

نگاه

رسیدن به زندگی عادی بعد از طلاق

زندگی بعد از طلاق هم جریان دارد و بی‌وقفه به سمت مقصدی در حرکت است. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه رفتار کنیم. حالا دیگر این مسئله اهمیت ندارد که به چه دلیل از همسر سابق خود جدا شده‌اید. آنچه اهمیت دارد این است که چگونه روحیه خود را بعد از طلاق حفظ کنید و به زندگی عادی برگردید.

■ نویسنده شوید: در مشاوره درمان استرس و افسردگی، نوشتن درباره خاطرات به‌مدت طولانی به‌عنوان ابزاری مناسب برای رهایی از افسردگی بعد از طلاق معرفی می‌شود. مهم‌ترین دلیل تغییرات مثبت نیز آن است که در طول نوشتن، فرد مقایسه‌ای بین تجربیات موفق گذشته با شرایط فعلی خود انجام می‌دهد؛ در نتیجه این کار می‌تواند برای او نویدبخش آینده‌ای روشن باشد.

■ جرأت تنها ماندن را در خود تقویت کنید: منظور از تنها ماندن، گوشه‌گیری و عزلت‌گزینی نیست. شما باید تلاش کنید در زندگی بعد از طلاق، هوس مدیریت تنهایی را بیاموزید. بسیاری از افکار منفی در خلوت‌ها به سراغ شما می‌آیند. اگر بتوانید بر این مشکل غلبه کنید، بخش بزرگی از آسیب‌های طلاق را از خود دور کرده‌اید.

■ ناراحتی شما به معنای پیروزی همسر تان نیست: گاهی اوقات افراد پس از طلاق گرفتن سعی می‌کنند خود را قوی‌ترین انسان روی زمین نشان دهند. بسیاری از افراد در زندگی بعد از طلاق، ناراحتی‌ها را در وجود خود حبس می‌کنند. این کار یک رفتار کاملاً پرخطر است؛ چراکه در بلندمدت عوارض روحی و روانی سنگین و جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد. گریه کردن همیشه نشانه ضعف انسان نیست، گاهی اوقات راهی برای زمین گذاشتن بارهای سنگینی است که روی دوش‌مان قرار دارد.

■ خندیدن را فراموش نکنید: زندگی بعد از طلاق با همه سختی‌هایش هنوز هم زیباست. طلاق نقطه پایان زندگی شما نیست، بلکه آغاز یک مسیر تازه و ماجراجویی جدید است. در مشاوره افسردگی به افرادی که دچار آسیب‌های روحی بعد از طلاق می‌شوند گفته می‌شود که خندیدن را از خودشان دریغ نکنند. خندیدن می‌تواند بزرگ‌ترین دردهای این دنیا را قابل تحمل کند.

■ داستان طلاق خود را با دیگران مقایسه نکنید: صحبت کردن با کسانی که تجربه طلاق دارند، قطعاً می‌تواند برای شما مفید باشد. اما به‌خاطر داشته باشید که شرایط خود را هیچ‌گاه با آنها مقایسه نکنید. این کار هیچ دستاورد مثبتی برای شما به همراه ندارد بلکه فقط موجب افزایش تنش‌های عصبی شما می‌شود.

■ سفر کنید: سفر یکی از راه‌های بسیار خوب برای تغییر حال و هوای افراد در هر شرایطی است. انسان‌ها با سفر کردن تجربیات جدیدی را به‌دست می‌آورند. حضور در محیط‌های جدید، نقش بسیار مهمی در رهایی از خاطرات منفی گذشته دارد. پفرستی از مکان‌های دیدنی که تاکنون آنها را ندیده‌اید، تهیه کنید. بازدید از آنها را در برنامه زندگی خود قرار دهید.

مهدیه تقوی‌راد روزنامه‌نگار

زندگی بعد از جداشدن از همسر، برای بسیاری از افراد، ممکن است ناممکن به نظر برسد و به دنبال فرمولی جادویی برای گذار از این بحران باشند. اما باید این نکته را پذیرفت که از روزی که مهر طلاق بر شناسنامه می‌خورد، تازه همه چیز شروع می‌شود. زن و مرد، از این روز به بعد، احساسات مثبت یا منفی جدیدی را دریافت می‌کنند که شاید تا قبل از این زمان، تجربه‌ای درباره آن نداشته‌اند. این احساسات آنقدر متفاوت و دارای نوسان هستند که شاید باعث سردرگمی آنها نیز بشوند. با وجود این، همه انسان‌ها نیاز به بقا دارند و برای ادامه بقا باید از دل رنج‌هایی که تحمل می‌کنند سالم‌بیرون بیایند تا بتوانند زندگی عادی خود را مستقل از تجربیات منفی زندگی قبلی، از سر بگیرند. این زمان برای برخی ممکن است یک سال و برای برخی دیگر تا چندین سال به طول بینجامد؛ مهم، سلامت بیرون آمدن از بحرانی است که ممکن است در زندگی هر فردی و یا نزدیکیان او به وجود بیاید.

اماره‌ها نشان می‌دهد از سه‌هفته‌ای که از دواج در سال ۱۴۰۰ یک مورد به طلاق منجر شده است و میزان طلاق در ایران از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ حدود ۲۸ درصد افزایش داشته است. زن و مردی که از هم جدا شدند، شکست عاطفی را با تمام وجودشان درک می‌کنند؛ خواه به‌صورت توافقی طلاق گرفته باشند و این فرایند برآحتی انجام شده باشد، خواه با دردسر درخواست مهریه و دادخواست اعیار... به وقوع پیوسته باشد. فردی که طلاق را تجربه می‌کند هم‌زمان زندگی کرده و عزیزش از دنیا می‌رود، نوعی سوگواری را تجربه می‌کند؛ سوگواری از دست دادن زندگی و خراب شدن کانون خانه و خانواده. این سوگواری در افرادی که مدت بیشتری با یکدیگر زیر یک سقف زندگی کرده و رابطه عاطفی عمیق‌تری با یکدیگر داشته‌اند و خاطرات خوش‌زیادتری دارند، بیشتر از سایر افراد است و رهاشدن از این خاطرات و بازگشت به زندگی عادی نیز برای این افراد، سخت‌تر از سایرین است. دکتر علیرضا زرنی، روانشناس و روان‌درمانگر پویشی، معتقد است؛ با واقع شدن طلاق، عواطف و احساساتی از قبیل

غم، خشم، سوگ، انزجار، احساس گناه و... بیش از قبل برانگیخته می‌شود و نمی‌توان گفت اگر فردی در ظاهر، این احساسات را از خود بروز نمی‌دهد، بنابراین خود بر گردد چند مرحله را طی می‌کند؛ اول از همه، انکار شکست است و بعد از طی این مرحله، فرد دچار احساساتی از قبیل غم، ترس، خشم، تنهایی و حس طردشدگی می‌شود و اگر این دوران را به خوبی سپری کند می‌تواند دوباره از جای برخیزد و از نو زندگی خود را سرسازمان دهد که معمولاً زمانی بین ۳ تا ۴ سال برای گذار از این بحران، مورد نیاز است. زرنی در این باره می‌گوید: هر یک از دو طرف زندگی که زندگی مشترکشان به جدایی انجامیده، باید ذهن خود را نسبت به این اتفاق و از دست دادن زندگی مشترک، آماده کنند و این جدایی را به رسمیت بشناسند. پذیرش این واقعیت، مسئله مهمی است که فرد باید طی آن به خود فرصت بازسازی دوباره را بدهد و در این راه می‌تواند با افرادی که با آنها راحت‌تر از زنی است در خصوص این مسئله، صحبت و به‌اصطلاح، درد دل کند.

زمانی برای سوگواری سوگواری در طلاق، امری طبیعی است اما اینکه هر فردی چگونه با غم از دست دادن شریک زندگی‌اش و جدایی، کنار بیاید، به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ مثلاً نحوه جدایی، شدت احساسی بودن هر کدام از دو طرف زندگی، مدت زندگی مشترک و حتی فقدان یکی قبل از طلاق هم می‌تواند باعث شود بعد

ترمیم زندگی شکست‌خورده

زن و مردی که از هم جدا می‌شوند، همانند فردی که عزیزش از دنیا می‌رود، نوعی سوگواری را تجربه می‌کنند



از وقوع طلاق، زخم‌های قدیمی که درون فرد بوده سر باز کند. با وجود این، در زمانی که فردی سوگ عاطفی را تجربه می‌کند تا بتواند به زندگی عادی خود برگردد چند مرحله را طی می‌کند؛ اول از همه، انکار شکست است و بعد از طی این مرحله، فرد دچار احساساتی از قبیل غم، ترس، خشم، تنهایی و حس طردشدگی می‌شود و اگر این دوران را به خوبی سپری کند می‌تواند دوباره از جای برخیزد و از نو زندگی خود را سرسازمان دهد که معمولاً زمانی بین ۳ تا ۴ سال برای گذار از این بحران، مورد نیاز است. زرنی در این باره می‌گوید: هر یک از دو طرف زندگی که زندگی مشترکشان به جدایی انجامیده، باید ذهن خود را نسبت به این اتفاق و از دست دادن زندگی مشترک، آماده کنند و این جدایی را به رسمیت بشناسند. پذیرش این واقعیت، مسئله مهمی است که فرد باید طی آن به خود فرصت بازسازی دوباره را بدهد و در این راه می‌تواند با افرادی که با آنها راحت‌تر از زنی است در خصوص این مسئله، صحبت و به‌اصطلاح، درد دل کند.

گوشی برای شنیدن به‌گفته زرنی اگر اطرافیان فرد مطلقه نگاه درستی به واقعه‌ای که برای او اتفاق افتاده، داشته باشند، در مقابل درد دل‌های او نمی‌گویند «طوری نشده؛ زندگی ادامه دارد؛ این فرد نشد، یکی بهتر به زندگی‌ات می‌آید و...». اینکه به فرد مطلقه القا شود که باید شریک زندگی‌اش را فراموش کند، اشتباه بزرگی است و باعث سرخوردن شدن احساسات او می‌شود. به جای این حرف‌ها باید گوش شنوایی برای او باشند و توقعات غیر واقع‌بینانه‌اش را نداشته باشند. مثلاً انتظار نداشته باشند در عرض چند ماه زندگی و حال روحی او خوب شود. این فرد، احتیاج به شنیده شدن بدون قضاوت دارد و باید از او حمایت اجتماعی به عمل آید.

این روانشناس می‌گوید: در مدتی که فرد، درگیر سوگواری بعد از جدایی است، نیاز دارد تغییرات مثبتی را در زندگی خود رقم بزند که لازمه رسیدن به این تغییرات، فرار نکردن از مشکلاتی است که بعد از طلاق با آنها مواجه شده است.

طرح: بهار غزوی

روشنا

علت متلاشی شدن بنیان خانواده

اسلام در داخل خانواده ترتیبی داده که اختلاف درون خانواده به‌خودی خود حل شود. به مرد دستور داده که یک ملاحظاتی بکند. به زن هم دستور داده که یک ملاحظاتی بکند. مجموع این ملاحظات اگر انجام بگیرد هیچ خانواده‌ای قاعدتاً متلاشی نخواهد شد و از بین نخواهد رفت. غالباً متلاشی شدن خانواده‌ها به‌خاطر این بی‌ملاحظگی‌هاست. مرد بلند نیست که رعایت کند، زن بلند نیست که عقل به خرج بدهد. او تند و خشونت بی‌حد می‌کند، این بی‌تحملی به خرج می‌دهد، همه‌اش ایراد دارد. خشونت او هم ایراد دارد، سرکشی این هم ایراد دارد.

اگر او خشونت نکند اگر یک وقتی اشتباه کرد، این سرکشی نکند، ملاحظه کند و با همدیگر بسازند، هیچ خانواده‌ای تا آخر متلاشی نخواهد شد و خانواده باقی می‌ماند. اگر دیدید که همسر تان یک نقطه عیبی دارد، هیچ انسانی بی‌عیب نیست و مجبورید او را تحمل کنید، تحمل کنید که او هم هم‌زمان دارد یک عیبی از شما را تحمل می‌کند. آدم عیب خودش را که نمی‌فهمد، عیب دیگری را می‌فهمد پس بنا را بگذارد بر تحمل.

مطلع عشق، گزیده‌ای از سخنان مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان

تندرست

درمان سوختگی با ۲ ترند

ویتامین E قرص ویتامین E را روی ناحیه سوخته ریخته و معجزه آن را ببینید. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در ترمیم و محافظت از پوست نقش مؤثری ایفا می‌کند. برای سرعت‌بخشیدن به بهبود زخم‌ها سوختگی، یک درمان خانگی و حیرت‌انگیز با استفاده از قرص ویتامین E وجود دارد.

شیر پرچرب

چربی موجود در شیر پرچرب و همچنین پروتئین‌های تشکیل‌دهنده برای تسکین سوزش و درد سوختگی بسیار مفید است. کافی است ناحیه‌ای که سوخته است را به‌مدت ۱۵ دقیقه در شیر قرار دهید. می‌توانید برای افزایش خاصیت درمانی شیر به آن کمی روغن خوراکی حاوی ویتامین E اضافه کنید.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) نوبت دوم

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.

شماره مناقصات: ۱۱۸- ۱۴۰۱ / ش ن س

شرح مناقصه: خرید ۹ عدد کانکس جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ در سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com قسمت مناقصه - مزایده مراجعه گردد.

تیمید مهلت دریافت پیش‌نهاد فراخوان خرید دستگاه های لرزه نگاری، لوله یاب الکترومغناطیسی و دستگاه حفاری وغیره

مهلت تهیه اسناد: با در دست داشتن فیش واریزی تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ مهلت ارسال پیشنهاد: تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵

برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت آگهی فراخوان سایت moshaver.tehran.ir مراجعه فرمایید.

آگهی مزایده

یک شرکت معتبر در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات ذیل از طریق مزایده به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید. انواع ضایعات بیسکویت، کارتن، سلفون، پالت، گونی و بشکه فلزی و پلاستیکی لذا از متقاضیان جهت اطلاع و دریافت اسناد شرکت در مزایده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ به نشانی کیلومتر ۷ جاده قدیم، شرکت ویتانا مراجعه و یا با شماره های ۶۶۱۸۵۳۴۱ تماس حاصل فرمایند.

آگهی تجدید مزایده عمومی یک مرحله‌ای شماره ۱۴۰۱-۰۲ (نوبت دوم)

شرکت آب و برق و تأسیسات قشم در نظر دارد سه دستگاه خودرو مستعمل متعلق به خود را به شرح جدول ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

ردیف	مشخصات	تعداد	شماره پلاک	مبلغ پایه کارشناسی (ریال)	مبلغ تضمین (ریال)
۱	کامیونت KIA مدل سال ۲۰۰۶	۱ دستگاه	۲۶۲۳۲ - قشم	۳۵۰۰۰۰۰۰۰۰	۳۵۰۰۰۰۰۰۰۰
۲	کامیون کشنده ماک (MACK) با تریلی تانکر مدل سال ۲۰۰۶	۱ دستگاه	۲۷۴۳۱ - قشم	۷۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۳	کامیون کشنده ماک (MACK) با تریلی تانکر مدل سال ۲۰۰۶	۱ دستگاه	۶۳۴۳۳ - قشم	۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

آگهی مناقصه خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعی زمین مجموعه ورزشی بدر سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعی زمین مجموعه های ورزشی بدر خود را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	نام مجموعه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	زمین چمن مجموعه ورزشی بدر	۳۹,۹۴۱,۴۴۲,۳۶۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

الف: مدت انجام خدمات: یکسال شمسی
ب: شرایط متقاضی: ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، گواهی صلاحیت پیمانکاری (گریید اینه یا راه و ترابری)، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون-کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، تاییده کارت الکترونیکی از سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)، اساسنامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا دارا بودن سابقه کار مرتبط با موضوع مورد مناقصه با وزارتخانه‌ها، ارگانها، نهادها و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی، گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تمهیدآور، ارائه مستندات HSE در لوح فشرده با نامه تایید شده در پاکت الف.
ج: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن: ۶۶۰۵۱۵۵۰
د: تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب شماره ۸۵۷۰۵-۷۹۶۰-۷۰۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید، جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۱-۶۶۰۵۱۵۵۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.
ه: شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۵۱۵۱۵۰۸-۱۰۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران
و: مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز پس از انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان و رد یک یا کلیه پیشنهادات مناقصه مشروع شرایط مختصات در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.
 لازم به ذکر است تمامی موارد مربوط به موضوع مناقصه، به پیوست در اسناد مناقصه می‌باشد.
 ضمناً هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی تجدید مزایده عمومی یک مرحله‌ای شماره ۱۴۰۱-۰۱ (نوبت دوم)

شرکت آب و برق و تأسیسات قشم در نظر دارد ساختمان مجتمع اقامتی، فرهنگی، تفریحی در حال احداث متعلق به خود را به مساحت ۳۶۷۴۶۱ مترمربع به نشانی: قشم، میدان گلها، بلوار ۲۲ بهمن، خیابان بوستان شمالی، جنب اداره استاندارد به قیمت پایه کارشناسی به مبلغ ۱۷۶,۰۰۰,۰۰۰ ریال را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

خرید اسناد: برای خرید اسناد مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سه میلیون ریال) به شماره حساب ۱-۲۸۸۸۸۸۸-۸۱۹-۹۸۲۱ بانک سامان شعبه قشم واریز گردد.

مهلت دریافت اسناد مزایده: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ تا پایان وقت اداری روز شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ جهت دریافت اسناد به نشانی: قشم، میدان گلها، بلوار ۲۲ بهمن، خیابان بوستان شمالی، سایت آب شیرین کن - دفتر امور قراردادهای مراجعه نمایند.

مهلت تحویل اسناد مزایده: مهلت تحویل اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ می‌باشد (آخرین مهلت تحویل پاکت‌ها، پایان ساعت اداری روز سه‌شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ می‌باشد).

محل تحویل اسناد: قشم، میدان گلها، بلوار ۲۲ بهمن، خیابان بوستان شمالی، سایت آب شیرین کن - دفتر امور قراردادهای تلفن: ۵-۰۷۶۳۵۲۴۰۸۸۱-۰۷۶۳۵۲۴۰۰۰۰ فکس: ۰۷۶۳۵۲۴۰۸۹۰

زمان و محل تشکیل کمیسیون و بازگشایی پاکت‌ها: رأس ساعت ۱۱:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ در محل کمیسیون معاملات شرکت برگزار می‌گردد. (حضور یک نفر نماینده از طرف هر یک از پیشنهاددهندگان با معرفی نامه معتبر در جلسه بازگشایی پاکت‌ها بلامانع می‌باشد).

سایر توضیحات: ۱) به پیشنهاداتی که پس از انقضای مدت مقرر در آگهی، واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۲) مبلغ تضمین شرکت در مزایده ۲۱,۷۶۰,۰۰۰,۰۰۰ (بیست و یک میلیارد و هفتصد و شصت میلیون) ریال می‌باشد که متقاضیان می‌بایست با کیفیت مندرج در اسناد مزایده، به مزایده‌گزار تحویل نمایند. ۳) برنده مزایده می‌بایست، ظرف مدت یک هفته از تاریخ بازگشایی پاکت مزایده نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید. در غیر اینصورت مطابق مقررات و قوانین موضوعه، تضمین شرکت در مزایده به نفع مزایده‌گزار ضبط و کارسازی می‌گردد و با نفر دوم مزایده، قرارداد منعقد می‌گردد. در این خصوص برنده مزایده (نفر اول) حق هیچگونه ادعا و اعتراضی نخواهد داشت. ۴) متقاضیان می‌توانند پس از ارائه درخواست کتبی، جهت هماهنگی برای بازدید با شماره ۰۹۱۲۱۰۴۲۲۰۰ تماس حاصل نموده و از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۲:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ از موضوع مزایده بازدید نمایند. ۵) هزینه انتشار آگهی مزایده و هزینه کارشناسی مورد مزایده، بر عهده برنده مزایده می‌باشد. ۶) سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه، در اسناد مزایده مندرج است.

آگهی مناقصه خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعی زمین مجموعه ورزشی بدر سازمان ورزش شهرداری تهران

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد خرید، زیر سازی و نصب چمن مصنوعی زمین مجموعه های ورزشی بدر خود را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	نام مجموعه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	زمین چمن مجموعه ورزشی بدر	۳۹,۹۴۱,۴۴۲,۳۶۰	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

الف: مدت انجام خدمات: یکسال شمسی
ب: شرایط متقاضی: ارائه گواهی امور مالیاتی کشور، گواهی صلاحیت پیمانکاری (گریید اینه یا راه و ترابری)، گواهی صلاحیت ایمنی امور پیمانکاری صادره از وزارت تعاون-کار و رفاه اجتماعی، کد اقتصادی شرکت، تاییده کارت الکترونیکی از سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران، آگهی تاسیس و آخرین تغییرات (روزنامه رسمی)، اساسنامه مرتبط، مدارک شناسایی، ارائه گواهی ثبت نام در سامانه ثنا دارا بودن سابقه کار مرتبط با موضوع مورد مناقصه با وزارتخانه‌ها، ارگانها، نهادها و سازمان دولتی و نیمه دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی، گواهی امضا تایید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تمهیدآور، ارائه مستندات HSE در لوح فشرده با نامه تایید شده در پاکت الف.
ج: محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: تهران، خیابان آزادی، تقاطع یادگار امام، کوچه مشعوف، سازمان ورزش شهرداری تهران، طبقه سوم، امور قراردادها، تلفن: ۶۶۰۵۱۵۵۰
د: تهیه اسناد: پرداخت مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال (پانصد هزار تومان) به حساب شماره ۸۵۷۰۵-۷۹۶۰-۷۰۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) شهرداری تهران جهت خرید اسناد به صورت حضوری و جهت تهیه اسناد بصورت آنلاین به تالار معاملات شهرداری تهران در وب سایت business.tehran.ir مراجعه فرمایید، جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۱-۶۶۰۵۱۵۵۰ داخلی ۵۹۰ تماس حاصل فرمایید.
ه: شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۵۱۵۱۵۰۸-۱۰۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران
و: مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز پس از انتشار آگهی، بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان و رد یک یا کلیه پیشنهادات مناقصه مشروع شرایط مختصات در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید تمام صفحات همه اسناد و مدارک را پس از اخذ، مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند.
 لازم به ذکر است تمامی موارد مربوط به موضوع مناقصه، به پیوست در اسناد مناقصه می‌باشد.
 ضمناً هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه می‌باشد.