزایده فروش خودرو شرکت زامیاد ۲-۱۴۰۱

زامیاد — سایپا

شرکت خودروسازی زامیاد (سهامی عام) در نظر دارد تعداد ۶۱ دستگاه انواع خودرو وانت و سواری کارکرده و اوراقی خود را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند. از تمامی اشخاصی که مایل به شرکت در مزایده می‌باشند دعوت به عمل می‌آید جهت بازدید و ارائه پیشنهاد قیمت از تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ در ساعات اداری از ساعت ۸ الی ۱۲/۳۰ و ۱۳/۳۰ الی ۱۵ به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

تهران : کیلومتر ۱۶ جاده قدیم کرج ـ بعد از چهارراه ایران‌خودرو و بلوار گلستانک ـ جنب ساختمان فروش و خدمات پس از فروش شرکت زامیاد برگ پیشنهاد و شرایط شرکت در مزایده در روز بازدید پس از واریز سپرده به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت هر دستگاه خودرو به صورت نقدی به حساب شماره ۱۴۲۲۷۸۸۲۷۳ بانک ملت شعبه زامیاد به نام شرکت زامیاد طی یک فقره فیش بانکی و تسلیم آن به اداره خزانه فروش در اختیار بازدیدکنندگان قرار خواهد گرفت.

کلیه هزینه‌های قانونی بر عهده خریدار می‌باشد.

مدیریت ارتباطات

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران
مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد در خصوص اجاره مجموعه پذیرایی شیان واقع در تهران میدان رسالت خیابان هنگام پارک جنگلی شیان مجتمع پذیرایی شیان برای مدت یک سال از طریق مزایده عمومی از اشخاص واجد شرایط دعوت به عمل آورد.

● مدت قرارداد یک سال می باشد. (با قابلیت تمدید قرارداد برای سال دوم)
● مبلغ پیشنهادی باید مشخص، معین و بدون ابهام باشد.
● مهلت قبول پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ می‌باشد.
● محل تسلیم پیشنهادات بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه همکف، دبیرخانه می‌باشد.
● میزان سپرده شرکت در مزایده معادل ۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین می‌گردد که بصورت واریز نقدی و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر سه ماهه و قابل تمدید مورد پذیرش خواهد بود.
● میزان تضمین حسن انجام تعهدات ۲۰٪ مبلغ کل قرارداد به صورت ضمانت نامه بانکی یا وثیقه ملکی (مورد قبول معاونت مالی و اقتصادی این سازمان) می‌باشد.
● بازگشایی پاکتها روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰ ساعت ۱۰ در محل سالن کنفرانس سازمان واقع در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.
● هزینه چاپ آگهی روزنامه بعهده برنده مزایده خواهد بود.
● لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از محل و دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ از ساعت ۸ صبح الی ۱۵/۳۰ به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه ۷، اداره حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران
مزایده عمومی

سازمان بازنشستگی شهرداری تهران در نظر دارد در خصوص اجاره پارکینگ طبقاتی مجتمع ایران زمین واقع در شهرک غرب، خیابان ایران زمین، مقابل خیابان مهستان برای مدت یک سال از طریق مزایده عمومی از اشخاص واجد شرایط دعوت به عمل آورد.

● مدت قرارداد یک سال می باشد.
● مبلغ پیشنهادی باید مشخص، معین و بدون ابهام باشد.
● مهلت قبول پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ می‌باشد.
● محل تسلیم پیشنهادات بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه همکف، دبیرخانه می‌باشد.
● میزان سپرده شرکت در مزایده معادل ۳۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین می‌گردد که بصورت واریز نقدی و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر سه ماهه و قابل تمدید مورد پذیرش خواهد بود.
● میزان تضمین حسن انجام تعهدات ۲۰٪ مبلغ کل قرارداد به صورت ضمانت نامه بانکی یا وثیقه ملکی (مورد قبول معاونت مالی و اقتصادی این سازمان) می‌باشد.
● بازگشایی پاکتها روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰ ساعت ۱۰ در محل سالن کنفرانس سازمان واقع در طبقه ۱۲ ساختمان سازمان بازنشستگی شهرداری تهران می‌باشد.
● هزینه چاپ آگهی روزنامه بعهده برنده مزایده خواهد بود.
● لذا متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از محل و دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ از ساعت ۸ صبح الی ۱۵/۳۰ به نشانی بزرگراه شهید نواب صفوی، ضلع جنوب غربی پل امام خمینی (ره) سازمان بازنشستگی شهرداری تهران، طبقه ۷، اداره حقوقی و قراردادها مراجعه نمایند.