تندرست | فاطمه عباسی

راهی برای حفظ سلامتی

حتما بارها این جمله را شنیده‌اید که نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز برای عملکرد صحیح بدن ضروری است. بدون شک آب سالم‌ترین نوشیدنی است اما زمان نوشیدن آن نقش مهمی در سلامتی شما دارد. رعایت زمان مناسب نوشیدن آب از هزینه‌های بالای باشگاه‌های ورزشی و تغییر جانفرسای عادت غذایی بسیار راحت‌تر است. در اینجا ۸ زمان مناسب برای نوشیدن آب را ذکر کرده‌ایم. در این اوقات، بدن شما بیشتر به آب نیاز دارد و نوشیدن آن به بدن و خلق و خوی شما کمک قابل توجهی خواهد کرد.

۱ بعد از بیدار شدن از خواب آب بنوشید؛ بدن ما در طول شب دچار کم آبی می‌شود، بنابراین، برای شارژ دوباره اندام‌هایمان، بلافاصله پس از بیدار شدن در صبح به یک لیوان آب نیاز داریم. این کار سیستم گوارشی و سیستم دفع شما را بهبود می‌بخشد و بدن را به سطحی سالم از هیدراته شدن می‌رساند.

۲ بعد از فعالیت بدنی و ورزش، ممکن است نوشیدن آب را فراموش کنید اما این بی‌توجهی حتی در افراد سالم نیز مشکلات جدی ایجاد می‌کند. مصرف آب قبل، بعد و در طول ورزش بسیار مهم است زیرا در طول ورزش، مقدار زیادی آب را بر اثر تعریق از دست می‌دهیم که باعث کم‌آبی و خستگی می‌شود. همچنین پس از یک تمرین سنگین، توانایی بدن برای تنظیم ضربان قلب کم می‌شود که خطر آریتمی‌های کشنده و مرگ‌ومیر قلبی عروقی را افزایش می‌دهد اما مطالعات نشان داده که یک لیوان آب بعد از یک تمرین سنگین به کند کردن ضربان قلب و کاهش گرفتگی عضلات کمک می‌کند.

۳ نوشیدن آب نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی به بهبود هضم غذا، کاهش وزن، بهبود خشکی پوست و افزایش متابولیسم کمک می‌کند؛ اما نوشیدن آب بعد از غذا روند هضم را کند می‌کند و مشکل‌آفرین است.

۴ قبل از حمام آب بنوشید تا فشار خون را کاهش دهد. این کار برای حفظ ضربان قلب سالم نیز مفید است.

۵ نوشیدن آب قبل از رفتن به رختخواب هم بسیار مفید است تا مایعات از دست رفته در طول شب را جبران کند؛ با این حال، اگر از مشکلات کلیوی یا قلبی رنج می‌برید، شاید این کار، فشار بیشتری بر کلیه‌ها وارد کند و آنها را ضعیف کند پس با پزشک خود مشورت کنید.

۶ زمانی که احساس بیماری می‌کنید نوشیدن آب، به دفع سموم و باکتری‌ها از بدن شما کمک می‌کند و این توصیه پزشکان به بهبود بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند.

۷ زمانی که احساس خستگی می‌کنید هم آب بنوشید زیرا بیشتر احساس خستگی از کم آبی بدن است. یک لیوان آب خنک بنوشید تا بدنتان فعال شود.

۸ هنگامی که در اطراف افراد آلوده و بیمار هستید آب بنوشید؛ در بیمارستان، مدرسه، محل کار یا هر مکان عمومی و شلوغ نوشیدن آب کمک‌کننده است. بدن خود را هیدراته نگه‌دارید تا میکروب‌ها و باکتری‌ها را از بدن دفع کنید.

سپری برای روزهای سخت

افراد تاب‌آور از مهارت‌ها و نقاط‌قوت خود برای مقابله با مشکلات و چالش‌ها استفاده می‌کنند

گزارش | مهدیه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

تحمل کردن ناملایمات زندگی و تاب‌آوری در برابر مشکلاتی که همه ما کم و بیش با آن درگیر هستیم باعث می‌شود تا بتوانیم با شرایط استرس‌زا به خوبی سازگار شویم و خود و زندگیمان را به وضعیت قبل از این شرایط برگردانیم و یا حداقل نگذاریم وضعیت از آنچه هست بدتر شود. مشکلات خانوادگی و کاری، مشکلات مالی و اقتصادی، طلاق و جدایی، فقدان و یا از دست دادن عزیزان و اطرافیان، بیماری، بلایای طبیعی و... برخی از عواملی هستند که باعث می‌شود تا فشار روحی و روانی به افراد وارد شود و اگر توانایی تاب‌آوری در برابر مشکلات نباشد، ادامه زندگی بسیار ملال‌آور خواهد بود. صحبت‌های دکتر علیرضا زرندی، روانشناس را در خصوص تاب‌آوری و چگونگی زندگی مسالمت‌آمیز با مشکلات بخوانید.

دکتر علیرضا زرندی، روانشناس و روان‌درمانگر پویشی، معتقد است تاب‌آوری فرایندی است که مشخص می‌کند یک نفر چقدر می‌تواند با شرایط استرس‌زا به خوبی سازگاری پیدا کند. او می‌گوید: استرس‌ها و اضطراب‌هایی که نیاز ما را تشدید می‌کنند ممکن است به‌صورت مشکلات خانوادگی یا مشکل در ارتباط با اطرافیان، مشکلات اجتماعی، مشکلات در محل کار یا حتی مشکلات مالی ظاهر شود. تحمل کردن، برخی اوقات به‌معنای تسلیم شدن و بخشی از تاب‌آوری است، تاب‌آوری هم قابلیت بازگشت به حالت اول است تا ثبات و بنیه انسان بیشتر شود. تاب‌آوری فرایندی فعال از دوام‌آوری و اثبات خودبالندگی در پاسخ به بحران‌ها و چالش‌هاست که در دل آن انعطاف‌پذیری وجود دارد. انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری نقش به‌سزایی در موفقیت و رشد افراد دارد. تاب‌آوری توسط بیشتر افراد به‌عنوان توانایی بازیابی پس از شکست، سازگاری با شرایط جدید، تغییرات و ادامه راه در مواجهه با ناملایمات تعریف شده است. افرادی که در مواجهه با مشکلات و فجایع آرام هستند، دارای ویژگی‌ای هستند که تاب‌آوری نامیده می‌شود. این افراد می‌توانند از مهارت‌ها و نقاط‌قوت خود برای مقابله با مشکلات و چالش‌ها استفاده کنند.

تاب‌آوری یا تسلیم شدن

زرندی در پاسخ به این سؤال که آیا تاب‌آوری به‌معنای تسلیم شدن است، می‌گوید: تحمل کردن برخی اوقات به‌معنای تسلیم شدن است و تسلیم شدن هم بخشی از تعریف تاب‌آوری است. اما تاب‌آوری قابلیت بازگشت به حالت اول است که در اثر آن ثبات و بنیه فرد بیشتر می‌شود. تاب‌آوری فرایندی فعال از دوام‌آوری و اثبات خود و بالندگی در پاسخ به بحران‌ها و چالش‌هاست؛ فرایندی که محوری‌ترین موضوع در آن انعطاف‌پذیری است اما بسیاری افراد به اشتباه تصور می‌کنند تاب‌آوری به‌معنای آسیب‌پذیری است. درحالی که زمانی که یک فرد تاب‌آور است به‌معنای این نیست که فردی آسیب‌پذیر است بلکه فردی است که می‌تواند در حالت‌هایی که قرار می‌گیرد دچار فروپاشی نشود و به حالت قبل برگردد و از فشار روحی و روانی که تحمل کرده بهترین استفاده را ببرد و واکنش‌های مناسب‌تری نسبت به دیگر افراد در موقعیت‌های مشابه نشان دهد.

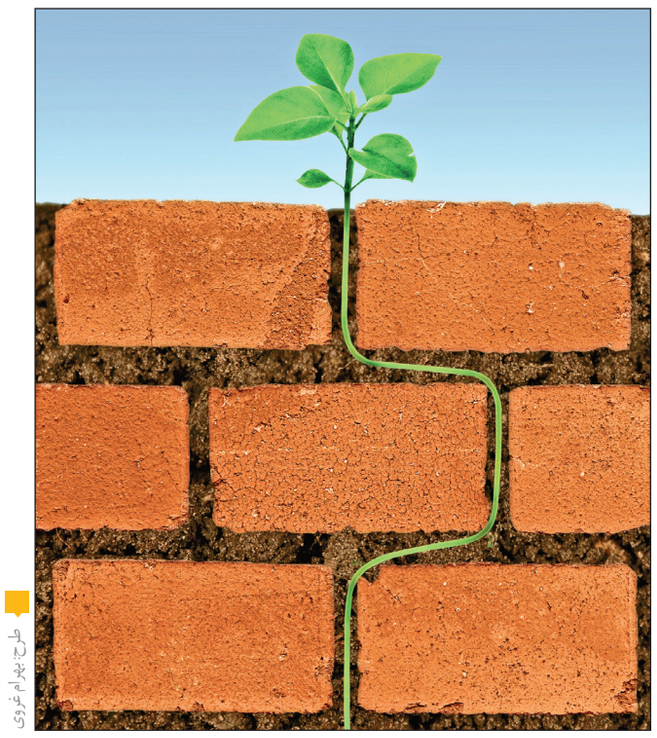
به گفته این روانشناس، تاب‌آوری یک ظرفیت انسانی است که همه انسان‌ها به اندازه خودشان از این ظرفیت برخوردارند اما این مسئله به این معنا نیست که ظرفیت تاب‌آورانه آنها منجر به رفتارهای تاب‌آورانه می‌شود؛ چرا که تاب‌آوری نیازمند آموزش رسمی است. منظور از آموزش رسمی هم آموزش در مدرسه نیست بلکه اگر فرهنگ جامعه‌ای بستر تاب‌آورانه داشته باشد این تاب‌آوری به فرد نیز منتقل می‌شود. پس تاب‌آوری در دل ناکامی‌ها به‌وجود می‌آید و در اثر قرار گرفتن در شرایط سخت و ناپایدار تولید می‌شود، به این شرط که بهینه و در راستای توانایی‌های افراد باشد و فرد در اثر ناکامی‌ها دچار فروپاشی نشود و منابع حمایتی هم کنار او باشند تا بتوانند دست او را بگیرند.

تاب‌آوری یا تحمل زورگویی

تفاوت بین تاب‌آوری و زیر بار حرف زور رفتن بستگی به ادراک انسان‌ها دارد. تاب‌آوری در راستای سازگاری با موقعیت است و منافع فرد را تامین می‌کند. اگر مقابل حرف زور ایستادن در راستای منافع فرد باشد می‌تواند از مولفه‌های تاب‌آوری باشد اما برخی اوقات هم شاهد این هستیم که برخی افراد نمی‌توانند در مقابل حرف زور مقاومت کنند و به اشتباه از آن به‌عنوان تاب‌آوری یاد می‌کنند. زرندی تأکید می‌کند: میزان تاب‌آوری در افراد با یکدیگر متفاوت است، گاهی اوقات میزان تاب‌آوری یک کودک بیشتر از یک فرد بالغ است. گاهی اوقات هم تاب‌آوری در موقعیت‌های مختلف برای یک فرد متفاوت است مثلا مردی در محل کار تاب‌آوری بالایی دارد و می‌تواند مشکلات را به سرانجام برساند اما در مکالمه با همسرش ۲دقیقه هم نمی‌تواند تحمل کند. پس تاب‌آوری الزاما به سن و سال، موقعیت اجتماعی، جنسیت و شغل افراد و... ربطی ندارد. با وجود این تاب‌آوری و همه مفاهیم روانی می‌توانند در خدمت سازگاری، بقا و رضایت از بقا باشند تا فرد بتواند نیازهایش را تامین کند. پس وقتی افراد رفتارهای تاب‌آورانه داشته باشند احتمال بقای آنها بیشتر شده و در موقعیت قربانی قرار نمی‌گیرند، در نتیجه نه تسلیم می‌شوند و نه فرومی‌پاشند. اما افرادی که توانایی تاب‌آوری ندارند اگر در فعالیت‌های خود شکست بخورند توانایی ادامه دادن فعالیت خود را ندارند و مدام از اینکه در کارهایشان موفق نمی‌شوند شکایت می‌کنند.

مسئولیت‌پذیری با تاب‌آوری

افرادی که تاب‌آور هستند افرادی مسئولیت‌پذیر بوده و سرزنش‌کننده نیستند. اینها افرادی هستند که می‌توانند تهدیدها را به فرصت تبدیل کنند و شوق زندگی دارند و می‌توانند با وجود مشکلاتی که دارند، زندگی خود را جلو ببرند. بنابراین تاب‌آوری چیزی بیشتر از زنده ماندن و گریختن از مصیبت است. افراد بازمانده از مشکلات و مصیبت‌ها لزوما افرادی انعطاف‌پذیر نیستند و حتی ممکن است در موضع قربانی هم قرار بگیرند. پس هم افرادی که از دل بلایا بیرون می‌آیند لزوما تاب‌آور نیستند بلکه افرادی تاب‌آور محسوب می‌شوند که مسیر زندگی را با رضایت دنبال می‌کنند.



طرح: بهرام غروی

مکث

تاب‌آوری روانی

افرادی که تاب‌آوری روانی از خود نشان می‌دهند، قابلیت‌هایی دارند که آنها را قادر می‌سازد در طول بحران آرام و متمرکز بمانند و بدون اینکه نکات منفی روی آنها اثر بگذارد، به کار خود ادامه دهند.

تاب‌آوری عاطفی

افراد با درجات تحمل مختلف می‌توانند از نظر عاطفی با استرس و ناملایمات کنار بیایند. برخی افراد کم و بیش به تغییر حساس هستند و نحوه واکنش یک فرد به یک موقعیت می‌تواند احساسات او را به‌هم بریزد. افرادی که از نظر عاطفی تاب‌آور هستند، بهتر می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند.

تاب‌آوری اجتماعی

تاب‌آوری اجتماعی به توانایی گروه‌هایی از مردم برای واکنش به موقعیت‌های نامطلوب مانند بلایای طبیعی، اعمال خشونت‌آمیز و مشکلات اقتصادی اشاره دارد.

روشنا

دوست و همراه خوب

یکی از نیازهای واقعی و به حق انسان روابط با دیگران و رفیق داشتن است. انسان بدون دوست و همنشین از موهبت‌هایی مثل مهرورزی و داشتن همدم محروم است. در روایات هم بر لزوم دوستی توصیه‌هایی شده است.

امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «ناتوان‌ترین مردم، کسی است که از به‌دست آوردن دوستانی، ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستی را که به‌دست آورده، از دست بدهد.»
نهج‌البلاغه، حکمت ۱۲

امیرالمؤمنین، حضرت علی(ع) فرمودند: «برترین دوست و برادر تو کسی است که در کار خیر سبقت گیرد و تو را هم به‌سوی خیر بکشاند و تو را به نیکی فراخواند و یاری کند.»
میزان‌الحکمه، ج۱، ص۵۷

امام باقر(ع) تصریح می‌کنند: «با ۴ شخص معاشرت و دوستی نکن؛ احمق، بخیل، ترسو و دروغگو. زیرا شخص احمق می‌خواهد به تو سود رساند ولی صدمه می‌زند و آدم بخیل و تنگ‌نظر از تو می‌گیرد اما به تو پس نمی‌دهد و ترسو از تو و پدر و مادرش فرار می‌کند و دروغگو اگر راست بگوید کسی باور نمی‌کند.»
خصال شیخ‌صدوق، ج۱، ص۲۴۴

امام صادق علیه‌السلام، ۲ معیار مهم برای دوستی ارائه می‌دهند: ۲ خصلت است که هر کس داشته باشد خوب است و اگر در کسی نباشند دور شو. امام فرمودند: نماز در وقت خودش و مواظبت بر آن و نیکی کردن به برادران دینی در سختی و راحتی.
اصول کافی، ج۲، ص۶۷۲

باغ گل

حسن یوسف

گیاه حسن یوسف از گیاهان آپارتمانی پرطرفدار و بسیار محبوب بوده که به‌دلیل زیبایی رنگ برگ‌هایشان هم درون آپارتمان و هم بیرون در ردیف گیاهان پرارزش و دوست‌داشتنی هستند و انواع آن در رنگ‌های صورتی، قرمز، ارغوانی و سبز وجود دارد. این گیاه در دنیا تحت عنوان ملکه دنباله قرمز مشهور است. تمام حسن‌یوسف‌ها به‌راحتی در آب ریشه‌دار شده و در آب خالص هم به خوبی رشد می‌کنند. بهترین دما برای رشد این گل زیبا، ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد است. حسن‌یوسف بسیار نورپسند است و لازم است در محلی قرار بگیرد که به آن نور خورشید به‌صورت غیرمستقیم برسد. این گیاه به آب فراوان نیاز داشته و لازم است خاک گلدان همیشه مرطوب باشد اما در زمستان آب کمتری به گلدان خود بدهید. راه‌های ازدیاد و تکثیر گیاه حسن‌یوسف بسیار آسان و راحت بوده، حتی می‌توانید قلمه‌های گرفته شده از گیاه را در آپارتمان یا محل کار خود تا مدتی در گلدان‌های حاوی آب نگهداری کنید.

نوبت اول

سازمان اموال و املاک کوثر

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
واگذاری پروژه مجتمع مسکونی نصیرشهر

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد، پروژه مجتمع مسکونی نصیرشهر به نشانی تهران، نصیر شهر، حد فاصل جاده قرمز و بلوار ولایت را به پیمانکار توانمند و ذیصلاح واگذار نماید، لذا بدین‌وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایط (رتبه۱ ابنیه) که تمایل به همکاری دارند دعوت به‌عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ جهت دریافت اسناد و مدارک با معرفی‌نامه به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان آفریقا، خیابان هفدهم، پلاک۶ مراجعه نمایند.
کلیه متقاضیان می‌بایست پس از دریافت اسناد مناقصه، با هماهنگی از محل پروژه بازدید به‌عمل آورده و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۹ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادات خود مطابق اسناد اقدام نمایند. جلسه بازگشایی پاکت‌ها در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰ خواهد بود و کلیه متقاضیان می‌توانند در جلسه حضور به هم رسانند.
جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره ۵۴۹۸۶۰۰۰-۰۲۱ داخلی ۱۱۹۲ واحد اداره طراحی و نظارت تماس حاصل فرمایند.

ردیف	نام پروژه	کاربری	مساحت زمین M²	تعداد طبقات	مساحت زیربنا ناخالص M²	مبلغ ضمانت شرکت در مناقصه
۱	نصیرشهر	مسکونی	۳۳۶۰	۸	۱۷۱۵۴	۶۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

- هزینه دریافت اسناد ۲ میلیون ریال که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد.
- به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی و اسناد اختلاف داشته باشد و یا بعد مهلت مقرر در آگهی واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.

تمدید آگهی

مزایده عمومی

شرکت تجارت الکترونیک پارسیان کیش
در نظر دارد نسبت به فروش یکی از ساختمان‌های خود با کاربری کارگاه به متراژ ۵۵ / ۷۷۹ متر، دارای سند شش‌دانگ تک برگ واقع در شهرک اکباتان، خیابان بیمه چهارم (شهید فلسفی)، پلاک ۹۱ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.
متقاضیان می‌توانند به منظور دریافت و تحویل اسناد این مزایده از ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ به آدرس : میرداماد، خیابان شاه‌نظری، کوچه دوم، پلاک ۳۱ مراجعه فرمایند.
متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص می‌توانند با شماره ۲۲۲۷۰۱۴۰ داخلی ۴۲۳۲ واحد پشتیبانی تماس و یا وب سایت شرکت www.kpec-co.com مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۱/۴۰/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر

شرکت معدنی و صنعتی گل گهر (سهامی عام) در نظر دارد پروژه **« احداث ساختمانهای اداری، رستوران، لاکرروم، ساختمانهای نیمه صنعتی و انبار سنگ شکن شماره ۲»** خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با رتبه حداقل ۳ در رشته ابنیه و رتبه ۵ در رشته تاسیسات و یا مشارکت شرکت‌های پیمانکاری دارای گواهینامه‌های صلاحیت پیمانکاری فوق‌الذکر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به وبسایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده مراجعه و اسناد مذکور را به همراه فرم پرسشنامه ارزیابی تأمین‌کنندگان دانلود نمایند. آخرین مهلت تحویل پاکات ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۸ در محل دفترکمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه و حضور در جلسه پرسش و پاسخ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۷ مقرر شده است. شایان ذکر است فرمت ضمانت‌نامه‌های مورد تهیه می‌بایست عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه باشد.
شرکت معدنی و صنعتی گل گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

نوبت دوم

آگهی مزایده
مزایده شماره: ۱/ج/۴۳۳۰/۰۱

هیأت اجرایی فروش املاک در نظر دارد یکی از املاک مازاد بر نیاز خود را با وضع موجود و با شرایط ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، بازدید از ملک و دریافت اسناد مزایده همه روزه بجز پنجشنبه ها و ایام تعطیل از ساعت ۰۸:۰۰ صبح الی ۱۶:۰۰ به دفتر هیئت اجرایی فروش املاک به نشانی : تهران- بزرگراه شهید سلیمانی، پل سید خندان، خیابان شهید کابلی (دبستان)، ساختمان ولی امر(عج)، طبقه هشتم مراجعه و یا در ساعات اداری با شماره تلفن ۲۳۸۳۲۵۳۷ تماس حاصل فرمایند.
مهلت ارائه پیشنهادات پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ می‌باشد. بازگشایی پاکت‌ها روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۱ انجام و نتایج آن به متقاضیان اعلام خواهد شد.

ردیف	شهر	پلاک ثبتی		پهنه	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت زیربنا (مترمربع)	قیمت پایه (میلیارد ریال)	توضیحات	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (میلیارد ریال)	نشانی
		اصلی	فرعی							
۱	تهران	۴۴۹۴	۱۰۳۳۱	مندرج در توضیحات	۱۷۰۷۳۷/۱۲	دارد	۱۸۱۰۰	دارای مصوبات کمیسیون ماده پنج شهر تهران و شورایعالی شهرسازی و معماری ایران مبنی بر توان ساخت ۲۰۶ هزار مترمربع زیربنای مسکونی (۱۱طبقه) در عرصه به مساحت ۴۶۰۹۹ مترمربع به انضمام خدمات آموزشی و درمانی به مساحت عرصه ۵۱۲۲ مترمربع، مشروط به واگذاری ۶۵ درصد عرصه به عنوان قدرالسهم شهرداری	۲۰۷	خیابان پیروزی- ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه امام علی و پیروزی، ملک جنگ افزارسازی

شرایط پرداخت :
الف: معادل ۴۰٪ کل مبلغ (با احتساب مبلغ تضمین شرکت در مزایده) همزمان با تنظیم مبایعه نامه دریافت می‌گردد.
ب: معادل ۴۰٪ ثمن معامله ظرف مدت **۹۰روز** پس از تنظیم مبایعه نامه همزمان با تحویل ملک به خریدار دریافت می‌گردد.
ج: معادل ۲۰٪ ثمن معامله ظرف مدت **۱۸۰روز** پس از تنظیم مبایعه نامه همزمان با انتقال سند مالکیت به نام خریدار دریافت می‌گردد.

شرایط شرکت در مزایده عمومی:
۱- داشتن اهلیت قانونی
۲- دریافت و تکمیل فرم شرکت در مزایده
۳- ارائه یک فقره چک تضمینی بانکی جهت تضمین شرکت در مزایده به مبلغ مندرج در جدول فوق برای ملک مورد تقاضا
۴- اعلام قیمت پیشنهادی به صورت محرمانه و مکتوب، در پاکت دربسته تحت عنوان پاکت (ب)
۵- ارائه فرم امضاء شده شرکت در مزایده به همراه برگه امضاء شده شرایط مزایده، تصویر چک تضمینی و تصویر کارت ملی در پاکت الف
۶- مزایده‌گزار در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد و پیشنهاد قیمت ناقص، مخدوش، مشروط یا فاقد ضمانت بازگشایی نخواهد شد.
۷- در صورت استنکاف برنده مزایده از پرداخت ۴۰٪ مبلغ پیشنهادی و یا امضای مبایعه‌نامه، سپرده او ضبط و با نفر دوم مزایده مبایعه‌نامه منعقد خواهد شد و سپرده برنده دوم مزایده نیز در صورتی که از پرداخت ۴۰ ٪ مبلغ پیشنهادی و یا امضای مبایعه‌نامه امتناع ورزد، ضبط شده و با نفر سوم مزایده مبایعه‌نامه تنظیم خواهد شد.
۸- تضامین پیشنهادی نفرات اول تا سوم تا زمان تنظیم مبایعه نامه فروش نزد مزایده گزار خواهد ماند و تضامین سایر شرکت کنندگان حداکثر ظرف ۱۵ روز کاری عودت می گردد.
۹- هزینه‌های انتشار آگهی روزنامه و کارشناس رسمی دادگستری بر عهده برنده مزایده خواهد بود.