نابودگران لذت بردن از تعطیلات

چطور برای تعطیلات نوروز امسال برنامه‌ریزی کنیم تا مفید‌تر از آن استفاده کنیم؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

تعطیلات عید نوروز در پیش است و معمولا همه سعی می کنند برنامه‌ای برای استفاده مفید و بهتر از این تعطیلات تقریبا طولانی داشته باشند، اما در این بین، بعضی‌ها درگیر یک سری افکار مزاحم می‌شوند و از همین روزهای قبل از تعطیلات، حس بدی به آن پیدا می کنند! آن‌ها احساس می کنند که تعطیلات‌شان به‌خاطر انجام ندادن کار مفید هدر خواهد شد و همین مسئله، حس نامناسبی به آن‌ها می‌دهد. حالا سوال این است که چطور برای تعطیلات برنامه‌ریزی کنیم تا از آن بهره بیشتری ببریم و چه مسائلی باعث می‌شود که از تعطیلات پیش رو لذت نبریم؟

۱ انتظارات غیرواقعی از خود

مهم‌ترین نکته برای یک برنامه‌ریزی خوب، واقعی بودن آن است. یعنی این انتظار که در تعطیلات چندین کتاب بخوانیم یا درس‌ها و همه کارهای عقب‌افتاده را انجام دهیم، معمولا واقعی نیستند چون عوامل زیادی مثل رفت و آمد مهمان، سفر، تلویزیون و... مانع از این کارها می‌شود. بنابراین داشتن انتظارات غیرواقعی از خودیکی از مسائلی است که لذت تعطیلات را به کام افراد تلخ می کند.

۲ درک طولانی‌تر آینده نسبت به گذشته

مسئله بعدی این است که ما آینده را طولانی‌تر از گذشته ادراک می کنیم یعنی دو هفته عید خیلی طولانی‌تر از آن چه واقعا هست، در ذهن ما دیده می‌شود و شکل گرفته است. برای همین هم هست که کلی برنامه برای دوره تعطیلات متصور می‌شویم که تقریبا بیشتر آن‌ها انجام نخواهد شد. آگاهی از این مسئله هم باعث می‌شود با نگاه درست‌تری وارد تعطیلات شویم.

۳ تلاش برای تحول ۱۰۰ درصدی شخصیت

نکته بعدی این است که نباید انتظار داشته باشیم با سال نو، شخصیت‌مان به‌طور ۱۰۰ درصدی متحول شود. هر سال قبل از عید نوروز کلی انتظار ایجاد می کنیم که در سال جدید آدم بهتری بشوم، بیشتر کتاب بخوانم، کدورت‌ها را کنار بگذارم و... ولی در عمل واقعا تفاوتی ایجاد نمی‌شود چون یک اتفاق بیرونی مثل شروع سال جدید تاثیر واقعی و بلند مدت روی سیستم فکری و رفتاری آدم ندارد، به همین دلیل است که توصیه می‌شود در نهایت سعی کنیم یک رفتار خاص را بهتر کنیم. اگر هم قرار است اتفاق مهمی برای شخصیت‌مان بیفتد، باید قدم به قدم باشد.

۴ منتظران اتفاقات خارق‌العاده

برای لذت بردن قرار نیست اتفاق خارق‌العاده‌ای پیش بیاید، فقط باید بتوانیم در لحظه از هر آن چه هست، لذت ببریم. برای لذت بردن از تعطیلات نوروز باید انتظارات غیرواقعی را کنار بگذاریم و مثلا از طبیعت و هوای بهاری لذت ببریم. لذت بردن، از کم کردن توقع می‌آید. اگر توقع یک تعطیلات خاص و فوق‌العاده را داشته باشیم، قطعا خوش نخواهد گذشت. همچنین در دوران تعطیلات، بیشتر دوستان با خانواده سرگرم هستند و حتی شاید زمان‌های تفریح دوستانه هم کمتر از حالت عادی بشود، به همین دلیل احتمالا برای نوجوان‌ها، دوران تعطیلات خیلی هم جذاب نخواهد بود. خانواده‌ها هم مطلع باشند که تعطیلات نوروز برای استراحت و تجدید قوای محصلان در نظر گرفته شده، پس لطفا «درس بخون، درس بخون» را تکرار نکنید!

تعطیلات عید، فرصتی برای خانواده‌دوستی

خلاصه کلام که تعطیلات عید برای خانواده است، برای بودن در کنار دیگر اعضای خانواده و فامیل و از همین می‌شود نهایت لذت را برد. مثلا اگر بعد از رفتن به خانه بزرگ‌ترها از آن‌ها درباره خاطرات، تجربیات‌شان، معنای زندگی و... بپرسیم، دید و بازدیدهای کسل کننده می‌تواند تبدیل به یک تجربه خوب و رشد دهنده شود. حرف مهم که نباید یادمان برود، همان است که اگر می‌خواهیم از عید امسال لذت ببریم باید از تک تک لحظات با توقع و انتظارات به‌جا و درست لذت ببریم.

در آخر، قدر هر بزرگ‌تری را که امسال در کنارمان هست، بدانیم چون مشخص نیست تا سال آینده چه پیش خواهد آمد.

با آرزوی سالی بسیار خوب و پر از شادی برای همه خوانندگان روزنامه خراسان و مخاطبان صفحه خانواده و مشاوره.

۴ راهکار برای کاهش استرس کاری

شبکه‌های اجتماعی

طبق آمارها بیش از ۴۰ درصد شاغلان به دلیل اتفاقات محیط کاری، شرایط استرس‌زایی را تجربه می کنند. دکتر «شارون ملنیک» روان‌شناس کسب‌وکار و نویسنده کتاب جدید «موفقیت تحت استرس» با ۱۰ سال دانش ناشی از تحقیقات در دانشگاه هاروارد و تحقیق میدانی درباره بیش از ۶۰۰۰ ارباب رجوع و یادگیرنده، راهبردهایی را به شما پیشنهاد می‌دهد تا استرس در محیط کار را کاهش دهید.

۱ حواس‌پرتی‌ها را حذف کنید

اگر چه شاید شما کنترل بر حواس‌پرتی‌ها نداشته باشید اما می‌توانید واکنش خود را کنترل کنید. به یکی از سه شیوه زیر اقدام کنید: حواس‌پرتی را قبول کنید، آن را کنار بگذارید یا اهمیت‌اش را تشخیص دهید و برای آن برنامه بچینید. شما باید برای واکنشی که می‌خواهید نشان دهید، معیارها را از پیش تعیین کنید. پس می‌توانید با پاسخ دادن به پیغام‌ها در زمانی مشخص، تعیین ساعت‌های اداری برای صحبت شخصی یا بستن در اتاق‌تان در زمانی که نیاز به تمرکز دارید، اطرافیان‌تان را هم آموزش دهید.

۲ نفس عمیق بکشید

اگر احساس خستگی بیش از حد می کنید یا از یک جلسه پُرفشار خارج شده‌اید و نیاز به پاک‌سازی ذهن‌تان دارید، چند دقیقه تنفس عمیق می‌تواند مجدد تعادل‌تان را برقرار کند. به‌سادگی برای ۵ ثانیه هوا را به درون ریه‌هایتان بفرستید، نگه دارید و با شمارش مشابه آن را از طریق بینی خارج کنید. این کار شبیه کسب آرامش و تمرکز از یک کلاس یوگای ۹۰ دقیقه‌ای فقط در سه دقیقه یا کمتر در پشت میز کارتان است.

۳ نگاه خود را عوض کنید

دیدگاه شما به وقایع استرس‌زا در محیط کار، عموما یک تفسیر ذهنی از واقعیت‌هاست که اغلب از پشت فیلتر نداشتن اعتماد به‌نفس، آن را می‌بینید. با این حال، اگر گامی به عقب بردارید و یک نگاه عینی داشته باشید، تأثیر گذارتر خواهید بود و احتمال کمتری وجود دارد که مسائل را از دید شخصی مشاهده کنید.

۴ استرس خودخواسته را تشخیص دهید

با افزایش اعتماد به نفس، با استرس در محیط کار مبارزه کنید. به جای این که به دنبال تأیید دیگران باشید، با ایجاد اعتماد به‌نفس در خودتان، استرس خودخواسته‌تان را از بین ببرید. اگر بیش از حد نگران نگاه دیگران به خودتان هستید (که از کنترل‌تان هم خارج است) با کوچک‌ترین مسائل به سرعت استرس می‌گیرید یا رفتارهای اجتنابی مثل تعلل از خود نشان می‌دهید. جالب است که وقتی شما تمرکزتان را از تصور دیگران درباره کارتان، به خودِ کار معطوف می‌کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهید.

برای نوشتن این مطلب از «ایران کتاب» کمک گرفته شده است

فتونکته

دختر ۱۱ ساله‌ام با همه دعوا دارد

من فقط یک دختر دارم. او را هم خیلی دوست دارم. چندین بار با او به‌طور مفصل صحبت کردم که زود عصبانی نشود اما تاثیری نداشته است. انگار با همه دعوا دارد. با من هم جوری رفتار می‌کند که انگار طلبکار است. ۱۱ ساله است. چه کنم؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، وقتی فرزند شما بی‌احترامی، بداخلاقی و لجبازی می‌کند و شما خودرا در این زمینه شکست‌خورده می‌بینید، تحمل‌تان در برابر بداخلاقی‌های او از بین می‌رود و از روش‌های تنبیهی یا روش‌های طرد و قهر کردن استفاده می‌کنید که نتیجه آن بسیار بد است. فرزند شما به توجه و محبت‌تان نیاز دارد، در این زمان نه او را طرد کنید و نه برای او دلیل و استدلال بیاورید. نوجوانی، دوره‌ای مظلوم در جوامع در حال پیشرفت است. از دید نوجوانان، جامعه از طرفی مسئولیت دوران بزرگسالی را بر عهده آن‌ها گذاشته و از طرف دیگر آن‌ها اختیارات و استقلال بزرگسالان را ندارند.

حواس‌تان هست فرزندتان نوجوان شده است؟

مشکلات دوران نوجوانی بسیار زیاد است. نوجوان مدام در خانه جر و بحث می‌کند و به حرف‌های والدین گوش نمی‌دهد یا به آن بی‌توجه است و دعوا می‌کند یا گوشه‌گیر می‌شود و همراه شما به مهمانی نمی‌آید. همه این‌ها نشانه این است که کودک شما به دوران نوجوانی رسیده است. گاهی اشتباه والدین این است که فکر می‌کنند با خرید وسایل گران‌قیمت مثل گوشی، تبلت یا لباس یا ثبت‌نام آن‌ها در کلاس‌های مختلف، توانسته‌اند وظیفه خود را در قبال آن‌ها انجام دهند. این قبیل کارها در حد معمول خوب است ولی نیاز آن‌ها را به ارتباط با والدین تامین نمی‌کند بلکه آن‌ها هر لحظه دورتر و دورتر می‌شوند. از خودتان بپرسید آیا من نوجوانم را بیش از حد کنترل می‌کنم؟ آیا به حرف‌ها و دردهای او گوش می‌دهم؟ آیا به او اجازه می‌دهم زمانی که نظرات او درست است، آن را انجام دهد؟

باز هم با او صحبت کنید

گفته‌اید که چندین بار به طور مفصل با او صحبت کرده‌اید، اما باز هم از شما می‌خواهم که برای فرزندتان زمان بگذارید. برای شروع بهتر است سعی کنید روزانه حداقل یک ربع وقت بگذارید و با او صحبت کنید. برای بهتر شدن رابطه می‌توانید درباره چیزهایی صحبت کنید که به آن علاقه دارد، مثل لباس، ورزش، فیلم، موزیک و....

از بعضی خطاهایش چشم‌پوشی کنید

به جای این که مدام به رفتارهای ناشایست او توجه کنید، کمی رفتارهای مثبت او را تقویت و به آن توجه کنید. همچنین بعد از برگشتن فرزندتان از مدرسه یا بیرون، از او درباره اتفاقات روزانه سوال و سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید. بر محبت تاکید و از خشونت دوری کنید. همچنین او را نصیحت و با دیگران مقایسه نکنید.

نگرانی‌های نوجوان‌تان را درک کنید

در آخر سعی کنید بیشتر تغییرات این دوران را طبیعی جلوه دهید. نوجوان هم خود نگران این تغییرات است و علت آن را نمی‌داند. همچنین می‌توانید با استفاده از دوره‌ها و کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی، با نوجوان‌تان درباره دوران بلوغ، نحوه دوست‌یابی، مهارت‌های حل مسئله، نحوه برنامه‌ریزی و گذراندن اوقات فراغت صحبت کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چقدر صفحه «جوانه» آخر سال انرژی خوبی داشت. وقتی می‌بینم هنوز نوجوانانی هستن که روزنامه می‌خونن، لذت می‌برم.

*ستون اینطور کی چند تا سوژه ثابت داره که دیگه مثل قبل بامزه نیست. یه ذره انرژی بذارین برای نوشتن، شاید دوباره خنده‌مون گرفت.

*هر چی شیرینی نوستالژیک رو که ویژه خونه مامان بزرگ‌ها بود، توی صفحه سلامت معرفی کردین. یادش به‌خیر، فقط موند شیرینی تخم‌مرغی.

*زندگی سلام سال‌های قبل دم عید که می‌شد چند تا مصاحبه و مطلب خوندنی ویژه نوروز کار می‌کرد؛ الان انگار نه انگار نوروز شده. همون روال همیشه رو ادامه دادین.

*مطلب «رازهای میان رج‌ها» خوندنی بود. چه رسوم جالبی در قالی‌بافی وجود داشته و خبر نداشتیم.

برگ سبز سواری پیکان
به شماره پلاک ۲۶-۱۸۹ل۱۷
و شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۵۲۳۹۵
و شماره شاسی ۰۰۷۸۴۵۴۹۰۸
بنام حسین مقدسی مفقود و فاقد اعتبار است.
ن/۱۴۰۱۰۰۹۳۷۵

کارت شناسایی اینجانب وحید ماککی فرزند عبدل به شماره ملی ۰۸۱۹۹۰۳۷۰۱ مربوط به سازمان زندانها مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.
ف/۱۴۰۱۰۰۹۳۱۲

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۷۴ - ۹۳۳ ی ۹۵ و شماره موتور: 10FSJ54536528 شماره شاسی: 83608498 به نام سید حسین موسوی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ل/۱۴۰۱۰۰۹۳۲۴

اینجانب علی سارونی مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۸۸-۲۹۵ و ۱۷ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰۹E۸۰۶۶۷۶ و شماره موتور ۱۲۴۸۷۲۳۶۲۸۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۱۰۰۹۳۱۱

اینجانب فرج اله نجاتیان کاشانی مالک خودرو سواری پژو پارس TU۵ مدل ۹۸ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶-۲۳۸ س ۳۴ به شماره شاسی NAAN۱۱FEXKH۵۲۸۳۷۷ و شماره موتور 164B0229387 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی 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. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۱۰۰۹۳۳۰

اینجانب علی رضا لطفی
مالک خودرو سمند مدل ۸۷ دوگانه سوز کارخانه
به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۹۹۲ن۶۸
و شماره شاسی 72510692
شماره موتور 12486194144
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی وبنجاق سند کامل) 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 بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
ر/۱۴۰۱۰۰۹۳۰۲

برگ سبز خودرو پراید بنام امیر فرقانی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۵۶ ق ۳۵
و شماره موتور ۵۱۷۶۵۳۶
و شماره شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۱۰۵۹۸۳۸
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
ب/۱۴۰۱۰۰۹۱۸۵

مجوز اسلحه شکاری اینجانب هیبت اله رامو به شماره ملی ۵۲۴۹۷۲۶۸۹۵ و شماره مجوز اسلحه شکاری ۵۴۰۵
ساچمه زنی الول ۹ پر کالیبر ۱۶ شماره بدنه ۳۰۰۳۷۱۶
درتاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
و/۱۴۰۱۰۰۹۲۵۱

سند و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی 200سفید مدل ۹۷
به شماره انتظامی ۴۸۴۶۴ایران ۷۷۸
شماره تنه N14RLAJPFJ1A13508
شماره موتور OT1AJ2901285
بنام مهدی محمدی مفقود و فاقد اعتبار است.
ه/۱۴۰۱۰۰۹۲۸۸

برگ سبز خودرو کوئیک سایپا هاچ بک مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۶۲ ه ۴۸
به شماره موتور M۱۵/۸۹۸۸۰۰۹ به شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۳۳۵۱۷۰۰ بنام علی عابد مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۰۰۹۳۰۶

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی)اتومبیل سواری
پژو PARS XU۷مدل ۱۳۹۹ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۸۱۴ه ۸۷ و شماره موتور 124K1483925 و شماره شاسی NAAN۰۱CE۱LK۰۴۵۱۳۱به نام محمد سنگانی مفقود شده وفاقد اعتبار است
ش/۱۴۰۱۰۰۹۲۲۸

برگ سبز و کارت ماشین خودرو سواری استیشن ۵ تیپ پاترول مدل ۱۳۷۲ به شماره پلاک ۲۲۹ ص ۲۷ ایران ۲۴ به شماره موتور P۰۱۵۰۱۱Z و شماره شاسی PN۷۳۳۵P۲۱۴۵۵۲ بنام فریدون براتی گندم کاری مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
ش/۱۴۰۱۰۰۹۳۳۱

آگهی مزایده امور مربوط به پنجشنبه بازار

شهرداری قاین

شهرداری قاین در نظر دارد انجام امورات مربوط به پنجشنبه بازار قاین را از طریق مزایده عمومی به مدت یک سال با شرایط اختصاصی پیوست و شرایط ذیل به پیمانکار واگذار نماید :

۱-کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که توانایی انجام کار را دارند می توانند در مزایده مذکور شرکت نمایند.

۲-متقاضیان میبایست تمامی صفحات شرایط اختصاصی امورات پنجشنبه بازار شهرداری را امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند .

۳-مبلغ پایه مزایده برای مدت یک سال هشت میلیاردو چهارصد میلیون ریال معادل هشتصدو چهل میلیون تومان از قرار ماهی هفتصد میلیون ریال معادل هفتاد میلیون تومان می باشد که شرکت کننده میبایست مبلغ پنج درصد کل مبلغ پایه یک ساله را یعنی مبلغ چهار صدو بیست میلیون ریال معادل چهل و دو میلیون تومان را به عنوان سپرده به حساب شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .

۴-دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۷لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۲۰ می باشد .

۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ می باشد .

۶-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۱۴ عصر روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲ /۰۱/۳۱ میباشد .

۷-شهرداری قاین در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان سپرده برنده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .

۹-متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه آقای مهندس دری به شماره ۰۹۱۵۳۶۲۷۱۸۱ و یا سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مزایده مراجعه نمایند .

شهردار قاین –یداله غلام پور

ن/۱۴۰۱۰۰۹۱۹۶

آگهی مزایده امور مربوط به نگهداری آرامستان ها و غسالخانه شهرداری قاین

شهرداری قاین

با توجه به لایحه شماره ۳۲/۱۵۱۶۶مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸شهرداری قاین به شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر واگذاری امور آرامستان ها و غسالخانه شهرداری قاین از طریق مزایده و و با عنایت به مصوبه شماره ۱۷۶۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷شورای اسلامی شهر قاین مبنی بر موافقت شورای محترم شهر قاین با مزایده مذکور لذا شهرداری قاین در نظر دارد انجام امورات مربوط به نگهداری آرامستانها و غسالخانه قاین را شامل شستشو و تغسیل و کفن اموات مرد و زن توسط پیمانکار و حمل اموات و سایر امورات مربوطه و نگهداری فضای سبز و نظافت و رفت و روب اطراف غسالخانه و ... را از طریق مزایده عمومی به مدت سه سال با شرایط اختصاصی پیوست و شرایط ذیل انجام نماید :

۱-کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی وکه توانایی انجام کار را دارند می توانند در مزایده مذکور شرکت نمایند .

۲-متقاضیان میبایست تمامی صفحات شرایط اختصاصی امورات آرامستان و غسالخانه شهرداری را امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند .

۳-مبلغ پایه مزایده برای مدت سه سال یک میلیاردو دویست شصت میلیون ریال معادل صدو بیست و شش میلیون تومان از قرار ماهی سی و پنج میلیون ریال معادل سه میلیون و پانصد هزار تومان می باشد که شرکت کننده میبایست مبلغ پنج درصد کل مبلغ پایه سه ساله را یعنی مبلغ شش میلیون پانصد هزار تومان را به عنوان سپرده به حساب شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .

۴-دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸ لغایت ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ می باشد .

۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۲/۰۱/۱۴ می باشد .

۶-زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ میباشد .

۷-شهرداری قاین در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان سپرده برنده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد .

۹-متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه آقای مهدی دری به شماره ۰۹۱۵۳۶۲۷۱۸۱ و یا سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مزایده مراجعه نمایند .

شهردار قاین –یداله غلام پور

ن/۱۴۰۱۰۰۸۶۲۸