کارگاه زندگی

## آشنایی با انزواطلبی و گوشه‌گیری

انزواطلبی یک نوع اختلال اضطرابی است که در آن فرد احساس ترس می‌کند و اغلب از مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که باعث وحشت او می‌شود و در وی حس به دام افتادن، درماندگی یا خجالت‌زدگی می‌دهد، دوری می‌کند. افراد مبتلا به انزواطلبی اغلب در مکان‌های عمومی به‌ویژه در جاهای شلوغ به سختی احساس امنیت می‌کنند. رایج‌ترین علائم انزواطلبی عبارت است از: ترس از تنها بودن در هر وضعیت به‌ویژه مکان‌های شلوغ، ترس از دست دادن کنترل در یک محل عمومی، ترس از بودن در مکان‌هایی که ترک کردن آنها ممکن است دشوار باشد مانند آسانسور یا قطار، عدم توانایی ترک خانه خود (خانه متصل) یا تنها قادر به ترک آن اگر شخص دیگری همراه شما باشد و حس درماندگی و وابستگی بیش از حد به دیگران. برخی افراد علاوه بر انزواطلبی به اختلالات اضطرابی هم مبتلا هستند. اختلال اضطرابی نیز نوعی از اختلالات هراسی است که در آن فرد حملات ناگهانی از ترس شدید را تجربه می‌کند که در عرض چند دقیقه به اوج خود رسیده، باعث تشدید علائم فیزیکی (حملات اضطرابی) می‌شود. انزواطلبی می‌تواند به‌طور اساسی فعالیت‌های زندگی شما را محدود کند. چنانچه انزواطلبی شما حاد باشد، حتی قادر نخواهید بود خانه خود را ترک کنید. انزواطلبی اگر درمان نشود می‌تواند برای سال‌ها فرد را خانه‌نشین کند. در ابتدا برای درمان این اختلال، فرد باید از یک مشاور کمک بگیرد و با توجه به شدت این موضوع، روند درمانی را آغاز کند.



یادداشت

نگار علیزاده| گروه جامعه

## بال پروازت را ببین



جامعه امروز یک جامعه بصری است؛ این موضوعی است که بسیاری از جامعه‌شناسان به آن باور دارند و معتقدند ظاهر افراد و آنچه که در نگاه اول به چشم ما می‌آید ملاک قضاوت افراد یا حتی تنها دریچه ورود به درون آدم‌هاست؛ اما چرا جامعه ما به چنین درجه‌ای رسیده است؟ واقعیت این است که این همان فرهنگ نادرستی است که در دنیای مدرن امروز و صنعتی‌شدن جهان، آرام‌آرام در جامعه جهانی شکل گرفت و اتفاقا که آدم‌ها با دل دادن به جنبه‌های مختلف زیباتر شدن، به این باور و فرهنگ نادرست دامن زدند و آن را جدی‌تر، عمیق‌تر و باورپذیرتر کردند. درواقع این موضوع برای اکثر افراد جامعه عادی شد که برای ارزشمند بودن، لازم است که زیباتر و جوان‌تر از آنچه که هستی به نظر بیایی و خب، رسیدن به چنین هدفی، به اولین خواسته‌ها و اولویت‌ها تبدیل شد.

اما باطن و شاید روی دیگر ماجرا چیست؟ این‌که بر کسی پوشیده نیست آنچه باعث سعادت و موفقیت یک جامعه می‌شود، دانش، علم، آموخته‌ها، توانمندی‌ها و به‌طورکلی داشته‌های درونی افراد است که می‌تواند بال پروازی برای خود فرد و البته آن جامعه و آن کشور یا حتی در ابعاد بزرگ‌تر، دنیایی به این عظمت باشد. برای همین است که شاید بهتر است کمی پای‌مان را فراتر از تصورات عموم بگذاریم و در تلاش باشیم تا با کسب توانمندی‌های مختلف در دوره‌های متفاوت سنی، خودمان را همچنان سالم، سرحال، بانشاط و شاداب نگه‌داریم؛ آن‌وقت است که احساس سرزندگی و زیبایی و از آن مهم‌تر، حال خوشی، سلامتی و جوانی، بیشتر از هر وقت دیگری در وجودمان زنده می‌شود و ارزش‌های واقعی، جایگزین ارزش‌های دم‌دستی و بی‌اهمیتی مانند خط خنده، گودی چانه، چال لپ و ... می‌شود.

چرا دوست داریم جوان‌تر از آنچه که هستیم به نظر برسیم؟

# در تکاپوی جوان ماندن!



نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

**عمل‌های جراحی، تزریق ژل، جوان‌سازی، پیکرتراشی و ... همه ابزارهایی است که می‌تواند ما را کمی جوان‌تر، زیباتر و خوش‌اندام‌تر نشان دهد؛ اما آیا واقعیت هم همین است؟ اشتباه نکنید! کسی منکر تمایل به زیبایی بیشتر نیست، ولی این‌که ته دل‌مان بخواهیم با متوسل‌شدن به انواع و اقسام روش‌ها، آن چیزی باشیم که خود واقعی‌مان نیست و سن‌وسال و عمری که پشت‌سر گذاشته‌ایم را نادیده بگیریم، نشات‌گرفته از نارضایتی به نظر می‌رسد؛ یعنی واقعا تا به این اندازه از عمری که پشت‌سرگذاشته‌ایم ناراضی هستیم؟**

باگذر روزها نمی‌توان جنگید! با بالارفتن سن، ما هم تغییر می‌کنیم و خطوط روی صورت‌مان بیشتر و موهای‌مان سفید می‌شود و ظاهری جاافتاده پیدا می‌کنیم؛ نشانه‌هایی که به ما یادآوری می‌کند دورانی را گذرانده‌ایم و در حال پیر شدن هستیم و باگذراندن تمام آن سال‌ها، درعین‌حال که مسن‌تر شده‌ایم، تجربه‌مان از دنیا هم بیشتر شده است. تناقض جالبی به نظر می‌رسد؛ این‌که بالارفتن سن، درعین‌حال که این واقعیت را به ما یادآوری می‌کند عمری گذرانده‌ایم، می‌تواند شیرین باشد که چه روزها و چه بالا و پایین‌هایی را گذرانده‌ایم. شاید برخلاف تصور، اتفاقا با آنچه که بر ما گذشته است، سر جنگ داریم!

### آنچه گذشت...

کمی به سال‌های گذشته برگردید و روزها و ماه‌هایش را مرور کنید؛ چه می‌بینید؟ دستی که گرفته‌اید؛ قدمی که برداشته‌اید، گلی که کاشته‌اید، فرزندانی که بزرگ کرده‌اید، خدمتی که کرده‌اید و ... همه و همه می‌تواند دستاوردهای‌تان باشد که گاهی کمی بیشتر و گاهی کمی کمتر بوده‌اند. همین مرور آنچه که بر شما و زندگی شما گذشته کافی است احساس مفید بودن، توانمندی و پربار بودن داشته باشید. این‌طور که روان‌شناسان می‌گویند، کسانی بیشتر به دل ماجرای انکار سن و سال و جوان ماندن و جوان نشان دادن می‌روند که از گذر عمرشان احساس رضایت و کافی بودن ندارند. درواقع حال بدی که برخی افراد در سنین بعد از جوانی گرفتارش می‌شوند، ناشی از این تصور است که جوانی‌شان ازدست‌رفته است و خب، طبیعتا اگر این احساس از آنها گرفته شود، دیگر چنین تصوری نخواهند داشت و از هر سنی که دارند، لذت خواهند برد اما چطور می‌توان چنین احساسی را از آنها گرفت؟ ما دو راهکار پیش پای‌مان داریم؛ یکی توجه به جوان‌های امروز و میانسالان فرداست که به آنها هشدار بدهیم از عمرتان و روزهای جوانی بهترین استفاده را بکنید که وقتی سن‌تان بالاتر می‌رود، غصه دیروز را نخورید؛ درواقع نوعی جلوگیری از حادثه انجام داده‌ایم و راهکار بعدی هم یادآوری روزهای ارزشمند جوانی به میانسالان است. این‌که یادشان بیندازیم چه کارهای بزرگی انجام داده‌اند و در پی رسیدن به این سنی که امروز در آن ایستاده‌اند، چه دستاوردهایی برای خودشان، خانواده و جامعه داشته‌اند. آن‌وقت است که احساس حسرت و جست‌وجوی زیبایی‌ها و ویژگی‌های دوران جوانی، جای خودش را به احساس رضایت می‌دهد.

برش

### و بالاخره پذیرش

درواقع ما صرفا از دوران پیری، سالمندی و جوانی ازدست‌رفته حرف نمی‌زنیم؛ بلکه از آن حسی می‌گوییم که روزی، جایی و در یک وقت نامناسب و ناگهانی، سراغ‌مان می‌آید و یادمان می‌اندازد که دیگر جوان نیستیم و باید به هر طریقی که شده، جوان به نظر برسیم. این درحالی است که به عقیده قریب به اتفاق روان‌شناسان، احساس جوانی، آن حسی است که ناگهان در وجودمان می‌جوشد؛ حسی که تنها با تماشای خودمان در آینه به دست نمی‌آید و نیاز به عوامل بیشتر دیگری دارد که صرفا جوان به نظر نرسیم، بلکه واقعا از درون احساس جوانی و شادابی کنیم.



### جوان بمان

واقعیت این است که جوان‌ماندن تنها محدود به چهره و ظاهر افراد نیست؛ بلکه آنچه آنها را به احساس جوانی واقعی می‌رساند، رفتار، سبک زندگی و تفکری است که با آن زندگی می‌کنند. اگر همچنان احساس می‌کنید نیاز به حضور در جمع‌های شاد دارید، اگر دل‌تان می‌خواهد بتوانید باری از دوش کسی بردارید و اگر روحیه هیجان و احساس شعف در وجودتان زنده است، شما جوان هستید؛ با هر سن و سالی! درواقع فارغ از همه دخالت‌های غیرطبیعی در خلقت طبیعی، راهکارهای بسیاری برای جوان ماندن و داشتن احساس جوانی که می‌تواند ما را به زندگی امیدوار نگه دارد وجود دارد. بدیهی است که با داشتن یک سبک زندگی معقول و آگاهانه، جوان ماندن، در ظاهر و باطن، خیلی شدنی‌تر و البته واقعی‌تر از آن چیزی است که با دستکاری‌های غیرطبیعی در صورت وظاهرمان می‌خواهیم به آن برسیم.

### تلاش‌های عجیب و غریب!

«یکی از ارزش‌هایی که امروز در یک جامعه بصری و به‌طور خاص در زنان تاکید زیادی بر آن می‌شود، این است که زیبایی چهره و اندام یکی از ارزش‌های اجتماعی است؛ یعنی افراد زمانی که بهره‌مند از این زیبایی هستند، تشویق می‌شوند.» این را دکتر حامد بخشی، جامعه‌شناس می‌گوید که معتقد است افراد از به‌دست‌آوردن زیبایی و احساس جوانی و نشان‌دادنش به دیگران و طبیعتا بازخوردهایی که از دیگران می‌گیرند، لذت می‌برند و حس خوب به آنها دست دهد. برای همین است که دیگر کمتر کسی است که انکار کند قریب به اتفاق مردم کشورمان یا حتی مردم دنیا، در تلاش‌اند تا با راه‌های عجیب و بعضا غریب، زیباتر و جوان‌تر از آنچه که هستند به نظر بیایند؛ این تلاش تا جایی پیش می‌رود که انگار زیبایی و جوانی، نوعی موفقیت برای آدم‌ها محسوب می‌شود درصورتی‌که در طول تاریخ ثابت شده سن‌وسال هیچ‌وقت دلیلی برای موفقیت یا ارزش نبوده است؛ بلکه آنچه می‌تواند ارزش تلقی شود، دستاوردهایی است که افراد داشته‌اند.

طراح: بیژن گورانی

## جدول ۶۷۳۹

### جدول عادی

**افقی:** ۱) طی کردن مراحل عرفان- ظرفی با پارچه آغشته به جوهر برای مهر زدن ۲) خدای هندو- کثیف- بزرگ‌ترین گوزن ایرانی ۳) شکرگزار- بندری در هرمزگان- ماورا ۴) نوعی زیرانداز- ندادهنده- سست ۵) یازده- شیوه رفتار- امپراطور دیوانه روم باستان- تکرار حرفی ۶) سنگسار کردن- ویرایش- پسر ناخلف معاویه ۷) منطقه خوش‌آب و هوای تابستانی- بسیار نزدیک- حرکت و جابه‌جایی ۸) مهاجم آرژانتینی تیم فوتبال استقلال ۹) ماه نو- قهوه‌خانه فرنگی- نویسندگی ۱۰) تازه بالغ شده- چند تا بودن- سوره سی‌ام قرآن ۱۱) خرس فلکی- مشهور- واحد پول اتحادیه ارزی اروپا- به دنیا آوردن ۱۲) از اجزای پیراهن- زد و خورد- روزی دهنده ۱۳) توده مردم- مگس- از ابزار حفاری ۱۴) HIV ویروس این بیماری است- نوعی ماهی خوراکی جنوب- پناهگاه ۱۵) نشدنی- نگهبان زندان.

**عمودی:** ۱) آمارگیری- شهری در استان خوزستان ۲) گاو یالدار تبت- تالاب دیدنی گنبدکاووس- باقی‌مانده‌ها ۳) رمزها- دریانورد- مونس ۴) بیماری گشاد شدن سیاهرگ- شیوه و روش- اراده ۵) شایستگی- ابزار نجاری ۶) در نقاشی و تذهیب به عنوان رنگ آبی به‌کار می‌رود- گشاد شدن- دورنمای عمر ۷) دوستی- بنیانگذار سلسله گورکانیان- اذان‌گو ۸) بالش زینتی روی کاناپه- نیرومند کردن- میوه ترش‌شده و فاسد ۹) مغازه- از قالب‌های شعر فارسی- شهری صنعتی در غرب آلمان ۱۰) سودای ناله- اصطلاحی در فوتبال- نوعی موشک نظامی ۱۱) محافظ مدارهای الکتریکی- پند ۱۲) سوغات گجرات- حیله- دستگاه پخش همراه ۱۳) مرکز استان مرکزی- پایتخت سنگال- از ملزومات ماهیگیری ۱۴) پایتخت کشور لسوتو- عید باستانی ایرانیان- نغمه ۱۵) از آثار داستانی هوشنگ مرادی‌کرمانی- تیراژ.

### جدول ویژه

**افقی:** ۱) فیلسوف و ریاضیدان فرانسوی قرن نوزدهم- شمشیربازی ۲) چشمداشت- حس بساوایی- دارای مصونیت در برابر خطر ۳) ذخیره- بیابان- شرور ۴) سخنور- فرستاده- حجر ۵) کام- رهاورد زلزله- وسیله کمک حرکتی بیماران- حرف انتخاب ۶) شکاف- مسگر- دلفریب ۷) از یک پدر و مادر نیستند- جلال- متوجه ۸) مدافع سوئدی تیم فوتبال منچستر یونایتد ۹) از انواع ماهیچه‌های انسان- مشتاق- مقبره‌های فراعنه ۱۰) ساختمان کروی‌شکل در هسته سلول- فیلمی در سبک درام زندگینامه‌ای ساخته کلینت ایستوود- خاکسپاری ۱۱) مخفف مشهدی- فرمان توقف- حیله‌گر- ضمیری عربی ۱۲) رمه- نرمی- وجود ندارد ۱۳) بی‌همتا- سکه زر هخامنشی- ترکیب شیمیایی بلوری لحیم‌کاری ۱۴) سبک معماری رومی- فرستادن- پدر عمار ۱۵) سوار بی‌همتا- توانایی یک ملت برای حفاظت از ارزش‌های حیاتی خود در برابر تهدیدات.

**عمودی:** ۱) زینت دادن- به شیوه طراحی و ترسیم خطوط در نگارگری ایرانی گفته می‌شود ۲) کشت و زرع- دیده‌بان- برنج پوست‌نکنده ۳) فرماندهان- لوح سنگی- هیزم ۴) شاعر سرشناس ادبیات شیلی- موسیقیدان عصرساسانی- لطف ۵) صندلی دندانپزشکی- گوی شیشه‌ای ۶) روزنامه چاپ عراق- فیلمی به کارگردانی ویتوریو دسیکا- طمع ۷) نشاط، شادمانی- راه باریک و سرپوشیده- صدای آذرخش ۸) متقارب- ماده اصلی شیشه- مسیحی ۹) شاعره نامی یونان باستان- آگاه و هوشیار- اسب چاپار ۱۰) نفس بلند- پیدا کردن- مرکز ایالت نبراسکا در آمریکا ۱۱) فراوانی و رونق- همیشگی ۱۲) مرکز سم‌زدایی بدن- چهارپای بارکش- تئوری علمی اینشتین ۱۳) موزه مشهور آمستردام- جنگ و پیکار- همزاد ۱۴) منسوب به یمن- پوشش- پیامبران ۱۵) از الحان باربدی- از شعرای نامی ایران در قرن پنجم.

### حل جدول عادی ۶۷۳۸

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

### حل جدول ویژه ۶۷۳۸

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

سازمان صنایع دریایی
گروه صنایع شهید قربانی- صنایع دریایی شهید درویشی
آگهی مناقصه عمومی (دومرحله‌ای)
نوبت دوم

| شماره مناقصه | موضوع مناقصه | مبلغ سپرده شرکت در مناقصه |
|---|---|---|
| ۶۸۲۱/۱/۰۹/۰۳/۲۲-۵ | واگذاری خدمات تعویض ورق و تاسیسات شناورهای تعمیراتی (تعویض ورق به مقدار ۲۰/۰۰۰ کیلوگرم، تاسیسات: تعمیر ۱۲۰۰ عدد انواع والو و تعویض لوله به مقدار ۶/۰۰۰ متر) | ۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال |

شرایط اختصاصی: کلیه متقاضیان می‌بایست:
۱- دارای جایگاه حقوقی بوده و تایید صلاحیت از سوی اصناف مربوطه و اداره کار و امور اجتماعی را داشته باشند.
۲- دارای توانایی مالی و فنی باشند.
۳- دارای سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه
۴- دارا بودن حسن سابقه
۵- دارا بودن گواهی سمتا
محل و مهلت فروش و نحوه دریافت اسناد: از تاریخ (۱۴۰۳/۰۳/۱۹) تا تاریخ (۱۴۰۳/۰۳/۲۶) غیر از ایام تعطیل رسمی از ساعت ۸ صبح تا ۱۵:۳۰ عصر از طریق مراجعه حضوری به واحد بازرگانی صنایع دریایی شهید درویشی به آدرس: ۳۷ کیلومتری غرب بندرعباس، منطقه ویژه اقتصادی کشتی‌سازی خلیج فارس، صنایع دریایی شهید درویشی
تلفکس: ۰۷۶۳۲۵۷۱۵۱۷-۰۷۶۳۲۵۷۱۲۵۲
مهلت عودت و تحویل پیشنهادات: از زمان دریافت اسناد تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ ساعت ۱۴:۳۰
مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۳/۳۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۳۹۸۰۸۲۶۳۶/۳۸ بانک سپه مرکزی بندرعباس کد ۳۹ به‌نام صنایع دریایی شهید درویشی
کلیه پرداخت‌ها به‌صورت نقد می‌باشد.
پرداخت هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
سایر اطلاعات و مشخصات مناقصه در اسناد مناقصه ذکر شده است.
ضمانت‌نامه بانکی به‌نام سازمان صنایع دریایی، گروه صنایع شهید قربانی، صنایع دریایی شهید درویشی به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۱۸۹۲۶۲ اخذ گردد.

شهرداری قم
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
نوبت دوم
شهرداری قم
در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای پروژه با مشخصات و شرایط کلی زیر را که از منابع داخلی شهرداری قم تامین اعتبار می‌گردد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir برگزار نماید.

| شماره فراخوان در سامانه ستاد | عنوان پروژه | برآورد اولیه (ریال) | مبنای برآورد فهرست بها پایه سال ۱۴۰۳ | حداقل رتبه مناقصه‌گر | مدت اجرا | مبلغ ضمانتنامه (ریال) | هزینه خرید اسناد (ریال) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۰۰۳۰۵۰۲۳۵۰۰۰۰۱۱ | تعمیر و مرمت پل‌های سطح شهر قم | ۳۵۴.۶۴۰.۶۸۰.۱۰۱ | ابنیه و راهداری و راه، راه آهن و باند فرودگاه | رتبه ۵ راه و ترابری | ۱۲ماه | ۱۷.۷۳۲.۰۰۰.۰۰۰ | ۳۶.۰۰۰.۰۰۰ |

شرایط: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. مناقصه‌گران محترم می‌توانند از طریق مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و می‌بایست هزینه خرید اسناد را به شماره حساب بانک شهر ۱۰۰۶۰۰۴۶۰۰۵۸ به‌نام شهرداری قم واریز و مستندات واریزی را به شهرداری قم ارایه نمایند. (هزینه خرید اسناد غیر قابل استرداد است.)
نوع ضمانتنامه شرکت در مناقصه پروژه‌های فوق یک یا ترکیبی از ضمانتنامه‌های ذیل قابل ارائه می‌باشد:
۱- ضمانتنامه بانکی در وجه کارفرما (با حداقل ۳ ماه اعتبار) ۲- ارائه اصل فیش واریز وجه نقد به شماره حساب ۰۱۰۰۳۰۰۴۲۰۰۵۴ بانک شهر به‌نام شهرداری قم ۳- ضمانت نامه های مذکور در بندهای (الف- ب- پ- ج- چ- خ- ح) ماده ۴ آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۲۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۲ ۴- مطالبات بلوکه شده پیمانکار از شهرداری قم ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد. ارائه گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی پیمانکاری از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.
برندگان اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه موجود می‌باشد. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ می‌باشد. زمان و مهلت دریافت اسناد از سایت: از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ تا ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ زمان بازگشایی پاکت‌ها: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ ساعت ۸ صبح
مبلغ پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص، معین، بدون ابهام، بدون خط خوردگی و بدون قید و شرط باشد. طبق شرایط خصوصی پیوست اسناد، به قرارداد پروژه فوق پیش پرداخت تعلق می‌گیرد. طبق شرایط خصوصی پیوست اسناد، به قرارداد پروژه فوق تعدیل تعلق می‌گیرد. هزینه درج آگهی‌ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. مناقصه‌گران می‌بایست یک نسخه الکترونیکی از اسناد مناقصه را از سامانه ستاد دریافت و پس از مهر و امضای دیجیتال، کلیه صفحات آن با قید قبولی و بدون قید و شرط در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نمایند. عدم انجام این مهم از جانب هر یک از مناقصه‌گران باعث حذف آنان از فرآیند مناقصه می‌گردد. اصل ضمانتنامه شرکت در مناقصه تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۳) مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ به آدرس: قم، بلوار امام موسی صدر، ساختمان شهرداری مرکز، بلوک A، طبقه ششم، اداره حراست و امور محرمانه تحویل گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد مناقصات می‌توانید به آدرس: قم، بلوار امام موسی صدر، ساختمان شهرداری مرکز، بلوک B، طبقه دوم، معاونت فنی و عمرانی شهرداری قم، اداره برنامه‌ریزی و هماهنگی اعتبارات عمرانی مراجعه نموده و یا با شماره ۲۶۱۰۴۵۸۵-۰۲۵ تماس حاصل فرمائید.
اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری قم

جام جم
سازمان آگهی‌ها ۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com