روشنا

«خشمگینی» از منظر قرآن و روایات

در قرآن شریف و منابع روایی، بحث غیظ و غضب، تحت عناوین مختلف، مورد بررسی قرار گرفته است. در آیه ۱۳۴ آل عمران آمده است: همان‌ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم در می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

■ در آیه ۴۳ سوره فصلت آمده است: «هرگز نیکی و بدی یکسان نیست؛ بدی را با نیکی دفع کن! ناگاه خواهی دید همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی می‌شود و این خصلت را جز کسانی که شکیبا بوده‌اند، نمی‌یابند و آن را جز صاحب بهره‌ای بزرگ، نخواهند یافت.»

■ در سوره شـوری آیه ۷۳ در خصوص یکی از ویژگی‌های بارز مومنین می‌خوانیم که «مومنین زمانی که خشمگین می‌شوند (با فروخوردن خشم خود) عفو می‌کنند.»

■ پیامبر اعظـم(ص) می‌فرمایند: «آنکه در فروبردن خشـم از دیگران بیشتر است از همه کس دوراندیش‌تر است.» و در جای دیگر از آن حضرت نقل شده است: «می‌خواهید شما را با آن کس که از همه زورمندتر است، رهبری کنم؟ آنکه هنگام خشم، بهتر خود را نگاه می‌دارد.»

بیشتر آیات و روایات در راستای عصبانیت، غیظ و غضب، قبل از آنکه نحوه درمان را بازگو کنند، جنبه پیشگیری را بیان کرده‌اند. به همین جهت قرآن شریف در آیه ۸۴ سوره یوسف و آیه ۳۷ سوره شوری، مسـلمانان را در مورد فروبردن خشم و پیشگیری از آن تشویق می‌کند.

■ رسول گرامی اسلام ص می‌فرمایند: «وَ أَحْزَمُ النَّاسِ أَكْظَمُهُمْ لِلْغَيْظِ». و استوارترین مردم هم کسی است که خشم خود را فرو برد. (من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص: ۳۹۵)

■ منابع روایی از امام علی(ع) ایـن چنین نقل قول کرده‌اند: «از خشم بپرهیزید که آن آتشی سوزاننده است.» در روایات دیگری از ایشان نقل شده است که «خشم ایمان را آنچنان فاسد می‌کند که سرکه عسل را.»

■ از امام باقر(ع) نقل شده اسـت که در کتاب تورات در ضمن مناجات خدای عزوجل با موسی(ع) آمده است: «ای موسی خشم خود را از کسی که تو را بر او مسلط ساخته‌ام، بازگیر تا خشم خود را از تو بازگیرم.» در روایت دیگری از آن حضرت نقل شده است: «غضب، آتش پاره‌ای است از شیطان که در باطن فرزند آدم است و چون کسی از شما عصبانی شـد، چشم‌های او سرخ می‌شود و باد به رگ‌های او می‌افتد و شیطان در وجودش داخل می‌شود.»

■ امام صادق(ع) در این خصوص می‌فرمایند: «هیچ بنده‌ای خشم خود را فرو نخورد، مگر اینکه خداوند عزوجل بر عزت او در دنیا و آخرت افزود». در حدیث دیگری نیز از آن حضرت نقل شده است: ۳ فرد هستند که جز در ۳ جا شناخته نمی‌شـوند: بردبار جز در هنگام خشم، شجاع جز در جنگ و برادر جز در هنگام نیازمندی.

در روایت دیگر آمده است: «الغضب من الشّیطان و الشّیطان خلق من النّار و الماء یطفی النّار؛ خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را با آب می‌توان خاموش کرد؛ وقتی یکی از شما خشمگین شود، وضو گیرد.» (نهج‌الفصاحه، ص: ۵۸۶)

آتش خشمت را در اختیار بگیر

یادگیری مهارت مدیریت خشم از راهکارهایی است که به زندگی بهتر کمک می‌کند

گزارش

مهدیه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

مهارت مقابله و برخورد مؤثر با هیجانات مختلف از جمله مهارت‌هایی است که همه افراد نیاز به فراگیری آن دارند. خوشحالی، خشم، ناراحتی، ترس، تعجب، شادی و... از جمله هیجاناتی است که هر فرد در طول زندگی بارها و بارها با آن مواجه می‌شود. برخی هیجانات نه تنها برای فرد مفید هستند بلکه داشتن عکس‌العمل مناسب در موقعیت‌های خطرناک باعث می‌شود تا فرد عکس‌العمل مناسبی در مقابل خطرات از خود نشان دهد. بنابراین داشتن مهارت مقابله با هیجان می‌تواند کمک مؤثری در زندگی سالم داشته باشد. مهارت کنترل خشم یکی از مهارت‌هایی است که هر فرد باید در ابتدای زندگی خود آن را آموزش ببیند. اما این آموزش مستلزم این است که فرد آموزش‌دهنده نیز از مهارت کافی در این زمینه برخوردار باشد. صحبت‌های زهرا رهنما، روانشناس و مدیر سابق مرکز پیشگیری و کنترل خشم شهرداری تهران را در این زمینه بخوانید.

طرح: محمدعلی طیبی

یکی از مشکلات اصلی بیشتر افراد نداشتن مهارت تنظیم هیجان (ترس، غم، شادی، مهربانی و...) است. همه ما باید آموزش ببینیم که چطور با این هیجانات آشنا شده و زندگی کنیم و یاد بگیریم چطور از برخی هیجانات بد و نامناسب پیشگیری کرده یا آنها را کنترل کنیم.

زهرا رهنما، روانشناس، با بیان این جملات به همشهری می‌گوید: قطعا خانواده نخستین محلی است که افراد باید کنترل همه هیجانات از جمله خشم را یاد بگیرند و لازمه این کار این است که ابتدا والدین یاد بگیرند چطور هیجان خشم خود را کنترل کنند ولی متأسفانه آنچه ما شاهدش هستیم این است که انگار خانواده‌ها حوصله بسیاری از کارها از جمله آموزش کنترل خشم را ندارند.

اما همیشه هم عصبانی و خشمگین شدن بد نیست، برخی اوقات اگر فرد از اتفاقی که افتاده عصبانی نشود نمی‌تواند از حقوق خود دفاع کند یا اگر در موقع خطر، ترس را تجربه نکند نمی‌تواند عکس‌العمل مناسبی از خود نشان دهد بنابراین لازم است که افراد هیجانات مختلف را به‌صورت سالم تجربه کنند و آن را در زندگی به کار بگیرند. اما همین هیجانـات زمانی برای زندگی و فرد دردسرساز می‌شود که هیجاناتی مثل خشم و عصبانیت را به‌صورت نامناسب و کنترل نشده بروز دهد. رهنما با اشاره به اینکه خشم در برخی مواقع می‌تواند ویرانگر باشد، می‌گوید: خشم و پرخاشگری می‌تواند منجر به پرخاشگری و ایجاد صدمات عاطفی یا جسمانی در طرف مقابل و یا خود فرد شود. برای همین است که مسئله کنترل خشم، مسئله‌ای مهم و بعضا حیاتی است. ما در مسئله خشم غیراز کنترل آن باید به درمان آن نیز فکر کنیم. در مبحث بیماری‌ها دو مبحث کنترل و درمان وجود دارد، کنترل کردن به این معنی است که اوضاع بدتر از آنچه هست نشود ولی کار اساسی در بخش درمان صورت می‌گیرد. در مبحث خشم هم اینگونه است گاهی اوقات مسئله کنترل و برخی مواقع درمان را لازم داریم پس برای کار اساسی در مسئله خشم باید نگاه درمانی داشته باشیم.

ریشه عصبانیت در کودکی است

او با بیان اینکه تندمزاجی و عصبانیت ریشه در دوران کودکی دارد، می‌گوید: افرادی که در کودکی نیازهایشان برآورده نشود افرادی هستند که در بزرگسالی تند مزاج می‌شوند. این نیاز ممکن است نیاز به تفریح کردن، دویدن، خانـه مادربزرگ رفتن، رفتن به طبیعت یا بازی کردن باشد که می‌تواند استرس و اضطراب را از آنها دور کند و از خشم آنها جلوگیری کند. بازی کردن بچه‌ها پس‌اندازی برای آینده آنهاسـت یعنی ما با اجازه دادن به بچه‌ها برای بازی کردن کمک می‌کنیم که در زمان بزرگسالی انسان‌های سالم‌تری باشـند. یکی از علل پرخاشـگری افراد بزرگسال می‌تواند این موضوع باشـد که در زمان کودکی تفریح مناسبی نداشته‌اند. اینکه گفته می‌شود برطرف کردن نیاز به دلبستگی ایمن مرتبط است یعنی فرد بداند که یک نفر واقعا او را دوست دارد و نیازهای عاطفی و احساسـی‌اش را برطرف می‌کند، این پایگاه ایمن در زمان کودکی، پدر و مادر فرد هستند که جایگاه مادر مهم‌تر از پدر است. پس مادر باید ۳ ویژگی داشته باشد: در دسترس باشد، پاسخگو بوده و به موقع جواب نیاز کودک را بدهد و در نهایت مسئله‌ای که از همه مهم‌تر است اینکه پیش‌بینی‌پذیر باشد یعنی الان به بچه محبت نکند و چند دقیقه بعد سر بچه داد بزند. مادری کـه چندگانه رفتار می‌کند مادری پیش‌بینی ناپذیر است.

مکث

مدیریت بهتر از پشیمانی است

هنگام خشم و عصبانیت برخی راه‌ها وجود دارد که همه ما کم و بیش با آنها آشنا هستیم، مثلا می‌گویند، یک لیوان آب بخور یا نفس عمیق بکش و موقعیت را تغییر بده، اینها مسکن‌های لحظه‌ای هستند اما اگر بخواهیم به شکل اساسی خشم را درمان کنیم نیاز به کار ریشه‌ای داریم. در مبحث درمانی ابتدا بینش فرد را نسبت به هیجانات، خواسته‌ها و نیازهایش بررسی می‌کنیم تا ببینیم آیا این نیازها باید به‌صورت لحظه‌ای برطرف شود یا در شرایط مناسب‌تر و با یاد گرفتن تکنیک‌ها و مهارت‌ها به وقت مناسب‌تری موکول شود. اما مشکلی که وجود دارد این است که انسان‌ها تمایل دارند مشکلاتشان در لحظه برطرف شود. در کار درمانی ما به فرد می‌گوییم ابتدا باید هیجانش را بشناسد و یاد بگیرد که این خشمگین شدن و پرخاشگری چه آسـیب‌های فیزیکی، روحی و ارتباطی به او می‌زند و علت و خاستگاه این آسیب‌ها از چه زمانی (کودکی یا نوجوانی) بوده؟ چرا که معمولا نحوه مقابله با خشم از سن قبل از ۲۱ سالگی شکل می‌گیرد بنابراین آموزش کنترل خشم و دیگر مهارت‌های زندگی باید در خانواده‌ها و مراکز تربیتی خصوصا از سن مهدکودک و پیش‌دبستانی آغاز شود و این کار هم باید توسط افراد متخصص آشنا صورت پذیرد. علت این مسئله این است که بچه‌ها از سن ۳ سالگی اجتماعی شدن را آغاز می‌کنند و از ۵ سالگی اجتماعی شدن را آموزش می‌بینند. در درمان خشم افراد بزرگسال باید روی ۳ مسئله تمرکز کرد: احساس، فکر و رفتار. یعنی احساس به اضافه فکر است که رفتار فرد را درست می‌کند. اگر فردی رفتاری پرخاشگرانه دارد باید ببینیم آن زمان چه احساسی داشته و چه اتفاقی افتاده که پرخاشگر شده. احساس منفی فکر منفی ایجاد می‌کند و به‌دنبال خود رفتار منفی را نمایان می‌کنند. یکی از روش‌های خلاص شدن از احساس منفی «توجه برگردانی» است یعنی همان زمان که این احساس به سراغ فرد می‌آید به فرد آموزش می‌دهیم که به‌طور لحظه‌ای توجهش را به کاری که دوست دارد برگرداند یا مثلا موسیقی مورد علاقه‌اش را گوش دهد یا با فردی که علاقه دارد تلفنی یا حضوری صحبت کند که البته تمام این کارها در اثر تمرین کردن می‌تواند ملکه ذهن فرد شود و نباید توقع داشته باشیم که بدون تمرین و بلافاصله فرد در زمان عصبانیت برود موسیقی گوش کند.

سایه‌سار

میوه‌هایی فوق‌العاده برای حافظه

دسـت و پنجه نرم کردن با ضعف حافظه یکی از مشکلاتی است که در سالمندی به سـراغ افراد می‌آید اما تحقیقات پزشـکی نشـان داده که مصرف میوه‌ها و مواد غذایی که حاوی مقادیر قابل توجهی از ترکیباتی مانند آنتوسـیانید و فلاونویید باشـد می‌تواند تأثیر مهمی در بهبود عملکرد حافظه داشته باشد. توت‌فرنگی میوه‌ای است که می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطانی مؤثر بوده و خاصیت ضدالتهابی داشته باشد. این میوه منبعی غنی از پتاسیم، فیبر، امگا۳، منیزیم و همچنین ویتامین‌های گروه B و C اسـت و می‌تواند به‌عنوان بهترین منبع برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن در دوره سالمندی مورد استفاده قرار گیرد. شاتوت نیز میوه‌ای است که به‌عنوان میوه سلامت از آن نام برده می‌شود. این میوه نیز مانند توت‌فرنگی مقاومت بدن در برابـر عوامل بیماری‌زای عفونـی را افزایش داده و رادیکال‌های آزادی را که برای سلامت سلول‌های بدن مضر است از بین می‌برد. از آنجا که شـاتوت حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های B، اسـیدفولیک و نیاسین است در سوخت‌وسـاز کربوهیدرات‌ها، چربی‌هـا و پروتئین‌ها نیز مؤثر است.

ترفند

دشمن لکه سرامیک

سرامیک‌ها به‌دلیل استفاده طولانی و در معرض مواد مختلف بودن پس از مدتی به سختی قابل لکه‌برداری هستند، پس بهتر است برای براق و سالم نگه‌داشتن سرامیک‌ها به‌طور منظم آنها را تمیز کنید و حداقل یک‌بار در طول هفته آنها را جارو کرده و پاک کنید تا از تجمع لکه و جرم روی آنها جلوگیری شود و همچنین از یک برس با موهای ریز نرم اسـتفاده کنید تا روی سطح سرامیک‌ها خط نیفتد. برای تمیز کردن لکه‌های سختی که به‌سـادگی از بین نمی‌روند می‌توانید از بخارشو استفاده کنید. از جمله مواد محبوب دیگری که برای برق انداختن سـرامیک اسـتفاده می‌شود می‌توان جوش‌شیرین را نام برد. مقداری جوش شیرین را در آب مخلوط کـرده و آن را روی سـطح لکه‌دار بپاشید و اجازه دهید مخلوط برای چند ساعت روی سرامیک‌ها بماند. سپس با دستمال یا تی سرامیک‌ها را محکم بشویید و در نهایت باقی‌مانده مخلوط را با یک اسفنج خیس شده در آب گرم پاک کنید.

آگهی مناقصه

یک مجموعه تولیدی در نظر دارد خرید اقلام و خدماتی را بشرح ذیل به واجدین شرایط واگذار نماید:

۱- تعویض، ساخت و نصب پنجره‌های ساختمان، سالن، کانکس
۲- خدمات مونتاژ، برشکاری و رنگ‌آمیزی، خرید یراق، قطعات و ... جعبه‌های چوبی

متقاضیـان می‌توانند ضمن تماس با شـماره تلفـن ۲۶۱۰۲۲۶۷ و ۲۶۱۰۲۲۵۸ همه روزه بجز ایام تعطیل، جهت دریافت برگ شـرایط و مشخصات مراجعه و پیشنهاد خود را حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۷ ارائه نمایند. نشانی: تهران، میدان نوبنیاد، خیابان شهید لنگری، سایت شرقی شهرک شهید چمران، تربیت بدنی، بازرگانی.

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران – بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران)
در نظر دارد راهبری، نگهداری و تعمیرات ابنیه، محوطه و تاسیسات عمومی برق و مکانیک مجموعه برج میلاد تهران را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
الف)دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران
ب) مدت قرارداد: ۱۲ ماه شمسی
ج) تخصص و پایه مورد نیاز : دارا بودن گواهینامه رتبه بندی دارای اعتبار پایه ۲ تاسیسات و تجهیزات و ۲ ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد.
د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شیخ فضل اله نوری ، ورودی همت شرق ، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب رستوران ایوان ، ساختمان اداری، طبقه دوم، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵
ه) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران
و) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز مبلغ ۱۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور
ز) مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ نشر این آگهی جهت خرید، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می‌باشد، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید اسناد را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضا، نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند . همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
ح) کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
شرکت برج میلاد تهران

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران – بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران)
در نظر دارد خدمات اپراتوری، سرویس و نگهداری آسانسورها و پله برقی های ساخت شرکت Schindler یا مشخصات مشروحه در اسناد را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
الف)دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران
ب) مدت قرارداد: ۱۲ ماه شمسی
ج) شرایط مورد نیاز : ۱- ارائه مستندات مبنی بر تخصص انجام خدمات مهندسی Schindler (مجهز بودن پیمانکار به نرم افزار CADI و FCOM همراه با لایسنس معتبر) ۲- ارائه مستندات مبنی بر وجود قطعات یدکی(spare part) با برند مورد نیاز در داخل انبار پیمانکار ۳- امتیاز خرید مستقیم از کارخانه شیندلر سوییس ۴- گواهی عضویت در سندیکای آسانسور و پله برقی
د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شیخ فضل اله نوری، ورودی همت شرق، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب رستوران ایوان سنتی سابق، ساختمان اداری، طبقه دوم، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵
ه) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران
و) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز مبلغ ۴،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور
ز) مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ نشر این آگهی جهت خرید، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می‌باشد، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید اسناد را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضا، نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند . همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
ح) کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
شرکت برج میلاد تهران

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی

شرکت برج میلاد تهران (وابسته به شهرداری تهران – بهره بردار مجموعه برج میلاد تهران)
در نظر دارد خدمات راهبری، سرویس ، تعمیر و نگهداری آسانسورها و پله برقی های ساخت شرکت KONE با مشخصات مشروحه در اسناد را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.
الف)دستگاه مناقصه گزار: شرکت برج میلاد تهران به نمایندگی از شهرداری تهران
ب) مدت قرارداد: ۱۲ ماه شمسی
ج) شرایط مورد نیاز : ۱- ارائه مستندات مبنی بر تخصص انجام خدمات مهندسی KONE (مجهز بودن پیمانکار به نرم افزار Elink همراه با لایسنس معتبر و دستگاه UIO ۲- ارائه مستندات مبنی بر وجود قطعات یدکی(spare part) با برند مورد نیاز در داخل انبار پیمانکار ۳- امتیاز خرید مستقیم از کارخانه KONE فنلاند ۴- گواهی عضویت در سندیکای آسانسور و پله برقی
د) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شیخ فضل اله نوری، ورودی همت شرق، کنار گذر اختصاصی برج میلاد تهران، جنب رستوران ایوان، ساختمان اداری، طبقه دوم، اداره حقوقی و امور قراردادها - تلفن ۸۵۸۵
ه) شماره حساب خرید اسناد: پرداخت مبلغ ۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۰۰۰۰۰۰ بانک شهر شعبه گیشا بنام شرکت برج میلاد تهران
و) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز مبلغ ۸۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۷۰۰۲۳۰۸۴۰۴ بانک شهر شعبه پاکنژاد ،کد ۲۴۰ به نام شرکت برج میلاد تهران و یا ضمانتنامه معتبر بانکی معادل مبلغ مذکور
ز) مهلت ارائه اسناد: ده روز از تاریخ نشر این آگهی جهت خرید، تکمیل و تحویل اسناد فرصت می‌باشد، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شرکت برج میلاد تهران در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت‌کنندگان باید اسناد را پس از اخذ ، با قید کلمه (قبول است) امضا، نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند . همچنین هزینه هر نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
ح) کلیه متقاضیان شرکت در مناقصه می بایست در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.
شرکت برج میلاد تهران

آگهی مناقصه عمومی پروژه‌های شهرداری قیامدشت (نوبت دوم)

شـهرداری شـهر قیامدشـت بـه اسـتناد مجـوز شـورای اسـلامی در نظـر دارد عملیـات پـروژه محوطه‌سـازی و خیابـان هنرستان خیرساز شهر قیامدشت به مبلغ برآورد ۱۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد الشرایط واگذار نماید. لذا پیمانکاران واجدالشرایط درصورت تمایل می‌توانند با واریزی مبلغ ۴،۳۶۰،۰۰۰ ریال به حساب صادره بانک ملی حساب ۰۱۱۱۵۵۹۲۵۴۰۰۰ به نام شهرداری قیامدشت در خصوص خرید اسناد مناقصه اقدام نموده و با پاکتهای الف، ب و ج قیمت خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۰ به دبیرخانه شـهرداری تحویل داده و رسـید دریافت نمایند. (لازم به ذکر اسـت سـایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معاملات در اسناد مناقصه موجود است)

شرایط شرکت در مناقصه

۱ـ واریز مبلغ ۵۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال بعنوان سپرده شرکت در مناقصه
۲ـ دارا بودن صلاحیت شرکت در رتبه مربوطه با رتبه جدید سازمان مدیریت و برنامه ریزی
۳ـ ارائه فیش واریزی خرید اسناد
۴ـ ارائه قیمت پیشنهادی بر اساس فهرست بهاء ابنیه و راه، راه آهن و باند فرودگاه
۵ـ دارا بودن ظرفیت خالی انجام کار از طریق استعلام از سازمان مدیریت و برنامه
۶ـ سپرده نفرات اول تا سوم نزد شهرداری تا انعقاد قرارداد باقی خواهد ماند و در صورت عدم مراجعه برنده اول سپرده واریزی به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با برنده دوم و به همین ترتیب با برنده سوم ادامه خواهد داشت.
۷ـ شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.
۸ـ کلیه هزینه های چاپ و نشر آگهی و برگزاری مناقصه به عهده برنده خواهد بود.
۹ـ کلیـه پـاکات پیشـنهادی رأس سـاعت ۱۵ مـورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ بـا حضـور اعضاء کمیسـیون عالی در دفتر شـهردار مورد بررسـی خواهد گرفت.
۱۰ـ حضور یک نفر از طرف شرکت و یا نماینده قانونی وی در جلسه بازگشایی پاکات آزاد می‌باشد.

شهردار قیامدشت ـ حسین ترکاشوند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ـ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۶/۰۸

آگهی مناقصه عمومی پروژه‌های شهرداری قیامدشت (نوبت دوم)

شـهرداری شـهر قیامدشـت به استناد مجوز شورای اسلامی در نظر دارد عملیات پروژه تکمیل ساختمان پایش تصویری شـهر قیامدشـت بـه مبلـغ بـرآورد ۱۹،۲۱۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد الشـرایط واگذار نماید. لـذا پیمانـکاران واجدالشـرایط در صـورت تمایـل می‌تواننـد با واریـزی مبلغ ۴،۳۶۰،۰۰۰ ریال به حسـاب صادره بانک ملی حسـاب ۰۱۱۱۵۵۹۲۵۴۰۰۰ به نام شـهرداری قیامدشـت در خصوص خرید اسـناد مناقصه اقدام نموده و با پاکتهای الف، ب و ج قیمت خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۰ به دبیرخانه شهرداری تحویل داده و رسید دریافت نمایند (لازم به ذکر است سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معاملات در اسناد مناقصه موجود است)

شرایط شرکت در مناقصه

۱ـ واریز مبلغ ۹۶۰،۶۵۰،۰۰۰ ریال بعنوان سپرده شرکت در مناقصه
۲ـ دارا بودن صلاحیت شرکت در رتبه مربوطه با رتبه جدید سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
۳ـ ارائه فیش واریزی خرید اسناد
۴ـ ارائه قیمت پیشنهادی بر اساس فهرست بهاء ابنیه
۵ـ دارا بودن ظرفیت خالی انجام کار از طریق استعلام از سازمان مدیریت و برنامه
۶ـ سپرده نفرات اول تا سوم نزد شهرداری تا انعقاد قرارداد باقی خواهد ماند و در صورت عدم مراجعه برنده اول سپرده واریزی به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با برنده دوم و به همین ترتیب با برنده سوم ادامه خواهد داشت.
۷ـ شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود.
۸ـ کلیه هزینه‌های چاپ و نشر آگهی و برگزاری مناقصه به عهده برنده خواهد بود.
۹ـ کلیـه پـاکات پیشـنهادی رأس سـاعت ۱۵ مـورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ بـا حضـور اعضاء کمیسـیون عالی در دفتر شـهردار مورد بررسـی خواهد گرفت.
۱۰ـ حضور یک نفر از طرف شرکت و یا نماینده قانونی وی در جلسه بازگشایی پاکات آزاد می‌باشد.

شهردار قیامدشت ـ حسین ترکاشوند

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۶/۰۱ـ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۶/۰۸