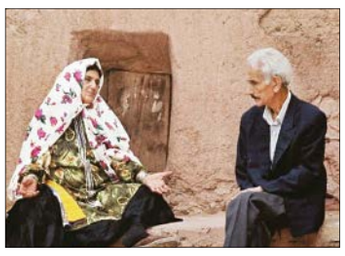
کارگاه زندگی

تضمین کننده سلامت روان سالمندان

حمایت اجتماعی از سالخوردگان از مهم‌ترین عوامل تضمین‌کننده سلامت روان آنهاست. این حمایت اجتماعی باید به‌گونه‌ای باشد که موجب وابستگی سالمند نشود و در عوض او را به سمت استقلال بیشتر سوق دهد. کمکی که سالخوردگان به آن نیاز ندارند یا آن را نمی‌خواهند یا ضعف آنها را بیش از اندازه بزرگ نشان می‌دهد، فرد سالمند را تحلیل می‌برد و حتی موجب تشدید ناتوانی جسمانی او به دلیل استفاده نکردن از آن توانمندی‌ها می‌شود. بیشتر از میزان و کمیت ارتباط‌ها با سالمندان، کیفیت این روابط است که اهمیت دارد. ابراز محبت، ترغیب، احترام و نزدیکی عاطفی بیشترین تاثیر را بر سلامت روان افراد در اواخر عمر دارد. سالمندان، ارتباط با نوه‌ها و نتیجه‌ها را بسیار لذت‌بخش و برای ارتباط بین خودشان و آینده حیاتی می‌دانند. در واقع افراد زمانی به طور مطلوب پیر می‌شوند که رشد شادابی و تلاش آنها بر ضعف‌های جسمانی شناختی و اجتماعی غلبه کند. فعالیت فیزیکی و ورزش منظم سالمندان می‌تواند بر شرایط فیزیکی و خواب سالمند اثرات مثبت زیادی داشته باشد.

همه ما می‌توانیم با توجه مثبت و احترام، کهنسالان اطراف خود و سایر سالمندان اجتماع را مورد حمایت قرار دهیم و با رعایت این اصول به بالا رفتن فرهنگ جامعه در ارتباط با سالمندان و تاثیر آن بر سایر بخش‌های جامعه کمک کنیم.



یادداشت

سمانه اکبری | گروه جامعه

بحران سالمندی در پیش رو

جمعیت سالمند کشور در حال حاضر ۹میلیون و ۲۰۰هزار نفر است که حدود ۷ درصد جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند. البته پیش‌بینی می‌شود اوج سالمندی جمعیت ایران طی سال‌های ۱۴۳۵ تا ۱۴۴۵ رخ دهد و در این سال‌ها حدود ۳۵ میلیون نفر سالمند در کشور داشته باشیم. موضوع مهمی که نمی‌توان از آن به‌سادگی گذشت، کاهش اطرافیان یک سالمند و افزایش پدیده سالمندان تنها و بدون همسر در آینده کشور است که یک عارضه بسیار مهم اجتماعی در آینده است.

با تغییر سبک زندگی و الگوهای نگرشی، سالمندان نسبت به گذشته تنهاتر شده‌اند. این درحالی است که افراد در سنین سالمندی نیاز بیشتری به همراهی و حضور اعضای خانواده در کنار خود دارند.

با توجه به رشد جمعیت زنان سالمند، آمار تنهازیستی آنها نسبت به مردان سالمند بیشتر است. مطابق پژوهشی با عنوان «پیامدهای اجتماعی اقتصادی زندگی زنان سالمند تنها» که به سرپرستی دکتر میرطاهر موسوی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی انجام شده، هم اکنون الگوی تنهازیستی در میان زنان سالمند بیش از چهار برابر مردان سالمند است. با این حال کارشناسان طب سالمندی معتقدند در کنار تربیت پزشک و نیروی انسانی متخصص در حوزه طب سالمندی باید به سالمندان نیز آموزش‌های لازم ارائه شود تا آنها برای خود مراقبتی توانمند شوند، در این شرایط می‌توانند با توانایی و انرژی بیشتری در جامعه حضور داشته باشند و چالش‌های شان را پشت سر بگذارند.

مسئولان کشور باید از هم اکنون برای بحران سالمندی پیش‌رو برنامه‌ریزی کنند، چراکه در صورت بی‌تفاوتی به این موضوع در سال‌های نه‌چندان دور، سالمندان کشور نه فقط به لحاظ مسائل بهداشتی و درمانی بلکه به لحاظ مسائل پوشش بیمه، رفاه و معیشت با چالش‌های مختلفی مواجه خواهند شد.

سلامت سالمندی

چگونه دوران سالمندی پویا داشته باشیم؟

فاطمه امیرقهرمان | گروه جامعه

دوران سالمندی بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی هر فردی است که با رویدادها و گاه بیماری‌های خاص خود همراه است. از سوی دیگر ضرورت توجه و تکریم سالمندان از سوی فرزندان و سایر اعضای خانواده موضوع مهمی است که در حفظ سلامت روح و روان آنها نقش به‌سزایی دارد.

نحوه رفتار با سالمندان دارای باید و نبایدهای متفاوتی است و باید توجه همیشه به یاد داشته باشیم که سالمندان به‌دلیل ضعف قوای جسمانی و آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها به‌شدت نگران و مضطرب هستند تا مبادا سلامت آنها به مخاطره بیفتد.

علاوه بر این، به‌دلیل تغییر شرایط زندگی نسبت به گذشته و بازنشستگی، این افراد ممکن است با کاهش اعتماد به نفس مواجه شوند.

دوران سالمندی با بیماری‌های مختلفی نیز همراه است که برخی از آنها با علائم خاصی همراه نیست از همین‌رو پزشکان تاکید بسیاری به انجام بررسی‌های دوره‌ای برای حفظ سلامت سالمندان دارند.

دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندان درباره مهم‌ترین مشکلات و بیماری‌های دوره سالمندی به جام‌جم می‌گوید: «بخشی از سالمندان دچار درجات مختلفی از ناتوانی جسمی، روحی و روانی هستند همچنین شایع‌ترین علت مرگ در دوره سالمندی بیماری‌های قلبی ـ عروقی و پس از آن سرطان و سکته مغزی است. هم‌اکنون ۹۰درصد سالمندان یک بیماری مزمن، ۷۰درصد دو بیماری مزمن و ۵۰درصد یک بیماری مزمن دارند. البته هیچ فردی ادعا نمی‌کند که می‌توان بیماری را از دوره سالمندی پاک کرد اما بسیاری از بیماری‌ها قابل پیش‌بینی و حتی پیشگیری است، بنابراین با به کارگیری برخی نکات و غربالگری‌های دوره‌ای می‌توان تعداد بیماری‌های دوره سالمندی را کاهش داد.»

دوره سالمندی فعال و پویا، بدون رخوت، خانه‌نشینی یا زمینگیر شدن مهم‌ترین خواسته هر سالمندی است و باید بگوییم که تحقق این موضوع دشوار نیست اگر به برخی اصول دقت شود.

سالمندی فعال و پویا به این شروط

دکتر دلبری مهم‌ترین اقدامات برای داشتن دوره سالمندی سالم و فعال را در برخی محورها خلاصه می‌داند و تاکید می‌کند: «مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از بیماری‌ها، انجام غربالگری‌های منظم از دوره میانسالی است، بنابراین تمام افراد چه علائم بیماری دیابت داشته باشند یا خیر باید از ۴۵ سالگی، میزان قندخون ناشتا را بررسی کنند و اگر فرد مبتلا به بیماری دیابت یا پیش دیابت نبود این تست هر سه سال تکرار شود.»

همه باید بدانند دیابت در دوره سالمندی بسیار خطرناک است. شایع‌ترین علت نابینایی، قطع عضو و نارسایی کلیه در دوره سالمندی به‌دلیل دیابت است و چون علائم خاصی ندارد معمولا خود را با بی‌حالی و ضعف نشان می‌دهد به همین دلیل باید از ۴۵ سالگی مراقب دیابت بود. همچنین بسیاری دیگر از بیماری‌های دوره سالمندی علائمی ندارند به‌عنوان مثال فرد مبتلا به پوکی استخوان تا هنگامی که زمین نخورد و دچار شکستگی نشود متوجه ابتلا به پوکی استخوان نخواهد شد یا افراد مبتلا به آلزایمر بعد از ۲۰ سال از شروع بیماری متوجه علائم خود می‌شوند به همین دلیل چکاب‌های منظم از دوره میانسالی مهم است تا وقتی فرد به سالمندی رسید، حداقل سلامت را داشته باشد.

خواب منظم و کافی نیز مقوله مهمی در حفظ سلامت دوره سالمندی است، برخی سالمندان ممکن است برای داشتن خواب کافی و آسان با چالش‌هایی مواجه باشند و در مواردی به مصرف قرص‌های خواب‌آور روی آوردند که آن هم چالش‌های خاص خود را به همراه دارد. جالب است بدانید، نتایج مطالعات نشان داده است، افرادی که در طول شب ۶ ساعت می‌خوابند در مقایسه با افرادی که ۸ ساعت به خواب می‌روند، بیشتر به آلزایمر مبتلا می‌شوند. این متخصص طب سالمندی، خواب منظم و کافی را یکی دیگر از اصول مهم در حفظ سلامت سالمندان می‌داند و می‌گوید: «بیش از ۵۰درصد سالمندان از خواب کافی بهره‌مند نیستند و از آنجا که خواب مناسب و کافی یکی از پایه‌های اساسی سلامت در دوره سالمندی است باید به آن دقت لازم شود، البته برخی مواقع شاهدیم تعداد بسیاری از سالمندان مبتلا به بی‌خوابی به صورت خودسرانه به مصرف قرص‌های خواب‌آور اقدام می‌کنند اما مصرف این قرص‌ها می‌تواند باعث خواب‌آلودگی، افزایش زمین خوردن و ابتلا به آلزایمر شود، بنابراین مهم است سالمندان به تهدیدات مصرف قرص‌های خواب توجه داشته باشند.»

آشیانه خالی تهدید دوران سالمندی

علاوه بر مشکلات جسمی دوران سالمندی، نباید از سلامت روح و روان آنها غافل بود. این دوران با تغییرات بسیاری برای افراد همراه است از جمله از بازنشستگی و خانه‌نشینی، ازدواج فرزندان، فوت همسر یا دوستان و گاه تنهایی حاصل از این اتفاقات ممکن است سلامت روان فرد سالمند را تهدید کند.

دکتر دلبری درباره تنهایی برخی سالمندان به دلیل ازدواج فرزندان یا مرگ همسر عنوان می‌کند: «تنهایی و انزوای سالمندان یا آشیانه خالی یکی از تهدیدات جدی دوره سالمندی است. دوران سالمندی با تنهاتر شدن همراه است، چرا که میزان مرگ همسر و دوستان بیشتر اتفاق می‌افتد یا این‌که فرزندان ازدواج کرده و افراد تنها می‌شوند. فرزندان باید توجه داشته باشند، بیشترین نیاز سالمندان توجه تکریم و منزلت است اما متأسفانه امروز شاهد کمرنگ‌تر شدن این مسائل مهم هستیم، بنابراین فرزندان حتما قدردان والدین و به آنها توجه کافی داشته باشند. ممکن است برخی سالمندان به‌ویژه آنهایی که تنها هستند، مبتلا به اختلالات روحی باشند، فرزندان حتما باید با والدین تنهای خود دیدار حضوری داشته باشند اما اگر به هر دلیلی امکان این موضوع فراهم نبود حتما روزانه علاوه بر تماس تصویری و تلفنی، به تامین نیازهای روزانه آنها نیز توجه داشته باشند.»

فرزندان بخوانند

با این حال ممکن است برخی سالمندان به همراه فرزندان خود زندگی کنند و در مواردی برخی رفتارهای آنها از سوی نوجوانان یا جوانان مورد استقبال نباشد، این متخصص طب سالمندان می‌گوید: «اعضای خانواده باید دقت داشته باشند، سالمندان ارزش‌ها، اعتقادات و باورهای خود را دارند و ممکن است باورهای آنها متفاوت با نسل جوان باشد از سوی دیگر ارتباط با برخی سالمندان ممکن است به دلیل مشکلات روحی دشوار باشد یا برخی از آنها دچار اضطراب، افسردگی و آلزایمر هستند اما تمام این مشکلات را نباید به پای سالمندی نوشت بخش زیادی از آنها با مراجعه به پزشک قابل درمان است.» در آخر فراموش نکنیم؛ شاید برخی رفتارهای فرد سالمند برای اعضای خانواده دخالت محسوب شود به‌عنوان مثال مادر شما قصد ندارد که در تربیت فرزندان شما دخالت کند و ممکن است صرفا بخواهد نشان دهد که هنوز هم مثل گذشته فردی مفید و توانمند است و سایر اعضای خانواده می‌توانند به او رجوع کرده و در حوزه‌های مختلف از او نظر بخواهند.

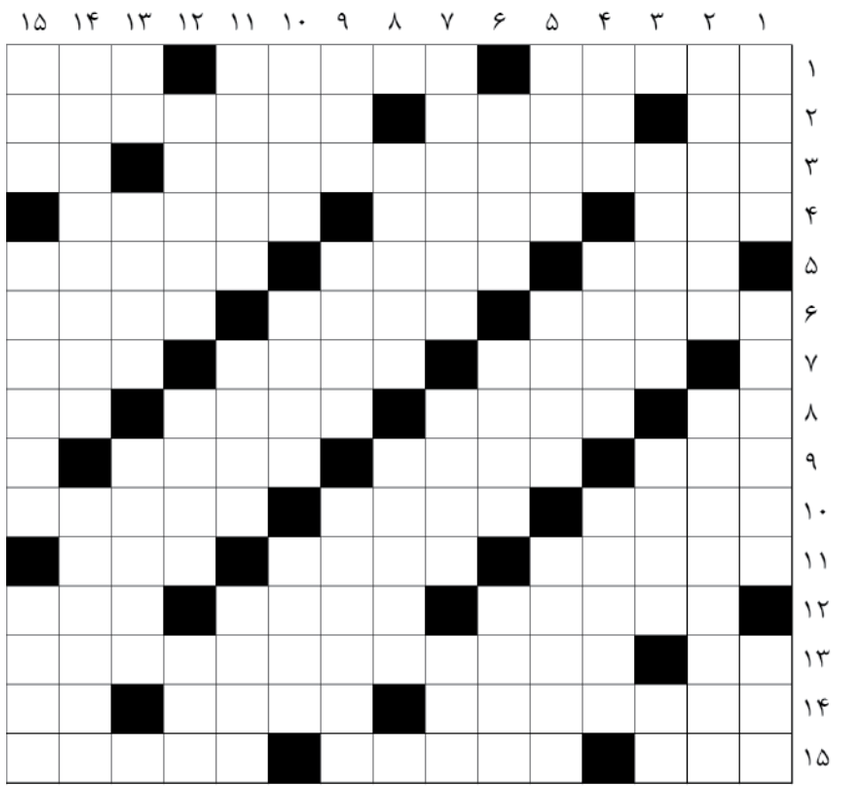
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۵۳

جدول عادی

افقی: ۱) فرق و اختلاف- اتاق کوچک- نازیبا۲) پرنده‌ای خوش‌آواز- اهل تصوف- حاملگی۳) شهری در ایالت کالیفرنیای آمریکا- دومین شهر مذهبی ایران۴) راه و روش- داروی چکاندنی- هورد۵) دفعه و مرتبه- آیین‌ها- پیاپی۶) صبور- بی‌اعتنا به قید و بندها- شفادهنده۷) بلند و رفیع- از بزرگ‌ترین جنگ‌ها در اسطوره‌شناسی یونان- کاشتن بوته برنج۸) چهره- برآمدن خورشید- کبیر- دانه معطر۹) زاپاس- نام پدر ابراهیم نبی(ع)- نوبت انجام وظیفه۱۰) بلندمرتبه- از کبد ترشح می‌شود- نصیحت۱۱) اسب آزموده- پایتخت نروژ- بخشندگی۱۲) زیبا و دلپسند- تازه بالغ‌شده- زیرکی۱۳) فتنه‌جو- از شعرای دربار ناصرالدین‌شاه قاجار و ملقب به فصیح‌الملک۱۴) پهلوان گود زورخانه- واحد پول یونان- مخفف اینک۱۵) نوعی سبزی وحشی که در فصل بهار می‌روید- ادب- درس دادن.

عمودی: ۱) در نظر آوردن- ماه تابستانی- طلای قالبی۲) بازگشت به حوادث گذشته در فیلم- شهرستانی در آذربایجان‌شرقی۳) دعا به درگاه خدا- خوشنویس نامی عهد قاجار- تخم مرغ خارجی۴) شرح و تعریف- پایتخت مراکش- گیاهی برای درمان سرفه۵) ورق زدن- غذای مجردی- دزدیدن۶) سوره سی و پنجم قرآن- برگزیدگان- رودخانه ارس۷) از قوانین سه‌گانه فیزیک مکانیک نیوتن- عارفان- چین و چروک پوست۸) آسانی- قانع۹) رنگ نماد اقیانوسیه در حلقه المپیک- ویران‌کننده- خداوندی۱۰) قسمت‌کننده- توله سگ شکاری- آلیاژی از مس و نیکل و روی۱۱) رجز- رشوه دادن- خلق و خو۱۲) تنوره- کتاب ثبت رکورد- نهر۱۳) به دنیا آوردن- بعد از مهر- دهبان۱۴) مجموعه داستانی نوشته شهریار مندنی‌پور- قطع طریق۱۵) گروه ورزشی- جداکردن مواد سمی و زائد از خون- از الفبای انگلیسی.



جدول ویژه

افقی: ۱) زمین بی‌آب و علف- مجموعه داستانی از بزرگ علوی- آسان۲) بسیار سرد- امپراطوری آلمان- فرشته روزی‌رسان۳) کهن‌ترین مسجد شیراز- راندن مزاحم۴) سرسرا- برای سرخ کردن مواد غذایی به‌کار می‌رود- شادمان۵) نخ تابیده- استفراغ- قسمت پایین سبیل مرد۶) بازگشت به عقب- فرق سر- نام اختصاری سازمان جهانی کار۷) مربوط به هنر- اولین رقم از سمت راست عدد- فرمانده۸) سال ناتمام!- ضعف و بی‌حالی- کله پز- به دنیا آوردن۹) ظرف لباسشویی- خصم- شرافتمند۱۰) سمت چپ- خوشگذران- بیماری گشاد شدن سیاهرگ۱۱) ناشی- فال نیک- بزرگی و شرف۱۲) نام اختصاری پلیس راهنمایی و رانندگی- شنونده- شتر عربی۱۳) میان- از نام‌های خداوند در قرآن۱۴) نوعی حلواکه با آرد و عسل می‌پزند- قوه حافظه- مخالف۱۵) احساس- شکوه و جلال- اسب اصیل.

عمودی: ۱) دارای ضمانت در برابر خطر- طرفداران معاویه در جنگ صفین- ابریشم ناخالص۲) چهره- از غذاهای محلی کرمانشاه۳) نیم‌تنه بی‌آستین- پول بنگلادش- هر یک از اخلاط چهارگانه طب قدیم۴) دعای زیرلب- نشانه از چیزی- چاهک کف حوض۵) بازرگان- به رنگ خاکستر- حالت عاطفی۶) بیهوده- از پیامبران الهی- مسکوک دیلمیان۷) نگاه خشم‌آلود- زشت‌رو- با اهمیت۸) سرخ مایل به قهوه‌ای- به حد مطلوب نرسیده۹) اشک- شکرگزار- جنگجوی سوارکار قرون وسطی۱۰) هر بخش یک مجموعه- جست‌وجو- محو کردن۱۱) موسیقیدان عصر ساسانی- فریب- معمولی۱۲) نزدیکان- نام قدیم تایلند- شهری در استان قم۱۳) عدد ماه- ناگوار- عاقبت۱۴) تجزیه ترکیب‌های آلی در نتیجه واکنش با آب- از معجزات حضرت موسی(ع)۱۵) غذایی بوشهری- لحظه قدردانی بین تماشاچی و بازیگران نمایش راگویند- شهری در انگلستان.

حل جدول عادی ۶۴۵۲

حل جدول ویژه ۶۴۵۲

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه خوزستان(جاده اهواز- خرمشهر، قبل از پادگان حمید به سمت منطقه جفیر، روبروی روستای جفیر ثانی، کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)
۲ موضوع: مناقصه اجاره دو دستگاه دیزل ژنراتور 1000 کاوا، مربوط به پروژه NGL3200
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱-۳-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند.
(در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۲-۳-مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (جفیر) تحویل نمایند.
۶ ارائه تضامین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک‌نژاد، بلوار دادمان خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲ موضوع: تأمین Special Valve for Piping مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج‌فارس
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱-۳-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند.
(در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۶ ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲ موضوع: تأمین سیستم آنالایزر مربوط به واحد ۹۳ پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱-۳-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند.
(در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۶ ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت دوم)
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: کارگاه بندرعباس - خونسرخ، جنب پالایشگاه نفت قدیم پالایشگاه میعانات گازی ستاره خلیج فارس، شرکت فرادست انرژی فلات کدپستی ۷۹۳۱۱۸۴۱۹۹
۲ موضوع: مناقصه اجرای فونداسیون و سازه بتنی ساختمان‌های غیر صنعتی (N.I.B) پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس
۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱-۳-متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند.
(در متن ایمیل حتما شماره تماس، موضوع مناقصه و پروژه ذکر گردد.)
۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۶ ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.