

نگرانی را از خود دور کنید



آینده‌ای وجود ندارد. امروز روز زندگی است. کسی که نگران آینده است و به آینده با ترس و نگرانی نگاه می کند بیوهه انرژی صرف می کند و برای خود لحظات تلخ و ناگواری به وجود می‌آورد. درهای آینده و گذشته را ببندید و مشکلات را به خداوند بسپارید و از گذشته ها فقط بر روی تجربه‌های سودمند آن تمرکز کنید و عادت سودمند هر روز را در همان روز زندگی کردن را در خود پرورش دهید.

البته این به این منظور نیست که برای آینده آماده نشویم بلکه بهترین راه برای ساختن آینده این است که در زمان حال زندگی کنیم و همه توان و انرژی خود را صرف انجام کارهای امروزمان کنیم و آنها را به بهترین نحو انجام دهیم. این تنها راه ممکن و عملی برای ساختن آینده است.

چگونه نوزاد را به ایستادن ترغیب کنیم؟

کمک کنید تا شرایط بازیاش فراهم شود. مثلا بهتر است اسباب بازی‌های اضافه را از اطراف تخت خواب جمع آوری کنید و راه را برای خلق این لحظه مهم هموار کنید. در کل باید کاری کنید که تخت خواب به عنوان نخستین وسیله کمکی برای ایستادن ایمن باشد.

حالا به سراغ پله‌ها بروید. پله‌هایی که ارتفاع کمی دارند بهترین سکو برای تمرین بلند شدن از زمین و ایستادن بر روی پاها هستند. نوزاد بر روی پله نشانده و در حالی که در مقابلش قرار گرفته اید او را تشویق کنید که خود را به بالا کشیده و با استفاده از لبه پله، بلند شود. از این تکنیک می‌توانید برای آموزش چهار دست و پا بر روی راه رفتن به سمت بالای پله‌ها استفاده کنید. حواستان باشد که همواره مراقب حرکاتش بر

نگرانی یک حالت ذهنی و درونی است که با نشانه‌های مختلفی مانند لرزش دست و صدا، سرخ شدن چهره، دلشوره و بی قراری، کم‌اشتهایی و … همراه است. معمولا نگرانی به خاطر مسائلی است که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند و فرد کنترلی روی آنها ندارد. نگرانی اغلب توأم با نوعی ترس و اضطراب است مثل مادری که نگران این است که کودکش بیمار شود و یا فردی که نگران است شغلش را از دست بدهد.

نگرانی باعث می شود، فرد عملکرد مناسبی در زمان حال نداشته باشد و بر کیفیت زندگی اکنون افراد تاثیر مخرب دارد و منجر به عدم لذت بردن از زندگی می شود. البته نگرانی جزئی از زندگی روزمره است و کمی نگرانی برای زندگی مفید است و باعث داشتن انگیزه و هدف در زندگی می‌شود و تلاش فرد را جهت بهبود کیفیت زندگی افزایش می دهد. به اورمثال مادری که نگران سلامت فرزند خویش است و این امر باعث می‌شود، برنامه ای مناسب برای تغذیه و بهداشت کودک خویش داشته باشد. یا فردی که نگران از دست دادن شغلش است و این نگرانی باعث می‌شود روابط خود را در محیط کار بهبود بخشد و در صدد کسب مهارت‌های بیشتری باشد. اما نگرانی زیاد ممکن است احساسی از ناامیدی و نا کامی ایجاد کند، زندگی را مختل کند و منجر به بیماری گردد. حال ببینیم چگونه می‌توان نگرانی را از خود دور کرد.

برای همان روز زندگی کنید

در هر لحظه از زندگی مطمئن شوید دیواری محکم در برابر گذشته بنا کرده‌اید. هم چنین مطمئن شوید در ذهن خود پرده‌ای ضخیم و محکم به روی آینده و روزهایی که هنوز نیامده‌اند کشیده‌اید.

بگذارید گذشته‌ها در گذشته باقی بماند. حسرت‌های گذشته و نگرانی و استرس برای آینده حاصلی جز توقف ندارد. درهای آینده و گذشته را ببندید و در زمان حال باشید. آینده یعنی حالا.

نخستین تلاش نوزاد برای ایستادن بر روی پاها لحظه‌ای تاریخی در فرآیند رشد و تکامل فیزیکی او به شمار می‌آید و این می‌تواند برای پدر و مادر بسیار دلنشین و خاطره‌انگیز باشد. اینکه بتوان نوزاد را ترغیب کرد تا هر چه سریع‌تر بر روی پاهایش ایستاده و راه رفتن را تجربه کند مستلزم توجه به برخی نکات کلیدی است.

به طور کلی اکثر نوزادان در ۹ ماهگی تلاش می‌کنند بر روی پاهایشان بایستند. با توجه به این واقعیت هیجان‌انگیز، آیا خود را برای آموزش نوزاد لازم به نوزاد آماده کرده‌اید؟ در اینجا یک سری فعالیت‌های ساده ارایه شده که با انجام روزمره آنها کمک مهمی به نوزاد در یادگرفتن «ایستادن» می‌کنید. معمولا نوزاد از تخت‌خواب به عنوان نخستین وسیله کمکی جهت ایستادن بر روی پاهایش استفاده می‌کند.

نوزاد به طور خودکار بخش‌هایی از تخت‌خوابش را که در ارتفاع مناسب و کاربردی قرار دارد تشخیص داده و با گرفتن آنها تلاش می‌کند بر روی پاهایش بایستد. از این رو باید به او

خود را برای پذیرش آن متقاعد کنید. به خود بگویید اگر چنین وضعی پیش بیاید چه صدمه‌ای به من وارد خواهد آمد و چه چیزهایی را از دست خواهم داد؟ پس از تشخیص بدترین وضعیت و متقاعد کردن خود برای پذیرفتن آن، آرامش ذهنی عیبی را در خود احساس خواهید کرد. آرامش ذهن حاصل پذیرش بدترین وضعیت و مقدمه‌ای برای تفکر و بدست آوردن راه حل مناسب است. آرامش ذهن از لحاظ روانی انرژی عظیمی آزاد می‌کند. وقتی بدترین وضعیت را بپذیریم دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم و خود به خود هر آنچه به دست آوریم منفعت است. حال با کسب آرامش به مرحله بعدی قدم بگذارید.

راه کارهای مناسب پیدا کنید

بر اساس بدترین وضعیت می‌توانست که ممکن است اتفاق بیفتد راه کارهای مناسبی پیدا کرده و آنها را بررسی کنید. از میان چندین راه حل مناسب ترین آن را انتخاب کرده و عملی سازید. این یعنی بهبود و موفقیت در بدترین شرایط. هنگامی که به راه‌حلهای مختلف فکر می‌کنید نکات جدید و قابل‌اجرایی به ذهن شما خطور می‌کند که از میان آنها حتما راه حل مناسبی را پیدا خواهید کرد. سعی کنید راه‌ها و ابزارهایی را انتخاب کنید که به وسیله آن از صدمات احتمالی بتوان جلوگیری کرد.

نگرانی های خطرناک

به خاطر داشته باشید نگرانی چه پیامدهای سنگینی را در بر خواهد داشت. نگرانی انسان را عصبی و برانگیخته می‌کند و روی سیستم عصبی و گوارشی اثر می‌گذارد و ممکن است باعث زخم‌عده بشود. به یاد داشته باشید، شما از آنچه می‌خورید بیمار نمی‌شوید، بلکه از آنچه شما را می‌خورد بیمار و نا توان می‌شوید. نگرانی می‌تواند قوی‌ترین آدم‌ها را از پای در آورد. اگر دوست دارید سلامت زندگی‌کند و عمر طولانی داشته باشید، از زندگی خود لذت ببرید و آرامش درونی خود را حفظ کرده و بر نگرانی‌های خود غلبه کنید.

و این همان چیزی است که شما می‌خواهید. او در حین برداشتن عروسک‌هایش در عین حال که تلاش می‌کند تعادلش را حفظ کند عملا در حال تمرین مهارت حفظ تعادل هم است.

جست و خیز کردن برای نوزادی که به تدریج به یک سالگی نزدیک می‌شود از بهترین تمرین‌ها جهت ایستادن و در ادامه، راه رفتن است. توصیه می‌کنیم دست‌هایش را گرفته و درحالی‌که در مقابلش بر روی زمین زانو زده‌اید به او در نشستن و برخاستن کمک کنید. نوزاد به تدریج این کار را از روی عصبی و علاقه‌و و درحالی‌که با دین‌ب چهره خندان شما آن را همچون یک بازی در نظر می‌گیرد، با سرعت بیشتری انجام داده و عملا شروع به جست و خیز می‌کند. نوزاد را ترغیب کنید که با وسیله بازی چرخ‌داری که با هل دادن حرکت می‌کند، بیشتر بازی کند. نوزاد در ابتدا از آن برای حفظ تعادلش استفاده می‌کند و در ادامه که به سطح قابل توجهی از مهارت برای راحت ایستادن دست پیدا می‌کند، کم کم شروع به راه رفتن هم می‌کند.

توصیه‌های آرایشی – بهداشتی

برای ماندگاری آرایش چه کار کنیم؟

ثابت نگه داشتن آرایش، مهارتی است که هر خانمی باید از آن برخوردار باشد اما این کار برای افرادی که داتما خارج از منزل هستند یا پوست چربی دارند کمی مشکل است. همه خانم‌ها این تجربه را دارند که استفاده زیاد از پنکیک به پوست جلوه بدی می‌بخشد اما شاید کاغذ کنترل چربی در مهمانی‌ها یا حتی مسافرت به کارتان بیاید. حتی افرادی که عمل جراحی بینی انجام داده‌اند، می‌توانند چربی روی بینی‌شان را با این کاغذ از بین ببرند. فقط کافی است این ورق را– که می‌توانید از فروشگاه‌های لوازم آرایشی بخرید– روی قسمت چرب پوست‌تان بگذارید و دست روی کاغذ بکشید و آن را در جهت مخالف از روی پوست بلند کنید. خواهید دید چگونه چربی‌ها جذب کاغذ می‌شوند. این توصیه را هم فراموش نکنید که بهتر است کاغذ را روی پوست حرکت ندهید.

چرا موها با سفید شدن، دیگر درخشش ندارند؟

احتمالا تا به‌حال از خود پرسیده‌اید که چرا موهای سفیدتان زبرتر هستند و برخلاف موهای رنگدار گذشته‌تان مدام تاب برمی‌دارند و صاف باقی نمی‌مانند. این مشکل فقط برای شما نیست. وقتی موها سفید می‌شوند؛ یعنی ملاتین خود را از دست داده‌اند و در نتیجه نمی‌توانند نور را جذب کنند و همان درخششی را داشته باشند که موهای دارای رنگدانه از خود ساطع می‌کنند. بدون ملاتین، موها ضعیف‌تر هم می‌شوند و اشعه فرابنفش خورشید می‌تواند به‌راحتی به آنها آسیب برساند. بهترین کار استفاده از محصولات حالت‌دهنده دارای سیلیکون است. این محصولات موها را براق نشان می‌دهد و از موها نیز در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت می‌کند.

خط بخیه ناشی از عمل پلک را چگونه محو کنیم؟

بهترین راه‌حل برای پوشاندن، استفاده از کانسیلر هم‌رنگ پوست است زیرا پوشاندنگی بالایی دارد اما فراموش نکنید به اندازه مناسب از کانسیلر استفاده کنید. اگر بیش از حد کانسیلر زدید می‌توانید توسط پد آرایشی چربی آن را بگیرید. همچنین سایه‌های نخودی‌رنگ هم می‌توانند در این زمینه تاثیرگذار باشند. درضمن استفاده از ریمل زیاد یا مژه مصنوعی باعث ایجاد خط‌ای دید شده و خطوط کمتر نمایان می‌شوند.

اضافه کردن موی اضافی چه دروس‌هایی دارد؟

چند سالی است که تب و تاب اکستنشن میان خانم‌ها بالا گرفته‌ها بهتر است قبل از انجام این کار با مراقبت‌های لازم برای موها آشنایی پیدا کنید. قبل از انجام اکستنشن حتما موهای‌تان را با یک شامپوی مناسب شست‌و‌شو دهید تا هرگونه چربی و محصولات آرایشی از روی آنها پاک شود. برای نصب اکستنشن، مو باید حداقل ۷ تا ۱۰ سانتی‌متر بلندی داشته باشد. هر قدر مو بلندتر باشد، اکستنشن راحت‌تر نصب می‌شود. بهتر است قبل از اکستنشن یک تکه کوچک از موی خود را در اختیار آرایشگران قرار دهید تا بتوانند موهای هم‌رنگ خودتان را پیدا کند. موهای خود را در پنج روز اول بعد از نصب اکستنشن شست‌و‌شو ندهید تا چسب‌ها سر جای خود کاملا ثابت شوند. در هفته اول ممکن است پوست سرتان به خارش بیفتد. در این صورت از اسپری مرطوب‌کننده مو استفاده کنید. این خارش طبیعی است. بعد از چند روز پوست سر به اکستنشن عادت می‌کند. ممکن است اوایل هنگام خواب در قسمت‌هایی که اکستنشن اضافه شده احساس ناراحتی کنید. این حس بعد از چهار تا پنج روز از بین خواهد رفت و دیگر حتی متوجه اکستنشن نخواهید شد. توصیه می‌شود قبل از خواب، موهای خود را با یک کش سر نرم در بالای سرتان جمع کنید یا اینکه آنها را ببندید تا به هم گره نخورند. هیچ‌وقت با موهای خشک و مرطوب نخواهید. برای حفظ دوام اکستنشن از برس‌های مخصوص موهای اکستنشن شده استفاده کنید؛ برس‌هایی که سر دانه‌های‌شان برجسته است و باعث کشیده شدن اکستنشن نمی‌شوند.

موم دائم بهتر است یا موم معمولی؟

این روزها در آرایشگاه‌ها زیاد شنیده می‌شود که از موم دائم استفاده کنید تا موهای‌تان دیرتر دربیاید که مسلما قیمت بالاتری هم دارد اما ما به شما پیشنهاد می‌کنیم برای اییلاسیون از همان موم طبیعی استفاده کنید. موم‌های دائم قدرت چسبندگی بالایی دارد و همین باعث می‌شود با یک‌بار استفاده همه موها ریشه‌کن شوند و دیرتر دربیایند نه اینکه به‌طور کامل از بین بروند ولی همین چسبندگی به پوست آسیب می‌رساند. نکته دیگر اینکه قبل از اییلاسیون حمام نکنید. توجه داشته باشید در آرایشگاه‌ها از ظروف یک‌بار مصرف و پارچه‌های مجزا استفاده شود و برای مناطق حساس بدن بهتر است به جای پارچه از پدهای مخصوص که جنس خشنی ندارند استفاده شود. بعد از اییلاسیون لباس‌های تنگ نپوشید چون باعث جوش‌های زیرپوستی می‌شود.

چگونه لاک از روی ناخن کاشته شده پاک شود؟

اگر ناخن‌های کاشته شده دارید، برای پاک کردن لاک از استون استفاده نکنید چون استون حلال مواد است و می‌تواند به کاشت ناخن آسیب برساند. بهتر است از لاک پاک‌کن استفاده کنید. هنگام کارهای منزل حتما از دستکش استفاده کنید زیرا همین مواد شوینده به مواد ناخن آسیب می‌رساند و باعث شکسته شدن ناخن می‌شود. توصیه می‌کنیم برای کوتاه کردن ناخن به هیچ‌وجه از ناخنگیر استفاده نکنید زیرا باعث ترک خوردن ناخن می‌شود. بهتر است برای کوتاه کردن ناخن به جای ناخنگیر از سوهان ناخن استفاده شود. اگر ناخن کاشته شده شما آسیب دید به هیچ عنوان خودتان آن را ترمیم نکنید. برای این کار به آرایشگاه بروید و از متخصص این کار کمک بخواهید زیرا این ناخن‌ها بهترین مکان برای رشد قاچ‌هاست و ممکن است عفونت کند.

ثبتی و دادگستری

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی
خواهان حسن صادقبور دادخواستی به طرفیت خواندگان حسین صادقبور و زهرا عواطفی‌نژاد به خواسته ابطال قرارداد (غیرمالي) تقدیم دادگاه‌های عمومی شهرستان ارستانج ناموده که جهت رسیدگی به شعبه اول دادگاه عمومی شیر ارستانج واقع در ارستانج ارجاع و به کلاس ۹۴-۲۳-۹۴۰۸۷۱۹۲۹۹ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۹ ساعت ۱۳ تعیین شده است. به علت مجهول‌المن بودن خواندگان و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خواندگان پس از نشنر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردند.
۲۳۲۵/م الف
منشی شعبه اول دادگستری دو شهر ارستانج (اول عمومی سابق) لطفعلی قنبریان

آگهی ابلاغ وقت دادرسی
بدینوسیله اعلام می‌شود تعاونی اعتبار نام‌الذمه دادخواستی به خواسته مطالبه وجه چک به طرفیت گشتاسب ارغوانی فرزند سیاه فعلا مجهول‌المنکان تسلیم شعبه اول حقوقی فسا نموده که به کلاس ۹۴-۱۴۵-۹۴۰۸۷۱۹۲۹۹ ثبت گردی برای مورخ ۱۳۹۴/۸/۹ ساعت ۱۰ صبح تعیین شده است. لذا به درخواست خواهان و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مهلت یک ماه به دفتر شعبه اول فسا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد. در غیر این صورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۵/۵/م الف
منشی شعبه اول حقوقی شهرستان فسا بهبود رهایی قطب آبادی

آگهی احضار متهم
نظر به اینکه وجیه‌اله راستگو فرزند امام‌قلی به اتهام کلاهبرداری و تحصیل مال از طریق نامشروع از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۱۵ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا پس از درج آگهی در شعبه ۱۶ دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در پرونده کلاس ۹۴-۷۲۲ حاضر گردد پس از انقضاء یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب مواد ۲۱۷ و ۲۱۸ قانون مد کور تصمیم غیابی اتخاذ می‌گردد.
۱۴۹۲۷/م الف
دادیار شعبه ۱۶ دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه ۱ شیراز دوبجری

آگهی احضار متهم
نظر به اینکه نادر صفی‌خانی فرزند کنعان به اتهام فروش مال غیر و کلاهبرداری یکصد و چهل میلیون ریال موضوع شکایت محمدرضا خورشیدی در پرونده کلاس ۹۳۱۴۰ شعبه ۱۹ بازپرسی از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۶۹ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا در تاریخ ۹۴/۸/۳ ساعت ۹ صبح در شعبه ۱۹ بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد پس از انقضاء یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب مواد ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ تصمیم غیابی اتخاذ می‌گردد.
۱۴۹۲۸/م الف
بازپرس شعبه ۱۹ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز حسن قاید

آگهی مناقصه (شماره ۵۶-۹۴)
۱- نام مناقصه‌گزار: شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا تلفن ۸۰-۳۳۳۱۹۳۷۴
۲- موضوع مناقصه: انجام کلیه عملیات رفع اتفاقات و سرویس و بازدید و تعمیرات برق منطقه جره و بلاده از توابع شهرستان کازرون به صورت کلید در دست
۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری (از ساعت ۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰) از تاریخ ۱۳۹۴/۶/۳۰ لغایت ۱۳۹۴/۷/۵ به مدت ۵ روز کاری
۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷-۷۸۶۰-بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز
۵- آدرس محل دریافت اسناد: شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق استان فارس -امور تدارکات تلفن ۳۳۳۱۷۸۶۹
۶- آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات تواینر به نشانی www.tavanir.org.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیر می‌باشد.
۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۹۴/۷/۲۰
۸- محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس طبقه اول دفتر معاونت پشتیبانی
۹- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۴۵ روز دوشنبه مورخ ۹۴/۷/۲۰ با حضور اعضاء کمیسیون مناقصه باز و قرائت می‌گردد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهائی که بعد از موعد مقرر در بند ۲ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.
۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، چک بانکی یا چک تضمین شده در وجه مناقصه‌گزار یا مطالبات بلوکه شده توسط امور مالی این شرکت می‌باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و هم‌زمان با سایر پاکات تحویل مناقصه‌گزار گردد ضمناً تضمین کمتر از مبلغ یاد شده یا سایر موارد (چک شخصی وجه نقد و...) قابل قبول نمی‌باشد.
۱۲- شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
۱۳- مناقصه در ۲ جلسه برگزار می‌گردد.
۱۴- پرداخت هزینه چاپ آگهی در روزنامه محل و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
۱۵/۸۱۱/م الف

آگهی مناقصه (شماره ۴۷-۹۴)
۱- نام مناقصه‌گزار: شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا تلفن ۸۰-۳۳۳۱۹۳۷۴
۲- موضوع مناقصه: انجام کلیه عملیات رفع اتفاقات و سرویس و بازدید و تعمیرات برق منطقه گله‌دار از توابع شهرستان مهر به صورت کلید در دست
۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری (از ساعت ۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰) از تاریخ ۱۳۹۴/۶/۳۰ لغایت ۱۳۹۴/۷/۵ به مدت ۵ روز کاری
۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷-۷۸۶۰-بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز
۵- آدرس محل دریافت اسناد: شیراز خیابان معدل حد فاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - امور تدارکات تلفن ۳۳۳۱۷۸۶۹
۶- آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات تواینر به نشانی www.tavanir.org.ir و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس www.farsedc.ir امکان پذیر می‌باشد.
۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۰
۸- محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس طبقه اول دفتر معاونت پشتیبانی
۹- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۰ با حضور اعضاء کمیسیون مناقصه باز و قرائت می‌گردد. به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهائی که بعد از موعد مقرر در بند ۲ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.
۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، چک بانکی یا چک تضمین شده در وجه مناقصه‌گزار یا مطالبات بلوکه شده توسط امور مالی این شرکت می‌باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و هم‌زمان با سایر پاکات تحویل مناقصه‌گزار گردد ضمناً تضمین کمتر از مبلغ یاد شده یا سایر موارد (چک شخصی وجه نقد و...) قابل قبول نمی‌باشد.
۱۲- شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
۱۳- مناقصه در ۲ جلسه برگزار می‌گردد.
۱۴- پرداخت هزینه چاپ آگهی در روزنامه محل و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۱۵- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
۱۵/۸۱۴/م الف

شرکت توزیع نیروی برق استان فارس