کارگاه زندگی

چگونه از دوران بازنشستگی لذت ببریم؟

بسیاری از افراد بر این باورند که در زمان بازنشستگی‌شان می‌توانند کارهای مختلفی را انجام دهند اما موضوع این است که اگر پیش از این دوران آمادگی و برنامه‌ریزی لازم را نداشته باشید، قطعا با دوره کسالت‌آوری مواجه خواهید شد. البته بماند که ممکن است در این بین برخی اتفاقات پیش‌بینی نشده هم رخ دهد. با این حال کنار آمدن با این دوره از زندگی و تبدیل آن به لذت‌بخش‌ترین روزها، از اهمیت به سزایی برخوردار است. آغاز این دوره شاید با کمی افسردگی همراه باشد مخصوصا برای کسانی که سال‌ها در کار و تلاش بودند و حالا دیگر فعالیت‌های‌شان کمتر شده است. مشاهده شده که افراد بعد از بازنشستگی تمایل بیشتری به هم‌صحبتی با دوستان و اقوام دارند و این کار به آنها روحیه می‌دهد. بازنشستگان نمی‌توانند بگویند که وقت کافی برای ورزش کردن ندارند، بنابراین برای حفظ سلامتی‌شان حتما باید به ورزش‌های مناسب روزانه بپردازند. شاید زمانی که مشغول کار و فعالیت‌های روزانه بودید، کمتر فرصت می‌کردید تا برای اعضای خانواده خود زمان بگذارید. دوره بازنشستگی بهترین زمان برای روابط خانوادگی مخصوصا برای نوه و نتیجه است. زندگی هر فردی مملو از خاطرات و تجربیات تلخ و شیرینی است که شاید برای برخی آموزنده و مفید باشد. نوشتن یک کتابی از خاطرات در این دوره که فرصت کافی دارید، کاری ماندگار و سرگرم‌کننده است.

تلنگر

آتش کینه را شعله‌ور نکنید

برقراری صلح و صفا میان آشنایان و دوستان یکی از توصیه‌های دین است. فردی که با دیگری خصومت داشته و قهر باشد سیستم فکری درگیر و افکار اضطراب‌گونه‌ای دارد و مدام در حال کشیدن نقشه برای کوبیدن و انتقام‌گیری از اوست یا آن‌که استرس دارد در مواجهه با او چه کنایه یا طعنه‌ای خواهد شنید و این امر فرد را دچار خستگی و فرسودگی مغز می‌کند.

گاهی نیز احتمال دارد کدورت دو یا چند نفر با یکدیگر موجب ناآرامی اطرافیان شود. به توصیه دکتر عابدینی بهتر است افراد به جای آن‌که به مشاجره یا دعوایی دامن زنند و از یک کاه، کوه بسازند و سبب جری شدن و تحریک افراد شوند سعی کنند هرچه سریع‌تر آتش کینه و دلخوری را خاموش کرده و آشتی برقرار کنند و از اجر آن هم سود ببرند.

بهتر است در معاشرت‌ها به عقاید، افکار و اندیشه‌های یکدیگر احترام بگذاریم و در مورد موضوعات خنثی صحبت کنیم تا موجب تحریک عقاید دیگران نشویم. اگر هم دیدیم که در گفت‌وگو نظرات مخالف و ناسازگارانه وجود دارد بحث را به سمت نقطه نظرات مشترک سوق دهیم و زورآزمایی به راه نیندازیم و جنجال به پا نکنیم.

اگر در محفلی متوجه شدید که کسی قصد تحقیرکردن، نیش و طعنه‌زدن دارد با او مقابله به‌مثل نکنید و با شوخ‌طبعی موضوع را ختم به خیر کنید.

دلیل کنایه و طعنه‌هایی که در برخی مراسم و مجالس مطرح می‌شود بیشتر اوقات به‌دلیل رفتار نادرست خودمان است که موجب می‌شود فرد در عرصه عمل از خود واکنشی نشان دهد.

چرا آدمیزاد نیاز به معاشرت دارد؟

درستایش معاشرت

نقش مهارت‌های اجتماعی در تحکیم مهارت‌های بین‌فردی

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

در زمان‌های گذشته که دسترسی به اینترنت، گوشی تلفن‌همراه و این همه شبکه‌های مجازی وجود نداشت، معاشرت و رفت‌وآمدها زیاد بود اما متاسفانه امروزه به لطف ارتقای تکنولوژی، روابط فامیلی و دوستانه بسیار مورد بی‌توجهی و کم‌لطفی خانواده‌ها به‌خصوص نسل جوان قرار گرفته و اثرات منفی آن هم به‌وضوح در جامعه امروز ما احساس می‌شود. ناآرامی، استرس، اضطراب، در خود فرورفتن، کینه‌توزی، تنفر، حسادت، عزت‌نفس و اعتماد‌به‌نفس پایین و بی‌پشتوانه بودن از جمله تاثیرات نامطلوب قطع روابط خانوادگی و اجتماعی است.

حجت‌الاسلام دکتر نصیر عابدینی، روان‌شناس بالینی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بسیاری از خانواده‌ها فقط در ایام عید به دیدار هم می‌روند و این‌گونه ارتباطات را به سالی یک‌بار خلاصه می‌کنند، درصورتی‌که دیدار مستمر اقوام و بستگان دور و نزدیک و ایجاد روابط دوستانه و محترمانه با همسایه‌ها و تلاش برای رفع مشکلات و گرفتاری آنها از جمله توصیه‌هایی است که در روایات و احادیث بسیار از آن یاد شده و باید در روزهای عادی سال هم این ارتباطات برقرار شود.

طول عمر، پاداش معاشرت

از نظر دینی افزایش عمر یک پاداش از سوی خداوند به کسی است که بسیار معاشرت‌کننده باشد و بتواند با دیگران روابط حسنه برقرار کند و اما از نظر روان‌شناسی، رفت‌وآمد و همکلامی با دیگران نوعی نیاز به دریافت محبت است که موجب معطوف‌شدن توجه به مهر ورزیدن به دیگری شده و امکان برون‌ریزی‌های عاطفی را فراهم می‌کند و موجب کاهش استرس و تخلیه هیجانات منفی طرفین می‌شود. سکوت، انزوا و برقرار نکردن ارتباط با دیگران به در خود فرورفتن و اضطراب بیشتر می‌شود و بهتر است با بهره‌گیری از مهارت‌های کلامی به تبادل افکار پرداخته شود و خود را تخلیه کنیم. به توصیه این روان‌شناس حتی با ازدنیارفتگان هم می‌توان رابطه برقرار کرد و به آرامش رسید. شب جمعه‌ها که خانواده‌ها به دیدار از دیده رفتگان‌شان می‌روند یا برای‌شان خرما یا میوه‌ای خیرات می‌کنند یا قرآن می‌خوانند و طلب مغفرت می‌کنند، موجب خشنودی و برقراری نوعی رابطه با از دنیارفته شده و اثرات آن سبب آرامش بازمانده می‌شود.

تعادل در خودابرازی

گاهی برخی خانواده‌ها به نوعی نیاز به ابراز خود دارند، یعنی در هر وضع و موقعیت یا در هر مرحله از تحول و رشد که باشند میل دارند خود را نشان دهند. دکتر عابدینی می‌گوید: کسانی که نیاز به ابراز خود دارند یعنی می‌خواهند یکی از امتیازات فردی یا خانوادگی مثل تحصیلات، جایگاه اجتماعی، قدرت مالی یا پیشرفت فرزندان‌شان را به رخ دیگران بکشند به‌نوعی عزت‌نفس پایینی دارند؛ یعنی خود را از درون ناارزنده می‌شمارند و به‌نوعی خلأ تاییدشدن دارند و می‌خواهند با طرح امتیازاتی، خود را متمایز و برجسته‌تر از سایرین جلوه دهند. چنین افرادی با شرکت در جمع‌های فامیلی و دوستانه می‌توانند با ابراز ویژگی‌های خود تا حدود زیادی این نیاز را به تعادل برسانند و حتی با استمرار در روابط، در مقایسه‌های اجتماعی، استعدادها و توانمندی‌های سرشتی و متمایز خویش را پیدا کرده و از طرفی از نقاط ضعف خود آگاه شوند و به اصلاح و تربیت خود بپردازند. درحقیقت معاشرت می‌تواند حالت خودتربیتی فرد را برانگیزد.

به گفته این روان‌شناس، خانواده‌ها در جریان ارتباطات می‌توانند طرز برخورد با اطرافیان و چگونگی تحمل افکار، عقاید و خصوصیات دیگران را بیاموزند و درنهایت اعتماد‌به‌نفس و موقعیت اجتماعی خویش را استوار سازند. تا زمانی که افراد از ماهیت وجودی خود بی‌اطلاع باشند و با رمز و رموزات شخصیت افراد جامعه آشنا نباشند عزت‌نفس و اعتماد‌به‌نفس خوبی نخواهند داشت. پس لازمه آن تقویت مهارت‌های ارتباطی است و پیش‌نیاز مهارت‌آموزی استمرار در برقراری روابط اجتماعی و فامیلی است.

برش

معاشرت با دوست یا فامیل؟

دکتر عابدینی در پاسخ به این پرسش که چرا معاشرت با دوست و آشنا راحت‌تر از فامیل است، می‌گوید: معاشرت با اقوام نیاز به مراعات یک‌سری شرایط دارد. به‌طورمثال گفتن یک راز یا یک مشکل خانوادگی به یکی از اقوام موجب انتقال آن به سایر خویشاوندان می‌شود و ممکن است موقعیت خانوادگی فرد را به خطر اندازد اما دوست را می‌توانیم براساس خصوصیات خلقی، موقعیت اجتماعی، فرهنگی و دینی خویش انتخاب کنیم. به‌راحتی می‌توانیم اسرار و رموزی که افکارمان را مختل کرده به او بگوییم و از نظرات و مشورت بی‌طرفانه‌اش استفاده کرده و به آرامش برسیم. اگر متوجه شویم که از نظر خلقی یا اجتماعی با هم سنخیت نداریم می‌توانیم به‌راحتی دوست را کنار بگذاریم اما با اقوام و فامیل تا این حد نمی‌توانیم راحت و بی‌پیرایه ارتباط برقرار کنیم.

مقابله با احساس طردشدگی

حفظ پیوندهای خانوادگی و فامیلی می‌تواند جلوی احساس طردشدن، تنیدگی و بی‌پناهی را بگیرد. دکتر عابدینی معتقد است کسی که از حمایت خانواده و اجتماع برخوردار نباشد همواره خویش را بی‌پشتوانه می‌بیند و فکر می‌کند که همه از او نفرت داشته و او را تنها گذاشته‌اند و همیشه در این اضطراب به‌سر می‌برد که او باید با چه موانعی یکه و تنها دست‌وپنجه نرم کند؛ اما اگر فرد از تکیه‌گاه محکم خانوادگی و روابط اجتماعی خوبی برخوردار باشد در مواجهه با حوادث و مشکلات سخت زندگی خود را نمی‌بازد و احساس تنهایی، ترس و بی‌پناهی او را از پای درنیاورده و در سخت‌ترین مصیبت‌ها خود را قدرتمند و با پشتوانه می‌بیند و آنجاست که متوجه می‌شود مورد توجه و اقبال افراد خانواده و جامعه است.

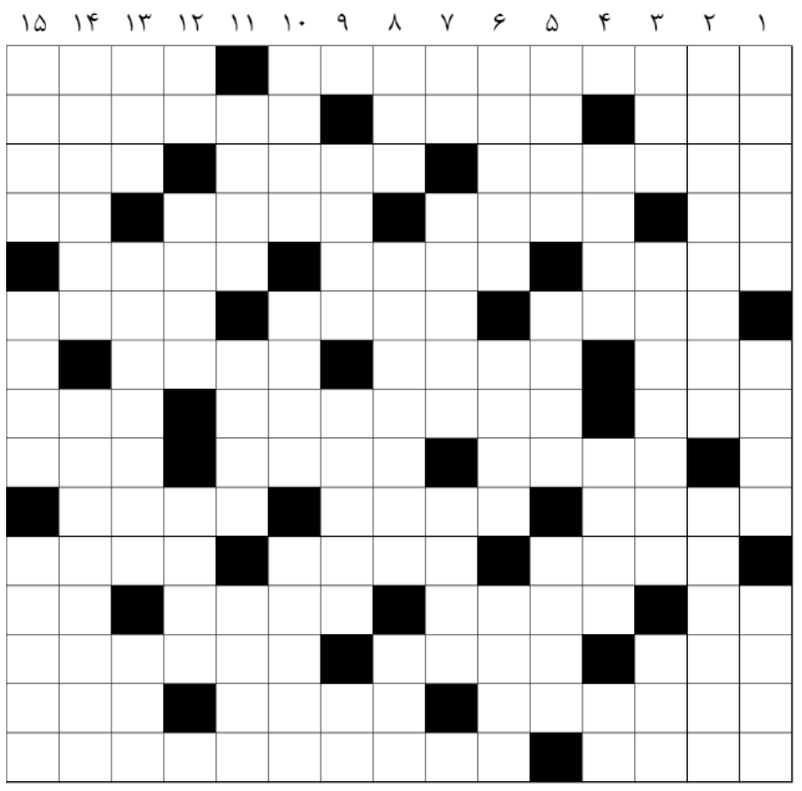
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۹۳

جدول عادی

افقی: ۱) وسیله‌ای برای سنجش زمان- بند چرمی ۲) نبرد- حالتی در نخستین ماه‌های حاملگی- راست ۳) درختی زینتی از بازدانگان- شاهد- پلیس سایبری ۴) کوزه سفالین- نان خردشده در آبگوشت- فرماندهان- دریا ۵) حلال رنگ- ذرات ریز تشکیل دهنده سنگ- اشاره به دور ۶) پرتابه ورزشی- کمیابی- آخرین حرف الفبای یونانی ۷) پایان- پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی- واحد طول انگلیسی ۸) خالکوبی- تقویم- پرتابه جنگی ۹) دوست داشتنی- کشتی ژاپنی- سنگی قیمتی ۱۰) کوه آتشفشانی ایتالیا- نانخورش- فرمانده ۱۱) زمان طولانی- دروازه بدن- استحکام ۱۲) ضمیر سوم- گوشت به سیخ کشیده شده- ژرف‌اندیشی- صدای پاره شدن کاغذ ۱۳) کودک- واحدی نظامی- جنگ یزدگرد سوم و اعراب ۱۴) مقاومت متغیر سه‌سر- سرباز نیروی دریایی- غزال ۱۵) آشنا- رمانی نوشته محمود دولت‌آبادی.

عمودی: ۱) مقاوم و پرطاقت- تکیه کردن- اسب سرخ و سفید ۲) ملکه ساسانی و دختر خسرو پرویز- نام چنگیزخان ۳) برادر پدر- قوی- میل و آرزو ۴) شجاع- پسندیدن در فضای مجازی- چاشنی غذایی ۵) سقف فروریخته- همسایه گابن و آنگولا- پارچه نخی ساده ۶) علم بررسی خواص ماده و انرژی- تبهکار- واقف ۷) لنگه بار- پدر شعر ایتالیا- سخنوران ۸) دیدنی بم- از روی بی‌اطلاعی- لوس ۹) برق را از کوئل به دلکو می‌رساند- زمان‌ها- اسب تبریزی ۱۰) کبوتر دشتی- جانشین وضو- زنگ کلیسا ۱۱) پرنده‌ای خوش‌آواز- خواهش‌های نفسانی- راغب ۱۲) عید ویتنام- حساب و شمار- تقلیدکننده ۱۳) آسمانه- موج متوسط رادیویی- جدرستم در شاهنامه ۱۴) گردهمایی سیاسی- فیلمی ساخته مسعود ده‌نمکی ۱۵) دارای مقام و منزلت تخم ماهی- درگرو.



جدول ویژه

افقی: ۱) رمانی از جولی کلارک، نویسنده آمریکایی- کانال تلویزیونی ۲) ته چک- دایی شیرازی- حرمت داشتن ۳) رمز عملیات طریق‌القدس- هوشیار- آدم‌کشی ۴) از مطهرات- رابطه علت و معلولی میان دوچیز- اندازه صدا- نشانه مصدر جعلی ۵) قلعه زادگاه کوروش- گناهان- کلاه پادشاهی ۶) شهری با تأسیسات هسته‌ای- خانه‌های عرب- ملامت‌کننده ۷) مراسم سوگواری میت- وقت- ستاره سهیل ۸) ورزش آبی- از وسایل ورزش رزمی- قدرت مالی ۹) بوی خوش- درمانده- استخوان پاشنه پا ۱۰) همسایه آنگولا- لوطی و جوانمرد- روایت‌کننده ۱۱) گوشه‌ای در دستگاه شور- سوغات تابستان- گروه انسان‌ها ۱۲) دانه معطر- نوعی اجاق برقی- کشورگل‌ها- تکرار حرفی ۱۳) قرارگاه- فراوان- سرپوش ۱۴) گلخنی- گازی در اتمسفر زمین- تخته هالتر ۱۵) سرمشق- دانش مطالعه و تهیه تصویر از وضعیت دریاها و رودخانه‌ها.

عمودی: ۱) دستگاه آردکردن غلات- بخش میانی شلوار- مانند ۲) بی‌حس و کرخ شدن عضوی از بدن- بازگو کردن سخنی از دیگری ۳) تراویدن- مجسمه‌ای مشهور ساخته رنه ماگریت- فام ۴) خوشبخت- از تقسیمات شهری- داخل ۵) درخت خرما- سنگ ترازو- فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور ۶) نوعی حلوا- عزاداری- از ظروف آشپزخانه ۷) نقش هنری- زیرشلواری- عجیب ۸) پول کره جنوبی- سلاح مشهور غرب وحشی- جوانمرد ۹) هدهد- بی‌همتا- تکرار حرفی ۱۰) نابودشونده- غذای سنتی مکزیک- دستبند زینتی ۱۱) شیرینی عزا- هر سنگ قیمتی- آبزی عظیم‌الجثه ۱۲) پراکندگی- تهیدست- مقابل رفتن ۱۳) الکتریسیته- خلوت و خاموش- چه بسیار ۱۴) رمان کامیلو خوزه سلا، شاعر و نویسنده اسپانیایی- نویسنده کتاب خاک‌های نرم کوشک ۱۵) نمایشنامه‌ای از شکسپیر- توان سوم یک عدد- دارای جنبه غیرمادی.

حل جدول عادی ۶۶۹۲

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

حل جدول ویژه ۶۶۹۲

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

آگهی مناقصه عمومی
نوبت دوم
شرکت راهسازی و عمران ایران

شرکت راهسازی و عمران ایران در نظر دارد جهت پروژه آزادراه شهید شوشتری، عملیات به شرح ذیل را از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.

۱ عملیات قالب‌بندی، بتن‌ریزی و آرماتوربندی ابنیه فنی
۲ عملیات بارگیری، حمل، پخش و کوبیدگی لایه‌های خاکریزی زیر اساس و اساس

مهلت دریافت اسناد: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۴
آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۹
به آدرس: افسریه، بلوار هجرت، نرسیده به ورزشگاه تختی، خیابان تجاره، کارگاه شرکت راهسازی و عمران ایران مراجعه نمایند.
تلفن جهت هماهنگی: ۰۹۳۰۵۶۵۰۵۶۶ باوندپور ساعت تماس: ۷:۳۰ الی ۱۸
● لازم به ذکر است ارائه معرفی‌نامه معتبر جهت مناقصه‌گران حقوقی در زمان دریافت اسناد الزامی می‌باشد.

MIDHCO
MEMRADCO
شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه (سهامی خاص)
MIDHCO

آگهی مزایده فروش ۷۰ هزار تن خاک مس اکسیدی
با سایز ۴-۰ میلی‌متر و عیار میانگین ۱ درصد
مجتمع مس چاه موسی واقع در شهرستان شاهرود

شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه در نظر دارد ۷۰ هزار تن خاک مس اکسیدی با سایز ۴-۰ میلی‌متر و عیار میانگین ۱ درصد مجتمع مس چاه موسی واقع در شهرستان شاهرود را از طریق برگزاری مزایده‌عمومی به فروش برساند.
متقاضیان جهت دریافت اسناد مزایده با معرفی‌نامه کتبی تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ به آدرس زیر مراجعه و یا از طریق مکاتبه با شرکت جهت دریافت اسناد از طریق آدرس ایمیل خود اقدام نمایند:
تهران، شهرک غرب، بلوار خوردین، نبش خیابان بخشی، پلاک ۸
ساختمان دوبرال، برج آرمینه، طبقه اول، واحد ۱۰۱
کدپستی: ۱۴۶۵۹۵۳۱۱۱
تلفن: ۸۸۵۷۳۸۷۴

آگهی فراخوان عمومی
شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران نقشه برداری
شهرداری کرج (نوبت دوم)
شهرداری کرج

۱ نام و نشانی کارفرما:
۱-۱- نام کارفرما: شهرداری کرج ۱-۲- نشانی کارفرما: کرج، بلوار بلال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج
۲ موضوع: انتخاب مشاور نقشه‌برداری حوزه معاونت فنی و عمرانی، مناطق دهگانه و سازمان‌های تابعه شهرداری کرج
۳ دارا بودن گواهی‌نامه صلاحیت در تخصص‌های ذیل به صورت منفرد:

ردیف	عنوان پروژه	گروه	تخصص	حداقل پایه
۱	انتخاب مشاور نقشه‌برداری حوزه معاونت فنی و عمرانی و سازمان‌های تابعه شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	۲
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	
۲	انتخاب مشاور نقشه‌برداری مناطق ۱ و ۸ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	
۳	انتخاب مشاور نقشه‌برداری مناطق ۲ و ۱۰ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	
٤	انتخاب مشاور نقشه‌برداری مناطق ۳ و ٤ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	
۵	انتخاب مشاور نقشه‌برداری مناطق ۵ و ۶ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	
۶	انتخاب مشاور نقشه‌برداری مناطق ۷ و ۹ شهرداری کرج	تخصص مشترک	نقشه‌برداری زمینی	
		نقشه‌برداری و GIS	زمینی	

۴ روش انجام: انتخاب مشاور به روش QCBS (بند «ب» ماده ۱۶ آیین‌نامه خرید خدمات مشاور) و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کوتاه انجام خواهد شد.
۵ تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل اسناد:
۵-۱- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ تا ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۷
۵-۲- مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰
۵-۳- نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می‌باشد.
۵-۴- شرکت‌کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهی‌نامه صلاحیت معتبر، ظرفیت کاری مجاز، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات‌مدیره و مدیرعامل شرکت باشند.
۵-۵- در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
● بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت. لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
● جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن ۰۲۶-۳۵۸۹۲۵۷۱ تماس و یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمائید.
اداره امور پیمان‌ها و قراردادها- شهرداری کرج