۴ باور اشتباه درباره شیردهی



حساسیت به شیر

کودکان به شیر مادر حساسیت ندارند اما ممکن است نسبت به خوراکی‌هایی که مادر می‌خورد واکنش نشان دهند.



خواب ناکافی

بعضی از کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، می‌توانند طولانی‌مدت بخوابند اما این موضوع برای بسیاری از آنها صدق نمی‌کند.



مصرف دارو

لازم نیست مادر در دوران شیردهی به طور خودسرانه از دارو اجتناب کند، بلکه با مشورت پزشک، می‌تواند از داروهای مجاز استفاده کند.



زمان شیردهی

برخی از نوزادان شیر خوردن را در پنج دقیقه تمام می‌کنند اما شیر خوردن برخی دیگر ممکن است ۲۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد.



در آستانه هفته جهانی شیر مادر، چرایی اهمیت تغذیه کودک از شیر مادر را بررسی کردیم

نقطه اتصال مادر و کودک

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

سرت را که می‌چرخانی، در لابه‌لای بروشورهای مادرانه تا دیوارهای بیمارستانی که مادران، فرزندان‌شان را برای اولین بار در آغوش می‌گیرند، همه از اهمیت تغذیه نوزاد با شیرمادر می‌گویند؛ شیر مادری که دست کمی از معجزه ندارد و همزمان با تولد نوزاد، در بدن مادر جاری می‌شود. موضوع مهمی که نه فقط از منظر ملی که ارزشی جهانی محسوب می‌شود؛ آن‌قدر که اولین هفته از ماه آگوست در تقویم جهانی، به یادآوری و تشویق چندین و چندباره مادران به شیردهی نوزادان‌شان با شیر مادر و چشیدن این لذت اختصاص دارد. البته که این شیرینی و لذت را تنها مادرانی که این حس را با وجود همه مشقت‌هایش تجربه کرده‌اند، می‌توانند تایید کنند.

همه از ویتامین‌های موجود در شیر مادر برای سلامت فرزندان‌شان می‌گویند؛ آن‌قدر که بسیاری از محققان معتقدند که کودکانی که در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه می‌شوند، از میزان هوش و توان جسمی بالاتری نسبت به سایر نوزادانی که از دیگر منابع غذایی تغذیه می‌کنند، برخوردارند. این واقعیتی است که قریب به اتفاق متخصصان بر آن اتفاق نظر دارند؛ موضوعی که که دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه هم آن را تایید می‌کند و می‌گوید: «اولین پیامد مثبت شیر مادر، برقراری ارتباط بین مادر و نوزاد است و هرچه تماس پوستی بین مادر و فرزند به‌واسطه شیردهی به نوزاد بیشتر باشد، اضطراب کودک کمتر و آرامش و حس امنیت خاطر او بیشتر خواهد بود.» و شاید همین حس اطمینان و آرامش است که باعث کیفیت رشد تکاملی کودک می‌شود. اصلا برای همین است که سال اول تولد، شیر اولویت دارد بر غذای کودک و در سال دوم، این نسبت برعکس می‌شود؛ چراکه در سال اول زندگی، کودک علاوه بر شیر به عنوان غذای اصلی، به گرفتن احساس آرامش از مادر نیاز فراوانی دارد تا سال دومی که کمی جای پایش در این دنیا را محکم‌تر کرده است.

تقویت سیستم ایمنی

آنچه که بدیهی و مسلم است، این‌که بسیاری از منابع صنعتی تغذیه کودک، سرشار از ویتامین‌ها و املاح و مواد معدنی مورد نیاز آنهاست اما چیزی که بین شیر مادر و سایر منابع مانند شیر خشک، تفاوت اساسی ایجاد می‌کند، میکروب‌ها و در عین حال، پادتن‌های مشترک بین مادر و کودک است که می‌تواند ایمنی نوزاد را از همان بدو تولد بالا ببرد: «واقعیت این است که در دهه‌های اخیر، بیماری‌های عفونی در جهان کم شده و در مقابل، بیماری‌های غیرواگیر مانند آلرژی، آسم، ام‌اس و ... افزایش پیدا کرده است؛ بیماری‌هایی که مبنای آنها بر پایه گوارش فردی است؛ گوارشی که از همان روزهای ابتدایی تولد اهمیت دارد.» این را دکتر رضایی می‌گوید که معتقد است تغذیه نوزاد از شیر مادری که تمام بیولوژیک مشترکی با همدیگر دارند، باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن کودک می‌شود. اینطور که منصور رضایی می‌گوید، شیر مادر اختصاصی‌ترین موهبت برای نوزاد است؛ آن‌قدر اختصاصی که حتی کیفیت شیر مادری که یک سال پیش وضع حمل کرده، مناسب نوزادی که یک ماه پیش متولد شده، نیست و باید از مادر خودش که یک ماه پیش وضع حمل کرده، تغذیه کند: «شیر مادر از نظر بهداشتی و ایمنی، پادتنی دارد که بسیار به دستگاه گوارش فرزندش آشنا است و از طریق آن شیر، به کودک منتقل می‌شود.» برای همین احتمال درگیری با بیماری‌های خودایمنی در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، بسیار پایین است.

انتخابی میان خوب و خوب‌تر

شمارش مزایای تغذیه نوزاد از شیر مادر بی‌شمار است و طبیعتا سخت؛ از ایمنی نوزاد تا احساس آرامش مادر و کودک تا سلامتی مادر که با شیردهی، به‌طور غیرارادی وزن از دست می‌دهد و به وزن ایده‌آل پیش از زایمان می‌رسد. اما آن چیزی که در این میان، اهمیت فراوانی دارد، آرامش خاطری است که لازم است هر دو داشته باشند؛ آرامشی که گاهی مادر به دلیل ناتوانی در شیردهی به فرزندش، آن را از دست می‌دهد: «طبیعتا تغذیه نوزاد با شیر صنعتی و شیر مادر، انتخابی میان خوب و خوب‌تر است که باید خوب‌تر انتخاب شود اما اگر به هر دلیلی امکان‌پذیر نبود و با توجه به شرایط مادر و فرزند، محقق نشد، نزدیک‌ترین شیر به شیر مادر هم انتخاب مناسبی برای تغذیه کودک است.» اما آنچه که اهمیت دارد، برقراری تماس چشمی، پوستی و نوازش کودک است که در تغذیه نوزاد با شیری غیر از شیر مادر هم باید در نظر گرفته شود: «موقع شیردهی به چشمان کودک‌تان نگاه کنید؛ لمسش کنید، به او لبخند بزنید که اگر از شیر مادر محروم است، از ارتباطی که در چنین مواقعی بین او و مادر شکل می‌گیرد، محروم نباشد.»

نکته

آموزش را جدی بگیرید

سخت است! این را قریب به اتفاق مادرانی که در اولین ساعات بعد از زایمان به فرزندان‌شان شیر داده‌اند، تایید می‌کنند. مادر درد دارد، نوزاد بی‌قرار است، ممکن است حجم شیر مادر کم باشد و دیگر موانعی که می‌تواند مادر را در همان لحظات اولیه خسته کند اما خسته نشوید! این راهی است که بسیاری از مادران آن را رفته‌اند و حالا از تلاش خودشان رضایت دارند.

پس از همان روزهای پیش از زایمان، خودتان را برای لحظات سخت اما شیرین شیردهی آماده کنید و البته آموزش ببینید. این موضوعی که بسیاری از مادران از آن غافل می‌شوند و با یک یا دوبار تجربه ناموفق، دلسرد می‌شوند. واقعیت این است که شیردهی برای مادرانی که اولین‌بار است که مادر بودن را تجربه می‌کنند، موضوعی است که نیاز به آموزش از طرف متخصص دارد؛ این‌که چطور، چگونه، چه وقت و در چه شرایطی، نوزادتان را از شیر طبیعی مادر سیر کنید. شک نکنید که بعد از یادگیری و آگاهی، مسیر برایتان سهل‌تر از اولین دفعه‌های شیردهی و البته شیرین‌تر خواهد بود.

سلامت ایران

صاف بنشینید!

احمد موذن‌زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در اولین روزهای مرداد و به مناسبت روز ملی فیزیوتراپی، گفت: «حدود ۸۵ درصد کمردردهای حاد و مزمن، به‌واسطه فشار زیاد به ستون فقرات ناشی از نحوه فعالیت نامناسب و نشستن طولانی‌مدت بروز پیدا می‌کند.» او ادامه داد: «افرادی که کار پشت میزنشینی دارند، بیشتر دچار کمردرد می‌شوند. باید همواره از نشستن یا ایستادن به طور خمیده خودداری و سعی شود با قرار دادن ستون فقرات در حالتی راست و قائم، فشار کمتری به کمر خود وارد کرد، راه رفتن بعد از ۲۵ دقیقه نشستن بسیار ضروری است.» این‌طور که موذن‌زاده می‌گوید، استفاده زیاد از لپ‌تاپ و موبایل در حالت خوابیده سطح قدرت عضلانی و ظرفیت قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. این روند می‌تواند در درازمدت عواقبی مانند مشکلات دیسکی، ساییدگی مفاصل و حتی پوکی زودرس استخوانی را در پی داشته باشد.

سلامت جهان

فکر و خیال ممنوع



محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گویند، یکی از اصلی‌ترین کلیدهای طول عمر سالم و باکیفیت این است که زیاد فکر و خیال نکنید! در واقع آن افرادی که مدام در مورد مشکلات به فکر فرو می‌روند یا برای یک انتخاب ساده ساعت‌های فکر می‌کنند، بهتر است در سبک زندگی خود، تجدیدنظر کنند.
این محققان با بررسی بافت مغزی کسانی که در سنین مختلف از دنیا رفته‌اند، نتایج مختلفی گرفتند: سطح پروتئین REST در مغز افرادی که در سنین ۶۰ و ۷۰ درگذشتند، بسیار پایین‌تر از کسانی بوده که تا ۱۰۰ سالگی عمر کرده‌اند.
بررسی جدید تاکید می‌کند که بهره‌گیری از روش‌های آرام‌سازی ذهن مانند یوگا و مدیتیشن، منجر به افزایش سطح پروتئین REST و کاهش سرعت پیری می‌شود.

آگهی مزایده عمومی فروش یک قطعه زمین

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ نوبت اول

تعاونی مسکن کارکنان شهرداری هشتگرد به شماره ثبت ۳۱۷ و شناسه ملی به شماره ۱۰۱۰۰۰۴۹۵۶۶، در نظر دارد به استناد مصوبه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ نسبت به فروش یک قطعه زمین به پلاک ثبتی ۳۱۴/۳۵۰۱ واقع در هشتگرد، بلوار مدرس از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرح ذیل اقدام نماید.

۱ مساحت زمین طبق سند ۲۷۵۲۰ متر مربع به‌صورت ۶ دانگ به‌نام تعاونی مسکن کارکنان شهرداری هشتگرد می‌باشد.

۲ مساحت ۸۳۴۵ متر مربع در طرح تعریض و احداث خیابان مطابق توافق نامه شماره ۲۵/۱۱۰۵۲ مورخ ۹۴/۰۵/۲۷ به شهرداری هشتگرد واگذار گردیده که کلیه حق و حقوق و منافع آن تماما متعلق به تعاونی مسکن کارکنان شهرداری هشتگرد بوده و به برنده مزایده منتقل خواهد شد.

۳ قیمت پایه، در مجموع ۸/۵۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل هشتصد و پنجاه و دو میلیارد تومان می‌باشد.

۴ کاربری زمین باقیمانده، طبق طرح تفصیلی شهر هشتگرد، تجاری- اداری و قسمتی مسکونی است.

ضمنا هزینه چاپ آگهی و کارشناسی به‌عهده برنده مزایده می‌باشد و برندگان اول دوم و سوم مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد و تعاونی در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

همچنین جهت شرکت در مزایده، پرداخت ۵ درصد قیمت پایه تحت عنوان سپرده شرکت در مزایده به مبلغ ۴۲۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۴۶۱۴۰۴۳۰۳۰۳۷۴۴۰۰۰۱ به‌نام تعاونی مسکن کارکنان شهرداری هشتگرد نزد بانک سپه (انصار سابق) شعبه شهید مقصودی هشتگرد، کد ۱۵۰۳۵۹۶ و یا ارائه ضمانت‌نامه بانکی به میزان مبلغ مذکور الزامی می‌باشد.

پیشنهادات باید در پاکت‌های مجزا (الف، ب، ج) لاک و مهر شده تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ به دبیرخانه تعاونی تحویل داده شود.

شماره تماس دفتر: ۴۴۲۴۰۹۵۱-۰۲۶

تعاونی مسکن کارکنان شهرداری هشتگرد

تجدید آگهی مناقصه عمومی

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه حرا

موسسه حرا در نظر دارد عملیات حمل مصالح باطله تونل مکانیزه تا محل دپوی دائم پروژه خط ۲ قطار شهری اصفهان مطابق با شرایط مندرج در اسناد مناقصه را از طریق برگزاری مناقصه عمومی با ارزیابی کیفی متقاضیان به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۹،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (نه میلیارد و پانصد میلیون ریال) می باشد که می بایست به یکی از روش‌های مندرج در اسناد مناقصه تهیه و تسلیم گردد.

محل توزیع اسناد مناقصه:
تهران، بزرگراه بسیج، سه راه تختی، میدان مطهری، بلوار هجرت بعد از ورزشگاه تختی، خیابان شهید تجاره بعد از نیروی انتظامی، موسسه حرا
شماره تماس: ۳۳۲۳۰۵۰۰-۰۲۱ داخلی ۲۰۲ و ۲۴۸

آدرس پروژه:
اصفهان ، خیابان اشرفی اصفهانی، خیابان احمد حجازی، پشت مسجد امام هادی (ع) ، تلفن تماس: ۳۷۷۰۸۵۴۱-۰۳۱

قیمت خرید اسناد مناقصه:
۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (پنج میلیون ریال) می باشد که می بایست به شماره حساب ۵۱۵۱۷۱۸۰۶۵۰۱۱ بانک سپه به نام قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا(ص) واریز گردد.

زمان توزیع اسناد مناقصه:
از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ الی ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ در ساعات اداری

مهلت تحویل اسناد مناقصه:
تا پایان ساعت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۱

نوبت اول

آگهی فراخوان عمومی شناسایی پیمانکار

شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان

موضوع فراخوان: شرکت صنایع معدنی فولاد سنگان خراسان در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی نسبت به شناسایی و پیش ارزیابی پیمانکاران واجد صلاحیت فنی، مالی و دارای تجربیات مفید با موضوع برونسپاری فعالیت تحویل‌گیری، نگهداری، چیدمان، انبارش و کنترل کیفی در انبارهای موجود مورد نیاز خود اقدام نماید.

- مدت اجرای عملیات: مدت اجرای عملیات یکسال شمسی می‌باشد.
- محل انجام عملیات: خراسان رضوی، شهرستان خواف، منطقه معدنی سنگان، بلوار شهید سلیمانی، روبروی معدن دولتی
- نحوه دریافت اسناد ارزیابی: کلیه متقاضیان می‌بایست نامه اعلام آمادگی کتبی خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۷، به نشانی پست الکترونیک A.shirojan@sanganco.ir ارسال نمایند تا فرم ارزیابی اولیه پیمانکاران جهت متقاضیان ارسال گردد. همچنین نسبت به ثبت‌نام و تکمیل مدارک خود در سامانه ارتباط با تامین‌کنندگان فولاد سنگان به نشانی SRM.SANGANCO.IR اقدام نمایند.
- متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره ۰۹۳۵۶۲۰۳۷۲۸ تماس حاصل نمایند.
- آخرین مهلت تحویل اسناد ارزیابی به مناقصه‌گزار: پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۴ خواهد بود.
- تذکر ۱: پس از پایان مرحله ارزشیابی مناقصه‌گران، دعوتنامه شرکت در مناقصه برای مناقصه‌گرانی که صلاحیت ارزیابی اولیه را احراز نموده‌اند ارسال و فرآیند انجام مناقصه وفق شرایط اعلام شده در اسناد مناقصه مورد اقدام واقع خواهد شد.
- تذکر ۲: اعلام آمادگی هیچگونه حقی برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد.
- تذکر ۳: هزینه انتشار این آگهی از برنده مناقصه آتی اخذ خواهد شد.

نبض تهران با برق می‌زند بهینه مصرف کنیم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد ارائه خدمات تست و بازرسی لوازم اندازه گیری انشعابات دیماندی در محدوده عملیاتی مناطق برق خود را پس از ارزیابی کیفی از طریق فرآیند مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرح مختصری از کار:

شماره مناقصه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت	۲۰۰۲۰۹۵۲۳۹۰۰۰۰۰۵۸	۲۰۰۲۰۹۲۷۳۴۰۰۰۰۵۹
شماره مرجع	۰۲۱۰۱۰۲۲۶	۰۲۱۰۱۰۲۲۷
موضوع مناقصه	ارائه خدمات تست و بازرسی لوازم اندازه‌گیری انشعابات دیماندی در محدوده عملیاتی مناطق برق معاونت‌های شمال‌شرق و جنوب‌شرق	ارائه خدمات تست و بازرسی لوازم اندازه‌گیری انشعابات دیماندی در محدوده عملیاتی مناطق برق معاونت‌های شمال‌غرب و جنوب‌غرب
مبلغ برآورد (ریال)	۱۹،۵۳۲،۷۶۰،۰۰۰ ریال	۲۱،۲۴۷،۸۳۰،۰۹۰ ریال
مبلغ تضمین فرآیند ارجاع کار (تضمین شرکت در مناقصه) (ریال)	۱،۷۰۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال	۱،۷۸۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال
مهلت فروش اسناد	از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵	
تاریخ دریافت اسناد مناقصه از مناقصه گران	تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹	
تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه	ساعت ۷ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱	ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱
صلاحیت و گواهینامه لازم	داشتن و ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر در رشته نیرو از سازمان برنامه و بودجه کشور (سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی معاونت برنامه‌ریزی ونظارت راهبردی ریاست جمهوری) الزامی می‌باشد. داشتن و ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی معتبر از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مطابق با گواهینامه صلاحیت الزامی است.	
محل تحویل و بازگشایی اسناد	تهران، خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، انتهای خیابان سوم، شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ اداره دبیرخانه محل گشایش اسناد سالن جلسات ساختمان شیخ بهایی می باشد.	

■ مبلغ و نوع تضمین فرآیند ارجاع کار (تضمین شرکت در مناقصه): به صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز وجه به حساب جاری شماره ۰۱۰۱۸۰۱۱۷۱۰۰۴ به‌نام شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ صادرات شعبه ملاصدرا و یا مطالبات تایید شده نزد امور مالی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ ارائه نمایند. به پیشنهادهای فاقد سپرده سپرده‌های مخدوش، سپرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

■ مبلغ فروش اسناد: جهت شرکت در هر مناقصه، مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به صورت الکترونیکی صرفا از طریق درگاه پرداخت اینترنتی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir اقدام به خرید اسناد نمایند. ضمنا کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران، بازگشایی پاکت‌ها و اعلام و قبول برندگی از طریق همین درگاه انجام خواهد شد و 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 مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ می‌باشد.

به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت مقرر در فراخوان واصل می‌شود، مطلقا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

■ سایر شرایط متقاضیان جهت شرکت در مناقصه:
- هزینه درج ۲ نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده یا برندگان مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزییات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

■ نشانی‌های کسب اطلاعات بیشتر:
- سایت شبکه اطلاع‌رسانی معاملات شرکت توانیر: www.tavanir.org.ir
- سایت پایگاه ملی مناقصات: http://iets.mporg.ir
- سایت شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ: http://www.tbtb.ir

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ (سهامی خاص)

آگهی مناقصه عمومی

دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:
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 تیر و ستون (به صورت درجا) پایپرک یونیت‌های ۸۲ و ۸۷، مربوط پروژه پتروپالایشگاه مهر خلیج فارس

۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۱-۳- متقاضیان می بایست 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 می باشد.

۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:
شرکت کنندگان می توانند 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.

تأکید مدیرعامل بانک رفاه کارگران بر توسعه تعاملات این بانک و بازار سرمایه

مدیرعامل بانک رفاه کارگران در جلسه کمیته نقدینگی بر توسعه تعاملات این بانک و بازار سرمایه تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، دکتر اسماعیل لله‌گانی در کمیته نقدینگی این بانک گفت: حدود ۸۰ درصد تأمین مالی طرح ها و پروژه های اقتصادی توسط شبکه بانکی انجام می شود و تعامل بازار سرمایه و بانک ها می تواند به رشد و شکوفایی هر چه بیشتر اقتصاد کشور کمک کند. وی تصریح کرد: منابع محدود شبکه بانکی مانع از پاسخگویی به تمام نیازهای اقتصادی است بنابراین، باید از ابزارهای نوین تأمین مالی همچون اوراق گام، گواهی سپرده خاص و انتشار اوراق با همکاری بازار سرمایه استفاده کرد و این ابزارهای نوین نقطه پیوند و همکاری شبکه بانکی با بازار سرمایه است که باید بر آن تأکید کرد. مدیرعامل بانک رفاه کارگران افزود: اگر چه بار اصلی تأمین مالی بر دوش شبکه بانکی است، اما برای اینکه بانک ها بتوانند وظیفه و رسالت خود را به خوبی انجام دهند، نیاز به استفاده از ابزارهای جدید و نوین تأمین مالی دارند. دکتر لله گانی ادامه داد: سیاست های بانک مرکزی در سال جدید، کنترل نقدینگی و کاهش تورم در اقتصاد است. بانک رفاه کارگران برای همراهی با این سیاست ها، از ابتدای سال جدید با تشکیل کمیته نقدینگی تلاش کرد هم نقدینگی بانک را مدیریت و هم منابع لازم را برای طرح ها و پروژه های اقتصادی تأمین کند. وی اظهار داشت: در موضوع تسویه مطالبات بانک رفاه کارگران از سازمان تأمین اجتماعی، سهام برخی از شرکت ها به بانک واگذار شده است که با تصویب هیئت مدیره، فروش سهام شرکت ها و دارایی های مازاد در اولویت برنامه ها قرار گرفته است. دکتر لله‌گانی در پایان تصریح کرد: با تشکیل کمیته‌ای ویژه، راهکارهای تعامل بانک رفاه کارگران با بازار سرمایه مورد بررسی قرار می گیرد و امیدواریم بتوانیم حضور مؤثری در این بازار داشته باشیم.