یادداشت

رابطه اعتماد به نفس و اعتبار

معصومه صبور
روح وحید
کارشناس ارشد مشاوره

اعتماد به نفس یا خودباوری ویژگی بسیار مهم و اکتسابی است که روند زندگی فرد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد و مستلزم درک واقع‌بینانه توانمندی‌ها و احساس امنیت فردی است. به فرد اعتبار می‌دهد و کمک می‌کند با چالش‌های فردی و اجتماعی مقابله کند. ایمان و اعتقاد به توانمندی‌های فردی به کسب تجارب موفقی می‌انجامد که نتیجه آن خودباوری و بالا رفتن اعتماد به نفس است.

اگر دیدگاه دیگران و نحوه قضاوت آنها بیش از حد معمول برای شما مهم باشد، اعتماد به نفس‌تان مختل می‌شود و نمی‌توانید در جهت بهبود عملکردتان قدم مثبتی بردارید در عوض سعی کنید خود و عملکردتان را همان‌طوری که هستید بپذیرید و دوست داشته‌باشید. وظیفه‌شناس و مسئولیت‌پذیر باشید تا مورد توجه مثبت دیگران قرار بگیرید. با پیشرفت در انجام کارهای مورد علاقه‌تان و ایجاد علایق جدید اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید.

در جمع حضور یابید و در برقراری ارتباط با دیگران پیشقدم شوید. برای خودتان ظاهر مناسبی در نظر بگیرید که در آن احساس راحتی می‌کنید به سلامت و وضعیت جسمانی‌تان اهمیت دهید، ورزش کنید. در برخورد با دیگران گشاده‌رو، پر انرژی و با نشاط باشید. از اوضاع و احوال دیگران بپرسید و با آنان همدلی کنید. در بین صحبت‌های آنها و زندگی خودتان یا آشنایان‌تان ارتباط برقرار کنید.

مثبت‌اندیش باشید و به‌جای این‌که مرتب به خودتان فکر کرده و خودتان را با دیگران مقایسه کنید، به دیگران بیندیشید و آنها را درک کنید. رفتاری دوستانه داشته‌باشید، مهربان و سخاوتمند باشید اما هرگز وارد حریم خصوصی دیگران نشوید. آرام و شمرده صحبت کنید، صاف بایستید، عادت‌های ناپسندتان را تغییر دهید، بخندید و قدردان زحمات دیگران باشید. اعتماد به نفس توانایی اکتسابی است که به مرور زمان به دست می‌آید و با تمرین مداوم بهبود می‌یابد و نتایج بسیار ارزشمندی را در مسیر موفقیت برای‌تان به ارمغان می‌آورد.

کارگاه زندگی

تکنیک‌هایی برای مراقبت از نور امید

ادیان الهی همواره انسان‌ها را به صبر دعوت می‌کنند و دین اسلام صبوری را نشانه ایمان می‌داند، ایمانی که از اعتقاد قلبی به خداوند و جاری دانستن اراده او در همه امور نشات می‌گیرد. آرامش، میوه خوش‌طعم یقین و اعتقاد به خالق است که سلامت‌روان را ارتقا می‌دهد. این موضوعات مورد تاکید علم روان‌شناسی هم هست و کارشناسان این فن از معنویات برای بالا بردن کیفیت زندگی افراد کمک می‌گیرند. تلاش این گروه بر افزایش امید در قلب و ذهن افراد و زنده نگه داشتن روح امیدواری در زندگی است. اینها چند نسخه کاربردی نیز در اختیار دارند که هر زمان زندگی کسی رنگ و بوی ناامیدی می‌گیرد، می‌تواند از آنها بهره بگیرد. برای حفظ امید در زندگی مخصوصا در مقاطعی که بحران‌ها رخ می‌دهند، حتما باید به فعالیت‌های ذهنی لذتبخش و سرگرم‌کننده روی آورد، کارهایی مثل مطالعه، انجام بازی‌های فکری، تماشای برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه و حتی پیاده‌روی و تمدد اعصاب در طبیعت. اما اگر شما هم جزو کسانی هستید که برای رهایی از غم ناشی از بحران‌ها برای دیگران درد دل می‌کنید، به خاطر داشته باشید هرگز در گوش افراد منفی‌باف که انرژی منفی از خود ساطع می‌کنند، زمزمه نکنید؛ چون این افراد ته مانده‌های حال خوب ما را نیز از بین می‌برند. باید با همه توان از امید مراقبت کرد؛ زیرا امید گاه دردها را شفا می‌دهد و گاه قابل تحمل‌شان می‌کند.

بررسی رفتار مناسب برای حفظ سلامت روان سالمندان در گفت‌وگو با کارشناسان

به سالمندان عزت نفس بدهید

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

پیرمرد هر بار از خانه بیرون می‌رود لبخند روی لبانش است . جیب‌هایش پر از شکلات‌هایی است که در دستان بچه‌های محل جا خوش می‌کند . همه محل او را دوست دارند و طرف مشورت جوانانی است که گرهی در کار و زندگی‌شان افتاده است. او پیرمرد باعزت محله است . آنچه به او احساس ارزشمندی می‌دهد رفتاری است که دیگران در قبال او دارند و او نیز همین رفتار را در مقابل دیگران انجام می‌دهد . او آنقدرها هم پولدار نیست اما هیچ وقت هم محتاج کسی نبوده است. همیشه روی پای خودش ایستاده است. البته بچه‌ها هم هوایش را دارند اما طوری هم رفتار نمی‌کند که عزت نفس پدر خدشه‌دار شود. همان چیزی که بسیاری از سالمندان به آن نیاز دارند؛ یعنی احترام و عزت نفس .

وقتی فردی پا به سالمندی می‌گذارد انگار مشکلات و کمبودهایی که در زندگی دارد از همه دوران زندگی بیشتر برایش نمود پیدا می‌کند. از دست‌دادن همسر یا فرزندان، دوستان یا نزدیکان، مشکلات مالی و جسمی از مواردی است که سالمندان را آزار می‌دهد و می‌تواند عزت نفس آنها را کاهش دهد و آنها را دچار استرس و اضطراب کند. افزایش استرس برای پیرزن و پیرمردی که مقاومت بدنش نسبت به دوران جوانی کاهش پیدا کرده و ممکن است با انواع مشکلات قلبی و عروقی یا فشار خون و دیابت دست و پنجه نرم کند سم مهلک به شمار می‌رود.

مشکلات مالی در دوران سالمندی

محمد میرزمانی، مشاور و روان‌شناس حوزه سالمندی به جام جم می‌گوید:«دوران سالمندی استرس و اضطراب در زندگی سالمندان بیشتر می‌شود و بسیاری از افرادی که پا به سن گذاشته‌اند مدام احساس کمبود و ناتوانی می‌کنند و این مهم‌ترین عاملی است که سبب می‌شود اعتماد به نفس در دوران سالمندی رو به افول گذارد.» میرزمانی نتیجه این کاهش اعتماد به نفس را کم‌شدن تحرک جسمانی، بریدن از دوستان و نزدیکان، افزایش بیماری‌های مزمن مثل فشار خون، افزایش بی‌نظمی تنفسی، تپش قلب، اختلال در تمرکز و انجام فعالیت‌های روزانه است. او معتقد است که این وضعیت برای سالمندانی که در آسایشگاه زندگی می‌کنند کمی حادتر بوده و با اضطراب و استرس بیشتری همراه است، زیرا بر اساس آنچه در جامعه ما عرف است خانه سالمندان جای مطلوبی برای سالمندان نیست.

سالمندان و حس ارزشمندی

این روان‌شناس معتقد است وقتی حال روحی سالمندان خوب باشد شما هم حس بهتری به زندگی دارید. افراد سالمند به شدت احساساتی و شکننده هستند، با کوچک‌ترین حرف و سخنی دلشان می‌شکند و غمگین و افسرده می‌شوند. به همین دلیل در این شرایط بهتر است رفتارمان با سالمند سنجیده‌تر باشد تا باعث رنجش خاطر آنها نشویم. سعی کنید منشا ناراحتی او را پیدا کنید و بیشتر با او همکلام شوید. همچنین تلاش کنید عادات روزانه او را با اطلاع خودش تغییر دهید. این روان‌شناس معتقد است: ما همگی گاهی عاداتی داریم که می‌تواند بد باشد. این مساله نباید ما را وادار کند که زندگی را همین گونه بپذیریم. اگر سالمندی در اطراف خود دارید، سعی کنید تغییری در عادت‌هایی که او را اذیت می‌کند ایجاد کنید. حتی اگر خودشان زیاد اهل ماجراجویی یا شادی و تفریح نیستند آنها را تشویق کنید با دوستان‌شان که این خصوصیات را دارند بیشتر تردد و تماس داشته باشند. این می‌تواند آنها را در زندگی شادتر کند.

گاهی یک تغییر ساده در زندگی سالمند می‌تواند شادی را به زندگی او بیاورد. این را میرزمانی تاکید می‌کند و ادامه می‌دهد: «نیازی به کارهای عجیب و غریب نیست. یک تغییر ساده نیاز است که رنگ شادی به زندگی سالمند پاشیده شود. گاهی یک غذای جدید که تا به حال آن را امتحان نکرده برای فرد سالمند تهیه کرده و آن را با هم میل کنید. این به معنای زندگی است و یکی از روش‌هایی است که می‌تواند سالمند را شادتر کند.» این مشاور امور سالمندان در ادامه می‌گوید:« ارتباط سالمند با دیگران را بیشتر کنید. تلاش کنید یک کاردستی یا هنری به آنها بیاموزید که در خانه خود را با آن سرگرم کنند. خواندن نماز، دعا و قرآن از دیگر راه‌های جلوگیری از استرس است. بهتر است برای این که استرس را از سالمندان دور کنید و آنها را به آرامش برسانید، تشویق‌شان کنید که از سلامت روانی و جسمی‌شان تا جایی که امکان دارد مراقبت کنند.

به آنها در حفظ رژیم غذایی کمک کنید و اگر توانایی ورزش‌کردن دارند آنها را به آن کار تشویق کنید. اینها درکنار هم به سالمند آرامش خاطر می‌دهد که مفید است و هنوز زندگی برایش جریان دارد و همین‌ها او را به آرامش می‌رساند.»

برش

«سالمندان» توانا هستند

این روان‌شناس معتقد است که سالمند در هر سنی که باشد تواناست و این را باید خودش باور داشته باشد. به او این اطمینان را بدهید که گاهی شما به او نیاز دارید. این موضوع اهمیت بالایی دارد و به سالمند احساس ارزشمندبودن می‌دهد. مجید مصطفوی، روان‌شناس و مشاور خانواده نیز تاکید می‌کند: تلاش کنید با گذشته سالمند شوخی نکنید و اگر اشتباهی در زندگی انجام داده آن را به روی او نیاورید. گذشته سالمندان را تا خودشان روایت نکرده‌اند، با طنز و کنایه به رخ‌شان نکشیم، چرا که گاهی باعث ناراحتی‌شان می‌شود. این روان‌شناس تاکید می‌کند که اگر گاهی رفتاری از سالمند سر زد که نسبت به او احساس ترحم کردید به هیچ عنوان به روی خودتان نیاورید. حواس‌تان باشد پا به سن گذاشته‌ها، هوش اجتماعی و احتمالا هوش هیجانی بیشتری در مقایسه با ما دارند و تمایز میان احترام و ترحم را بیشتر می‌فهمند. او ادامه می‌دهد :«برخی کارها را سالمند خودش می‌تواند انجام دهد. این وظایف را شما از روی دلسوزی انجام ندهید و آن را بر عهده خودش قرار دهید. عکس این کار اعتماد به نفس را در این سالمندان کاهش می‌دهد.» بنابه تاکید این کارشناس، هر چقدر با سالمند با احترام رفتار کنیم عزت نفس او را بالا برده‌ایم. این اتفاق سلامت روح و جسم او را افزایش می‌دهد. خلاصه این که دوران سالمندی دورانی است که برای همه ما خواهد آمد. پس با مهر و محبت به سالمندان نزدیک خود دوره سالمندی خوبی را برای خودمان تصور کنیم.

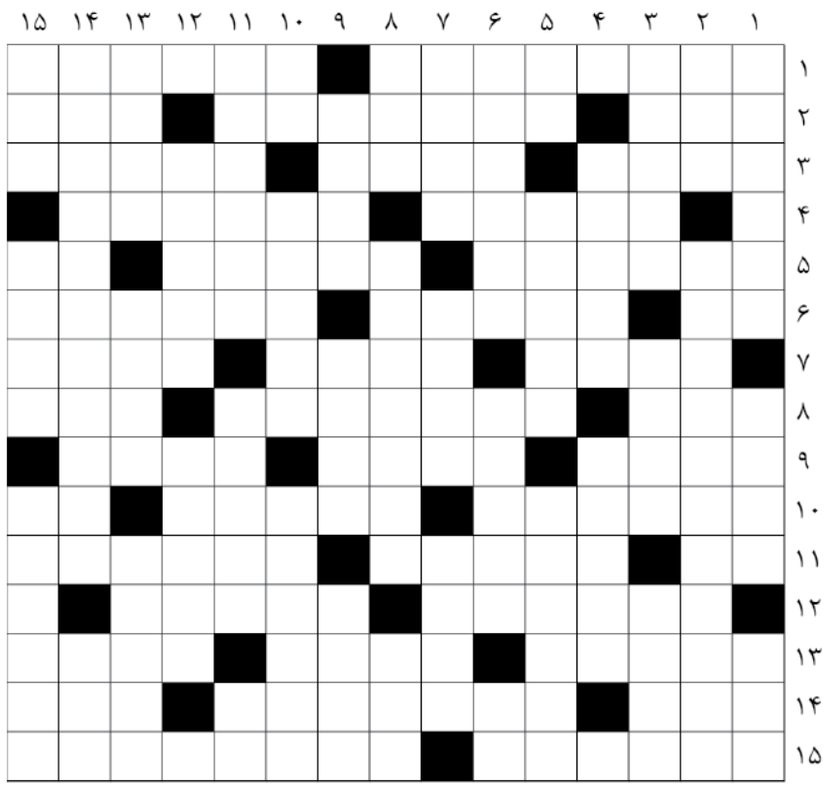
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۵۸

جدول عادی

افقی: ۱) متنی که به تصویر کشیده می‌شود- با صداقت ۲) ناموواره- از نژادهای پرورشی گاو شیری- به سم ستور می‌کوبند ۳) افسار- ستاره دنباله‌دار- سخن آمیخته به ریشخند ۴) آکنده- فاقد تجربه لازم ۵) نمی‌بینند- الآن- نوعی موسیقی غربی ۶) مزه خرمالو- رساندن پیام- جزوه کوچک برای ارائه اطلاعات درباره کالا یا موضوعی ۷) مفید و موثر- از انواع نیروگاه‌ها- زمان آغازین ۸) نوعی ضایعه پوستی- میدانی زیبای اصفهان که به دستور شاه‌عباس ساخته شد- جامه صاف‌کن ۹) از القاب امرای ترک- آرم- باقی گذاشتن ۱۰) نام چند تن از پادشاهان انگلیس بود- آزادی- حرف انتخاب ۱۱) پیمودن- ترسا- موعد پرداخت بدهی ۱۲) نوعی بمب- دلیر ۱۳) نامی پسرانه- شب زنده‌داری کردن- شیفت ۱۴) چهره- عاجز- فیلمی ساخته مهدی جعفری ۱۵) مرکز استان خراسان جنوبی- خزنده منقرض شده.

عمودی: ۱) کاشف پنی‌سیلین- با نخ و سوزن سروکار دارد- فلزگلوله ۲) از اجزای پیراهن- سردترین شبه جزیره دنیا ۳) سرشار- زبانه آتش- زندانی جنگی ۴) چوپان- چراغ نفت‌سوز قدیمی ۵) چهار و پنج- کیسه بزرگ- چیزی را به کسی دادن ۶) از تیم‌های فوتبال باشگاهی عربستان- یخ زیر ناودان- فروزه ۷) بینی- اندام تنفسی ماهی- گرمابه ۸) اقامتگاه مسافر- شهری در خوزستان- بحرانی ۹) قید زمان- واحد شمارش پل- نوعی شیشه رنگی ۱۰) افزونی برنج پس از پخته شدن- پیامبران- مهارت ۱۱) شهر ساحلی مهم کانادا- شعله آتش- نفس خسته ۱۲) نان می‌پزد- خارج ۱۳) سوغات ساوه- تازیانه- مجموعه وسایل آشپزخانه ۱۴) کارگردان فیلم متری شیش و نیم- شروع، آغاز ۱۵) دام صیاد- بارقه- ویراستار.



جدول ویژه

افقی: ۱) حرکتی در ژیمناستیک- چاره‌ساز ۲) مکمل رنگ نارنجی- انتشار سلول‌های سرطانی- کف دست ۳) ایوان- به جا آوردن- جهادگر ۴) صندلی کلاس- باغبان ۵) سنگ زینتی بنفش- قرار دادن- مساوی ۶) عضو رونده- از خواهران برونته- رهبر حکومت ماد ها ۷) از نقوش اسلیمی- خودستایی- مادر اختراع است ۸) محله- کاتالوگ- مخفف تباه ۹) گریز- میل جنسی- به زیارت رفته ۱۰) قطعی برای کتاب- کاخ لویی چهاردهم- حرف انتخاب ۱۱) برهنه- فرکانس- متلاطم ۱۲) نانخورش- نسبت دادن خطا به کسی ۱۳) تهیه کردن- بنیانگذار مکتب روانشناسی تحلیلی- سریالی نوستالژیک ساخته داوود میرباقری ۱۴) نقطه تقاطع دو ضلع زاویه- علم حرکت اجسام بر اثر نیرو- پسوند شباهت ۱۵) هوو- از آثار ویتوریو آلفیری، شاعر تراژدی ایتالیا.

عمودی: ۱) حاکم و والی در دوره هخامنشی- همان کبوتر است- چند رأی ۲) پشم شتر- داستانی نوشته احمد دهقان ۳) طبیعت- روزها- پستاندار با پوست قیمتی ۴) ساز هندی- نقاب ۵) اراده- حالات چهره هنرپیشه- چیزی را به کسی دادن ۶) عدم تعادل و ناهماهنگی حرکات بدن- لانه پرنده- حرف دهن‌کجی ۷) پرچم- نوعی شمعدان پایه‌بلند- آلبومی با آواز سالار عقیلی ۸) حسرت- گوشه‌ای در دستگاه همایون- یک حرف و سه حرف ۹) جوال- نوعی میمون- بیماری کم‌خونی ۱۰) نشانه مفعولی- مدت زمان طولانی- بسیار مقرراتی ۱۱) حرص- پایین دیوار- ناراست ۱۲) معشوق- هنگام عصر ۱۳) سردار تورانی که به دست رستم کشته شد- هیولای محبوب سینما- از برادران یوسف نبی(ع) ۱۴) فیلمی ساخته فدریکو فلینی محصول ۱۹۵۶- زندان مسعود سعد سلمان ۱۵) تمدن قدیمی در بین‌النهرین- از فروع دین- پایتخت ترکیه.

حل جدول عادی ۶۳۵۷

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

حل جدول ویژه ۶۳۵۷

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

آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
نوبت دوم
درخواست شماره: RHP-7302519063-T17
موضوع آگهی: خرید ۶ دستگاه خودرو آتش‌نشانی فوم و آب و فوم
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی مناقصه
شماره ۲۱۰۱۱۴۷
موضوع مناقصه: طراحی و ساخت آسیای گلوله ای ثانویه (Regrind) مشابه سایت تغلیظ مجتمع مس سرچشمه (مناسب جهت نصب GMD بر روی آن) و نصب در سایت فلوتاسیون سرباره مجتمع مس سرچشمه
شرکت ملی صنایع مس ایران درنظر دارد: «طراحی و ساخت آسیای گلوله‌ای ثانویه (Regrind) مشابه سایت تغلیظ مجتمع مس سرچشمه (مناسب جهت نصب GMD بر روی آن) و نصب در سایت فلوتاسیون سرباره مجتمع مس سرچشمه» را از طریق مناقصه عمومی به انجام برساند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت‌های رسمی شرکت به آدرس‌های ذیل مراجعه شود.
www.nicico.com
www.dargah.nicico.com
www.sarcheshmeh.nicico.com

شهرداری شهریار
مزایده عمومی واگذاری املاک شهرداری شهریار
نوبت دوم
شهرداری شهریار در نظر به استناد مجوز شماره ۱۲۳۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ شورای اسلامی شهر درخصوص واگذاری املاک شهرداری شهریار ۱۵باب حجره واقع در (میدان تره‌بار شهرداری شهریار) از طریق مزایده عمومی به شماره مزایده‌های ۲۰۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۱ الی ۲۰۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۱۵ با جزئیات مندرج در اسناد مزایده با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نماید. لذا از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مزایده به شرح جدول ذیل به درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند. لیست موضوع‌های مزایده به شرح جدول ذیل می‌باشد.

ردیف	موضوع مزایده / اجاره	شماره مورد اجاره	قیمت پایه کارشناسی سالانه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	واحد تجاری قطعه ۲۴۵	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۹	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	واحد تجاری قطعه ۲۱۷	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۲	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	واحد تجاری قطعه ۲۱۵	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۳	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	واحد تجاری قطعه ۲۳۵	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۴	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	واحد تجاری قطعه ۲۳۷	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	واحد تجاری قطعه ۲۱۳	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۶	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	واحد تجاری قطعه ۲۴۱	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۰	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	واحد تجاری قطعه ۲۲۱	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۵	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۹	واحد تجاری قطعه ۲۱۹	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۴	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	واحد تجاری قطعه ۲۴۳	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۳	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	واحد تجاری قطعه ۲۳۳	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۲	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۲	واحد تجاری قطعه ۲۳۹	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۵	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۳	واحد تجاری قطعه ۲۰۹	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۱۱	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۴	واحد تجاری قطعه ۲۰۷	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۸	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۵	واحد تجاری قطعه ۲۱۱	۲۱۰۱۰۹۳۸۹۷۰۰۰۰۰۷	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

۱ برای هر یک از مغازه‌ها مزایده به صورت مجزا برگزار می‌گردد. مساحت هر مغازه تقریبا ۲۰۰ مترمربع می‌باشد.
۲ واریز مبلغ سپرده شرکت درمزایده برای هر یک از مغازه‌ها ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. (سپرده به صورت واریز نقدی به حساب سپرده اشخاص شهرداری و یا ضمانتنامه بانکی)
۳ سپرده نفرات اول و دوم مزایده تا زمان انجام تسویه بخش نقدی مبلغ پیشنهادی نفر اول مسترد نخواهد شد.
۴ شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
۵ هزینه درج آگهی و کارشناسی صورت گرفته به عهده برندگان مزایده می‌باشد.
۶ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به واگذاری در اسناد مزایده درج گردیده است.
۷ تاریخ نمایش در سامانه ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ لغایت ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹
۸ مهلت دریافت اسناد مزایده از تاریخ نمایش در سامانه تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت
۹ مهلت ارائه پیشنهادات از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ ساعت ۱۳ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ ساعت ۱۳ (در سامانه ستاد)
۱۰ زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۱۴:۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰
۱۱ زمان اعلام برنده تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ ساعت ۱۵

چاپ نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۱۵
محمد صادق کولی وند - شهردار شهریار