



مجموعه‌ای از اتفاقات است که باعث موفقیت می‌شود. تمرین و آرامش روانی باید داشته باشی. در یک سال گذشته من اینستاگرام و فضای مجازی را کنار گذاشتم که حتی یک خبر بد هم ناخواسته مره به هم نریزد. تئذیه، بدنسازی، خواب، فشار روانی، حمایت خانواده، همراهی دوستان، مربی خوب و کادر آرمادو... لازم است، نمی‌شود تنهایی مدال جهانی گرفت. من روز آخر مسابقه داشتم و تشویق و حمایت تمام‌قد بچه‌ها هم خیلی مهم بود. همدلی تأثیر خودش را گذاشت.

به کشورم تعصب دارم

ناهِید کیانی بعد از طلای تاریخی جهان، رویای طلای المپیک را دارد. او از بی توجهی مسئولان هم گلایه دارد

لیلی خرسند خوشحال است و این خوشحالی‌اش بیشتر از اینکه به خاطر خودش باشد، به خاطر دیگران است؛ به خاطر دخترانی که پشت سر او مانده‌اند و رسیدن را غیرممکن می‌دانند. ناهید کیانی غیرممکنی را ممکن کرده و به همه راه موفق شدن را نشان داده است. او نخستین مدال طلای جهانی را در تاریخ ورزش برای زنان ایران گرفته و این اعتمادبه‌نفس را هم به خودش و هم به بقیه داده که می‌شود این مدال را تکرار کرد و به بهتر از اینها هم رسید. به مدال طلای المپیک. کیانی که بازی‌های المپیک توکیو را با خاطره تلخی ترک کرد، حالا باور دارد که می‌تواند پاریس را به شهر رویایی خودش تبدیل کند؛ همانطور که چندی پیش در باکو روی سکوی اول تکراندوی جهان رفت.

۹ ورتت این مدال انتظارات را بالا می‌برد. شاید حداقل توقع این باشد که در المپیک روی سکو بروید. من انتظارات را کنار می‌گذارم و خود واقعی‌ام را می‌بینم. باید ببینم ناهید کیانی چه توانایی‌هایی دارد. اگر انتظارات را ببینم باید برای برآوردن آنها جنگم و این فشار روانی را روی من زیاد می‌کند و عملکردم را پایین می‌آورد. همه تمرکز را روی خودم و توانایی‌هایم می‌گذارم. وقتی این کار را بکنم، ناخودآگاه به انتظارات هم می‌توانم پاسخ خوبی بدهم.

۹ ورتت قبل از اینکه به مسابقات جهانی بروید، برای طلاهدف گذاری و برنامه ریزی کرده بودید یا اینکه تمرین می‌کردید و فقط آرزو داشتید که این مدال را بگیرید؟ قطعاً هدف‌گذاری داشتیم و فقط آرزو نبود. قبل از اینکه با مسابقات بگذارم، قهرمان جهان شده بودم. من در ذهنم و در تمریناتم ایمان پیدا کرده بودم که می‌توانم به این مدال برسیم. در اردوهای تیم ملی و بالای تخت نوشته بودم که طلای جهان برای ناهید است و هیچ‌کس جز او لایق این مدال نیست. انرژی این جمله و خودباوری من به ثمر نشست. چند روز پیش مصاحبه سال گذشته‌ام را می‌دیدم. در کمتر از یک سال به نیمی از حرف‌هایی که زده بودم، رسیدم. هیچ چیز نشانی نیست. باید بخواهی و تلاش کنی.

۹ ورتت تغییرات در کادر فنی به خصوص در ورزش‌های انفرادی، هم می‌تواند تأثیرات مثبت روی ورزشکاران بگذارد هم تأثیرات منفی. به نظر می‌رسد این تغییرات به نفع شما شد. هر کسی که حتی یک لحظه چیزی به من یاد داده و از کنار عبور کرده، من قدر دان او هستم چه برسد به مربیان تیم ملی. فکر می‌کردم بعد از حضور استاد مداح در کادر فنی به زمان زیادی نیاز داشته باشم تا با او هماهنگ شوم اما خیلی زود این اتفاق افتاد. استاد روانشناس خیلی خوبی هم هستند. مرا خیلی زود آماده کردند و این اطمینان را دادند که توانایی رسیدن به قهرمانی جهان را دارم.

۹ ورتت در مسابقات قهرمانی جهان بزرگ‌ترین مانع را چه چیزی می‌دیدید، اسم حریفان یا خود مسابقه؟ مسابقات جهانی میدان خیلی بزرگی است. باید این مسابقات را تجربه کرده باشید تا متوجه شوید که من چه می‌گویم. ما در مسابقات دیگر هم با همین ورزشکاران مبارزه می‌کنیم ولی اسم این مسابقات بار روانی دیگری دارد و من این مسابقه را برای خودم بزرگ نکرده بودم. طوری رفتار می‌کردم انگار مسابقه‌ای است که قبلاً آنجا بوده‌ام. به هر حال ما زنان قبلاً هیچ طلایی نگرفته بودیم و کلاهم تکواندو ۹ سال مدال طلای جهانی نداشت. به همین دلیل فشار روانی بیشتر بود.

۹ ورتت وقتی روی سکو رفتید به چه چیزهایی فکر می‌کردید؟ به سختی‌ها، مشکلات و چالش‌هایی که داشتیم. همه اینها از جلوی چشمانم رد می‌شد. حس آن لحظه حس خاصی بود. روی سکو به این جمله معروف رسیدم که به موم می‌رسد ولی پاره نمی‌شود.

۹ ورتت به المپیک هم فکر کردید؟ فکر کردم. اصلاً فکر نمی‌کردم بتوانم از طریق رکنینگ سهمیه بگیرم. اما اتفاق خوشایندی بود و خیلی خوشحالم هم.

۹ ورتت الان چه خواسته‌ای ته دل شماست؟ مدال طلای المپیک.

۹ ورتت چند روز پیش مسئولان ورزش استان تهران با ۵ میلیون تومان از شما تقدیر کردند. از میزان پاداشی که دادند، دلخور شدید؟ بیشتر تعجب کردم. من به کشورم تعصب دارم و همه تلاشم این است که حالم خوب باشد و مدال بگیرم. توقع دارم که مسئولان ما ورزشکاران المپیک را حمایت و رفاه نسبی را برایشان فراهم کنند.



۹ ورتت به اتفاقات المپیک قبلی و تلخی‌هایش چطور؟ نه. المپیک قبلی را فراموش کرده‌ام. بیرون آمدن از آن جو کار خیلی سختی برام بود. ورزشکارانی که در این بازی‌ها مدال نمی‌گیرند، خیلی آسیب می‌بینند. من خیلی روی خودم کار کردم تا با اتفاقات توکیو کنار بیایم.

۹ ورتت به پاریس و مدالش هم فکر می‌کنید؟ از حالا بالای تخت چه چیزی برای المپیک نوشته‌اید؟

من قدم به قدم پیش می‌روم و به خاطر همین است که نتیجه می‌گیرم. اگر قرار باشد به یک تورنمنتی اعزام شوم به آن فکر می‌کنم نه به مسابقات جهانی، هر چند آن مسابقات برای اطرافیان اهمیت نداشته باشد. فعلاً تمرکز روی مسابقات دانشجویان جهان است. بعد بازی‌های آسیایی و... دوست ندارم از الان به المپیک فکر کنم و چیزی را برای خودم سخت کنم. البته که همه این مسیر می‌شود که به المپیک می‌رسد. بالای تخت و توی دفترم یادداشت‌هایی هم برای المپیک دارم. خدا را شکر به هر چیزی که تا به امروز نوشته‌ام و ته دلم بوده رسیده‌ام.

۹ ورتت الان چه خواسته‌ای ته دل شماست؟ مدال طلای المپیک.

۹ ورتت چند روز پیش مسئولان ورزش استان تهران با ۵ میلیون تومان از شما تقدیر کردند. از میزان پاداشی که دادند، دلخور شدید؟ بیشتر تعجب کردم. من به کشورم تعصب دارم و همه تلاشم این است که حالم خوب باشد و مدال بگیرم. توقع دارم که مسئولان ما ورزشکاران المپیک را حمایت و رفاه نسبی را برایشان فراهم کنند.



اصلاحیه آگهی حراج حضوری

شماره ۱۴۰۲ / ۱۴۴

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری حراج حضوری طی یک مرحله به بالاترین قیمت پیشنهادی بفروشد. برساند، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در حراج حضوری دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	محل بازدید	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	فروش اموال اسقاطی	تهران، اتوبان شهید سلیمانی بعد از خیابان کابلی، پلاک ۱۳۳۴	۲۳۰,۰۰۰,۰۰۰

الف - شرایط متقاضی: مطابق شرایط مندرج در اسناد و مدارک
ب - محل دریافت اسناد و شرایط: میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی منطقه ۷ شهرداری تهران، طبقه دوم (اداره قراردادها) ۸۸۴۶۸۰۴۳-۸۸۴۶۹۶۲۰
ج - مهلت ارائه اسناد و تحویل پاکت‌ها: ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی می‌باشد.
 بدیهی است شرکت در حراج حضوری و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک حراج و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط حراج در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک حراج را پس از تأیید مهر و امضا نموده و به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت «الف» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
د - پرداخت هرگونه عوارض و مالیات بر عهده خریدار می‌باشد.
ذ - وجه اقلام خریداری شده به صورت نقدی دریافت می‌گردد.
ر - پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده حراج می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷



آگهی مناقصه عمومی

شماره ۱۴۰۲ / ۳۶-۳۸

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی طی یک مرحله به پیمانکار واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	بهبودی و مرمت جداول، انبار و پیاده‌روها و پروژه‌های توسعه محله‌ای معابر ناحیه ۵ (محله‌های حشمتیه، آرامیه و دبستان) (نوبت چهارم)	۳۰,۰۸۵,۵۸۹,۸۲۶	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و باند یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است.	۱۲ ماه شمسی
۲	عملیات مناسب‌سازی خیابان شهید مدنی - پروژه توسعه محله‌ای نظام آباد (نوبت دوم)	۵۷,۰۰۰,۲۷۷,۲۴۰	۱,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و باند یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است.	۱۲ ماه شمسی
۳	عملیات ساماندهی و بهسازی تقاطع کسواد تا میدان کلیه کاشانی - پروژه توسعه محله‌ای کاج (نوبت دوم)	۱۹,۴۷۲,۷۲۱,۷۶۸	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن صلاحیت پایه حداقل ۵ تخصص راه و باند یا ساختمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و ارائه گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکاران یا معرفی‌نامه موقت جهت شرکت در مناقصه الزامی است.	۱۲ ماه شمسی

۱- به قراردادهای منقده پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد.
 ۲- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت‌نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قراردادها) از طریق سایت www.Tehran.ir می‌باشند.
 ۳- به اطلاع می‌رساند «اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.»
 ۴- شرکت‌کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مناقصه به حساب سپرده ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱۰ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانت‌نامه معتبر بانکی شرکت در مناقصه می‌باشند.
 ۵- از پیمانکاران داوطلب شرکت در مناقصه‌ها دعوت می‌شود برای شرکت در مناقصه فوق‌الذکر و کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به امور قراردادها واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷ تهران، طبقه دوم مراجعه نمایند (تلفن ۸۸۴۶۹۶۰۶). بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و بدون خط‌خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهادهای و تشخیص برنده مناقصه‌ها و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین‌نامه معاملات شهرداری تهران عمل می‌شود. ارسال اسناد و مدارک تکمیل شده هیچ‌گونه تعهدی در زمینه انعقاد قرارداد یا متقاضیان برای شهرداری منطقه هفت تهران ایجاد نمی‌کند و مهلت ارائه اسناد و دریافت پاکت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی مناقصه‌ها می‌باشد.
 بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد و مدارک مناقصه و قوانین و مقررات شهرداری تهران و آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک مربوطه درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک مناقصه‌ها را پس از مهر و امضا به ترتیب مقرر در اسناد، در پاکت‌های «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک و مهر شده قرار داده و تحویل دبیرخانه مرکزی، واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه همکف داده و رسید دریافت نمایند.
 ۶- پرداخت هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

آگهی مناقصه عمومی

شرکت راهسازی و عمران ایران

شماره ۱۴۰۲ / ۷۶-۸

در نظر دارد تهیه مصالح، ساخت، بارگیری، حمل، تخلیه، نصب و آب بندی درب و پنجره آلومینیوم (نان ترمال ۵۰ میلیمتر) به همراه تهیه و نصب کلیه براق آلات و شیشه‌های مورد نیاز یکی از پروژه‌های واقع در شرق شهر تهران را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

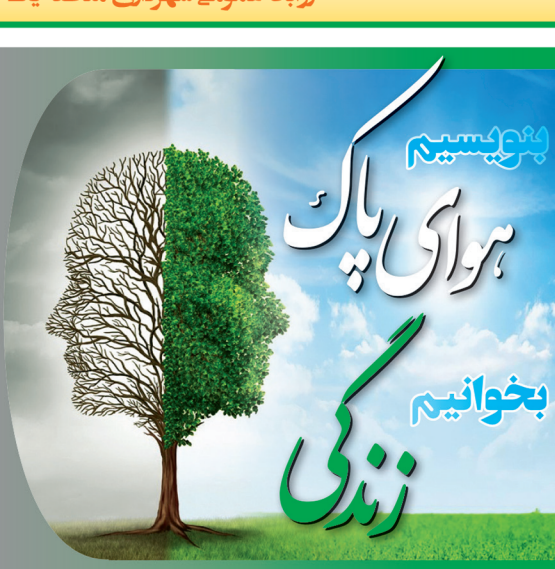
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- مهلت دریافت اسناد: تا مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۱
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵
- محل دریافت اسناد: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان شهید صابونچی، کوچه شهید مبینی، پلاک ۵۲ طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی.

لازم بذکر است ارائه معرفی‌نامه معتبر جهت مناقصه گران حقوقی در زمان دریافت اسناد الزامی بوده و قبل از مراجعه حضوری میبایست با شماره ذیل هماهنگی اولیه صورت گیرد.

۸۵۷۹۰۲۴۳ - ۸۵۷۹۰۴۰۳



شماره آگهی: ۱۴۰۲ / ۷۶ / ۸
اصلاحیه آگهی مزایده متوسط
 پیرو آگهی شماره ۱۴۰۲/۷۶/۸ بدینوسیله ردیف ۷ جدول به بهره‌برداری از بوفه جنب نگهبانی موزه دارآباد اصلاح می‌گردد. ضمناً بقیه مسوارد طبق جدول می‌باشند و نیاز به تغییر ندارد. موارد دیگر مطابق با آگهی شماره ۱۴۰۲/۷۶/۷ می‌باشد.



شماره آگهی: ۱۴۰۲ / ۸۵ / ۲

آگهی تجدید مناقصه عمومی و مناقصه عمومی

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 زمان انجام کار (به ماه)
۱	عملیات احداث ساختمان فضای فرهنگی گل‌ابدره (تجدید)	۲۶۷/۸۷۲/۴۵۱/۷۷۰	۱۳/۳۹۳/۶۲۳/۰۰۰	۲۴
۲	مرمت و بازسازی جداول و لوله‌گذاری معابر محله ایک	۱۶/۶۵۹/۹۳۶/۵۰۹	۸۳۲/۹۹۷/۰۰۰	۱۲

الف - شرایط متقاضی: پیمانکاری می‌بایست واجد شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشد، همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین‌کنندگان کالا و ارائه‌دهندگان خدمت شهرداری تهران باشد.
ردیف ۱: دارا بودن صلاحیت پایه ۴ اینتیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور
ردیف ۲: دارا بودن صلاحیت پایه ۵ اینتیه یا راه و تیرازی از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور
ب) محل دریافت اسناد: سایت region1.tehran.ir
ج) شماره پرونده و واریز سپرده شرکت در مناقصه: ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱۰ بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
د) نحوه پرداخت: به صورت نقد و یا غیر نقد می‌باشد.
ه) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از انتشار آگهی
 بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد و ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ امضاء نموده و در پاکت‌های لاک و مهر شده تحویل نمایند. تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می‌باشد.
اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادها در وبسایت شفاف‌سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر خواهد شد

روابط عمومی شهرداری منطقه یک