روزنامه طلوع

تاریخ ۱۳ آذر ۱۳۹۸ چهارشنبه

صفحه ۵ | شماره ۲۶۷۳ | سال بیست‌وپنجم

گوناگون

سخن بزرگان

انسان خوبی باش؛ اما وقتت را برای اثباتش به دیگران تلف نکن...

چارلی چاپلین

مدام خودخوری می‌کنید؟ به‌سمت افسردگی می‌روید

چرا ما مدام خودمان را سرزنش می‌کنیم؟ چرا همیشه فکر می‌کنیم «ما» مسئول بسیاری از اتفاقات ناخوشایند اطرافمان بوده‌ایم؟ گفتگوی درونی منفی و انتقاد محض از خود، اتفاقی است که روانشناسان در پی تحلیل علت‌ها و حل آن هستند. اگر به این مشکل دچار هستید، اول علت‌های آن را بشناسید و سپس سعی کنید آن را حل کنید. با خودمان مهربان باشیم و خود را مسئول تمام اتفاقات ندانیم.

همه ما در زندگی لحظاتی را تجربه می‌کنیم که از درون با خودمان صبحت می‌کنیم و خودمان را سرزنش می‌کنیم. گفتگوی درونی خیلی از اطرافیان ما با خودشان مثبت و تشویق‌کننده است، اما چرا ما مدام خودمان را سرزنش می‌کنیم؟ چرا همیشه فکر می‌کنیم «ما» مسئول بسیاری از اتفاقات ناخوشایند اطرافمان بوده‌ایم؟ گفتگوی درونی منفی و انتقاد محض از خود، اتفاقی است که روانشناسان در پی تحلیل علت‌ها و حل آن هستند. اگر به این مشکل دچار هستید، اول علت‌های آن را بشناسید و سپس سعی کنید آن را حل کنید. با خودمان مهربان باشیم و خود را مسئول تمام اتفاقات ندانیم. اگر از سرزنش و انتقاد از خودتان خسته شده‌اید باید با خودتان مهربان‌تر باشید. باید تمرین کنید و سعی کنید با راه‌هایی که در ادامه خواهیم گفت، ذهن مثبت‌تری داشته باشید.

خود سرزنشگری؛ مسیری که به افسردگی می‌انجامد

احتمالاً ما با زنان و مردانی مواجه بوده‌ایم که قبل از ازدواج متوجه مشکلاتشان با شریک سابق زندگی‌شان نبودند و ازاین‌جهت خودشان را سرزنش می‌کردند که چرا به علائم قبل از ازدواج دقت کافی را نکرده‌اند. سرزنش طلاق به نحوی است که گویی شریک سابق افراد نقشی دررسیدن رابطه به طلاق نداشته‌اند. خود انتقادی و سرزنشگری فراموش کردن علت واقعی پدیده‌ها و تعمیم آن به خود فرد است. فرد فراموش می‌کند که در روند رسیدن رابطه به طلاق، او و شریک سابق زندگی‌اش چه نقشی داشته‌اند و تمام مشکل را به خود نسبت می‌دهد.

او می‌گوید من نفهمیدم و این مشکلات را قبل از ازدواج ندیدم. گویی او یک رابطه را به‌تنهایی شروع کرده است. واقعیت این است که همه ما تصمیمات بدی گرفته‌ایم که نتیجه آن را دیده‌ایم؛ اما بسیاری از این‌ها نتیجه عواملی است که خارج از کنترل ما است. عقیده‌ای وجود دارد که ما می‌توانیم حوادث زندگی را کنترل کنیم و بنابراین مسئولیت هر اتفاقی که می‌افتد هستیم. طبیعی است که ما اشتباه کنیم و شکست بخوریم. باید خودمان را ببخشیم و خودمان را بپذیریم. این مسیری طولانی است که افراد برای پیشگیری یا کاهش افسردگی طی می‌کنند.

ما حق داریم شکست بخوریم

این نگاه و شیوه حل مشکلات غلط است و ما را تا مرز افسردگی پیش می‌برد. اساساً این امر نشان‌دهنده این است که انسان از ظرفیت بی‌پایانی برای انتقاد از خود برخوردار است. احساس کمبود اعتمادبه‌نفس، احساس ناامنی و احساس بی‌کفایتی منشأ این تفکر است؛ بنابراین باید یاد بگیریم که با خودمان مهربان باشیم:

• با «ذهن‌آگاهی» با خودمان مهربان‌تر باشیم

خود مهربانی یعنی بدانیم همه ما نقص داریم و همه ما مستحق راحتی و بخشش هستیم. این اتفاق برعکس جریان انتقاد مداوم است. این برخلاف نفرتی است که بسیاری از افراد از خودشان دارند. ما با افراد زیادی در تجربه‌های زندگی مشترک هستیم. امروز تنها ما نیستیم که به‌عنوان‌مثال طلاق گرفته‌ایم و در این تجربه بسیاری از افراد دیگر با ما همراه هستند. بسیاری از اتفاقات که ما خودمان را به خاطر آن سرزنش می‌کنیم، در همه افراد مشترک است. اگر همه ما قبل از وقوع چیزی از آن اطلاع داشتیم، حتماً نابغه بودیم.

چگونه با خود مهربان باشیم؟

وقتی متوجه شدیم که با خودمان مهربان نیستیم و مدام در حال ایراد گرفتن از خودمان هستیم، سعی کنیم به ندای درونی خودمان پاسخ مثبت بدهیم. در اینجا مثالی از چگونگی پاسخ دادن به خود سرزنش‌گر آورده‌ایم:

صدای انتقادی: «تو خیلی احمق هستی. چرا از او خواستی بچه را از مدرسه بیاورد؟ باید می‌دانستی او تصادف خواهد کرد.» پاسخ دلسوزانه: «من می‌دانم که تو می‌خواستی امروز بچه به‌موقع از مدرسه برگردد. تو برای وقت بچه احترام قائل هستی. این تقصیر تو نیست که اتفاقی در رانندگی او پیش‌آمده است. اگر تو هم رانندگی می‌کردی ممکن بود این اتفاق پیش آید.»

برای خودتان نامه دلسوزانه بنویسید

تصور کنیم یک دوست داریم که بدون قید و شرط ما را دوست داشته باشد، ما را ببخشد، تجربیات زندگی ما را درک کند و همه نقاط قوت و ضعف ما را بشناسد. حتی همه‌چیزهایی که در آن شکست خورده‌ایم و احساس شرمندگی می‌کنیم را می‌داند. برای این دوست خیالی نامه بنویسیم. در نظر بگیریم این دوست مهربان در مورد نقص ما چه خواهد گفت؟ این دوست چگونه با دلسوزی عمیقی که به ما دارد در مورد ما قضاوت خواهد کرد؟ این دوست چه می‌نویسد تا به ما یادآوری کند که ما فقط انسان هستیم و همه مردم دارای نقاط قوت و ضعف هستند؟

لمس محبت‌آمیز خود

همچنین می‌توانید با لمس محبت‌آمیز و نوازش خود را آرام و آرام کنید. لمس فیزیکی یک ابزار درمانی قدرتمند است. لمس کردن خود، هورمون عشق را آزاد می‌کند و باعث ایجاد احساس آرامش، اعتماد و امنیت می‌شود. همچنین باعث کاهش هورمون استرس کورتیزول می‌شود که وقتی خودمان یا دیگران مورد سرزنش یا انتقاد قرار بگیرند آزاد می‌شود؛ بنابراین اکسی‌توسین را افزایش و کورتیزول را کاهش می‌دهد. این یک روش بسیار ساده اما مؤثری برای آسایش خود به شمار می‌رود. به‌طورکلی سعی کنید با اقدامات فوق و روش‌های جزئی زیر و کمک گرفتن از متخصص با خود مهربان باشید:

۱. به افکار خود توجه کنید: مچ خودتان را هنگام گفتگوی منفی بگیرید.

۲. فعالیتی را انتخاب کنید که در هنگام افکار منفی، آن را منحرف کند. مثلاً پیاده‌روی کنید، موسیقی گوش کنید، دوش بگیرید، بدوید و یا کار کنید.

۳. با بررسی شواهد نشان دهید که ذهن شما به نادرستی تمام مسئولیت را بر دوش شما می‌اندازد.

۴. افکار منفی اغراق‌آمیز را با گفته‌های واقع‌گرایانه جایگزین کنید: به خاطر داشته باشید که نیازی به اظهارات مثبت غیرواقعی ندارید. «اعتمادبه‌نفس بیش از حد» می‌تواند به‌اندازه «شک نسبت به قابلیت‌ها» آسیب جدی برساند؛ اما یک نگرش متعادل و واقع‌بینانه برای تقویت ذهنی اهمیت دارد.

۵. از خود بپرسید در این مواقع به یک دوست چه توصیه‌ای می‌کنید؟ دلسوزی با دیگران راحت‌تر از دلسوزی با خود است. وقتی با دشواری روبرو هستید یا به توانایی خود در موفقیت شک می‌کنید، از خود بپرسید «من به دوستی که این مشکل را داشته باشد چه می‌گویم؟» سپس سخنان مهربانانه و عاقلانه را به خود بگویید.

۶. خود را بپذیرید و به سمت پیشرفت حرکت کنید. درعین‌حال که برای ارتباط گرفتن در محل کار نگران هستید، تصمیم بگیرید که مهارت‌های صحبت کردن خود را بهبود ببخشید.

۷. مغز خود را آموزش دهید تا متفاوت فکر کند. ذهن شما می‌تواند بهترین دارایی یا بدترین دشمن شما باشد. آموزش درست آن بسیار مهم است. تمرینات قدرتی ذهنی به شما کمک می‌کند تا از خود انتقادی سمی را ساکت کنید. با تمرین، می‌توانید گفتگوی درونی مثبت‌تر و روبه‌پیشرفت‌تری ایجاد کنید که شما را دررسیدن به اهدافتان کمک کند.

چند کاری که هرگز نباید در گفتگو با دیگران انجام دهید

گفتگو با خانواده، دوستان، همکاران و به‌طورکلی گفتگو با دیگران، بایدها و نبایدهایی دارد که اگر به آن‌ها عمل کنیم، ارتباطات موفق‌تری خواهیم داشت.

اگر می‌خواهید مطمئن باشید که گفتگو با دیگران به‌خوبی پیش می‌رود، قوانینی وجود دارد که هم در مورد آنچه صحبت می‌کنید و هم در مورد نحوه صحبت کردن به شما اطلاعاتی را می‌دهد. این قوانین تناقضی باشخصیت و ترجیحات فرد و سبک گفتگوی منحصربه‌فردش ندارد. در اینجا مواردی وجود دارد که شما هرگز در گفتگو با دیگری نباید بپرسید یا انجام دهید.

۱. در گفتگو با دیگران بگویید چگونه باید یا نباید احساس کنند

وقتی کسی نسبت به یک وضعیت خاص، احساسی دارد با «نباید» آن را پاسخ ندهیم. قضاوت در مورد افرادی که احساسی را تجربه می‌کنند، به آن‌ها حال بدی را منتقل می‌کند؛ بنابراین فقط یک شنونده فعال باشید و سنگ صبور.

۲. وقتی احساس بدی ندارید، عذرخواهی کنید

اغلب ما بیش از حد عذرخواهی می‌کنیم! تنها در صورتی از چیزی عذرخواهی کنید که خلاف اخلاق و ارزش‌های شما باشد و در آن حال احساس گناه داشته‌اید. عذرخواهی را با جملات دیگری جایگزین کنید. مثلاً به‌جای اینکه بگویید «ببخشید که دیر کردم»، بهتر است بگویید که «از اینکه منتظر من هستید متشکرم». مطمئن باشید این تغییرات در گفتگو با دیگران شگفت‌آور است.

۳. در گفتگو به کسی بگویید که او اشتباه می‌کند

حتی اگر می‌دانید که فردی اشتباه می‌گوید اما از نظر ارتباطات صحیح نیست که به او بگویید اشتباه می‌کند. هیچ‌کسی دوست ندارد اشتباه کند و گفتن شما به او کمکی نخواهد کرد. شواهد و منطق‌هایتان را بیاورید تا نظر او را تغییر دهید.

۴. با جزییات در مورد اینکه چقدر سرتان شلوغ است حرف بزنید

حتی اگر یک لیست بلندبالا از کارهای بی‌پایان دارید، نباید در گفتگو جزییات آن را توضیح دهید. در معادلات مطرح در گفتگو با دیگران اینکه ما چقدر کار داریم هیچ کمکی به گفتگو نمی‌کند.

۵. در گفتگو با دیگران فقط حرف بزنید و به صحبت دیگری گوش ندهید

بعضی‌ها آن‌قدر طولانی حرف می‌زنند که به دیگران اجازه نمی‌دهند حرف بزنند. افرادی که این ویژگی را دارند برای گفتگو افراد جذابی نیستند و نوعی از بی‌ادبی را منتقل می‌کنند و بقیه دوست دارند زودتر مکالمه با این افراد را تمام کنند.

۶. در مکالمه تلفظ‌های اصلی و پیچیده کلمات را استفاده کنید

مثلاً به کافه فرانسوی بروید و تلفظ فرانسوی یک شیرینی را استفاده کنید. این اداواطوارهای هنگام مکالمه و تلفظ کلمات خارجی دیگران را آزار می‌دهد و باید آن را به حداقل برسانید.

۷. سؤالاتی بپرسید که اطلاع پیدا کنید دیگران چه کار می‌کنند

اینکه گاهی از یک آشنا بپرسیم که برای زندگی چه کار می‌کند خیلی کار بدی نیست اما بعضی را بسیار ناراحت می‌کند. اگر در روند گفتگو چنین مسائلی پیش آمد عیبی ندارد اما دیگران را مجبور نکنید که برنامه خودشان را برای شما تعریف کنند.

۸. در مورد زندگی شخصی آن‌ها صحبت کنید

«کی ازدواج می‌کنی؟»، «کی بچه‌دار می‌شوی؟»، «آیا حامله هستی؟» و سؤالاتی ازاین‌دست، مخصوصاً از افرادی که آن‌ها را به‌خوبی نمی‌شناسید و یا مدت طولانی است ندیده‌اید، کار درستی نیست و از پرسیدن آن خودداری کنید.

۹. از کسی بپرسید آیا برای او کسل‌کننده هستید؟

کسی به‌صراحت چنین سؤالی را بپرسد، احتمالاً ما را کسل و خسته می‌کند. اگر احساس کردید چنین سؤالی را باید بپرسید، احتمالاً شما کسل‌کننده هستید.

۱۰. در مورد موفقیت‌ها و مال‌ومنالتان بگویید

تبدیل گفتگو به اینکه ما چه داریم و اینکه چه موفقیت‌ها، دستاوردها و وضعیت مالی را به هم زده‌ایم ابداً مؤدبانه نیست. هیجان موفقیت‌هایمان دلیل نمی‌شود که در گفتگو با دیگران آن‌ها را مجبور به شنیدن از خودمان کنیم.

۱۱. از صحبت‌های کوچک خودداری کنید

گفتگوهای کوچک برای خیلی‌ها بی‌معنی و کسل‌کننده است؛ اما اگر از گفتگوهای کوچک و مکالمه‌های کوچک استفاده کنید، ابزار ارزشمندی را به دست می‌آورید و ارتباطات خود را وسعت می‌بخشید.

۱۲. پشت سر دیگران حرف زدن و شایعه کردن

ممکن است این حرف‌ها سرگرم‌کننده باشند اما فقط به احساسات مردم صدمه وارد می‌کنند. وقتی وسوسه می‌شوید در مورد دیگران صحبت کنید، به یاد حرف‌های مادربزرگتان بیفتید: «اگر نمی‌توانید چیز خوبی بگویید، اصلاً چیزی نگویید.»

۱۳. دیگران را نقد کنید

افکار احساسی خودتان را حفظ کنید. اگر به خودتان مدام انتقاد کنید، احتمالاً کم‌کم سرخورده می‌شوید و باعث می‌شود دیگران را موردانتقاد قرار دهید.

۱۴. توجه کردن به‌ظاهر دیگران در گفتگو

از اینکه بیش از حد به شخصی بگویید لباس او زیباست یا شیفته کارهای جدید او هستید بپرهیزید. درست است تعریف از دیگران بسیار مثبت و خوب است اما تحسین بیش از حد شخصی که با او نزدیک نیستید، کار نامناسبی است.

۱۵. چشم خودتان را تکان‌های معنادار بدهید!

شما باید بهترین رفتار را در ارتباطاتتان داشته باشید. جلوی چرخش‌های چشمتان که احساساتتان را نشان می‌دهد بگیرید. چنین رفتارهایی باعث پشیمانی و از بین رفتن احترام شما می‌شود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۷۰۰۷۰۰۳۲۷۷ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای سیداسماعیل تقوی فرزند سیدرضا به شماره شناسنامه ۸۰۴۹ و شماره ملی ۱۸۶۱۷۰۸۵۷۲ صادره از بهبهان در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۳/۵۱ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۶۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی حبیب اله و شکراله شهرتین رحیمی احراز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرضحال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۸/۳۶۸ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۸/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۹/۱۳ ۳۲۰۶۱

رئیس ثبت بهبهان–کاظمی

آگهی مناقصه عمومی (۸۶۹-۹۸)

نوبت اول: ۹۸/۰۹/۱۳ طلوع نوبت دوم: ۹۸/۰۹/۱۴ تماشا

سازمان سیما، منظر و فضای سبزشهری شهرداری شیراز در نظر دارد بهسازی و نور پردازی خیابان رادفر را از طریق مناقصه عمومی و با شرایط ذیل به بخش خصوصی واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت هایی که واجد شرایط دعوت بعمل می آید، با توجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: شیراز، میدان شهید مطهری، نبش بلوار قدوسی شرقی سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری مراجعه نمایند. ضمناً در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن ۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۰-۰۷۱۳۸۴۳۱۲۷۹ آماده پاسخگوئی می باشد.

۱- مبلغ برآورد اولیه: ۱۰/۳۰۰/۲۷۹/۸۲۰ ریال

۲- مدت قرار داد: ۲ ماه ۳- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۵۱۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال است که باید به یکی ازصورتهای مشروحه زیر همراه با اسناد مناقصه در پاکت (الف) به دستگاه مناقصه گزار تسلیم شود. الف- ضمانتنامه به نفع شهرداری شیراز با شناسه ملی: ۱۴۰۰۲۰۹۱۶۷۱ و کد اقتصادی ۴۱۱۳۶۴۸۷۷۴۵۵

ب- فیش واریز نقدی به حساب سازمان به شماره ۷۰۰۷۹۲۲۵۴۲۸۹ بانک شهر

۴- شرکت دارای رتبه۵ ابنیه و رتبه ۵ نیرو از سازمان برنامه و بودجه باشد.

۵- زمان بازدید میدانی ساعت ۹ صبح مورخه ۹۸/۰۹/۲۳ و محل تجمع سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری می باشد.

۶- آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا پایان وقت اداری مورخه ۹۸/۰۹/۳۰ می باشد.

۷- زمان تشکیل کمیسیون بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۵ روزشنبه مورخه ۹۸/۰۹/۳۰ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین خواهد بود. ۸- هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار می باشد.

۹- بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد بمنزله قبول کلیه شروط شهرداری و تصمیمات متخذه خواهد بود.

۱۰- سایر شرایط و مشخصات در اسناد مناقصه ارائه خواهد شد.

شناسه آگهی: ۶۸۳۶۱۸ ۱۱۴۱۹ /م الف ۳۲۱۹۹

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

آگهی مزایده فروش زمین الحاقی

شهرداری صفاشهر در نظر دارد: به استناد مجوزهای شما ۹ مورخ ۹۸/۰۲/۲۳ و ۲۹ تاریخ ۹۸/۰۳/۲۰ شورای محترم اسلامی شهر صفاشهر حسب ارزیابی کارشناس رسمی دادگستری و رعایت آیین نامه شهرداری ها نسبت به فروش املاک ذیل از طریق مزایده کتبی اقدام نماید.

۱- یک قطعه زمین با کاربری تجاری مسکونی الحاقی به ملک مجاور با مساحت ۶۵ متر مربع واقع در صفاشهر ناحیه یک شهرک بعثت نبش میدان بعثت قیمت پایه هر متر مربع ۵،۰۰۰۰۰،۰۰۰ ریال

۲- یک قطعه زمین با کاربری تجاری مسکونی الحاقی به ملک مجاور با مساحت ۷۱ متر مربع واقع در صفا شهر ناحیه یک شهرک بعثت نبش میدان بعثت قیمت پایه ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال ۳- یک قطعه زمین با کاربرد تجاری مسکونی T۴آبا مساحت ۴۱/۹۵ مربع واقع درصفاشهر ناحیه یک محله دادنجان قیمت پایه هر متر مربع ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال

۴- واریز سپرده به مبلغ ۵ درصد قیمت پایه به حساب ۰۱۰۵۷۸۲۵۷۰۰۰۹ بانک ملی شعبه دهبید یا ارائه ضمانت نامه بانکی و متقاضیان می بایست پیشنهادات خود را به صورت لاک و مهر شده تحویل امور حقوقی و املاک نمایند ۵- به پیشنهادات مبهم ومخدوش و فاقد سپرده خارج از موعد مقرر ترتیب اثر نخواهد شد.

۶- در صورتیکه برندگان اول و دوم در مزایده حاضر به عقد قرار داد نشوند سپرده آنها به نفع شهرداری ضبط مورد مزایده به نفرات بعد واگذار می گردد

۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار خواهد بود ۸- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

۹- مدت قبولی پیشنهادات مزایده از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز و تاریخ بازگشایی اسناد مزایده یک روز پس از اتمام مهلت مقرر قانونی خواهد بود

۱۰ – متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور حقوقی و املاک شهرداری صفا شهر مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۷۱۴۴۴۵۲۰۸۸ تماس حاصل فرمایند

تاریخ انتشارنوبت اول:۹۸/۰۹/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۹۸/۹/۲۰ بازگشایی پیشنهادات ۹۸/۰۹/۳۰

شناسه آگهی: ۶۸۳۶۰۱ ۱۱۴۲۹/م الف ۳۲۱۹۸

هاشم احمدی شهردار صفا شهر

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
اداره کل راه و شهرسازی لارستان

اداره کل راه و شهر سازی لارستان در نظر دارد مناقصه عمومی با شرایط ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها ، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه تاریخ ۹۸/۰۹/۱۳ می باشد.

۱- شرکتها باید دارای صلاحیت و ظرفیت کاری مورد مناقصه باشند.

۲- محل دریافت اسناد مناقصه:

در گاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir

۳- زمان و مهلت دریافت اسناد مناقصه از ساعت ۸:۰۰ صبح مورخ ۹۸/۰۹/۱۳ لغایت ساعت : ۱۴:۰۰ مورخ ۹۸/۰۹/۲۰ می باشد.

۴- تاریخ نهایی قبول پیشنهادها و آخرین مهلت بارگذاری مدارک به صورت الکترونیکی در سامانه ستاد:

ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۹۸/۱۰/۰۲

۵- تاریخ بازگشایی پاکات: ساعت ۹ صبح مورخ ۹۸/۱۰/۰۳

۶- محل تحویل پاکت های الف: اداره کل راه و شهرسازی لارستان- مدیریت حراست

۷- بدینوسیله در اجرای بند"د" ماده ۱۸ قانون برگزاری مناقصات از پیشنهاد دهندگان در جلسه مناقصه به شرح بند ۵ دعوت به عمل می آید.

۸- برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۱۵۶۰-۵۲۲۴۱۱۶۰-۰۷۱ اداره پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمائید.

۹- اطلاعات سامانه ستاد:

مرکز پشتیبانی و راهبری سامانه:۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت نام استان تهران: ۸۸۹۶۹۷۳۷-۸۵۱۹۳۷۶۸

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت سامانه (www.Setadiran.ir) بخش "ثبت نام/پروفایل تامین کننده/ مناقصه گر" موجود است.

ردیف	شماره مناقصه در سامانه ستاد	شرح پروژه	محل تحویل / اجرای کار	برآورد تقریبی (میلیون ریال)	مبلغ ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه(ریال)
۱	۲۰۹۸۰۰۳۳۶۲۰۰۰۰۲۵	تکمیل عملیات احداث راه های طرفین تونل شهید باقری (اجرای آسفالت رویه (توپکا)	لامرد	۴۱،۰۲۸۵	۲،۰۷۰،۰۰۰،۰۰۰

زمان درج آگهی نوبت دوم، ۲ روز پس از زمان درج آگهی نوبت اول.

شناسه آگهی:۶۸۳۷۶۶ ۱۱۴۳۳/م الف ۳۲۲۰۰

روابط عمومی اداره کل راه و شهرسازی لارستان

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۴۲۲۲۹۲۴۶ – ۳۲۳۴۴۷۷۲