برنامه‌ریزی و مدیریت زمان برای داشتن بهره‌وری در سال جدید

برنامه مستمر
تلاش مداوم و موفقیت روزافزون

بخش پایانی

تارا وحیدی

انتخابات کوچک شما به فعالیت‌هایتان تبدیل می‌شود. فعالیت‌های شما به عادت‌ها و عادت‌های شما مسیر زندگی‌تان را می‌سازند. یک رژیم سخت غذایی، یک برنامه شدید ورزشی، یا تغییر و اصلاح ناگهانی خود و دیگران، هر یک از این کارها شاید برای مدت کوتاهی انجام‌پذیر باشد، اما یقیناً همیشگی نخواهد بود. تغییرات واقعی زندگی همیشه با تصمیمات کوچک و دقیق شروع شده و با حوصله و اندیشه به‌تدریج به دگرگونی بزرگی تبدیل می‌شوند. اگر واقعاً تصمیم به تغییری گرفته‌اید، باید با شکیبایی بیشتر و بدون عملکردی عجولانه، این تغییر را به‌تدریج و مرحله‌به‌مرحله به انجام برسانید.

نحوه گذراندن ساعات استراحت، شاخص پیشرفت شخصی شماست. اگر می‌خواهی به تو بگویم که یک جوان در زندگی چقدر پیشرفت خواهد کرد؟ به من بگو عصر و غروبش را به چه می‌گذراند؟ اکثر مردم فکر می‌کنند که پیشرفت جوانان به این بستگی دارد که ساعات کار خود را چگونه می‌گذرانند؟ اما نحوه گذران ساعات بیکاری، شاخص بهتری است. ساعت استراحت، باید برای چیزی فراتر از بیکاری صرف شود. برای رشد کردن و آماده شدن برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر، جوانانی که منتظر می‌مانند تا مسئولیت بزرگ‌تر به سراغشان بیاید و سپس برای آن آماده شوند، در بهترین حالت، فقط شغل خود را حفظ می‌کنند.

تنظیم اهداف از آخر

اگر هدف شما در پنج سال آینده حسابدار شدن است، برنامه‌ریزی خود را از کجا آغاز خواهید کرد؟ یا اگر گروه شما قصد بازسازی ساختار سازمانی شرکت را دارد، از کجا شروع می‌کنید؟

اکثر ما، برنامه‌های خود را از اول شروع و به پایان ختم می‌کنیم. اول، دوم و بعد از آن، چه کارهایی باید انجام دهید؟ قبل از رفتن به مرحله بعدی، چه مراحل مهمی را باید پشت سر بگذارید؟ هر مرحله، در چه تاریخی باید به اتمام برسد؟ این یک مدل سه‌بعدی از هدف‌گذاری شخصی است که به‌خوبی جواب می‌دهد. زمانی هم که با قوانین طلایی تنظیم هدف ترکیب شود، فرمولی به دست خواهید آورد که با ایجاد انگیزه به شما در پیشرفت هرچه سریع‌تر، کمک می‌کند.

این روش، برنامه‌ریزی از انتها، یا طراحی از آخر نام دارد، و معمولاً برای تحصیلات و تمرینات به کار می‌رود.

منصور درگاهی یک مشاور و برنامه‌ریز درباره این مدل از برنامه‌ریزی توضیح می‌دهد: «شما با هدف نهائی خود شروع می‌کنید و بعد از آنجا برای تکمیل برنامه خود به عقب برمی‌گردید. با شروع برنامه‌ریزی از آخر و نگاه به عقب، شما می‌توانید از لحاظ روحی آماده پیروزی شوید. مراحل مهمی که باید به آنها دست پیدا کنید و جاهایی از برنامه که نیاز به انرژی و خلاقیت بیشتری دارند را شناسایی کنید. این فرآیند بیشتر شبیه به یک ارائه خوب است. زمانی که فرد ارائه‌کننده در آغاز، راه خود را مشخص می‌کند، همین‌طور که ارائه به جلو می‌رود، فهم مطلب و دنبال کردن جریان، برای شما آسان می‌شود. اگر باید مطالب عمده را در همان زمانی که ارائه می‌شوند درک کنید، همه انرژی شما صرف هوشیار بودن می‌شود.»

> **چنانچه قصد دارید عادتی را در خود تثبیت کنید یا رفتاری را در زندگی‌تان تغییر دهید، حتماً هر چیزی را که به آن حوزه مربوط می‌شود بنویسید و ثبت کنید.**

اما فرآیند برنامه‌ریزی از آخر چگونه است؟ این مشاور و برنامه‌ریز پاسخ می‌دهد: «هدف نهائی خود را مکتوب کنید. دقیقاً یادداشت کنید که می‌خواهید در چه تاریخی به چه چیزی دست پیدا کنید؟ مثلاً در ابتدای سال ۱۴۰۸، من رئیس دانشگاه اصفهان خواهم بود.

از خود بپرسید که قبل از رسیدن به هدف اصلی، چه مراحل مهمی را باید پشت سر بگذارید و درواقع لازمه رسیدن به هدف نهائی شما چیست. دقیقاً برای رسیدن به هدف نهائی خود، در چه تاریخی چه‌کارهایی باید انجام دهید؟

مثلاً تا آخر مهر سال ۱۴۰۷ دوره مدیریت استراتژیک را با موفقیت به پایان رسانده‌ام.

کمی بیشتر به عقب برگردید. برای انجام موفقیت‌آمیز هدف دو تا مانده به آخر، چه کارهایی لازم است؟ مثلاً تا اول فروردین سال ۱۴۰۶ درخواست خود را برای شرکت در دوره مدیریت استراتژیک ارائه می‌کنم و با خلاصه‌ای که از کارهای موفق مدیریتی خود ارسال می‌کنم در برنامه کارآموزی قبول می‌شوم.

باز هم به عقب برگردید. برای اطمینان از دستیابی به مورد سوم، چه کارهایی باید انجام دهید؟ مثلاً تا آخر اسفند سال ۱۴۰۴ خود را برای مدیریت دانشکده علوم انسانی دانشگاه اصفهان کاندیدا خواهم کرد.

با همان روش، باز هم به عقب‌تر بروید تا اولین و نزدیک‌ترین مرحله مهم زندگی خود را پیدا کنید. مثلاً در آزمون دکتری سال ۱۴۰۰ در رشته مدیریت قبول خواهم شد.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «وقتی برنامه‌ای که از آخر نوشته شده را می‌خوانید، خیلی با روش‌های قبلی تفاوتی نمی‌بینید، اگرچه که نوشتن برنامه‌ای از آخر بسیار متفاوت است. شما باید خود را مجبور کنید تا با نگاهی کلی، برنامه کامل را ببینید و کاستی‌هایی که ممکن بود یک برنامه سنتی و با ترتیب زمانی داشته باشد را در آن جبران کنید.

این روش به شما کمک می‌کند تا در طول راه، وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرضروری و بی‌فایده نکنید. علاوه‌بر این، نقاط سخت و پرفشار برنامه را نشان می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا بدانید کجای کار باید برای رسیدن به مرحله بعدی، خلاقیت خود را به کار بگیرید.»

چند دقیقه تلاش بیشتر

پیشنهاد می‌کنیم با خودتان عهد ببندید و روزانه حداقل ۱۰ صفحه کتاب بخوانید.

اگر سرعت مطالعه‌تان کم است یا هنوز از کتاب خواندن لذت نمی‌برید، ۵ صفحه برای شروع انتخاب کنید.

۱۰ صفحه مطالعه در روز شما را از پا در نمی‌آورد، بلکه می‌تواند باعث بهبود شما بشود.

ما در مورد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، یا اگر سرعت مطالعه‌تان کم است ۱۵ تا ۳۰ دقیقه مطالعه کردن صحبت می‌کنیم. با این حساب، خواندن ۱۰ صفحه کتاب در روز، حدود ۳۶۵۰ صفحه در سال می‌شود که تقریباً برابر ۱۸ کتاب پیشرفت شخصی و بهبود فردی ۲۰۰ صفحه‌ای می‌شود!

اگر در ۱۲ ماه آینده، ۱۸ کتاب پیشرفت شخصی مطالعه کنید، آیا دانش، توانایی‌ها و میزان اعتماد به نفستان بیشتر نمی‌شود؟

حالا همین را تعمیم بدهید به حوزه‌های تخصصی‌تر. شک نکنید اگر از امروز شروع کنی، یک سال بعد حرفه‌ای‌تر از امروز خواهی بود.

یک قهرمان ورزشی دلایل موفقیت خود را چنین توصیف می‌کند: «بازیکنانی که ۵ دقیقه بیشتر از بقیه تمرین می‌کنند، آنهایی که تا دیروقت زیر باد و باران کار می‌کنند، برنده می‌شوند. استعداد من این بود. نه قدرت و نه سرعت، استقامت بزرگ‌ترین استعداد من بود. هرگز خسته نمی‌شدم.»

فراموش نکنید:

اگر بتوانید یک شخص یا یک چیز را کمی بیشتر درک کنید، روز موفقی خواهید داشت.

اگر بتوانید بر یک رفتار یا تفکر بد غلبه کنید و رفتار و تفکر بهتری را جایگزین نمایید روز موفقی خواهید داشت.

اگر نسبت به خود و دیگران مهربان باشید، روز بهتری خواهید داشت.

اگر با وجود انجام دادن ناقص کارها، خود را دوست داشته باشید، روز موفقی خواهید داشت.

اگر به‌خاطر برخوردار بودن از موهبت زندگی و یافتن فرصتی برای یاد گرفتن و رشد کردن خدا را شکر کنید و سپاسگزار باشید روز موفقی خواهید داشت.

دلایل طول دادن کارها بیش از موعد

بیژن محمودی، روانشناس درباره تئوری محدودیت‌ها، این علل را جهت طولانی شدن زمان انجام کارها نسبت به برآورد اولیه ذکر می‌کند: «قانون مورفی: اگر اتفاق بدی بتواند بیفتد حتماً رخ خواهد داد؛ آن هم در بدترین شرایط ممکن. اتفاقات بد حتماً مجال رخ دادن پیدا می‌کنند، آن هم در لحظه‌ای که نباید رخ دهند.

قانون پارکینسون: کار تمام‌مدت در اختیار را پر می‌کند. به عبارتی به اندازه‌ای که وقت هست کار به تعویق می‌افتد. اگر تا فردا وقت داریم چرا باید کار را امروز تمام کنیم؟

خودایمن‌سازی: افراد بیم دارند زودترین زمان تکمیل کار را گزارش کنند، چون استانداردهای بعدی مدیران بر همین مبنا شکل خواهد گرفت. اگر کار زود تمام شود بعداً همین توقع خواهد رفت، پس چرا برای خود زمان نخریم؟

باطوم رها شده: تحویل کار در زودترین زمان، لزوماً توسط پرسنل بعدی تحویل گرفته نخواهد شد، چون آمادگی لازم را ندارند. افراد به خود می‌گویند چرا مورد سرزنش دیگران قرار گیرند؟»

وی ادامه می‌دهد: «کارهای همزمان بیش از حد: این موضوع باعث افزایش مدت‌زمان انجام کار خواهد شد. انجام آشفته و همزمان کارها به جای هم‌افزایی، کاهندگی عملکرد و افزایش بیش از موعد کار را در پی خواهد داشت.

گلوگاه‌های منابع: تأخیرات ممکن است به دلیل بحرانی بودن منابع حادث شود. به عبارتی برخی مواقع پیش‌بینی‌های شما در رابطه با منابع، فرآیندها، حمایت‌ها، فرصت‌ها و... اشتباه از آب در می‌آید.

سندروم دانشجویی: گرایش به عدم شروع تا زمانی که کاملاً مجبور نشویم در انسان‌ها وجود دارد. مانند بسیاری دانشجویان که تا آخرین دقایق انجام تکالیف را به تأخیر می‌اندازند.»

خطا در تصمیم‌گیری

چگونه در تصمیم‌گیری دچار خطا می‌شویم؟ مهناز هاشمی یک مشاور توضیح می‌دهد: «این نظریه بیان می‌کند که وقتی ما از نظر احساسی در وضعیتی درگیر هستیم، تمایل بیشتری به تصمیم‌گیری احساسی داریم، بنابراین در این حالت، عوامل عقلانی و فکری کمترین اثر را در تصمیم‌گیری ما دارد. با استفاده از این اثر ممکن است که افراد دیگر بر تصمیمات ما اثرگذارند.

اثر اطمینان کاذب: اساساً ما در تصمیم‌گیری تمایل داریم تا نشانه‌ای برای اطمینان بیابیم، حتی اگر واقعاً احتمال گزینه‌ای که به ما عرضه می‌شود را نتوانیم درک کنیم.

اثر کمیابی: زمانی که ما می‌خواهیم چیزی را راحت‌تر به‌دست آوریم و از اینکه فرصت را از دست دهیم ناراحت می‌شویم آنگاه این اثر ظاهر می‌شود، این اثر معمولاً در فروش تحت عنوان فروش لحظه آخر یا پیشنهادهای با زمان محدود مورداستفاده قرار می‌گیرد.»

این مشاور در ادامه می‌افزاید: «اعتبار منبع: تصمیم‌های ما می‌توانند به‌سادگی تحت‌تأثیر افراد دوست‌داشتنی، معتبر و جذاب قرار بگیرند، بنابراین، هنگامی که شخصی تلاش می‌کند تا شما را برای تغییر عقایدتان در تصمیم‌گیری متقاعد کند، مکث کنید و مطمئن شوید که شما فقط به‌واسطه جذابیت فیزیکی، اعتبار یا کشش شخصی او از مسیرتان منحرف نمی‌شوید.

> **یک مشاور و برنامه‌ریز: شما با هدف نهائی خود شروع می‌کنید و بعد از آنجا برای تکمیل برنامه خود به عقب برمی‌گردید. با شروع برنامه‌ریزی از آخر و نگاه به عقب، شما می‌توانید از لحاظ روحی آماده پیروزی شوید.**

معمای هزینه اضافی: این زمانی است که ما به سرمایه‌گذاری قابل‌توجهی (از نظر زمانی، پولی یا...) در چیزی یا کاری پرداخته‌ایم و برای ما ناخوشایند است که از سرمایه‌گذاری‌مان دست بکشیم، هرچند که امکان از دست دادن چیزهای بیشتری در ادامه فرآیند وجود داشته باشد.»

اثر مرکب چیست؟

انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه اگر با پیوستگی و پایداری همراه باشند در طول زمان می‌توانند تفاوت‌های بنیادین ایجاد کنند و پاداشی بزرگ به همراه داشته باشند و از یک جا به بعد، خروجی آن‌ها شتاب می‌گیرد و به‌سرعت رشد می‌کند.

اثر موجی می‌گوید: حوزه‌های مختلف در زندگی از یکدیگر مستقل نیستند و روی‌هم تأثیر می‌گذارند و این نکته‌ای است که ما معمولاً در تصمیم‌گیری و انتخاب‌هایمان کمتر به آن توجه می‌کنیم. مثلاً افزایش مصرف شیرینی شاید باعث شود که فرد بدخواب شود و صبح خسته از خواب بیدار شود و این خستگی باعث بدخُلقی شود و خُلق بد روی کیفیت فعالیت‌ها در محیط کار تأثیر بگذارد و بازخوردهای منفی همکاران دردسرهای دیگری بسازد و نهایتاً موج این اتفاقات خودش را به زندگی مشترک و برخورد با شریک عاطفی برساند؛ بنابراین عادت‌های کوچک را نباید به‌خاطر کوچک بودنشان کم‌اهمیت در نظر بگیریم. اثر این عادت‌ها نه‌تنها در طول زمان زیاد می‌شود، بلکه گستره آنها هم افزایش پیدا می‌کند و تأثیرشان روی زوایای متعدد زندگی پدیدار می‌شود.

بسیاری از انتخاب‌های ما ناآگاهانه هستند. ما معمولاً در پی این هستیم که تصمیم بهتری بگیریم و انتخاب‌های بهتری داشته باشیم، اما شاید بسیاری از تصمیم‌هایی که قرار است به زندگی ما لطمه بزنند یا مانع موفقیت‌مان شوند، آن‌قدر ناخودآگاه گرفته شوند که اصلاً متوجه‌شان نشویم. هر روشی که باعث شود تصمیم‌ها و انتخاب‌های ما از سطح ناخودآگاه به لایه آگاه ذهنمان برسند، می‌تواند مسیر ما را به سمت اهدافمان هموار کند.

شانس ترکیبی از آمادگی، نگرش، فرصت و اقدام است. در میان این چهار عامل، فرصت چیزی است که از اختیار ما خارج است و باید منتظر بنشینیم تا سر برسد، اما آمادگی وظیفه ماست و باید برایش وقت بگذاریم. نگرش هم عاملی درونی است که خود ما در شکل‌گیری‌اش سهیم هستیم. طبیعتاً اقدام هم یک عمل آگاهانه و از سر اختیار است. بسیاری از افراد بدشانس یا به‌اندازه کافی برای یادگیری و توسعه فردی تلاش نکرده‌اند، یا باورهای مناسب و کارآمد نداشته‌اند و یا این‌که فرصت برایشان پیش آمده، اما در زمان مناسب دست به اقدام نزده‌اند.

اگر قصد دارید عادتی را در خود تثبیت کنید یا رفتاری را در زندگی‌تان تغییر دهید، حتماً هر چیزی را که به آن حوزه مربوط می‌شود بنویسید و ثبت کنید.

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران
شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران
منطقه تهران

متن آگهی مناقصه ۲-۱۴۰۳

متن آگهی فراخوان تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک‌مرحله‌ای

(نوبت اول)

دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران، به نشانی تهران، ابتدای خیابان شریعتی، خیابان سمیه، نرسیده به خیابان بهار جنوبی، پلاک ۴۸، در نظر دارد مناقصه مشروحه ذیل را به شماره **۲۰۰۳۰۹۲۱۶۰۰۰۰۰۰۲** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

ردیف	عنوان	شرح
۱	موضوع مناقصه	واگذاری حجمی- زمانی اداره امور بهره‌برداری، نگهداشت و تعمیرات تأسیسات تصفیه‌خانهٔ ری.
۲	مدت اجرای قرارداد	یکسال شمسی.
۳	برآورد پایه	**۶۵،۴۷۷،۱۰۸،۱۱۳ ریال بر مبنای قانون کار.**
۴	مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار	**۳،۲۷۳،۸۵۵،۴۰۶ ریال.**
۵	نوع تضمین	از نوع ضمانتنامه‌ها طبق جدول شماره ۴ ماده ۴ تصویب نامه هیأت وزیران به شماره ۱۲۳۴۰۲ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ ارائه شود. (در صورت واریز نقدی رسید وجه امور مالی منطقه در پاکت الف ارائه شود.) *(ارائه هر گونه چک قابل قبول نمی باشد.)
۶	تاریخ انتشار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ ، ساعت ۱۶.
۷	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد	تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲.
۸	تاریخ و محل بازدید	رأس ساعت ۱۰ صبح روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ در محل تصفیه‌خانهٔ تأسیسات ری واقع در تهران، جاده قدیم قم، بلوار پژوهشگاه نفت، جنب گاز مایع ۱۸۰۰۰ تنی ری متعلق به شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران.
۹	تاریخ و محل جلسه توجیهی	رأس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه‌گزار.
۱۰	مهلت زمانی ارسال پیشنهاد	تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶.
۱۱	محل و نحوه دریافت و تسلیم پیشنهادات: دریافت اسناد مناقصه و فرمهای ارزیابی و تسلیم پاکات الف (تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار)؛ ب(اسناد و مدارک مناقصه) ؛ج (پیشنهاد قیمت)؛ و پاکت ارزیابی کیفی	در مهلت مقرر متقاضیان با مراجعه به سایت www.setadiran.ir اسناد را دریافت و پس از بارگذاری کلیه پاکات تکمیل شده در سامانه تدارکات الکترونیک دولت(ستاد) رسید آن را همراه با اصل پاکت "الف"(تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار) بصورت لاک و مهر و امضا شده و قبل از شروع گشایش پاکات الف به دبیرخانه کمیسیون مناقصات شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه تهران واقع در تهران، خیابان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان شریعتی، خیابان سمیه، نرسیده به خیابان بهار جنوبی، پلاک ۴۸ ، طبقه چهارم، اطاق ۴۱۰ تحویل نمایند. * تلفن تماس پاسخگویی: ۷۷۶۵۴۷۲۸- ۰۲۱
۱۲	شرایط متقاضیان	۱- دارا بودن و ارائه گواهي تأييد صلاحيت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی محل فعالیت در خصوص (۱) خدمات عمومی و (۲) نگهداری و خدمات فضای سبز و (۳) امور تأسیساتی/ یا صلاحیت معتبر در سامانه ساجار. ۲- دارا بودن و ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان محل فعالیت.۳- احراز امتیاز قابل قبول(حداقل ۶۰ امتیاز) به تشخیص کمیته فنی بازرگانی بر اساس معیارهای ارزیابی توانمندی بهداشتی، ایمنی و زیست محیطی(HSE). ۴- احراز امتیاز قابل قبول(حداقل ۵۰ امتیاز) بر اساس معیارهای ارزیابی کیفی مندرج در اسناد ارزیابی به تشخیص کمیته فنی بازرگانی(معیارهای ارزیابی در اسناد فراخوان تحویل می‌گردد.)۵- سوابق اجرایی و مالی شرکت کنندگان.۶-ارائه تصویر کارت ملی و شناسنامه مدیرعامل و اعضاء هیأت مدیره شرکت، تصویر کلیه صفحات اساسنامه شرکت، آگهی تأسیس شرکت ، آخرین تغییرات در روزنامه رسمی و کد اقتصادی و شناسه ملی الزامی است. ۷- ارائه گواهی امضاء محضری شخص و یا اشخاصی که طبق آخرین تغییرات در روزنامه رسمی مجاز به امضاء اسناد تعهد آور شرکت می باشند الزامی است. *حضور شرکت‌ها به صورت مشارکت و کنسرسیوم در مناقصه امکان‌پذیر نمی‌باشد.
۱۳	تاریخ گشایش پاکات ارزیابی کیفی	از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ .
۱۴	تاریخ و مکان گشایش پاکات الف، ب و ج	از ساعت ۹ صبح روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ در سالن جلسات شرکت به نشانی مناقصه‌گزار.
۱۵	تاریخ اعتبار پیشنهادات	سه ماه بعد از بازگشائی پاکات نرخ.

اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: **۱۴۵۶** دفتر ثبت‌نام: **۰۲۱-۸۸۹۶۹۷۳۷** و فاکس **۰۲۱-۸۸۹۵۵۹۵۳**

* اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام سایر استانها در سایت سامانه **www.setadiran.ir** بخش «**ثبت‌نام / پروفایل تأمین کننده / مناقصه‌گر**» موجود است.

شناسه آگهی: ۱۶۹۲۱۶۱

روابط عمومی منطقه تهران

شنبه هر هفته
کیهان ورزشی
قدیمی‌ترین مجله ورزشی ایران

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص تولیدی خانه‌گستر به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۹۱۳۱۶ و به شماره ثبت ۱۶۴۲۳

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد شرکت ایجاد محیط به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۱۸۸۷۲ و به نمایندگی آقای امین اسلامی به شماره ملی ۱۶۳۹۰۸۰۹۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ شرکت نوسازی و عمران اکباتان به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۳۷۹۸۲ و به نمایندگی آقای سید محمد سجادی به شماره ملی ۰۰۶۲۵۸۲۶۷۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵و به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ شرکت تجهیز محیط به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۴۰۱۴۴ و به نمایندگی آقای مهدی محمدی به شماره ملی ۰۰۶۸۶۸۴۰۷۱ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵و به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ انتخاب گردیدند کلیه قراردادها و اوراق و اسناد تعهدآور از جمله چک، سفته، برات و همچنین افتتاح حساب‌های بانکی و پرداخت از حساب‌های مذکور و بستن آنها و کلیه عملیات پولی، مالی و اعتباری شرکت با توجه به مفاد بند۵ قسمت اول ماده ۱۵ اساسنامه با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. اوراق عادی و مراسلات با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به شماره ثبت ۶۰۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت و گاز پارس

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای (نوبت اول) همراه با ارزیابی کیفی مناقصه شماره WSD-۲۱۰۲۶۴ با شماره فراخوان سامانه ستاد ۲۰۰۲۰۰۱۰۳۴۰۰۰۱۴۱

شرکت نفت و گاز پارس در نظر دارد خرید ۴ دستگاه سامانه خنک‌ساز رطوبت‌گیر صنعتی مورد نیاز خود را با برگزاری مناقصه عمومی دومرحله‌ای طبق شرایط زیر از طریق یک شرکت واجدصلاحیت تأمین نماید.

شرایط و مدارک لازم جهت دریافت استعلام ارزیابی کیفی:

الف) داشتن تجربه کافی و مرتبط با موضوع کار

ب) اساسنامه، اظهارنامه ثبت شرکت و آخرین آگهی تغییرات (مندرج در روزنامه رسمی)

ج) ارائه کد اقتصادی، شناسه ملی

از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط دعوت می‌گردد بلافاصله پس از چاپ آگهی اول و حداکثر ۳ (سه) روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم تا پایان ساعت اداری، به نشانی اینترنتی **WWW.SETADIRAN.IR** قسمت سامانه مناقصات مراجعه نموده و پس از اخذ کد کاربری و رمز عبور نسبت به دریافت اسناد اقدام نمایند.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام خواهد شد.

لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه‌گران ارسال خواهد شد.

* نظر به اینکه به استناد بخشنامه معاون محترم مهندسی، پژوهش و فناوری وزارت نفت، به شماره ۹۷/۲۱۳۹۴۳ مورخ ۱۳۹۷/۵/۱۰، انعقاد قرارداد و انجام خرید صرفا با تامین‌کنندگانی که نام آن‌ها در فهرست بلند سامانه تامین الکترونیکی کالای صنعت نفت(EP) قرار دارد، امکان‌پذیر است. بنابراین مناقصه‌گر موظف به انجام تشریفات لازم جهت قرارگرفتن در فهرست سامانه EP تا تاریخ انعقاد قرارداد بوده و هرگونه تبعات ناشی از عدم رعایت مقررات فوق، متوجه مناقصه‌گر خواهد بود.

***آخرین مهلت ارسال پاسخ استعلام ارزیابی کیفی:** دو هفته پس از آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی در سامانه مذکور بارگذاری نمایند.

*** تاریخ و محل تحویل اسناد مناقصه:** متعاقبا به اطلاع واجدین شرایط خواهد رسید

*** آخرین مهلت تحویل پیشنهاد و تاریخ گشایش پیشنهادها:** طبق تاریخ‌های مندرج در اسناد مناقصه.

لازم به ذکر است پیشنهادهای ارائه شده توسط مناقصه‌گران می‌بایست حداقل تا ۳ ماه از تاریخ تحویل پیشنهاد مالی معتبر باشد.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن **۵ و ۰۲۱-۸۳۷۶۲۶۰۴** تماس حاصل نمایند.

*** اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:**

مرکز تماس: ۰۲۱-۱۴۵۶

شرکت نفت و گاز پارس
روابط عمومی
شناسه آگهی: ۱۶۹۲۰۱۷

مجله
کیهان بچه‌ها
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود

جدول

شماره ۱۲۷۵۵

بدون نقطه کور

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱					■					■					
۲															
۳			■					■					■		
۴						■					■				
۵				■					■						■
۶	■						■					■			
۷										■					
۸			■					■					■		
۹						■					■				
۱۰				■					■						■
۱۱	■						■					■			
۱۲					■					■					
۱۳			■					■					■		
۱۴															
۱۵						■					■				

طراح این هفته: فرهاد فریگام

افقی:

۱- بدبختی- پیکار- مساوی ۲- پانزده حرف از این بیت علامه دهخدا را در این ردیف جای دهید: به منقارم آن سان به سختی گزید/ که اشکم چون خون از رگ آن دم جهید ۳- کلمه انتخاب- دو برابر فرانسوی- کاشف قوانین مرتبط با امواج رادیویی- بن فعل آمدن ۴- حسود، غبطه‌خورنده- کودک نیازمند محبت- حجمی در حدود چهار لیتر ۵- قفل‌شکن اینترنتی- گوشت پخته‌ای که در تهران قدیم فروخته می‌شد- گوش‌دهنده ۶- به انتها رسنده- قدرت- در آش هم می‌ریزند ۷- ابزاری متنوع- سالک، رونده- خیکی، خیلی چاق ۸- سطح و ظاهر- فربه- سکه دوران قاجار- طاقچه ۹- مداخله- قاضی، حکم- عدد یا کلمه راهگشا ۱۰- بلندتر از تپه- هر طبقه از زمین- شهرت و مکمل نام نظامی شاعر معروف ۱۱- ظرافت- در عربی به معنای زن گردن‌دراز کم‌عقل است!- بندری در هرمزگان ۱۲- نمره معین برای پرسش امتحان- وصف روغن خوراکی مضر- همسایه تایلند و اندونزی ۱۳- رودی در خوزستان- واجب دین اسلام- خدای تورات- نقش بازیگر در نمایش و سینما ۱۴- پانزده حرف از این بیت فردوسی را در این ردیف جای دهید: خردمند کز دور دریا بدید /کرانه نه پیدا و بن ناپدید ۱۵- واحدی در نیروی انتظامی- جانشین غلط برای ایشان- برای طلا وزن آن ۳۱/۱ گرم است.

عمودی:

۱- پدر یا مادر ندیده- از پرندگان- بدخواه در تهران ۲- پانزده حرف دیگر از این بیت علامه دهخدا را در این ستون جای دهید: به منقارم آن سان به سختی گزید/ که اشکم چون خون از رگ آن دم جهید ۳-شهر ارک- ساز دمیدنی سنگین- از توابع لواسان- مادر لر ۴- خشونت، عصبانیت- نامه‌نگاری- زیرلب دعا یا شعر خواندن ۵- شهر مدفن مولانا- سخن گزنده- منسوب به شمال غرب تهران ۶- خالص- گل شب بو- به وجود آوردن ۷- پایتخت ژرمن‌ها- سبک شعری صائب تبریزی- تکیه دادن ۸- زمانی بزرگ‌ترین شهر اروپا بود- عنوان خبرها- وسیله جابه‌جا کردن اجسام سنگین- شریک زندگی ۹- زیرک- ورزش چینی- پرشمار ۱۰- مری- عنصری در هوا- گاه با هوس می‌آید ۱۱- تحصن و اعتصاب در کلام قدما- ملازم و همراه- بلندآوازه ۱۲- فاش کننده اسرار- نام اساطیری- هدیه دادن ۱۳- حداکثر چند ثانیه است- املای قدیم برای خندق بلا- طرف قرارداد وکیل- سطح و ظاهر ۱۴- پانزده حرف از این بیت فردوسی را در این ستون جای دهید: بفرمود کاسب سیه زین کنند/ ببالاش برزین زرین کنند ۱۵- گروگرفته شده- اولین خط پس از اسلام- میوه تابستانی.

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