چگونه تعادل روانی خود را در تنش‌های اجتماعی حفظ کنیم؟

روی لبه آرامش

محمد مطلق
دبیر گروه گزارش

«بعد از یک سال مصرف داروهای اعصاب و روان دو روز پیش با پزشک معالجم تماس گرفتم تا در مورد شیوه علمی ترک کردن داروها مشورت بگیرم. دکتر آخرین بار گفته بود تا پایان شهریور ادامه بدهم و بعد کنار بگذارم و حالا یک ماه و چند روز هم از آن موعد گذشته است. با این همه دکتر گفت به دلیل تنش‌های اجتماعی و استرس و اضطراب ناشی از آن دارو را قطع نکن بعلاوه برای مشکل بی‌خوابی هم که مدتی است دچارش شده‌ام داروی خواب تجویز کرد.» این را بیماری می‌گوید که یک سال است با حمله عصبی یا پنیک دست به گریبان است. وی درباره بیماری و نظر روانپزشک این گونه توضیح می‌دهد:

«سال گذشته با علائم بیماری قلبی در بیمارستان بستری شدم اما هم آزمایش‌های اولیه و هم بررسی‌های بعدی که حدود یک هفته طول کشید، نشان داد که مشکل من نه قلبی بلکه عصبی است. تا پایان سال دارو خوردم و تحت نظر بودم تا اینکه اوایل بهار امسال کاملاً احساس سلامت داشتم و نیازی به ادامه مصرف دارو نمی‌دیدم اما دکتر گفت دو قلم از داروها را ترک کنم و یکی را ۶ ماه دیگر ادامه بدهم. از عید تا حالا هم دچار حمله نشده‌ام اما تازگی‌ها خوابم مختل شده و لااقل دو یا سه شب در هفته کاملاً بی‌خوابم. برای همین دکتر اجازه نداد دارو را قطع کنم و علاوه بر آن داروی خواب هم تجویز کرد. نظر دکتر این بود که وضعیت من چندان تثبیت شده نیست و در شرایط تنش اجتماعی و فوران اخبار ناگوار ممکن است دوباره دچار پنیک شوم.»

هیجان‌های مثبت و منفی اجتماعی روح و روان افراد را درگیر می‌کند و در صورت منفی بودن هیجان مثل تنش‌های اجتماعی ممکن است با برخی اختلالات خفیف روان ازجمله اختلال خواب یا اختلال در آرامش خانوادگی همراه باشد. در چنین وضعیتی چه باید کرد؟ قاعدتاً نسخه جامعه‌شناسان و روانشناسان در این زمینه متفاوت است. جامعه‌شناسی به ما می‌گوید وقتی چربی خون در جامعه‌ای بیش از حد نرمال است دیگر با پدیده پزشکی صرف روبه‌رو نیستیم و در این شرایط نمی‌توان به طور مثال به ۵۵ درصد مردم گفت تک به تک به پزشک مراجعه کنند. وقتی فراگیری یک مسأله بالاست حتماً مشکلی در سبک زندگی وجود دارد و در این شرایط باید نسخه‌ای جامعه‌شناختی پیچید نه پزشکی. این موضوع در زمینه فراوانی اختلالات روان نیز صدق می‌کند. اگر اختلال خواب یا میزان هیجانات منفی بالا و فراگیر باشد، نمی‌توان به تک‌تک آدم‌ها گفت به مطب روانپزشک مراجعه کنید اما دانش دیگری هم در این زمینه وجود دارد که به آن روانشناسی اجتماعی می‌گویند؛ متخصصان و دانش‌آموختگان این رشته علمی در شرایط تنش اجتماعی چه نسخه‌ای می‌پیچند و چه راهکارهایی برای مدیریت اجتماعی روان و مراقبت‌های فردی در چنین شرایطی ارائه می‌دهند؟

دکتر حسین ابراهیمی‌مقدم، روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران می‌گوید: «در روانشناسی اجتماعی برای مدیریت تنش یا هر شکل دیگری از هیجان ابتدا باید به این پرسش پاسخ داد که آیا اساساً آن تنش یک وضعیت بغرنج محسوب می‌شود یا نه؟ برای جواب دادن به این سؤال چهار معیار داریم؛ اول اینکه میزان فراگیری آن چقدر است و بخش قابل ملاحظه‌ای از مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا نه؟ در مرحله بعد باید کسانی را که تحت تأثیر تنش هستند مورد بررسی قرار دهیم و به ابعاد آن پی ببریم. سوم اینکه باید بدانیم آیا آن موقعیت تنشی با موقعیت‌های دیگر هم تعامل و تداخل پیدا می‌کند یا نه و در نهایت از آنجا که یک مسأله اجتماعی با اتفاق نظر شناخته می‌شود، در این مرحله نیز باید بدانیم آیا اکثریت جامعه آن تنش را یک مسأله اجتماعی می‌دانند یا نه؟ اگر به این نتیجه رسیدیم که تنش وجود دارد و روی روان جامعه تأثیر منفی می‌گذارد باید برای کاهش و برطرف کردن آن اقداماتی انجام دهیم.»

ابراهیمی درباره راهکارهای کاهش تنش می‌گوید: «ابتدا باید وضعیت موجود را مستند و مورد بررسی قرار دهیم. چون اگر به طور مشخص یک مسأله را از مسائل دیگر تفکیک نکنیم و متوجه ریشه و ابعاد تنش نشویم، نمی‌توانیم کار درستی انجام دهیم و چه‌بسا به دلیل اینکه دو طرف یک تنش متوجه حرف هم نمی‌شوند، اوضاع را بدتر کنند. به همین خاطر باید از گروه‌های مختلف اجتماعی دعوت به گفت‌وگو کنیم تا ابعاد مسأله کاملاً شناخته شود. البته بهتر است در دروس دانشگاهی اضلاع و لایه‌های مختلف یک تنش اجتماعی و راهکارهای بهداشت روان اجتماعی مورد بحث قرار گیرد تا از تجربیات گذشته و مستندات علمی برای کاهش تنش استفاده کرد. به عنوان مثال وقتی یک پلیس در مأموریت روزانه خود با یک وضعیت بحرانی مواجه می‌شود، از تصادف زنجیره‌ای گرفته تا تعقیب و گریز یک قاتل، نمی‌توانیم همان لحظه به او آموزش حل مسأله بدهیم، او از قبل باید نحوه مواجهه با چنین شرایطی را آموزش دیده باشد.

روانشناسان اجتماعی در زمینه رفع مسائل اجتماعی بسیار می‌توانند کمک کنند و تغییرات مثبتی به‌وجود بیاورند طوری که اکثریت جامعه احساس کند بار روانی کاهش پیدا کرده است. در مدیریت تنش مسئولان باید از کشمکش دو طرف تنش استفاده کنند تا به بهترین راه حل برسند. چراکه در یک جامعه زنده قاعدتاً اختلاف نظر وجود دارد و این اختلافات باعث ارائه راهکارهای مختلفی می‌شود که یک مدیر و یک مسئول می‌تواند از مجموع این راهکارها به نفع اکثریت جامعه و ایجاد احساس رضایت عمومی استفاده کند.»

این بخش از تحلیل مسأله و صورتبندی نظری آن جنبه عمودی یا از بالا به پایین دارد و نقش مدیریت تنش اجتماعی را مورد بررسی قرار می‌دهد اما تک تک افراد چگونه می‌توانند در چنین موقعیت‌هایی لااقل کمتر دچار تنش روانی شده و مراقب بهداشت روانی خود و اطرافیان‌شان باشند. ابراهیمی مقدم معتقد است در چنین شرایطی بیش از دامن زدن به هیجان باید به تفکر و تعقل بپردازیم. از نگاه وی نادیده گرفتن تنش و یا در قطب مخالف آن دامن زدن به تنش نه تنها کمکی به ما نمی‌کند که می‌تواند تعادل روانی ما را هم از بین ببرد: «ما وظیفه داریم برای تعالی روحی و روانی خودمان به مسأله فکر کنیم نه اینکه غرق در هیجان شویم. این مهم‌ترین راهکاری است که می‌تواند در هر تنشی به ما کمک کند. ما باید از این زاویه به هر مسأله‌ای نگاه کنیم که چطور با تعقل و تفکر می‌شود کمترین آسیب را دید و بیشترین سود را برد. در این صورت است که می‌توان یک رابطه منطقی با خودمان، دیگران و دنیای پیرامون خود داشته باشیم و احساس روانی خوب و مثبتی برای خود و دوستان و جامعه خلق کنیم. اگر این دو شق قضیه از سوی مسئولان و شهروندان رعایت شود آن وقت می‌بینیم که استرس و اضطراب عمومی کاهش پیدا می‌کند، هیجانات منفی فروکش می‌کند، بار روانی پایین می‌آید و جامعه می‌تواند به سمت اهداف متعالی حرکت کند.»

> **ما وظیفه داریم برای تعالی روحی و روانی خودمان به مسأله فکر کنیم نه اینکه غرق در هیجان شویم. این مهم‌ترین راهکاری است که می‌تواند در هر تنشی به ما کمک کند. ما باید از این زاویه به هر مسأله‌ای نگاه کنیم که چطور با تعقل و تفکر می‌شود کمترین آسیب را دید و بیشترین سود را برد. در این صورت است که می‌توان یک رابطه منطقی با خودمان، دیگران و دنیای پیرامون داشته باشیم و احساس روانی خوب و مثبتی برای خود و دوستان و جامعه خلق کنیم**

دکتر بهروز قائمی مهر روانشناس نیز پیشنهاد می‌کند این روزها باید کمتر در معرض اخبار دروغ یا اصطلاحاً فیک باشیم تا تعادل روانی خود را از دست ندهیم: «الان دیگر برای همه روشن است که کدام کانال‌های ماهواره‌ای و کدام رسانه‌های مجازی دنبال پمپاژ هیجان منفی در جامعه هستند. پیشنهاد من این است که اگر برای سلامت روان خود اهمیت قائلید این کانال‌ها و شبکه‌ها را حذف کنید و در معرض‌شان قرار نگیرید. اگر دچار اختلال خواب شده‌اید و مشکل جدی است حتماً به روانپزشک مراجعه کنید و اگر خیلی حاد نیست با ورزش و دمنوش‌های موجود در بازار و همین طور مصرف لبنیات خواب خود را تنظیم کنید و از همه مهم‌تر اینکه مشاجره‌های اجتماعی را وارد کانون خانواده نکنید که هم تعادل روانی خودتان را به هم می‌ریزد و هم روی روان بچه‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.»

ایرنا

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره ۲۰۱-۴۰۱
شرکت عمران و ساختمان صندوق بازنشستگی کشوری در نظر دارد بابت حفاظت فیزیکی و نگهبانی مجموعه‌ها و اماکن تحت مدیریت یا مالکیتی خود اصالتاً و به نمایندگی، از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای از میان شرکت‌ها یا مؤسسات واجد شرایط نسبت به انتخاب پیمانکار اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند برای ملاحظه برگه شرایط مربوط به شرکت در مناقصه و درصورت حائز شرایط بودن، خرید اسناد شرکت در مناقصه همه روزه بجز ایام تعطیل و پنج‌شنبه‌ها از تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۱۶ از ساعت ۸ لغایت ۱۴ به نشانی: تهران - خیابان ملاصدرا- خیابان شیراز شمالی-خیابان زاینده رود غربی- پلاک ۱۰ - طبقه ۲ واحد امور قراردادها و فروش مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۲۲-۸۸۲۱۷۹۱۹ داخلی ۴۰۰۸ تماس حاصل نمایند. متقاضیان باید پاکات پیشنهاد خود را طبق اسناد مناقصه حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸ به شرکت تسلیم نمایند، شرکت به هر حال در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مخیر می‌باشد. پاکات ارسالی در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۳۰ ساعت ۱۱ صبح در دفتر شرکت به نشانی فوق باز گشایی می‌شود.
ضمناً مبلغ تضمین شرکت در مناقصه معادل یا ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (ضمانت‌نامه بانکی یا سپرده نقدی) است. و ارزش خرید اسناد مناقصه ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHD-0009013-T20
شرکت پالایش نفت تبریز (سهامی خاص)
موضوع آگهی:
خرید رله
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت WWW.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

مناقصه شماره
TEG 1401/350-28
SEECO
شرکت مهندسی توسعه سایپا
سایپا
نوبت دوم
شرکت مهندسی توسعه سایپا در نظر دارد موضوع تهیه، ساخت، حمل، نصب و راه‌اندازی تابلوکنترل و سینی کاری و کابل کشی کابین رنگ رویه شرکت زامیاد، را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید، لذا پیمانکاران دارای رزومه کاری مرتبط، می‌توانند جهت کسب اطلاع از شرایط مناقصه از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱ به سایت www.seeco.ir مراجعه نمایند.
هزینه چاپ آگهی به‌عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص طراحی مهندسی بهور
به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۴۴۶۲ و بشماره ثبت ۷۹۷۳۹ به استناد صورتجلسه هیأت‌مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد. سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۴۴۳۷ و به نمایندگی عبدالصمد وزیری بشماره ملی ۴۳۲۲۶۵۵۴۳۲ به سمت عضو و نایب رئیس هیأت‌مدیره سرمایه‌گذاری آتیه صبا به‌شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۴۰۸ و به نمایندگی مجتبی ربیعی موغاری بشماره ملی ۰۰۶۹۹۸۰۲۲۵ به سمت عضو و به سمت رئیس هیأت‌مدیره صندوق بازنشستگی کشوری به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۲۰۵۴۲ و به نمایندگی امیرحسین تفنگ‌سازی بشماره ملی ۰۴۵۲۴۴۴۲۸۸ به سمت عضو هیأت‌مدیره و مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و سایر اسناد تعهدآور با امضای مشترک مدیر عامل و یکی از اعضای هیأت‌مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای مشترک دو نفر از اعضای هیأت‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. ضمناً مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. هیأت‌مدیره اختیارات مندرج در بندهای ۱،۲،۴،۵،۷،۸ و ۹ ماده ۱۷ اساسنامه را به مدیرعامل تفویض گردید.
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران
نوبت اول
تجدید مناقصه شماره م.ع.پ/۱۴۰۰/۰۰۹ به‌شماره سامانه ستاد ۲۰۰۱۰۹۱۶۴۵۰۰۰۰۸۸
شرکت ملی نفت ایران
شرکت پایانه‌های نفتی ایران (سهامی خاص)
شرکت پایانه‌های نفتی ایران (سهامی خاص) در نظر دارد انجام خدمات موضوع مناقصه را با در نظر گرفتن شرایط کلی زیر و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)، به‌صورت فراخوان عمومی ارزیابی کیفی مناقصه‌گران به مناقصه‌گر واجد شرایط واگذار نماید:
۱ کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا تهیه فهرست مناقصه‌گران دارای صلاحیت، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران درصورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. خاطر نشان می‌سازد به موجب بخش‌نامه وزارت صمت امکان ثبت‌نام برخط رایگان در این سامانه جهت کلیه مناقصه‌گران فراهم می‌باشد.
شماره تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه «۲۱۴۵۶» و اطلاعات تماس دفاتر ثبت‌نام در سایر استان‌ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت‌نام / پروفایل تأمین کننده/مناقصه‌گر» موجود است.
۲ نوع فراخوان: مناقصه عمومی توأم با ارزیابی کیفی جهت انتخاب مناقصه‌گر واجد شرایط به‌منظور انجام خدمات موضوع مناقصه / دو مرحله‌ای
۳ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: تهران- خیابان پاسداران -بالاتر از برج سفید- خیابان شهید حجت سوری (نیستان هفتم)- پلاک ۱۱- شرکت پایانه‌های نفتی ایران (سهامی خاص)
۴ موضوع مناقصه: پروژه توپکرانی هوشمند خط لوله زیردریایی عسلویه منتهی به گوی شناور شماره ۲ به روش High Resolution Bi-Di MFL
۵ شرح مختصر پروژه: شرکت پایانه‌های نفتی ایران در نظر دارد یک رشته خط لوله زیر دریایی میعانات گازی حد فاصل میترینگ عسلویه تا گوی شناور شماره دو را به‌منظور بررسی وضعیت داخلی با استفاده از تکنولوژی توپک هوشمند High Resolution Bi-Di MFL مورد بازرسی قرار دهد.
تبصره مهم: روش High Resolution Bi-Di MFL حداقل الزامات مورد نیاز است لذا درصورت پیشنهاد مناقصه‌گران درخصوص استفاده از تکنولوژی توپک هوشمند UT بجای روش فوق، درصورت برآورده نمودن کلیه الزامات و تعهدات ذکر شده در اسناد مناقصه، با استفاده از روش پیشنهادی از سوی مناقصه‌گر برنده، استفاده از روش توپک هوشمند UT از نظر مناقصه‌گزار بلامانع می‌باشد.
۶ نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار، تضمین انجام تعهدات و حسن انجام کار: ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به‌مبلغ ۸/۲۰۱/۰۸۳/۶۳۵ ریال یا ۳۰/۰۳۹ یورو حسب آیین‌نامه شماره ۱/۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیأت محترم وزیران و همچنین تضمین انجام تعهدات درصورت برنده شدن به میزان ده درصد نرخ پیشنهادی برنده مناقصه؛ ضمناً تضامین صادره می‌بایست مطابق فرمت‌های نمونه پیوست آیین‌نامه مذکور ارائه گردد؛ لذا این شرکت از پذیرش تضامینی که فاقد شرایط فوق باشد معذور بوده و هیچ‌گونه مسؤولیت و تعهدی در این خصوص، نخواهد داشت. شایان ذکر می‌باشد پس از انعقاد قرارداد، به میزان ده درصد از هر صورت وضعیت مناقصه‌گر برنده به‌عنوان تضمین حسن انجام کار کسر می‌گردد.
تبصره: براساس تبصره ۲ ماده ۲۵ آیین‌نامه اجرایی قانون حمایت از شرکت‌ها و مؤسسات دانش‌بنیان و تجاری‌سازی نوآوری‌ها و اختراعات به‌شماره ۱/۴۶۰۲/ت ۴۶۵۳ هـ مورخ ۱۳۹۶/۰۸/۲۱ هیأت محترم وزیران، شرکت و مؤسسات دانش‌بنیان برای ارائه و فروش محصولات و خدمات دانش‌بنیان خود در مناقصات دولتی مشمول تخفیف ۵۰٪ (پنجاه درصد) در مبلغ سپرده فرآیند ارجاع کار می‌گردند.
۷ محل، مدت زمان اجرای خدمات و برآورد مناقصه‌گزار: محل اجرای پروژه موضوع مناقصه منطقه عسلویه و مدت انجام قرارداد ۱۲ ماه شمسی و دوره نگهداری ۶ ماه شمسی می‌باشد. برآورد مناقصه‌گزار برابر با ۶۰۰/۵۷۰ (ششصد هزار و پانصد و هفتاد) یورو می‌باشد.
۸ مدت اعتبار پیشنهاد: مدت اعتبار پیشنهاد مالی از تاریخ ارائه پیشنهاد به‌مدت ۱۸۰ روز می‌باشد.
۹ گواهی‌ها و مدارک مورد نیاز:
۱ گواهی‌نامه صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ (پنج) در رشته نفت و گاز از سازمان برنامه و بودجه کشور
۲ دارا بودن شخصیت حقوقی
۳ ارائه گواهی‌نامه تأیید صلاحیت پیمانکاری از نظر ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
۴ ارائه شناسه ملی حسب ماده ۶ آیین‌نامه اختصاص شناسه ملی به کلیه اشخاص حقوقی ایرانی
۵ ارائه تصویر مصدق کد اقتصادی شرکت و کد ملی صاحبان مجاز امضا
۶ ارائه صورت‌های مالی حسابرسی‌شده توسط سازمان حسابرسی و یا اعضای جامعه حسابداران رسمی
۱۰ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی:
۱ با عنایت به ابلاغیه شماره ۱/۱۴۰۹۳۵ مورخ ۱۳۹۹/۰۵/۱۱ دبیر محترم کارگروه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) و تأکید مؤکد بر الزام به‌کارگیری امضای الکترونیکی اسناد پاکت‌های (ب) و (ج) و عدم پذیرش نسخ فیزیکی و اسناد فاقد امضای الکترونیکی (دارای مهرگرم)، کلیه مناقصه‌گران موظف می‌باشند تمامی اسناد پاکت‌های (ب) و(ج)مناقصه را با امضای الکترونیکی و در موعد مقرر در اسناد مناقصه از طریق سیستم سامانه ستاد بارگذاری نمایند. در غیر این‌صورت مناقصه‌گزار از پذیرش نسخه فیزیکی اسناد پیش گفته معذور خواهد بود.
۲ کلیه مناقصه‌گران واجد شرایط می‌توانند به‌مدت ۷ روز از زمان درج آگهی نوبت دوم نسبت به دریافت اسناد و معیارها و جداول ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام و ظرف مهلت ۴ روز پس از انقضای مهلت دریافت اسناد، ضمن تکمیل، مهر و امضای آن‌ها و الصاق مستندات مربوطه به‌همراه سایر اسناد، مدارک و گواهی‌نامه‌های ذکر شده در آگهی نسبت به تغذیه اسناد پیش گفته در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) اقدام نمایند. همچنین مناقصه‌گران می‌توانند جهت رؤیت آگهی به سایت‌های WWW.SHANA.IR، HTTP://IETS.MPORG.IR و WWW.IOTCO.IR مراجعه نمایند.
۳ مناقصه‌گزار در رد و یا قبول مدارک در تمام مراحل مطابق قانون برگزاری مناقصات و آیین‌نامه‌های اجرایی آن مختار خواهد بود.
روابط عمومی
۱۴۰۲۹۰۵

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران
شرکت آب منطقه‌ای تهران
فراخوان مناقصه عمومی
شرکت آب منطقه‌ای تهران در نظر دارد انجام خدمات خودرونی حوزه ستادی و امور منابع آب خود با جزئیات مندرج در اسناد مناقصه را با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار دارای گواهینامه صلاحیت انجام کار معتبر در زمینه خدمات خودرونی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان محترم میتوانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت احجام کار و مشخصات موضوع مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۱۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۲۰ به وب‌گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:
۱- مبلغ برآورد انجام کار به میزان ۱۰۸.۱۴۰.۵۰۷.۸۶۰ ریال بر اساس نرخ تعرفه سال ۱۴۰۱ سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران می‌باشد ضمناً مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار معادل ۵.۴۰۷.۰۲۵.۳۹۳ ریال می‌باشد.
۲- برگزاری مناقصه صرفاً از طریق سامانه مناقصه‌های الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرایند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد و رمزگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست صرفاً ظرف مهلت‌های تعیین شده در سامانه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.
۳- شرکت‌کنندگان در مناقصه می‌بایست جهت ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت‌نام به شماره‌های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز پشتیبانی سامانه به شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند.
۴- متقاضیان شرکت در این مناقصه می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر به منظور شرکت در مناقصه الکترونیکی با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه‌گزار) تماس حاصل نمایند. همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایت‌های اطلاع‌رسانی به نشانی www.thrw.ir , www.iets.mporg.ir نیز قابل رؤیت می‌باشد.
روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران
آب هست، نه برای همیشه...
۱۴۰۲۹۱۸/۴۹۹۹