کارگاه زندگی

خودمراقبتی را از یاد نبرید

اگر می‌خواهید سلامت روان خود را تضمین کنید باید در کنار تغذیه سالم و ورزش، روی کاهش استرس و خودمراقبتی خود نیز کار کنید. همه ما خودمان را دوست داریم و برای آن‌که خود سالمی داشته باشیم در طول روز کارهای کوچکی انجام می‌دهیم که زندگی سالم‌تری را تجربه کنیم. ورزش، خواندن کتاب، دیدن یک فیلم خوب و مناجات با خدا می‌تواند در افزایش این سلامت موثر باشد. خودمراقبتی و کاهش استرس یکی از مهم‌ترین کارهایی است که در این حوزه انجام می‌شود و این اتفاق نه‌تنها در مورد بهبود شرایط خود فرد مهم است بلکه بر کیفیت زندگی اطرافیان نیز تاثیر مستقیم می‌گذارد. خودمراقبتی پنج مؤلفه دارد؛ سلامت جسم، سلامت روح و روان، خودمراقبتی روانی و عاطفی، خودمراقبتی معنوی و خودمراقبتی اجتماعی. خودمراقبتی روانی، عاطفی و معنوی به‌طور مستقیم به سلامت روان افراد تاثیر دارد اما اگر جسم که مرکز روح است سالم نباشد، نمی‌توان خودمراقبتی روانی داشت. دین مبین اسلام به‌شدت به خودمراقبتی تاکید دارد. حضرت علی(ع) می‌فرمایند سلامتی بالاترین نعمت است، یعنی اگر کسی می‌خواهد بهترین نعمت را داشته باشد، باید به فکر سلامت خود باشد. برای داشتن یک خود سالم در کنار تغذیه سالم و ورزش باید به مقوله سلامت و مراقبت روان یعنی کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس نیز توجه داشته باشیم. خوشبینی و امید نیز دو موضوع بسیار موثر در سلامت روان هستند که در جامعه ما از توجه به آن غافل مانده‌ایم.

یادداشت

بهانه نیار

نگار علیزاده
گروه جامعه

کافی است یکی از سالمندان موفق دنیا را مثال بزنیم که ببینید چه زندگی موفق و سالمی دارد تا فوری انگشت اشاره‌اش به سمت وضعیت مالی و اصطلاحا پولدار بودنش برود: «اگه من هم آن‌قدر پول داشتم، حتما وضعیت بهتری داشتم.» نمی‌خواهم ناامیدتان کنم ولی این تنها یک بهانه بسیار تکراری است که برای هر آنچه که دیگران هستند و ما نیستیم، بر زبان می‌آوریم؛ در صورتی‌که وضعیت اقتصادی، نوع زندگی و فعالیت‌های‌مان را مشخص می‌کند اما در اصل ماجرا تغییری ایجاد نمی‌کند. یک سالمند در ویلای شخصی‌اش هوای تازه تنفس می‌کند، یکی در ویلایی که چندروزه اجاره کرده و یکی هم در پارکی در شهر خودشان که در منطقه‌ای تمیزتر واقع شده است.

البته منکر لذت بیشتر یکی بر دیگری نمی‌شوم اما درنهایت نتیجه چه شده است؟ هر سه نفر از هوای پاک و دلپذیر بهره برده‌اند. حالا این مثال را به هر فعالیت و هدف دیگری بسطش بدهید! کافی است خودمان را از پا نیندازیم تا بتوانیم آن‌طور که دلمان می‌خواهد زندگی کنیم؛ البته اگر خوب زندگی کردن را بلد باشیم. چه بسیارند افرادی که دوران جوانی‌شان را هم به رخوت گذرانده‌اند؛ میانسالی که تا دل‌تان بخواهد بهانه دارند برای این رخوت.

شخصا فکر می‌کنم اگر قرار است سالمندی خوبی داشته باشیم، باید آن را از روزهای جوانی‌مان بسازیم؛ روزهایی که می‌توانیم محافظ جسم‌مان باشد تا در روزهای سالمندی، دست‌مان خالی نماند؛ هدف‌های‌مان را ساماندهی کنیم تا در روزهای سالمندی بدون پشتوانه نمانیم؛ از سرمایه‌های اجتماعی که همان خانواده و دوستان‌مان هستند تا سرمایه‌های مالی که در روزهای سالمندی، به دردمان می‌خورند. بدیهی است که در دوران سالمندی، از آن چیزی استفاده می‌کنیم و آن چیزی را ادامه می‌دهیم که در دوران جوانی برای‌شان قدمی برداشته‌ایم و برای خودمان فراهمش کرده‌ایم.

کافی است یک‌قدم رو به جلو برداریم و دوران سالمندی را محدود به استراحت، اخبار و... نکنیم؛ آن‌وقت است که می‌بینیم چقدر خوشبختیم که پا به این سن گذاشته‌ام و دنیا را از نگاه تجربه‌مان می‌بینیم.

رمز و رازهایی برای سالمندی موفق

دوران پیری، دوران رخوت و بی‌حوصلگی نیست

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

سالمندی موفق! مقوله‌ای مهم و اجتماعی که گاهی تبدیل به هدفی دست‌نیافتنی می‌شود؛ هدفی که خیلی وقت‌ها در روزهای جوانی فکری برای آن نکرده‌ایم و گاهی در روزهای سالمندی، قدمی برایش برنمی‌داریم. این درحالی است که نمونه‌هایی از افراد سالمند موفق که همچنان خودشان را سرپا و سرحال نگه داشته‌اند در دنیا زیاد داریم؛ نمونه‌هایی که نشان‌دهنده تناقض این تصور اشتباه است که سالمندی وقت بی‌حوصلگی و خواب است. شما از کدام نوع سالمندان هستید یا خواهید بود؟ برخلاف تصور رایج، این ما هستیم که نوع و کیفیت دوران سالمندی‌مان را انتخاب می‌کنیم.

پرتکرارترین عبارتی که از آنها می‌شنویم، این است که می‌گویند: «از ما که گذشته است.» عبارتی که نه فقط برای پوشیدن لباسی خاص یا انجام حرکتی جالب و بامزه که راجع به هر نوع فعالیت که فکرش را بکنید، به کار می‌برند. این روایتی واقعی از زندگی بسیاری از سالمندان است که در خانه نشسته و کنترل به دست، تنها به تلویزیون چشم دوخته‌اند. نه همراه با جمع فرزندان و نوه‌های‌شان به رستوران می‌روند، نه پیک‌نیک آخر هفته، نه خرید لباس و نه تفریحات ورزشی مثل شنا و کوهنوردی! متاسفانه آن‌قدر این فهرست بلندبالاست که می‌توانیم هر فعالیت دیگری را هم که به ذهن‌مان می‌رسد به آن اضافه کنیم؛ فعالیت‌هایی که قریب‌به‌اتفاق سالمندان معتقدند که از آنها گذشته است اما نگذشته؛ اصلا چه کسی است که این گذشتن یا نگذشتن را تعیین می‌کند؟

سالمندی را تعریف کن

خنده‌دار است؛ این‌که بنشینیم منتظر تا سن‌مان به عدد مشخصی برسد و با تصور سالمند شدن و آغاز دوران سالمندی، ناگهان خودمان هم دست از همه‌چیز بکشیم و با تعریف مرسوم سالمندی، خودمان را وفق بدهیم. واقعیت این است که در حال حاضر، سازمان ملل معیار عددی مشخصی برای تعریف سن سالمندی ندارد اما روی این اصل توافق دارد که افراد ۶۰ ساله و بیشتر، جمعیت سالمند را تشکیل می‌دهند؛ موضوعی که با توجه به موفقیت‌های سیستم بهداشتی جهان در حوزه پیشگیری و درمان، شاهد رشد جمعیت سالمند در همه کشورها هستیم. اما با چنین آماری، همه سالمندان در دنیا خانه‌نشین شده‌اند؟ باید بگوییم خیر! چرا که فارغ از این‌که برخی بیماری‌های مزمن، دوران سالمندی را نشانه می‌گیرد اما سالمندان بسیاری هستند که بر تحلیل توانمندی‌های‌شان غلبه می‌کنند و اجازه نمی‌دهند بخشی از دوران زندگی‌شان، تحت تاثیر تفکرات رایج درباره این دوران سپری شود.

دنیا را ببین

«خودش می‌گفت ۷۹ ساله است اما پشت خودروی هیکلی و قدرتمندش نشسته بود و از پستی و بلندی‌های مزرعه شخصی‌اش می‌گذشت. چنان با هیجان اطراف را نشان‌مان می‌داد و بلندبلند قهقهه می‌زد که انگار نه انگار نزدیک به ۸۰ سال از عمرش گذشته است. بعد از آن هم ما را به سمت دریا برد و مشغول ماهیگیری شد! نمی‌دانید با صید هر ماهی، چطور خوشحالی می‌کرد و بالا و پایین می‌پرید.» اینها را یکی از دانشجویان ایرانی که در کانادا تحصیل می‌کند، برایمان تعریف می‌کند، از استادشان که چطور همچنان شور زندگی دارد و ذره‌ای رخوت در او احساس نمی‌شود. همچنان برای پیروزی مقاله‌هایش در جشنواره‌های مختلف می‌جنگد و چطور در زمان تفریح و استراحتش، پابه‌پای دانشجوهایش، وسطی بازی می‌کند.

بله این واقعیتی است که در زندگی بسیاری از سالمندان دنیا در حال جریان است؛ چنان‌که افراد مسن بسیاری هنوز هم در کسب و کار پیشرو هستند، در ماراتن‌ها شرکت می‌کنند و سهم قابل توجهی در اقتصاد دارند. بسیاری از این افراد در این سن هنوز استقلال کامل دارند و هیچ نشانه‌ای از نیاز به مراقبت اضافی نشان نمی‌دهند؛ آن‌قدر که ممکن است برای آنها طبقه‌بندی سالمند خیلی عجیب باشد.

این‌که خودمان را از کار افتاده و ناتوان بدانیم و فقط روز و شب بگذرانیم، بدترین نوع سالمندی است

ورزش را دریاب

این روزها که جام جهانی در جریان است، یک نگاهی به مربیان تیم‌های ملی کشورهای مختلف بیندازید؛ مربیانی که برخی از آنها در آستانه ۷۰ سالگی، پر از شور و شوق بردن و پیروزی، خودشان پابه‌پای بازیکنان‌شان می‌دوند و تمرین می‌کنند و وقت گل زدن و برنده شدن، ژانگولرترین حرکات ممکن را از خودشان نشان می‌دهند. حالا آنها را با برخی از پیرمردها و پیرزن‌هایی که اطراف‌مان می‌شناسیم مقایسه کنید؛ کسانی که خوردن غذای سالم و بدون روغن را خنده‌دار می‌دانند و ورزش کردن در این سن و سال را، کاری بیهوده! اما شاید این واقعیت ورزش است؛ ورزشی که فارغ از استثنائاتی که وجود دارد، از سنین نوجوانی با آن همراه بوده‌اند و آنها را به پول و جایگاه و سلامتی در ۷۰ سالگی رسانده است. به‌نظر می‌رسد اینک همچنان می‌دوند، بالا می‌پرند و شبیه جوانان، پرقدرت گام برمی‌دارند، از معجزات زندگی کردن با ورزش حرفه‌ای است!

واقعیتی که هست

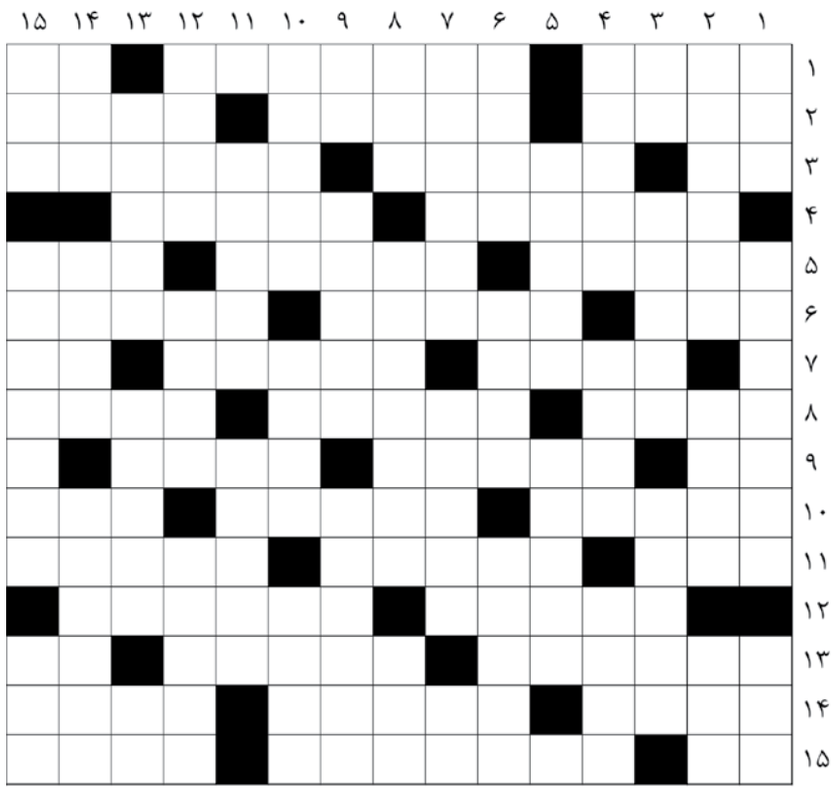
بله! بدیهی است که سن سالمندی با دوران میانسالی و جوانی تفاوت‌هایی دارد؛ از تغییر در نقش‌های اجتماعی، مثلا تغییر در الگوی کار و فعالیت تا تغییر در توانایی‌ها ازجمله فرسودگی و تغییر ویژگی‌های فیزیکی! اما واقعیت است که هیچ‌کدام از این تغییرات طبیعی که با بالا رفتن سن رخ می‌دهد، نمی‌تواند مانع زندگی امیدوارانه و از آن مهم‌تر، هدفمندانه شود؛ این را مهری موسوی، مشاور و روان‌شناس خانواده می‌گوید که معتقد است در هر سنی می‌توانیم هدفی تعیین کنیم و با توجه به توانایی‌های‌مان به آن برسیم: «این‌که خودمان را از کار افتاده و ناتوان بدانیم و فقط روز و شب بگذرانیم، بدترین نوع سالمندی است. در صورتی‌که در ساده‌ترین حالت، سالمندان می‌توانند فعالیت‌های داوطلبانه جهادی برای رفع محرومیت‌های عده‌ای از خانواده‌ها را بپذیرند و انجام بدهند. همین می‌شود یک امید و انگیزه برای ادامه زندگی! این‌که بتوانیم برای زندگی بهتر عده‌ای افراد نیازمند تلاش کنیم.» در واقع موسوی معتقد است صرفا کار کردن برای پول درآوردن یا رسیدن به جایگاه خاصی ملاک موفقیت نیست؛ بلکه احساس رضایت از خود، زمانی بیش می‌آید که احساس مفید بودن داشته باشیم و چه موقعیتی بهتر از فعالیت‌های خیرخواهانه؟

همه‌چیز به خودمان بستگی دارد

فارغ از سن شناسنامه‌ای و برخلاف نظر سازمان ملل که ۶۰ سالگی به بعد را زمان آغاز سالمندی می‌داند، به‌نظر می‌رسد که همه‌چیز به خود فرد برمی‌گردد. گاهی به محض بازنشستگی در ۵۰ سالگی، احساس بیهودگی می‌کند و رخوت او را می‌گیرد و گاهی در ۸۰سالگی، همچنان فردی موثر و شاداب است که اجازه نمی‌دهد زندگی‌اش تکراری و حوصله‌سربر شود. در این میان، قرار نیست فهرست بلندبالایی از فعالیت‌هایی که سالمندان می‌توانند انجام بدهند را در کنار هم ردیف کنیم؛ بلکه بهتر است که همه افراد به این باور برسند که گذران نوع و کیفیت دوران‌های مختلف زندگی از جوانی تا میانسالی و سالمندی، به خودمان بستگی دارد. شاید یکی در سالمندی بتواند اسب‌سواری کند و دیگری جمع شدن با همسن و سالانش و شطرنج‌بازی کردن را ترجیح بدهد. واقعیت این است که فارغ از هر تغییر طبیعی که با اوج‌گرفتن نمودار سن در بدن ما رخ می‌دهد، این خود ما هستیم که با توصیه‌های همیشگی ورزش و سبک‌زندگی و اهمیت به سلامت جسم و روح‌مان، می‌توانیم سالمندی بهتری داشته باشیم؛ یک سالمندی هدفمند، پرنشاط و بدون عصا!

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۵۳



جدول ۶۳۵۳ عادی

افقی: ۱) دیرینه- جالب و دوست‌داشتنی- دانه معطر ۲) درختی در بهشت- هنر سوم- فرماندهان ۳) رفوزه- اماکن مقدس زیارتی- نخستین سفرزن و شوهر بلافاصله پس از ازدواج ۴) دریاچه دائمی فارس- مهریه ۵) از مرکبات- پشت سر- حیران ۶) پول خرد هند- با اعتبار- طلوع کردن ۷) رهن دهنده- انگیزه- تکرار حرفی ۸) سانسورچی- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی- خواب خیال انگیز ۹) دوستی- از نزولات الهی- ایشان ۱۰) تخت سلطنت- پایتخت کرواسی- زیرک ۱۱) سینمای به آتش کشیده‌شده آبادان- نام مادر امام هادی(ع)- جاد ۱۲) مدرس دانشگاه- چشم‌انداز مغازه ۱۳) ابزاری برای شخم زدن و شیار نمودن زمین- از نام‌های دوزخ- شبکه گسترده جهانی ۱۴) اکثر- برشته‌شده- رها ۱۵) نشانه جمع- رمانی مشهور از والتر اسکات- ستون خیمه.

عمودی: ۱) میزبان جام جهانی ۲۰۲۲ فوتبال- دارای پستی و بلندی- زمان ۲) سلسله و خاندان- سند- لقب خواجه‌سرایان ۳) تیر پیکاندار- بی‌مذهب- مأمور تشریفات صفوی ۴) تبدیل گاز به مایع- طایفه‌ای از مغولان- نشانه اختصاری سازمان بهره‌وری انرژی ایران ۵) بازگرداندن متن از یک زبان به زبان دیگر- یواش ۶) خوشه گندم- در قدیم می‌سوزاندند تا محیط خوشبو شود- پوشاکی زنانه ۷) ایستادگی- اضافه- بوی رطوبت ۸) مساوی در شطرنج- شهری در استان ایلام- قوم آتیلا ۹) غذای رقیق- جریان هوا- مهد ۱۰) پرستاری- مبنای سنجش- نوعی اسباب‌بازی ۱۱) روستا- گیاهی ۱۲) نوعی کاغذ نامرغوب- محکم‌کننده پیچ- دلداده شیرین ۱۳) دارای جنبه غیرمادی- کنترل دقیق- زندگی کن ۱۴) بریدن شاخه‌های زائد- مربوط به ادبیات- لباس تازه دوخته‌شده ۱۵) حرف نمی‌زند- تکان دادن- نسبتا خوب.

جدول ویژه

افقی: ۱) سخن گفتن- چوب مسطحی برای معاینه دهان و حلق- چاشنی غذایی ۲) هافبک تیم ملی فوتبال اسپانیا- شجاع- پوستین دوز ۳) تکرار حرفی- سترون- تخمه آفتابگردان ۴) کارکرده- بزرگ‌ترین قمر سیاره زحل ۵) سردار دلیر اشکانی- دلگیر شدن- پسوند صفت فاعلی ۶) پس گردن- فقر و تنگدستی- درآمد ۷) سست- بلندترین قله استان بوشهر- غذای بیمار ۸) کشف رازی- روزنامه چاپ کویت- شکافته ۹) بوی رطوبت- گلابی- پاک از تهمت ۱۰) نوعی زبان برنامه‌نویسی کامپیوتر- سیاره مشتری- مادر ۱۱) میان شکم- زن زیبا- قلع ۱۲) قادر- امتحان کردن ۱۳) وسیله‌ای برای سنجش ارتفاع صوت- تار بافتن عنکبوت- نت پنجم ۱۴) گرامی- امیدواری- راه فرار ۱۵) سرای محبت- مرکز تهیه فیلم‌های سینمایی آمریکا- واحد سنجش فرکانس.

عمودی: ۱) بخش کوچکی از یک چیز- خانواده‌ای از پستانداران گوشتخوار- سوره سی و هشتم قرآن ۳) الماسی که نادرشاه از هند به ایران آورد- خواب کودکانه- تیر عمود بر عرشه کشتی ۳) اثر چربی- جنگ معروف مسلمانان و رومیان- کلام ۴) از صفات خداوند- زبانه آتش- از هفت قلم آرایش قدیم ۵) دنباله- دریانورد ۶) چیزها- گردنده- سروصدا ۷) شتر نیرومند- دانه خوراکی- شهر مدفن تختی ۸) خالص- رمانی از بالزاک، نویسنده ادبیات فرانسه- خالکوبی ۹) دشمن سرسخت- نظم- پادشاه بزرگ و قدرتمند ۱۰) فیلم مشهور آنتونی مان با بازی چارلتون هستون- مناسب تشریفات- بسیار ۱۱) برخوردار از نعمت- فرکانس ۱۲) ناطق- گاوآهن- رهگذر ۱۳) عطش- کاندیدا- تکرار حرفی ۱۴) قلاب کمربند- همنام- به نمای نزدیک از اشیا در سینما گویند ۱۵) خانه بزرگ- فیلمی از سینمای ژاپن به کارگردانی کوروساوا- بادام.

حل جدول عادی ۶۳۵۲

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

حل جدول ویژه ۶۳۵۲

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

آگهی مناقصه عمومی

شرکت آب و فاضلاب شهرستان ساوه
(سهامی خاص)

شرکت آب و فاضلاب شهرستان ساوه (سهامی خاص) در نظر دارد، **مناقصه عمومی عملیات تهیه و اجرای خط انتقال آب چشمه نیوشت تا مخزن روستای نیوشت شهرستان ساوه به شماره ۲۳/۱۴۰۱/۳۹۲۴۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.**

کلیه مراحل برگزاری مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (**ستاد**) به آدرس **www.setadliran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

- **تاریخ انتشار مناقصه در سامانه:** تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۹** می‌باشد.
- **برآورد اولیه: ۱۱/۲۰۲/۴۰۱/۰۸۰ ریال** ● **مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۹** لغایت **۱۴۰۱/۰۹/۱۴**
- **آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** ساعت **۱۵** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۶** (۱۰ روز کاری)
- **زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ساعت **۸** روز **یکشنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۷**
- **اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌های الف:**
آدرس: ساوه، بلوار شهید بهشتی و تلفن **۴۲۲۲۷۰۰۶-۰۸۶** (داخلی ۲۰۲)
- **اطلاعات تماس سامانه جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱**
- **دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸**

روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب شهرستان ساوه

«هنگام خرید وسایل برقی تجهیزاتی را انتخاب کنیم که مصرف برق کمتر و بازده بالاتری دارند»

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شماره (۱۴۰۱/۲۲)

نوبت دوم

شرکت مدیریت تولید برق اهواز (نیروگاه رامین)

شرکت مدیریت تولید برق اهواز-نیروگاه رامین در نظر دارد **خرید ۲۳۰۰کیلوگرم روغن کنترل OMTI را از طریق مناقصه عمومی به یکی از شرکت‌های واجد شرایط که سابقه کار مرتبط با موضوع مناقصه را داشته باشد، واگذار نماید.** لذا از شرکت هایی که توانایی انجام کار مذکور را دارا می باشند دعوت به عمل می‌آید از تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۹** لغایت **۱۴۰۱/۰۹/۱۵** جهت دریافت فرم‌های ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه با همراه داشتن درخواست کتبی معتبر، مدارک ذیل (**در قالب دو لوح فشرده**) و فیش واریزی به مبلغ **۲/۰۰۰/۰۰۰** (**دو میلیون**) ریال به حساب سپا به شماره **۰۱۰۷۸۳۳۳۶۶۰۰۳** بانک ملی ایران در وجه شرکت مدیریت تولید برق اهواز - نیروگاه رامین (اداره قراردادها) و یا تهران، شهرک غرب، انتهای خیابان دادمان، بعد از یادگار امام(ره)، ساختمان پژوهشگاه نیرو ساختمان مدیریت تولید برق اهواز- نیروگاه رامین (اداره قراردادها) به آدرس: اهواز، کیلومتر ۲۰ جاده مسجد سلیمان، شرکت فن‌آوری مراجعه نمایند. ضمنا شماره تلفن **۴-۳۴۴۴۹۰۴۱-۰۶۱** (داخلی **۴۵۴۲**) آماده پاسخگویی به سوالات شرکت‌های محترم می‌باشد. ◆ **الف - مدارک مورد نیاز:** اساسنامه شرکت، آگهی تاسیس، آخرین تغییرات اعضای هیات‌مدیره که ۲ سال از آن نگذشته باشد، کپی از تمامی صفحات شناسنامه، کارت ملی (پشت و رو) و کارت پایان خدمت (پشت و رو) تمامی اعضای هیات‌مدیره، مدیرعامل و عوامل اجرایی ◆ **ب-نوع مناقصه:** عمومی دو مرحله‌ای ◆ **ج- تاریخ و ساعت تحویل پاکت‌ها:** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۶** تا ساعت **۱۲** ◆ **د-تاریخ و ساعت گشایش پاکت‌های الف و ب:** روز **شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۶** راس ساعت **۱۴** ◆ **هـ- محل تامین اعتبار:** از محل بودجه تعمیرات اساسی نیروگاه رامین می‌باشد. ◆ **و- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مبلغ **۱/۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰** (یک میلیارد و یکصد و چهل میلیون ریال) می‌باشد که بر اساس آخرین آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی، می‌بایست تهیه و تسلیم گردد. ◆ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ◆ حق الدرج ۲ نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق اهواز - نیروگاه رامین

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای
اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان سمنان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به صورت فشرده

عملیات تکمیل و روکش آسفالت محور امروان-علیان-صلح‌آباد کد: ۲۰۰۱۰۰۴۴۴۹۰۰۰۰۳۴

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان سمنان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (با ارزیابی کیفی) با موضوع **عملیات تکمیل و روکش آسفالت محور امروان-علیان-صلح‌آباد** را برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (**ستاد**) به آدرس **www.setadiran.ir** انجام می‌گردد، لیکن لازم است مناقصه‌گران پاکت **الف** را به شرحی که در قسمت محتویات پاکت‌ها ذکر شده به صورت فیزیکی نیز تهیه و به این اداره کل تحویل داده و رسید دریافت نمایند.
لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
۱۴۱۷۷۱۷

- **تاریخ انتشار مناقصه در سامانه:** مورخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۹** می‌باشد.
- **مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:** از ساعت **۱۴** روز **چهارشنبه** تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۰۹** لغایت ساعت **۱۴** روز **چهارشنبه** تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۱۶**
- **مهلت زمانی ارائه پیشنهاد:** تاساعت **۱۴** ظهر روز **دوشنبه** تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۸**
- **زمان بازگشایی پاکت‌ها:** ساعت **۹** صبح روز **سه‌شنبه** تاریخ **۱۴۰۱/۰۹/۲۹**

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف به صورت فیزیکی: آدرس: سمنان، بلوار بسیج، کدپستی **۳۵۱۹۸۳۷۶۳۱** و تلفن **۰۲۳۳۳۴۳۵۸۹۰-۱**
- **اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱**

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان سمنان