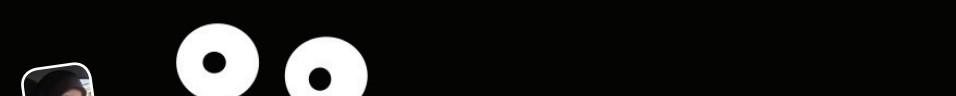


اما واگرهای زندگی به سبک چغدها!

شب بیداری بیشتر از این که خصیصه باشد، یک عادت است؛ از عوارض و راهکارهای ترک آن چه می دانید؟



فهیسه میرزایی کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

بیشتر شب‌ننده‌دارها می گویند چون در روز نمی توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهای شان ترجیح می دهند یا استلال می کنند که بعضی ها برای شب بیداری ساخته شده اند. بعضی ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشت زدن در شبکه های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می دهند. دلیل شب بیداری و نامنظم بودن خواب هر چیزی که باشد، سلامتی جسمی و روانی انسان را به مخاطره می اندازد. البته این را هم باید بداند که جمعیت شب بیدارها کم نیست. در حقیقت، محققان آلمانی معتقدند تنها ۱۰ درصد مردم سحر خیز محسوب می شوند در حالی که ۲۰ درصد از مردم شب بیدار هستند و ۷۰ درصد باقی مانده از نظر الگوی خواب بین این دو گروه قرار می گیرند. در ادامه از عوارض و راهکارهای ترک شب بیداری خواهیم گفت.

• شب بیداری چیست؟

شب بیداری زمانی اتفاق می افتد که فرد به دلایلی خواسته یا ناخواسته و به طور مداوم شب هانمی خوابد یا نمی تواند بخوابد. به طور دقیق تر باید گفت مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن های مکرر در طول شب یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، شب بیداری نامیده می شود. از آن جایی که شب بیداری، زندگی را با مشکل روبه رو خواهد کرد باید علل آن مشخص شود و در صورت امکان از بین برود اگر ممکن نبود حداقل با راهکارهایی عوارض آن کاهش یابد.

• تشدید افسردگی با شب بیداری

شب بیداری و اختلالات خواب ممکن است به مرور زمان افسردگی را در پی داشته باشد. در نظر سنجی که سال ۲۰۱۵ در آمریکا انجام شد، نتایج نشان می داد افراد افسرده کمتر از ۶ ساعت در طول شب می خوابند.

سلیقه ضایع شوهرم، آبروی مان را برده است

خانمی ۳۳ ساله ام. زندگی خوبی با شوهرم داریم و یکدیگر را دوست داریم. مشکل اصلی من، سلیقه ضایع شوهرم است که آبروی مان را می برد. او وسایل و چیزهایی را برای خانه انتخاب می کند که از مد رفته یا اصلا قشنگ نیست، چه کار کنم که هم ناراحت نشود و هم این مشکل حل شود؟



فربیا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

شبا هت صدر صدی دوطرف نیست. مقدمه، چند توصیه به شما دارم.
• به شوهرتان نگویید آبروی مان را بردی است که آبروی مان را برده است. گفتن این جمله به شوهرتان، ماجر را به یک بحران تبدیل می کند. برعکس باید به او بگویید که تو را دوست دارم حتی با تفاوت سلیقه ها. نکته مهم این است که زن و شوهر نباید اختلافات سلیقه ای را در حوزه محبت و صمیمیت بین خودشان دخالت دهند چرا که این

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، متاسفانه تصور بیشتر مردم از همسر، کسی است که دقیقا آن چیزی باشد که ما دل مان می خواهد. تمام رفتارها، نظرات و سلیقه اش باید همان گونه باشد که خودمان می پسندیم. واقعیت امر این گونه آرمانی نیست. ما فردیت افراد را فراموش می کنیم. اصلا قرار نیست دو نفر عینا مانند یکدیگر باشند. بله، زمان از دواج بهتر است دو نفر از نظر فرهنگی، اعتقادی و... با یکدیگر هم کفو باشند اما همین کفویت الزاما

اختلاف نظر ها در همه خانواده ها هست و نباید منجر به بحران و کدورت شود.

• او را از سلیقه تان مطلع کنید

ویژگی های زنان و مردان را بشناسید. بسیاری از اختلاف سلیقه ها با همسر تان از جنسیت شما نشئت می گیرد و همان طور که می دانید ساختار فیزیکی و روان شناختی مرد و زن متفاوت است و طبعانگاه آن ها به موضوعات فرق می کند. با این حال، فرصت هایی فراهم کنید تا سلیقه شما را کشف کنند. در زمان مناسب از علایق تان صحبت کنید و همچنین هنگامی که همسر تان طبق سلیقه شما رفتار می کند، از او تشکر کنید تا این رفتار در او تقویت شود. توصیه می شود که مثلا برای خرید وسایل خانه، با هم مشورت کنید و حتما از او بخواهید که این کار را باهم انجام دهید.

• برای ضایع بودن سلیقه اش،

سخت گیری نکنید

شب بیداری است زیرا برخی از فرایندهای مرتبط با تثبیت خاطرات فقط در طول خواب عمیق اتفاق می افتد. همچنین مشخص شده است افرادی که بیشتر شب بیداری را تجربه کرده اند در حرف زدن خود از جملات و کلمات تکراری بیشتری استفاده می کنند و تن صدای آن ها آرام و تقریبا نامفهوم است؛ به نحوی شب بیداری باعث ایجاد مشکلات کلامی می شود.

• روش های ترک عادت شب بیداری

شب بیداری بیشتر از این که خصیصه باشد، یک عادت است و بیشتر به عادت های شخصی افراد بستگی دارد. از این رو نمی توان کلیتی را در نظر گرفت که بتوان گفت افرادی که در فلان گروه شخصیتی هستند، بیشتر دچار شب بیداری می شوند؛ ولی در حالت عمومی، کسانی که در مدیریت زمان و برنامه ریزی ضعف داشته باشند، معمولا در انجام کارهای شان وقت کم می آورند و در دم شب بیداری می افتند. عوارض شب بیداری بسیار متنوع و زیاد است اما مسئله مهم این است که اگر اختلال خاصی وجود نداشته باشد می توان عادت شب بیداری را اصلاح کرد تا از بروز عوارض آن جلوگیری شود.

برای خواب خود بر نامه منظم داشته باشید! انجام تمرین های روز شی و فعالیت های فکری و جسمی را به قبل از خواب موکول کنید. از میزان خواب روزانه خود بکاهید و هر شب براس یک ساعت خاص به رختخواب تان بروید.

فقط در صورتی که خواب تان می آید به رختخواب بروید! محل خواب خود را از نظر نور، دما و صا مناسب کنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب سعی کنید افکار و استرس های روزانه را از خود دور کنید. اگر بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه موفق به خوابیدن نشدید، رختخواب را ترک کنید و تا تهنگام خواب مجددا خواب آلودگی به رختخواب تان نگرید.

قبل از خواب چند دقیقه مطالعه کنید! از تلفن همراه خود در رختخواب استفاده نکنید. از تماشای فیلم های مهیج در ساعات پایانی شب اجتناب کنید. همچنین از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور بدون اجازه پزشک خودداری و به جای همه این ها مطالعه کنید.

هنگام اختلاف سلیقه،

گفت و گو کنید تا به توافق برسید.

گاهی این اختلاف سلیقه بین زوج ها مربوط به مسائل اساسی و مهم است که باعث تعارض بین آن ها می شود. در این موقع حل خوب یک مسئله می تواند کشتی زندگی را به ساحل آرامش برساند. برای حل یک مسئله؛ این مراحل را در نظر داشته باشید: زمان و مکان مناسبی را برای گفت و گو انتخاب کنید تا بتوانید با آرامش با هم صحبت کنید؛ بیان اختلاف سلیقه ها در حضور دیگران نباشد؛ مسئله تان را روشن و واضح تعریف کنید؛ راه حل هایی را که به ذهن تان می رسد، بیان کنید؛ برای خرید بعضی وسایل طبق سلیقه اش هر چند از نظر شما ضایع است، سخت گیری نکنید؛ بهترین راه حلی که بیشترین سود کمترین هزینه را دارد و مورد توافق هر دو طرف است، انتخاب کنید و هر دو به اجرای آن متعهد شوید و در این مسیر یاریگر یکدیگر باشید.

معجزه تفکیک فضایی در چیدمان

آپارتمان های کوچک

تلاش برای ایجاد احساس زندگی در یک آپارتمان کوچک شبیه حس و حال یک خانه بزرگ می تواند سخت باشد. در ادامه با ما همراه باشید چرا که چند ایده عالی برای دکوراسیون آپارتمان های کوچک را با شما به اشتراک خواهیم گذاشت.

چیدمان

شیشه ای یا آکرلیک تعویض کنید.

۲ **روشنایی های دیوار کوب**! اگر به دنبال ایده های طراحی آپارتمان های کوچک با نورپردازی هستید، دیوار کوب ها راهی است که بدون هدر دادن فضای کمی فضا سطح میز، خانه شما را روشن می کنند.

۳ **پوشاندن کف خانه با فرش** یکی از بهترین ایده های دکوراسیون آپارتمان های کوچک، پوشاندن کف با کفپوش های جذاب مانند فرش زیباست. فرش نه تنها در دکوراسیون سبک خاصی را ایجاد می کند، بلکه به تعیین مناطق در چیدمان شما هم کمک می کند و باعث می شود فضای آپارتمان شما بسیار منظم احساس شود. گاهی اوقات بهتر است از یک فرش مستطیلی صرف نظر و به جای آن از یک فرش نامتقارن با فرم ارگانیک استفاده کنید، زیرا یک فرش که به وضوح خیلی بزرگ یا خیلی کوچک و مشابه فرم فضاست، فقط توجه شما را به اندازه اتاق جلب می کند. در عوض، فرش ی با شکل نامنظم، مانند پوست گاو یا حتی فرش گرد را امتحان کنید. این باعث ایجاد جریان می شود و بیشتر فضای کف را بدون این که توجه شما به اندازه کوچک اتاق جلب شود، پر می کند.

برای نوشتن این مطلب از «چیدانه» کمک گرفتیم! شما هم

۱ **تفکیک فضایی با مبلمان**! بسیاری از آپارتمان های کوچک، اتاق غذاخوری و نشیمن جداگانه ندارند یا حتی اتاق خواب جداگانه ای هم برای والدین و بچه ها در آن ها وجود ندارد. اما شما می توانید با استفاده از مبلمان خود حوز مهندی مختلف را برای تقسیم فضا ایجاد کنید. یکی از بهترین ایده های طراحی دکوراسیون آپارتمان های کوچک، استفاده از پشت مبل یا قفسه کتاب به عنوان جایگزین دیوار است که یک اتاق نشیمن یا پذیرایی بزرگ را به دو قسمت جداگانه تقسیم می کند. این اتفاق، نیاز به کمی خلاقیت دارد تا اثر بخشی بیشتری داشته باشد. یک مزیت استفاده از تکنیک تفکیک فضایی این است که خیلی سریع می توانید شرایط خانه را به حالت اولیه برگردانید. همچنین توصیه می شود مبلمانی شفاف انتخاب کنید.

انتخاب قطعات ساخته شده از شیشه یا آکرلیک راهی عالی برای فریب چشم است تا فضای شما بزرگ تر به نظر برسد؛ بنابراین میز قهوه خوری چوبی حجیم را با یک گزینه

فوت نکته



اشکال ندارد که گاهی پاسخ بعضی چیزها را ندانیم و بگوییم:

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

• من تا حالا اسم این رشته ای را که یک شنبه در بارهاش نوشتید، اصلا نشنیده بودم! جالب است که در دانشگاه هم تدریس می شود. • بعد از خوندن پرونده «وقتی اشیاء صورت انسانی دارند»، به هر چیزی تو خونه و خیابون نگاه می کنم، احساس می کنم شبیه آدمه و می خواد با من حرف بزنه! اینم از در دسرهای خوندن زندگی سلامه دیگه.

• درباره مطلب «کشف راز شکستن استخوان ها»، داییم من رو تو چگیم میندازه بالا، وقتی ۶ یا ۷ ماهه بودم، بدش نمی تونه بگیره و جووری می افتم روی زمین که جفت دست هام می شکنه و گج می گیرن. این شوخی رو نکنین با بچه ها. • مطلب صفحه خانواده در باره «چه بلایی

سر مشاعات مجتمع بیاوریم؟» را باید همه آپارتمان نشین ها سر لوحه قرار دهند. • در باره صفحه یک زندگی سلام، باید گفت که متاسفانه در کشور ما به علم اهمیت داده نمی شود و همه به دنبال یک شبه پولدار شدن بادلای هستن. ناراحت کننده است. • جیب پنهانی رو جیب باز چیه؟! من جیب واقیم تو ش پول نیست، اگر زنم این مطلب رو بخونه، احتمالا فکر می کنه که جیب پنهانی دارم و برادر دسر می شه.

خواهش

از پاکبان محله توس مشهد خواهش می کنم نصف شب ها برای خودش با صدای بلند موقع کارهایش، آواز بخواند. بد خواب می شیم ما. دمت گرم داداش. صدات خوبه هالو نخون، ساعت یک شب نخون. یکی از اهالی

برگ سبز خودرو تیبیا سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۳۶ ۲۸۸ ۳۹۹۶۷ ایران NAS81100Q588855 شماره موتور 8277145 بنام اسامعيل اشرفي مفقود و فاقد اعتبار است

سند و برگ سبز پراید ۱۱۱ سفید مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۳۶ ۲۸۸ ۳۶۵۳۱۱ ایران NAS431100E5807008 شماره موتور 5264493 بنام مینا اعظمی مفقود و فاقد اعتبار است.

نظر به اینکه خام پروین قربانی به استناد وکالتنامه شماره ۱۲۲۲۲-۱۲۲۲۸/۱۴۰۰/۱۲ دفتر ۲۵۲ مشهد و دو برگ استثناده به گواهی شده منضم به تقاضای کتبی از طرف زهرا نادری خاکستر احد از وراثت اسمعیل قربانی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت شهدا لگن پلاک ۳۲۲ فرعی از ۵۷- اصلی کلات واقع بر بخش ۱۷ مشهد که متعلق به اسمعیل قربانی می باشد به علت نامطو می مفقود گردیده است، لذا با بررسی دفتر اسناد رسمی گردید شهدا لگن پلاک فوق به نام ساهر و تسلیع گردیده است. دفتر املاک پیش از این کتبی ندارد. لذا به استناد تمبر یک اصلاحی ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت اگهی و متذکر می گردد و هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده یا معامله وجود سند مالکیت نزد خود است بایستی ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این اگهی اعتراضی ظرف مدت ۱۰ روز به هیئت مالکیت یا کمیته معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدین است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و با وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

حجت نویزبازی رئیس ثبت اسناد و املاک کلات نادر

نظر به اینکه خام پروین قربانی به استناد وکالتنامه شماره ۱۲۲۲۲-۱۲۲۲۸/۱۴۰۰/۱۲ دفتر ۲۵۲ مشهد و دو برگ استثناده به گواهی شده منضم به تقاضای کتبی از طرف زهرا نادری خاکستر احد از وراثت اسمعیل قربانی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت شهدا لگن پلاک ۳۲۲ فرعی از ۵۷- اصلی کلات واقع بر بخش ۱۷ مشهد که متعلق به اسمعیل قربانی می باشد به علت نامطو می مفقود گردیده است، لذا با بررسی دفتر اسناد رسمی گردید شهدا لگن پلاک فوق به نام ساهر و تسلیع گردیده است. دفتر املاک پیش از این کتبی ندارد. لذا به استناد تمبر یک اصلاحی ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت اگهی و متذکر می گردد و هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده یا معامله وجود سند مالکیت نزد خود است بایستی ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این اگهی اعتراضی ظرف مدت ۱۰ روز به هیئت مالکیت یا کمیته معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدین است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و با وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

حجت نویزبازی رئیس ثبت اسناد و املاک کلات نادر

((آگهی مزایده-مرحله دوم-نوبت اول))

شهرداری گلپهار در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ شورای محترم اسلامی شهر مزایده ای با عنوان **برداري سازه های تبلیغاتی سطح شهر گلپهار** را برای مدت سه سال کامل از طریق مزایده عمومی به شماره ستاد ۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۹ و آگذاز نماید.

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسنادمزایده و کسب اطلاعات بیشتر به سامانه ستاد ایران به آدرس setad.ir مراجعه نمایند. شماره تلفن ۰۳۸۳۲۳۲۲۲-۵۱ داخلی ۱۱۶ آماده پاسخگویی در زمان اداری در این رابطه می باشد.
• دادن سپرده شرکت در مزایده در قالب ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده شهرداری به شماره ۰۲۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰۰ بانک صادرات به مبلغ ۱.۹۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال الزامی می باشد.
• برندگان اول، دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
• شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
• سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.

علیرضا انصری- شهردار گلپهار

بروانه نظام مهندسی معماری
شماره ۰۱۹۱۰۰۰۱۲۲۸/۱۰۱۹۱۱۲۸۲۲۸
سید ابوالفضل طیبسی مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجانب اسماعیل خالقدادی سرنابادی مالک خودرو آریسان به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۲۱-۷۲ به شماره موتور 118J0009706 و شماره شاسی NAAB66PE3FV518900 به علت فقدان اسناد فروش (سند کیمایی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

آگهی مزایده انومیل
به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۲۷۹ بدستگاه سواری رنو تندر ۹۰ (۹۰) دارای رنگ سفید روغنی ، مدل ۱۳۹۱ و به شماره انتظامی (ایران ۴۲-۸۵۴-۳۷) متعلق به آقای وحید وظیفه خواه واقع در پارکینگ حمایت ۱ واقع در شهرستان چناران.
انتهای بلوار پردیس که طبق نظر کارشناس رسانی به مبلغ ۲.۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (دویست و ده میلیون تومان) از زیایبی شده.
از ساعت ۱۲ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهار راه دولت با مشخصات ذیل از طریق مزایده به فروش میرسد.

الف . مشخصات ظاهری و فنی در زمان بازدید:
۱- جی بوز طبق گلگیر عقب سمت راست که نیاز به صافکاری و نقاشی جزئی دارد.
مابقی قسمت های اتاق سالم بوده و نیاز به هیچگونه عملیات بازسازی ندارد.
۲- شاسی جلو و عقب سالم می باشد.
۳- بدلیل در اختیار نبودن سوپرج خودرو ، بررسی وضعیت فنی آن میسر نگردید و کارشناسی بر پایه سلامت فنی صورت گرفته است.
۴- کیفیت لاستیک ها در حدود ۵۰٪ میباشد.
۵- شیشه ها آینه ها تودوزی و جلو داشبورد سالم می باشد.
۶- هزینه های مرتبط با حمل نگهداری در پارکینگ ، بیمه شخص ثالث و جریمه دیرکرد آن ، اخذ عدم خلافی راهنمایی و رانندگی و هزینه های اداری مربوط به مزایده لحاظ نشده است که پس از ترخیص و محاسبه دقیق آن ها بایستی از مبلغ برآورد کسر گردد.

مزایده از مبلغ ۲.۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (دویست و ده میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی بر عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز آدای بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

مرتضی ولایتی رئیس ثبت اسناد و املاک چناران

اینجانب حسین تادریان مالک خودرو وانت پیکان سفید به شماره انتظامی ۲۲-۵۹۷-۱۶ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۹۰۲۵۷ و شماره شاسی AAAA36AA09G828834 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب حسین تادریان مالک خودرو وانت پیکان سفید به شماره انتظامی ۲۲-۵۹۷-۱۶ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۹۰۲۵۷ و شماره شاسی AAAA36AA09G828834 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزااجا(مدیریت خرید و پیمان)

ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید

ردیف	شرح جنس	مقدار	واحد	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه به ریال
۱	حلوای شکری ۵۰ گرمی	۲۴۰۰۰	کیلو گرم	۶ ماهه	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	چای در بسته بندی ۵۰۰ گرمی	۲۴۰۰۰	کیلوگرم	۱۲ماهه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	کنلت گوشت	۶۵۰۰۰	کیلوگرم	۵ ماهه	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی۹۰۹۱۷۲۳۹۳۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمالشرق نزااجا حداکثر تا ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۳۰، درب انتظامات یادگان فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزااجا

زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰امورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ پاکات پیشنهادی خود را به انتظامات یادگان فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزااجا تحویل نمایند.

زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰امورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱در حضور اعضای کمیسیون مناقصه در دفتر مدیر خرید و پیمان فرماندهی آباد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزااجا بازگشایی و قرائت خواهد شد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است.

آدرس محل برگزاری کمیسیون: مشهد- خیابان امام خمینی(ره) -انتهای امام خمینی ۸۱ یادگان فرماندهی آباد وپشتیبانی منطقه شمالشرق نزااجا(مدیریت خرید و پیمان)

تلفن:۰۳۶۳۹۰۱۲۸۷

تلفکس:۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷



زندگی سلام
دوشنبه
۲۸ آذر ۱۴۰۱
شماره ۲۳۳۰

خانواده و مشاوره