با تغییر سبک زندگی ۵ سال بیشتر عمر کنید!

گاردین در گزارشی نتایج یک تحقیق را منتشر کرده است که نشان می‌دهد ژنتیک به‌تنهایی ۲۱ درصد روی مرگ زودهنگام تاثیر می‌گذارد اما افراد می‌توانند با سبک زندگی شانس خود را افزایش دهند. مطالعه جدید دانشمندان نشان داد یک سبک زندگی سالم ممکن است تاثیر ژنتیک را تا بیش از ۶۰ درصد خنثی کند و پنج سال به زندگی فرد بیفزاید. به‌خوبی ثابت شده که برخی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد طول عمر کوتاه‌تر هستند. همچنین عوامل سبک زندگی، به‌ویژه سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی و فعالیت بدنی می‌توانند بر طول عمر تأثیر بگذارند. با این حال، تاکنون هیچ تحقیقی برای درک میزان تاثیر سبک زندگی سالم بر ژنتیک، انجام نشده بود. یافته‌های چندین مطالعه طولانی‌مدت نشان می‌دهد که یک سبک زندگی سالم می‌تواند اثرات ژن‌های کوتاه‌کننده عمر را تا ۶۲ درصد خنثی کند و تا پنج سال به عمر شما اضافه کند. محققان نتیجه گرفتند: «این مطالعه نقش محوری سبک زندگی سالم را در کاهش تأثیر عوامل ژنتیکی بر کاهش طول عمر روشن می‌کند». محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ژجیانگ چین و دانشگاه ادینبورگ دریافتند افرادی که سبک زندگی ناسالم دارند، بدون در نظر گرفتن خطر ژنتیکی، شانس مرگ زودهنگام آنها ۷۸ درصد افزایش می‌یابد.

دستان خالی در برابر هویت‌زدایی

ضابطه‌مند نبودن و عدم شفافیت در حمایت از داده‌ها موجب نابسامانی فضای مجازی شده است

رشد و گسترش فناوری‌های ارتباطی، دوره جدیدی از حیات اجتماعی جوامع را پدید آورده است. چنان‌که به گفته برخی از صاحب‌نظران علوم اجتماعی، جوامع انسانی محصول فناوری‌های عصر خویش هستند. با ظهور و توسعه فضای مجازی و درهم‌تنیده‌شدن اجتناب‌ناپذیر تمامی ابعاد زندگی با این فضای جدید، جوامع در حال تجربه تحول در رویکرد یکپارچه نظام معرفتی خود هستند که این فرآیند، برهم‌زننده نظم پیشین نظام اجتماعی و منشأ بروز نابسامانی‌هایی در حوزه‌های مختلف حیات اجتماعی است. نابسامانی‌ها در فضای مجازی اما چالش‌هایی را برای کاربران به همراه داشته است. شاید ضرورت حضور در فضای مجازی و جذابیت حضور در این فضا از متغیرهای اصلی این نابسامانی‌ها باشد. بااین‌حال شناخت متغیرهای اصلی و اثرگذار دیگر بر این موضوع دارای اهمیت است و به فرآیند تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای اتخاذ بهترین و کم‌هزینه‌ترین اقدامات و راهکارها در این حوزه کمک می‌کند.

آمارهای موجود در خصوص تعداد کاربران اینترنت و فضای مجازی حاکی از آن است که امروزه این فضا جزئی از زندگی روزمره مردم ایران شده است. با وجود این، سکوهای فعال در حوزه فضای مجازی از یک نابسامانی خاصی رنج می‌برند. به نظر می‌رسد خیلی ضابطه روشن و شفافی در حمایت از داده‌ها، حریم خصوصی و حقوق کاربران فضای مجازی وجود ندارد. این درحالی‌است که در سایر کشورها این فضا ضابطه‌مندتر است. بااین حال حرکت در فضای مجازی نابسامان و همچنین با دستان خالی از محتوا، نه‌تنها هویت‌زا خواهد بود، بلکه مخاطرات و اثرات ناخوشایندی را در نظام فرهنگی یک جامعه به همراه خواهد داشت. گویا نابسامانی‌های فضای مجازی با متغیر تولیدمحتوا آغاز شده که در تقاطع با وضعیت‌شناسی فضای مجازی، با ضریب نفوذ اینترنت، کیفیت اینترنت در کشور، شکاف مهارت‌های دیجیتال و کیفیت زندگی دیجیتال ارتباط دارد.

> **شیوع بیشتر محتوای نامناسب و خلاف‌واقع در فضای مجازی کیفیت و نوع محتوای موجود در این فضا را کاهش می‌دهد و بر خانواده و سلامت افراد نیز تاثیرات منفی دارد**

حضور در فضای مجازی

در هر دوره‌ای از تاریخ زندگی انسان، میان ابزار و مصنوعات بشری با شکل نظام اجتماعی و نحوه زیستن آدمی، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. حضور در فضای مجازی و استفاده از آن هم، مخصوصا در کلانشهرها و با انگیزه‌های مختلف، با توجه به ویژگی‌ها، خصوصیات، امکانات و کارکردهای خاص این فضا، تاثیرات عمیقی بر سبک زندگی کاربران ایرانی، مخصوصا جوانان که بزرگ‌ترین طیف مخاطبان و فعالان این فضا هستند خواهد گذاشت. حضور در این فضا روی پنج متغیر: وابستگی خدمات به فضای مجازی، ارتباطات نامطلوب، اشتراک‌گذاری محتوا، فهم مشترک میان مردم و کنشگری در این فضا تاثیرگذار است. از طرفی زمانی که خدمات ارائه‌شده در فضای مجازی افزایش می‌یابد، ضرورت حضور در این فضا هم بیشتر می‌شود.

تولید محتوای نامناسب

در فضای مجازی، هر موضوع نیازمند نوع خاصی از محتواست. این نوع، متناسب با مخاطب مورد نظری که قرار است از این محتوا استفاده کند تعیین می‌شود. شیوع بیشتر محتوای نامناسب و خلاف‌واقع در فضای مجازی، کیفیت و نوع محتوای موجود در این فضا را کاهش می‌دهد و بر خانواده و سلامت افراد نیز تاثیرات منفی دارد. همزمان، با افزایش شیوع چنین محتوایی، انگیزه محدودسازی در حاکمیت بیشتر می‌شود که در نهایت به محدودیت دسترسی به محتوا منجر می‌شود که این اقدام، ظرفیت افزایش خشم انباشته و درنهایت، شیوع بیشتر محتوای نامناسب و خلاف‌واقع را شامل می‌شود.

ضریب نفوذ اینترنت در کشور

براساس گزارش سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی از ضریب نفوذ اینترنت ثابت، نفوذ اینترنت پهن‌باند ثابت در کشور از ۱۳/۰۸ درصد در پاییز سال ۱۴۰۱ به ۱۲/۰۹ درصد در پاییز سال ۱۴۰۲ رسیده است. هرچند براساس بالابودن ضریب نفوذ اینترنت در کشور، امکان حضور در این فضا برای درصد بالایی از مردم وجود دارد، اما کیفیت پایین اینترنت، وجود اختلال، محدودیت در اینترنت و سرعت پایین آن و همچنین ضعف در امنیت الکترونیکی، حضور در اینترنت را با چالش مواجه می‌کند. با نگاهی به آمار مربوط به ضریب نفوذ اینترنت در کشور و روند آن در دهه گذشته، ایران از نظر ضریب نفوذ اینترنت با چالش جدی مواجه نیست. با وجود این، نابسامانی‌های فضای مجازی قابل تقلیل به یک سطح از فضای مجازی نبوده، بلکه باید در چهارچوب یکپارچه کلان‌نگر به احصای آن پرداخت. به‌هرحال سرعت پیشرفت فناوری‌های جدید ممکن است به تغییرات غیرقابل پیش‌بینی منجر شود که نیاز به چابکی در بررسی مسائل فضای مجازی را ضروری می‌کند.

یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

کمال‌گرایی و درمان آن

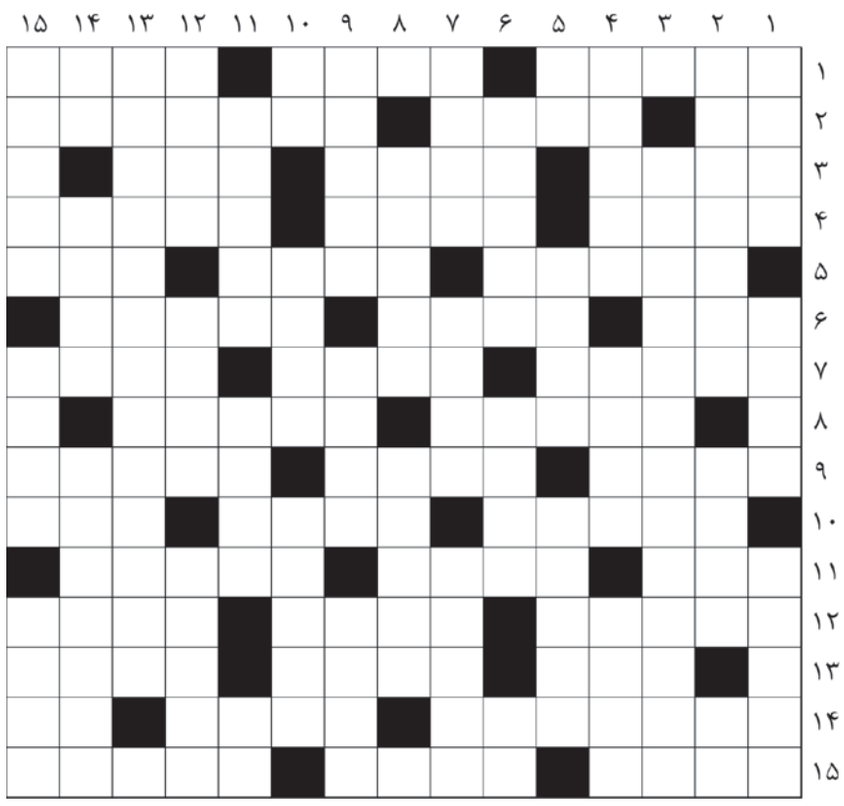
کمال‌گرا کسی است که به‌طور وسواسی می‌خواهد همه چیز کامل باشد و کوچک‌ترین نقصی را قبول ندارد. افراد کمال‌گرا معمولا جنبه‌های مثبت زندگی را نادیده می‌گیرند؛ بنابراین آرامش ذهن، لذت از زندگی و عزت‌نفس لازم را ندارند. داشتن معیارهای بسیار بالا برای انجام یک کار سلامت روان را به خطر می‌اندازد. کمال‌گرایان خود را به خاطر هر چیزی سرزنش می‌کنند، این کار حس رضایت و افتخار ناشی از کارهایی را که به خوبی انجام می‌دهند، از بین می‌برد. افراد کمال‌گرا اعتقاد دارند هر چیزی یا باید کامل باشد یا اصلا نباشد و معمولا چون هیچ‌وقت نمی‌توانند کامل باشند ترجیح می‌دهند که نباشند. از دلایل اصلی کمال‌گرایی می‌توان به والدین کمال‌گرا، داشتن باورهای غلط، فشار سیستم آموزشی اشاره کرد. برای درمان کمال‌گرایی منفی سعی کنید فقط از متوسط بهتر باشید.

در بسیاری اوقات کمی بهتر بودن، نتایج بسیار خوبی در پی خواهد داشت؛ بنابراین دنبال کامل بودن نباشید! سعی کنید نکات مثبت را ببینید و از ارزیابی دیگران خودداری کنید. قدرشناس باشید و زحمات دیگران را تحسین کنید. قدرشناسی باعث می‌شود دنیای خود را کامل و درست احساس کنیم و بپذیریم که نه‌فقط دنیا نقص دارد، بلکه ما نیز نقص داریم. همه ما در زندگی خود نقص‌هایی را تجربه کرده‌ایم. افراد کمال‌گرا در هر زمینه‌ای خود را با بهترین‌ها مقایسه می‌کنند و همین موضوع باعث می‌شود که دچار نارضایتی شوند، لذا توصیه می‌شود که به‌صورت گروهی و مطابق استانداردهای گروه کار کنید تا استانداردهای شما از کمال‌گرایی کمی پایین بیاید. محدوده زمانی مشخصی برای انجام دادن کارها در نظر بگیرید. خودگویی‌های منفی و گفت‌وگوهای درونی خود را تغییر دهید، اگر شما کمال‌گرا هستید، می‌توانید با تغییر اهداف خود استرس را به نحو زیادی کاهش دهید، البته لازم نیست نتیجه نهایی را فدا کنید. اهداف کوچکی برای خود تعیین کنید و پس از دستیابی به آنها به خود پاداش دهید و در صورت مواجهه با اشتباهات خودتان را ببخشید. راهکارهای بسیاری برای درمان قطعی کمال‌گرایی منفی وجود دارند. ما در این مطلب تنها چند روش برای درمان کمال‌گرایی منفی ذکر کردیم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۷۰

جدول عادی



افقی: ۱) عدل و داد- بی‌دست و پا- ماه سوم میلادی ۲) پایتخت ایتالیا- اشاره به دور- مجموعه حق‌ها و آزادی‌های طبیعی هر انسان که باید محترم شمرده شود ۳) شهری در استان سیستان و بلوچستان- جهان- پوشش ۴) حقه‌باز- قطعه موسیقی برای سه نوازنده- درخشندگی ۵) نوعی اسلحه کمری- دعوت شده- ذکاوت ۶) فاضلاب- خشنود- فعال ۷) نوعی چرخ‌دستی برای حمل مصالح ساختمانی- مامان- شماره ۸) مشاور- نوعی بیماری قارچی گیاهان ۹) شب‌چره- شکل ظاهری- گویش محلی مردم گیلان ۱۰) حامله- چند وکیل- داروی بی‌هوشی ۱۱) آش اصیل مشهدی- میمنت- خمیدگی ۱۲) پیچ و خم‌های واقع در مسیر رود- دیسک فشرده- نوشتاری ۱۳) جانشین- بیماری کم‌خونی- زبان مردم پاکستان ۱۴) مبهم و دشوار بودن- زشت و ناپسند- E۱۵) وسیله کمک حرکتی بیماران- دلتنگ- بازیکن دفاع آزاد.

عمودی: ۱) میزان اهمیت- درختی با برگ‌های پنجه‌ای- سرشوی شیمیایی ۲) معادل فارسی مونیتور- دل‌انگیز- بله آلمانی ۳) از فیلم‌های ماندگار سینمای ایران ساخته بهرام بیضایی ۴) صاحب ذوق- نوعی موسیقی سه ضربی کلاسیک- یاری‌کننده ۵) دهان- جلادهنده کفش- شدت دادن ۶) پیشرفت- چالاک- مفقود ۷) درختی بلند و برگ‌ریز- اشاره‌وار- اسباب و لوازم ۸) علم طلسمات- آغشته به خون ۹) ستوده‌شده- دفتر حساب روزانه- پهلوان افسانه‌ای آذری ۱۰) زدنی افراد کم‌طاقت- خداشناس- غیرمذهبی ۱۱) دریاچه‌ای در قطب جنوب- واحدی نظامی- پهلوان ۱۲) قتلگاه- پرخاش- ایجاد طرح و نقشه و نوشته روی فلزات ۱۳) نخستین صدراعظم سلسله قاجار ۱۴) قطره- موزه پاریس- مسئول کتابخانه ۱۵) بانشاط- خوب و پسندیده- نوعی اسباب‌بازی.

جدول ویژه

افقی: ۱) از اصلی‌ترین شاخه‌های هنر عکاسی- محلی- آهنگر ۲) عظمت- حلقه بین پیچ و مهره- نوعی جلبک طلایی‌رنگ تک‌سلولی ۳) عسکر- فرسوده- گل رازقی ۴) سیستم نمایش تصویر رنگی در تلویزیون- سالک- خصوصیت ۵) کارگردان فیلم دخترلر- طرف مشورت- کشت و زرع ۶) قطعی و حتمی- پایه و اساس- نوعی برنج مرغوب شمال ۷) هدایت شدن- جالب توجه- استوار و محکم ۸) شروع، آغاز- دیده‌شده ۹) از یاران امام حسین (ع)- ارادتمند- سرسبز و خرم ۱۰) نوعی کامیون نظامی- ماده آرایشی مژه‌ها- آبراه کوچک ۱۱) از سه رنگ اصلی- واسطه خریدار و فروشنده- بخشی از رویان دانه ۱۲) جسم- موزه مشهور آمستردام- مربوط به هنر ۱۳) رفیق مشهدی- بسیار ریز و کوچک‌اندام- بدگو ۱۴) کشور جزایر قناری- پوسیده- تصرف در مالی ۱۵) نوشیدنی پاکستان- فرستادن پیامبران از سوی خدا- تونتاب.

عمودی: ۱) تهیدست- موضوع- کامل کردن ۲) خوار و خفیف- خبر رساندن- سال ناتمام! ۳) فیلمی به کارگردانی پل گرینگرس و بازی تام هنکس ۴) کمدین انگلیسی- معلم مقطع متوسطه- در بیان علت به کار می‌رود ۵) مادر لر- گوجه‌فرنگی- فحاش ۶) کدورت و رنجش- پهلوان افسانه‌ای آذری- تیر پیکاندار ۷) قسمتی از زمان- بی‌چیز- واگذار کردن ۸) طبیعی و معمولی- فرمان مغولی ۹) بی‌خبر از خود- ژانری سینمایی- زن خدمتکار ۱۰) حرف دهن‌کجی- اندام تنفسی ماهی- نمایشنامه‌ای درام از ژان پل سارتر ۱۱) قومی از نژاد سامی- کثیف و نامرتب- نگهبان گله ۱۲) قطعی- جلوه- صاحب ذوق ۱۳) نمایشنامه‌ای به قلم جورج برنارد شاو، نویسنده انگلیسی ۱۴) اصل هر چیز- مقابل سردی- سبدنان اروپا لقب این کشور است ۱۵) گذرگاه باریک- دارای فرهنگ خرافی- اهل یزد.

حل جدول عادی ۶۷۶۹

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

حل جدول ویژه ۶۷۶۹

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

اصلاحیه مزایده مرکز فروش کوثر
مزایده ۳۴۳۲ و ۳۴۳۳
خرم آباد فروش خودرو و اقلام
روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۰۳ ساعت ۸ صبح برگزار خواهد شد.
ضمنا بازدید مزایده فوق روزهای دوشنبه و سه‌شنبه ۱ و ۲ مرداد ماه می‌باشد.

آگهی تغییرات
شرکت سهامی خاص مهد تجارت
ایده‌آل آینده به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۴۰۰۶۸۱ و به شماره ثبت ۷۱۷۶۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای حسین صادقی به شماره ملی ۱۲۷۰۵۵۷۷۱۸ به سمت عضو هیات‌مدیره خانم هاجر معظم به شماره ملی ۱۲۷۲۵۱۹۵۵۴ به سمت عضو هیات‌مدیره خانم شهربانو صادقی به شماره ملی ۱۷۵۳۷۶۶۷۳۷ به‌سمت عضو هیات‌مدیره به‌مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. آقای علیرضا تقیان به شماره ملی ۱۲۷۰۱۱۷۱۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی آقای امید فرهمندکیا به شماره ملی ۱۲۹۲۰۳۸۰۵۵ به‌سمت بازرس اصلی تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ مورد تصویب قرار گرفت.
روزنامه کثیرالانتشار جام‌جم جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.
اداره‌کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۷۵۴۷۱۵)

آگهی تغییرات
شرکت سهامی خاص مهد تجارت
ایده‌آل آینده به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۴۰۰۶۸۱ و به شماره ثبت ۷۱۷۶۳ به استناد صورتجلسه هیات‌مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
آقای حسین صادقی به شماره ملی ۱۲۷۰۵۵۷۷۱۸ به‌سمت رئیس هیات‌مدیره خانم هاجر معظم به شماره ملی ۱۲۷۲۵۱۹۵۵۴ به‌سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیات‌مدیره خانم شهربانو صادقی به شماره ملی ۱۷۵۳۷۶۶۷۳۷ به سمت نایب رئیس هیات‌مدیره به مدت ۲ سال انتخاب گردیدند.
کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک سفته، برات و اوراق بهادار با امضاء رئیس هیات‌مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
اداره‌کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری اصفهان (۱۷۵۴۷۱۶)

سازمان آگهی‌ها روزنامه جام‌جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com

آگهی مزایده عمومی
شرکت صنایع هواپیماسازی ایران - هسا
در نظر دارد از طریق مزایده عمومی محصول باغ بادام خود را به خریداران (حقیقی یا حقوقی) واجد شرایط به فروش برساند.
متقاضیان می‌توانند جهت بازدید و دریافت اسناد مزایده از روز سه‌شنبه ۱۴۰۳/۰۵/۰۲ لغایت روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۰۷ به محل شرکت واقع در کیلومتر ۲۰ آزادراه اصفهان - تهران (اتوبان معلم)، شرکت صنایع هواپیماسازی ایران (هسا)، معاونت پشتیبانی عمومی - مدیریت بازرگانی مراجعه نمایند.
شماره تماس: ۰۳۱-۴۵۲۳۸۰۳۷
روابط عمومی شرکت صنایع هواپیماسازی ایران - هسا

آگهی مزایده عمومی
نام مزایده گزار: مجموعه خدماتی ۱۵ خرداد
موضوع مزایده: واگذاری (اجاره املاک در تهران کیلومتر ۷ بزرگراه شهیدلشگری)
● یک مجموعه خدماتی کاروان با مغازه‌ها و سایر امکانات کامل به مساحت تقریبی ۱۰۵۰ مترمربع
● یک باب مغازه با امکانات کامل به مساحت ۹۰ مترمربع
● یک مجموعه وسیع و بزرگ زمین با آسفالت کامل و محصور شده با دیوار به ارتفاع ۳ متر دارای آب وبرق فشار قوی، روشنایی مناسب گرمایش و سرمایش، دوربین مداربسته، ساختمان اداری و سایر امکانات کامل به مساحت ۲۶۰۰۰ مترمربع مناسب پارکینگ، بارانداز کالا و خدمات عمومی
شرایط و نحوه شرکت در مزایده:
◀ متقاضیان بایستی دارای سابقه (رزومه) کاری و صلاحیت لازم باشند و به پیشنهادهای مخدوش، مبهم، مشروط، فاقد لاک و مُهر و خارج از تاریخ مزایده ترتیب اثر داده نخواهد شد.
◀ برندگان اول و دوم و سوم مزایده هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده‌های آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
◀ میزان سپرده شرکت در مزایده، هزینه خرید اسناد و سایر شرایط در اوراق مزایده مندرج است.
مهلت و مکان دریافت اسناد:
◀ متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روزکاری از ساعت ۷ صبح تا ۱۳ به نشانی: تهران، کیلومتر ۷ بزرگراه شهید لشگری، دسترسی کندرو بعد از شهرک انصار، دفتر جایگاه سوخت شماره ۲۲۱ مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند.
تلفن تماس: ۰۹۹۳۴۵۴۰۱۲۱
تاریخ گشایش اسناد:
◀ بعد از مدت انقضاء آگهی، به شرکت‌کنندگان اطلاع رسانی خواهد شد.
◀ هزینه درج آگهی، کارشناسی و برگزاری مزایده به عهده برنده می‌باشد.
مزایده‌گزار در قبول یا رد هر یک از پیشنهادها مختار است و ارایه پیشنهاد تعهدی برای مزایده‌گزار ایجاد نخواهد کرد.
مجموعه خدماتی ۱۵ خرداد