کارگاه زندگی

## نحوه برخورد با مشتریان عصبانی

با وجود تمایل بسیاری از کارآفرینان و صاحبان مشاغل برای جلوگیری از درگیری و اختلاف با مشتری، گاهی اوقات این حالت اتفاق می‌افتد و اجتناب به‌تنهایی مشکلی را حل نمی‌کند، پس با یک مشتری عصبانی یا مجادله‌گر چگونه باید برخورد کرد؟ وقتی مشتری عصبانی می‌شود، وسوسه نشوید که دائم موضع خود را توجیه کنید، بلکه آنها را جدی بگیرید اما آرام باشید و فقط گوش دهید، مشکل آنها را درک کنید و بگویید که راه حلی برای آن پیدا خواهید کرد. شاید کلمه «همیشه حق با مشتری است» کاملا صحیح باشد، زیرا اگر در مقابل مشتری بایستید یا با او تا حد خصومت پیش بروید، بازنده خواهید بود. اما به این معنی نیست که شما باید نسبت به مشتری بی‌تفاوت باشید، زیرا این امر باعث ایجاد تصور منفی در مورد شرکتی که شما اداره می‌کنید، می‌شود و به اعتبار شما آسیب می‌رساند. در عوض، آرام باشید و گوش کنید و بکوشید در پاسخ‌های خود رفتار دوستانه داشته باشید. هنگام برخورد با مشتری عصبانی، مهربانی بیشتر می‌تواند به فرونشاندن خشم کمک کند. با مشتری وارد درگیری نشوید، زیرا خشم به عنوان یک احساس افراد را به درگیری فیزیکی یا کلامی سوق می‌دهد. به یاد داشته باشید که شما در رقابت با مشتری نیستید، حتی اگر حق مشاجره داشته باشید، فریاد زدن یا تحقیر او شما را برنده نمی‌کند، بلکه اوضاع را پیچیده‌تر می‌کند. پیروزی را برای خودت رها کن، نفس عمیق بکش و از مشاجره دست بردار.

یادداشت

کبری فرشچی | گروه جامعه

## معجزه فقط در تغییر رفتار و سبک زندگی ماست

چاقی و اضافه وزن مانند بسیاری از مسائل دیگر یک فرآیند است و یکباره سراغ ما نمی‌آید. یک یا دو بار زیاده روی در خوردن غذا یا نشستن و تکان نخوردن و استراحت، نمی‌تواند چند کیلو وزن ما را بالا ببرد. ما در طول سال‌ها دریافت اضافه کالری با ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی مؤثر چاق می‌شویم. بر این اساس انتظار بیهوده است که با یک بار غذا نخوردن یا یکی دو روز ورزش کردن لاغر شویم. از همه بدتر این که تصور کنیم داروی معجزه آسایی وجود دارد که می‌تواند در عرض یک هفته یا یک ماه ما را لاغر کند. اگر هم چنین دارویی وجود داشته باشد، مطمئن باشید بیشتر از آن که یک معجزه باشد، یک مخرب است و سلامت ما را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اما القائات رسانه‌ای و شکل و شمایل خاص از استانداردهای زیبایی موجب شده تا بسیاری از افراد به‌دنبال این باشند که خودشان را به به این الگوها نزدیک کنند. حالا دیگر باریی شدن برای بسیاری از افراد به یک رویا تبدیل شده و برای رسیدن به این سراب می‌کوشند تا راه‌های میانبر پیدا کنند. این در حالی است که هیچگاه این میانبرها ما را به اهداف درست و متعالی نمی‌رساند. دستیابی به تناسب اندام و سلامت مانند هر هدف دیگری، نیازمند تلاش، ممارست و تمرین است و یک‌شبه، یک‌ماهه و در زمان کوتاه به دست نمی‌آید. همچنان که اضافه وزن و از دست رفتن ترکیب خوب بدن‌مان یک‌شبه رخ نداده است. پس باید در یک برنامه بلند مدت یا میان مدت برای چند ماه یا حتی چند سال برنامه ریزی داشته باشیم. پس از رسیدن به هدف هم نباید دست از تلاش بکشیم، چراکه ممکن است دوباره با اضافه‌وزن و چالش‌های ناشی از آن مواجه شویم. باید حواس‌مان باشد معجزه فقط در تغییر رفتار و سبک زندگی ماست، نه هیچ چیز دیگر!

# لاغری به بهای اختلالات روانی و گوارشی

## تب تند داروهای لاغری و عوارض خاموش آن سلامت جامعه را نشانه رفته است

لیلا مهداد | گروه جامعه

**«امسال تابستان ۱۵کیلو کم کنید»، «می‌خواهید چربی‌ها دست از سرتان بردارند؟» جملاتی کوتاه که ذهن افرادی را نشانه می‌رود که رویای اندام سوپراستارها را در سر می‌پرورانند. عده‌ای می‌خواهند همان‌طور لاغر بمانند، البته در مقابل جمعیت کثیری می‌خواهند لاغر شوند؛ لاغری سریع، بدون این‌که لازم باشد دردسرهای رژیم و ورزش را داشته باشد. فاکتورهایی که در قرص‌های لاغری گنجانده شده تا بازارشان در دهه‌های اخیر حسابی داغ باشد، البته با وجود هشدارهایی که سازمان غذا و دارو و متخصصان این حوزه از آنها می‌گویند.**

بازاری وسیع و جذاب که از زیرنویس فیلم‌ها و سریال‌های ماهواره تا صفحه‌های اینستاگرام بلاگرها رافتح کرده و به بازارگرمی‌اش همچنان ادامه می‌دهد؛ تبلیغاتی که همگی یک پیام دارد؛ لاغری بدون زحمت. این بازار مکاره سن، جنس یا گروه خاصی را نشانه نرفته؛ از بلاگرهای اینستاگرام تا پسران و دختران ورزشکار و حتی شهروندان معمولی تحت‌تاثیر این بازار مکاره‌اند.

### یک میانبر

شیشه‌های قرص و ورق‌های آلومینیومی به هر بهانه‌ای و در هر فضایی که فرصت دست دهد، خود را تبلیغ می‌کنند تا مخاطب‌شان را تحت‌تاثیر قرار دهند. شیشه‌ها و ورق‌هایی که تنها پیام‌آور بیماری و مرگ‌اند هرچند عده‌ای زیر سایه همین شیشه‌ها و ورق‌های آلومینیومی به پول‌های خوبی می‌رسند تا به رونق زندگی لاکچری‌شان بیفزایند.

شرایط هم البته برای‌شان مهیاست. زندگی شلوغ و پرمشغله این روزهای کلانشهرها اغلب حوصله باشگاه‌رفتن را از شهروندان گرفته و کمتر کسی زحمت وزنه‌زدن و دویدن روی تردمیل را به خود می‌دهد چون راه میانبری وجود دارد؛ قرص‌های لاغری. هرچند این راه میانبر اغلب منتهی به بیماری‌های قلبی، فشارخون و حتی گرفتاری در گرداب اعتیاد است.

### لاغری به قیمت اختلال روان

متابولایف، ترمولایف، ترمالین، زیماکس، پاتینت لاین، آلترا لیپولاین، اکس انا دراین و مجیک اسلیم نام‌های تجاری پرطمطراقی که در دل خود آمفتامین، سیبوترامین و افدرین دارند و با استناد به هشدارهای سازمان غذا و دارو عوارض جبران‌ناپذیری را برای مصرف‌کننده ایجاد می‌کنند.

متریم، ریلاکر، لیپولاین، اکس انادراین، مجیک اسلیم، جنی سیل، ترمواسلیم، تایم‌لایف، هربالای آدی فین و بوتانیکال اسلیمینگ داروهای لاغری ماهواره‌ای آلوده به روانگردان‌هاست تا در نهایت مصرف‌کننده را با اختلالات روانی درگیر کنند.

اگرچه طبق اطلاعیه سازمان غذا و دارو این داروها که به‌ظاهر گیاهی و بدون عوارض تبلیغ می‌شود سلامت روان و گوارش مصرف‌کنندگان را نشانه رفته است. سیبوترامین، شهره به داروی آمریکایی که تبلیغات فراوانی را به خود اختصاص داده در تبلیغات از سردرد، اضطراب، یبوست و فشارخونی که این دارو به بار می‌آورد خبری نیست یا در تبلیغات زنیکال کسی از عوارضی همچون دفع مدفوع مکرر و چرب، اسهال، دل‌درد، اضطراب، سرگیجه و ناراحتی‌های روده‌ای یا خشکی پوست و اختلال در مفاصل حرفی به میان نمی‌آید.

### بکش، خوش‌تیپم کن!

قرص‌ها و داروهای لاغری؛ داروهایی که در تبلیغات از آنها تحت‌عنوان معجزه نام می‌برند اما کسی نمی‌گوید این معجزه‌ها چه بر سر بدن‌مان می‌آورد. قرص‌هایی که با مسهل بودن‌شان شما را لاغر می‌کند، گروهی هم ضداشتهاست. قرص‌هایی هم باعث می‌شود که در معده‌تان احساس حجیم بودن کنید.

داروهایی که کانال‌های عصبی متفاوتی را برای رسیدن به لاغری که درباره‌اش تبلیغ کرده‌اند تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. واقعیت پشت‌پرده این داروها این است که در سیستم سمپاتیک تحریک ایجاد می‌کند و ضداشتهاست.

یکی از واقعیت‌های تلخ این داروها هم این است که این قرص‌ها را باید همیشه مصرف کنید چون قطع مصرف مساوی است با بالارفتن اشتها و برگشت دوباره وزنی که از دست داده‌اید.

در گفتن از محاسن تقلبی این داروها ادعای اصلی بر گیاهی بودن‌شان است؛ داروهای صددرصد گیاهی که چندین کیلو وزن شما را کاهش می‌دهد اما نکته قابل‌تامل این است که بروشورهای این قرص‌ها مشخص نکرده مصرف‌شان با چه میزان ریسک شما را روبه‌رو خواهد کرد؛ ریسکی که سلامت‌تان را هدف قرار داده است.

### معامله دوسرزیان

مصرف هیچ دارویی بی‌ضرر نیست، بنابراین باید این هشدار را داد که مصرف خودسرانه داروهای لاغری مساوی است با یک ریسک بزرگ. درواقع داروهای لاغری تاثیرات منفی و مخربی بر جسم و روان شما خواهد داشت؛ عصبی شدن، بروز مشکلات قلبی، مشکلات گوارشی، کاهش جذب ویتامین‌ها و بازگشت سریع وزن از دست‌داده، عوارضی است که تا به امروز به اثبات رسیده، اگرچه به باور برخی همه این عوارض در قبال وزنی که از دست می‌دهید، ناچیز است!

### بازگشت چاقی

به باور یکی از متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی تاثیرات مصرف این قرص‌ها موقتی بوده و ممکن است بعد از مدت کوتاهی شاهد بازگشت وزن ازدست‌رفته باشید.

به اعتقاد امید صمدپور، بهترین راه لاغری پیروی از یک رژیم غذایی اصولی است که عادت‌های بد غذایی شما را تغییر دهد. صمدپور بر این باور است که قرص‌های لاغری به‌صورت غیرارادی و کاملا اجباری اشتهای فرد را کاهش می‌دهد یا جلوی جذب چربی‌ها را به بدن می‌گیرد که با قطع مصرف این عمل در بدن انجام نمی‌شود و اشتهای گذشته فرد بازمی‌گردد.

او ادامه می‌دهد: «یک رژیم غذایی صحیح باعث می‌شود شما عادات غلط را کنار بگذارید و درست و به‌اندازه غذا مصرف کنید. رژیم غذایی صحیح می‌تواند به شما کمک کند تا در زمان مشخص و به اندازه لازم وزن کم کنید، قرص‌های لاغری علاوه بر تاثیرات منفی که بر بدن شما می‌گذارد ممکن است بلافاصله بعد از قطع مصرف شما را دچار چاقی‌های بیشتری کند.»

به اعتقاد این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، خوردن یک قرص نمی‌تواند درون و افکار شما را تغییر دهد، بنابراین سعی کنید با اراده درونی و به کمک یک متخصص تغذیه وزن‌تان را کاهش دهید و از اندام جدیدتان لذت ببرید.

طراح: بیژن گورانی

## جدول ۶۴۹۵

### جدول عادی

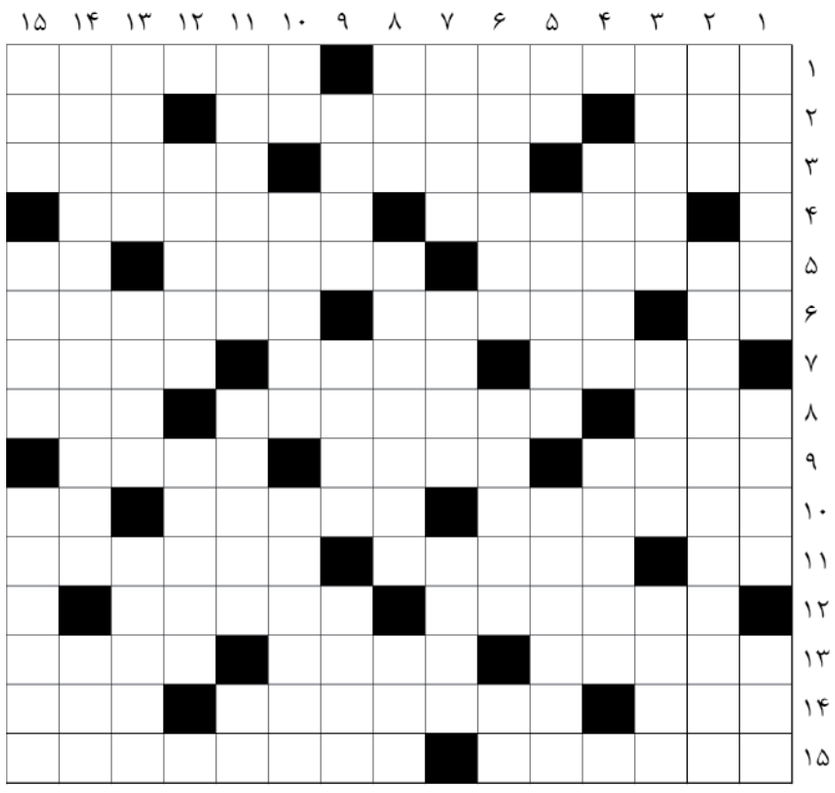
**افقی:** ۱) برخورد کردن از روبه‌رو- خیال‌پردازانه ۲) اگرچه- عموی پیامبر اکرم(ص)- یک حرف و سه حرف ۳) بیخ- بیماری ویروسی دستگاه تنفس- دلواپس ۴) دارا بودن- پیشی گیرنده ۵) تقویم- دو سال پیش- خمیدگی کاغذ ۶) پشته خاک- طرد کردن- پیروی کردن ۷) نوعی بیماری پوستی- انسان- خشمگین ۸) ذرات تشکیل دهنده مولکول- نعمتت افزون کند- از نمازهای یومیه ۹) خط نابینایان- برنا- فنی در کشتی ۱۰) لباس تازه دوخته‌شده- ارث- خاک سرخ ۱۱) پیش درآمد آشغال- ستایش‌شده- قدرت و توانایی ۱۲) مانور نظامی- لخت و عریان ۱۳) مهریه- قطعی و مسلم- همسر حضرت ابراهیم(ع) ۱۴) غارت و چپاول- پایتخت کشور لائوس- گشاد نیست ۱۵) مرکز ایالت نبراسکا در آمریکا- خواب مغناطیسی.

**عمودی:** ۱) دریاچه طبیعی شهرستان سوادکوه- پسران عرب- سربی‌مو ۲) شیمی کربن- برق درمانی ۳) راضی و خشنود- اشاره به نزدیک- عاجز و درمانده ۴) نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود- سرطان خون ۵) نشانه جمع فارسی- عمل شمردن- الکل سفید ۶) محوطه مخصوص اعتکاف در مسجد- انحراف- پول ژاپن ۷) وقت و هنگام- طبق دستور پزشک مصرف کنید- خصم ۸) احتمال آسیب- مثنوی فارسی سروده عطار- قطعی ۹) معروف- مفهوم- جلاد استالین ۱۰) تکرارش دانه تند خوراکی است- اصلاح خرابی- پسر جنگل ۱۱) نوعی شیرینی بلوری- اختلاف عقیده- ساز مثنوی ۱۲) پارکینگ- به تنهایی ۱۳) بدون همسر بودن- پیمان بستن برای فرمانبرداری- اهل روستا ۱۴) دعایی در مدح حسین بن علی(ع) و لعنت بر دشمنان او- کالا ۱۵) خجستگی- کوه آتشفشانی ایتالیا- آشفته و بی‌نظم.

### جدول ویژه

**افقی:** ۱) کشور آفریقایی که مستعمره فرانسه بود- نمایشنامه‌ای نوشته ماکس فریش ۲) آلوی کوهی- ملون- شیشه آزمایشگاهی ۳) بسیار بخشنده- پایتخت اکوادور- میل به غذا ۴) دلیل- معادل فارسی آباژور ۵) حمل و نقل نیروها به وسیله هلی‌کوپتر- بیان شفاهی- نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ۶) نشانه مفعولی- وسیله کمک حرکتی کودکان نوپا- توتون قلیان ۷) نمایان- سزاوارتر- رودی جاری در مازندران ۸) پیمانه- از آثار شعری سیدعلی موسوی‌گرمارودی- پرش ۹) از آلات موسیقی- آشوب- گشادگی ۱۰) برتری- عقب هر چیز- تکرار حرفی ۱۱) حالت عاطفی- جهانگرد ونیزی- رمانی از پاتریک وایت، نویسنده استرالیایی ۱۲) مطابق گذشته- هیاهو ۱۳) اتومبیل- سندروم با یک کروموزوم اضافه- جهاز شتر ۱۴) رشته‌ای در شمشیربازی- داستانی اجتماعی نوشته جلال آل‌احمد- سگ انگلیسی ۱۵) وزیر لویی سیزدهم- داستانی نوشته هوارد فاست.

**عمودی:** ۱) شاه پیشدادی- بامداد- محافظ گل ۲) میان برنامه تلویزیونی- نوعی جراحی کم‌تهاجم با یک دوربین کوچک و برش‌های کوچک در شکم ۳) استخوانی در گوش- شاعر عرب که اشعاری در مدح امام رضا(ع) دارد- هراس‌انگیز ۴) نوعی نان سنتی- نامه بلند ۵) خیس- اولین تاریخ‌نگار جهان- فیلسوف آلمانی قرن هجدهم که با فلسفه کانت مخالف بود ۶) مرتب- بهتان- شایعه ۷) زینت روی انگشتر- خودروی باربری کوچک- تنه درخت ۸) قایق موتوری- ورزشی رزمی- دستور ۹) رواج- روزه هندوها- فریاد شادی ۱۰) N- نامی برای بلدرچین- در حال رشد ۱۱) آرایش‌شده- بهبود- ضمیر جمع ۱۲) نام گاوی در کتاب کلیله و دمنه- نسل ۱۳) مخترع پیل الکتریکی- برتر- حواری خائن ۱۴) داستانی مشهور از استاندال، نویسنده فرانسوی- خاطر ۱۵) لیکن- دختر رنج‌کشیده رمان بینوایان- بررسی و پژوهش.



### حل جدول عادی ۶۴۹۴

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

### حل جدول ویژه ۶۴۹۴

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


## مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای (نوبت اول)

شهرداری بیرجند

شهرداری بیرجند در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه به شرح جدول ذیل اقدام نماید.

| شماره فراخوان | موضوع | نوع تضمین و مبلغ (ریال) | مدت قرارداد | شرایط عمومی متقاضیان |
|---|---|---|---|---|
| ۲۰۰۲۰۰۵۳۶۱۰۰۰۰۰۹ | خرید تجهیزات و سرورهای شهرسازی مطابق جزئیات و مشخصات فنی پیوست در اسناد مناقصه | ضمانتنامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی به شرح مندرج در اسناد مناقصه به مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال | ۱۰ روز | کلیه تامین‌کنندگان حقوقی دارای مجوز معتبر و مجاز در زمینه فروش تجهیزات و سرورهای شهرسازی |

۱ محل تأمین اعتبار: اعتبارات داخلی شهرداری بیرجند
۲ کلیه فرآیند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می‌گردد.
۳ مهلت و محل دریافت اسناد مناقصه: پیشنهاددهندگان می‌توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۷ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
۴ مهلت بارگذاری اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸
۵ زمان گشایش و قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ می‌باشد.
۶ نشانی مناقصه‌گزار: خراسان جنوبی، بیرجند، میدان ابوذر، شهرداری مرکزی، تلفن: ۰۵۶۳۱۸۳۰۱۰۲
۷ مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور می‌بایست مراحل ثبت‌نام و دریافت گواهی جهت شرکت در مناقصه را محقق سازند. ضمنا می‌توانند جهت راهنمایی و ثبت‌نام به دفتر خدمات سامانه ستاد مراجعه فرمایند.

مهدی بهترین
شهردار بیرجند

شناسه ۱۵۱۷۴۳۷

## آگهی مزایده عمومی یک‌مرحله‌ای

نوبت دوم

شرکت توزیع نیروی برق استان قزوین

شرکت توزیع نیروی برق استان قزوین در نظر دارد فروش اقلام ذیل را با برگزاری مزایده عمومی و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیک دولت (www.setadiran.ir) به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

| ردیف | شماره مزایده | شماره فراخوان مزایده در سامانه ستاد | عنوان مزایده | تضمین شرکت در مزایده | شرایط احراز |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۱۴۰۲/۱۷ (مصوبه ۵۵۶/ مرحله ۳) | ۱۰۰۲۰۰۰۰۴۵۰۰۰۰۰۵ | فروش مقدار ۵۰ تن سیم‌مسی اسقاط | ۶,۲۴۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال | شرکت‌ها یا کارخانه‌های تولیدکننده سیم و کابل یا ذوب فلزات دارای پروانه بهره‌برداری مجاز به شرکت در مزایده می‌باشند. |

زمان انتشار در سایت: ساعت ۸ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۴
مهلت دریافت اسناد مزایده: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۸
تاریخ بازدید: ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ (ساعت ۹ لغایت ۱۳)
آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۱ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸
زمان بازگشایی: ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸
زمان اعلام به برنده: ۱۴۰۲/۰۴/۱۹
نوع تضمین شرکت در مزایده: به‌صورت یک یا ترکیبی از ضمانت‌نامه‌های بند ۷-۱ (ماده ۷) آیین‌نامه تضمین معاملات شرکت‌های توزیع برق می‌باشد.
● مزایده‌گر باید وجه اقلام مزایده را به حساب اعلام شده از طرف مزایده‌گزار واریز و هرگونه مالیات، عوارض و نظایر آن طبق قوانین و مقررات به عهده خریدار (برنده مزایده) می‌باشد.
● به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش، فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر واصل شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.
● سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

ضمنا رعایت موارد ذیل الزامی می‌باشد:
۱- برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده، ارسال پیشنهاد قیمت بازگشایی پاکات، اعلام برنده، واریز وجه مزایده و تحویل کالا در بستر سامانه از این طریق امکان‌پذیر می‌باشد.
۲- پیشنهاد می‌گردد قبل از ارایه پیشنهاد و در موعد زمانی مشخص شده (۱۴۰۲/۰۴/۰۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ ساعت ۹ لغایت ۱۳) از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آورید.
۳- علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی الکترونیکی (توکن) با شماره‌های ذیل تماس حاصل نمایند:
مرکز پشتیبانی و راهبردی سامانه: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام سایر استان‌ها، در سایت سامانه (WWW.SETADIRAN.IR) بخش «ثبت‌نام / پروفایل مزایده‌گر» موجود است.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۴

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان قزوین

۱۵۱۶۵۸۸