خانواده و مشاوره

زنگ خطرهای زبان بدن زوج ها

عکس تزیینی است

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

از آن جا که هر ارتباطی، دو بخش کلامی و غیر کلامی را در بر دارد، در این مطلب سعی کردیم تاثیرات علایم غیر کلامی مثل ژست‌ها، زبان بدن و علایم چهره را که در ارتباط بین زوج ها نشان دهنده سردی روابط عاطفی است، بازگو کنیم تا زن و شوهرها مراقب روابط عاطفی خود باشند و اگر نشانه‌ای از علایم مطرح شده را در زندگی مشترک شان احساس می کنند، همچون زنگ خطر بدانند و در صدد جبران و رفع آن باشند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

چرا زبان بدن در زندگی مشترک مهم است؟

قبل از بررسی نشانه‌های غیر کلامی، باید به تعریف و اهمیت توجه به زبان بدن اشاره کرد. زبان بدن به مجموعه رفتارهای غیر کلامی و فیزیکی اطلاق می شود که در آن فرد بدون صحبت کردن قادر به انتقال پیام و برقراری ارتباط با دیگران است. یادگیری تکنیک‌های زبان بدن باعث می شود که ما در ارتباطات غیر کلامی خود که بخش عمده‌ای از ارتباطات ما را تشکیل می دهند، توانمندتر شویم و با استفاده بهینه از این تکنیک‌ها می توانیم در ارتباطات و مذاکرات خود بهتر بدرخشیم.

نشانه‌های سردی عاطفی در زبان بدن زوج ها

موضوع نقش اشارات غیر کلامی یا به زبان عامیانه‌تر، زبان بدن در پیشگیری از مشکلات ارتباطی زوج ها مسئله مهم و تاثیر گذاری است بنابراین برای پیشگیری از مشکلات ارتباطی با همسرتان، علایم غیر کلامی را که در ادامه مطرح می شود در ارتباط با همسرتان بررسی کنید.

۱ توجه نداشتن به نشانه های عاطفی یکدیگر| لبخندها، توجهات چشمی، نیازهای صمیمیت مثل درآغوش کشیده شدن، لمس شدن و دریافت نوازش از نشانه‌های عاطفی است که اگر زن و شوهر به آن توجه نداشته باشند، زندگی مشترک شان به سردی عاطفی منجر خواهد شد.

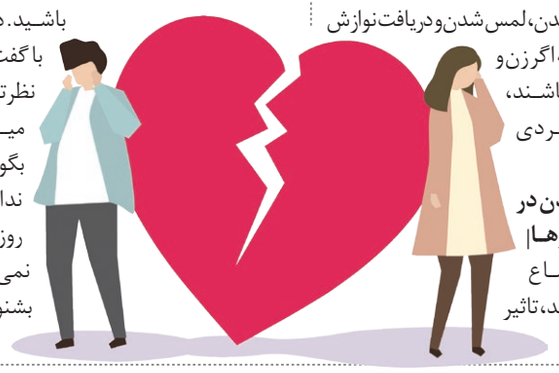
۲ بی حوصله بودن در زمان گفت و گوها| گفت‌وگو از اوضاع روزمره و روزی که گذرانده‌اید، تاثیر زیادی در احساس خوشبختی دارد. زوج‌های موفق همواره درباره روزمره‌ها و برنامه‌های آینده خودشان با هم گفت و گو می کنند و از حال هم خبر می گیرند. حالا اگر یکی از آن‌ها در این مواقع، احساس بی حوصلگی از خودش نشان دهد، مدام با گوشی اش بازی کند و حواسش به موضوع نباشد، انگار با زبان بدن خودش به ریشه زندگی مشترکش، تیشه زده است.

۳ صدای بلند و چهره عبوس| داشتن صدای بیش از اندازه بلند، چهره عبوس و چشم‌های محزون، زنگ خطرهای نگران کننده‌ای است. مراقب باشید حریم خانه‌تان را با این رفتارها، سرد و بی عاطفه نکنید. خانه باید محل تبادل عاطفه و گرمای محبت باشد و بعضی رفتارهای غیر کلامی، دشمن این دستاورد می شوند.

۴ فرار از تماس با یکدیگر| کاهش لمس در ارتباط بین زوج ها، علاقه را کم رنگ می کند. حتما تماس پوستی با یکدیگر مانند بغل کردن و... را حفظ کنید حتی در حد نوازش سر. از آن طرف، به کارگیری روش‌های بازدارنده برای جلوگیری از تماس با یکدیگر هم توصیه نمی شود. مثلا انتخاب صندلی دارای دسته حائل با نفر کناری برای گفت و گو با همسر اشتباه است چرا که صمیمیت و مجاورت در کنار هم موجب رفع دلخوری می شود. برای نشان دادن دلخوری، دوری کردن و قهر کردن بدترین راه حل است.

۵ بی توجهی به تماس چشمی| انتخاب مکانی برای نشستن در خانه که کمترین ارتباط چشمی با همسر را داشته باشد، به مرور زندگی را با مشکلات عاطفی مواجه خواهد کرد. بهتر است برای ابراز ناراحتی از یکدیگر به دنبال تقویت ارتباطات کلامی خودتان باشید، نه این که بخواهید از زبان بدن کمک بگیرید.

۶ داشتن لحن بی تفاوت| چهره عاری از احساس و لحن کلامی بی تفاوت، یک زنگ خطر دیگر است. البته در این مورد حتما خستگی و درگیری فکری را قبل از هر قضاوتی بررسی کنید.



نکته پایانی

چنان چه علایم ذکر شده را در زندگی مشترک‌تان زیاد می بینید، اگر مشکل از خودتان است تا دیر نشده به فکر مدیریت ماجرا باشید. در غیر این صورت، ابتدا با گفت‌وگو بیان احساس، نظرتان را با همسرتان در میان بگذارید. مثلا به او بگویید: «حس خوبی ندارم وقتی راجع به وقایع روزانه ات با من گفت‌وگو نمی کنی، دوست دارم ازت بشنوم و با من صحبت کنی.»

حق‌المشاوره‌های میلیونی روان شناس‌ها بی‌خیال مشاوره شویم؟!

نگاهی روان شناسانه به انتشار چت یک روان شناس در شبکه‌های اجتماعی که برای ۴۵ دقیقه مشاوره یک میلیون تومان می گیرد

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی

به تازگی اسکرین شاتی از یک چت بین روان شناس و مراجع پخش شده که در آن مبلغ حق‌المشاوره برای ۴۵ دقیقه، یک میلیون تومان اعلام شده است. به بهانه این تصویر پربازدید در شبکه‌های اجتماعی، چند نکته را خدمت شما عرض می کنم.

به مشاوران نجومی بگیر مراجعه نکنید

اولین نکته قابل بیان این است که هر سال سازمان نظام مشاوره و روان شناسی قیمت خدمات را رسما در هر شهر و استان اعلام می کنند که فعلا در شهر مشهد یک جلسه ۴۵ دقیقه‌ای با روان شناس دارای مدرک دکترا در بخش خصوصی ۲۰۰ هزار تومان قیمت گذاری شده است. دریافت بیش از این مبلغ تخلف محسوب می شود و بازرسی سازمان نظام مشاوره و روان شناسی و همچنین سازمان بهزیستی آن را پیگیری خواهند کرد. پس لطفا به اشخاصی که مبالغ نجومی طلب می کنند، مراجعه نکنید. چون یا فعالیت غیر مجاز دارند یا اخلاق حرفه‌ای را رعایت نمی کنند که خارج از تعرفه مصوب از مراجع دریافت می کنند.

باز هم ضرورت بیمه شدن خدمات روان شناختی احساس می‌شود

تاوان پایین بودن تعرفه‌ها یا بیمه نبودن خدمات روان شناختی را مردم نباید پرداخت کنند. در این شرایط ضرورت بیمه شدن خدمات روان شناختی به شدت احساس می شود. حتی صرفا با محاسبه سود و زیان مالی می توان به، به صرفه بودن بیمه خدمات سلامت روان پی برد. تعداد روزهای کاری از دست رفته به دلیل افسردگی، اضطراب یا هزینه درمان بیماری‌های ناشی از آن‌ها مانند سکته قلبی یا مغزی، کمر درد، زخم معده و... را حساب کنید. هزینه مالی هر اقدام به خودکشی برای نظام سلامت کشور چقدر است؟ اعتیاد چقدر از نیروی کار جوان و خلاق کشور را خانه‌نشین کرده است؟ نرخ مشارکت اقتصادی (درصد مردمی که شاغل یا دنبال شغل هستند) حدود ۴۲ درصد در سال ۱۴۰۰ اعلام شد. یعنی بیش از ۶۰ درصد از جمعیت کشور به دلایل مختلف مانند بیماری های شدید جسمی و روحی و روانی قادر به کار کردن یا علاقه‌مند به کار کردن نیستند. اگر فقط فرض کنیم ۱۰ درصد از این جمعیت به علت مشکلات سلامت روان از بازار کار خارج شده باشند، به عددی حدود ۵ میلیون نفر می رسیم! تولید اقتصادی این ۵ میلیون نفر سالانه چقدر خواهد بود؟ این محاسبه رنج روانی فرد و خانواده را در محاسبه وارد نکرده است.

از مراکز رایگان کمک بگیرید

مشکلات سلامت روان، مشکلات فانتزی نیستند، آن‌ها باعث مرگ و درد می شوند، آن‌ها را جدی بگیریم. در پایان باید اشاره کرد که تمام مراکز بهداشت شهری و روستایی در کشور خدمات سلامت روان رایگان با کیفیت مطلوب ارائه می کنند. این خدمات برای همه مردم بدون هیچ پرسشی رایگان است. توصیه آخر هم این که اگر به خودکشی فکر می کنید، لطفا با شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی تماس بگیرید، آن‌ها همیشه در دسترس شما هستند. لطفا به سلامت روان خودتان اهمیت بدهید.

همکاران بالادستی‌ام تحقیرم می کنند

در یک شرکت خصوصی کار می کنم و از شرایط کاری‌ام راضی هستم به خصوص از صاحب شرکت. تنها مشکلم این است که همکارهایم، رفتار خوبی با من ندارند. من نیروی خدماتی هستم و با رفتارهایشان، تحقیرم می کنند. چند نفری به من گفتند که از این جا برو، چون این آدم‌ها قابل اصلاح نیستند. نمی‌دانم چه کنم. راهنمایی‌ام کنید.

مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، شرایط شما را درک می کنم. فشار روانی در محیط کاری، افراد شاغل را فرسوده و خسته می کند بنابراین اگر خیلی زود برای حل این مشکل و مدیریت آن، راه‌حلی پیدا نکنید، این مسئله بقیه جنبه‌های زندگی‌تان را هم تحت تاثیر قرار خواهد داد. برای راهنمایی و پاسخ به سوال شما باید بگویم که در متن سوال‌تان ابهاماتی وجود دارد. مثلا این که چه مسئله‌ای در برخورد همکاران باعث عذاب شما شده؟ با این حال درباره تصمیم گیری برای ماندن یا رفتن، توصیه‌هایی به شما داریم.

بر اساس هیجانات مقطعی تصمیم نگیرید

در پیامک‌تان اشاره کرده‌اید که از شرایط کاری‌ام راضی هستم. تصمیم گیری برای ماندن یا رفتن از محیط کار، بیش از هر فرد دیگری بر شرایط خودتان تاثیر می گذارد و آثار گوناگونی در کوتاه مدت و بلند مدت بر زندگی شما خواهد گذاشت بنابراین باید دقت کنید که این تصمیم گیری بر مبنای درستی باشد و هیجانات مقطعی در تصمیم گیری اثر گذار نباشد.

رفتارهای خودتان را بررسی کنید

در مشکلاتی که با همکاران تان پیدا کرده‌اید، آیا خودتان سهمی دارید؟ سهم خودتان را در مشکل به وجود آمده بررسی کنید. گاهی اوقات، خودما تعیین می کنیم که دیگران چگونه با ما رفتار کنند.

مزایا و معایب رفتن را بررسی کنید

در جدولی مزایا و معایب خروج خود از محیط کار را بنویسید. در یک ستون بنویسید اگر در سر کار خود بمانید چه مزایایی برای شما در پی خواهد داشت و در ستون دیگر بنویسید اگر در این محیط بمانید چه مشکلاتی به وجود خواهد آمد.

به آینده بیرون رفتن از این کار فکر کنید

گزینه‌های جانشین در صورت بیرون آمدن از محیط کار را بنویسید. اگر به این نتیجه رسیدید که بهترین راه‌حل، ترک محل کار فعلی است، بهتر است قبل از بیرون آمدن، مسیر شغلی آینده خود را ترسیم کنید. این که در چه کاری می خواهید مشغول شوید و....

مشورت کنید

از مشورت افراد صاحب صلاحیت بهره‌مند شوید. مطرح کرده‌اید که از صاحب کار خود رضایت دارید. این می تواند نکته ارزشمندی باشد. در صورت امکان مسئله برخورد همکاران را با صاحب کارتان مطرح کنید و برای حل آن از او کمک بخواهید. همچنین در صورت نیاز می توانید به مشاور صاحب صلاحیت نیز مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*داستان نجات این نوجوانان تایلندی شبیه معجزه بود. ترغیب شدم مستندی را که براساس این داستان واقعی ساخته شده حتما ببینم. احتمالا هم سرگرم کننده است و هم جالب.

*سیستم بازی ایران در برابر انگلیس که در ستون بگونگوی صفحه نوجوان لو دادین، دور از ذهن نیست! یعنی چاره‌ای نداریم به جز این که با سیستم ۰-۰-۱۰ بازی کنیم، اونم مقابل هری کین که توپ بهش برسه، کار مون تمومه.

*پرونده سفر به فضا، اون قسمت پاسخ‌های ناسا به ۶ سوال پرتکرار مردم درباره زندگی در فضا، خیلی جالب و خواندنی بود.

*این که به کودکان کار در زندگی سلام توجه می کنید، قابل تقدیر است. مربوط به مطلب: ۸ توصیه برای رفتار درست با کودکان کار.

*هر روز در پرونده‌های زندگی سلام، یک اسمی از ایلان ماسک میارین. دلیل خاصی داره؟ این آدم به شدت گنده می آید، به خصوص درباره این زیردریایی که گفته بود برای این بچه‌های تایلندی می سازد دروغ گفته بود.

*من به بابام می گم مارو ببر کیش، می گه سه نفریم، می شه ۱۰ تومن، خیلی گرونه نمی‌بره. بعدش یک نفر داره می ره فضا، هزینه سفرش شده هزار و ۴۰۰ میلیارد. مسخره نیست؟

*در زندگی سلام از رشته ورزشی اسکیت، نحوه کسب مهارت در اون، هزینه خرید اسکیت، مسابقه جهانی اش و... هم بنویسید. برای من جالبه که بیشتر درباره اش بدونم.

برگ سبز و کارت خودرو وانت زامیاد به شماره انتظامی ۳۳۷ ن ۱۸ ایران ۳۶ مدل ۹۴ به شماره موتور ۸۰۱۱۲۴۷۹ به شماره شاسی NAZDL۱۰۴TF۰۴۱۰۰۷۶ بنام رمضانعلی غلام زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۴۸/م

برگ سبز و کارت و دفترچه تراکتور فرگوسن MF285 مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۱۸ ک ۴۴ به شماره موتور LFW۱۰۲۲۱W به شماره شاسی J۰۸۸۹۶ بنام رجب حلیم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۲۹/م

برگ سبز و سند موتور سیکلت پیشتاز ۱۲۵ سی سی مدل ۸۷ شماره پلاک ۶۱۱۶۷-۷۷۲ و شماره موتور ۰۸۳۸۸۲۰ و شماره بدنه ۸۷۰۵۲۱۵ به نام وحید تاج فرخانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۶۶/م

سند کمپانی خودرو کامیون - باری فلزی فوتون مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۷۷۹-۸۶ ع ۲۲ به شماره موتور HC۵۶۰۷۹۲PA۱۵ به شماره شاسی NADV۹JE۶۰۸E۰۷۲۳۹۵ بنام نیاز محمد لکزا شکوفه مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۵۶/م

برگ سبز و کارت و دفترچه تراکتور جاندیر ۳۱۴۰ مدل ۱۳۶۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۹۹ ک ۴۳ به شماره موتور ۵۴۱۵۳۸CD به شماره شاسی ۶۴۰۳۱۹L بنام رجب حلیم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۳۲/م

برگ سبز و کارت و دفترچه فیات اویکو مدل ۱۹۸۱ رنگ سبز به شماره انتظامی ۷۱۷ ع ۱۲ ایران ۱۲ به شماره موتور ۸۲۱۰۰۲۰۳۳۰۱۴۸۲۸۸ به شماره شاسی ۰۰۳۶۰۶ بنام محسن غلامی فاز مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۰۰/م

برگ سبز و کارت و دفترچه تراکتور فرگوسن ۳۳۵۰ مدل ۱۳۷۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۹۴ ک ۴۴ به شماره موتور D۹۳۹۶۶۴ به شماره شاسی ۷۴۳۵۲۱L بنام رجب حلیم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۲۷/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ام وی ام ۵۳۰ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۴۹ ق ۳۵ به شماره موتور MVM۴۸۴FFFA۰۰۱۴۶۹ به شماره شاسی NATGCAVF۹۹۱۰۰۱۵۲۶ بنام مصطفی حیدری مندی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۳۴/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۷۹ ج ۴۸ به شماره موتور ۱۰FSS۱۵۱۴۰۷۵۱ به شماره شاسی ۱۹۸۳۳۰۷۰ بنام فاطمه حسینیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۳۷/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۶۸ م ۵۱ به شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۵۴۲۰۴ به شماره شاسی NAAP۰۳ED۳CJ۵۴۰۷۸۵ بنام حجت بیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۳۷۹/م

برگ سبز خودروی کامیون باری چوبی مدل ۱۹۶۷ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۱۳ع۱۲ وشماره موتور ۰۱۳۳۷۸ وشماره شاسی ۰۳۳۶۴۲ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۶۷۳۵۳/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۹۳-۷۸۷ ب ۴۲ به شماره موتور ۳۶۶۷۴۹۲ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۵۶۲۰۵۴ بنام جواد آرایش مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۰۵/م

برگ سبز خودرو ام وی ام ۵۳۰ آلبالویی مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۸ د ۳۶ به شماره موتور MVM۴۸۴FFFA۰۰۶۹۵۴ به شماره شاسی NATGCAVFX۰۱۰۰۷۲۵۶ بنام سیدمحمدامین صداقت حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۷۴۴۲/ش

اینجانب ساناز رازبان مالک خودرو پژو ۴۰۵ مشکی مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۶۵-۱۳۷ ن ۲۹ به شماره شاسی ۸۳۰۳۹۵۳۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۸۵۵۳۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۶۷۳۲۹/م

آگهی مناقصه عمومی
(واگذاری خدمات امور نظافتی)
نوبت اول

دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان در نظر دارد از طریق مناقصه عمومی نسبت به واگذاری خدمات امور نظافتی اقدام نماید . از شرکت های معتبر ذیصلاح دعوت می شود ظرف مدت ده روز پس از درج آگهی روزنامه با مراجعه به سایت اینترنتی واحد به نشانی http://www.labs.iauq.ac.ir نسبت به دریافت، تنظیم و تحویل اسناد مناقصه به نشانی ذیل اقدام نمایند .

ضمنا هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد .

نشانی : خراسان رضوی، کیلومتر چهار جاده قوچان-مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، امور اداری

تلفن : ۰۵۱۴۷۰۱۱۱۸۵

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

۱۴۰۱۶۷۳۵۴/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تابان گستر یکم طوس (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۵۷۳۸۸

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۱۴۰۱/۲/۸ در ساعت ۱۷ در نشانی، استان خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله کوثر، بلوار هاشمیه(شهید صارمی ۲۱)، خیابان هاشمیه ۱۰ (فرشته ۱۳) پلاک ۴۷ طبقه دوم کدپستی ۹۱۷۸۶۴۸۷۸۱ حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:

۱-انحلال شرکت .

هیئت مدیره

۱۴۰۱۶۷۴۰۸/ش

پروانه های ساختمان طرح مسکن مهر به شماره های
۲۰۰۰۰۰۴۸۳ با کد نوسازی ۱-۱-۲۵-۱۹-۲
۲۰۰۰۰۰۴۸۳ با کد نوسازی ۳-۱-۲۵-۱۹-۲
۲۰۰۰۰۰۴۸۷ با کد نوسازی ۵-۱-۲۵-۱۹-۲
۲۰۰۰۰۰۴۸۸ با کد نوسازی ۶-۱-۲۵-۱۹-۲
۲۰۰۰۰۰۴۸۹ با کد نوسازی ۷-۱-۲۵-۱۹-۲
مورخ ۱۳۹۰/۰۱/۲۷ پلاک ثبتی ۷ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش چناران صادره از شهرداری گلبهار مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
هیات مدیره تعاونی مسکن کارآفرینان شهرک صنعتی توس کد ۸۶

۱۴۰۱۶۷۴۵۸/م

آگهی مزایده عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان-دایره فروش)
نوبت دوم

ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان - دایره فروش) در نظر دارد در سال جاری اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مزایده عمومی به فروش برساند..

ردیف	شرح جنس	تعداد	کارخانه یخ	مبلغ سپرده شرکت در مزایده به ریال
۱	یخ در قالب ۲۵ کیلویی	۶۰۰۰۰ قالب	در شهر مشهد	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	یخ در قالب ۲۵ کیلویی	۳۶۰۰۰ قالب	در شهرستان بیرجند	۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰

سپرده شرکت در مزایده: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده به عنوان تضمین هریک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه ف آماد و پش منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مزایده گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مزایده: از مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۰۴ لغایت ۱۴۰۱/۰۲/۰۶، درب انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا

زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۰۶ پاکت های پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا تحویل نمایند.

زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۹:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۲/۰۷ در حضور اعضای کمیسیون مزایده در دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا بازگشایی و قرائت خواهد شد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده بوده و کارفرما در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد

آدرس محل برگزاری کمیسیون : مشهد- خیابان امام خمینی (ره) - انتهای امام خمینی ۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان

تلفن:۷ و ۳۸۵۹۹۱۱۶ - ۰۵۱

۱۴۰۱۶۱۶۷۸/ف