عکس: فارس

وقتی از استرس‌های روزانه رها نمی‌شویم

علیه نگرانی

استرس شدید یا طولانی می‌تواند بار سنگینی بر بهداشت روانی انسان وارد کند و او را در برابر اختلال‌های مرتبط با استرس از قبیل اختلال‌های گوارشی و بیماری‌های آلرژی، قلبی و افسردگی و... آسیب پذیر کند

گزارش

حمیرا حیدریان
گزارش نویس

در حال حاضر چه احساسی دارید؟ نگران بموقع رسیدن به محل کار نبودید؟ قسط های عقب‌افتاده ندارید؟ نگران انتخاب مهد کودک برای فرزندتان نیستید؟ راستی آیا دیشب خواب خوب و بموقعی داشتید؟ شام چطور؟ نگران تهیه شام امشب نیستید؟ و شغل؟ آیا از حقوقتان راضی هستید؟ آیا نگران ارتباطات کاری خود با همکاران و رئیستان نیستید؟ آیا ماشین‌تان را جای نامناسبی پارک کرده‌اید؟ و.... «استرس و نگرانی لحظه‌ای نیست که به سراغ هریک از ما نیاید. همیشه برای نگران بودن بهانه و دلیلی هست. ما با سطحی از استرس هر روز صبح از خواب برمی‌خیزیم و با نگرانی‌های بزرگ و کوچک هر شب می‌خوابیم. زندگی شهری البته آنقدر پیچیدگی دارد که بر فهرست نگرانی‌هایمان اضافه کند. اما چه موقع باید نگران استرس‌هایمان هم باشیم؟» رامین برای رفع مشکل خود از مشاوره تلفنی کمک گرفته است. او فشار مالی را مهم‌ترین عامل بیماری خود طی دو ماه اخیر ذکر می‌کند و می‌گوید: دوماه قبل با درد کمر به دکتر مراجعه کردم و بعد از آزمایش‌های مختلف دکتر تشخیص داد که دیسک کمر دارم و هر بار که عصبی می‌شوم دردم تشدید می‌شود و به توصیه پزشکم از روانشناس برای رفع استرس کمک خواستم که در حال حاضر مدت یک ماه است که تحت درمان برای رفع اضطرابم هستم.

این جوان که معمار ساختمان است، می‌گوید: از صبح که پا از خانه بیرون می‌گذارم تا نیمه‌های شب حجم زیادی از افکار مختلف را در مغزم مرور می‌کنم و گاهی از شدت ناراحتی و اضطراب فشارم بالا می‌رود و درد کمرم بیشتر می‌شود و حتی دکتر هشدار داده است که این حجم فشار عصبی و استرس امکان حمله قلبی و مغزی در پی دارد.

کارشناسان بهداشت روان معتقدند: انبوهی از چراغ‌ها، بیلبوردهای گردان، خودروها، مردمی که عجله دارند و سریع حرف می‌زنند، در شهرها می‌توانند بیش از حد استرس‌زا باشند. زندگی شلوغ و پراسترس شهری موجب شده تا امروز شاهد جای خالی حس ارزشمند آرامش در جامعه باشیم، حسی که می‌تواند در موضوعات مختلف از برخوردهای سطحی مردم در جامعه تا اتفاقات بزرگ‌تر تأثیرگذار باشد.

از استرس به عنوان بیماری شایع قرن یاد می‌شود که در زندگی افراد تأثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس برای انسان لازم و مفید است اما میزان آن از اهمیت بالایی برخوردار است به‌طوری که استرس شدید یا طولانی می‌تواند بار سنگینی بر بهداشت روانی انسان وارد کند و او را در برابر اختلال‌های مرتبط با استرس از قبیل اختلال‌های گوارشی و بیماری‌های آلرژی، قلبی و افسردگی و... آسیب‌پذیر کند. استرس می‌تواند شما را به دوردست‌ها ببرد و ساعت‌ها ذهنتان را مشغول کند و رهایتان نکند. به گونه‌ای که نتوانید روی سایر امور زندگی‌تان تمرکز کنید. تحقیقات نشان می‌دهد بین ۵۵ تا ۷۰ درصد سلامت روان یک فرد می‌تواند تحت تأثیر عوامل اجتماعی قرار بگیرد. سال گذشته انجمن روانشناسی ایران دستورالعملی با عنوان «مشاوره روانشناختی تلفنی با برخط با افراد تحت‌تأثیر استرس و تروما» منتشر کرد. که بر اساس آن، از آنجایی که افراد در سال‌های اخیر تحت فشارهای روحی ناشی از شرایط موجود جامعه قرار داشته و هر روز بیشتر از قبل با هیجان‌های منفی و استرس‌های بیشتری مواجه شده‌اند؛ می‌توانند از مشاوره تلفنی با مشاورانی که به‌طور داوطلبانه حاضر به همکاری هستند، بهره گیرند.

ماندانا امیری هم چند سالی است که دچار وسواس فکری شده است. او می‌گوید: دوسال است که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌ام و تمام مدت به دنبال کار هستم و تا پیدا کردن یک کار مناسب مجبور به دستفروشی در مترو هستم و ماجراهای مترو و تنش‌هایش از یک طرف و سرخوردگی نداشتن موقعیت مناسب با تحصیل از طرف دیگر باعث شده فشار عصبی زیادی را تحمل کنم و همین باعث شده تا دچار این بیماری بشوم. بیماری که دست از سرم برنمی‌دارد و به حالت مزمن درآمده و هر چند وقت یک‌بار به روانشناس برای مشاوره و کنترل و کاهش بیماریم مراجعه می‌کنم.

دکتر ترانه مؤذنی مشاور و روانشناس بیشترین نگرانی شهروندان تهرانی را از «آینده فردی و خانوادگی»، «آینده مالی و اقتصادی» و «گرانی مایحتاج اولیه» ذکر کرده و می‌گوید: طبق تحقیقاتی که چند سال قبل انجام گرفته است، شایع‌ترین نگرانی‌ها در میان زنان به ترتیب «نگرانی در مورد سلامت یکی از اعضای خانواده»، «نگرانی از آینده فردی و خانوادگی»، «نگرانی از بیماری، مصدومیت و معلولیت» و «نگرانی از آینده مالی و اقتصادی» است.

او همچنین، شایع‌ترین نگرانی‌ها در میان مردان را به ترتیب، «نگرانی از آینده مالی و اقتصادی»، «نگرانی از بیکاری» و «نگرانی از مسائل عاطفی» عنوان می‌کند و می‌افزاید: براساس بررسی‌های انجام شده، کاهش در میزان خواب، کم شدن روابط اجتماعی، ورزش، کم اشتهایی، کاهش تعاملات خانوادگی، مطالعه، رفتارهای دینی و معنوی، تمرکز و تفکر مفید، کارکرد روزانه مانند تمیز کردن محیط زندگی و کار، رابطه با همکاران یا همکلاسی‌ها، پرخاشگری، قرمز شدن صورت و... از پیامدهای نگرانی‌ها و استرس است. به اعتقاد او زندگی شهری معایب و مزایای خودش را دارد، او بیان می‌کند: شهرها به‌طور معمول جمعیت بیشتری را نسبت به روستاها در خود جا داده است؛ اما شهرنشینی تنها محدود به عامل جمعیتی نیست؛ بلکه شامل تغییرات و تحولات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و روانشناسی است که همه آنها در مجموع تحول جمعیتی را شکل می‌دهند. همچنین از مزایای زندگی شهری می‌توان از رشد اقتصادی خانواده‌ها، تغییرات گسترده در سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی، تغییر سبک‌های زندگی خانوادگی و دسترسی به امکانات بیشتر یاد کرد. از سوی دیگر، شهرنشینی، به دلیل تأثیر افزایش عوامل استرس‌زا و عواملی مانند محیط های پرسروصدا و آلوده، میزان زیاد خشونت، افزایش خطر آتش‌سوزی‌های گسترده، فروریختن ساختمان‌های بلند در اثر زلزله و محیط های کاری ناامن، سلامت روانی شهرنیشنان را تهدید می‌کند. به عقیده این متخصص زندگی ماشینی، حدود انتظارات نامعقولی که در خانواده‌ها است، اصل شدن فرعیات و فراموش شدن اصول و اساس‌ها، هزینه کردهای زیاد، چشم و هم‌چشمی‌ها، هزینه‌های بالای زندگی، نابسامانی اقتصادی در جامعه که مدیریت آن سخت باشد از جمله عوامل ایجاد اضطراب در فرد است و عنوان می‌کند: آلودگی صوتی و آلودگی هوا، امواجی که از وسایل ارتباطی و رسانه‌ای منعکس می‌شود، نیازمندی‌های کاذبی که در زندگی شهری مطرح می‌شود و فرد برای برآورد آن جست‌وجو بیش از اندازه می‌کند و... همه از دیگر عوامل ایجاد استرس در افراد است. او عنوان می‌کند: اغلب آشفتگی هیجانی یا استرس به واسطه تجربه‌های ناراحت‌کننده یا بسیار استرس‌آور زندگی آغاز می‌شوند. این رویدادها گاهی آنقدر مهم هستند که وارد دوره‌هایی از درد و رنج روانی می‌شویم و مدت زمان طولانی دوام دارند و انرژی روانی فراوانی هدر می‌دهند. طی این زمان ذهن ما گرایش دارد موضوع واحدی را بارها و بارها تکرار کند. نمی‌توانیم فکر کردن به آن تجربه منفی را متوقف کنیم، مدام به آن اتفاق، اثراتش یا اینکه آیا زندگی‌مان دیگر مانند گذشته خواهد شد یا نه فکر می‌کنیم. در چرخه‌های بی‌پایانی گرفتار می‌شویم، سعی می‌کنیم دیگر به آن فکر نکنیم، به دنبال مقصر اتفاقی که افتاده می‌گردیم یا نمی‌دانیم پس از این رویداد وحشتناک چگونه به زندگی ادامه دهیم.

شایع ترین نگرانی‌ها در میان زنان به ترتیب «نگرانی در مورد سلامت یکی از اعضای خانواده»، «نگرانی از آینده فردی و خانوادگی»، «نگرانی از بیماری، مصدومیت و معلولیت» و «نگرانی از آینده مالی و اقتصادی» است

برش

از صبح که پا از خانه بیرون می گذارم تا نیمه های شب حجم زیادی از افکار مختلف را در مغزم مرور می کنم و گاهی از شدت ناراحتی و اضطراب فشارم بالا می‌رود و درد کمرم بیشتر می شود و حتی دکتر هشدار داده است که این حجم فشار عصبی و استرس امکان حمله قلبی و مغزی را در پی دارد

نوبت دوم
آگهی تجدید مناقصه عمومی

شهرداری شهریار در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۱۳۹۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ شورای اسلامی شهر شهریار درخصوص تجدید مناقصه عمومی (تکمیل فاز دوم سوله ورزشی اسدآباد) با برآورد اولیه ۱۶۷/۸۵۷/۶۸۸/۲۰۵ ریال با شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۴۰ در سامانه نسبت به انتخاب پیمانکار اقدام نماید. لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه به‌شرح ذیل تا ارائه پیشنهاد عناصرکران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۱ مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۸/۳۳۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. سپرده نفرات اول و دوم مناقصه تا زمان انجام معامله و قرارداد مسترد نخواهد شد. (سپرده به‌صورت واریز نقدی به‌حساب سپرده اشخاص شهرداری و یا ضمانت‌نامه بانکی)
۲ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به واگذاری در اسناد مناقصه درج گردیده است.
۳ شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
۴ هزینه درج آگهی به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۵ متقاضیان می‌بایست دارای حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه و تأسیسات مکانیکی و برقی از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند.
۶ مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ ساعت ۱۳:۰۰ از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۷ مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۸ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ در محل: شهریار - میدان نماز - جنب پایانه ۲۲ بهمن - شهرداری شهریار
تاریخ چاپ نوبت اول: ۱۴۰۲/۲/۳۱
تاریخ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۳/۷
محمد صادق کولی‌وند - شهردار شهریار

آگهی مزایده عمومی
نوبت دوم

شرکت ملی پسته ایرانیان (در حال تصفیه) به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۵۴۳۶۷۴ در نظر دارد تجهیزات و لوازم آزمایشگاهی خود را از طریق مزایده عمومی به‌فروش برساند. لذا متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ از ساعت ۸ الی ۱۵ جهت دریافت اسناد و شرایط شرکت در مزایده به آدرس‌های ذیل مراجعه نمایند:
۱ کرمان: مؤسسه صندوق بازنشستگی شرکت ملی صنایع مس ایران، واقع در تقاطع بلوار جمهوری و سه راه هوانیروز، سرکار خانم ایزدپناه
۲ تهران: دفتر مؤسسه صندوق بازنشستگی شرکت ملی صنایع مس ایران، خیابان ولیعصر، تقاطع شهید بهشتی، کوچه پردیس، پلاک ۱۴، سرکار خانم ناصری
۳ رفسنجان: شهرک هزار واحدی، دفتر مالی مؤسسه صندوق بازنشستگی، شرکت ملی صنایع مس ایران، سرکار خانم حاجی‌پور.
ضمناً شرکت در قبول یا رد کلیه پیشنهادها مختار است و شرکت در مزایده حقی برای شرکت‌کننده ایجاد نمی‌نماید.
مدیر تصفیه

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

شهرداری بومهن در نظر دارد: نسبت به برگزاری مناقصه‌های عمومی (یک مرحله‌ای) مشروحه جدول ذیل به اشخاص حقوقی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴ نسبت به بارگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ اعتبار با احتساب مالیات بر ارزش افزوده (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه عمومی (ریال)	محل تأمین اعتبارات	مدت انجام کار	گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری: رشته	گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری: حداقل پایه	شماره مناقصه
۱	اجرای عملیات اجرای آمفی‌تئاتر رو باز بوستان برکت	۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	از محل اعتبارات داخلی شهرداری از ردیف اعتبارات ۲۰۱۰۱۰۴	۶ ماهه	ابنیه	۵	۲۰۰۲۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۰۶
۲	اجرای عملیات رو گذر بلوار امام خمینی (ره)	۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال	از محل اعتبارات داخلی شهرداری از ردیف اعتبارات ۴۰۱۰۳۰۲	۱۲ ماهه	راه و باند	۳	۲۰۰۲۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۰۵

- زمان دانلود اسناد از سایت www.setadiran.ir از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ لغایت تا ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ می‌باشد.
- مهلت تحویل اسناد: کلیه مراحل تحویل به‌صورت الکترونیکی (بارگذاری در سامانه ستاد) از ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴
- مهلت و زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۲ روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ می‌باشد.
- نوع سپرده شرکت در مناقصه عمومی:
الف) فیش واریزی به‌حساب شهرداری ب) ضمانت‌نامه بانکی
- شرکت‌کنندگان در مناقصه عمومی می‌بایست دارای رزومه مرتبط با موضوع فوق باشند.
- ارائه رتبه (مطابق جدول فوق) برای کلیه شرکت‌کنندگان در مناقصه عمومی الزامی بوده و می‌بایست تصویر مدارک مربوطه را برابر با اصل نموده و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند.
- مبنای پذیرش شرکت‌ها جهت بازگشایی پاکت‌های مالی کسب حداقل ۷۰ امتیاز از ۱۰۰ امتیاز اسناد کیفی می‌باشد. ضمناً اسناد کیفی با اسناد مناقصه ارائه گردد.
- هزینه درج آگهی و کارشناسی و هزینه‌های مأخوذه سامانه ستاد ایران به‌عهده برنده مناقصه عمومی خواهد بود.
- برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج است.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.sh-boumehen.ir و یا با شماره تلفن ۱۱۰-۷۶۲۲۳۱۱-۰۲۱ داخلی ۳۶۸ تماس حاصل نمایید.
مجتبی رضا زاده - شهردار

نبض تهران با برق می‌زند — بهینه مصرف کنیم
آگهی مناقصات عمومی یک مرحله‌ای
نوبت دوم
شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه نیروی برق محدوده منطقه برق دانشگاه، افسریه و نیاوران و اجرای عملیات نگهداری و تعمیرات پیشگیرانه (pm) منطقه برق نیاوران خود را به پیمانکاران واجد شرایط از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی واگذار نماید.

● شرح مختصری از کار:

منطقه برق	دانشگاه			افسریه		نیاوران	
شماره مناقصه سامانه ستاد	۲۰۰۲۰۹۵۲۱۷۰۰۰۰۰۳	۲۰۰۲۰۹۵۲۱۷۰۰۰۰۰۴	۲۰۰۲۰۹۵۲۱۷۰۰۰۰۰۵	۲۰۰۲۰۹۵۱۸۷۰۰۰۰۰۳	۲۰۰۲۰۹۵۱۸۷۰۰۰۰۰۴	۲۰۰۲۰۹۵۱۱۰۰۰۰۰۰۲	۲۰۰۲۰۹۵۱۱۰۰۰۰۰۰۱
شماره مرجع مناقصه	۰۲۰۹۱۰۰۸۵	۰۲۰۹۱۰۰۸۶	۰۲۰۹۱۰۰۸۷	۰۲۱۶۱۰۱۱۳ تجدید	۰۲۱۶۱۰۱۱۴	۰۲۲۳۱۰۰۳۸	۰۲۲۳۱۰۱۱۱
موضوع مناقصه	اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه			اجرای عملیات توسعه احداث و اصلاح بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیرو برق، روشنایی بزرگراه بسیج	اجرای عملیات توسعه احداث و اصلاح بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیرو برق (تعویض تابلو شهرک قصر فیروزه ۲)	اجرای عملیات نگهداری و تعمیرات پیشگیرانه (pm)	توسعه و احداث و اصلاح و بهینه‌سازی در شبکه‌های توزیع نیروی برق تهران
برآورد انجام کار (ریال)	۲۷,۵۴۲,۱۰۹,۹۲۲	۲۸,۸۱۱,۴۵۲,۹۷۶	۱۵,۵۸۷,۳۹۲,۸۸۰	۱۹,۴۴۱,۰۵۷,۱۰۵	۵۱,۷۸۴,۴۹۱,۱۴۳	۱۹,۲۴۵,۲۶۹,۶۷۰	۲۰,۶۱۱,۲۷۹,۱۵۶
مبلغ ضمانت‌نامه فرآیند ارجاع کار (ریال)	۱,۸۲۷,۰۰۰,۰۰۰	۱,۸۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۱,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۷۳,۰۰۰,۰۰۰	۲,۵۵۴,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۶۳,۰۰۰,۰۰۰	۱,۵۳۱,۰۰۰,۰۰۰
مهلت فروش اسناد	از روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ لغایت روز پنج‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۱						
تاریخ تحویل اسناد به دستگاه مناقصه‌گزار	تا ساعت ۹ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۳	تا ساعت ۹ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴	تا ساعت ۱۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷	تا ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲	تا ساعت ۹ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۳	تا ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲	تا ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۳	ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۴	ساعت ۱۱ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷	ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲	ساعت ۱۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۳	ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲	ساعت ۱۱ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲
محل تحویل و بازگشایی اسناد	نشانی تهران- فلکه دوم صادقیه- بلوار آیت اله کاشانی-بعد از خیابان بهنام- منطقه برق دانشگاه(ساختمان شماره ۲)- طبقه ۴ اداره دبیرخانه و محل بازگشایی سالن جلسات منطقه			تهران- اتوبان شهید محلاتی - نبش مخبر جنوبی- منطقه برق افسریه - شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ - اداره دبیرخانه و محل بازگشایی سالن جلسات منطقه		تهران، چهارراه فرمانیه، خیابان جهانبخش‌نژاد، نارنجستان هفتم، منطقه برق نیاوران	

● نوع سپرده فرآیند ارجاع کار: به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز وجه به‌حساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ بانک صادرات شعبه ملاصدرا و یا بلوکه از حساب مطالبات تأیید شده نزد شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند.
- به پیشنهادهای فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
● مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در هر مناقصه، مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت الکترونیکی صرفاً از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir - اقدام به خرید اسناد نمایند ضمناً کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ می‌باشد.
- به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
● شرایط متقاضیان جهت شرکت در مناقصه:
- داشتن گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری در رشته نیرو از معاونت برنامه‌ریزی ونظارت راهبردی ریاست جمهوری (سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی) الزامی می‌باشد.
- داشتن گواهی‌نامه تأیید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.
- هزینه درج دو نوبت آگهی در روزنامه به‌عهده برنده یا برندگان مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
● نشانی‌های کسب اطلاعات بیشتر:
- سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir
- سایت پایگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir
- سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

الوفاق
صحیفه ایران الدولیه
پذیرش آگهی های الوفاق
۱۸۷۷
www.al.vefagh.com