جام جم

کارگاه زندگی

نگرانی‌های‌تان را زیاد جدی نگیرید

وقتی نگران هستید در این شرایط تصمیم درستی هم نمی‌توانید بگیرید، گاهی اوقات این نگرانی‌ها سبب می‌شود که مانعی بر سر خواسته‌های‌تان ایجاد شود و مسیر حرکت شما را یا سد یا به‌طور کلی منحرف کند. با نگرانی‌ها نمی‌توانیم حتی ذره‌ای به زندگی‌مان اضافه کنیم و این نگرانی‌ها همیشه ما را متوقف می‌کند.

راجع به چه موضوعی نگران هستید، چه چیزی نمی‌گذارد شما شب‌ها بخوابید؟ چه چیزی به شما اجازه نمی‌دهد احساس لذت و سرخوشی بکنید؟ گاهی زمان که می‌گذرد و شما به نگرانی‌هایی که چند سال پیش داشتید و شما را از خواب و خوراک انداخته بود فکر می‌کنید، خنده تان می‌گیرد زیرا هر چقدر بزرگ‌تر می‌شوید و زمان که می‌گذرد این نگرانی‌ها بزرگ‌تر می‌شود. به همین دلیل وقت آن رسیده که به آرامش خودتان بازگردید. وقتی آرامش خودتان را به‌دست آورید، می‌توانید نگرش درستی نسبت به همه چیز داشته باشید اما وقتی نگرانید، مشکلات‌تان را خیلی بزرگ می‌بینید. اگر شما شب و روز نگران سلامتی‌تان هستید و نمی‌توانید بخوابید و دائم راجع‌به آن فکر می‌کنید، آن بیماری را توی ذهن خود خیلی بزرگ کرده‌اید. به نفع خودتان است که نگرانی‌های‌تان، بیماری و مشکلات اقتصادی‌تان را از اولویت زندگی خود بردارید و خداوند را جای آن بنشانید.

یادداشت

تغییر روش کنکور، راهی برای کیفی کردن یک آزمون کمی

رضا نیک نژاد
کارشناس آموزش و پرورش

ریشه اضطراب و استرس دانش‌آموزان در هنگام برگزاری کنکور خود آزمون است. در کنکور قدیم اضطراب و استرس بیشتر از امروز بود. کنکور یک ارزشیابی کمی است که ریشه‌های تاریخی و آموزشی دارد و بنیاد آن براساس ارزشیابی کمی گذاشته شده است اما نکته این است که این آزمون در حالت کلی نمی‌تواند صددرصد میزان استعداد و توانایی دانش‌آموز را بسنجد. این باعث شده در بسیاری از کشورها نحوه آزمون تغییر کرده و آن را به شکل کیفی‌تر برگزار کنند اما نکته‌ای که در این میان وجود دارد، استرس و اضطرابی است که در زمان برگزاری کنکور بر دانش‌آموزان مستولی می‌شود و دلیل این استرس نیز به کمی بودن این آزمون برمی‌گردد. متاسفانه نکته‌ای که در این میان وجود دارد، این است که همه دانسته‌ها، مهارت‌ها، استعداد و هوش داوطلب به چهار ساعت آزمون و کنکور گره خورده و دانش آموز چهار سال آموزه‌های خودش را باید در این آزمون پیاده کند که در واقع ریشه استرس همین جاست.

اما با وجود این، کشور با تغییر روال کنکور تلاش می‌کند این استرس را کم کند. در واقع تلاش می‌شود آزمون از حالت کمی خارج و تا حدودی کیفی شود. برگزاری دومرحله‌ای کنکور و تاثیر معدل بر نتیجه آن از جمله اقداماتی است که در آن تلاش شده تا این آزمون از حالت کمی خارج و کیفی‌تر شود.

تجربه من به‌عنوان معلم و مطالعاتی که از کشورهای مختلف در خصوص برگزاری آزمون دارم، نشان می‌دهد هیچ‌کدام از این اقدامات نتوانسته ریشه استرس را به‌طور کامل از بین ببرد. چه بسا به دلیل این تغییر ساختار که ماندگار هم نیست، استرس افزایش پیدا کند. اما کنکور امسال یک مشکل عمده دیگر هم نسبت به سال های قبل داشته؛ این‌که مدتی است بحث تقلب در آزمون‌های نهایی به میان آمده که این ماجراقوز بالاقوز شده و بچه‌هایی را که در این چند سال به‌شدت درس خوانده‌اند، بیشتر نگران کرده است. اینها باعث شده تعدادی از بچه‌ها یا قید کنکور را بزنند یا این‌که سراغ دانشگاه‌های پولی بروند.

توصیه‌های روان‌شناختی در آستانه برگزاری مرحله اول کنکور

کنکور بی‌اضطراب

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

امسال کنکور هم برای خودش داستانی دارد. پس از سال‌ها قرار است امسال کنکور مثل دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ دومرحله‌ای برگزار شود. این درحالی‌است که بچه‌ها دو سال کرونا را هم پشت سر گذاشته‌اند و آموزش آنلاین در این دو سال اضطراب و استرس این آزمون را دوچندان کرده است.

حالا اگر همه اینها را هم کنار بگذارید ماجرای تقلب در یک ماه گذشته نیز موضوعی است که شائبه تقلب در این آزمون بزرگ را تقویت می‌کند و اضطراب را بیشتر به جان کسانی می‌اندازد که این سال‌ها حسابی درس خوانده‌اند و می‌ترسند دوستان درس‌نخوان اما باهوشی که می‌توانند تقلب کنند و کسی نفهمد تلاش‌های آنها را به باد بدهند.

افزایش استرس و نگرانی برای دانش‌آموزانی که مدت‌ها درس خوانده‌اند تا این آزمون را بدون مشکل پشت سر بگذارند، سم مهلک به‌شمار می‌رود و به گفته احسان بیات، مشاور و روان‌شناس، عاملی می‌شود که دسترسی به اطلاعات برای دانش‌آموزی که به‌شدت درس‌خوانده سخت و غیرممکن باشد.

کنکور اضطراب‌آور است

اسم کنکور با خودش استرس و اضطراب به همراه می‌آورد. قدیم‌ترها شرایط کنکور متفاوت بود و از آنجا که پذیرش دانشجو نسبت به متقاضی بسیار کم بود اضطراب و استرس نیز در زمان کنکور به اوج خود می‌رسید. کمتر رخ می‌داد که در یک حوزه امتحانی شاهد از هوش رفتن داوطلبی نباشیم آن هم به خاطر استرس.

دکتر احسان بیات، روان‌شناس و استاد دانشگاه فرهنگیان درخصوص تغییر در نحوه برگزاری کنکور به جام‌جم توضیح می‌دهد: «هر تغییری چه مثبت و چه منفی استرس ایجاد می‌کند. حتی یک قرعه‌کشی که شانس برنده‌شدن شاید در آن خیلی هم بالا نباشد به‌راحتی ضربان قلب ما را بالا می‌برد و ممکن است استرس ما را افزایش دهد. فارغ از این‌که دومرحله‌ای شدن کنکور خوب باشد یا بد، باید به این نکته اشاره کرد که بی‌شک موضوع اضطراب‌آوری است. موضوعات اضطراب‌آور دو راهکار دارد: یک راهکار هیجان‌محور و دیگری راه‌حل‌محور.»

او راهکار هیجان‌محور را برای شرایط بسیار اضطراری مفید می‌داند و توضیح می‌دهد: «در این روش فرد تحت مشاوره‌های روان‌شناسی قرار می‌گیرد و با روش‌های ذهن‌آگاهی، آرامش‌دهی با تنفس یا روش‌های درمانی دیگر تلاش می‌شود تا اضطراب و استرس فرد کاهش پیدا کند اما روش راه‌حل‌محور به چند دسته تقسیم می‌شود.»

بیات در خصوص راهکار راه‌حل‌محور به این موضوع اشاره می‌کند: «اولین راه حذف موضوع است، یعنی اگر فردی واقعا نمی‌تواند با موضوع هیجان کنکور کنار بیاید آن را از برنامه‌های زندگی‌اش حذف کند اما راه دیگر این است که با این اضطراب کنار بیاید. کسی می‌تواند با موضوع اضطراب کنار بیاید که برنامه‌ریزی منظم داشته باشد زیرا برنامه‌ریزی کاملا اضطراب را کاهش داده و سبب می‌شود تلاش فرد ساختارمند باشد.»

او بر این باور است که «باید فکرهایی را به ذهن خود وارد کنید که رفتار شما به‌راحتی بتواند آن را تجربه کند مثلا «فردا چه اتفاقی می‌افتد؟» فکری بسیار کلی است و نمی‌توان آن را تجربه کرد، ولی باید به این فکر کرد که «الان برای امتحان فردا چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» اینجا رفتار به‌سادگی می‌تواند فکر را به تجربه برساند. به این افکار، افکار کله‌قندی می‌گویند که اگرچه قند است اما نمی‌توان آن را با چای مصرف کرد بلکه باید به تکه‌هایی تقسیم شوند که قابل استفاده باشند که به این تکه‌ها افکار حبه‌قندی گفته می‌شود.»

راه‌حل جادویی نداریم!

این روان‌شناس بر این باور است: «راه‌حل جادویی برای امتحان وجود ندارد اما نکته این است که نباید در این چند روز سختگیری کنید. مهم است که کتاب را به بخش‌های راحت، متوسط و سخت دسته‌بندی کنید و از قسمت‌های راحت خواندن را آغاز کنید. در این دسته‌بندی وقتی قسمت‌های راحت را می‌خوانید و بعد به قسمت‌های متوسط و سخت می‌رسید باعث می‌شود ذهن بتواند آن عامل محتوای آموزشی را بهتر بداند و هرچه اطلاعات افزایش پیدا کند ذهن می‌تواند با اضطراب امتحان راحت‌تر کنار بیاید.»

اما با وجود این در روزهای باقیمانده زیاد هم سراغ کتاب‌ها و منابع درسی نروید زیرا هرچه بیشتر کتاب‌ها را زیر و رو کنید دسترسی به داده‌های ذهن در روز امتحان سخت‌تر می‌شود.

او بر این موضوع تاکید می‌کند: «برای مطالعه در این روزها سعی کنید عواملی که برای کم‌کردن فشار ذهنی شماست را به اوج برسانید. عواملی مثل قرارگرفتن در محیطی که دمای مناسبی دارد و عاری از سروصداست و نور کافی دارد. وقتی نکات محیطی رعایت شوند شرایط خوبی برای استفاده از زمان ایجاد می‌شود.»

نکته

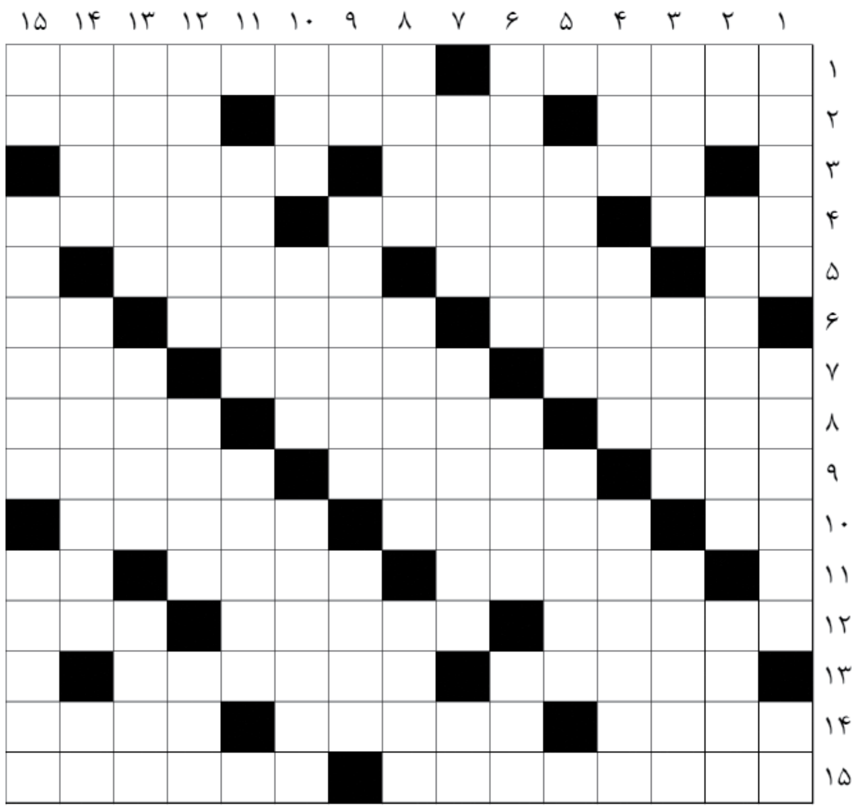
تغذیه هم مهم است

بیات، روان‌شناس معتقد است که بحث تغذیه هم بسیار مهم است و نباید از آن به‌سادگی گذشت. برخی از خوراکی‌ها می‌تواند استرس را به میزان زیادی در فرد کم کند. بهترین تغذیه میوه‌جات، سبزیجات، آب و دمنوش‌ها هستند. این مواد غذایی اضطراب امتحان را تا حدود زیادی در شما کم کنند. نگرانی از امتحان بخش‌لاینفک امتحان است و نمی‌توان آن را انکار کرد، ولی با این گام‌ها می‌توان این نگرانی را به حداقل رساند.

این استاد دانشگاه بر این باور است که «هر امتحان، سختی خودش را دارد و درواقع آزمون و امتحانی که راحت باشد نمی‌تواند فرد را به کوشش بیشتر برای حرکت رو به جلو وادار کند. برگزاری آزمون هم در همه جای جهان موضوعی بدیهی است. از آنجا که رنج یک امر پذیرفته‌شده در استرس و اضطراب ما است پذیرش این استرس می‌تواند در جهت کاهش آن به فرد کمک کند. فراموش نکنید که مزه امتحان به همین اضطراب و سختی آن است.»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۹۲



جدول عادی

افقی: ۱) سازش کردن- خوراکی از دل و جگر گوسفند ۲) از مباحث ریاضی- قطعی برای کتاب- بلبل ۳) عامل ایجاد بیماری- فرمانده نظامی ۴) پیغمبر- نوعی زیرانداز- پهلوانی که به دست حضرت داوود(ع) کشته شد ۵) حرف جر عربی- قسمتی از زمان- زن جادوگر ۶) ظرف غذای سربازان در پادگان- کاخ تاریخی فرانسه- همسر مرد ۷) کاشف گردش خون- به‌وجود آمدن- مادر معاویه ۸) مرطوب- مواظب- زبانه آتش ۹) شک و تردید- وسیله‌ای برای اندازه‌گیری زاویه- ادویه پیتزا ۱۰) خودم- بخشندگی- قومی از نژاد هندواروپایی ۱۱) سراینده مجموعه شعر باغ آینه- فتوادهنده- دریا ۱۲) معشوق- فاقد تحرک- زمین آماده کشت ۱۳) استان- از دین برگشتن ۱۴) نماز هنگام زلزله- عظمت و بزرگی- فوق ۱۵) بیماری ذات‌الریه- یکی از سه گروه مهم گیاهان زراعی.

عمودی: ۱) رأی بی‌تأثیر- صاحب هنر- سنگ آسیاب ۲) رنگ موی فوری- کوچک‌ترین برادر حضرت یوسف(ع)- صفحات داخلی روزنامه ۳) نوعی انرژی- فرورفتن خورشید در افق- سزاوار ۴) بدبخت- آپارتمان‌های مستقر در یک مجموعه مسکونی بزرگ- ورزشی رزمی ۵) انحراف- طبیعی و معمولی ۶) بچه‌ای که هنوز به دنیا نیامده- گفتار- بخش کوچکی از یک چیز ۷) همسر مرد- قطار برقی شهری- مخترع تلفن ۸) ساعت همراه- نمایندگی- فلانی ۹) سخن زیر لب از روی خشم- دزدیده شده- واگیردار ۱۰) همداستان رامین- گزند، صدمه- گشودن ۱۱) برتری و فضیلت- مدرس دانشگاه ۱۲) از مراکز خدمات درمانی- سزاوارتر- پدر عرب ۱۳) آهوی ماده- نامی دخترانه- رسوم ۱۴) همراه پشتک- ازدواج- نت ششم ۱۵) تکرار حرفی- نام علمی زردپی- چراغدان.

جدول ویژه

افقی: ۱) روغنی بااسید چرب کم- جرثقیل ساختمانی با دکل ثابت و بلند ۲) برج کبوتران- از بهترین زنان بهشت است- تخمک ۳) خداوندی- خودخواه ۴) برنج شوشتری- نوشتن کتاب با استفاده از منابع مختلف- فیزیکدان فرانسوی قرن نوزدهم ۵) صنم- نوعی پارچه نرم و نازک- به شک انداختن ۶) نوعی هواپیمای جنگی- ویروس فلج اطفال- عمر بی‌پایان! ۷) مصالح حاصل از تخریب ساختمان- کمپوت- عشق بیگانه ۸) کابیله- به‌کار بردن کلمه‌ای در معنای خاص- واحد اندازه‌گیری بار الکتریکی ۹) پول خرد هند- از درجات نظامی- باب روز ۱۰) جواب سربالا- طمأنینه- فاصله مکانی ۱۱) طول- کارزار- سفید آذری ۱۲) سقز- پاک و منزه- صندلی تشریفاتی ۱۳) خانه دوم کارمند- از عناصر قیمتی جدول مندلیف ۱۴) گازی در اتمسفر زمین- شاعر گل‌های رنج- چلیپا ۱۵) مسجد قدیمی دامغان- از مقاطع مخروطی.

عمودی: ۱) ستارگان- گیاه بدون دانه- نشانه جمع مونث عربی ۲) R- کوره- مالک ۳) کمیابی- آهنگر انقلابی- عدالت پیشه ۴) عطا و بخشش- از ظروف آزمایشگاهی- ایده‌آل ۵) راه و روش- جملگی ۶) نوعی از فعل مضارع- رودخانه ارس- گرد و خاک ۷) از اقوام قدیمی ساکن شمال ایران- روایت ۲۴ ساعت پایانی زندگی شهید احمد کاظمی به قلم محمدرضا بایرامی- کاروان ۸) فیلمی ساخته آیدا پناهنده با بازی الناز شاکردوست- ماده‌ای برای برق انداختن سطوح بدنه اتومبیل- غلام ۹) دندانه سوهان- نرم‌افزاری برای کارهای گرافیکی- سپرده شده ۱۰) پندار- تازیانه- مال کسی را به زور ضبط کردن ۱۱) ساختار- سهولت ۱۲) از آن شکلات تهیه می‌شود- مظهر سردرگمی- پیوند ۱۳) مکعب جورچین- زیلوباف- سرشار ۱۴) پول آلمان- صفتی برای خورشید- پهلوان ۱۵) دختر کارتونی که با پدر بزرگش به دنبال مادرش بود- روزنامه چاپ پاریس- جعلی.

حل جدول عادی ۶۳۹۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ا	ن	■	ا	س	ت	و	ک	■	ع	ی	ن	ک
۲	م	ر	م	ی	■	ه	ی	و	ل	ا	■	ب	ن	ص	ر
۳	■	ا	ی	ر	م	ا	■	م	ی	ک	ر	و	ب	■	و
۴	ا	ز	ن	■	ق	ل	ی	ا	■	ا	ز	د	و	ا	ج
۵	ن	ی	■	ت	ه	ی	د	س	ت	■	ب	ی	ع	ت	■
۶	ب	ر	ا	و	و	■	و	ا	ر	د	ا	ت	■	و	ب
۷	ا	■	ش	گ	ر	ف	■	ل	س	ا	ن	■	ذ	ک	ر
۸	ش	ا	پ	و	■	ا	د	و	ل	ف	■	م	ر	د	د
۹	ت	ک	ل	■	ص	ح	ر	ا	■	ع	ا	د	ی	■	ب
۱۰	ن	ت	■	خ	و	ش	ن	ا	م	■	ب	ر	ه	م	ا
۱۱	■	ف	ج	و	ر	■	گ	د	ا	خ	ت	ن	■	ج	ر
۱۲	ک	ا	ر	ا	ت	ه	■	ی	ه	و	د	■	پ	ا	ی
۱۳	ل	■	ا	س	ک	ن	ا	س	■	ن	ا	س	ا	ز	■
۱۴	ک	ا	ی	ت	■	و	ر	و	د	ی	■	ع	ل	ا	ج
۱۵	ل	ق	م	ه	■	ز	و	ن	ک	ن	■	د	س	ت	ک

حل جدول ویژه ۶۳۹۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ن	ش	ا	■	ت	و	خ	ت	ن	■	ا	ش	پ	ز
۲	ک	ا	و	ر	■	د	ر	و	ی	ش	■	پ	ا	پ	ی
۳	■	پ	ر	ی	ش	ب	■	ا	ر	ت	د	ا	د	■	ن
۴	س	د	ه	■	ک	ی	ا	ن	■	ر	و	ر	ا	س	ت
۵	ی	ی	■	ف	و	ر	ت	ر	ن	■	ب	د	ب	و	■
۶	ا	د	و	ل	ف	■	م	ا	م	ا	ی	ی	■	ه	ی
۷	ه	■	ق	و	ا	م	■	م	ا	م	ن	■	س	ا	ک
۸	م	م	ا	س	■	ش	ن	و	د	ن	■	م	و	ن	ل
۹	ش	ک	ر	■	س	ک	و	ن	■	ا	ر	و	س	■	ا
۱۰	ق	س	■	ش	و	ل	و	خ	ف	■	ک	ل	ه	ش	ق
۱۱	■	و	ی	ل	ت	■	ل	ی	ا	خ	و	ف	■	ی	ب
۱۲	س	ر	م	ه	ا	ی	■	م	ز	ا	ر	■	ا	ن	ا
۱۳	ن	■	ا	ز	م	و	ن	ه	■	ق	د	ی	م	ی	■
۱۴	ت	و	ن	ر	■	ک	ا	ن	گ	ا	■	و	ل	و	م
۱۵	ز	ا	ی	د	■	ا	ف	ز	و	ن	■	ش	ا	ن	س

مدیرعامل سایپاشیشه خبرداد:

رشد ۲۴ درصدی تولید در سایپاشیشه

مدیرعامل سایپاشیشه از شکسته شدن رکورد تولید سال گذشته در مدت ۹ ماه سال جاری خبر داد.

به گزارش سایپانیوز، امیررضا نخعی، با اعلام این خبر گفت: شرکت سایپا شیشه به عنوان یکی از برندهای معتبر تولید کننده شیشه های ایمنی خودرو، با تأسی از شعار سال"تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین" و دستورات ابلاغی مدیریت ارشد گروه خودروسازی سایپا مبنی بر توسعه حداکثری بهره وری منابع و امکانات و با تلاش جهادی و همدلی تمامی کارکنان این شرکت و اجرای دقیق برنامه های استراتژیک سازمان، در آذر ماه سال جاری توانست با تولید۳۰ هزار و ۵۹۵ ست همگن بیشترین تولید ماهیانه در طول ۷ سال گذشته را رقم بزند.

او افزود: این شرکت در ادامه روند افزایشی تولید، در دوم دی ماه سال جاری موفق به ثبت رکورد تولید با تیراژ ۲۳۹ هزار و ۷۷۹ ست همگن شد که بر این اساس رکورد تولید کل سال ۱۴۰۰ شکسته شد. نخعی تاکید کرد: این آمار تولید نشان از رشد ۲۴ درصدی در ۹ ماه سال جاری نسبت به مدت مشابه سال قبل را دارد و بالاترین میزان تولید از سال ۱۳۹۷ تاکنون یعنی طی ۵ سال اخیر بوده است. او اصلاح و بهبود فرآیندهای درون سازمانی و حمایت مدیریت عامل گروه را از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار در ثبت این رکورد عنوان کرد و گفت: حذف موانع تولید، بازنگری و بهبود در نحوه PM دستگاه ها و تجهیزات از دیگر عوامل کسب این موفقیت است. مدیرعامل سایپاشیشه ابراز امیدواری کرد که با انجام پروژه ها و برنامه های استراتژیک تعریف شده به زودی شاهد افزایش تیراژ تولید و توسعه سبد محصولات جدید در راستای تحقق برنامه های کلان توسعه محصول گروه خودروسازی سایپا باشیم.

آگهی مزایده عمومی

شرکت تعاونی مسکن در حال تصفیه شماره ۲ ناحیه ۳ آموزش وپرورش کرمانشاه

به اطلاع می‌رساندکه شرکت تعاونی شماره۲ ناحیه۳ آموزش وپرورش کرمانشاه درحال تصفیه در نظر دارد، که ۱۰،۰۰۰ متر مربع از زمین‌های متعلق خود را با کاربری کشاورزی در حریم رودخانه قره سو به ارزش پایه هر مترمربع ۲۵۰۰۰۰تومان بر اساس مجوز مجمع عمومی فوق العاده تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۹ از طریق مزایده عمومی با شرایط زیر به فروش برساند.

۱ شرکت کنندگان مبلغ ۵٪ قیمت کارشناسی ملک را به حساب شماره ۳۱۰۰۴۰۴۳۵۰۷۸ نزد بانک مسکن شعبه بلوار مصطفی امامی به نام شرکت تعاونی مسکن در حال تصفیه شماره ۲ ناحیه ۳ آموزش و پرورش کرمانشاه به عنوان ضمانت شرکت در مزایده واریز و حداکثر تا روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۶ فیش واریزی را به همراه قیمت پیشنهادی به دفتر تعاونی تحویل نمایند. ۲ تعاونی ملک را با وضعیت موجود و با کاربری کشاورزی به فروش می‌رساند. ۳ کلیه هزینه‌های مزایده بر عهده برنده/ برندگان مزایده می‌باشد. ۴ به مدارک ناقص مخدوش، فاقد قیمت پیشنهادی یا فاقد گواهی ۵٪ سپرده ضمانت ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۵ پاکت حاوی مدارک متقاضیان در مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۸ در آدرس زیر با حضور اعضا هیات تصفیه و متقاضیان و نماینده اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی بازگشایی می‌گردد. ۶ در صورتی که برنده مزایده به هر دلیلی انصراف دهد، مبلغ ۵٪ سپرده ضمانت در مزایده به نفع تعاونی ضبط و نفر بعدی جایگزین می‌گردد و فرد منصرف نیز حق هیچ ادعایی از مراجع حقوقی و قضایی ندارد. ۷ برنده مزایده می‌بایست حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز کاری پس از ابلاغ به صورت کتبی، حضوری و یا از طریق اظهارنامه مبلغ مزایده را به حساب فوق‌الذکر واریز در غیر این صورت مبلغ سپرده ضمانت او به نفع شرکت تعاونی مسکن ضبط و نفر بعدی جایگزین می‌گردد. ۸ مدیران تصفیه در رد یا قبول پیشنهادات مختار هستند. علاقمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد مزایده و مشخصات زمین پیشنهادی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر به آدرس: کرمانشاه چهارراه سنگر، طبقه فوقانی دکتر زردوئی، دفتر شرکت تعاونی مسکن مراجعه و یا با تلفن‌های ۰۹۱۸۸۳۱۶۲۱۵ و ۰۹۱۸۳۳۶۸۵۵۶ تماس حاصل نمایند.

منطقه ۱۲

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۲ درنظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید:

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	اجرای عملیات کاهش سطوح چمن کاری و اصلاح الگوی کاشت جایگزینی و استفاده از گیاهان کم نیاز آبی در بوستان‌های کوثر، ری ۱۷ شهریور و پارک شهر و سطح محدوده منطقه ۱۲ نوبت سوم	۱۷/۴۷۵/۳۶۰/۶۶۵	۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰

الف) اعتبار به صورت نقد و غیرنقد می‌باشد و مدت اجرای پروژه: ۶ ماه

ب) شرایط متقاضی: ردیف یک: دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی، یا رتبه مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و همچنین پرینت سایت آن سازمان با مبلغ پیمان دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و مهمور به مهر و امضاء شرکت الزامی است و دارا بودن کارت الکتریکی پیمانکاران که صرفا توسط حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و نام حوزه مدنظر با وضعیت معتبر درج شده باشد.

ج) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: محل دریافت اسناد شهرداری منطقه ۱۲ واقع در میدان شهداء، نبش عظیم زادگان، طبقه دوم اداره قراردادها و محل قبول پیشنهادات نیز در شهرداری فوق واحد دبیرخانه می‌باشد.

د) نحوه دریافت سپرده نقدی و شماره حساب: سپرده شرکت در هر مناقصه می‌بایستی براساس جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۶۵۷۴۱۴۸ نزد بانک شهر شعبه میدان شهداء (به نام شهرداری منطقه ۱۲) واریز گردد یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر به مدت ۳ ماهه (شعب بانک‌های استان تهران)

ه) مهلت ارائه اسناد: متقاضی می‌بایستی حداکثر ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به محل مندرج در بند (ج) مراجعه نماید. ضمنا می‌بایستی اسناد مناقصه توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر وامضاء و آن‌ها را در پاکت‌های مربوطه قرار داده و پاکت‌ها را لاک و مهر نمایند. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر دراسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمنا مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج و هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه خواهد بود. ضمنا متقاضیان موظفند قبل از تحویل اسناد به واحد HSE منطقه مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد. جهت دریافت اسناد داشتن فلش الزامی است. ی) شرکت کنندگان می توانند علاوه بر تحویل اسناد به صورت فیزیکی در مدت زمان مقرر نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت htpp://business.tehran.ir به صورت توکن اقدام نمایند و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۲